

FrauenStärken

© Helga Mair, Instagram: mair_helga_



„Mit Haltung
hoffen“

Zuversicht



IMPRESSUM

FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Medieninhaber: Diözese Innsbruck,
Katholische Frauenbewegung

Herausgeberin: Katholische Frauenbewegung

Redaktion: Mag.^a Bernadette Embach-Woschitz,
Mag.^a Helene Daxecker-Okon, Dr.ⁱⁿ Elisabeth Pauer,
Mag.^a Regina Maria Pendl MAS, Anna Kraml PhD,
Herlinde Keuschnigg, Esther Mair MA, Magdalena Löffler MA,

Bildredaktion: Esther Mair MA

Bildnachweise: S 1 Peace © Helga Mair,

S 2: Porträt Bernadette Embach-Woschitz © Claudia Höhne,
Hannah Majoni © privat,

S 3: Railway snow stock © iStock, Porträt Elisabeth Pauer
© Sepp Hofer,

S 4: Gruppenbild kfb-Vorstand © Magdalena Collinet,
Frauenpilgertag © Helene Daxecker-Okon,

S 5: FFT-Bild © kfb_Rajiv Kumar Sah, WGT Artwork - Rest for the
Weary © Gift Amarachi Ottah,

S 6: Witwe von Sarepta © Bernado Strozzi,
Porträt Anna Kraml © Arno Cincelli,

S 7: Porträt Magdalena Löffler © privat, Snow Globe © i-Stock,
Porträt Herlinde Keuschnigg © privat, the cleveland museum © un-

splash, praying girl © pixabay, Porträt Sr. Josefa Monika © privat,
S 8/9: Gruppenbild © privat, Schwarz-Weiß-Bild © privat, Porträt
Viola Kohlberger © privat,

S 10: Porträt Esther Mair © privat, Schuhkarton © privat, Porträt
Vera Merkel © privat, Weihnachtsfest Spitalskirche Sant'Egidio
(beide Bilder) © privat,

S 11: Porträt Eva Madl © privat, Jubiläum der Jugend © Arno
Cincelli, Weltjugendtreff Rom © privat,

S 13: Porträt Helene Daxecker-Okon © privat,
S 14: Porträt Petra Untergerber © Reinhold Sigl,

Himmel © unsplash,
S 15: Porträt Helene Daxecker-Okon © privat,

Sumaya Farhat-Naser © Elke Wetzig,
S 16: Gruppenbild kfb-Frauen © Reinhold Siegl

Verwaltung: Esther Mair MA

Alle: Riedgasse 9, 6020 Innsbruck,

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

Bankverbindung: Raiffeisen-Landesbank Tirol AG,

IBAN: AT09 3600 0000 00559 8490

Hersteller: Steiger Druck, Lindenweg 37, 6094 Axams

Alle Rechte sind vorbehalten, auch die Übernahme von Beiträgen
nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz.

Wir werden vom Amt der Tiroler Landesregierung,
Abteilung Gesellschaft und Arbeit –

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

Nächster Redaktionsschluss:

1. Februar 2026 (Ausgabe erscheint Mitte März 2026)



Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:

FrauenStärken – Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck.

Inhaber: Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung, Ried-

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

enStärken sind die offizielle vierteljährliche Zeitung der Diözese

Innsbruck, Katholische Frauenbewegung. Sie berichten über das

kirchliche, gesellschaftliche und kulturelle Leben in der Diözese

Innsbruck, in Österreich und in der Welt aus Frauenperspektive.

Die FrauenStärken möchten die vielfältigen Existenzweisen von

Frauen sichtbar machen. Sie fördern das Glaubenswissen und

Glaubensleben von Frauen mit dem Aspekt der Gleichstellung von

Frauen und Männern in Kirche und Gesellschaft auf Grundlage fe-

ministischer Theologie.

Gefördert von:

Liebe Leserin, lieber Leser,

in dem Begriff der „Zuversicht“ liegt eine große Kraft: Er klingt in unserer krisengeprägten Zeit fast schon wie ein leiser Widerstand, ein kleines „dennoch“ inmitten aller Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt.

In seiner ursprünglichen Bedeutung aus dem mittelhochdeutschen *Zuoversiht* meint Zuversicht „nach vorne sehen“ oder „vorausschauend vertrauen“. Mir gefällt diese Deutung – ich darf vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken, auch wenn ich nicht weiß, was sie bringt. Elisabeth Pauer beschreibt dies treffend in der Glosse (S. 3): „Es wird schon werden“- nicht zwangsläufig so, wie wir uns das wünschen würden, aber es darf etwas „werden“, Möglichkeits- und Gestaltungsräume werden sich auftun und entfalten.

Und so wagen wir mit dieser Ausgabe einen Blick hinein in Erzählungen der Zuversicht – wie sie die biblische Gestalt der Witwe von Sarepta leitet (S. 6) und was sie im Leben (junger) Frauen heutzutage bewirkt: Viola Kohlberger spricht von ihrer Erfahrung als junge Synodale beim Synodalen Weg in Deutschland (S. 9), Eva Madl erzählt hoffnungsvoll vom Jubiläum der Jugend in Rom.

Gerade die Advent- und Weihnachtszeit zeigen: Gott ist mitten hinein in all das Unvollkommene gekommen – ein Licht in der Dunkelheit, das uns Orientierung und Zuversicht schenken kann.

Zum Schluss noch eine Neuigkeit in eigener Sache: Zum Ende des Jahres hat Hannah Majoni als Fachreferentin im Frauenreferat neu begonnen. Sie vertritt Magdalena Collinet in ihrer Karenz. Herzlich willkommen, Hannah, und alles Gute, Magdalena!



Hannah Majoni

Im Namen der Katholischen Frauenbewegung, des Frauenreferats der Diözese Innsbruck und des gesamten Redaktionsteams darf ich frohe und gesegnete Weihnachten und ein zuversichtliches neues Jahr wünschen!

Mit herzlichen Grüßen

Bernadette Embach-Woschitz

Mag.^a Bernadette Embach-Woschitz, Interim. Leiterin
Frauenreferat und Fachreferentin der Katholischen
Frauenbewegung, Diözese Innsbruck



Es wird schon werden!

Mein Vater war von einer ruhigen und besonnenen Wesensart, unbedachte Worte waren ihm fremd, im Gespräch suchte er eher das Ausgleichende als die Konfrontation. Dieser Haltung entsprach auch der Tonfall beim Reden – zumeist bedächtig und freundlich. Ein ausgeprägtes Problembewusstsein ließ ihn zudem verhalten-optimistisch auf die Welt blicken.

Es gab Situationen im Leben, in denen mein Vater die Worte, „es werd’ schon werd’n“! in einem unerwartet energischen und beinahe befehlenden Ton aussprach – keine platte, schnell dahingesagte Aufmunterung, sondern eine wie aus der Tiefe empor-schießende Überzeugung. Dieses „es werd’ schon werd’n“ hat er mir in Zeiten schwerer gesundheitlicher Belastungen, in denen der Ausgang noch völlig offen war, (zu)gesagt. Auf diesen unsicheren Boden legte mein sonst eher zum Pessimismus neigender Vater den Satz wie ein Brett, auf das ich den nächsten Schritt setzen konnte, und seine Werde-Zuversicht ließ mich allmählich selber ein Brett für den nächsten Schritt finden.

Bei meinen Überlegungen zum Thema „Zuversicht“ ist mir diese Lebenserfahrung wieder in den Sinn gekommen. „Es wird schon werden“ heißt nicht, dass etwas automatisch wieder gut werden wird, auch wenn man sich dies sehnlichst wünscht. Es ist auch keine gut gemeinte Vertröstung. Aber die Worte eröffnen eine Möglichkeit „zu werden“. Sie sind wie eine Zusage ins Ungewisse, ein Geworfen-Sein, das doch an einen tragenden Zuversichts-Boden rückgebunden ist.

Wie oft führen uns Lebenssituationen nicht in die gewünschte Richtung, und die Redewendung, „Manchmal kommt es anders, als man denkt“ ist uns nur allzu bekannt. Es ist eine erfreuliche Lebenserfahrung, dass sich gerade unerwartet-herausfordernde Situationen im Nachhinein oft als fruchtbar für die persön-

liche Entwicklung herausstellen. Allerdings müssen wir lernen, mit dem „Anders“ zurechtzukommen: wenn Körperfunktionen plötzlich eingeschränkt sind, wenn lebensbegleitende Menschen fehlen oder wenn berufliche Perspektiven wegbrechen. Da braucht es Werde-Helfer:innen, die an das „Anders“ als auch eine Möglichkeit glauben. Christa Peikert-Flaspöhler formuliert in ihrem Gedicht „anders, als wir erträumten“ das Aufgeben-Müssen eines Lebenswunsches mit den Worten: „so ist es gut / es gibt verschiedene Wege / ein ganzer Mensch / zu werden“.

Kürzlich hat auf einer Wanderung der „Normalweg“ unerwartet einen Besinnungsweg gekreuzt, und plötzlich stand ich auf einer Anhöhe vor einer Stein-Stele, die einem Menhir nicht unähnlich war. Dazu der in eine Metalltafel eingravierte Satz: „Mit Zuversicht weitergehen“. Mir wurde warm ums Herz, und beim Weitergehen ist mir wohl nicht zufällig der vor vielen Jahren bei einer Meditationswoche gehörte und vertiefte Satz „es baut sich“ wieder eingefallen. Was soll sich bauen? Es ist die tröstliche Zuversicht, dass ich hineingestellt bin in ein von meinem Tun unabhängiges „es werde“, aber mit jedem Schritt baue ich schöpferisch am Leben mit. Es wird schon werden!

Ich möchte Zuversicht auch als eine Wegbereiterin der Hoffnung bezeichnen. Hoffnung ist mir manchmal zu groß, um sie direkt anzupeilen. Da tue ich mich mit der „kleineren Schwester“ Zuversicht etwas leichter: Ich stelle mir Zuversicht als Schiene vor, auf der mir die Hoffnung entgegenkommen kann.

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



Elisabeth Pauer



kfb-Vorstandsmitglieder: v.l.n.r.: Ingrid Heinz, Bernadette Embach-Woschitz, Claudia Müller, Martina Seiwald, Barbara Pichler, Helene Daxecker-Okon, Karoline Neuner, Petra Unterberger, Anita Löffler u. Birgit Erhart.

Die Verantwortungsträgerinnen der kfb versammelten sich im Anschluss an den Vortrag von Melanie Wolfers zur Diözesankonferenz 2025

In diesem Rahmen wurde der Vorstand der kfb Innsbruck (bis 2030) neu gewählt.

- Helene Daxecker-Okon (kfb-Vorsitzende)
- Birgit Erhart und Barbara Pichler (stellv. kfb-Vorsitzende)
- Ingrid Heinz und Martina Seiwald (gewählte Mitglieder)
- Karoline Neuner (kooptiertes Mitglied, FFT)
- Anita Löffler (kooptiertes Mitglied, FFT)
- Claudia Müller (kooptiertes Mitglied, WGT)
- Petra Unterberger (geistliche Assistentin)
- Bernadette Embach-Woschitz (Mitglied ex offo)

Frauenpilgertag 2025

„Zeit zu leben“

Einmal mehr hat die Katholische Frauenbewegung Österreichs (kfbö) gezeigt, was lebendiger Glaube und gelebte Frauenspiritualität bewirken können: Beim Frauenpilgertag 2025 machten sich tausende Frauen in allen neun Bundesländern und in Südtirol auf verschiedenen Wegen, in verschiedene Richtungen, verbunden durch das gemeinsame Motto „Zeit zu leben“, auf den Weg.

Auf mehr als 100 Routen zwischen Alpenwegen, Seeufern, Stadtpfaden und Dorfkirchen wurde das Gehen zu einem spirituellen Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Bewegung brachte. Von Sonnenaufgang bis zum Nachmittag füllten Frauen unterschiedlichster Generationen die Wege mit Gesang, Stille, Gebet und Lachen. Sie machten sichtbar, dass Pilgern heute so en vogue ist wie nie zuvor.

„Wir sind überwältigt von der Resonanz und der spürbaren Freude, mit der Frauen aus ganz Österreich diesen Tag erlebt haben“, sagt Angelika Ritter-Grepl, Vorsitzende der Katholischen Frauenbewegung Österreichs. „Der Frauenpilgertag zeigt eindrucksvoll, dass Frauen von heute Spiritualität, Natur und Gemeinschaft miteinander verbinden wollen. In einer Zeit, die so sehr von Tempo und Druck geprägt ist, schenken sie sich bewusst *Zeit zu leben. Zeit zu bewegen* und werden dabei zu Pilgerinnen der Hoffnung.“

Über 130 Frauen waren gemeinsam in Tirol unterwegs: im Tiroler Oberland, rund um Seefeld, im Mittelgebirge, in Osttirol, in Südtirol ... Frauen zwischen 8 und 85 Jahren! „Wir waren als Gemeinschaft mit-

Ein Melkschemel als Symbol für tragfähige Entscheidungen.

Rückblick zum Vormittag mit Melanie Wolfers 2025

Mit großer Freude durften wir am 27. September Melanie Wolfers, Bestseller-Autorin und Ordensfrau der Salvatorianerinnen, zu Gast bei der kfb Innsbruck willkommen heißen. Rund 100 Gäste folgten der Einladung zum Vormittag mit ihr und reflektierten mit ihr gemeinsam die Bausteine einer tragfähigen Entscheidung. Zentral für die Überlegungen von Wolfers war ein Melkschemel. Das traditionelle Möbelstück zeigt auf, dass es drei Elemente für eine tragfähige Entscheidung braucht: „Was kann ich?“, „Was will ich?“, „Was soll ich?“ Drei Fragen, die uns bei kleinen und großen Entscheidungen helfen können. Grundlagen dieser Überlegungen lassen sich im Buch von Melanie Wolfers „Entscheide dich und lebe. Von der Kunst, eine kluge Wahl zu treffen“ finden.



einander auf dem Weg, haben gesungen, geredet, gebetet, geschwiegen, gejausnet, das Leben und den Tag genossen“, sagt Magdalena Collinet, Leiterin des Frauenreferats (derzeit in Karenz) der Diözese Innsbruck.

Seit seiner österreichweiten Einführung 2021 hat sich der Frauenpilgertag zu einem der größten spirituellen Bewegungsereignisse des Landes entwickelt.

Er wird alle zwei Jahre unter der Leitung der kfb öö organisiert, getragen von hunderten ehrenamtlichen Wegbegleiterinnen und unzähligen engagierten Frauen vor Ort.

Aktion Familienfasttag 2026

Das Projekt SEEDS säht SAMEN der Zuversicht

teilen
spendet
zukunft

Wenn Frauen im Nordosten Indiens aus ihrer Sprachlosigkeit aufbrechen, ihre Bedürfnisse und Sorgen mit anderen Frauen teilen, ihre Rechte kennenlernen und sie gemeinsam einfordern ...

Wenn Männer erkennen, dass auch sie Verantwortung für Haushalt und Kinder haben, dass Alkohol das Leben der ganzen Familie zerstört und ihn deshalb vermeiden ...

Wenn 14 Modelldörfer frei von häuslicher Gewalt sind, Mädchen und Buben das gleiche Recht auf Schulbesuch haben, Frauen und Männer gemeinsam wichtige Entscheidungen für das dörfliche Zusammenleben treffen ...

Dann sind das die Früchte der Arbeit von SEEDS, einer Organisation, die seit 1995 in Jharkhand (Indien) tätig ist und seit einigen Jahren mit Geldern der Aktion Familienfasttag unterstützt wird.

Mehr über die Arbeit dieser NGO erfahren Sie bei den elf Infotreffen in ganz Tirol, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Mit Vortrag, Film, Austausch und spirituellen Elementen aus dem neuen Liturgiebehelf. Nähere Infos auf der Terminseite in diesem Heft!



Anita Löffler, Familienfasttagsreferentin



Weltgebetstag der Frauen 2026

Fr., 6 März, unter dem Titel „Kommt, lasst euch stärken!“



Dieser Aufruf kommt von den Frauen aus Nigeria. Sie haben die Liturgie des Weltgebetstages 2026 gestaltet und zeigen uns, wie lebendig und intensiv Gottesdienste in Nigeria gefeiert werden. Sie laden uns ein, mit ihnen gemeinsam, weltweit verbunden, den Weltgebetstag am Freitag, 6. März, zu feiern. Die Frauen erzählen uns, wie sie aus ihrem Glauben Kraft schöpfen, um ihr Leben in den verschiedenen Regionen sowie die sozialen und alltäglichen Herausforderungen zu meistern.

Nigeria liegt an der Westküste Afrikas und ist ein Land der Superlative. Das Niger-Delta gehört zu den größten Flussdeltas weltweit. Von der Wüste bis zum Regenwald ist für Naturvielfalt gesorgt. Es ist das bevölkerungsreichste Land und die größte Volkswirtschaft Afrikas. Das Land ist voller Naturschätze wie Gold, Öl und Erdgas, trotzdem gibt es große Armut in der Bevölkerung, da sich der Reichtum auf einige wenige beschränkt. Junge Menschen sehen keine Perspektiven und verlassen das Land.

Von der englischen Kolonie hat sich das Land 1960 selbständig gemacht und brachte Militärregierungen, Hungersnöte und humanitäre Katastrophen hinter sich. 1999 wurde die Demokratie und eine Präsidiale Republik gegründet. Das oben abgebildete Titelbild wurde von der nigerianischen Künstlerin Gift Amarachi Ottah gestaltet und zeigt die gesamte Problematik (wie oben teilweise beschrieben) in ihrem Land. Mehr Informationen sind auf www.weltgebetstag.at zu finden.

Vorbereitungstreffen:

Samstag, 14. Februar 2026, 15.30–18.30 Uhr
Haus der Begegnung, Innsbruck.

Freitag, 30. Jänner 2026, 14.30–17.30 Uhr
Bildungshaus Osttirol, Lienz.

Claudia Müller, Regionalbeauftragte Innsbruck und Umgebung

Adventbasar
der ev. Kirche – jedes
Advenwochenende
Fr.- So. 10-17 Uhr,
Auferstehungskirche in
Innsbruck – zugunsten
u.a. für den WGT



Bernardo Strozzi: Elias und die Witwe von Sarepta, um 1630–40.

Die Hoffnung wachsen lassen

Die Witwe von Sarepta

Hoffnung bewahren, Zuversicht finden ist eine Gnade Gottes. Diese Momente verdichten sich in einer eher unbekannten biblischen Erzählung: jener der Witwe von Sarepta. Eine Frau, die gemeinsam mit ihrem Sohn in bitterer Armut und Not lebt. Sie hat nicht einmal mehr das Nötigste zum Überleben und dennoch – oder gerade deswegen – schickt Gott den Propheten Elia in ihr Haus, um bei ihr zu leben.

Schon die Erzählung selbst ist ungewöhnlich. Der Prophet bittet die Frau um Wasser und als sie bereits weggeht, ruft er ihr nach, dass sie ihm auch Brot bringen solle. Es scheint eine Selbstverständlichkeit für ihn zu sein. Die Frau – so stelle ich es mir zumindest vor – hält inne und zögert. Die eigene Armut offenzulegen, ist oft unangenehm und für viele Menschen mit Scham behaftet. Dann antwortet sie dem Propheten: „Ich habe nichts mehr vorrätig als eine Handvoll Mehl im Topf und ein wenig Öl im Krug. [...] Das wollen wir noch essen und dann sterben.“ (1 Kön 17,12)

Die Not ist so drückend, die Situation so prekär, dass der Tod unausweichlich scheint. Der Prophet bleibt gelassen. „Fürchte dich nicht!“ (v13) und schickt sie nach Hause, ein Gebäck für ihn zuzubereiten und ihm zu bringen. Im Anschluss soll sie etwas für sich und den Sohn richten. Dann, so verspricht Elia, soll der Mehltopf nicht mehr leer werden und das Öl nicht versiegen. Was der Prophet verspricht, das geschieht. Nach einiger Zeit aber erkrankt der Sohn der Frau und in ihrer Verzweiflung wendet sie sich erneut

an den Propheten. Was wie ein Vorwurf in tiefster Verzweiflung klingt (v18) kann auch als Hilferuf verstanden werden. Und: Der Prophet heilt das Kind mit Gottes Hilfe. Die Frau weiß, „dass du ein Mann Gottes bist und dass das Wort des HERRN wirklich in deinem Mund ist.“ (v24)

Es ist eine packende Erzählung von Not, Verzweiflung, Erkenntnis und Hoffnung, die so kurz und prägnant in diesen Versen vorgetragen wird. Die richtigen Worte zu finden, ist angesichts der Dramatik schwer. Aber eine Frage kommt mir immer wieder: Woran halten Menschen sich, wenn alles brüchig zu werden scheint? Was trägt in tiefster Not und Verzweiflung noch? Wir erfahren über die Witwe von Sarepta nicht viel. Der Grund ihrer Not wird nicht benannt, es gibt keine Frage nach der Verschuldetheit ihrer Armut, wie sie heute in unserer Gesellschaft häufig gestellt wird. Die Situation der Frau wird nicht moralisiert. Vielmehr wird die Erzählung in ihrer Einfachheit für die Lesenden geradezu unerträglich drängend.

Es ist keine klassische Hoffnungsgeschichte. Die Hoffnung ist nicht von Anfang an da. Sie entsteht erst in der Widrigkeit der Umstände, aber auch durch die Zuwendung Gottes. Zuversicht wächst trotz und in der Not. Gerade in unserer verwundeten Welt sollten wir Zuversicht und die Hoffnung auf eine bessere Welt pflegen – ihr den Raum geben, um zu wachsen – denn aus ihr entsteht die Kraft zu handeln.



an den Propheten. Was wie ein Vorwurf in tiefster Verzweiflung klingt (v18) kann auch als Hilferuf verstanden werden. Und: Der Prophet heilt das Kind mit Gottes Hilfe. Die Frau weiß, „dass du ein Mann Gottes bist und dass das Wort des HERRN wirklich in deinem Mund ist.“ (v24)

PhD Anna Kraml, Religionslehrerin

Rituale für Zuversicht

Magdalena Löffler,

Sprachwissenschaftlerin und
ehrenamtliches
Redaktionsmitglied



Wenn ich mich orientierungslos fühle und meine Gedanken wild durcheinanderwirbeln, hilft mir das Bild einer Schneekugel, die kräftig geschüttelt worden ist:

Damit die Flocken sich legen können und die Sicht klar wird, braucht es eine Zeit der Ruhe. In der Stille beim Spazieren oder Meditieren kann ich diese innere Klarheit wiederfinden – und mit ihr die Zuversicht, die mir den Weg weist.



Anastazia

Schülerin

Wenn ich vor einer Prüfung nervös bin oder nicht schlafen kann, dann bete ich zu Gott. Das hilft mir, mein inneres Chaos zu beseitigen, denn ich spüre, dass der Herr bei mir ist.

Jedes Mal, wenn ich bete, finde ich innere Ruhe und Zuversicht. Tagsüber, nach den Hausaufgaben, gehe ich auf einen kleinen Spaziergang in den Wald, einfach um einen klaren Kopf zu bekommen. Es tut gut, nach so langem Konzentrieren frische Luft einzuatmen. Diese kleinen Momente schenken mir Selbstsicherheit und erinnern mich daran, dass ich nicht alleine bin.



Sr. M. Josefa Monika

„Ich will euch erquickern“

Zuversicht strahlen für mich die Worte Jesu aus: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich will euch erquickern“ (Mt 11,28). Diese Einladung Jesu nehme ich in besonderer Weise an, wenn ich zu ihm kommen darf bei der Eucharistischen Anbetung. Mit meinen Plagen und Lasten in seiner wirklichen Nähe zu sein, ihn anzuschauen und mich von ihm anschauen zu lassen, das schenkt mir Erquickung und Zuversicht.

Herlinde Keuschnigg,
Pensionistin mit Ehrenamt



Neben meinem Bett liegt seit einiger Zeit ein Dankbarkeitstagebuch. Abends halte ich oft Rückschau auf den vergangenen Tag.

Ich denke darüber nach, was gelungen ist, worüber ich mich gefreut habe und was weniger geglückt ist. Ich überlege, wofür ich an diesem Tag dankbar bin und schreibe es nieder. Diese innere Haltung der Dankbarkeit tut mir gut und stärkt meine Zuversicht, auch die schwierigen Situationen gut meistern zu können.



Happy!





Ermüdete Hoffnung.

Warum ich trotz Enttäuschungen noch an Veränderung glaube

Als der Bund der Deutschen Katholischen Jugend im Herbst 2019 15 Plätze für junge Menschen unter 30 Jahren beim Synodalen Weg ausschrieb, war für Viola Kohlberger klar, dass sie sich bewerben würde. Sie wurde ausgewählt und war Teil des Synodalen Weges in Deutschland, der von 2019 bis 2023 offiziell lief und damit teilweise parallel zum Synodalen Prozess auf Weltebene stattfand.

Ich hatte große Lust, mich in diesen Prozess einzubringen und unsere Kirche von morgen mitzugestalten, mit meiner Vision einer vielfältigen, sich gegenseitig wertschätzenden und bereichernden Kirche aller Gläubigen. Als ich bei der ersten Synodalversammlung im Frühjahr 2020 keinen Platz in meinem Wunsch-Forum „Macht und Gewaltenteilung“ bekam, entschloss ich mich dazu, meine Energie dahingehend zu investieren, vielen Menschen vom Synodalen Weg, seinen Themen und Zielen zu erzählen und sie so am Prozess teilhaben zu lassen. Ich war mir bewusst, dass die Rahmenbedingungen für einen echten Dialog auf Augenhöhe mit den Bischöfen quasi nicht gegeben waren und dass die Diskussionen und Beschlüsse des Synodalen Weges nur dann längerfristig wirken können, wenn sich viele mit seinen Inhalten auseinandersetzen und dabei ihre konkrete Rolle in der Kirche und die eigene Situation vor Ort in den Blick nehmen, sei es in den Gemeinden, Verbänden, Orden

oder Gemeinschaften. Deshalb sprach und spreche ich regelmäßig und häufig mit Menschen in den verschiedensten katholischen Gruppierungen über den Synodalen Weg. Ich gab Interviews, veröffentlichte Texte und bin in den sozialen Medien aktiv, vor allem auf Instagram.

Bei vielen dieser Begegnungen erzähle ich von meiner Hoffnung auf Veränderung, die mich trägt und dazu motiviert, diesen Weg mit vielen anderen zu beschreiten. Ich sage, dass wir laut sein, gegen die Ungerechtigkeiten und Diskriminierungen aufstehen, Mutausbrüche haben und bloß die Hoffnung an eine heilsame Kirche nicht verlieren sollten. Ich rede davon, dass der Synodale Weg trotz aller zum Teil berechtigten Kritik eine Chance sein kann, die wir nutzen sollten. Dass wir alle in unserem jeweiligen Kontext die Themen Machtmissbrauch, Sexualmoral, die Rolle von FINTA (Frauen, Inter-, Nichtbinäre, Trans- und Agender Menschen) und Priester*innen immer wieder ansprechen sollten, so lange, bis wir die ihnen zugrunde liegenden Ungerechtigkeiten überwunden haben.

Doch manchmal glaube ich mir selbst nicht. Dann wird mir alles zu viel und in meiner Zerrissenheit weiß ich nicht, ob ich noch länger hoffnungsvoll über den Synodalen Weg und meine Kirche sprechen kann. Je intensiver ich mich mit der katholischen Kirche beschäftige, desto mehr Abgründe

tun sich auf. Abgründe in der Struktur, aber auch im Hinblick auf die Entscheidungen der Amtsinhaber und die Äußerungen der reaktionären Katholik*innen. Ich hatte erwartet, dass mein Einsatz beim Synodalen Weg mir einiges abverlangen würde, aber nicht, dass es tatsächlich derart eindrücklich und auch schmerzhaft werden würde. Natürlich erlebte ich auch viele ermutigende, lustige und bereichernde Momente. Aber gleichzeitig überlege ich mir, was passieren muss, damit ich die Reißleine ziehe und mich aus dieser teilweise toxisch anmutenden Beziehung zu meiner Kirche befreie.

Das patriarchale System der römisch-katholischen Kirche (in Deutschland), wie es heute existiert, funktioniert vor allem deshalb, weil es klare Regelungen und Hierarchien gibt, die nicht verändert werden (sollen). Das hat Leo IV. in seinem jüngsten Interview nachdrücklich bekräftigt. Diese Spielregeln werden teilweise mit göttlichem Recht begründet, zum Beispiel in Bezug auf die Männerweihe: „Die heilige Weihe empfängt gültig nur ein getaufter Mann“ (CIC 1983, c. 1024); gleichzeitig können diese Regeln nur von geweihten Männern rechtsgültig abgeändert werden. Das passiert so gut wie nie als Konsequenz eines öffentlichen Diskurses, etwa auf Grundlage der Beschlüsse des Synodalen Weges.



Ich glaube nicht (mehr) an eine mögliche Veränderung des kirchlichen Systems hin zu einer diskriminierungs- und machtmisbrauchsfreien Kirche. Denn ich bin der Überzeugung, dass grundlegende Veränderungen nur dann möglich sind, wenn die „regelmachenden“ Mächtigen das auch zulassen oder sogar selbst wollen. Das sehe ich in Deutschland – und auch weltweit – innerhalb der römisch-katholischen Kirche leider nicht. Das so offen zu

benennen ist frustrierend, weil es auch die eigene Ohnmacht und die eigene, vielleicht sinnlos eingesetzte, Energie offenlegt.

Andererseits sehe ich auch nur dann eine Chance für die Gläubigen, für die Gebeugten, für die marginalisierten Menschen in dieser, unserer Kirche, wenn eben kein Hoffnungsgeplänkel die macht- und systemerhaltenden Strukturen verschleiert.

Ich habe keine Angst, dass die von Jesus Christus gestiftete Kirche, die Gemeinschaft der Gläubigen, zugrunde gehen könnte. Denn diese Kirche Jesu Christi ist nicht an irdische Herrschaftssysteme gekoppelt. Aber ich habe die Befürchtung, dass Menschen in der Institution Kirche weiter Schaden nehmen, dass sie weiter mutwillig und absichtsvoll verletzt werden und dass ihre Abhängigkeit von der Hierarchie oder ihre Bedürftigkeit weiter ausgenutzt wird.

Ich vertraue darauf, dass Gott am Ende für Gerechtigkeit sorgen wird. Und ich vertraue darauf, dass sie uns heute schon mit allem ausgestattet hat, um Unrecht selbst zu erkennen, es bei uns und anderen zu verhindern und für Gerechtigkeit einzutreten. Wir können durch unser aktives und solidarisches Handeln die Welt, in der wir leben, und vielleicht auch die Kirche, zu einem besseren Ort machen.

Ich bin davon überzeugt, dass Gott alle Menschen liebt und sie genau so geschaffen hat, wie sie sind. Und ich weiß mich umgeben von so vielen Menschen, die genau das auch fühlen und sich einsetzen für eine gleichberechtigte Kirche. Ich habe so viele großartige Menschen kennengelernt, die mich im Gebet begleiten und von denen ich mich getragen und bestärkt fühle. Mit diesen und vielen anderen teile ich mein Gottvertrauen, meinen Glauben an die Zukunft unserer Kirche und die Hoffnung, dass sich die Gerechtigkeit am Ende immer durchsetzt.



Viola Kohlberger

Viola Kohlberger, Promovendin der Kath. Theologie und Referentin für Katholische Erwachsenenbildung an der Domberg-Akademie in Freising



Zuversicht weiterschenken

Hoffungszeichen von draußen

„Warum machst du das?“ – Ich habe sie noch im Ohr, die skeptischen Reaktionen meiner FreundInnen auf meine Mitteilung, dass ich demnächst Weihnachtspakete ins Gefängnis schicken werde. Die Erfahrungen, die mir diese Aktion geschenkt hat, gehören zum Besten, was mir auf meinem ehrenamtlichen Weg begegnet ist.

Wer in Haft ist, erlebt Weihnachten in der Regel ohne ein Geschenk von „draußen“. Wenn draußen alles feiert, packen Einsamkeit, Verzweiflung und vergebliche Sehnsüchte die Inhaftierten noch stärker als sonst. Dagegen möchten das Jesuitenkolleg Innsbruck und die Gefängnisseelsorge der Diözese etwas tun: Aufbauend auf Jesu Worte „Ich war im Gefängnis und ihr seid zu mir gekommen“ (Mt. 25,36) organisieren sie gemeinsam, dass ca. 500 Gefangene ein Paket zu Weihnachten geschenkt bekommen.

Die Pakete können Löskaffee, Rauchwaren oder Süßigkeiten enthalten und an der Pforte des Jesuitenkollegs abgegeben werden. Sie zeigen nicht nur den Gefangenen, dass es Vergebung und Akzeptanz für sie gibt, sondern auch mir, dass viele solidarisch mit Ausgegrenzten sind. Christian Marte SJ, ehem. Leiter des Jesuitenkollegs in Innsbruck, sagte letztes Jahr in einem Beitrag von Tirol TV: „Manchmal, wenn ich das Geschenk übergebe und Frohe Weihnachten sage, dann gibt's Tränen in den Augen der Gefangenen, weil sie merken, da denkt jemand an mich.“ Dieses kleine Zeichen der Nächstenliebe spendet uns allen Zuversicht in einer Zeit, in der niemand allein sein sollte.

Esther Mair MA, Sprachwissenschaftlerin, Redaktionsmitglied und Organisationsassistentin der kfb Innsbruck

Das Weihnachtsessen als lebendige Krippe

Schon im August hören wir in der Gemeinschaft Sant'Egidio von Freund:innen: „Wird es wieder etwas zu Weihnachten geben?“

Wir nennen uns Freunde – Menschen, die von herausfordernden Lebenssituationen betroffen sind (Flucht, Obdachlosigkeit, Krankheit) und Mitwirkende der Gemeinschaft Sant'Egidio.

Festtage sind eine sensible Zeit, unsere Freund:innen erwarten sie durchwegs mit Angst: Erinnerungen kommen hoch, Bitterkeit der jetzigen Situation und Einsamkeit wiegen schwer. Wie tröstlich ist es, eine persönliche Einladung zu erhalten, gemeinsam zu essen und mit Namen versehene Päckchen geschenkt zu bekommen. Das Weihnachtsessen ist kein Event. Die Freundschaft geht weiter. Sabina (Name geändert) kam durchfrozen von der Straße zu unserem Weihnachtsessen. Heute lebt Sabina in ihrer eigenen Wohnung, verwirklicht lang ersehnte Träume, arbeitet und ist ehrenamtlich mit der Gemeinschaft Sant'Egidio aktiv. Menschen unterschiedlicher Lebenssituationen feiern als

Buchtipp:

„Das Weihnachtsmahl: Eine weltweite Familie ohne Grenzen.“
Hrsg. Gemeinschaft Sant'Egidio (Echter Verlag)

Mitwirkende sind herzlich willkommen!

santegidio@gmx.at, www.santegidio.org

Vera Merkel, seit ihrer Jugend im Einsatz für die Gemeinschaft Sant'Egidio, hauptberuflich Übersetzerin und Tagesmutter



Vera Merkel



Jubiläum der Jugend

Weltjugendtreffen in Rom: Eine Pilgerreise nach Rom, zusammen mit einer Million junger Menschen. Eine der wohl beeindruckendsten Erfahrungen, die ich je gemacht habe.

Meine Vorfreude war riesig – ebenso meine Nervosität. Ich hatte keine Ahnung, was auf mich zukommen würde, denn ich war noch nie zuvor auf einer so großen Veranstaltung gewesen. Und dann ging es los. Ich hatte das Glück, mit einer super Reisegruppe unterwegs zu sein – mit guter Organisation, aber vor allem mit tollen Menschen, mit denen ich eine so großartige Zeit verbracht habe. Wir schliefen in einem Messe-Areal mit mehreren Hallen, in denen insgesamt rund 12.000 Menschen unterkamen. Unsere Isomatten lagen eng aneinander – gerade noch Platz für unseren Rucksack neben uns. Als wir dort ankamen, realisierte ich zum ersten Mal, wie viele Menschen sich wirklich auf den Weg gemacht hatten, um an diesem Event teilzunehmen. In den nächsten Tagen sahen wir uns die Stadt an und besuchten bekannte Orte. Doch wenn ich jetzt darauf zurückblicke, sind es nicht die Sehenswürdigkeiten, die mir in den Kopf kommen, sondern die Menschen, die wir dort getroffen haben. Ich habe schon zuvor gedacht, dass ich eine eher extrovertierte Person bin, aber in dieser Woche lernte ich eine neue Seite an mir kennen. Ich sprach so viel mit anderen Menschen, wie noch nie zuvor, doch vor allem entstanden die lustigsten, aber auch tiefgründigsten Gespräche mit Leuten aus der ganzen Welt, die man erst Sekunden zuvor kennengelernt hatte. Man war irgendwie auf eine Art verbunden und man wusste, wir alle waren aus demselben Grund hier.

Ich glaube, in dieser Woche haben wir alle noch einmal gemerkt, wie lebendig Glaube sein kann. Wenn man nämlich als junger Mensch gläubig ist, ist das nicht immer einfach. Man teilt nicht alle Ansichten mit den Menschen in seiner Kirche, aber vor allem ist es manchmal schwer, vor anderen Jugendlichen zu seinem Glauben zu stehen.

In dieser Woche hat man einfach gemerkt: Wir gehören alle zusammen. Man hat eine Verbindung gespürt und gemerkt, man ist nicht alleine. Es gibt so viele junge Menschen auf der Welt, die ihren Glauben ausleben und oft gleiche Einstellungen haben. Denn was ich in hier in Rom noch einmal gemerkt habe: Kirche kann fröhlich sein, Kirche kann laut sein und Kirche kann lebendig sein.

Das Highlight des Jubiläums war wohl zweifellos die Übernachtung am Tor Vergata. Wir alle – eine Million Jugendliche – übernachteten dort zusammen auf einem Feld und der Papst hielt eine Messe. Dieser Abend war einfach atemberaubend. Man ging durch die Menge von Menschen – alle mit guter Laune und egal wo man hinschaute, haben Menschen getanzt, gesungen und uns eingeladen mitzumachen. Wir hatten ein paar kleine Geschenke aus Österreich mitgebracht und liefen durch die Menge und tauschten diese gegen Armbänder, Pins und Schlüsselanhänger mit Menschen aus der ganzen Welt.

Ich hatte so eine tolle Zeit und werde diese Woche wohl nie vergessen.



Eva Madl



Eva Madl, Eva, 16 Jahre, Schülerin des BRG-Sillgasse in Innsbruck. Ihre Hobbies sind Tanzen, Harfe spielen und Freunde treffen. Außerdem ist sie im Ministrant:innen-Team

KATH. FRAUENBEWEGUNG

JAHRES-ABSCHLUSS-WANDERUNG

Gemeinsam dem vergangenen Jahr nachspüren!

Du bist eingeladen, zu danken und zu feiern was 2025 alles geworden ist, um hoffnungsvoll in das kommende Jahr zu schauen.

Wann: Di., 30.12.2025, 16:15 Uhr

Wo: Gnadenwald - Kirche St. Martin (gegenüber vom Speckbacherhof).

Öffentliche Anreise: ab Bahnhof Hall mit Bus 3 - Abfahrt 15:49 mit Ankunft 16:06. Wir begehen den Besinnungsweg durch den Wald bis Absam Eichat. Wer möchte, danach gemütlicher Ausklang im Gasthof Walderbrücke.

Anmeldung: Petra Unterberger, 0676-600-3883/petramaria.pu@gmail.com

BENEFIZFASTENSUPPE

Die Katholische Frauenbewegung und Bischof Hermann Glettler laden herzlich ein zum BENEFIZSUPPENESSEN am Aschermittwoch.

Wann: Mi., 18.02.2026, 11:30 - 14 Uhr

Wo: Innsbruck, vor dem Stadtturm



POLITISCHES MORGENGEBET

Wann: So., 08.03.2026, 08:30 Uhr

Wo: Integrationshaus der Caritas

Anmeldung erbeten bis 05.03, frauenreferat@dibk.at, anschl. gemeinsamer Brunch

MATREI a. BR.

KONTAKTKAFFEE

Wir laden alle interessierten Frauen und Männer zu unserem monatlichen Treffen der kfb in den Pfarrsaal/Widum (2.St.) Steinach ein, jeweils ab 8:45 bis ca. 11 Uhr.

Wann: Mi., 14.01.2026

Thema: Besuch in der ARCHE Steinach

Treffpunkt um 9 Uhr bei der ARCHE, Bahnhofstraße 163 in Steinach/Brenner (Dauer ca. 2 Std.).

Wann: Di., 10.02.2026

Thema: „Linien und Farben, die verbinden - Neurokreatives Zeichnen mit Lebensfreude für Herz und Seele“ mit Michaela Wallner

Komm in Kontakt mit dem Moment des Zeichnens: NEURODINGS verbindet einfache, fließende Linien auf dem Papier und hilft, den Kopf freizumachen und innere Ruhe zu finden. Erfahre mehr über die wohltuende Wirkung von Neurokreativität, die uns in gemütlicher Atmosphäre miteinander ins Gespräch bringt.

Wann: Di., 10.03.2026

Thema: „Was hinter der Schokolade steckt“ mit Mag. Caroline Sommeregger

9 kg Schokolade werden in Österreich pro Jahr und Person verascht – damit liegen wir im europäischen Spitzenfeld. Wo und unter welchen Bedingungen wird Kakao eigentlich angebaut? Warum leben so viele Kakobäuerinnen in Armut? Welche Handlungsmöglichkeiten haben wir als Konsument:innen?

Entdecken, Mitreden und Naschen!

KFB in Kooperation mit AEP

BIOGRAFISCHES SCHREIBEN

1. Schnuppertermin

Wann: Fr., 20.02.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Wo: AEP-Bibliothek, Schöpftsraße 19, Innsbruck

Info: Regina Pendl, Tel.: 0664-480-1120

FRAUENREFERAT

VORTRAG VON SR. LINDA POCHER

Der Umgang mit Macht in der synodalen Kirche – Risiken und Chancen.

Wann: Do., 12.03.2026, 18:00 Uhr

Wo: Hörsaal I der Katholisch-Theologischen Fakultät, Karl-Rahner-Platz 3, EG.

ABTEILUNG EHE UND FAMILIE

VERBUNDEN SEIN – VOM GEGENEINANDER ZUM MITEINANDER

Für Paare, die sich im Alltag verlieren – und die Liebe wiederfinden wollen. Das Seminar basiert auf der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) – der weltweit am besten erforschten Methode, die Paaren hilft, wieder zueinanderzufinden.

Wann: Fr., 06.02.2026 (14:30) bis So., 08.02.2026 (15:30 Uhr)

Wo: Haus St. Michael, Matrei a. Brenner

Pro Paar: Kursbeitrag € 600 | Übernachtung, Vollpension € 200

Referent: Ben Schuster – Paar und psychologische Berater

Infotreffen Aktion Familienfasttag 2026 „teilen spendet zukunft“



Katholische Frauenbewegung

Wenn Frauen Männer teilhaben lassen! – Zur Arbeit der Organisation SEEDS in Indien.

Dauer: ca. 2 Stunden inklusive Materialvergabe und gemütlichem Ausklang (Teilnahme wie immer kostenlos).

Auf Anfrage kommen wir mit unserer Informationsveranstaltung auch gerne zu Ihnen in die Pfarre.

Kontakt: Anita Löffler 0676/8730-4901 oder anita.loeffler@dibk.at

Nordtirol:

Schönberg	Do., 15. 01., 19:00 Uhr	Gasthof Handl, Handlweg 1
Landeck	Fr., 16. 01., 15:00 Uhr	Pfarrsaal Bruggen
Imst	Mo., 19. 01., 15:00 Uhr	Widum, Pfarrgasse 15
Jenbach	Di., 20. 01., 15:00 Uhr	Pfarrwidum, Tratzbergstraße 9
Fiecht	Di., 20. 01., 19:00 Uhr	Pfarrsaal, Fiecht 3
Mils	Mi., 21. 01., 19:30 Uhr	Pfarrsaal, Oberdorf 2
Innsbruck	Fr., 23. 01., 17:30 Uhr	Pfarrsaal, Pfarre Wilten, Haymongasse 6a
Ötztal Bhf.	Fr., 06. 02., 16:00 Uhr	Pfarrsaal, Turmstraße 7

Osttirol:

Huben i. O.	Do, 15.01., 14:30 Uhr	Pfarrzentrum Huben
Sillian	Do, 15.01., 18:30 Uhr	Pfarrheim Sillian
Lienz	Fr, 16.01., 18:30 Uhr	Pfarrhaus St. Andrä

ONLINE-Infotreffen: angeboten von der kfb Linz und der kfb Graz-Seckau für Interessierte aus allen Diözesen, Dauer jeweils ca. 2 Stunden. Anmeldung unbedingt per Mail, der Link zu den Online-Meetings wird per Mail zugesandt.

Di, 10.02.2026, 18:00-20:30 Uhr: Online (kfb OÖ via MS TEAMS) Anmeldung: aktion.familienfasttag@dioezese-linz.at

Do, 12.02.2026, 18:00-20:00 Uhr: Online (kfb Steiermark via ZOOM) Anmeldung: barbara.wendl@graz-seckau.at

Supermarkt

Helene Daxecker-Okon



Es ist einer dieser Tage: vollgestopft mit Das-noch-machen, Jenes-erledigen und Hier-noch-was-müssen. Eine halbe Stunde vor Ladenschluss schlage ich im Supermarkt auf. Mit der letzten Energiereserve des Tages. Wocheneinkauf in 30 Minuten. Allein. Ich rase durch die Regale: Milch, Bananen, Klopapier, Joghurt ... landen im Wagen. Vorsichtig drapiere ich letzte Waren auf dem mächtigen Berg, der aus dem Einkaufswagen wächst. Ich bin wirklich schnell. Normalerweise machen wir so einen Einkauf mindestens zu zweit, weil die große Familie viel braucht. Wirklich viel. Normalerweise rechne ich eine Stunde dafür ein.

Geschafft. Drei Minuten vor Ladenschluss habe ich schwitzend und erleichtert alle meine Sachen auf das Förderband getürmt. Vorletzte Kundin. Man kann der Kassiererin ansehen, dass sie einen langen Tag hatte. So wie ich. Endlich ist alles gescannt, alles im Wagen.

19.30 Uhr.

„Mit Karte bitte“, sage ich.

Es piepst.

Doch da ist keine Karte in meiner Geldbörse. Die habe ich aus irgendeinem Grund herausgenommen. Bargeld: Fehlanzeige. Hm.

Ich werde kraftlos.

Als ich der Dame an der Kassa müde meine Geldlosigkeit beichte, sagt sie mit einem Lächeln, ohne eine Spur von Ärger: „Kann passieren.“

19.37 Uhr: Der verständnisvolle Filialleiter hat meinen Einkaufswagen im Kühlraum geparkt. Ich soll die Sachen einfach morgen holen.

Freundlichkeit schenkt Zuversicht.

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

Tipps aus der Redaktion

Jahres Wandel. Meeres Stern.

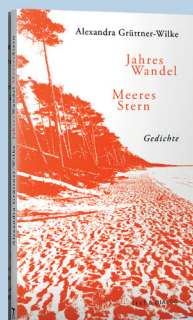
Lyrikband.

Autorin: Alexandra Grüttner-Wilke

Verlag: Text & Dialog, 2025

ISBN 978-3-943897-87-6

158 Seiten, € 19,90



Gedichte von „hauchzarter Wucht“, in einer eigenen, staunenswerten Sprache geschrieben, aus einer Lebenstiefe geschöpft, die Ort der Begegnung ist, auch jener Begegnung, die Glauben heißt.

Atlas der unbegangenen Wege: Eine Reise zu dir selbst.

Autorin: Melanie Wolfers und Andreas Knapp

Verlag: Bene, eBook, 2025

ISBN 978-3-96340-323-1

224 Seiten, € 25,50



Melanie Wolfers und Andreas Knapp haben in ihrem Leben große Umbrüche erlebt, verbinden eigene Erfahrungen mit grundsätzlichen Überlegungen und Fragen zur Selbstreflexion. Mit diesem Buch geben sie uns eine innere Landkarte an die Hand, um besser durch Umbruchzeiten des Lebens navigieren zu können.

Zum Nachhören:

Podcast der Diözese Innsbruck „Wer nichts glaubt, muss alles wissen“

Wir empfehlen besonders Folge 60 - *Einladung zum Mitgestalten*:

Regisseur Armin Staffler (spectACT) über Forumtheater, seine langjährige Zusammenarbeit mit der Katholischen Frauenbewegung, Kirche & die Kunst des Zuhörens.



Hier geht's direkt zur Folge:



zuversicht im herzen

mitten am tag

meldungen von krieg und terror

mitten am tag

plötzlich die nachricht über krankheit und tod

mitten am tag

endgültiges brechen von beziehungen

mitten am tag

schreckensmeldungen über das ausmaß des klimawandels

mitten am tag

spüre ich zuversicht

spüre ich den senfkorngroßen himmel in mir

möglichkeitsräume eröffnen sich

im vertrauen auf unsere fähigkeiten

mit kraft und energie

mit ausdauer und liebe

mit dem unabwendbaren zurecht zu kommen

und gleichzeitig das mögliche tun

weil es sinn macht

einzustehen für das leben

mit dem leisen wunsch

auf ein besseres morgen

Petra Unterberger

„Friede ist eine Haltung“

Sumaya Farhat-Naser

In der Aula der Schule HLWest in Innsbruck füllen sich die Reihen schnell. Viele sind gekommen, um Sumaya Farhat-Naser, der palästinensischen Friedensaktivistin, zuzuhören. Etliche kennen sie persönlich, sind ein Stück ihres Weges mit ihr gegangen.

Sumaya Farhat-Naser wurde am 11. Juni 1948 in Bir Zeit (Westjordanland) in eine christliche Familie geboren. Nach dem Abitur zog sie nach Deutschland, wo sie an der Universität Hamburg Biologie, Geographie und Erziehungswissenschaften studierte und in angewandter Botanik promovierte. Zurück in Palästina lehrte sie ab 1982 an der Birzeit University in den Fächern Botanik und Ökologie – ein Zeugnis ihrer tiefen Verwurzelung in Heimat und Wissenschaft. Zudem wandte sie sich bald der Friedens- und Bildungsarbeit zu. „Perspektiven und Hoffnung werden nicht zuletzt durch Bildung von Frauen und Jugendlichen geschaffen“, so Farhat-Naser. Sie schuf zum Beispiel eine Möglichkeit der Begegnung zwischen palästinensischen und israelischen Frauen, widmete sie sich der gewaltfreien Kommunikation und dem interkulturellen Dialog. Ihr Engagement brachte ihr zahlreiche Auszeichnungen ein: 1995 erhielt sie den Bruno-Kreisky-Preis für Menschenrechte, 2000 den Augsburger Friedenspreis u. v. m.

Das Leben der Aktivistin ist geprägt von der Arbeit für ein friedliches Miteinander von Israelis und Palästinensern. Sie behält eine zuversichtliche Sicht auf die Zukunft, einen hoffnungsvollen Blick auf jeden Menschen – trotz aller widrigen Umstände. In ihrem Vortrag erzählt sie vom Leben im Westjordanland, das seit dem Terroranschlag der Hamas gegen Israel und dem Krieg danach noch komplizierter geworden ist: noch mehr Checkpoints, Ausgangssperren, immer größerer Hass. „Die Situation in Palästina und Israel ist so katastrophal und bedrohlich wie nie zuvor.“



Zerstörung der Häuser und der Infrastruktur beraubt Menschen ihrer Lebensgrundlage und führt zur Vertreibung.

Friede ist für Farhat-Naser ein innerer Prozess: „Friede ist kein Zustand, der von außen verordnet werden kann, sondern eine Haltung, die aus Einsicht, Demut und der Fähigkeit zu Vergebung entsteht. Vergessen und Vergeben sind Gnaden, denn nur wer loslässt, kann in sich selbst frei werden.“ Der Weg des Friedens sei ein Programm in drei Schritten: Jeder Mensch werde gleich würdig geboren, jeder Mensch sei anders, und in jedem Menschen liege ein „Diamant“, ein wunderbarer Kern. Dieser könne zum Leuchten gebracht werden, eben durch Einsicht, Demut, Vergebung.

Ein Vortrag der Friedensaktivistin im Albert-Schweizer-Haus vom 9. Oktober 2025 kann nachgehört werden:

<https://www.ash-forum.at/site/blog/artikel/article/350.html>



Helene Daxecker-Okon

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



„Wir sind bei der
kfb, weil ...

Gemeinschaft unter
Frauen stärkt und
unsere Gaben Gutes
beWIRken (können).“



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



QR-Code scannen
und Mitglied werden

Ein gesegnetes neues Jahr wünscht die kfb Innsbruck

(Hintere Reihe von l.n.r.: Anita Löffler; Bernadette Embach-Woschitz; Martina Seiwald; Barbara Pichler;
Vordere Reihe v. l.n.r.: Ingrid Heinz; Magdalena Collinet; Esther Mair; Petra Unterberger; Helene
Daxecker-Okon; Birgit Erhart; Regina Pendl; Karoline Neuner nicht auf dem Bild)

Zeitschrift der Frauen
in der Diözese Innsbruck

Österreichische Post AG
MZ 02Z033651M
Diözese Innsbruck, Riedgasse 9
6020 Innsbruck



DIÖZESE
INNSBRUCK



Katholische
Frauenbewegung