



## Aufbruch: Pilgern

---

Gefühle in Bewegung bringen  
Die Spiritualität des Gehens  
Fußabdrücke unter offenem Himmel

# FrauenStärken

Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Nr. 1 / 2019

# Inhalt

## kfb aktuell

Aufbrechen zu Dir selbst

Seite 4

## Aus dem Leben

Gefühle in Bewegung bringen

Seite 5

## Aktuell

Unser ganzes Leben – eine Pilgerwanderung

Seite 6

## Spiritueller Impuls

Seite 7

## Thema

Die Spiritualität des Gehens

Seite 8/9

## Engagement

In den Fußstapfen starker Frauen

Seite 10

## Aus dem Leben

Sehnsucht Pilgern

Seite 11

## Aufgezeigt

Fußabdrücke unter offenem Himmel  
Sehnsucht Aufbruch

Seite 12

## Kolumne, Tipp

Seite 13

## Termine

Seite 14

## Frauenbild

Synodalia - Synodenfrauen

Seite 15



## Aus dem Leben

Gefühle in Bewegung bringen

Seite 5



## Thema

Die Spiritualität des Gehens

Seite 8/9



## Aufgezeigt

Fußabdrücke unter offenem Himmel

Seite 12



FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck  
**Medieninhaber:** Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung  
**Herausgeberin:** Katholische Frauenbewegung, Gf.

**Herausgeberin:** Mag.<sup>a</sup> Angelika Ritter-Grepl  
**Redaktion:** Bernadette Fürhapter, Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Pauer, Rosmarie Hufnagl, Mag.<sup>a</sup> Bernadette Embach, Maria Gottardi, Mag.<sup>a</sup> Angelika Ritter-Grepl  
Bildredaktion: Maria Gottardi

Bildnachweise: Titelbild: Pilgern © Hildegard Aeppli, S 4: Benefizsuppenessen Stadturn IbK © Reinhold Sigl, S 5: Katrin Biber Porträt © Julian Voit/Tirol Film, S 8/9: Liebgard Fuchs Porträt © Dina Mariner, der Weg © Waltraud Juranek, Waltraud Juranek Porträt © privat, S 12: Wanderschuh © Petra Unterberger, Landschaft in Italien © Klaudia Bestle

**Verwaltung:** Rosa Bramböck, 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. Mai 2019 (Ausgabe erscheint Mitte Juni)



FRAUENREFERAT

DIÖZESE INNSBRUCK

**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.

## Schritt für Schritt zu sich selber finden

**Alte Pilgerwege** wieder neu entdecken – ein moderner Trend, der zunimmt und sehr boomt. Die Frage stellt sich, was treibt so viele Menschen aus ihrer Komfortzone hinaus in die Weite? Hinaus auf unbekannte Wege, hinaus auf steinige Wanderrouen, auf denen ich am Morgen nicht wirklich weiß, was mich erwartet, welche Wegverhältnisse ich vorfinden werde, ob ich überhaupt mein Ziel erreiche und welche Hindernisse auf mich zukommen. Beim Pilgern, denke ich, ist es nicht zuerst das Verlangen nach Nervenkitzel und nicht die Abenteuerlust. Im meditativen Pilgerschritt steckt vielmehr eine tiefe Sehnsucht nach innerer Einkehr und Frieden. Schritt für Schritt ein Stück meinem Lebensweg näher kommen. **Wohin gehst du?** In den Ländern des Südens ist es an der Tagesordnung, dass Kinder und Erwachsene täglich viele Kilometer zurücklegen, um in die Schule, zur Arbeit oder ins nächste Dorf auf den Markt zu kommen. Bei uns im reichen Westen braucht es ein gutes Zeitmanagement, um alle Wege zu Fuß zurück zu legen. Ist es schon Luxus, soviel Zeit zur Verfügung zu haben, dass ich auf das Auto verzichten und umweltfreundlich unterwegs sein kann? Besonders bei Lebensübergängen, nach einem schmerzlichen Verlust, bei einer Berufswahl oder beim Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand machen sich viele auf den Weg, um Vergangenes anzuschauen, zu reflektieren, um Neues annehmen zu können. Meine Pilgererfahrung am Jakobsweg nach Santiago de Compostela hat mich sensibel für

Grenzsituationen gemacht und gelehrt, dass alles Notwendige – für mehrere Wochen – in einem 8-10 kg schweren Rucksack Platz findet. **Ballast weglassen befreit ungemein.** Worauf kann auf keinen Fall verzichtet werden? In erster Linie aufs Wasser, auf die Tagesration Proviant, trockene Kleidung zum Wechseln und Pflaster für die Blasen an den Füßen. Besonders wichtig sind aber vor allem stützende Weggemeinschaften, Begleiterinnen, die mich in heiklen Situationen ein Stück des Weges mitnehmen. Eine besondere Erfahrung am Pilgerweg war auch, wie sich die Gabe der Wahrnehmung **Schritt für Schritt** verstärkt. Die Farben unserer wunderbaren Natur erstrahlen auf einmal in einem neuen Licht, das Gezwitscher der Vögel bekommt einen noch lieblicheren Klang, die Früchte der vorbeiziehenden Gärten und Äcker schmecken noch süßer – ein schönes Gefühl, eine unerwartete Kraftquelle, die noch lange im monotonen Alltag mitschwingt. Und nicht zuletzt die Gewissheit, dass wir nicht allein unterwegs sind, besonders, dass die Zusage Gottes: „**Ich bin bei euch – alle Tage**“ vor allem beim Pilgern spürbar wird. In diesem Sinne möchte ich alle ermutigen, einen Aufbruch zu wagen und hinauszugehen, um mit den Füßen zu beten. Es wartet Wunderbares auf uns! **Buen Camino!**



*Bernadette Fürhapter  
Vorsitzende der kfb*

## Aufbruch: Pilgern

Pilgern heißt Aufbruch zu einem heiligen Ort, der eine größere Nähe zu Gott verspricht. In der biblischen Tradition war das Ziel der PilgerInnen der Tempel in Jerusalem, wie das Wallfahrtslied Davids bezeugt: „Ich freute mich, als man mir sagte: Zum Haus des Herrn wollen wir pilgern“ (Ps. 122). Jerusalem wurde zum Symbol für Rettung für Heil. Die Erfahrung gläubiger Menschen, auf bestimmten Wegen oder Orten die Nähe Gottes in besonderer Weise zu erleben, hat den Jahrtausende alten Brauch des Pilgerns in allen Religionen begründet. Das Wort mit lateinischem Ursprung bedeutet ursprünglich „in der Fremde sein“ und meint unterwegs sein. Der tiefere Sinn des Pilgerns beschreibt eine menschliche Grundhaltung: als Menschen sind wir immer unterwegs, immer auf der Suche.

Die bekannteste biblisch berichtete Wallfahrt Jesu ist die zu jenem Pessachfest in Jerusalem, an dem er mit seinen Jüngern das letzte Abendmahl feierte. Jesu Tod und Auferstehung bewegte die ersten Christen, an die Orte seines Lebens und Wirkens zu reisen, um ihren Glauben zu stärken. Im Laufe der Geschichte wurden die Orte, wo Jesus geboren, gekreuzigt und begraben

wurde und wo er auferstanden ist, zu beliebten Pilgerzielen. Der Bau von Wallfahrtskirchen an diesen heiligen Orten machte diese Pilgerstätten auch für die nachfolgenden Generationen von Christen attraktiv. Es gibt unzählige Pilgerwege, doch eines verbindet sie alle: Ob Menschen auf dem Weg sind zur Grabeskirche in Jerusalem, zum Grab des Heiligen Jakobus im spanischen Compostela oder zum Locherboden: PilgerInnen sind immer auch auf der Reise zu sich selbst. Das Ziel des Pilgerns ist das Gehen des Weges. Die persönlichen religiösen Überzeugungen können dabei sehr individuell sein und die Anlässe zum Aufbruch so unterschiedlich wie die Leben der Menschen. Jedoch ist Pilgern ein spirituelles Geschehen, eine ganzheitliche Begegnung mit sich selbst, mit anderen und mit Gott.



Und obwohl jetzt meist ein Wallfahrtsort am Ende erreicht wird: Pilgern ist ein Prozess – der Weg ist das Ziel.

*Mag.ª Angelika Ritter-Grepl  
Frauenreferentin*

## Wandel wagen! Auch beim Benefizsuppenessen in Innsbruck 2019

Gemeinsam mit Bischof Hermann Glettler lud die Katholische Frauenbewegung am Aschermittwoch auch heuer wieder zum traditionellen Fastensuppenessen in der Innsbrucker Altstadt ein. Viele UnterstützerInnen der Aktion Familienfasttag (FFT) waren gekommen, unter anderem auch zahlreiche VertreterInnen aus Politik und Kirche. Die köstlichen Suppen wurden von den SchülerInnen der HBLFA Kematen zubereitet. Während ein Teil davon auf einem kleinen tansanischen Energiesparofen vor sich hin köchelte, berichteten Petra Unterberger (stellvertretende Vorsitzende der kfbÖ) und Barbara Pichler (ehrenamtliche FFT-Referentin in Osttirol) von ihren Reiseeindrücken in Tansania und der Arbeit der Projektpartnerorganisation WODSTA.

„Nie werde ich das Strahlen in den Augen der Frau vergessen, als sie mir ihre Öfen zeigte und erklärte: ‚Meine Öfen haben einen fixen Preis. Die eine Hälfte ist für die Materialien, die andere ist der Preis für meine Arbeitszeit. Darunter verkaufe ich meine Öfen nicht.‘“, erzählte Petra Unterberger, und nachdenklich fügte sie hinzu: „Unsere Zeit und unsere Arbeit nicht unter unserem Wert zu verkaufen, ist ein Anspruch, den auch wir uns immer wieder bewusst machen sollten.“



Weil Veränderung hin zu einem nachhaltigen Lebensstil noch nie so notwendig war wie heute, wurde heuer kein Wegwerfgeschirr verwendet – und die Suppe und auch das Brot von der Bäckerei Moschen schmeckten gleich doppelt so gut, mit dem Wissen, keinen Müll produziert zu haben.

Anita Löffler  
FFT-Referentin

## Aufbrechen zu Dir selbst

Vor mehr als 15 Jahren hat mich der „Virus“ pilgern erfasst. Begonnen hat alles mit der Idee, als Dekanat von Innsbruck nach Santiago de Compostela zu pilgern. Völlig unerfahren machte ich mich mit einer kleinen Gruppe auf den Weg. Ich hatte viel zu lange Tagesstrecken geplant, mein Rucksack war zu schwer und meine Schuhe waren für dieses Unternehmen eindeutig zu klein. Nach 6 Tagen kam ich mit 38 Blasen an den Füßen in Feldkirch an. Durch diese Erfahrung habe ich gelernt, dass es zum Pilgern einen Rucksack nur mit dem Allernötigsten und gutes und vor allem bequemes Schuhwerk an den Füßen braucht. In den folgenden Jahren konnte ich den Sommer und damit die Zeit des Pilgerns kaum erwarten. Endlich den Alltag, die Hektik und all den anderen Ballast ablegen und einfach nur gehen. Im Gehen wird das Herz weit und durch die Verbundenheit mit der Natur stellt sich ein tiefes Gefühl von Gottverbundenheit und Zufriedenheit ein. Ich erzählte meinen Freundinnen und meinen Bekannten ganz begeistert von meinen Pilgererfahrungen. Immer wieder kam mit großen Bedauern: „das würde ich auch gerne machen, aber leider kann ich mir nicht zwei Wochen frei nehmen“, oder „wenn meine Kinder mal groß sind, dann kann ich auch vielleicht ...“

Durch diese sehnsüchtigen Rückmeldungen entwickelte sich das „Samstagspilgern“. Viele Erfahrungen des Pilgerns können auch an einem Tag gemacht werden. Die Sehnsucht nach Einfachheit und die Bereitschaft, sich auf ein inneres Unterwegs-Sein einzulassen, führt zur inneren Einkehr und zu spirituellen Erfahrungen. Ein biblischer Impuls begleitet uns durch den Tag. Im Gehen wächst der Weg langsam und behutsam unter den Füßen. Durch die äußere Bewegung kommt auch das Innere in Bewegung und ordnet sich neu. Pilgern in einer Gruppe bietet die Möglichkeit zum Gedankenaustausch über Gott und die Welt. Gleichzeitig steht Raum und Zeit für Stille und allein sein zur Verfügung. In der Abschlussliturgie können die gemachten Erfahrungen und Entdeckungen ins Wort gebracht werden. Das Samstagspilgern ist der Versuch, immer wieder neu aufzubrechen – mich zu öffnen und mich einzulassen auf einen oft unbekanntem Weg.

Falls du Lust bekommen hast, das nächste Samstagspilgern findet am 4. Mai statt. Anmeldungen unter 0676/6003883.

Dipl. Pass.<sup>in</sup> Petra Unterberger

## Gefühle in Bewegung bringen

Nachdem Katrin Biber 2013 ihre 21-jährige Schwester durch Mord verloren hatte, entwickelte sie eine ganz eigene, besondere Art der Trauerarbeit: den SeelenSport®

Gefühle gibt es viele. Früher glaubte ich, die meisten davon zu kennen oder sie schon gefühlt zu haben. Mit 14. September 2013 wurde mir jedoch bewusst, dass mir die wahre Tragweite von Gefühlen nicht annähernd bewusst war. Denn an jenem Tag verschwand meine 21-jährige Schwester Larissa von heute auf morgen. Eine intensive Suche begann, zwischen Hoffen und Bangen und dieser immens großen Angst vor einem negativen Ergebnis. Mit dem 27. September wurde diese Angst zur Realität. Ihr Freund hatte sie erwürgt und anschließend im Inn entsorgt.

Und plötzlich waren diese sogenannten Gefühle alle auf einmal da: Wut, dass ich glaubte, innerlich zu explodieren; Liebe, die sich in unausstehlicher Sehnsucht ausdrückte; Verzweiflung, die mich an meine Grenzen brachte; Schmerz, der ständig in meiner Brust brannte; Schuldgefühle und der Vorwurf, es nicht verhindert haben zu können. Ein Wechselbad dieser und noch zahlreicher anderer Gefühle und keine Ahnung, wie diese zu fühlen waren. Denn es gab keine Anleitung dafür. Ich habe es nie gelernt, mit einer so großen Dichte und Intensität an Emotionen umzugehen. Wir alle haben es nicht. Denn unsere Gesellschaft hat verlernt zu fühlen oder besser, Raum dafür zu geben. Bereits als Kleinkinder werden wir erzogen, nicht weinen zu dürfen, nicht so laut zu lachen, nicht so wild herum zu laufen, nicht so ängstlich zu sein. Dabei liegt der Ausdruck der Gefühle in unserer Natur und hat eine bedeutende Funktion. Er sichert unter anderem das Überleben. Und mein Überlebenskampf war nun gestartet.

Die Wut war meine größte Herausforderung. Sie wurde nicht besonders gern gesehen, denn sie erzeugte bei meinem Gegenüber Angst. Aber sie verlangte nach Ausdruck. Diesen fand ich in der Bewegung. Ich war nie besonders sportlich und doch musste ich damit beginnen. Vor Larissas Tod hatte ich einen schweren Schienfall mit Folge Kreuzbandriss und wurde operiert. Meine Beinmuskulatur war dadurch sehr schwach geworden. Bei einer Kontrolle ein halbes Jahr nach dem Tod meiner Schwester verordnete mir mein Operateur Krafttraining. In einem Fitnessstudio hielt ich es kaum aus und wechselte ins Freie. Dort begann ich, willkürliche Übungen auszuführen und spürte bereits während dem ersten Training, wie sich meine Gefühle mit der körperlichen Anstrengung mitbewegten. Ich konnte plötzlich meine ganze Wut nach außen schreien, sie in jedem Winkel meines Körpers wahrnehmen und ihr Ausdruck



verleihen. Am Ende des Trainings lag ich erleichtert, frei und tränenüberströmt auf dem Boden. Und ich hatte erstmals ein Gefühl von Glück. Von da an hörte ich mit dem Training nicht mehr auf.

Doch ich fand mich in keiner Sportart wieder, denn sie alle beziehen sich auf die körperlichen Faktoren. Ich aber wollte zusätzlich meinen Gefühlen Ausdruck verleihen und jedes Gefühl braucht andere Bewegungen. Nach zahlreichen Sportausbildungen habe ich mir dann meinen eigenen Sport geschaffen, den SeelenSport. Der erste gefühlsbezogene Sport, der nicht nur den Körper bewegt, sondern vor allem auch unsere Seele und mit ihr all die Gefühle, die oft nicht zu fassen sind. Denn Gefühle brauchen Ausdruck, Raum und Zeit. Nur so können wir wieder in einen zufriedenen, ausgeglichenen Zustand kommen und unseren Weg finden. Dazu stärken wir unseren Körper, zumal festgesessene Gefühle den Körper schwächen und ihm Kraft rauben können. Und wir haben doch nur diesen einen und dieses eine Leben. Einfach, weil deine Gefühle Bewegung verdient haben!

*Katrin Biber*

Zur Person:  
Katrin Biber begleitet mit ihrem Konzept Menschen nach Verlusten, wie Tod, Trennung, Gesundheit, Gewalt in Innsbruck und bietet Workshops und Vorträge in ganz Deutschland und Österreich an. Ab Herbst 2019 startet die Ausbildung des SeelenSport® Trainingskonzeptes. Nähere Infos dazu auf [www.seelensport.at](http://www.seelensport.at).



## Unser ganzes Leben – eine Pilgerwanderung



Jeden Tag legen wir eine neue Wegstrecke zurück. Manchmal ist dieser Weg leicht und gerade und wir wünschen uns, dass es immer so wäre.

Aber meist ist es doch so, dass der alltägliche Weg auch steil bergauf geht und wir nur mühsam vorankommen, ein andermal müssen wir einen Geröllhang queren, wo wir mehr rutschen als gehen. Das „Wetter“, die Stimmung ist auch nicht immer nur Sonnenschein. Wir kommen durch Regen und Gewitter.

Und jede/jeder von uns trägt dabei ihren/seinen „Rucksack“ mit sich herum. Einen Rucksack gefüllt mit

- alltäglichen Sorgen, die unterschiedlich schwer sind,
- „Trinkflasche und Jausenbrot“ – also Menschen, Dinge, Orte, die uns Kraft geben
- „Pflaster“ – Strategien, wie wir Beleidigungen, innere Verletzungen und Leid bewältigen.

Wenn wir so unterwegs sind, tut es gut, immer wieder eine Rast einzulegen, um

- den Rucksack (wenigstens für kurze Zeit) abzustellen
- nachzusehen, ob ich nicht unnötigen Ballast mit mir herumtrage – zu überlegen, was ist wichtig in meinem Leben
- zu sehen, ob ich noch auf dem richtigen Weg unterwegs bin, oder bei welcher Abzweigung ich weitergehen soll – indem ich über meine Entscheidungen nachdenke
- meine Blasen und Verletzungen zu verbinden – indem ich Sorgen und Leid nicht verdränge
- mich zu stärken und neue Kraft zu schöpfen.

Dazu ist es notwendig, nicht immer nur eine kurze Jausenpause mit ein bisschen „Wasser und Jausenbrot“ einzulegen – ein kurzes Wellnesswochenende, ein Sonntagsgottesdienst, ein bisschen Schifahren, ... . Ich brauche auch eine ordentliche Mahlzeit – eine tiefere Auseinandersetzung mit meinem Woher, Wohin,

Warum. Es stärkt und nährt mich, wenn ich zwischendurch einkehre in einem „Gasthaus“, einer „Herberge“.

Und eines dieser Gasthäuser ist das Gasthaus „Zu den Exerzitien im Alltag“. Der Wirt ist der barmherzige Gott, der sich sehr über einen Besuch von Ihnen freut. Er hat schon immer auf Sie gewartet, geduldig und voll Freude. Er stellt für Sie ein individuelles Menü zusammen, denn er weiß schließlich, was Sie am notwendigsten brauchen.

Dieses Menü kann von herzhaft und deftig, über süße und leichte Kost, aber auch etwas bittere Kost gehen, je nachdem, wie angegriffen Ihre Gesundheit ist. (Jede/r von Ihnen kann während der Exerzitien sehr unterschiedliche Erfahrungen machen: Es können Ihnen wohlthuende Einsichten aufgehen, verschüttete Zugänge zu einer lebendigen Gottesbeziehung können frei werden, aber auch Widerstände und Herausforderungen im Denken und Fühlen können sich auftun.)

Das Servierpersonal sind Ihre ExerzitienbegleiterInnen, die Sie während der Zeit Ihrer Einkehr betreuen werden. Sie können Ihnen Hilfestellungen geben, wie die Kost zu essen ist, sozusagen „mit welchem Besteck“, können Ihnen helfen die Kost zu zerlegen, wie bei einem ganzen Fisch. Aber essen, trinken, schmecken, riechen, verdauen müssen Sie schon selber (d. h. die ExerzitienbegleiterInnen können Ihnen Hilfestellungen für Ihre Gebetszeit geben, zuhören und Sie unterstützen, aber sich Zeit nehmen und mit Gott in ein Gespräch eintreten müssen Sie schon selber).

Sie sitzen aber nicht alleine am Tisch. Andere teilen mit Ihnen ihre Wandererlebnisse. Das eröffnet einen neuen Horizont. Wir brauchen solche „spirituellen Gasthäuser“ für uns selbst und unsere Pfarrgemeinden, um unseren Weg zu finden und auf unserem Lebenspilgerweg gehen zu können. Herzliche Einladung auch an Sie: Gönnen Sie sich eine Rast.

*Irene Weinold*

*„Kehr um  
und glaub an das Evangelium“*

**umkehren**

**ist wie ein Springen über den eigenen Schatten:**

**statt warten auf das gute Wort –**

**es selber sagen**

**statt verharren im beleidigten Eck –**

**herauskommen**

**statt schweigend grollen-**

**ein Lächeln schenken**

*Kehr um*



*und mach die frohe Botschaft wahr*

# DIE SPIRITUALITÄT DES GEHENS

Was früher das Wallfahren war, ist heute zunehmend Weitwandern oder auch Pilgern. Aus verschiedenen Motiven heraus begeben sich Menschen auf den Weg, auf den FUSSweg. Die konkrete Bezeichnung ist dabei einerlei: Weitwandern in verschiedenen Formen boomt seit Jahren. Weitwanderwege zu verschiedensten Themen füllen inzwischen ganze Reiseführer und eigene Journale, ob in den Alpen oder anderswo. Im Himalaya beispielsweise geht man auf Trekking, mit Zelt und ohne Handylademöglichkeit. Wanderanbieter kommen der Nachfrage für alpenüberquerende Weitwanderwege nicht nach; der Mensch will hoch hinaus, zum Ort der Sehnsucht, zur äußeren und inneren Ruhe.

## **ALLEINS mit sich selbst**

Wir wollen den Verzicht wieder lernen, und gleichzeitig fällt es uns schwer, das Handy aus der Hand zu geben. Der fehlende Empfang macht uns innerlich unruhig und ruhig zugleich. Im Himalaya, wo ich einige Sommer verbracht habe, eine Schule bauen und eine Trekkingreise leiten durfte, hat so manche/r Berufstätige in Führungsposition nach 3 Tagen gelernt, dass er/sie schlussendlich doch entbehrlich ist. Welch unendlich wohltuendes Geschenk an sich selbst das ist. Dort zahlt der Kunde viel Geld, um das zu tun, was vor der eigenen Haustüre auch geht. Gehen, jeden Tag gehen, weit gehen, hoch hinauf gehen, weggehen von Steckdosen, um das Handy zu laden, hingehen zu „Steckdosen“, um sich selbst aufzuladen. Im Zelt am Abend mit sich allein, nicht einsam, sondern ALLEINS mit sich selbst, beim Waschen am Bach im eiskalten Wasser, beim Blasen abkleben und den Rucksack für morgen packen, beim Karten spielen mit den Zelt-nachbarn und dem Tränen abwischen nach dem Teilen der jeweiligen Lebensgeschichten.

## **Beim Gehen geht was**

Das Gehen fordert, das Gehen reinigt, das Gehen verbindet und das Gehen stärkt. Nicht nur die Muskulatur, auch das Verbinden mit anderen Menschen, das Einhalten eigener Grenzen, die liebevolle Selbstfürsorge, um gestärkt und gereinigt wieder zurückzukehren. Wie kann es sein, dass beim Gehen so viel Verbindung passiert, und das wahre Verbinden von Seele zu

Seele in unserer westlichen Welt, die so „connected“ ist, nicht mehr so gut gelingt?

## **Wozu braucht es eine Pilgerbegleitung?**

Gehen wir noch einen Schritt weiter: Und was ist, wenn beim Gehen noch jemand da ist, der begleitet, dem Pilgern einen Rahmen gibt, sei es durch Impulse oder rein dadurch, dass Stille eingehalten wird, die eigenen Themen beim ans Tageslicht kommen nicht aufgehalten werden, das Aufeinander-Zugehen nicht verhalten ist, und die Seele nachhaltig in Schwingung kommt. Wenn äußere Fragen nach christlicher Architektur, regionaler Kultur und Natur gleichwertig neben inneren Lebensthemen Platz finden, wenn Sich-Verbinden mit anderen im geselligen Beisammensein gleichwertig mit dem Verbinden mit sich selbst in Ruhe und Selbstbestimmung Platz finden.

So gelingt es, nicht nur eine Strecke von A nach B aus eigener Kraft bewältigt zu haben, Natur, Kulinarik und Gesellschaft genossen zu haben, sondern seelisch gestärkt zurückzukehren, den Mut gehabt zu haben, in eigene Lebensthemen hineingespürt zu haben, und sie ein klein wenig verändert, abgebaut, in die Hand genommen oder gar zurückgelassen zu haben.







### Die Pilgerbegleitung macht aus einzelnen Farben ein Kunstwerk

Der Faktor Zeit spielt dabei eine wesentliche Rolle. Mehr als drei Tage gilt so als Faustregel, wo sich was zu bewegen beginnt, es auch körperliche und persönliche Hürden zu nehmen gilt, die Entfaltung plötzlich eine ganz andere wird als das bloße Aneinanderreihen von Tagestouren. Was sind die einzelnen Zutaten eines Kuchens, ohne das Backpulver mit Mehl zu vermischen, den Eischnee zu schlagen und sanft unterzurühren, bis er frisch gebacken den Raum wohlduftend durchflutet?

Was ist ein Wanderweg aus reinen Zutaten, wie einzelne Personen, ein Weg, ein Rucksack, eine gewisse Zeitspanne, verschiedene Schlafstätten und Einkehrmöglichkeiten etc.?

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile. Einzelne Farben machen noch kein Kunstwerk. Und das wiederum liegt im Fingerspitzengefühl der Pilgerbegleitung, eben diesen Mehrwert zu schaffen. Aus Zutaten ein Kuchen zu schaffen. Aus Farben ein Kunstwerk zu gestalten.

### Selbst Förderstellen geben ihr „JA“ zur Schaffung von Pilgerinfrastruktur

Auf die Frage hin, warum selbst Förderstellen ihr „JA“ zur Schaffung von Pilgerinfrastruktur geben, meint DI Christian Stampfer vom Land Tirol (Abteilung Landesentwicklung und Zukunftsstrategie, Ansprechpartner für das Förderprogramm Interreg V-A Italien-Österreich):

„Grenzüberschreitende Kulturrouten und Pilgerwanderwege stellen in idealer Weise Verbindungen zwischen Menschen und Ländern in Europa her. Diese Verbindungen stellen einen wesentlichen Beitrag zur Vertiefung der Beziehungen innerhalb Europas und zur Verstärkung der europäischen Integration dar. Deshalb werden Kulturrouten und Pilgerwege auch von den EU-Förderprogrammen unterstützt. Ergänzend dazu darf auch auf die Initiative des Europarats verwiesen werden, der transnationale, grenzüberschreitende und regionale Kulturrouten zertifiziert. Die bekannteste zertifizierte Pilgerweg ist der Jakobsweg.“

### INTERREG-PROJEKTE ROMEA STRATA UND HOCH & HEILIG

Das Bildungshaus Osttirol als Teil der Diözese Innsbruck hat in Pionierarbeit zwei Interreg-Projekte umgesetzt. Dabei wurde mit folgenden inhaltlichen Schwerpunkten einen wertvollen Beitrag zur Pilgerinfrastruktur in Tirol, Kärnten und Italien geschaffen:

- Pilgerbegleiterausbildung: Konzeption, Durchführung, Evaluierung und schlussendlich stolze Zertifizierung 16 frisch gebackener PilgerbegleiterInnen
- Inwertsetzung der römischen Pilgerwege zusammen mit Partnern aus Venetien und Friaul-Julisch Venetien [www.romeastrata.it](http://www.romeastrata.it)
- Installation eines neuen Pilgerwegs namens HOCH & HEILIG in Osttirol zusammen mit Partnern aus Kärnten und Südtirol [www.hochundheilig.eu](http://www.hochundheilig.eu)

### Die Neue Stille als Megatrend

Matthias HORX als renommierter Zukunftsforscher benennt die **ACHTSAMKEIT** als Mindset für das 21. Jahrhundert, als futuristische Spiritualität, welche bereits voll im Gange ist. In seinem jährlichen Zukunftsreport steht in der Ausgabe für 2019 **DIE NEUE STILLE** als einer der Megatrends. Dazu schreibt er „Das Leben auf lautlos stellen: Die neue Sehnsucht der Menschen“ (Quelle: [www.horx.com](http://www.horx.com)).

Und gerade diese Stille beim Gehen, das **Hinwandern zu sich selbst** erlaubt es, eine achtsame Haltung nach innen und außen einzunehmen. Und das hier möchte ich nun ganz LAUT sagen, euch aufrütteln: Wir haben das HIER! Vor unserer Tür. Zugänglich selbst für wenige Stunden. Worauf warten wir noch? Auf zum „**Beten mit den Füßen**“ (Buchtitel von Egon Mielenbrink), auf zum „**Pilgern... dem Leben entgegen**“ (Buchtitel von Berthold Weckmann).

Mag.<sup>a</sup> Liebgard Fuchs

Zur Person:  
Mag.<sup>a</sup> Liebgard Fuchs  
Projektmanagement  
(EU-Projekt Romea Strata)  
Wanderführung



# In den Fußstapfen starker Frauen

Ein kleiner Pilgerführer

Wer die Thematik des Pilgerns aus der Frauenperspektive betrachtet, der kommt an der prägenden Gestalt der „ersten Pilgerin“ Egeria nicht vorbei. Ganz sicher war Egeria nicht die erste pilgernde Christin, doch stellt ihre selbstverfasste Reiseaufzeichnung aus dem 4. Jh. n. Chr. den ältesten bekannten Pilgerbericht einer Frau dar. Und dieser Pilgerbericht ist mehr als beeindruckend: teilweise alleine, teilweise in einer kleinen Gruppe, pilgerte Egeria mehrere Jahre lang, ausgehend von ihrer nordspanischen Heimat, über 9.000 km bis nach Jerusalem. Dort angekommen, zeichnete Egeria für andere Frauen (vermutlich für ihre Mitschwester) auf, wie Christ-Sein und Liturgie gelebt wurde – bis heute eine der lebendigsten Quellen für die Jerusalemer Liturgie der frühchristlichen Zeit sowie die damaligen Festbräuche.

Auch heute noch kann Egeria uns inspirieren, aufzubrechen und uns pilgernd auf den Weg zu machen:

## Für Abenteuerlustige und Fernreisende:

Wer Lust verspürt, die Erlebnisse Egerias nachzuempfinden, kann auch heute noch auf ihrer Reiseroute quer durch Europa pilgern. Eine wunderbare Idee steckt hinter dem sogenannten „Egeria-Weg“: Ganz im Zeichen der Einheit möchte der Weg sowohl die Länder Europas miteinander verbinden und die europäische Idee stärken als auch ein verbindendes Glied zwischen den Konfessionen sein. Der Weg ist ein Projekt des „Ökumenischen Forums Christlicher Frauen in Europa“ (ÖFCFE e.V.). Es besteht die Möglichkeit, sich den Weg gemeinsam in einer Gruppe etappenweise Jahr für Jahr zu erwandern oder individuell zu planen. Für die neugierig Gewordenen: [www.egeria-project.eu](http://www.egeria-project.eu)

## Für die Mittelstrecklerinnen:

Der „Weg der starken Frauen“ in Mitteldeutschland widmet sich ganz dem Aspekt der „her-story“, also des Sichtbarmachens der Geschichte von Frauen. Auf dem ca. 50 km langen Weg durch Thüringen begegnen uns gleich drei eindrucksvolle Frauenpersönlichkeiten des Mittelalters, auf deren Lebensweg wir ein Stück weit mitgenommen werden: Elisabeth von Thüringen, Paulina von Paulinzelle und Walburga. Verstärkt durch die eindrucksvolle Landschaft des Thüringer Waldes und dem Passieren einiger kulturhistorischer Höhepunkte Thüringens ist ein Pilgererlebnis der besonderen Art garantiert!

## Für Kurzentschlossene:

Im idyllischen Weinviertel gibt es schon seit längerem biblisch-spirituelle Pilgerwege. In jüngster Zeit ist ein spezieller Rundwanderweg hinzugekommen, der sich

eigen mit Frauenfiguren aus der Bibel beschäftigt. Das Leitwort lautet: „Frauen zeigen Stärke in den Spuren Gottes“. Prägende Frauen aus dem Alten Testament wie Rut und Ester sowie zentrale Frauengestalten aus dem Neuen Testament wie Maria Magdalena oder die Schwestern Maria und Marta begleiten die Pilgernden thematisch auf ihrem Weg und regen zur Auseinandersetzung an. Der Rundweg von 20 km lädt zum Kraft-Tanken ein und lässt genügend Freiraum für Gespräche und Besinnung.



## Fazit:

All diesen Wegen gemeinsam ist die Verbindung von Bewegung, Gemeinschaft und spirituellem Erlebnis. Eine Wohltat für Leib und Seele und der Beweis, dass sich im uralten Modell des Pilgerns immer wieder neu elementare Bedürfnisse des Menschen widerspiegeln und an ihr Ziel gelangen.

Bernadette Embach  
Frauenreferat

### Elisabeth von Thüringen:

- geb. 1207, gest. 1231
- war ungarische Prinzessin und deutsche Landgräfin
- widmete sich der Krankenpflege und Armenfürsorge, gründete ein Hospital
- heiliggesprochen 1235

### Paulina von Paulinzelle:

- gest. 1107
- nach dem Tod ihres zweiten Mannes lebte sie zunächst mit einigen Frauen als Einsiedlern und gründete anschließend 1106 das Doppelkloster Paulinzelle

### Heilige Walburga:

- geb. 1710, gest. 779
- angelsächsische Benediktinerin und Äbtissin des mächtigen Doppelklosters Heidenheim
- aufgrund dieser Stellung eine der bedeutendsten Frauen ihrer Zeit
- heiliggesprochen um 870

# Sehnsucht Pilgern

Die Sehnsucht, einen Pilgerweg zu gehen, fühlte ich schon lange in mir. Als Mutter von drei Kindern ist es jedoch nicht einfach, diesen Wunsch umzusetzen. Doch dann tat sich plötzlich ein Fenster auf, so plötzlich, dass ich gar keine Zeit mehr hatte, eine Wegbegleiterin zu finden. Als Frau ganz alleine am Weg zu sein, machte mir zunächst Angst.

Ich begann, den Rucksack zu packen, von allem nur das Allernotwendigste, alles wohlüberlegt. Als ich fertig war, staunte ich darüber, wie wenig ich wirklich brauchte. Dies war befreiend, der Anfang des „Ballastabwerfens“ und der Konzentration auf das Wesentliche.

Am frühen Morgen brachten mich mein Mann und unser jüngster Sohn zu der Weggabelung, an der ich loszugehen beabsichtigte. Wir verabschiedeten uns und so stand ich da am Waldesrand, im taufrischen Gras, schulterte meinen Rucksack, atmete tief durch – und ging los. Die Vögel zwitscherten, die Sonne blinzelte durch die Äste der Fichten, der Geruch des Waldbodens stieg mir in die Nase, da und dort plätscherte das zarte Wasser eines Bächleins. Alle möglichen Gedanken durchwirbelten meinen Kopf, eigentlich Banalitäten, doch sie besetzten mich. Ich ging und ging, Schritt für Schritt und zunehmend fühlte ich mich freier, beschwingter, glücklich. Mehr als drei Stunden war mir kein einziger Mensch begegnet, ich fühlte mich weit weg von allem. Als ich in ein Dorf kam, freute ich mich über die Menschen, die mich freundlich grüßten und Zeit für einen kurzen Plausch hatten. Dann führte mich der Weg wieder in die Einsamkeit der Natur und Bergwelt, hinauf auf einen Berggrücken mit wunderbarer Aussicht. Ich hielt inne und betete, staunend, glücklich und voller Dankbarkeit. So frei wie dieser Blick waren nun auch meine Gedanken. Als es Abend wurde und ich die ausgewählte Unterkunft beziehen sollte, überkam mich großes Unbehagen. Mein Blick fiel auf das Hotel und dann auf die Bushaltestelle direkt daneben. Zufällig fuhr ein Bus daher und ich zögerte nicht lange, stieg ein und fuhr wieder heim – zum Erstaunen meiner Familie. Ich brauchte eine neue Ermu-

tigung, um am nächsten Tag dort, wo ich aufgehört hatte, wieder einzusteigen und neu durchzustarten.

Wieder durfte ich die morgendliche Frische, Stille und Unberührtheit der Natur erleben, staunend, überwältigt, dankbar und frohen Mutes. Durch das gleichförmige Gehen, Schritt für Schritt, breitete sich auch in meinem Inneren eine Ruhe aus, die von Tag zu Tag stärker wurde. Das Gefühl des Befreitseins und Loslassenkönnens und die Erfahrung, Zeit zu haben, verweilen zu können, Stille zu erleben, prägten mein Seelenleben und nährten meine Dankbarkeit, meine Freude, meine Zuversicht. Mein Weg wurde zum Gebet, manchmal in Worten, manchmal im Schweigen und einfach im Dasein vor Gott. Je mehr ich meiner Gedanken entledigt wurde, desto mehr hatte ich das Gefühl, zu mir selbst zu finden, zu dem, was mir ins Herz geschrieben ist, was mich ausmacht, was ich bin.

So reihte sich ein Tag an den anderen, der Weg führte mich in einem Auf und Ab in atemberaubende Bergwelten und durch einsame Täler und Flusslandschaften. Wer meint, das tägliche stundenlange Gehen würde einen ermüden, der irrt. Das Gegenteil tritt ein: wer pilgernd unterwegs ist, darf erleben, dass er zunehmend an Kraft gewinnt. Das körperliche Erstarren bewirkt eine inneres, seelisches Starkwerden und ins Gleichgewicht Kommen. Am Ziel angelangt, dominiert das Gefühl, nichts mehr könnte einen umschmeißen. Wer das Pilgern einmal erlebt hat, wird sich immer wieder nach dieser Erfahrung sehnen!



## Einladung zum Mitgehen - Bildungshaus St. Michael

Gerne teile ich meine Freude am Pilgern mit anderen und lade Sie ein, im kommenden Sommer mit mir in einer Gruppe von maximal zwölf Personen den Romedius Pilgerweg zu gehen! Als Theologin, Bergwanderführerin und Pilgerbegleiterin werde ich die Pilgergruppe von St. Michael über alle Berge bis nach San Romedio im Nonstal führen. Ich darf im Besonderen Frauen motivieren, sich mit uns in der Gruppe von bestimmt lie-

benswerten Menschen gemeinsam auf den Weg zu machen! Die Grunddaten finden Sie unter „Termine“, alle detaillierten Informationen erhalten Sie über das Bildungshaus St. Michael. Ich freue mich auf Sie, auf Dich!

*Dr.<sup>in</sup> Waltraud Juranek*



# Fußabdrücke unter offenem Himmel

Eine Backerbsensuppe mit Würstl, nachdem das Wallfahrtsziel nach vierstündigem Aufstieg endlich erreicht war. Die Beschreibung dieses Essensgenusses durch meine Mutter lässt mir in der Erinnerung noch das Wasser im Munde zusammenlaufen! Und dann die Übernachtung im Pilgerhaus – die einzige „aushäusige“ Abwechslung bei der jährlichen Wallfahrt. Der Aufbruch vieler Frauen in jener Zeit war oft auch gepaart mit einem Anliegen: dass der Mann, Vater, Sohn, Bruder heil aus dem Krieg heimkehren möge.

Eine andere Frau hat sich auch auf den Weg gemacht und ist durch ein Bergland geeilt. Wir wissen nicht genau, wie der Weg war und ob er tatsächlich „durch ein‘ Dornwald“ führte. Aber den Grund für den Aufbruch kennen wir: „Guter Hoffnung“ zu sein, und diese mit ihrer ebenfalls „in Erwartung“ seienden Base zu teilen – eine be-wegende Antriebskraft.

Be-wegt durch ein Gebetsanliegen, be-wegt durch das Bedürfnis, sich mit einem neuen Lebensabschnitt aus-

einanderzusetzen, machen sich immer mehr Frauen „auf den Weg“, um pilgernd mit dem eigenen Selbst und/oder mit dem Göttlichen in Kontakt zu kommen. Die Füße hinterlassen dabei die Abdrücke der mitgetragenen äußeren und inneren Lasten auf staubigen oder in morastigen Böden.

„Beten mit den Füßen“ wird dieses Sich-Aussetzen zwischen Himmel und Erde auch genannt. Vielleicht sind die Wege sicherer und die Frauen noch mutiger geworden, dass weite Pilgerwege nicht mehr vorwiegend Männersache sind. Oder viele Frauen ziehen das „offene Himmelsgewölbe“ als spirituellen Erfahrungsraum den steinernen Kirchengewölben vor. „Ding, dong, der Pfarrer schreit, wo sand di Leit?“ Diesen gesungenen Zweizeiler brachte der zweijährige Urenkel einer Bekannten zu deren Überraschung kürzlich aus der Spielgruppe mit, wie sie mir erheitert erzählt hat. Vielleicht sind sie einfach beim Pilgern?

*Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Pauer*

## Sehnsucht Aufbruch

Die Sehnsucht zu pilgern oder weit zu wandern, tragen viele Menschen in sich. Diesen Sehnsüchten liegen persönliche Lebenserfahrungen und religiöse Haltungen zugrunde, die wiederum die Art des Aufbrechens formen: Sehe ich mich als Pilgerin oder als Weitwanderin? Was eint jedoch die unterschiedlichen Sehnsüchte nach Aufbruch? Meines Erachtens ist die Hoffnung auf physiopsychische Stärkung das verbindende Element. Diese muss neben einer fundierten Vorbereitung der Reise, behutsam wahrgenommen werden, indem jede, die sich zu einer Weitwanderung aufmacht, ihrer Sehnsucht eine Beschreibung gibt, sie sozusagen be-greif-bar für sich macht.

Es ist eine Herausforderung für mich, Menschen mit ihren Sehnsüchten und Hoffnungen auf einer Weitwanderreise zu führen. Die Verantwortung für das physische Wohlergehen spiegelt sich z. B. in der Auswahl der Wege, der Unterkünfte, dem Schrittempo und in der Kenntnis der durchwanderten Regionen. Entlastung, Sicherheit und Vertrauen sind zu vermitteln. Weiteres sind das Loslassen vom Alltag und das Einlassen auf die momentane Wirklichkeit zu unterstützen: Die, die sich zu einer weiten Wanderung aufgemacht haben, haben eigentlich in diesem Moment nichts anderes zu tun, als einen Schritt nach dem anderen in der Kulturlandschaft zu setzen und diese mit allen Sinnen auf sich wirken zu lassen. Die Fülle von

Schönheit, Farben, Erhabenheit, Weite, Geschichtlichkeit und Miteinander trägt in sich die Kraft, Leib und Seele zu stärken. Dieses Erleben, im Hier und Jetzt zu sein, bedarf neben einer großen Aufmerksamkeit für das zwischenmenschliche Geschehen auch Hinführungen:

So biete ich am ersten Tag eine Gehzeit im Schweigen an und fordere die Teilnehmerinnen auf, sich zu entscheiden, zu versuchen das Hier und Jetzt in diesen Tagen zu leben. Es ist wie eine Klammer, die ich öffne und die einen geschützten Raum vermittelt, um sie vor dem Ziel wieder zu schließen, um den Alltag zu Hause herein zu lassen. Weit zu wandern, fördert auch die Haltung von Achtsamkeit gegenüber der Natur, der Kultur, gegenüber sich selber und dem anderen. Es sind freudvolle Momente, wenn das Grün des Laubwaldes, die Sonne nach einem Regenguss, die Ausblicke über Täler und Höhen, ein feines Gespräch oder eine Jause auf der Wiese das Herz berühren. Diese Erlebnisse mitteilbar zu machen, fördert die Wahrnehmung der Fülle. Dies immer wieder anzuregen, ist Teil davon, Menschen gut zu führen und es ist mir Auftrag in meinen Sinnwanderreisen.

Mag.<sup>a</sup> phil. theol. Klaudia Bestle, DGKP  
Inhaberin des Reisebüros Sinnwandern  
www.sinnwandern.at

## Wege gehen



Alexandra David-Neel, Französin (1868-1969), reiste seit ihrem 17. Lebensjahr durch die Welt. Sie lebte in der Mongolei, besuchte Japan und verschaffte sich auf abenteuerliche Weise Zutritt ins damals verbotene Land Tibet. Laut ihrer Tagebuch-

aufzeichnungen benötigte sie dafür mehrere Versuche. Sie musste sich Haut und Haare färben, um nicht aufzufallen. Noch mit fast 70 Jahren brach sie nach China auf, wo sie aufgrund eines Krieges gleich sechs Jahre bleiben musste.

Die Britin Mary Kingsley (1862-1900) reiste mehrmals durch das westliche Afrika. In ihren Reiseberichten erzählt sie, sie hätte sich erfolgreich mit ihrem Regenschirm gegen ein Nilpferd (ja, die sind gefährlich!) gewehrt. Sie musste hüfthohe Sümpfe durchqueren und einen Fall in eine Grube überlebte sie nur unverletzt, weil ihr Rock modbedingt hinten gut gepolstert war.

Zwei Frauen, die weite Wege gingen. Beschwerliche Wege, abenteuerliche Wege, neue Wege.

Wenn ich mir dagegen mein eigenes Bewegungsprofil ansehe, ergibt sich ein anderes Bild. Viel weiter als drei Kilometer von zuhause weg, komm ich selten. Keine, tausende Kilometer langen Reisen mit Schiff, Bahn, durch den Dschungel oder über Pässe und Berggipfel. Die meisten Wege lege ich in der Wohnung zurück. Krumm und gebeugt heb ich all den Krempel auf, den alle andere zu übersehen vorgeben. Bäuchlings quäle ich mich zu den Staubwaudeln unter dem Sofa. Schwer bepackt pilgere ich zum Müllhaus. Täglich kniee ich vor der Waschmaschine.

Manchmal bin ich dann neidisch...

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

## Ein weiter Weg:

1200 Kilometer für eine Kirche mit den Frauen



„Ein weiter Weg: 1200 Kilometer für eine Kirche mit den Frauen“, hrsg. von Hildegard Aepli und Eva-Maria Faber. 2018.

Verlag am Klosterhof, St. Gallen, 30,-. ISBN 978-3-905906-30-1

Zwei Monate unterwegs nach Rom: So das Vorhaben einer Pilgergruppe, die sich im Namen der Gleichstellung der

Frauen in der Kirche im Mai und Juni 2016 über 1200 km zu Fuß auf den Weg nach Rom gemacht haben. Das Anliegen des Miteinanders von Männern und Frauen auf allen kirchlichen Ebenen wurde auf diese Art und Weise eindrucksvoll vor den Papst gebracht. Für eine geschwisterliche und dialogische Kirche!

## Eine Frau allein auf dem Jakobsweg

1000 Kilometer Magie und Abenteuer



Silvia Faller: Eine Frau allein auf dem Jakobsweg: 1000 Kilometer Magie und Abenteuer.

Waldkirch-Verlag, 2017. Taschenbuch 12,-. ISBN 978-3864760358

Die Autorin nimmt die LeserInnen mit auf ihrem Weg nach Santiago de Compostela – und erzählt in abwechslungsreichen Episoden über die Menschen, denen sie auf ihrem Weg begegnete und die Erlebnisse, die den Pilgerweg zu einem Teil ihres Lebensweges haben werden lassen. Eine Pilgerreise, die zugleich eine Reise in ihre Seele wurde.



# Synodalia

## Frauensynode – gemeinsames Unterwegssein

In meinem Büro hängt eine Synodalia. Das ist diese kraftvolle, vorwärtsstürmende, runde Symbolfrau mit wehenden Haaren der 2. Österreichischen Frauensynode von 2000 in Alpbach. Die Erste österreichische Frauensynode fand 1992 in Puchberg, OÖ statt. Dazwischen spielte es sich bei der Ersten Europäischen Frauensynode in Gmunden 1996 ab: Im Juli kamen 1000 Frauen aus ganz Europa und aus Übersee zum bis dahin größten Treffen der autonomen ökumenischen Frauenbewegung zusammen.

Die Auseinandersetzung mit der gut dokumentierten Frauensynodenbewegung ist faszinierend und erfüllt mich mit tiefem Respekt vor dem Engagement der Synodenfrauen, Bewunderung für die Arbeitsweise der Synodenfrauen in Vorbereitung und Durchführung und Genugtuung über die Qualität, was und wie christliche Frauen feministisch denken und daraus Welt gestalten.

### Synode ist ein Prozess

#### – gemeinsames Unterwegssein (syn-odos):

Die Frauensynodenbewegung kam aus den Niederlanden und wurde von Ingrid Jehle maßgeblich nach Österreich gebracht und mit dem Österreichischen Frauenforum Feministische Theologie und deren Mitgliedsfrauen hier zum Leben erweckt. Frauen eigneten sich den Begriff „Synode“ an und definierten ihn für sich: **Eine Versammlung von Menschen ..., die das gleiche Ziel und den gleichen Weg haben.** In der Tradition der Nachfolgemeinschaft von Gleichgestellten geht die Frauensynodenbewegung davon aus, dass die Teilnehmerinnen sich selbst delegieren und selbstverantwortlich im Dialog gemeinsam auf dem Weg sind. Die Frauen handelten nach dem Prinzip: Frauen haben Macht und ermächtigen sich gegenseitig. Die Synoden waren die Option für die Frauen selbst – als Frauen!

Die Orientierung an der feministischen Theologie und der Befreiungstheologie war sicherlich die Grundlage, warum es gelang, viele verschiedene Stimmen unterschiedlich politisch und kulturell orientierter Frauen zu Wort kommen zu lassen. Inhaltlich war es den Synodalen wie Gertraud Ladner wichtig, dass Frauen über sich und die Welt Fragen stellen konnten, die so noch nie angesprochen waren. Die Erarbeitung der Antworten passierte in Prozessen, die an alle große Herausforderungen stellten, galt es doch, gleichzeitig demokratische Arbeitsweisen zu entwickeln, damit möglichst alle einbezogen waren und gute Kommunikation möglich war, in der Unterschiede und Konflikte Platz hatten. Über vielfältige Grenzen hinweg betreten die Frauen Neuland in den Bereichen Politik, Ökonomie, Spiritualität und Frauen-Identität. Das Frauenleben wurde

durchbuchstabiert und daraus Forderungen abgeleitet. In der Rückschau sagt die Koordinatorin von Gmunden, Gabriele Kienesberger: „Der Prozess war entscheidend und seine Qualität – nicht so sehr das Ergebnis.“

### Synode ist Hoffnung auf Veränderung – im spirituellen Grund:

Die Frauensynodenfrauen einte die Vorstellung, dass es für Frauen eine qualitativ andere Welt braucht und diese Welt auch eine gute für alle ist. Sie fanden einen synodalen Weg, wie gemeinsam diese Veränderungen gedacht und angestrebt werden könnten. Die Umsetzung war dann wahrhaftig „Welt gestalten“ sowohl in den Synoden-Tagen als auch in den Vorbereitungszeiten. Das Frauenleben war auf allen Ebenen umfassend hereingeholt. Und das Leben wurde gefeiert. Im Feiern lag die Verbindung zur Spiritualität, das spirituelle Sein unterstützte die inhaltlichen Ebenen von Politik, Wirtschaft und Kultur. Die sorgfältig gestalteten liturgischen Angebote zogen sich wie ein roter Faden durch alle Synoden. Die christliche, gemeinsam gefeierte Spiritualität war der Grund, der die Synodalen durch alles durchtrug.

### Synode ist Vertrauen und Zutrauen:

Aus heutiger Sicht, sagen manche Synodenfrauen, sei das Unterfangen eigentlich „ein Wahnsinn“ gewesen. Die Erste Europäische Frauensynode startete mit einem Kapital von 5000 Schilling. Am Ende waren es einige Hunderttausend durch öffentliche Finanzierungen und durch die Verkaufsiniciativen von eigenen Synoden-Produkten. Der ehrenamtlich geleistete Einsatz bei geringen technischen Hilfs- und Kommunikationsmitteln war der Schlüssel zum Gelingen. Nach einem Jahr Vorarbeit konnte die Koordinatorin endlich entlohnt werden.

Sowohl bei der Vorbereitung als auch in der Umsetzung lag das Geheimnis des Erfolgs in der persönlichen Kommunikation zwischen den Frauen und im Willen, diese nicht abbrechen zu lassen. Gespräche und persönliche Überzeugungsarbeit durch die eigene Begeisterung bei den Treffen der unterschiedlichen lokalen, nationalen, internationalen Komitees und inhaltlichen Teams sorgten für große Qualität in den Begegnungen, ermöglichte das Von-einander-Lernen und räumten Konflikte aus. Frauen brachten Ideen ein und übernahmen verlässlich die Verantwortung bei der Umsetzung. Es war aufeinander Verlass, von Achtung getragen.

### Synode ist Gegenwart und Zukunft:

Während den Synoden gab es immer wieder Situationen „vom ersten Mal“: als farbige Niederländerinnen ihre marginalisierte Position unter den Frauen thema-

# Synodalia - Synodenfrauen

tisierten; lesbische Frauen ihre Diskriminierungssituation öffentlich machten. Die Ungleichzeitigkeit gesellschaftlicher Probleme in Europa wurde sichtbar. Rednerinnen forderten die Teilnehmerinnen mit ihren Positionen heraus. Aber es war auch die Gelegenheit für feministische Theologinnen, ihre Überlegungen zu präsentieren. Die Synoden waren Bühne und Chance zugleich.

Es wurden Resolutionen in noch nie dagewesenen demokratischen Prozessen verabschiedet und in unglaublich professioneller Arbeit mit beschränkten Möglichkeiten veröffentlicht.

Die Welt veränderte sich in diesem vergangenen Vierteljahrhundert. Sie wurde auch für Frauen anders – einiges, was die Synodenfrauen forderten, ist umgesetzt. Viele Schritte zu dieser qualitätsvollen Welt für Frauen und für alle Menschen, welche diese Vordenkerinnen entwarfen, sind bereits erfolgt. Andererseits fehlt vieles noch, insbesondere die Resonanz in der katholischen Kirche zur Stellung der Frauen in der Kirche.

Aber die Synoden wirken immer noch: Die Synodenfrauen tragen den synodalen Geist in sich, den sie dort erfuhren; sie sind davon geprägt in ihrem heutigen Leben und ihrer Arbeit. Sie tragen die Erfahrung in sich: Ich bin stark, ich kann zu mir und meinen Meinungen stehen, ich lasse mich nicht mundtot machen – wir ermächtigen uns gegenseitig, wir bestärken uns!

*Angelika Ritter-Grepl*



**Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck**

**Nr. 1 / 2019**

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



KATHOLISCHE  
FRAUENBEWEGUNG

FRAUENREFERAT  DIÖZESE  
INNSBRUCK

FRAUENKOMMISSION  DIÖZESE  
INNSBRUCK