



FRAUENBUND REGENSBURG

Zeit für einen Rück- und Ausblick

**Liebe Frauenbund-Frauen,
liebe Leserinnen und Leser,**

nach gut zwei Jahren Pandemie hat sich vieles verändert. Bestimmt denken Sie jetzt: „Bitte nicht schon wieder ein Artikel über die Pandemie!“. Doch ich finde es ist Zeit, um das Erlebte einmal Revue passieren zu lassen und auch einen Blick in die Zukunft zu wagen. Dafür habe ich mit Christina Heckinger-Raßhofer vom Arbeitskreis junge Frauen und mit Christiane Hirsch, Bezirksleiterin von Rottenburg, gesprochen. Ich wollte von den beiden Frauenbund-Frauen wissen, wie sich ihre persönliche Situation seit der Pandemie verändert hat.

Wie geht es Euch und Euren Familien nach zwei Jahren Pandemie?

Christina Heckinger-Raßhofer: An den Kindern merkt man eine Veränderung. Zu Hause können wir uns alle frei bewegen und im Umfeld haben wir alle sehr liebe Freunde und die Familie hält zusammen.



Christiane Hirsch

der Unsicherheit was noch kommt, wie viel noch diskutiert wird und ob bzw. was sich ändert oder wann es entspannter wird. Wann hat man nicht mehr im

Hinterkopf, wie man etwas schaffen soll oder wie etwas möglich ist. Klar, dies war bereits vor der Pandemie als Frau schon immer ein Balanceakt, doch nun hat man oft das Gefühl, noch Lücken füllen zu müssen. Sei es beim Lernstoff der Kinder, sei es bei ihrer Entwicklung, denn hier fehlen oft soziale Kontakte. Sei es in der Beziehung oder sei es bei einem selbst, denn hier fehlen die Inseln der Erholung. Einfach mal mit Freundinnen einen netten Abend verbringen, raus aus dem Alltag, dies ist noch schwerer als zuvor möglich.

Habt Ihr Euch mit dieser Ausnahme-situation bereits arrangiert?

Christina Heckinger-Raßhofer: Wenn man sich damit arrangiert, hört man eventuell auf, zu hinterfragen. Das ist gerade jetzt sehr wichtig. Als Eltern sehen wir uns in der Pflicht, für uns und unsere Kinder mehrere Informationsquellen zu nutzen.

Christiane Hirsch: Soweit wie möglich versuchen wir durchzukommen, nicht ohne zu bemerken, dass man Dinge vermisst und immer im Hinterkopf hat, dass man jederzeit von Quarantäne oder Erkrankung betroffen sein kann und dann erst mal zum Stillstand kommt. *(Sie bemerken sicher die Wortwahl „durchkommen“ kein arrangieren, wir hoffen auf das Ende des Tunnels.)*



Wie veränderte die Pandemie Euren Alltag?

Christina Heckinger-Raßhofer: Bis auf die Tests und weniger Aktivitäten in der Freizeit, weil ständig was nicht gemacht werden durfte, hat es unseren Alltag dahingehend verändert, dass wir mehr Zeit aufwenden müssen, z. B. Fahrten zu Testzentren, Aufklärungsarbeit, Besorgung der Tests usw.

Christiane Hirsch: Es gab längere Zeit keinen Freizeitstress, auch jetzt ist es mehr ein Glücksspiel, ob man geplante Freizeitaktivitäten durchführen kann oder nicht.

Ich würde zudem behaupten, dass die Spontanität gelitten hat, viele Unternehmungen werden länger geplant oder gar nicht erst gemacht. Dafür sind z. B. Ausflüge, Treffen mit der Familie ein größeres Highlight.

Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Regensburg e.V.

Postanschrift:
Postfach 11 02 28 | 93015 Regensburg

Besuchsadresse:
Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg

Tel. 09 41 597-22 24
Fax 09 41 597-23 94

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

Verantwortlich für den
Redaktionsteil Regensburg:
Karin Schlecht, Diözesanvorsitzende

Redaktionsleitung: Karin Uschold-Müller

Wie veränderte die Pandemie das Leben bzw. die Bildungsgleichheit Eurer Kinder?

Christina Heckinger-Raßhofer: Unsere Kinder haben keinen Nachteil in der Bildung. Zwei gehen noch in den Kindergarten, wenn das nicht möglich ist, bleiben sie eben zu Hause. Das war früher doch ganz normal und aus den Kindern wurden auch tolle Erwachsene. In der Schule kommt es auf die Lehrkraft an. Die Lehrerin unseres ältesten Sohnes hatte ein klares Konzept

wenn sie die Schule „normal“ besucht hätten und Homeschooling oder Wechselunterricht zu einem Bildungsdefizit geführt haben.

Hierzu habe ich diese Woche einen tollen Artikel in der Zeitung gelesen. Ein Direktor einer Schule in Landshut sagte, dass nicht die Schülerinnen und Schüler ein Defizit hätten, sondern unser System.

wieder andere Zeiten kommen - leichtere, geselligere, buntere, fröhlichere, gemeinsame.

Können Sie auch etwas Positives aus der Coronakrise ziehen?

Christina Heckinger-Raßhofer: Ja, gute neue Freunde mit echten Gesprächen.

Christiane Hirsch: Ja, im Rahmen der Digitalisierung tut sich so einiges, nur ist die Frage, wenn man oft über Social Media debattiert, ob dies tatsächlich so toll ist. Immer mehr persönliche Treffen werden digital abgehalten, das Einbinden von Medien ist mehr und mehr selbstverständlich.

Danke für das Gespräch.



Christina Heckinger-Raßhofer im Gespräch mit Tanja Pichlmeier.

Der Frauenbund lebt von Vernetzung, von individuellen Themen, von Solidarität und Gemeinschaft. So unterschiedlich die einzelnen Frauen mit ihren Lebensgeschichten, Charakteren und Fähigkeiten sind, so unterschiedlich ist auch das, was in gelebter Gemeinschaft sichtbar wird. Dadurch wird der Frauenbund lebendig, vielseitig und abwechslungsreich. Und je breiter die Themen und Angebote im Zweigverein sind, desto mehr Frauen fühlen sich angesprochen und werden eine Heimat in der Gruppe finden – vielleicht auch im Arbeitskreis der jungen Frauen.

und die Kinder sind bestens betreut gewesen. Zur Veränderung des Lebens kann ich sagen, dass wir nicht mehr so unbeschwert den Freizeitaktivitäten nachgehen können. Das ist traurig.

Christiane Hirsch: Es fehlt die Unbeschwertheit, die Weite, sich persönlich zu entwickeln, außerhalb des Familienverbundes, seine Grenzen auszutesten und soziale Kontakte zu knüpfen. Vieles wurde abgesagt z. B. Fußballturniere, Dorffeste, Geburtstagsfeiern usw. Spontane Treffen mit anderen werden „vermied“ durch den Gedanken, sich anstecken zu können. Nun mag man vielleicht sagen, das sind Kinder, die schauen da nicht so drauf. Wie soll ihnen das bei mehrmaligen Tests pro Woche entfallen oder nicht bewusst sein? Wenn die Medien stets darauf aufmerksam machen, wenn Corona in allen Lebensbereichen ein Thema ist? Auch ich gehöre zu den Eltern, die meinen, dass die Kinder nicht auf dem gleichen Bildungsniveau sind, wie

Seid Sie und Ihre Familie durch die Pandemie-Erfahrungen für mögliche künftige Belastungen widerstandsfähiger geworden?

Christina Heckinger-Raßhofer: Wir waren schon immer ein gutes Team – vor der Pandemie und auch jetzt.

Christiane Hirsch: Im Moment würde ich sagen, ich möchte es gar nicht wissen, ob ich/wir widerstandsfähiger bin/sind, denn dies würde bedeuten, dass ich mir über weitere Belastungen Gedanken machen müsste. Nein, danke, lieber das Beste hoffen, dass

Ihre

Rebekka Wach
Bildungsreferentin

INFO

Der Arbeitskreis „junge Frauen“ ist eine kleine Gruppe junger Frauen aus dem Regensburger Umland. Sie interessieren und engagieren sich für gesellschaftspolitische und frauenspezifische Themen. Die Mitglieder des Arbeitskreises wollen den jungen Frauen in unserem Verband eine Stimme und Plattform geben. Die Treffen finden ca. vier bis sechs Mal pro Jahr statt – teilweise virtuell, teilweise in Präsenz.

Wenn Sie Lust haben, dabei zu sein, dann melden Sie sich gern unter 0941 597-2304 oder per Mail an frauenbund@frauenbund-regensburg.de.



Dolores Cruz Benitez

„Wir grüßen die Frauenbundfrauen und wünschen Ihnen Frieden und Wohlstand für das Jahr 2022“, so Dolores Cruz Benitez von der Landfrauenorganisation APROLMA aus Honduras in ihrem Weihnachtsbrief.

In der ersten Hälfte des Jahres 2021 wurde das Leben der Bevölkerung durch Ausgangssperren und pandemiebedingte Beschränkungen erschwert und beeinträchtigt. Der große Druck aus der Bevölkerung veranlasste die Regierung, Impfstoff zu bestellen und die anspruchsberechtigten Menschen entsprechend zu versorgen. Der Impfstoff kam zwar verspätet an, aber inzwischen werden auch junge Menschen geimpft und die Älteren erhalten ihre Auffrischungen. Das kann trotzdem nicht darüber hinwegtäuschen, dass es viele Todesopfer gab. In den Krankenhäusern herrscht großer Mangel an Fachkräften. Kranke bekommen Rezepte für Medikamente, können diese aber nicht einlösen, weil es einerseits keine Medikamente gibt, andererseits den Menschen das Geld fehlt, sie zu bezahlen. Die Regierung hat wohl Milliarden von Dollars für das Gesundheitssystem genehmigt, bei der Bevölkerung kommt jedoch nichts an. Die Frauen sind zuversichtlich, dass sich mit der neuen Regierung die Situation verbessern wird.

Optimismus in der Krise



Im November 2021 wurde eine neue Staatspräsidentin gewählt. Ihre Wahl ist ein Hoffnungsschimmer am Horizont für die leidgeprüfte Bevölkerung.

In den letzten 12 Jahren hat Korruption und Armut alarmierende Ausmaße angenommen. Unbequeme und engagierte Landsleute, wie Menschenrechts- und UmweltaktivistInnen, wurden systematisch ermordet. Die neue Regierung steht vor immensen Herausforderungen beim Aufbau einer funktionierenden Demokratie.

Wegen der Pandemie können die Kinder und Jugendlichen nach wie vor nicht zur Schule oder an die Hochschulen gehen und sie erhalten virtuellen Unterricht. Allerdings ist das nur in Familien möglich, die einen Internetanschluss und die erforderlichen Endgeräte besitzen. Für alle anderen bleibt es schwierig. Daher haben bereits 70 % der Jugendlichen ihre Schule abgebrochen. Die unsichere politische und wirtschaftliche Lage im Land erschwert einen Berufsstart für die jungen Leute. Viele sind daher gezwungen, in die USA oder nach Spanien auszuwandern. Die Familien setzen große Hoffnungen in die neue Regierung.

Die Kaffeeproduktoren machen große Fortschritte. Ideen und Projekthaben sie in ihr „Röstkaffee aus land“ investiert. Schwierigkeiten sind eine Herausforderung für die Zukunft. Starke Vermarktungsbeziehungen zu ihren Kundinnen und Kunden.

Weiterhin wollen sie ihre produktiven Bereiche, wie Gemüseanbau und Tierhaltung erweitern. Ein großes Anliegen ist die gesundheitliche Versorgung ihrer Mitglieder und deren Familien.

Der **KDFB Kaffee ganze Bohne** wird nicht mehr angeboten, da der Absatz zu gering war. Alternativ gibt es „Röstkaffee aus Honduras“, der auch von der Landfrauenorganisation APROLMA produziert wird. Dieser Kaffee wird in Honduras geröstet und verpackt. Damit bleibt ein höherer Erlös direkt bei den Produzentinnen.

„Die neue Regierung steht vor immensen Herausforderungen beim Aufbau einer funktionierenden Demokratie.“

Produzentinnen machen mit ihren kreativen Ideen ein neues Projekt dem Ursprungstrotz anfänglicher Schwierigkeiten meistern sie diese mit großem Erfolg. Sie möchten eine neue Vermarktungsstruktur für ihren Kaffee, mit intensiven Beziehungen zu ihren Kundinnen und Kunden. Weiterhin wollen sie ihre produktiven Bereiche, wie Gemüseanbau und Tierhaltung erweitern. Ein großes Anliegen ist die gesundheitliche Versorgung ihrer Mitglieder und deren Familien.

Gisela Niklas-Eiband



Mitgliedsfrauen von APROLMA

Digital. Vernetzt – Frauen im Ehrenamt stärken



Digital-Schulungen für die ehrenamtliche Frauenarbeit in ländlichen Regionen.

Mit der Fördermaßnahme „Digital. Vernetzt – Frauen im Ehrenamt stärken“ im Rahmen des Bundesprogramms Ländliche Entwicklung (BULE) unterstützt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) das bürgerschaftliche Engagement auf dem Land während der COVID-19-Pandemie. Die Arbeit von Frauenvereinen und -initiativen soll in dieser Krisensituation mit Schulungs- und Qualifizierungsmaßnahmen im Bereich der Digitalisierung gestärkt werden.

Der KDFB Diözesanverband Regensburg hat eine Finanzierungszusage für dieses Projekt erhalten.

Zielgruppe des Programms sind in erster Linie Frauen aus den Vorstandschaften der Zweigvereine. Für die Teilnehmerinnen werden, in den vorgegebenen Regionen, jeweils eine Basisschulung und zwei Aufbauschulungen angeboten. Die Inhalte orientieren sich am Bedarf der ehrenamtlich engagierten Frauenbundfrauen. Alle Seminare sind für die Teilnehmerinnen kostenfrei.

Folgende Themenbereiche werden besprochen und praktisch geübt:

- ✗ Anwendung von Kommunikationstools in der Verbandsarbeit, z. B. WhatsApp oder Signal
- ✗ Chancen und Nutzen von Online-Konferenzen und deren Anwendung
- ✗ Terminkoordination anhand entsprechender Plattformen, wie z. B. doodle
- ✗ Kontaktpflege zu den Mitgliedern mittels verschiedener Medien
- ✗ Erstellen von Präsentationen, Plakaten und Flyern

Die ausgewählten Regionen betreffen folgende Bezirke im Diözesanverband Regensburg: Amberg, Bad Kötzing, Cham, Furth i. Wald, Kemnath-Stadt, Neustadt/WN, Roding, Sulzbach-Rosenberg, Tirschenreuth, Vohenstrauß, Weiden, Wunsiedel.

Gisela Niklas-Eiband



Die Mitarbeiterinnen der Kommission Gesellschaft und Politik treffen sich zum virtuellen Gedankenaustausch.

Bezirksleiterinnenkonferenz

wieder online

Zur diesjährigen Bezirksleiterinnenkonferenz – diese fand coronabedingt wie schon im vergangenen Jahr digital statt – konnte Diözesanvorsitzende Karin Schlecht zahlreiche Bezirksleiterinnen bzw. deren Stellvertreterinnen begrüßen.

Mit dem geistlichen Impuls von Dr. Jakob Seitz zum Thema „Blaumachen“ wurden alle Frauen ermutigt, öfter das zu tun, was sie wirklich möchten – vielleicht auch in der Hängematte liegen und in den Himmel zu schauen. Die technische Einführung und Begleitung übernahm Bildungsreferentin Rebekka Wach. Zum überaus erfolgreichen Projekt „Digital. Vernetzt“ sprach als Teilnehmerin Martha Bauer vom Bezirk Vohenstrauß: „So eine Schulung anzubieten, aufgebaut auf mehrere Module, ist ein einzigartiges Angebot im KDFB und sollte unbedingt weiter im Programm bleiben.“ Darüber hinaus wurden die Termine für die Bezirkskonferenzen im Herbst 2022 besprochen. Außerdem fand ein Austausch zu aktuellen Verbandsthemen statt. Es wurden die Folgen der Beitragsanpassung und Anliegen der Bezirksleiterinnen diskutiert.

Mit der amüsanten Persiflage „Beige“ endete die Konferenz. Karin Schlecht dankte abschließend den Bezirksleiterinnen für ihr Engagement und die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Diözesanvorstand.

Luitgard Hartl

Ideenschmiede mit Gleichgesinnten

Können Sie sich vorstellen, sich auch vom heimischen Sofa aus, mit gleichgesinnten Frauen auszutauschen und dabei Ihre Ideen und Kompetenzen einzubringen? Wollen Sie etwas bewegen, motivierte und aufgeschlossene Menschen kennenlernen?

Wenn ja, dann sind Sie bei unseren Kommissionen und Arbeitskreisen richtig. Das sind Arbeitsgruppen, die zu bestimmten Themenbereichen Angebote mitgestalten und insbesondere das Programm unseres Verbandes bereichern.

Es gibt folgende Kommissionen

und Arbeitskreise: Ehe – Familie – Beruf, Eine Welt, Gesellschaft und Politik, Glaube und Kirche, Medien und als Arbeitskreise: Film und junge Frauen.

Die Treffen werden individuell vereinbart und können auch virtuell stattfinden.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und heißen Sie herzlich willkommen. Melden Sie sich einfach mal unverbindlich, schnuppern Sie rein und lernen Sie uns kennen. Kontakt:

frauenbund@frauenbund-regensburg.de

Anerkennung für das Engagement in Bistum und Verband

Die Vorsitzende des KDFB Diözesanverband Regensburg und des Diözesankomitees Karin Schlecht wurde mit der St.-Wolfgangs-Verdienstmedaille geehrt.

Bischof Rudolf Vorderholzer sagte bei der Verleihung im Regensburger Dom: „Frau Karin Schlecht hat sich Verdienste erworben durch die Unterstützung des Laienengagements und der Förderung von Frauen in der Kirche.“

Karin Schlecht habe im Diözesankomitee die Verbände und geistlichen Gemeinschaften gestärkt, lobte Bischof Rudolf und erwähnte Studientage, z. B. zur „Zukunft der Verbände“ oder zur Katholischen Soziallehre, die sie angeregt hat.

Auch die politische Meinungsbildung insbesondere durch Veranstaltungen vor der Bundestags-, Landtags- oder Europawahl war der Vorsitzenden des Komitees ein Anliegen.

„Sie hat dadurch der katholischen Kirche in der Gesellschaft immer wieder eine Stimme gegeben“, so Bischof Rudolf.

Seit 2014 ist Karin Schlecht Vorsitzende des Diözesanverbandes des Katholischen Deutschen Frauenbundes und durch dieses Amt erst in das Diözesankomitee gekommen. Bischof Rudolf beschrieb die neue Trägerin der Wolfgangsmedaille als eine KDFB-Frau mit Herzblut, die mit Leidenschaft für die Sache der Frauen kämpft. „Sie hat das ‚Schiff Frauenbund‘ in den vergangenen Jahren auch durch schwierige Zeiten lotsen müssen und war immer wieder bereit, selber an die Basis zu gehen, in die Zweigvereine zu fahren, um dort für den Erhalt der Vereine zu kämpfen und

„Sie hat der katholischen Kirche in der Gesellschaft immer wieder eine Stimme gegeben.“



ihnen Perspektiven aufzuzeigen bzw. sich auch dem Unmut der Frauen zu stellen, wenn z. B. eine Beitragserhöhung anstand.“

Karin Schlecht vertrete ihre Position bzw. die Position des KDFB in der Öffentlichkeit mit Nachdruck und Mut. „Sie scheut keinen Konflikt, wenn es um Dinge geht, die dem Verband wichtig sind. Dabei gelingt es ihr, das Ganze nicht aus dem Blick zu verlieren und Ausgleich zu schaffen.“ Karin Schlecht verhandle auf eine Art und Weise, die es ihr ermögliche, mit den Menschen, die ihre Positionen nicht teilen, im Gespräch zu bleiben.

„Sie scheut keinen Konflikt, wenn es um Dinge geht, die dem Verband wichtig sind“

Bischof Rudolf schloss die Laudatio: „Die St.-Wolfgangs-Verdienstmedaille wird Weltchristen verliehen, die sich um den Glauben und die Kirche im Bistum Regensburg verdient gemacht haben. Frau Karin

Schlecht erhält die Ehrung für ihr Engagement in der Diözese Regensburg. Ich grüße damit auch die Vertreterinnen und Vertreter des Diözesankomitees und des Katholischen Deutschen Frauenbundes und danke für ihr Wirken in der Kirche von Regensburg.“

Birgitt Pfaller



ONLINE-SEMINARE

mit unterschiedlichen Schwerpunkten zum Thema Gelassenheit

Eine Teilnahme ist auch an einzelnen Veranstaltungen möglich. Die Reihe knüpft an das Seminar vom Januar an, geht in einzelnen Bereichen noch tiefer und enthält zahlreiche neue Aspekte und Impulse.

Themenschwerpunkt:

Bewusstheit

Online-Veranstaltung

Wir alle kennen das:

Es gibt immer etwas zu tun.

Oder: Die Gedanken drehen sich im Kreis.

Oder: Viele Erwartungen prasseln auf uns ein.

Oder: Wir wollen alles perfekt machen.

Oder: Der Hausseggen hängt schief.

Hinzu gekommen ist einiges an Unsicherheit aufgrund von Corona. All das kann einem schon mal den Schlaf rauben. Wie schön wäre es, sich in solchen Situationen so oft wie möglich gelassen zurückzulehnen in dem Bewusstsein, dass vieles gut ist und sich für (fast) alles eine Lösung finden lässt.

Gemeinsam mit Ihnen wird die Referentin auf die Suche gehen, wie Sie mehr Gelassenheit in unser Leben einladen können. Im Mittelpunkt steht bei diesem Seminar das Thema **Bewusstheit: Wo stehen Sie gerade und welche möglichen Gründe und Blockaden gilt es, aus dem Weg zu räumen?**

Darüber hinaus teilt die Referentin mit Ihnen einige praktische Impulse für mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im alltäglichen Tun.

TERMIN Donnerstag, 28. April 2022 | 19.30 – 21.00 Uhr

REFERENTIN Nicole Niedermeier,
Kommunikationstrainerin und Coach

KOSTEN KDFB-Mitglieder 10,- €
weitere Interessierte 15,- €

ANMELDUNG bis 25. April 2022

Themenschwerpunkt: Klarheit

Online-Veranstaltung

Gemeinsam mit Ihnen wird die Referentin auf die Suche gehen, wie Sie mehr Gelassenheit in unser Leben einladen können. Im Mittelpunkt steht bei diesem Seminar das Thema **Klarheit: Was wünschen Sie sich, wo möchten Sie hin und wie kann das klappen?** Darüber hinaus teilt die Referentin mit Ihnen einige praktische Impulse für mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im alltäglichen Tun.

TERMIN Mittwoch, 18. Mai 2022 | 19.30 – 21.00 Uhr

REFERENTIN Nicole Niedermeier,
Kommunikationstrainerin und Coach

KOSTEN KDFB-Mitglieder 10,- €
weitere Interessierte 15,- €

ANMELDUNG bis 16. Mai 2022

„Einfach gelassen“ So kann's gehen

lautete der Titel des Online-Seminars, das wir am 26. Januar 2022 angeboten haben. Als Referentin begleitete uns Nicole Niedermeier, die manche Frauen bereits als Online-Referentin mit anderen Themen bei uns erlebt haben.

Das Seminar gliederte sich in die Aspekte „Wann bzw. warum fehlt uns Gelassenheit?“, „Wie bekommen wir mehr Gelassenheit?“, „Zauberwaffen: Fokus und Dankbarkeit“ und „Mein gelassener Tag“.

Nach der Einführung in die verschiedenen Themenbereiche, konnten die Teilnehmerinnen miteinander und auch immer wieder in Kleingruppen für sich erarbeiten, wer bzw. was z. B. den größten „Gelassenheitsräuber“ darstellt und wie dem zu begegnen ist. Oder eben auch wie wichtig es ist, den Blick auf Positives zu richten und Dankbarkeit dafür zu empfinden. Praktische Tipps hierzu rundeten den Abend ab, wie auch das Zitat von John Ruskin „Jeder große Mensch entnimmt allen Menschen und Dingen Gutes.“

Wieder zeigte sich, dass die Online-Formate gerne angenommen werden und die Teilnehmerinnen gut miteinander ins Gespräch kommen. Sie äußerten sich rundum zufrieden mit dem angenehmen und entspannten Verlauf des Seminars und den Anregungen und Gedanken, die ihnen angeboten wurden.

Josefa Bauer

Themenschwerpunkt: Achtsamkeit

Online-Veranstaltung

Gemeinsam mit Ihnen wird die Referentin auf die Suche gehen, wie Sie mehr Gelassenheit in unser Leben einladen können. Im Mittelpunkt steht bei diesem Seminar das Thema **Achtsamkeit: Entspricht das, was Sie gerade tun und denken, dem, was Sie sich wünschen? Was können Sie hier ganz konkret anders machen? Wie bekommen Sie das regelmäßig umgesetzt?**

TERMIN Donnerstag, 06. Oktober 2022 | 19.30 – 21.00 Uhr

REFERENTIN Nicole Niedermeier,
Kommunikationstrainerin und Coach

KOSTEN KDFB-Mitglieder 10,- €
weitere Interessierte 15,- €

ANMELDUNG bis 04. Oktober 2022



SEMINARE. WORKSHOPS.

SO GEWINNEN SIE AN AUSSTRAHLUNG!

Image und Stil im Beruf und Alltag

In diesem Seminar erhalten Sie Tipps vom Outfit über Körpersprache bis zum Smalltalk für einen gelungenen ersten Eindruck und Souveränität im Alltag.

Inhalte:

- die Formel des ersten Eindrucks
- das Geheimnis der Körperproportionen
- die psychologische Wirkung von Farben
- Accessoires als Ausdruck meiner Persönlichkeit
- Stimme als persönliches Wirkungsmittel
- die Macht der Körpersprache
- Selbstbild – Fremdbild
- guter Smalltalk ist eine Kunst
- souverän sein durch moderne Umgangsformen

ORT Diözesanzentrum Obermünster |
Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg

TERMIN Samstag, 14. Mai 2022, 10.00 – 17.00 Uhr

REFERENTIN Barbara Bruns, Trainerin und Beraterin

KOSTEN KDFB-Mitglieder 75,- €
weitere Interessierte 90,- €
inkl. Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Vormittagsnack
(Mittagspause zur freien Verfügung)

ANMELDUNG bis 29. April 2022

PLANEN, ORGANISIEREN, LEITEN – SO LÄUFT'S RUND IM ZWEIGVEREIN

Kompetenztraining für Führungskräfte der KDFB-Zweigvereine

Inhalte:

- Tipps zur Rhetorik im Zweigverein
- Veranstaltungsleitung
- Neue Frauen gewinnen
- Motivation

ORT Diözesanzentrum Obermünster |
Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg

TERMIN Freitag, 20. Mai 2022, 13.00 – 18.00 Uhr

REFERENTIN Birgitt Pfaller, Bildungsreferentin

ANMELDUNG bis 05. Mai 2022

Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es jederzeit auf der Homepage

www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm

Jetzt anmelden und Teilnahme sichern!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Es kann zu Änderungen und Absagen im Programm kommen.

Geschenk-Tipp

Schenken macht Freude

Sie suchen ein persönliches Präsent, das von Herzen kommt? Mit einem Seminar-Gutschein zu den KDFB-Veranstaltungen verschenken Sie besondere Momente für verschiedene Anlässe. Ob für Freundinnen und Verwandte oder für Kolleginnen. Überraschen Sie mit einem entspannenden Wochenende, einem beschwingten Workshop oder inspirativen Seminartag. Informationen zu den Seminaren finden Sie unter www.frauenbund-regensburg.de.



Die Gutscheine sind an der KDFB-Geschäftsstelle erhältlich.

DER GESCHMACK DES LEBENS

Ein Tag der Muße und Achtsamkeit

Wie gelingt es, Zeiten im Leben zu gestalten, die keinem TUN gewidmet sind, sondern der Blüte des Augenblicks, dem SEIN? Zeiten, in denen wir wirklich zur Ruhe kommen, innehalten und durchatmen? Wie können wir das pure Leben schmecken – ohne die üblichen Geschmacksverstärker? Wie kommen wir vom Müssen zur Muße? Wie kommen wir selbst ans Steuer unseres Lebens und ins Hier und Jetzt? Ob mitten in einer Krise oder im alltäglichen Stress: Muße kann uns zurückgeben, wonach viele sich sehnen:

- Zeit fürs Wesentliche
- Eine tiefere, liebevollere Verbindung zu uns selbst
- Gelassenheit und Zufriedenheit
- Die Fähigkeit loszulassen, was nicht mehr guttut
- Das Leben wieder spüren

Diesen Anliegen ist der Tag gewidmet. Er eröffnet einen Raum, in dem Geschäftigkeit, Denken, Planen und Sorgen zur Ruhe kommen dürfen. Er bringt uns auf Tuchfühlung mit dem Augenblick und führt auf die Spur der befreienden Kraft der Muße. Und wir kommen mit dem in Berührung, was uns im Innersten unseres Herzens bewegt.

ORT GutsAlm Harlachberg | Harlachberg 1 |
94249 Bodenmais

TERMIN Samstag, 23. Juli 2022, 9.30 – 16.30 Uhr

REFERENTIN Nicole Balej, Diplom-Theologin und Achtsamkeitstrainerin, MBSR-Lehrerin

KOSTEN KDFB-Mitglieder 140,- €
weitere Interessierte 170,- €
inkl. Kaffee, Tee, Kaltgetränke, Snacks, Obst, Butterbrezen,
leichtes 2-Gang-Mittagsmenü sowie nachmittags
hausgemachter Kuchen

ANMELDUNG bis 24. Juni 2022



Foto: L. Kopp

► **Zweigverein Ammerthal**

Auch in pandemischen Zeiten vergeht die Zeit wie im Flug. 2020 und 2021 fanden sehr wenige Veranstaltungen statt. So ist dem Vorstandsteam von Ammerthal bewusst geworden, wie sehr ihnen der Kontakt und die Geselligkeit mit den Mitgliedern fehlt.

Um das fühlbar zum Ausdruck zu bringen, war es dem Leitungsteam ein Anliegen, mit der letzten „engagiert“-Ausgabe des Jahres, einen kleinen Weihnachtsstollen aus der Konditorei Weber zu überbringen, sich damit in Erinnerung zu bringen und die Hoffnung auf ein aktiveres Jahr 2022 zu wecken.

Lydia Kopp

► **Zweigverein Frauenberg**

Nachdem die traditionelle Adventfeier pandemiebedingt abgesagt werden musste, feierte der Katholische Frauenbund Frauenberg eine Adventsandacht in der Pfarrkirche. Die musikalische Gestaltung übernahm Verena Braun mit Gesang und Gitarrenbegleitung. Im Anschluss an die Andacht verabschiedete sich das neue Frauenbundteam von zwei langjährigen Vorstandsmitgliedern, ein Neumitglied wurde mit einer Rose herzlich begrüßt.

Aus den Einnahmen von weihnachtlichem Gebäck und Wurstwaren in der Adventszeit und der Palm- und Kräuterbüschelaktion

konnten 2.000 € an verschiedene soziale Einrichtungen gespendet werden. 500 € wurden Angelina Scherer für

den Kindergarten Eglsee übergeben. Weitere 500 € gehen an das Kinderhaus Frauenberg, Frau Katharina Kemiri konnte leider nicht an der Veranstaltung teilnehmen. Für die Lebenshilfe in Gebelkofen wurden 1.000 € an Herrn Weinbeck überreicht. Er bedankte sich für die große Spende und berichtete über die Einrichtung. Nach einem Unwetter im Juni überflutete eine Schlammlawine die Werk- und Wohnstätte.

Martina Söllner



Foto: M. Söllner

► **Zweigverein Gleißenberg**

KDFB Gleißenberg dankt seinen Mitgliedern

Das Vorstandsteam des Frauenbunds Gleißenberg hatte sich ein besonderes Weihnachtsgeschenk überlegt. Zum Dank für die Treue zum Verein wurden große Holzsterne von Michael Gruber aus Geigant besorgt. Michael Gruber unterstützt schon seit fast zehn Jahren die Benefizaktion „Sternstunden“, die Kindern in Not hilft. Mit dem Magazin „engagiert“ wurden die Geschenke an die Mitglieder verteilt.

Gabi Mayer



Foto: G. Mayer



Große Freude über die Spende im Versorgungszelt der AHRche: (v. li.) Maria Lohberger, Regina Pfeffer, Inge Pfeffer, Mia Aschenbrenner, Hermann Zapf, Maria Reiner, Hildegard von Ameln und Ela.



Im arg gebeutelten Marienthal freute man sich über die unbürokratische Hilfe. Die Babys John und Jakob sind kleine Hoffnungszeichen.

Fotos: R. Pfeffer

► **Zweigvereine Haibühl-Ottenzell, Hohenwarth und Bad Kötzing** spendeten für Hochwasseropfer ins Ahrtal

Die Sorgen und Nöte der Menschen im Ahrtal haben auch den KDFB-Zweigverein Haibühl-Ottenzell nicht unberührt gelassen. So machten sich fünf Frauen um Vorsitzende Maria Reiner bereits im Oktober letzten Jahres auf den Weg dorthin, wo Hilfe dringend gebraucht wurde. Gemeinsam mit Pfarrgemeinderatssprecher Hermann Zapf, der auch als Fahrer fungierte, besuchten sie verschiedene Orte und konnten so in persönlichen Begegnungen und emotionalen Gesprächen erfahren, wie furchtbar die Nacht im Juli war. Knapp 6.000 € kamen von

den Zweigvereinen Haibühl-Ottenzell, Hohenwarth und Bad Kötzing, den Dorfgemeinschaften und von Privatpersonen zusammen. Sie setzten damit ein Hoffnungszeichen. Auch mit der weihnachtlichen Plätzchenaktion konnte man große Freude verbreiten. Die Familien sagten den Spenderinnen und Spendern im Landkreis Cham ein herzliches Dankeschön für dieses soziale Zeichen. Sie selbst haben derzeit außerhalb des Tales eine vorübergehende Bleibe gefunden, bis ihr früheres Zuhause wiederaufgebaut ist.

Regina Pfeffer

► **Zweigverein Hirschau**

Als Entschädigung für die entfallene Adventfeier hat die Vorstandschaft des Zweigvereins Hirschau beschlossen, den 217 Mitgliedern eine kleine Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die mit dem Mitglieder magazin verteilt wurde. Bei der Auswahl des Geschenks legte die Vorstandschaft ein besonderes Augenmerk auf regionale Produkte. Die Frauen entschieden sich für einen ortsansässigen Tee- und Gewürzhändler und besorgten für jedes Mitglied ein Päckchen Früchtetee. *Sigrid Stepan*



(v.l.) Michaela Radolf, Michaela Meier, Maria Maier, Irmgard Sellmeyer beim Gestalten der Päckchen

Foto: S. Stepan



Fotos: A. Liebl

► **Zweigverein Kirchberg-Karlstein**

Der **KDFB Kirchberg-Karlstein** hat es sich in den schweren Zeiten nicht nehmen lassen, Freude und Licht in ihren Zweigverein zu bringen. Bei der Maiandacht bekamen die Mitfeiernden ein liebevoll gestaltetes Dankeschön.

Anna Liebl

Ein kleines Dankeschön für den Besuch der Maiandacht

► **Zweigverein Leuchtenberg**

Vorsitzende Claudia Rupprecht vom Zweigverein Leuchtenberg hatte die Idee, sich regelmäßig zum Gebet „Eltern beten für ihre Kinder“ im Gotteshaus zu treffen. Nun lud der KDFB Ende Januar Mitglieder, Eltern, Großeltern und Interessierte zum Gebet ein. Alle kamen im Pfarrheim zusammen, um bei Kerzenschein für die Kinder zu beten. Da die Pfarrkirche St. Margareta saniert wird, finden alle Gottesdienste im Pfarrheim statt. Begleitet wurden die Gebete mit Gesang und instrumental von Anni Hösl mit der Veeh-Harfe und von Veronika und Josef Hirmer mit den Gitarren. Die KDFB-Mitglieder Daniela Ramirez Gonzalez, Christa Brünsch, Maria Winter und Vorsitzende Claudia Rupprecht trugen die Fürbitten vor.

Sieglinde Schärftl



Bild: M. Winter

„Eltern beten für ihre Kinder“ – Der KDFB Leuchtenberg initiiert dieses Angebot monatlich.

► **Zweigverein Neunkirchen**

Die Initiative „Mütter und Väter beten“ in neuen Händen

Vor mittlerweile mehr als zehn Jahren kam Marianne Greiner vom Frauenbund Neunkirchen auf die Idee, eine monatliche Gebetsandacht „Mütter und Väter beten für ihre Kinder und Enkelkinder“ ins Leben zu rufen. Der KDFB begann mit der Initiative im Mai 2010 und an jedem ersten Montag im Monat traf man sich zur gemeinsamen Gebetsstunde in der Pfarrkirche. Die Andachten wurden umrahmt von modernen Liedern. Zu Klängen von Meditationsmusik konnten die Besuchenden für ihre Anliegen eine kleine Kerze anzünden. In den Gebeten wurden auch immer wieder aktuelle Themen mit einbezogen, wie z. B. die Situation der Flüchtlingskinder. Dreimal jährlich wurde die Andacht mit



(v.l.) Pfarrer Thomas Kohlhepp, Marianne Greiner, Regina Völkl, KDFB-Vorsitzende und Willibald Fuchs, Kirchenpfleger

einer eucharistischen Anbetung verbunden und zudem erfolgte die Veranstaltung während der Sommermonate in den Kapellen von Rupprechtsreuth, Frauenricht und Trippach.

Nach über zehn Jahren engagierter Tätigkeit übergab Initiatorin Marianne Greiner die Leitung der Andacht an ein neues Team.

Frau Heinrich und Frau Kneidl starteten im Februar 2022. Im Namen der Pfarrgemeinde überreichte Pfarrer Kohlhepp einen Blumenstrauß und dankte in seiner Laudatio Frau Greiner für ihr langjähriges Engagement. Dem Dank schloss sich Regina Völkl mit einem Präsent im Namen des Frauenbundes an.

Maria Gabler

Foto: M. Gabler

► **Zweigverein Oberviechtach**

Nachdem dies wieder möglich war, gestaltete der Zweigverein Oberviechtach am 19. September 2021 zum Thema „Unterwegs in der Gemeinschaft“ einen nachträglichen Festgottesdienst zum 100-jährigen Bestehen. In verschiedenen Texten wurden die Wege des Frauenbundes in den vergangenen 100 Jahren aufgezeigt. Die Vorsitzende Angelika Vogl begrüßte die Ehrengäste, unter ihnen auch Bezirksleiterin Margit Konze, und gab einen Einblick in die Vereinsgeschichte. Selina Präßl sorgte, begleitet von Paulinus Lesser an der Orgel, mit ihrem Sologesang für eine gelungene musikalische Umrahmung. Bei den anschließenden Grußworten hob Luitgard Hartl, stellvertretende Diözesanvorsitzende, das caritative und soziale Engagement des Katholischen Frauenbundes hervor. Bürgermeister Rudolf Teplitzky betonte: „Die Stadt kann stolz sein auf den Verein, der Gemeinschaft lebt und christliche Werte verkörpert.“

Ralf Gohlke



Die Vorstandschaft des Zweigvereins Oberviechtach mit Angelika Vogl (l.) und Pfarrer Alfons Kaufmann

Foto: E. Weiß



Foto: M. Gatzen

► **Zweigverein Rohr**

Im zweiten Jahr in der Pandemie und erneut ohne traditionelle Adventfeier des KDFB beschlossen die Führungskräfte des Zweigvereins Rohr ihren Mitgliedern einen Weihnachtsgruß an die Haustüre zu bringen. Fleißige Hände packten für jedes Vereinsmitglied ein Weihnachtssäckchen mit Naschereien, welches persönlich und unter Einhaltung der Corona-Regeln verteilt wurde. Das Säckchen enthielt auch den „Danke“-Flyer des Diözesanverbandes, um nochmals für die Treue zum KDFB zu danken. Viele freudige Reaktionen für die kleine Geste zum Fest und den persönlichen Besuch erreichten die Vorstandschaft nach der Aktion.

Maria Gatzen

► **Zweigverein Sandharlanden**

Der Frauenbund Sandharlanden hatte zu einer besinnlichen Adventsandacht in die Kirche St. Sebastian eingeladen. In dieser kleinen Auszeit vom Alltag machten sich die Frauen mit einer Bildmeditation auf den Weg zum Weihnachtsfest. „Die Sterne des Himmels können wir einander nicht schenken, aber die Sterne der Liebe, der Freude und der Zuversicht.“ Unter diesem Motto erhielten alle Mitglieder des Zweigvereins einen Holzstern als besonderen Weihnachtsgruß. Auch wenn die Adventfeier abgesagt werden musste, soll diese Geste zeigen, dass wir alle aneinander denken und zu einer starken Gemeinschaft gehören. Durch diese Gemeinschaft war es auch erneut möglich, wieder zahlreiche Adventskränze zu binden. Der Erlös aus dem Verkauf kommt unter anderem „Frauen helfen Frauen in Not“ zu Gute. Der Verein blickt optimistisch in die Zukunft und freut sich auf viele gemeinsame Veranstaltungen im Jahr 2022.

Andrea Bauer



Foto: M. Urban

Die neue Vorstandschaft des Zweigvereins Rothenstadt gestaltete den Adventsgottesdienst.

► **Zweigverein Rothenstadt**

Martha Urban, die stellvertretende Bezirksleiterin, machte sich im Auftrag der ehemaligen Vorstandschaft des Zweigvereins Rothenstadt auf die Suche nach jungen Frauen, die ein Amt in der Vorstandschaft übernehmen möchten. Martha Urban war bei ihrer Suche sehr erfolgreich. Es haben sich 15 junge Frauen gefunden, die dem Frauenbund Rothenstadt beigetreten sind. 13 der Frauen haben sich der Wahl gestellt und wurden auch einstimmig gewählt. Die erste Tat, hat die neue Vorstandschaft auch schon vollbracht - sie gestalteten den Adventsgottesdienst in Verbindung mit einer Roratefeier sehr ansprechend.

Martha Urban/rw



Foto: A. Bauer



Foto: S. Norgauer

Karola Beer (vorne li.) und Christiane Zimmer vom KDFB und die Vorsitzenden des Hospizverein Gisela Pöhler (li.) und Angela Krüger

► **Zweigverein Schwarzenfeld**

Der Katholische Frauenbund Schwarzenfeld unterstützt in diesem Jahr den Hospizverein Stadt und Landkreis Schwandorf e.V. mit einer Spende von 1.000 €. Der Erlös setzt sich zusammen aus dem Verkauf von selbstgebastelten Adventskränzen und Gestecken, sowie des beliebten Weißen Punsch. Die Kränze wurden von einigen Mitgliedern in wenigen Tagen gebunden und anschließend von Frauen aus der Vorstandschaft liebevoll verziert. Am Verkaufsstand wurden innerhalb kurzer Zeit alle Kränze und Gestecke verkauft. Im Juli 2021 wurde bereits ein Betrag von 1.000 € an die Aktion „Deutschland hilft“ für die Flutopfer im Ahrtal gespendet.

Sieglinde Norgauer

► **Zweigverein Thanstein**

Mitglieder des Katholischen Frauenbundes Thanstein haben Kräuter, Blumen und Gräser gesammelt und daraus Kräuterbüschel gebunden. Zum Fest „Maria Himmelfahrt“ wurden die Büschel vor der Kapelle Schönbuchen gesegnet und den Gottesdienstbesuchenden zum Kauf angeboten. Im Schuppen von Monika Braun binden seit Jahren viele fleißige Hände die Kräuterbüschel und pflegen damit das alte Brauchtum. Der Erlös aus dem Verkauf wird jedes Jahr einer kirchlichen oder sozialen Einrichtung gespendet.

Die Vorstandsmitglieder Rosina Reimer und Katharina Zientarra überreichten 200 € an Pallicura – Verein zur Förderung der Palliativ- & Hospizversorgung e.V. als Nikolausgeschenk. Zweck des Vereins ist die aktive Förderung der Palliativ- und Hospizversorgung sowie die Unterstützung von Palliativpatienten und ihren Angehörigen in und um den Landkreis Schwandorf. Die Vorsitzende Sonja Kellner bedankte sich herzlich.

Rosmarie Schauer



Der Frauenbund Thanstein hat mit Spendenaktionen soziale und kirchliche Einrichtungen bedacht.



Guðrun Dirnberger, Theresia Schwendner, Pfarrvikar Emmanuel Obgu, Vorsitzende Monika Bösl und Elisabeth Bauer bei der Spendenübergabe (v.r.)

► **Zweigverein Winklarn**

Frauenbund Winklarn verkauft Johanniswein für einen guten Zweck

Die stattliche Summe von 350 € konnte kürzlich die Vorsitzende des Winklarn Frauenbundes Monika Bösl an Pfarrvikar Emmanuel Obgu aus dem Erlös des Johannisweinverkaufs überreichen. Der Neunburger Pfarrvikar setzt sich aktiv für die Hilfsorganisation „Willing Hand of Help“ ein, welche es sich zur Aufgabe gemacht hat, die arme Bevölkerung Nigerias zu unterstützen. Mit den Spendengeldern werden Schulabgehende zurück in die Schule geschickt, Minderjährigen der Zugang zu Bildung auf verschiedenen Ebenen erleichtert, Witwen unterstützt, um kleine Unternehmen zu gründen, Menschen geholfen, Arzt- und Krankenhausrechnungen zu bezahlen und vieles mehr.

Elisabeth Bauer

Gut informiert

Als großer deutschlandweiter Frauenverband setzt sich der KDFB für die Rechte und Interessen von Frauen ein und übernimmt Verantwortung in Gesellschaft, Politik und Kirche. Der Frauenbund schafft Gemeinschaft vor Ort, engagiert sich sowohl politisch als auch sozial und bietet ein abwechslungsreiches Programm.

Schauen Sie immer wieder mal bei uns vorbei, hier gibt es aktuelle Informationen über den Frauenbund im Bistum Regensburg: www.frauenbund-regensburg.de
Schenken Sie uns ein Like! So sind Sie über alle Aktivitäten des KDFB gut informiert: www.facebook.com/frauenbund.regensburg
www.instagram.com/frauenbund.regensburg

