



Der kleine Unterschied ...

Frauenmedizin

Frauen werden anders krank.
Männer auch.

.....
Auf Seite **3**

14 Stationen

Nach der Auferstehung
führt der Weg ans Licht.

.....
Ab Seite **7**

Heilsames Erzählen

Wie Bibelgeschichten
Körper und Seele heilen können.

.....
Auf Seite **14**



EDITORIAL

Ernie Novosel,

ehrenamtliche Vorsitzende der kfb-Wien

Für das Arbeitsjahr 2025/26 ist Frauengesundheit unser Schwerpunktthema. Die Österreich-Vorsitzende, Mag.^a Angelika Ritter-Grepl, betonte in der Eröffnungsrede der Sommerstudientagung in Brixen im August 2025, dass Frauengesundheit kein Slogan, sondern Realität ist: feministisch, menschlich, politisch und zutiefst biblisch. Unser 80-jähriges Jubiläum im Stephansdom mit mehr als 1.200 Frauen war Zeichen, dass Spiritualität für die kfb-Wien-Frauen eine wichtige Quelle ist. Bei unserer Diözesankonferenz im November ermutigte uns die Bischöfliche Vikarin der Diözese Gurk-Klagenfurt, Dr. iⁿ Barbara Velik-Frank, mit Hinweis auf den Synodalen Prozess, weniger um Erlaubnis zu fragen und die Möglichkeiten auszunützen. Sowohl Spiritualität als auch kirchenpolitischer Einsatz zur weltweiten Unterstützung von Frauen sind herausragende Charismen unserer Frauen-Bewegung! Mystik und Widerstand, wie schon Dorothee Sölle schrieb! In der Mitte dieser Nummer finden Sie einen Lichtweg zum Herausnehmen. Die 14 Stationen als nachösterliche Fortsetzung zum Kreuzweg beginnen mit der Sendung der Frauen am leeren Grab. Bei den biblischen Synoptikern – Matthäus, Markus, Lukas – sind drei Versionen mit drei Erzählschwerpunkten zur Beauftragung der Frauen überliefert. Danach wird Maria aus Magdala direkt vom Auferstandenen zu den Brüdern geschickt, um ihnen die Gute Nachricht zu verkündigen – Apostelin der Apostel.

Mit den Lichtweg-Impulsen wünsche ich Ihnen/Euch eine besinnliche Osterzeit!

Ihre/Eure **Ernie Novosel**

Neu im Team der kfb-Wien

Herzlich willkommen!

Yolanda Schrag M.A.



Geboren 1996 bin ich in Oberbayern aufm Land, nördlich von München, aufgewachsen. Aus Interesse an der großen weiten Welt habe ich angefangen, in München Ethnologie zu studieren. Dabei ging es oft um globale Ungerechtigkeiten, die mich immer schon sehr berührt haben. Bei verschiedenen Praktika wie beim Nord-Süd-Forum, das ein Zusammenschluss von vielen kleinen Entwicklungsorganisationen ist, beschäftigte ich mich immer mehr mit Entwicklungspolitik. Deshalb bin ich schließlich 2019 nach Wien gezogen, um hier Internationale Entwicklung zu studieren.

Daneben lernte ich bei einem Praktikum die österreichische Klein- und Bergbäuer*innenorganisation (ÖBV via campesina) kennen und fing an, mich bei MILA, dem genossenschaftlichen Mitmach-Supermarkt zu engagieren. Darüber hinaus bin ich aktiv geworden für Klimagerechtigkeit und feministische Anliegen.

Als Feministin ist es mir wichtig, Frauen und queere Menschen aus verschiedenen Hintergründen mitzudenken. Ich freu mich drauf, die kfb-Wien im Büro zu unterstützen und die kfb-Frauen und ihre Perspektiven kennen zu lernen.

Symptome bei Herzinfarkt

Häufiger bei Frauen:

- › Luftnot
- › Herzstolpern
- › Rückenschmerzen
- › Bauchschmerzen
- › Erbrechen
- › Übelkeit
- › Angst
- › Müdigkeit



Häufiger bei Männern:

- › Linksseitige Brustschmerzen
- › Schmerzen im Unterkiefer und/oder linken Arm
- › Schweißausbruch



femFATAL



www.instagram.com/femfatal_gendermedizin

* Journalismus zu Gesundheitsthemen für Frauen

* Spannende Recherchen, ermächtigendes Wissen und aufschlussreiche Interviews



... und seine großen Folgen für unsere Gesundheit

Frauenkörper sind anders als Männerkörper. Das kann man sehen. Doch was man nicht sehen kann, ist mindestens ebenso entscheidend. Nämlich, wenn es um unsere Gesundheit geht. Umso skandalöser ist es, dass die medizinische Forschung erst seit ein paar Jahrzehnten bereit ist, geschlechtsspezifische Unterschiede auch zu berücksichtigen. Doch so ist es. Es dauerte bis in

unser Jahrtausend, bis diese Erkenntnisse praxisrelevant wurden. In der Prävention, in der Diagnose und in der Therapie. Dabei reden wir nicht nur von Frauen als „anderes“ Geschlecht, sondern von jeder Form von Diversität. Denn erstens sind wir anders. Und zweitens ist es gesünder, wenn wir auch so behandelt werden.



Das „andere Geschlecht“ Gendermedizin und Frauengesundheit

Bis zu 80% aller Krankheiten und Medikamente werden nur an Männern untersucht. Doch Frauenkörper sind anders. Frauen werden nämlich auch anders krank, leiden anders und brauchen daher andere Behandlungen. Mehr dazu auf den folgenden Seiten.

Eine Frauengesundheitsaktivistin an der Uni Innsbruck bekam 1984 von ihrem Anatomieprofessor auf die Frage, warum er keine frauenspezifischen Lehrveranstaltungen anbiete, folgende Antwort: „Wieso? Es gibt eh ein Seminar zur weiblichen Brust.“ Warum ich das weiß? Weil ich dabei war.

Seither hat sich einiges getan. Die Universität Innsbruck war die erste medizinische Hochschule Österreichs, die 2007 Gendermedizin in die Pflichtlehre aufnahm. 2010 hat die Universität Wien unter der Leitung **Alexandra Kautzky-Willers** nachgezogen. Doch es war ein langer Weg. Und er ist noch nicht zu Ende.

Der „kleine“ Mann

Lange Zeit entsprach es ganz den patriarchalen Vorstellungen der Schulmedizin, dass sich der weibliche Körper nur in seiner Fortpflanzungsfähigkeit vom männlichen unterscheidet. Und diese Fortpflanzungsfähigkeit musste natürlich gesund erhalten werden. Alles Weitere interessierte die medizinische Forschung nicht.

Doch der Frauenkörper unterscheidet sich in vielen Bereichen vom männlichen, anatomisch, hormonell und auch auf der Zellebene. Daher ist es logisch, dass Frauen andere Therapien brauchen als Männer, dass Medikamente anders wirken und andere Nebenwirkungen haben. Mit dem Beginn des neuen Jahrtausends etablieren

sich diese Erkenntnisse. Doch die Forschung dazu steckt noch in den Kinderschuhen.

Frauen werden anders krank.

Unsere Großväter und Großmütter verstanden unter einer sogenannten „Frauenkrankheit“, meist flüsternd hinter vorgehaltener Hand geäußert, eine Erkrankung im Bereich der weiblichen Genitalien, nicht selten war „Frauenkrankheit“ die schamhafte Verkleidung für einen Abort. Seit der Fokus der Medizin sich langsam auch dem Geschlecht zuwendet, entdeckte man eine ganze Reihe von „Frauenkrankheiten“, also Krankheiten, die bei Frauen häufiger vorkommen. Viele



sie in späteren Jahren das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen.

Doch wenn Zeichen für eine ernste Herzerkrankung bei Frauen auftreten, werden sie leider häufig übersehen. Denn bei ihnen äußert sich ein Herzinfarkt nicht, wie wir schon in der Schule gelernt haben, durch Brustschmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen, sondern eher durch Bauchschmerzen und Übelkeit. Es kann also für Frauen überlebenswichtig sein, sich mit dem Thema Gendermedizin auseinanderzusetzen. Denn wenn es auch nicht ganz stimmt, dass uns unsere Hormone lebenslanglich vor Herzinfarkten schützt, Wissen schützt uns sicher. Statistisch gesehen sind nämlich die Chancen für Frauen, irgendwann einmal am Herzen zu erkranken im Laufe des Lebens in etwa gleich groß wie bei Männern. Nur dass das Risiko für Männer zwischen 50 und 65 am größten ist, das der Frauen später. Besonders hoch ist bei Frauen das Schlaganfallrisiko im hohen Alter, da bei ihnen „Vorhofflimmern“ schneller zu einem Schlaganfall führt als bei Männern. Daher sind auch für Frauen Herz-Kreislaufkrankungen die Todesursache Nummer eins.

Frauen werden anders behandelt.

Medikamente wurden bis in die 1960er Jahre hinein praktisch ausschließlich an Männern getestet. Das liegt nicht nur daran, dass Männer als „Prototyp“ des Menschen und Frauen daher nur als dessen Abweichung gesehen wurden, sondern auch an den Kosten. Frauenkörper reagieren aufgrund ihrer dynamischen, hormonellen Situation viel unterschiedlicher (Zyklus, Schwangerschaft, Menopause). Um die Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten genau zu bestimmen, müssten wesentlich mehr Probandengruppen getestet werden. Im Zuge der Frauengesundheitsbewegung wird hier viel nachgeholt, das früher versäumt wurde. Und es stellt sich mehr und mehr heraus, dass die Dosierung vieler Medikamente für den Frauenkörper nicht passend ist. Eine 2013 in den USA erschienene Studie zum Schlafmittel Zolpidem hat etwa ge-

von ihnen lassen sich auf unseren Hormonhaushalt zurückführen. Aber nicht nur.

Wenn die Hormone „verrückt“ spielen

Das „schwache“ Geschlecht ist stark, wenn es um das Immunsystem geht. Das weibliche Sexualhormon Östrogen aktiviert das Immunsystem weitaus stärker als das männliche Testosteron. Wie sehr diese Stärke gleichzeitig eine Schwäche des männlichen Körpers ist, wurde während der Covidpandemie auf tragische Weise bewiesen. Männer erkrankten deutlich schwerer an Covid als Frauen und ihre Sterblichkeit war wesentlich höher. Auch bei anderen akuten Erkrankungen wie Krebs haben Frauen durch ihr Immunsystem bessere Karten.

Das klingt erst einmal nach guter Nachricht.

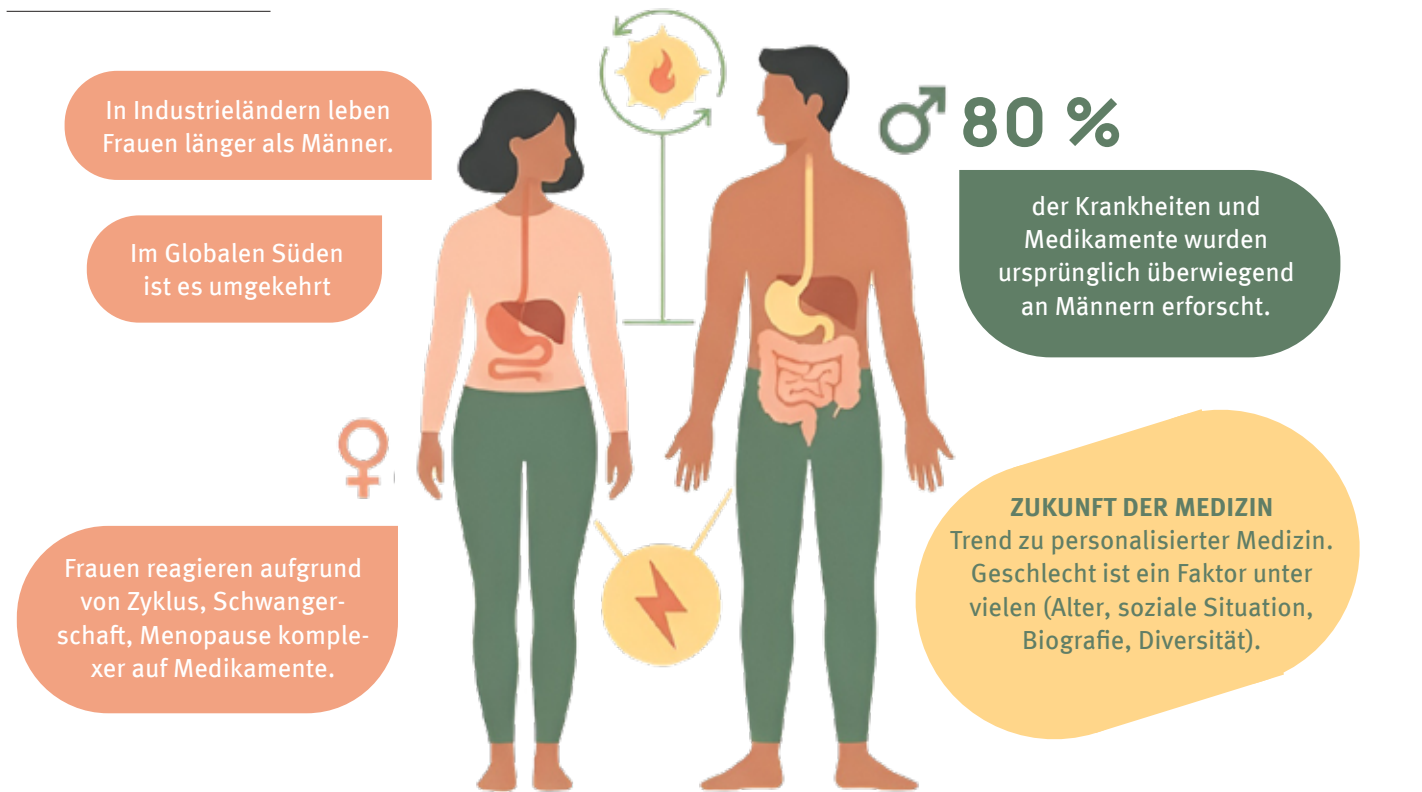
Doch es gibt auch eine andere Seite. Die höhere Aktivität des weiblichen Immunsystems kann sich auch gegen uns wenden – nämlich dann, wenn es „überschießt“ und unsere eigenen Körperzellen angreift. Das kann zu Autoimmunerkrankungen wie der Schilddrüsenentzündung Hashimoto oder Rheuma führen. Frauen leiden unter diesen Krankheiten wesentlich häufiger als Männer.

Auch die „Volkskrankheit“ Migräne wird durch den weiblichen Zyklus zusätzlich befeuert. Gerade der heftige Östrogenabfall kurz vor der Periode „triggert“ Migrärefaktoren. In Deutschland leben etwas über 7 Millionen Frauen mit Migräne. Sie leiden nicht nur zweimal häufiger unter den schmerzhaften Attacken als Männer, sie leiden auch stärker. (Quelle: Dr. Bianca Raffaelli auf dem Deutschen Schmerzkongress 2023).

Herzschmerz lass nach ...

Eine der vielen medizinischen Irrtümer lautet, dass Frauen durch das Östrogen weitgehend vor Herz-Kreislaufkrankungen geschützt sind. Das stimmt. Aber nur bis zur Menopause. Und danach geht das Leben bekanntlich weiter.

In den letzten Jahren widmen sich immer mehr Kardiologinnen und Kardiologen dem Unterschied zwischen Frauen- und Männerherzen. Allein dass das Herz von Frauen kleiner ist und ihre Gefäße ebenfalls, bewirkt schon einmal, dass Frauen mehr Pulsschläge benötigen, um dieselbe Menge Blut durch den Körper zu pumpen. Eine zusätzliche Anstrengung für Frauenherzen. Wenn sie während einer Schwangerschaft an Bluthochdruck oder Diabetes leiden, erhöht sich für



zeigt, dass Frauen am Morgen nach der Einnahme des Mittels signifikant mehr Unfälle verursachten. Seither wird das Medikament für Frauen nur noch mit halber Dosierung verordnet. Auch in der Krebstherapie konnten deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt werden. Die Rezeptoren auf der Zelloberfläche, an denen die Medikamente andocken sollen, reagieren bei Frauen oft stärker als bei Männern. Auch hier müssen die Dosierungen angepasst werden.

Frauen werden anders alt.

In den wohlhabenden Ländern ist die Lebenserwartung von Frauen deutlich höher als die der Männer. Im Globalen Süden ist die Situation genau umgekehrt. Ein Beweis dafür, dass die höhere Lebenserwartung von Frauen nicht in erster Linie körperliche Ursachen hat, sondern politische und psychosoziale. Sprich: Im Globalen Süden stehen für Frauen weniger Ressourcen zu Verfügung, und sie haben weniger Zugang zu Gesundheitseinrichtungen als Männer.

Die Gründe für die höhere Lebenserwartung von Frauen in den Industrieländern liegen primär in unserem Gesundheitsverhalten. Frauen leben im Durchschnitt gesünder, gehen eher zur Vorsorgeuntersuchung und verhalten sich nicht so riskant. Sie rauchen weniger, fahren weniger schnell mit dem Auto und haben weniger gefährliche Hobbys als Männer.

Diese Parameter ändern sich aber gerade. Vor allem jüngere Männer zeigen eine Tendenz in Richtung gesünderer Lebensstil. Das erkennt man bei der Raucherstatistik. Im Laufe der Jahre haben sich zum Beispiel die Raucher*innenzahlen in Österreich bei Männern (24% tägliches Rauchen) und Frauen (18%) zwar angeglichen, aber bei den Männern ist der Raucheranteil seit Kurzem rückläufig.

Dennoch prognostizieren Expert*innen (siehe Daniela Flieger, Pfizer-Forschung) für die nächsten Jahrzehnte noch eine leicht erhöhte Lebenserwartung bei Frauen, bis sich die Lebensstilfaktoren endgültig angeglichen haben werden. Zur Erinnerung: Für beide Geschlechter gilt: Wer seine Lebenserwartung steigern will, sollte vor allem: nicht rauchen, wenig Stress haben, sich bewegen, gesund ernähren und in einer harmonischen Gemeinschaft leben.

Frauen sind anders. Männer auch.

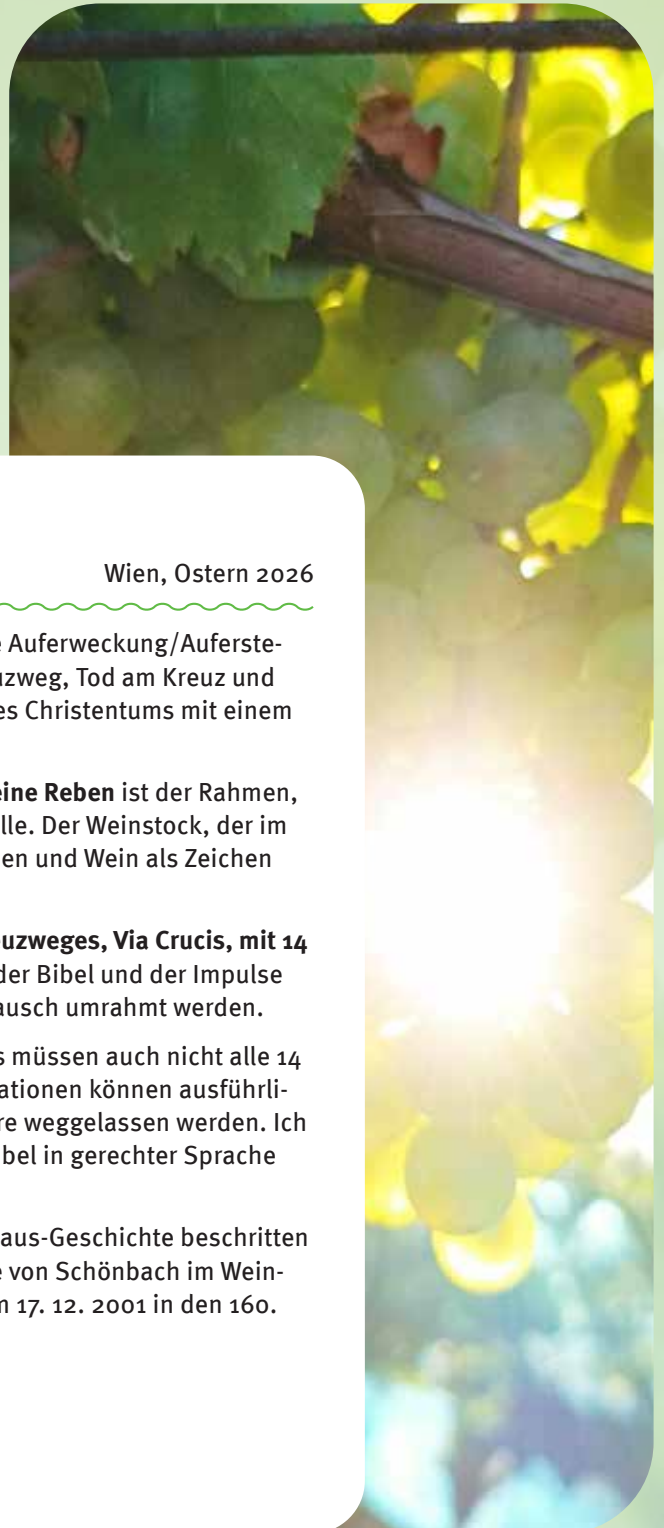
Zum Schluss stellen wir uns die Frage: Wie geht es weiter mit Gendermedizin beziehungsweise Frauengesundheit? Das ist auch eine politische Frage. Derzeit ist es (noch) nicht gesellschaftlicher Trend, dass wir die Unterschiedlichkeit von Menschen anerkennen. Welches biologische Geschlecht Menschen besitzen, ist nur ein Faktor, der im Übrigen auch nicht so eindeutig ist, wie es uns über Jahrhunderte weisgemacht wurde. Transgender- und intersexuelle Personen reagieren ebenfalls unterschiedlich auf Erkrankungen und Therapien. Erste Forschungsergebnisse dazu gibt es schon.

Derzeit geht der Trend in der Gendermedizin allgemein in Richtung Diversität und personalisierte Medizin. Das bedeutet, dass bei einer medizinischen Behandlung nicht nur das Geschlecht eine Rolle spielt, sondern auch das Alter, die sexuelle Orientierung, der weltanschauliche und soziale Hintergrund, Erbfaktoren und vieles mehr. Das heißt: Wir alle haben eine Geschichte, die uns zu dem macht, was wir sind: besonders. Es wird Zeit, dass wir auch so behandelt werden.

von Annemarie Mitterhofer

Der österliche Lichtweg - ein Weg ins Leben

LICHTWEG. Innenteil
zum Herausnehmen.
Klammer lösen und
mitnehmen.



Liebe Frauen!

Wien, Ostern 2026

Das Wesentliche unseres christlichen Glaubens ist die Auferweckung/Auferstehung von Jesus aus Nazareth. Nach Verrat, Folter, Kreuzweg, Tod am Kreuz und Grablegung beginnt die eigentliche Geschichte unseres Christentums mit einem **Lichtweg, einer Via Lucis**.

Das Beispiel von **Jesus als Weinstock und wir als Seine Reben** ist der Rahmen, in den ich meine Überlegungen zu einem Lichtweg stelle. Der Weinstock, der im Winter wie abgestorben wirkt und am Ende reife Trauben und Wein als Zeichen der Freude für die Botschaft „Er lebt!“.

Der Lichtweg, Via Lucis, ist die Fortsetzung des Kreuzweges, Via Crucis, mit 14 Stationen. Das Lesen der angeführten Perikopen aus der Bibel und der Impulse kann von Liedern, Zeiten der Stille, Gebeten und Austausch umrahmt werden.

Das Halleluja bietet sich in besonderer Weise an. Es müssen auch nicht alle 14 Stationen durchgehend meditiert werden. Einzelne Stationen können ausführlicher betrachtet und für den Alltag übersetzt und andere weggelassen werden. Ich habe neben der Einheitsübersetzung 2016 auch die Bibel in gerechter Sprache als Impuls verwendet.

Die Stationen können auch als Weg im Freien als Emmaus-Geschichte beschriftet werden. Einen Lichtweg im Freien gibt es am Ortsende von Schönbach im Weinviertel. Die kirchenrechtliche Anerkennung erfolgte am 17. 12. 2001 in den 160. Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls, Nr. 153.

Ernie Novosel

*Diözesanvorsitzende Katholische Frauenbewegung
Erzdiözese Wien*



1. Station / Mt 28,1-12; Mk 16,1-8; Lk 24,1-11

Auftrag an die Frauen:

Fürchtet euch nicht! Geht hin und verkündet!

Die drei Evangelisten beschreiben übereinstimmend, dass die Frauen frühmorgens zum Grab gehen. Markus berichtet, dass sie sich Sorgen machten, wer ihnen den Stein wegwälzen wird. Von Matthäus wird ein gewaltiges Erdbeben beschrieben. Der Engel des Herrn, der den Stein wegwälzte, beruhigte die erschrockenen Frauen: „Fürchtet euch nicht! Geht hin und verkündigt“ den Jüngern, dass Jesus nicht mehr bei den Toten ist. Markus schreibt, dass sie niemandem etwas erzählten, weil sie sich fürchteten. Vielleicht kannten sie ihre Brüder gut genug. Denn bei Lukas steht, dass die Apostel ihnen nicht glaubten, und das für leeres Weibergeschwätz hielten. Matthäus beschreibt noch eine Begegnung der Frauen mit Jesus.

Das sind drei Auferstehungsgeschichten mit den Frauen am Ostermorgen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Es lohnt sich, diese drei unterschiedlichen Lesungen genauer zu betrachten. Wie geht es uns Frauen heute, wenn wir über unsere Glaubens-Erfahrungen sprechen wollen? Der Auftrag des Engels an die Frauen wird von der Männer-dominierten Katholischen Kirche seit beinahe 2.000 Jahren boykottiert. Wie wollen wir Frauen im 3. Jahrtausend unsere Charismen leben?



2. Station / Joh 20, 3-10

Im leeren Grab

Leinenbinden – Er sah und glaubte.

Zwei Jünger – Petrus & Johannes – laufen nach der Botschaft der Frauen zum Grab. Vom Jünger, der als Erster zum Grab gekommen war, schreibt Johannes: „Er sah und glaubte.“ „Dann kehrten die Jünger wieder nach Hause zurück.“

Niemand ist da, der den beiden Männern einen Auftrag gab oder eine Erklärung. Warum „sah und glaubte“ der eine – Johannes, der Jünger, den Jesus liebte, – und der andere, Petrus, nicht?

Meine Überlegungen zu den Leinenbinden im Evangelium: Wie schaut das in unserem Frauenalltag aus, wenn wir die Zeichen der Zeit sehen, uns um unsere Kinder und unsere Mitwelt sorgen und von mächtigen Männern Gottes Schöpfung an den Rand des Ruins getrieben wird? Keine sauberen Leinenbinden liegen auf der Erde, nur extrem viel Müll, Todeszeichen. Was macht es mit uns, wenn wir mit unserer Sorge-Arbeit beiseite geschoben und gar nicht wahrgenommen werden?

14 Stationen der Via Lucis



3. Station / Joh 20,11–18

Auftrag an Maria aus Magdala

Geh und verkündige.

Die beiden Engel fragten sie: „Frau warum weinst du?“ Auch von Jesus wird sie gefragt, warum sie weint und wen sie sucht. Sie erkennt Jesus erst nachdem er sie beim Namen ruft: Maria – Rabbuni. Jesus will sich nicht festhalten lassen und gibt ihr den Auftrag, zu seinen Geschwistern zu gehen. Und sie verkündete ihnen: „Ich habe den Herrn, den Lebendigen gesehen.“

Aufgrund dieser Perikope wurde Maria aus Magdala in der ersten Zeit auch „Apostola apostolorum – Apostelin der Apostel“ genannt. Diese anfängliche Wertschätzung wurde immer mehr verdrängt, sodass in der späteren Verkündigung aus der ersten Apostelin die Sünderin Maria Magdalena wurde. Zum Glück hat sich Papst Franziskus auf ihre ursprüngliche Sendung besonnen und den ihr gebührenden Titel wieder eingeführt. Wie viele Frauen weinen seit langem, weil sie ihrem Auftrag nicht adäquat nachkommen können? An den kirchlichen Entscheidungsstellen werden die Tränen dieser Frauen seit Generationen ignoriert.



4. Station / Lk 24,13-27

Auf dem Weg nach Emmaus:

Musste nicht der Christus das erliden und so in die Herrlichkeit gelangen?

Zwei Menschen sind unterwegs und beklagen ihre durchkreuzten Hoffnungen. Jesus kommt dazu und schildert sie ob ihres Unverständnisses und trägen Herzens. Er legt ihnen die Schrift mit den Prophetenaussagen ausführlich dar.

Wo zwei in Seinem Namen beisammen sind – da gesellt Er sich mitfühlend dazu. Er lässt sie aber nicht in ihrem Selbstmitleid, sondern rüttelt sie ziemlich barsch auf und begleitet sie lehrend nach Hause. Ist es in unsicheren Zeiten, wie den unsrigen, nicht entlastend, wenn uns jemand „Gott und die Welt erklärt“, noch dazu mit einem positiven Ausgang?

5. Station / Lk 24,28-35

Beim Brotbrechen Brannte uns nicht das Herz?

Die beiden Jünger erkennen Jesus immer noch nicht und laden somit einen Fremden zu sich nach Hause ein. Da geschah das Wunderbare bei Tisch: Jesus nahm das Brot, sprach den Lobpreis, brach es und gab es ihnen. „Da wurden ihnen die Augen aufgetan und sie erkannten ihn.“ „Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete?“ Ich frage mich, ob ich einen „Dahergelaufenen“, der mir vom lieben Gott und Seinem Gesalbten (Christus) erzählt, nach Hause einladen würde!?



Auf der anderen Seite kann ich auf Erfahrungen zurückblicken, dass mir bei überraschenden Begegnungen mit vorerst fremden Menschen auch mitunter die Augen aufgegangen sind für eine andere Welt. Wie offen sind wir in unseren Gruppen für ungewöhnliche, aber heilsame Erfahrungen von und mit anderen – mit Religionen zum Beispiel?

6. Station / Lk 24,36-43

In der Mitte der Elf und den mit ihnen Versammelten



Der Friede sei mit Euch!

Mit dem Friedensgruß begrüßt Jesus die Versammelten und trotzdem erschrecken sie. Er zeigt ihnen seine Hände und Füße mit den Wundmalen, weil sie sich zwar freuten, aber immer noch zweifelten.

Wir „nachösterliche Menschen“, die diese Botschaft schon viele Male gehört haben, können uns leicht über die Zweifel der Jünger wundern. Aber wie würden wir Heutige reagieren, wenn Jesus, der angeblich lebt, plötzlich in unserer Gemeinschaft auftauchen würde? Und trotzdem geschieht es auch heute noch: Wo Zwei oder Drei in seinem Namen versammelt sind, ist er mitten unter ihnen; auch in unseren Frauengemeinschaften und Familien. Glauben und verkündigen wir das heute auch noch?

8. Station / Joh 20,26-28

Thomas be-greift den Auferstandenen



Mein Herr und mein Gott!

Den ehrlich ausgedrückten Zweifel von Thomas nimmt Jesus ernst und ermutigt ihn, Seine Wundmale zu begreifen. Das braucht dieser dann gar nicht mehr und bekennt, übersetzt aus der Bibel in gerechter Sprache: „Du bist der Lebendige, mein Gott!“ Der Auferstandene hat Verständnis für uns Nachgeborene „Glücklich sind, die nicht sehen und doch glauben.“

Und tatsächlich ist es schwer, solch Unglaubliches zu glauben. Dass ein Mensch mit Haut und Haar und samt seiner schweren Verwundungen auferstehen kann. Hat Jesus selbst aus eigener Kraft auf(er)stehen können? Es ist wohl eher, wie Paulus schreibt, eine Auferweckung durch Gott, den Jesus immer als seinen Vater bezeichnet hat und dem er voll und ganz vertraute. Wir wissen es nicht. Niemand war dabei. Können wir es glauben? – So ganz ohne Zweifel?

7. Station / Joh 20,19-23

Sendungsauftrag an alle



Empfangt den Heiligen Geist!

Jesus zeigt sich trotz verschlossener Türen bei den Jüngern mit dem Friedensgruß. Er hauchte sie an und gab ihnen die Vollmacht, Sünden zu erlassen oder zu belassen.

Der Auftrag zur Sündenvergebung hat einen zweiten Teil: Die Jünger haben die Macht neben dem Sünden-Vergeben, auch „denen ihr sie behaltet, sind sie behalten.“ Jesus lässt die Freiheit, nicht alle Sünden vergeben zu müssen. Wie schaut das in katholischen Kreisen aus? Da wird oft vom Verzeihen-Müssen – unter allen Umständen – gesprochen. Das kann über die eigenen Kräfte gehen und unmenschlich sein. Den Heiligen Geist – die Heilige Geistkraft – haben wir bei der Firmung erhalten. Damit können alle Gefirmten Sünden vergeben, wem sie wollen – oder auch nicht. Vielleicht denen die Vergebung verweigern, die unablässig Kriege führen gegen Menschen, Tiere und Gottes verwundbare Schöpfung?

9. Station / Joh 21,1-11

Am See von Tiberias:



Bringt von den Fischen, die ihr gerade gefangen habt.

Die Jünger sind wieder in ihre Heimatdörfer in den Alltag zurückgekehrt und gehen ihrem Brotberuf nach. Aber irgendwie klappt es nicht ganz. Nach einem erfolglosen Fischzug folgen sie dem Rat eines vorerst Unbekannten. Und siehe da, sie fangen unglaublich viele Fische. Erst da erkennen sie Jesus, den Lebendigen, der am Strand ein Kohlenfeuer mit Brot und Fisch für sie bereitet hat.

Die Fürsorglichkeit von Jesus bezieht sich nicht nur auf das Seelenheil. Er weiß sehr wohl, dass der Mensch auch etwas für den Magen braucht. Das war schon so, als er noch mit den Jüngern unterwegs war. Für unsere Glaubwürdigkeit als Christ*innen ist uns auch die Sorge um Brot für unsere Nächsten, den Obdachlosen, den Flüchtlingen, aufgetragen. „Gebt ihr ihnen zu essen,“ sagt Jesus vor der berühmten Brotvermehrung. Mit unserer Unterstützung können dann die Unterstützten auch ihre „Fische“ in Form ihrer Talente in unsere Gesellschaft einbringen.

10. Station / Joh 21,15-18

Frage und Auftrag an Petrus



Liebst du mich? –

Weide meine Schafe und folge mir nach!

Petrus ist traurig, weil er dreimal von Jesus gefragt wird, ob er ihn liebe. Aber er lässt sich nicht beirren und gesteht auch beim dritten Mal seine Liebe zu Jesus. Daraufhin erhält er den Auftrag, Jesu Schafe zu weiden und ihm am Ende nachzufolgen. Petrus, der vor Jesu Verhaftung vorlaut und großspurig auftrat und ihn dann kläglich verleugnete, wird zum Hirten ernannt. Das soll uns Heutige wahrscheinlich Geduld mit unseren Hirten abverlan-

gen. Sie sind auch nur Menschen wie wir alle. Aber wir dürfen wohl auch mit uns selbst Geduld haben, wenn wir auf unserem christlichen Posten den Erwartungen anderer und auch unseren eigenen nicht immer genügen.

11. Station / Mt 28,16-20

Der Auftrag



Geht und macht alle Völker zu meinen Jüngern.

In der „Bibel in gerechter Sprache“ ist zu lesen: „Macht euch auf den Weg und lasst alle Völker mitlernen. Taucht sie ein in den Namen Gottes, Vater und Mutter für alle, des Sohnes und der heiligen Geistkraft. ... Ich bin alle Tage bei euch, bis Zeit und Welt vollendet sind.“

Aus dem Geschichtsunterricht wissen wir, dass ganze Völker im Namen Jesu unterjocht, drangsaliert und ausgerottet wurden aufgrund eines überzogenen Missions-Begriffs. Seit dem II. Vaticanum ist festgeschrieben, dass Christus das „Licht der Welt – Lumen Gentium“ ist und die Kirche *pilgernd* unterwegs ist, nicht erobernd. Wie kann man als Christ*in heutigen Kriegstreibern entgegenreten? Wo und wie fängt Frieden an?

12. Station / Lk 24,50-51, ApG 1,6-11

Vor der Rückkehr in den Himmel



Ihr werdet Kraft empfangen, wenn die heilige Geistkraft auf euch herabkommen wird.

Die Apostel hofften noch immer, dass Jesus das Reich für Israel wieder herstellt. Er weist ihre Frage zurück und verweist auf Gottes Souveränität. Dann verspricht er ihnen eine Kraft, die sie zu seinen Zeugen machen wird. Danach wird Jesus ihren Blicken entzogen und Engel verkünden den in den Himmel starrenden Männern aus Galiläa, dass Jesus wieder kommen wird.

Wenn sich für uns eine Hoffnung nicht und nicht erfüllt, starren wir nicht auch symbolisch in den Himmel? Das lähmt uns aber. Wir müssen dann, wie die Apostel, wieder hinunter steigen in den Alltag. Im Vertrauen auf das Versprechen des Wiederkommens Jesu am Ende der Zeiten, können wir vielleicht mit Seiner Kraft unsere Aufgaben besser in Angriff nehmen.

13. Station / ApG 1,12-14

Im Gebet vereint



Sie alle waren einmütig und regelmäßig auf das Gebet bedacht.

Als die Apostel nach dem Entschwinden Jesu in den Himmel wieder nach Jerusalem kamen, verharrten sie einmütig im Gebet, zusammen mit den Frauen und Maria, der Mutter Jesu, und seinen Geschwistern.

Wenn Einmütigkeit im Gebet herrscht, Frauen und Männer zusammen, Verwandte, Freund*innen und Fremde, was kann es Beglückenderes geben? Es lässt schwere Zeiten leichter ertragen. In Zeiten wie den heutigen gleichermaßen notwendig: Mystik und Widerstand – beten genauso wie demonstrierend auf die Straße zu gehen. So geerdet lassen wir uns nicht so leicht gegeneinander aufhetzen und in einen Krieg treiben.

14. Station / ApG 2,1-6

Gemeinsam im Gespräch mit Anderen



Da wurden sie von heiliger Geistkraft erfüllt und begannen, in anderen Sprachen zu reden.

Die multikulturelle Bevölkerung Jerusalems war durch ein Brausen vom Himmel her mobilisiert und lief zusammen. Alle waren verwirrt und konnten es nicht fassen, diese einfachen Menschen in ihren verschiedenen Muttersprachen reden zu hören und sie auch noch zu verstehen.

Es muss ein gewaltiges Ereignis gewesen sein! Das Gegenteil von der Babylonischen Sprachverwirrung! Das Gegenteil von KI und Fake News! Vielleicht ist es in unseren Gemeinschaften auch möglich, auf die leise Stimme der Geistkraft zu hören und dann jede in ihrer Sprache von Jesus, dem Lebendigen, zu sprechen und seine Friedensbotschaft zu verbreiten. Vielleicht werden wir gehört ...

Teresa von Ávila

(28.3.1515 - 4.10.1582)

Mit 20 Jahren trat Teresa von Ávila in den Karmeliterinnenorden ein. Wenig später gründete sie eine Reformgemeinschaft mit dem Ziel, eine intensive Freundschaft mit Gott mit dem Bemühen um Selbsterkenntnis zu verknüpfen. Obwohl große Mystikerin, fehlte es der Ordensfrau nicht an Humor. Als sie einmal getadelt wurde, weil sie süße Trauben sichtlich genoss, antwortete sie: „Ich glaube nicht, dass Gott so etwas Gutes wie Trauben nur für Sünder gemacht hat.“



Gemälde von François Gérard – Bild: gemeinfrei

Teresa von Ávila wurde 1614 seliggesprochen, 1617 zur Schutzpatronin Spaniens ernannt, 1622 heiliggesprochen und 1970 als erste Frau zur Kirchenlehrerin ernannt. Der 15. Oktober gilt in der katholischen, evangelischen und anglikanischen Kirche als ihr Festtag.



Herr der Töpfe und Pfannen*

Herr der Töpfe und Pfannen,
ich habe keine Zeit, eine Heilige zu sein
und Dir zu Wohlgefallen in der Nacht zu wachen ...
Mache mich zu einer Heiligen,
indem ich Mahlzeiten zubereite und Teller wasche.
Nimm an meine rauhen Hände,
weil sie für Dich rau geworden sind.

Kannst du meinen Spüllappen
als einen Geigenbogen gelten lassen,
der himmlische Harmonien hervorbringt auf einer Pfanne?
Sie ist so schwer zu reinigen und ach, so abscheulich.
Hörst Du, lieber Herr, die Musik, die ich meine?
Die Stunde des Gebetes ist vorbei,
bis ich mein Geschirr vom Abendessen gespült habe,
und dann bin ich sehr müde.

Wenn mein Herz noch am Morgen bei der Arbeit gesungen hat,
ist es am Abend schon längst vor mir zu Bett gegangen.
Schenke mir Dein unermüdliches Herz,
daß es in mir arbeite statt des meinen ...

Herr der Töpfe und der Pfannen,
bitte darf ich Dir anstatt gewonnener Seelen
die Ermüdung anbieten, die mich ankommt
beim Anblick von Kaffeesatz und angebrannten Gemüsetöpfen?...
Herr, der Du das Frühstück am See zubereitet hast,
vergib der Welt, die da sagt:
„Was kann denn aus Nazareth Gutes kommen?“

*Das Gebet wird Teresa von Avila zugeschrieben, es ist aber wohl nicht ganz sicher, ob es wirklich von ihr stammt.

Die Meinung der Kolumnistin muss nicht mit der Meinung der Herausgeberinnen übereinstimmen.



Künstliche Intelligenz (KI) - Allheilmittel oder Monster?

Die Gottheit zum Gruß. KI ist in aller Munde. Wie gefährlich ist sie wirklich? Filme, in denen Computer und Roboter die Macht übernehmen, sind beängstigend. Doch KI ist weder heilsbringend noch bedrohlich! Sie ist ein kluges Werkzeug, befreit uns aber nicht davor, verantwortungsvoll, kritisch und selbständig zu denken. KI birgt Risiken und Chancen.

RISIKEN

- KI lernt aus vorhandenen Daten, d.h., werden diese verzerrt eingegeben, können Diskriminierung oder unfairen Umgang auftreten. Antworten können plausibel klingen, aber eventuell falsch sein.
- KI kann für Betrug genutzt werden
- Zu viel KI-Nutzung kann Fähigkeiten wie eigenständiges Denken oder Problemlösen beeinträchtigen.
- KI übernimmt menschliche Aufgaben und erfordert Umschulung.

CHANCEN

- KI kann bei Diagnosen von Erkrankungen helfen und speziell bei der Frauengesundheit neue Erkenntnisse liefern.
- KI kann Lernprogramme verbessern, Recherchen verkürzen und Aufgaben dadurch erleichtern.

Wie also mit KI sinnvoll umgehen? Eine eventuelle Gefährdung hängt davon ab, wie klug, transparent und verantwortungsvoll KI genutzt wird. Mit Neugier, Ethik, Bildung und gemeinsamen Regeln können Risiken minimiert und Chancen maximiert werden.

ZUM BEISPIEL

- Speziell bei Kindern oder Jugendlichen achtsam sein. Dazu anregen und notfalls helfen, kritisch zu denken und KI sinnvoll zu nutzen, statt blind zu vertrauen.
- Keine persönlichen Daten und sensible Infos leichtfertig teilen.
- Verdächtige Nachrichten hinterfragen, oftmals ignorieren.
- Und letztendlich immer die Quellen prüfen!!

Selbst hier – diese Kolumne könnte auch KI-generiert sein ;)!

Gegen den Strich gebürstet

von Annemarie Mitterhofer

Schon seit der Wirtschaftskrise im Jahr 2008 hat das männliche Testosteron eine schlechte Presse. Damals wurde nämlich eine Studie veröffentlicht, die nahelegte, dass das Männlichkeitshormon die Bankenpleiten mitverursacht hat. Weil Testosteron die Menschen risikofreudiger und rücksichtsloser macht. Jetzt hat man den Beweis, dass das Testosteron den Mann auch weich macht! Nämlich, wenn er Schnupfen hat.

Ihr lacht, aber das ist wahr! Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Immunsystem umso schwächer wird, je höher der Testosteronspiegel ist. Frauen werden von der Evolution bei der Virenabwehr wegen der Kinderaufzucht besser unterstützt. Ihre Immunabwehr funktioniert besser. Ein Schnupfenvirus verfängt sich daher viel leichter in einer männlichen Nase als in einer weiblichen. Und wenn es sich einmal eingenistet hat, wirkt es viel verheerender.

Das ist jetzt zwar wissenschaftlich nicht erwiesen, aber jede von uns hat das schon einmal selbst beobachten können. Sicher, nur die wenigsten Männer machen gleich ein Testament, wenn sie in der Früh mit schmerzenden Gliedern und Kopfweh aufwachen, aber allen ist sofort klar: Damit darf man nicht spaßen! Niemand! Schon gar nicht die Gattin. Was sie allerdings gerne macht. Vor allem, wenn sie mit ihren Freundinnen im Kaffeehaus zusammensitzt. Da heißt es, wenn „er“ ein bisschen Schnupfen hat, benehme „er“ sich gleich wie ein Kleinkind, dem man rund um die Uhr Hühnersuppe ans Bett bringen muss. Und die Fernbedienung. Aber jetzt ist erwiesen: Generationen von Frauen haben ihre Männer zu Unrecht ausgelacht! Und wer weiß, ob nicht auch der eine oder andere kürzlich geoutete Grapscher in Wahrheit nur irrtümlich in der falschen Gesäßtasche nach einem Taschentuch gewühlt hat!



BROSCHÜRE & AKTIONEN: Pfarre klimafit gestalten

In dieser Broschüre bietet das Umweltbüro in den Bereichen Schöpfungs-spiritualität, Mobilität, Ökologischer Einkauf, Müllvermeidung, Biodiversität, Energie und Wasserverbrauch konkrete Ideen und Möglichkeiten an, in der Pfarre nachhaltig und schöpfungsverantwortlich zu handeln. Gratis über den Behelfsdienst bestellbar oder als pdf zum Herunterladen – dafür einfach in einer Suchmaschine den Titel eingeben.

Das Umweltbüro bietet außerdem in der Fastenzeit und darüber hinaus spannende Angebote im Bereich Schöpfungsverantwortung wie **Auto-fasten** und der **Zu-Fuß-Geh-Sonntag**.
Nachzulesen unter:
www.umwelt-edw.at



APP-TIPP: Greenpeace Einkaufsguide gegen PFAS-Gifte aufs Handy!

PFAS, auch bekannt als „Ewigkeits-Chemikalien“, werden immer mehr zur Belastung für unsere Gesundheit und die Umwelt. Diese extrem langlebigen Chemikalien stecken in zahlreichen Alltagsprodukten: in Pfannen, Kosmetik und Kleidung – zum Beispiel in Jacken von C&A, wie Greenpeace aufgedeckt hat. Hersteller verwenden die Chemikalien, um Produkte wasser-, fett- und schmutzabweisend zu machen.

Wer Produkte mit PFAS vermeidet, schont seine Gesundheit und die Natur. Denn die Gifte sind nur schwer abbaubar und sammeln sich dauerhaft in der Umwelt und im Körper an.

greenpeace.at/anders-engagieren/pfas-ratgeber/

Männergrippe: „Es beschreibt eine Erkältung od. ähnliche leichte Erkrankung, die von Männern als dramatisch schwerwiegend dargestellt werden.“ *seit 2006 im Oxford English Dictionary*

Mit dem kostenlosen Einkaufsguide erfahren Sie kompakt und übersichtlich:

- Tipps, wie Sie Produkte mit PFAS erkennen
- Gütesiegel, denen Sie vertrauen können
- Alternativen, die Sie nutzen können
- Tipps für Haushalt, Küche, Kosmetik und Kleidung

Aktuelles, Infos & Termine

„Wir über 50+“

Offene Jahresgruppe für Frauen

mit: Helga-Maria Timmel

Mi., 22.04., 20.05., 24.06.2026

16:00 – 18:00 Uhr

1010 Wien, Pfarre St. Michael
Habsburgergasse 12

kfb-Frauentreff

Austausch und Begegnung für

Frauen in Wien mit: Gerda
Tiefenbrunner & Brigitte Lettinger

Di., 28.04., 26.5., 30.06.2026

17:00 – 19:00 Uhr

1010 Wien, Stephansplatz 6,
5. Stock, Raum 553

Frauenliturgien in Stockerau & Korneuburg

Mo 20.4.2026 Stockerau

Mo 18.5.2026 Korneuburg

Mo 15.6.2026 Stockerau

Beginn ist jeweils um 19:00 Uhr
(mit der anschließenden Agape
enden wir spätestens um 21:30 Uhr).

in Kloster St. Koloman,
Stockerau / Evangelische Kirche,
Korneuburg

Wir sind ein kleiner, ökumenischer
Kreis von Frauen, die sich einmal
monatlich treffen, um in einer frei
gestalteten Form miteinander zu
beten und zu feiern.

Kontakt: KORNEUBURG
Claudia Mitscha-Eibl, 0664/
2329580, claudia@mitscha.at

STOCKERAU:
Sr. Magdalena Eichinger,
02266 / 62740,
magdalena.ssps@hotmail.com

Oma-Enkelkind- Wochenende

Fr., 22. 5. – So., 24.5.2026

Junges Hotel am Annaberg
(ehem. Jugendherberge)

Nähere Infos bei: Maria Kvarda,
0664/2234410; kvarda@aon.at

Stimmen des Widerstands - Indigene Frauen gegen Umweltzerstörung

Welthaus-Workshop mit Gästen aus
Bolivien

28.04.2026 / 18:00 Uhr

1010, Stephansplatz 6/6, Saal 604

„Was tun, wenn der Fluss, der dich ernährt, langsam stirbt?“

Am Rio Pilcomayo in Bolivien ist
diese Frage für indigene Menschen
bitterer Alltag. Der einst lebens-
spendende Fluss ist heute mit
Schwermetallen, Müll und Pesti-
ziden belastet – und bedroht die
Existenzgrundlage ganzer Gemein-
schaften. Doch statt aufzugeben,
organisieren sich insbesondere
die Frauen: Sie gründen Kollektive,
entwickeln nachhaltige Einkom-
mensquellen und kämpfen für ihre
Rechte.

Anmeldung:
Cristina Lanmüller-Romero:
o.lanmueller-romero@edw.or.at

Europäische Frauensynode

30 Jahre Europäische Frauensynode
erinnern · weiterdenken · weiter-
gehen

23. – 25. Juli 2026

Traunkirchen

1996 kamen über 1000 Frauen in
Gmunden zur ersten Europäischen
Frauensynode zusammen – femi-
nistisch, ökumenisch, spirituell,
politisch und selbstbestimmt.

30 Jahre später knüpfen wir daran
an: wiedersehen, erinnern, erzählen
– und gemeinsames Weiterdenken
darüber, was bleibt, was sich ver-
ändert hat und was heute weiter zu
tun ist. Eingeladen sind alle Frauen,
die sich selbst als solche identifizie-
ren – alle Frauen, die damals dabei
waren, alle, die damals nicht dabei
sein konnten und alle, die Interesse
an feministischer Theologie und
Praxis haben.

Weitere Informationen: [padlet.com/
MMoser_fhstp/ews30_info](http://padlet.com/MMoser_fhstp/ews30_info)

Wer den Frieden will, bereite den Frieden vor

(Pfarrer Thomas Hennefeld)

Friedensgespräch mit Rosa Logar
und Renata Schmidtkunz

28.05.2026 / 19:00-21:30 Uhr

im Otto Mauer Zentrum,
Währinger Straße 2-4, 1090 Wien

Rosa Logar wird als Gründungsmit-
glied von WILPF Austria (Women's
International League for Peace and
Freedom) über ihr Engagement im
Rahmen dieser Organisation be-
richten.

Zur Sicherung von nachhalti-
gem Frieden braucht es eine aktive
und genderechte multilaterale
Sicherheits- und Friedenspolitik.
Patriarchale Strukturen fördern
Ungleichheit und Krieg, darum
brauchen wir feministische Ansätze
in der Friedensarbeit! WILPF wurde
1915 inmitten des 1. Weltkriegs
gegründet. Es war der weltweite Ver-
such von Frauen, einen Beitrag zur
Beendigung des Kriegs zu leisten.
Diese Friedensarbeit ist derzeit so
wichtig wie damals. Rosa Logar
informiert über ihre internationale
Arbeit und ihr Engagement in Öster-
reich.

Eine Kooperation von KA-Wien und
KAV. Mehr Information unter
ka-wien.at

Tage im Altweibersommer

So., 14.09. bis Do., 18.09.2026

18:00 Uhr

im Haus der Frauen St. Johann
bei Herberstein

Eine Zeit für Frauen, die sich gerne
mit anderen Frauen austauschen,
die sich Zeit für sich selbst nehmen
wollen, die gerne singen, Stille
spüren und offen sind, für das was
kommt.

Weitere Informationen und
Anmeldung: Poli Zach-Sofaly
0699-125 97 448
loredampf@gmail.com

Heilsames Erzählen

im Licht biblischer Heilsgeschichten



In unserer Welt mit ihren schnellen Botschaften und endlosen To-do-Listen ist selten Platz, um zuzuhören oder gar selbst zu erzählen. Dabei ist Erzählen heilend: Wenn wir eine Erfahrung benennen, können wir sie einordnen und besser verstehen. Es kann helfen, neue Perspektiven zu entwickeln und emotionale Belastungen zu bewältigen. Märchen nutzen Archetypen und Bilder, um komplexe Lebensfragen und Gefühle zu thematisieren.

Dabei geht es nicht nur um große Lebenskrisen. Es beginnt im Alltag: Beim Teilen einer kleinen Erinnerung, beim Erzählen eines Fehlers, beim Beschreiben einer mutigen Entscheidung. Wichtig dabei ist: Nicht Perfektion, sondern Ehrlichkeit zählt. Authentizität ist das Zauberwort, d.h., persönliche Erfahrungen mit Worten zu deuten, zu verbinden und dadurch wieder Lebensmut zu gewinnen.

In der Bibel begegnen wir oft Menschen, die ihre Erfahrungen ehrlich benennen – sei es in Psalmen, Geschichten oder Gesprächen. Die zahlreichen Heilsgeschichten im Neuen Testament sind keine historischen Berichte. Sie wollen über die individuelle Heilung hinausgehen und Glauben, Hoffnung, Sinnsuche und Vertrauen stärken. Sie sind auch keine Berichte über Wunder, sondern sind Vorlagen dafür, wie sich Menschen in Schmerz, Zweifel und Einsamkeit gehört und getragen fühlen können. Heilung geschieht in Begegnung. Jesus hört zu, fragt nach dem Weg, den der Mensch gehen möchte, und gibt dadurch Freiheit.

Wichtige Bausteine des heilsamen Erzählens aus biblischer Sicht sind drei Haltungen:
EHRLICHKEIT – das bedeutet, Schmerz, Angst und Verfehlungen offen zu benennen, ohne Scham.

HINGABE – diese zeigt sich darin, die eigenen Erlebnisse nicht als isolierte Fakten, sondern als Teil eines größeren Sinnzusammenhangs zu sehen. Aus dem Leid wächst eine neue Orientierung.

GEMEINSCHAFT – dort schließlich ist der Ort, an dem Heilsgeschichten wachsen. Offenes Teilen verwandelt individuelle Heilung in kollektive Lebenskraft. Wer erzählt, öffnet sich und lässt Raum für Zweifel und Fragen. Die Balance zwischen Klage und Zuversicht ist der Platz, wo Heilsames Erzählen stattfinden kann. Wer seine eigene Erfahrung benennt – sei es Verzweiflung, Wut oder Trauer – und sie im Licht biblischer Worte deutet, erlebt oft eine Wendung: Aus dem persönlichen Leid wird ein geteiltes Leid, das leichter erscheint.

So entsteht Vertrauen, das heilsam ist, Trauer in Trost verwandelt und Hoffnung dort wachsen lässt, wo zuvor Zweifel waren. Speziell in der Trauerbewältigung kann das Gehört-Werden die Isolation reduzieren und emotionale Entlastung ermöglichen.

von **Brigitte Lettinger**



BUCHTIPP: Doris Zölls, Jederzeit erwachen Zen mitten im Alltag

Nur im Zen-Kloster lässt sich's richtig meditieren? Nein, meint die Zen-Meisterin Doris Zölls.

Der Weg des Zen ist in jedem Augenblick möglich – beim Essen kochen ebenso wie auf dem Meditationskissen. Als spirituelle Leiterin eines Seminarhauses, Ehefrau und Mutter weiß sie genau, wovon sie spricht. Ein frisches Buch, das die Achtsamkeit auf Alltagsbeine stellt. Doris Zölls, geboren 1954, ist seit 2003 spirituelle Leiterin des Benediktushofs. Die evangelische Theologin wurde von Willigis Jäger, dem deutschen Benediktinermönch und Zenmeister, als Zen-Meisterin autorisiert.



Nachruf für Ulrike Schmitt

Mit großem Bedauern haben wir vom Tod von Frau Ulrike Schmitt erfahren.

Die Kath. Frauenbewegung war ihr ein großes Herzensanliegen: Sie engagierte sich in ihrer Pfarre sowie in der Diözese und im Arbeitskreis Entwicklungszusammenarbeit viele Jahre. Die Aktion Familienfasttag der Kath. Frauenbewegung war ihr besonders wichtig, damit ein gutes Leben für alle kein Schlagwort mehr bleibt. Ihre Umgänglichkeit, ihre Freundlichkeit und ihre positive Ausstrahlung, die sie bis zuletzt ausstrahlte, werden uns sehr fehlen. Wir werden Ulli stets in guter Erinnerung behalten! Danke, liebe Ulli, für alles, wofür du dich engagiert hast!

Möge dir Gott Geborgenheit und Frieden schenken!

Aktion Familienfasttag: Indische Frauen und Suppentöpfe der Vielfalt



1



3



2



3

teilen
spendet
zukunft
Förderverein der
Katholischen Frauenbewegung
Österreich



Um **PARTIZIPATION**, zu deutsch Teilhabe, ging es beim heurigen Familienfasttag. Beim **BENEFIZSUPPENESSEN** im Parlament unter der Schirmherrschaft der First Lady **Doris Schmidauer** widmeten sich politische Größen bei spannenden Vorträgen und leckerer Suppe dem Thema: Besonders griffig war die Rede der Vorsitzenden Angelika Ritter-Grepl zum Thema. „Aus theologischer Sicht ist Teilhabe Ausdruck der Würde jedes Menschen. Diese Überzeugung geht zurück auf die Anfänge des Christentums zum Apostel Paulus. Im Galaterbrief heißt es: »Da ist nicht Jude oder Grieche, nicht Sklave oder Freier, nicht männlich oder weiblich; denn ihr alle seid einer in Christus Jesus.« Paulus formuliert hier eine radikale Vision von Gleichheit, die gesellschaftliche, ethnische und geschlechtliche Grenzen überschreitet. Diese paulinische Gleichheitsbotschaft richtet sich nicht gegen Unterschiede, sondern gegen Hierarchien. Sie hebt Unterschiede nicht auf, aber sie entzieht ihnen jede Rechtfertigung für Ausgrenzung oder Herrschaft. Teilhabe ist damit kein Zugeständnis der Mächtigen, sondern Konsequenz eines christlichen Menschenbildes. Ideologien der Ausgrenzung widersprechen diesem christlichen Kern fundamental. Kirche und Gesellschaft sind nur dann glaubwürdig, wenn

sie sich dem klar entgegenstellen und Räume echter Mitverantwortung öffnen.“

Vom Weinviertel über Wien bis in die Bucklige Welt reisten zu **ACHT BILDUNGSVERANSTALTUNGEN** im Jänner und Februar die beiden neuen Referentinnen des Familienfasttags, Hermi Scharinger und Maria Sigert-Kraupp. Im Gepäck hatten sie lebensnahe Einblicke in das Modellprojekt SEEDS aus Indien und lustvolle Methoden. 115 Frauen aus 46 verschiedenen Pfarren hatten viel Raum für Austausch und Anregungen ans Büro und konnten die neuen Materialien kennen lernen - der frische Look kam gut an! Lebendig ging es zu, vor allem durch die verschiedenen Methoden der Referentinnen, die alle motivierten, sich einzubringen und mitzusprechen. Die Umsetzung des Themas „Partizipation“ ist dadurch besonders gut gelungen und das war eine schöne Verbindung mit den Frauen aus dem Modellprojekt. Auch die neue Büroleiterin Johanna Sofaly konnte an einigen Abenden dabei sein: „In der Aktion Familienfasttag wird sichtbar, wie viel Lebendigkeit in den kfb-Frauen steckt und welch große Bereicherung das für das Pfarrleben ist. Das hat mich sehr beeindruckt und motiviert!“



4



2

- 1 Suppe to go kfb-Lichtenegg
- 2 Bildungsveranstaltung Großkrut
- 3 Familienfasttag im Parlament
- 4 anstoßen auf 30 Jahre SEEDS in Zöbern



Anmeldung bis **22.4.**
im kfb-Büro. Mehr Information:
wien.kfb.at

Sa., 9. Mai 2026
10:00 – 17:00 Uhr

„Frauengesundheit ist anders. Männergesundheit auch“

Impuls zum Jahresthema „Gesundheit ist weiblich: vielfältig, stark, unverzichtbar. Aspekte ganzheitlicher Frauengesundheit.“

1010, Stephansplatz 3
Stephanisaal

VORTRAGENDE:

MMag.^a Katharina Hotter und **Mag.^a Theresa Schatzmann**
(Klinische Psychologinnen vom Gesundheitszentrum FEM Wien)

VORTRAG: *(auch für Männer offen)*

FRAUEN SIND ANDERS GESUND ALS MÄNNER.

Biologische Faktoren wie auch unterschiedliche Lebensbedingungen je nach Geschlecht wirken sich stark auf unsere gesundheitlichen Chancen wie auch Risiken aus. So ist zum Beispiel die Lebenserwartung von Frauen in Österreich eine höhere als die von Männern, sie verbringen aber mehr Jahre in schlechter Gesundheit. Psychische Erkrankungen werden bei Frauen häufiger diagnostiziert als bei Männern. Medikamente wirken anders, Symptome sehen oft anders aus und es greifen auch andere Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Wo gibt es relevante Unterschiede, die frau/man wissen sollte? Diese und viele andere Fragen werden anhand von Erkenntnissen aus der Medizin und Gesundheitsforschung beantwortet. Ein Vortrag, der Wissensvermittlung mit Spaß und Spiel verbindet.

WORKSHOPS: *(nur für Frauen)*

„KOMPETENT IM UMGANG MIT MEINER GESUNDHEIT“

Jede Entscheidung, z.B., welche Lebensmittel wir kaufen oder ob wir spazieren gehen, ist eine Gesundheitsentscheidung. Ziel des Workshops ist die Verbesserung der Gesundheitskompetenz, z.B., indem wir darüber sprechen wie wir verlässliche Informationen finden, verstehen, beurteilen und umsetzen.

„SELBSTWERT – GEFÜHL FÜR MICH UND MEINEN WERT“

Sich selbst gut zu kennen und wertzuschätzen, nützt der eigenen Gesundheit! Wie entsteht Selbstwert, was tut mir gut und wo liegen meine Grenzen? Wie können wir uns als Frauen gegenseitig stärken und einen achtsamen Umgang miteinander etablieren? Mit lustvollen, einfachen Methoden suchen wir unsere eigenen Stärken und freuen uns über unsere Einzigartigkeit(en).

Österreichische Post AG MZ 02Z031754 M
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien



IMPRESSUM:
kfb-aktuell, Nr.186, Frühling 2026. Herausgeberin, Eigentümerin, Verlegerin: Katholische Frauenbewegung der Erzdiözese Wien. Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz: Zeitung der Katholischen Frauenbewegung der Erzdiözese Wien zur Information der Mitglieder. Redaktion: kfb-Diözesanleitung; Stephansplatz 6/5 Stock/ Zi 540, Tel. 01/51552-3345, kfb.wien@edw.or.at. Layout: kfb-Wien; Bilder: Illustrationen: Verena Mats; Foto Yolanda Schrag Privat; Fotos S7 Elfriede Stigel; Foto Seite 8 Ernie Novosel; S 14 Foto Ulrike Schmitt privat; Fotos Parlament: © Parlamentsdirektion/Thomas Topf; anderen FFT Fotos: kfb-Wien; Rückseite: Foto von Brooke Lark auf Unsplash; Herstellung: Gugler Medien GmbH Melk; Verlagspostamt: Wien; <http://wien.kfb.at>



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. gugler*print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at

