



# FRAUENBUND REGENSBURG

## Liebe Frauenbund-Frauen, liebe Leserinnen, liebe Leser!

Viele wegweisende Entscheidungen wurden im abgelaufenen Jahr im Frauenbund wieder auf den Weg gebracht. Eines der bedeutendsten Ereignisse war die Wahl des neuen Bundesvorstandes im Oktober. Viele unterschiedliche Kandidatinnen stellten sich zur Wahl. Jede bringt ihre eigenen Vorstellungen und ganz persönliche Einstellung mit in die Verbandsarbeit ein. Gerade diese verschiedenen Auffassungen und Charaktere und die unterschiedlichen Sichtweisen machen die Vielseitigkeit unseres Verbandes aus.

Auch im vergangenen Jahr haben wir im Diözesanverband Regensburg erlebt, dass Frauen nicht mehr mit uns gehen wollen, weil sie sich mit eigenen konkreten Vorstellungen nicht vertreten sahen. Unser Verband lebt von den verschiedenen Ansichten und Ausrichtungen, die zu einem großen Ganzen an Frauenpower werden und die Verbandsarbeit damit auf ein breites Fundament stellen, in dem sich alle mit- und angenommen fühlen dürfen. Gegenseitiges Verständnis, Toleranz und Solidarität, die eine gemeinsame Ausrichtung in der Botschaft von Jesus Christus finden.

Denken wir gerade in diesen adventlichen Tagen an die bevorstehende Weihnachtszeit, an das Kind in der Krippe. Rufen wir uns dabei auch die Menschen, die zur Krippe des Jesuskindes gekommen sind in Erinnerung, sie könnten wohl unterschiedlicher nicht sein! Hier erleben wir die Hirten, die zur Zeit Jesu Christi einfach geprägte Menschen waren, die mit den Sorgen des alltäglichen Lebens vertraut waren. Wir sehen auch die Hl. Drei Könige, die Weisen aus dem Morgenland. Sie hatten gewiss eine andere Lebenswirklichkeit als die Hirten und sicherlich auch als Maria und Joseph.



Foto: KDFB

Sie alle kommen aus ihrer eigenen Welt zur Anbetung, weil dieses Kind in der Krippe die Gemeinsamkeit bildet, das Fundament des Glaubens, in dem sich alle vereinen und wiederfinden. Ich wünsche Ihnen, dass Sie diesen Gedanken der Verschiedenheit mitnehmen, wenn Sie an der Krippe stehen und die Botschaft des göttlichen Kindes auf sich wirken lassen.

**Der Weg zur Krippe ist der Weg zurück in eine uns im Alltag schon verloren gegangene Heimat, der Weg zu den Quellen des Lebens.** *Karl-Heinz Lütcke*

Wir danken Ihnen von Herzen für Ihr Bekenntnis zum Frauenbund mit all seinen Facetten, für Ihr Engagement und Ihren Einsatz zum Wohle des Verbandes. Die Weihnachtsbotschaft möge Sie ganz besonders an den bevorstehenden Festtagen und ins neue Jahr begleiten.

**Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnacht, ein zufriedenes Nachdenken über Vergangenes, ein wenig Glaube an das Morgen und Hoffnung für die Zukunft.**

Herzlichst  
Ihre

Martha Bauer  
Diözesanvorsitzende

# Herzkissen unterstützen den Heilungsverlauf

Mitten im Brustkrebsmonat, am 18. Oktober, hat der KDFB Diözesanverband die Abtaktveranstaltung der Herzkissenaktion im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg gefeiert. Dort kommen die Herzkissen auch zum Einsatz.

„Das soll aber sicherlich nicht heißen, dass nun nicht mehr genäht werden soll. Wir stellen lediglich die begleitenden Aktionen ein, aber nicht unser Engagement für dieses wichtige Thema“, betont Martha Bauer.

„Wir sind sehr dankbar, dass es so viele Ehrenamtliche wie Sie gibt! Sie machen durch die genähten Kissen für die Patientinnen spürbar, dass jemand an sie denkt und das hilft beim Gesundwerden ungemein!“, berichtet der Leiter der gynäkologischen Onkologie Prof. Dr. Sebastian Häusler.

Ein besonderes Highlight war der Vortrag von den Pflegekräften Sonja Paulus und Ina Sperber, die die Brustkrebspatientinnen betreuen und auch die Kissen verteilen. Sie berichteten aus ihrem Arbeitsalltag und erklärten, wie Präventionsmaßnahmen aussehen. Von ihnen wurde auch betont, dass es



Foto: K. Libon

**Die kleinen Aromatherapiekissen gehen direkt auf Station: (v.l.n.r.) Christine Weiß, Martha Bauer, Eva Hambach, Sonja Paulus, Irmgard Burger, Ina Sperber, Prof. Dr. Sebastian Häusler**

noch viele weitere Ideen gibt, die den Patientinnen helfen würden. „Unsere Patientinnen lieben die Portkissen und die Aromatherapiekissen. Davon gerne mehr“, sagt Sonja Paulus mit einem Augenzwinkern am Ende ihres Vortrags.

Auch wir vom KDFB Diözesanverband danken allen Frauen in den Zweigvereinen herzlich für das vielfältige und großartige Engagement! Und wir hoffen, dass wir gemeinsam noch viel Gutes für die Patientinnen machen können. *Katharina Libon*

## Diese Zweigvereine stehen stellvertretend für alle, die Herzkissen nähen:

### ZWEIFVEREIN **KIRCHENPINGARTEN**



Foto: R. Hirschmann

56 Herzkissen für das Brustzentrum des Klinikums Bayreuth GmbH haben Helga Rieger und Elisabeth Panzer genäht.

### ZWEIFVEREIN **LENGFELD**



Foto: S. Müller

36 Frauen fertigten 160 Herzkissen. Auch Gäste nähten mit.

### ZWEIFVEREIN **MARKTREDWITZ**



Foto: B. Thoma

100 Herz- und Portkissen für Brustkrebspatientinnen wurden für das Klinikum Fichtelgebirge genäht.

### ZWEIFVEREIN **MÜHLHAUSEN**



Foto: Ch. Thoma

56 Herzkissen wurden für das Caritas Krankenhaus St. Josef in Regensburg genäht.

### ZWEIFVEREIN **MÜNCHSMÜNSTER**



Foto: M. Riegler

Viele Frauen haben sich an der Nähaktion beteiligt. 50 Herzkissen wurden an Irmgard Burger, Krankenschwester am Rotkreuzklinikum in München, überreicht.

### ZWEIFVEREIN **VILSECK**



Foto: R. Hasenstab

Bei der Nähaktion in Vilseck sind 120 Kissen mit der besonderen Herzform entstanden.

# Eltern-Kind-Gruppen – Ausbildungsumstellung

„Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.“



Oder wie das Ausbildungskonzept der Eltern-Kind-Gruppen fit für die Zukunft gemacht werden soll. Der KDFB Diözesanverband Regensburg bietet seit mehr als 25 Jahren in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e. V. (KEB) das Eltern-Kind-Gruppen-Projekt an. Das Projekt hat Erfolgsgeschichte geschrieben. Dieser Erfolg hängt vor allem am Engagement der Leiterinnen und an der wertvollen Familienarbeit, die bei den Treffen geleistet wird. Aber auch die Fortbildung ist hierfür ein grundlegendes Fundament.

Ab Januar 2024 wird die EKG-Ausbildung nun umgestellt. Die Seminarmodule wurden inhaltlich überarbeitet, so dass auch neue pädagogische und entwicklungspsychologische Inhalte integriert werden. Digitale Angebote und Präsenzveranstaltungen

wechseln sich ab und werden durch das Element einer die Ausbildung begleitenden Lerngruppe ergänzt. Die Leiterinnen haben so eine flexiblere Zeiteinteilung und mehr Selbstbestimmung, um Lerntempo und Lernpensum selbst steuern zu können, so kann die Ausbildung einfacher in den (Familien-) Alltag integriert werden.

*Katrin Madl*



Rebekka Wach (r.), Katrin Madl (l.) und Elli Meyer (nicht im Bild) gestalten das Einführungsseminar zur Leiterinnen-Ausbildung.

Foto: E. Meyer

## Eltern-Kind-Gruppen Leitung ist eine große Bereicherung

„**Mein Leben ist dank der Leitung meiner Eltern-Kind-Gruppe, kurz EKG, viel, viel reicher, schöner und interessanter geworden!**“ bestätigt Moni Dietrich, überzeugte Hahnbacherin seit 2009.

Zwischen ihrem elterlichen Zuhause in Amberg und der Herkunft ihres Mannes aus Vilseck, habe man den Markt als „gute Mitte“ gewählt und es nie bereut, betont die Gesundheits- und Krankenpflegerin, die im Krankenhaus St. Anna in Sulzbach arbeitet. Und das verdankt sie nicht

zuletzt den örtlichen Eltern-Kind-Gruppen, versichert sie. Die Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin ist ihr zuerst einmal „zugewachsen“. Mit ihrer Tochter Marlene war sie selber in der EKG von Alexandra Karl. „Dort habe ich den riesigen Wert dieser gemeinsamen Stunden mit anderen Müttern kennengelernt und deshalb wollte ich auf keinen Fall, dass sie zu Ende gehen sollten“, betont Moni Dietrich, als sie erfuhr, dass eine Nachfolgerin gesucht werde. Gut informiert über das Prozedere, die konstanten Hilfen, aber auch wissend um den großen Bedarf



Foto: M. Moosburger

Die gemeinsame Zeit wird von den Teilnehmenden der Eltern-Kind-Gruppen als wertvoll erlebt.

und „einfach lernbegierig“ habe sie sich schließlich dafür interessiert. Als sie dann auch von ihrem Arbeitgeber das OK für einen freien Vormittag im laufenden Schichtbetrieb bekam, stürzte sie sich „nur ein wenig ängstlich, aber mit viel Vorfreude und Courage“ in die Leitungsausbildung.

Bestens vorbereitet wird man von den geprüften Ausbilderinnen über Themenanfänge, das Finden von Gesprächsinhalten, die Gesprächsführung selber, Gruppendynamik, Leitungsfunktionen, Methodik und sowohl persönliches als auch kindgerechtes spirituelles und religiöses Wachsen und Halt finden und manch anderes mehr.

„Ich kann gar nicht sagen, wie unendlich gut mir selber das alles getan hat“, versichert die zweifache Mutter und fügt hinzu: „Ich bin dadurch auch selbstbewusster und kompetenter geworden“. Nicht zuletzt haben auch ihrer Familie die neuen (Er)Kenntnisse richtig gutgetan, erzählt sie.

Zu verdanken ist dies zum Beispiel gerade Lerneinheiten über gewaltfreie Kommunikation, die bewusst nachfragen „Wie kommt dies denn bei den anderen an?“ und vielen weiteren Tipps in Sachen Erziehung und Partnerschaft.

Doch Pädagogik sei nicht alles, betont Moni Dietrich ruhig. Man erlerne nämlich auch eine bleibende Grundsicherheit, eine zunehmende Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem, man verliere manche Ängstlichkeit und merke sehr schnell, dass „man tatsächlich mit seinen Aufgaben wächst, worauf man auch zurecht sehr wohl stolz sein darf“.

Neun Vormittage mit 120 Minuten und einen Themenabend hat eine EKG-Einheit, wofür sich die Teilnehmenden einschreiben, und das zu einem Preis pro Treffen von 3,50 €. Die Abende werden dann je nach Interesse der Teilnehmenden gestaltet. Diese gehen zum Beispiel über die gesunde Ernährung der Kinder, die herausfordernde Rolle der Frau in der Familie oder auch um die Fremdbetreuung durch Tagesmütter. Natürlich sollte man zudem flexibel sein, denn wenn man spüre, dass die Kinder mehr Lust haben, sich zu bewegen als zu basteln, dann verschiebt man einfach das Geplante und holt es ein anderes Mal nach. Materialien sind übrigens mehr als genügend vorhanden, auch dank mancher Spenden durch den örtlichen Zweigverein des Frauenbundes, dem man angehöre und über den und die KEB, die Katholische Erwachsenenbildung, alle versichert seien. Auch Ausflüge in die Natur gehören dazu. Noch weitere Aktivitäten im Verlauf des Jahres werden gemeinsam unternommen, wie ein lustiger Kinderfasching, ein Sankt-Martinszug, das Schmücken des Osterbrunnens oder das Kinderschminken am Marktfest.

Das Wunderbare an den EKG sind darüber hinaus die Freundschaften, die quer durch erlernte Berufe, Herkunft und Bildung gehen. Das Spektrum aller Teilnehmenden ist immer größer als erwartet, versichern die Frauen und „absolut bereichernd“. „Wenn ich es nicht selber erfahren hätte, ich hätte all das kaum geglaubt“, hört man immer wieder von den Frauen, die dafür sehr dankbar sind und regelrecht gemeinsam mit ihren Vorkindergartenkindern in den beiden Vormittagsstunden „aufleben“.

Marianne Moosburger

Weitere Informationen zum Eltern-Kind-Gruppen-Projekt gibt es unter: [www.frauenbund-regensburg.de](http://www.frauenbund-regensburg.de)

# Termine, Seminare und Workshops



## ONLINE-Veranstaltung

### Nachhaltigkeit im Alltag

#### Mit kleinen Schritten viel bewegen

In den Nachrichten hört man täglich von den Auswirkungen des Klimawandels. Und manchmal weiß man auch nicht so recht, wo man anfangen kann, um den eigenen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Gemeinsam schauen wir, welche kleinen und großen Dinge im Alltag schon gelingen oder wo man ohne großen Aufwand Neues ausprobieren kann!

#### Termin

**Do, 11. Januar 2024,  
18.00 bis 20.00 Uhr**

#### Referentin

Katharina Libon,  
Bildungsreferentin  
beim KDFB,  
Sozialpädagogin (B.A.)

#### Kosten

10,00 €  
KDFB-Mitglied gebührenfrei

#### Anmeldung

bis 08. Januar 2024

## ONLINE- Kurs

### Mit Yoga bewusst in den Tag starten

#### für Anfängerinnen und Mittelstufe

Das achtsame Yoga hat vor allem das Ziel, wieder innere Ruhe zu finden, Vertrauen in den eigenen Körper zu erlangen und ganz bewusst im „Hier und Jetzt“ anzukommen.

#### Termine

jeweils freitags am  
**12.01. / 19.01. / 26.01. /  
02.02. / 09.02. / 16.02. /  
23.02. und 01.03.2024,  
7.30 bis 8.45 Uhr**

#### Referentin

Martina Meier,  
zertifizierte Yogalehrerin,  
Pflegefachkraft

#### Kosten

75,00 €  
KDFB-Mitglied 55,00 €

#### Anmeldung

bis 09. Januar 2024

8x  
75min

## ONLINE-Veranstaltung

### Macht und Frauen

#### Die Rolle von Frauen im Spannungsfeld der Macht

Wir werden uns mit dem Konzept der Macht auseinandersetzen und untersuchen, welche Rolle Frauen in diesem Zusammenhang spielen. Seien Sie dabei und lassen Sie uns gemeinsam das Thema Macht und seine Bedeutung für Frauen und die Gesellschaft erforschen!

#### Termin

**Di, 16. Januar 2024,  
18.00 bis 19.30 Uhr**

#### Referentin

Rebekka Wach,  
Bildungsreferentin,  
Sozialpädagogin (B.A.)

#### Kosten

10,00 €  
KDFB-Mitglied gebührenfrei

#### Anmeldung

bis 12. Januar 2024

## Religiöse Bildungstage

### Was ich glaube. Was mich trägt.

An diesem Wochenende geht es darum, welche Aussagen der Glaubensbotschaft die wichtigsten sind, welche Formen des religiösen Lebens uns Gottes Nähe spüren lassen, damit der Glaube das Leben erfüllen und stärken kann.

#### Referentinnen

Birgitt Pfaller, Geistliche Diözesanbeirätin, Diplom-Theologin  
Katharina Libon, Bildungsreferentin, Sozialpädagogin (B.A.)

#### Termin

**Fr, 19. Januar 2024,  
18.00 Uhr bis  
So, 21. Januar 2024,  
13.00 Uhr**

#### Ort

Haus Werdenfels  
Waldweg 15, Eichhofen  
93152 Nittendorf

#### Kosten

220,00 €  
KDFB-Mitglied  
190,00 €

#### Anmeldung

bis 08. Dezember  
2023

## ONLINE-Veranstaltung

## Mit Leichtigkeit zu Glück und Erfolg Von Pippi Langstrumpf lernen?

Was bedeutet eigentlich Glück und Erfolg? Und wie stark können wir auf unser Glück und unseren Erfolg einwirken? Pippi Langstrumpf macht's uns in vielen Bereichen vor – und genau damit beschäftigen wir uns in diesem Online-Workshop. Wir beleuchten, inwiefern wir unsere Welt selbst gestalten können und wie uns Selbstvertrauen und Mut dabei unterstützen.

**Termin** Di, 23. Januar 2024, 19.00 bis 20.30 Uhr

**Kosten** 18,00 €, KDFB-Mitglied 12,00 €

**Anmeldung** bis 19. Januar 2024

**Referentin** Julia Mahr, selbständig tätig im Bereich Coaching und Training

## Workshop

## Himmelwärts Neue Geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele

Der Workshop ist eine Liedertankstelle mit neuen Geistlichen Liedern (NGL) verschiedener Autoren.

**Termin** Sa, 24. Februar 2024, 9.00 bis 18.00 Uhr

**Ort** Bildungshaus Kloster, Ensdorf  
Hauptstr. 9, 92266 Ensdorf

**Kosten** 60,00 €, KDFB-Mitglied 45,00 €  
inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

**Anmeldung** bis 02. Februar 2024

**Referent** Jürgen Zach, Diplom-Sozialpädagoge (FH)

## 3-teiliger Workshop

## Digital die Zukunft gestalten

In diesem 3-teiligen Schulungsangebot werden Ihnen grundlegende digitale Kompetenzen vermittelt, um Ihre digitalen Fähigkeiten zu stärken.

**Termine** jeweils freitags am  
**02.02. / 09.02. und 01.03.2024, 14.30 bis 18.00 Uhr**

**Ort** Berufsbildungswerk St. Franziskus Abensberg  
Regensburger Str. 60, 93326 Abensberg

**Kosten** 90,00 €  
KDFB-Mitglied 60,00 €  
inkl. Kaltgetränke, Kaffee und Kuchen  
(für KDFB-Führungskräfte ist der Workshop gebührenfrei)

**Anmeldung** bis 05. Januar 2024

**Referentin** Rebekka Wach, Bildungsreferentin, Sozialpädagogin (B.A.)



## Pilger- und Studienreise für Frauen

### Auf den Spuren der hl. Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen gilt als bekannteste weibliche Gestalt des Mittelalters. Sie sind eingeladen, die 2013 zur Kirchenlehrerin ernannte Benediktinerin an den Orten ihres Wirkens zu entdecken. Begegnen Sie einer faszinierenden Ordensfrau, Theologin, Prophetin sowie Kirchenpolitikerin, Künstlerin und Komponistin.

**Termin** Di, 07. Mai bis  
Sa, 11. Mai 2024

**Veranstalter** Bayerisches Pilgerbüro  
gGmbH München

**Anmeldung** bis 09. Februar 2024

**Kosten** 810,00 €  
KDFB-Mitglied 778,00 €  
Einzelzimmerzuschlag 36,00 €  
(Einzelzimmer begrenzt vorhanden)

Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es jederzeit unter [www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm](http://www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm)

Es kann zu Änderungen und Absagen im Programm kommen.

**Jetzt anmelden  
und Teilnahme sichern!**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.**

# Gutschein für besondere Erlebnisse verschenken

## Sie suchen ein persönliches Präsent, das von Herzen kommt?

Mit einem Gutschein für ein KDFB Bildungsangebot können Sie besondere Stunden verschenken. Ob für Freundinnen und Verwandte oder für Kolleginnen. Überraschen Sie mit einem entspannenden Wochenende, einem beschwingten Workshop, einer Online-Veranstaltung für zwischendurch zum Auftanken oder einem ermutigenden Seminartag.

Informationen zu den Seminaren finden Sie unter [www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm](http://www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm). Die Gutscheine sind an der KDFB-Geschäftsstelle erhältlich.

## Berufsbildung in der Hauswirtschaft

### VerbraucherService Bayern bereitet auf den Abschluss Hauswirtschafter/in vor.

Hauswirtschafter/innen sind dringend gesuchte Fachkräfte mit einem vielseitigen Anforderungsprofil.

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB) bietet im Bereich der Hauswirtschaftlichen Berufsbildung folgende Lehrgänge an: Die einjährige Vorbereitung zum Abschluss Hauswirtschafter/in nach § 45.2 BBiG in Regensburg und die zweijährige berufsbegleitende Fortbildung zum/zur Meister/in der Hauswirtschaft im Online-Format.

#### Termine

Vorbereitung zum Abschluss Hauswirtschafter/in ab **03. Mai 2024**

#### Infoabend

**08. Februar 2024**  
**18.00 Uhr**  
am AELF Regensburg,  
Lechstrasse 50

#### Anmeldung

<https://bildung.verbraucher-service-bayern.de> oder [regensburg@verbraucher-service-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucher-service-bayern.de)  
Tel. 0941 51604

#### Meisterfortbildung in der Hauswirtschaft

**07. März 2024**  
im Onlineformat



**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.



Foto: KDFB

Was macht mich stark?

„Mein Optimismus, meine Zufriedenheit und meine positive Einstellung bestärken mich bei meinen Aufgaben. Die Kraft dafür hole ich mir immer wieder in der Stille, auch bei Klängen der Musik, mal laut, mal leise. Meine Begeisterung, die ich mit anderen Menschen teilen darf und liebe Menschen um mich herum, mit denen ich lachen, weinen und ausgelassen sein kann, geben mir Kraft und Stärke.“

*Eva Hambach, stellv. Diözesanvorsitzende*

## Erneut erfolgreich auditiert: Bildung mit Qualität

Das Bildungswerk des KDFB hat im Mai 2023 die Qualität seiner Arbeit unter Beweis gestellt. Es wurde nach dem QES<sup>plus</sup>-Standard der Katholischen Erwachsenenbildung in Bayern erfolgreich auditiert. „Wir freuen uns über die Rezertifizierung nach den Vorgaben von QES<sup>plus</sup>. Das Feedback des externen Auditors war ausgesprochen positiv“, stellt Karin Uschold-Müller, Bildungsreferentin und Qualitätsbeauftragte, heraus.

QES<sup>plus</sup> ist ein Qualitätsmanagementsystem für Weiterbildungseinrichtungen. Es beinhaltet, dass das Bildungswerk die Organisation und Verwaltung gezielt regelt, dokumentiert und auf Effektivität hin überprüft. Ebenso das Angebot: Von der Planung und Durchführung von Bildungsveranstaltungen über die Auswahl der Themen und Referierenden bis hin zur Befragung der Teilnehmenden und dem Service - alles unterliegt selbst gesetzten Qualitätsstandards und einer positiven Weiterentwicklung. „Wir sind mit QES<sup>plus</sup> zufrieden. Die Anforderungen ermöglichen uns, die einzelnen Prozessabläufe immer wieder auf den Prüfstand zu stellen und sie zu verbessern.“, betont Martha Bauer, Vorsitzende des KDFB Bildungswerks.

Alle drei Jahre wird das gesamte System und seine Ausführung von der unabhängigen Firma Certqua überprüft und bei Erfolg das Zertifikat verliehen.

*Karin Uschold-Müller*



Foto: R. Wach

(v.l.) Martha Bauer, Karin Uschold-Müller und Margot Meinschmidt freuen sich über die erfolgreiche Rezertifizierung.

## Religiöse Bildungstage: „Was ich glaube. Was mich trägt.“

**Wer auf Gott vertraut, geht nicht unter**

„Was trägt mich durch das Leben in guten und erst recht in schweren Zeiten?“ Diese Frage begleitete vierzehn Frauen durch die religiösen Bildungstage im Haus Werdenfels. Mit Impulsen zum Nachdenken und zu Gesprächen regten Geistliche Diözesanbeirätin Birgitt Pfaller und Bildungsreferentin Katharina Libon die Teilnehmerinnen an, dem eigenen Glauben nachzuspüren. Was würdest du über Gott erzählen, wenn du nach deinem Glauben gefragt wirst und nur drei Sätze sagen darfst? – diese Aufgabe führte zu einem regen Austausch in kleinen Gruppen. Im Glaubensbekenntnis der Kirche entdeckten die Teilnehmerinnen vertraute, aber auch neue Zusagen, die das Vertrauen auf Gott stärken.



Fotos: K. Libon

Die biblische Erzählung von Petrus, der in seiner Begeisterung für Jesus sogar wagte, ein sicheres Boot zu verlassen, bestärkte die Frauen. „Wer auf Jesus Christus schaut, wird nicht untergehen“, stellten sie fest, „und wenn die Wellen hoch schlagen, wird Jesus ihn oder sie festhalten.“

Besinnliche Texte, Gebete, Lieder und Tänze brachten die Frauen innerlich und äußerlich in Bewegung und begleiteten die Teilnehmerinnen noch weit über das Wochenende hinaus.

*Birgitt Pfaller/Katharina Libon*

Das Engagement der Zweigvereine ist vielfältig gemäß dem Motto

**„Gemeinsam bewegen wir mehr!“**



Foto: U. Niklas

**BEZIRK  
RODING**

160 Frauen aus 11 Zweigvereinen im Bezirk Roding beteiligten sich an der Wallfahrt.

## Gemeinschaft verbindet

Eine beeindruckende Bezirkswallfahrt wurde im Oktober begangen. Am Fuße der Heilbrünnlkirche war der Beginn. Hier machten sich 160 Frauen aus 11 Zweigvereinen auf, um zu erfahren: Gemeinschaft verbindet. Im Anschluss fand ein feierlicher Gottesdienst in der Heilbrünnlkirche mit Pfarrer Theo Schmucker sowie Pfarrer Alois Hammerer statt. Im Predigtteil war ein Netz gespannt worden, das von acht Frauen aus verschiedenen Vereinen gehalten wurde. Das Netz steht für die Beziehungen, welche die Frauen im Bezirk geknüpft haben. Hierin haben sich viele eingeknüpft, aus kleinen Anfängen ist es gewachsen. Jeder einzelne Faden, jede Frau ist wichtig. Jede Verbindung gibt dem Netz festeren Halt. Beziehungen untereinander sind spannend, aber „unser Netz muss Spannungen aushalten“.

„Wir sind eine Gemeinschaft.“ Über die Gemeinschaft der Frauen im Glauben sagt das Netz: Glauben kann man nicht allein. So wurde das Netz vor den Altar gelegt, denn „alle unsere Beziehungen laufen dort zusammen, haben Christus in der Mitte.“ Wenn sie dort ihren Platz haben, werde das Netz sie auch in den kommenden Jahren tragen. Am Ende des erbaulichen Gottesdienstes sprachen Pfarrer Theo Schmucker und die Bezirksleiterin Rosemarie Braun Dankesworte, ehe die Gemeinschaft in die Heilbrünnl-Gaststätte einkehrte, wo noch zahlreiche schöne Gespräche geführt und der Austausch untereinander gepflegt wurde.

Ulrike Niklas

Uns erreichen derzeit viele Einsendungen von Zweigvereinen und Bezirken. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aufgrund des begrenzten Platzes nicht alle Artikel im Jahresverlauf veröffentlichen können.

**BEZIRK  
VOHENSTRAUSS**

## Besuch im Hofladen

Schöpfung bewahren und Wertschätzung den Lebensmitteln gegenüber – war das Leitmotiv der Exkursion im Bezirk Vohenstrauß. Nahezu 40 KDFB-Mitglieder waren der Einladung in den Hofladen von Vohenstrauß gefolgt, um zu erfahren, dass es hier regionale Lebensmittel zu kaufen gibt. Martha Bauer war es wichtig als Bezirksverband hier einen Beitrag zu leisten und auf das Thema Regionalität aufmerksam zu machen. „Was ist uns die Regionalität wert? Das sollten wir uns fragen und danach handeln. Wir wollen das ändern, lasst es uns versuchen“, so der Appell von Martha Bauer.

Der Betreiber des Hofladens, Veit Reisberger, gab den Frauen die Möglichkeit, sich ausgiebig in seinem Hofladen umzusehen. Auch durfte vieles gekostet werden. Sein Team hatte dazu einiges vorbereitet und herausgestellt, was die Oberpfalz ausmacht. Nicht nur die Kartoffel ist hier heimisch, 800 regionale Produkte werden im Hofladen angeboten: Lebensmittel, Kunsthandwerk, Bier und Spirituosen von 45 regionalen Partnern. *Sieglinde Schärtl*



Foto: S. Schärtl

Veit Reisberger stellte die Produkte seines Hofladens vor und Martha Bauer (4.v.l.) ist es wichtig, dass alle noch mehr heimische Produkte einkaufen.

## Unterwegs am Tegernsee

Die Frauen des Zweigvereins Amberg – Hl. Dreifaltigkeit unternahmen eine Studienfahrt nach Oberbayern an den Tegernsee. Bei einer Führung durch die Naturkäserei Tegernseer Land erfuhren die Frauen viel über die Herstellung von Käse und aller weiteren Produkte. Hierbei spielt die Tierhaltung eine entscheidende Rolle. Tags darauf war ein Besuch im Wasmeier-Museum geplant. Am Nachmittag erhielten die Frauen bei einer Schiffsrundfahrt auf dem Tegernsee einen guten Überblick über das Ufer und die Orte am See. Am Sonntag genossen die Reiseteilnehmerinnen noch die herrliche Bergkulisse vom Wallberg aus, ehe sie die Wallfahrtskapelle Birkenstein besuchten und die Heimreise antraten.

*Ursula Peichl*

### ZWEIGVEREIN AMBERG – HL. DREIFALTIGKEIT



Foto: U. Peichl

Schöne Gemeinschaftstage verbrachten die Frauen vom Zweigverein Amberg – Hl. Dreifaltigkeit im Tegernseer Land.

### ZWEIGVEREIN BAD ABBACH



Foto: A. Halbauer

„Rosa“ ist einladend, sie bringt die Menschen ins Gespräch, sie ist offen für Neues, sie ist schön, standhaft und sie ist gegen jede Witterung beständig. Genau das braucht ein nach vorne blickender Frauenverband. So präsentieren die Frauen vom Zweigverein Bad Abbach ihre Idee.

**Die Idee, ein Aushängeschild für den Bad Abbacher Frauenbund zu schaffen, ist dem kreativen Vorstandsteam gelungen.**

Im Frühling 2023, zu Beginn der neuen Gartensaison, wurde sie dann gefunden, bestellt, gestrichen, mit dem Namen „Rosa“ benannt und in einem launigen Fotoshooting des Vorstandsteams eingeweiht. Seit her ist „Rosa“ immer mit dabei.

## Die Aktion „Rosa“

Knapp ein Jahr hat es von der Idee des Vorstandsteams vom Zweigverein Bad Abbach zur Umsetzung der Aktion „Rosa“ gedauert. Bei einer Vorstandssitzung im Sommer 2022 kam die Idee von einer rosaroten Bank auf den Tisch. Eine rosarote Sitzbank, die als Aushängeschild bei jeder Veranstaltung aufgestellt wird. Alle sehen beim Anblick der rosaroten Bank: „Aha, hier hat heute der Frauenbund eine Veranstaltung.“ Und vielleicht weiter: „Was macht der Frauenbund in Bad Abbach eigentlich?“ Zurück zur Bank. Eine einfache, am besten klappbare, also gut zu transportierende Bank sollte es sein. Denn in Bad Abbach finden die KDFB Veranstaltungen an verschiedenen Orten statt. Mal im neuen Pfarrheim, aber auch im Bürgertreff, in der evangelischen Kreuzkirche oder im Kurpark.

Zudem entstand jetzt schnell die Idee von einer kleinen „Rosa“, eine „Rosa“ die auch auf Fernreisen gut zu transportieren ist, quasi in die Handtasche passt. So bekam die große „Rosa“ eine kleine Schwester. Die kleine „Reise-Rosa“ ging sofort nach Fertigstellung auf große Fahrt nach München in den bayrischen Landtag. Sie war bei der Ellen-Ammann-Preisverleihung 2023 mit dabei. Im Anschluss reiste sie mit zur Friedenswallfahrt des KDFB Bundesverbandes und fand auch hier ihren Platz.

*Andrea Halbauer*

**ZWEIGVEREIN  
DEUERLING – WALDETZENBERG**

Foto: E. Hofmann



Kursleiterinnen Anni Hofbauer (r.) und Edeltraud Hofbauer präsentieren das Backwerk.

**Kirchweihtradition belebt**

Das Versprechen, das der Zweigverein Deuerling – Waldetzenberg vier jungen Neumitgliedern am Anfang des Jahres gegeben hatte, wurde rechtzeitig zum Kirchweihfest eingelöst. 25 Frauen wollten schließlich die Herstellung der traditionellen Küchl erlernen bzw. ihre Kenntnisse auffrischen. Dass die Zubereitung eines Hefeteiges keine Hexerei ist, zeigte anfangs Anni Hofbauer, eine erfahrene Küchlbäckerin aus den eigenen Reihen. Die Zutaten entscheiden über den Geschmack und die Qualität des Teiges. Mit den mitgelieferten Rezepten sollte das gelingen. Das Formen der Hefekugeln, das Ausziehen und Backen im Fett wurde von allen Kursteilnehmerinnen fleißig geübt. Freilich gab es nicht nur gelungene Exemplare und wo es keine Rettung mehr gab, wurden einfach Striezeln gedreht. Das Endergebnis konnte sich trotzdem sehen lassen. Nach einiger Übung waren die Bäckerinnen sehr zufrieden und vor allem der Geschmack war hervorragend.

*Edeltraud Hofmann*

**Danke-Aktion für Alt und Jung**

Eine gemeinsame Aktion für junge und ältere Frauenbundfrauen wurde zum Dank von der Vorstandschaft des Zweigvereins Gleißenberg organisiert. Bei der letzten Adventfeier bekam jedes Mitglied ein Bäumchen mit drei Gutscheinen geschenkt. Eingeladen wurde zu einem Frühstück im Frühjahr, einer Cocktailparty im Sommer und einer Wanderung mit Brotzeit im Herbst. Die Wanderroute führte entlang des Burgstalles durch die schöne Natur im „Bayerischen Meran“, hoch nach Lixenried, was bei bestem Herbstwetter ein Genuss war. Ein Shuttleservice brachte alle, die nicht wanderten, zur Brotzeitstation beim Anwesen Reitmeier in Lixenried. Bei Kaffee, Kuchen und deftiger Brotzeit ließ man bei guten Gesprächen den Nachmittag ausklingen.

*Gabi Mayer*

**ZWEIGVEREIN  
GLEIßENBERG**



Foto: G. Mayer

Die Danke-Aktion im Zweigverein Gleißenberg kam gut an.

**ZWEIGVEREIN  
NEUFAHRN i. NDB.**



Foto: G. Schmidt

Der Frauenbund Neufahrn i. Ndb. beteiligte sich am Festzug zur 900-Jahr-Feier von Neufahrn.

**Frauenbund bei der 900-Jahr-Feier**

Neufahrn i. Ndb. feiert im Jahr 2025 das 900-jährige Jubiläum der ersten urkundlichen Erwähnung im Jahre 1123. Das ganze Jahr über finden diesbezügliche Veranstaltungen im Ort statt, die in einem Festumzug als Höhepunkt im Juli mündeten. Dabei stellten viele Neufahrner Mitwirkende die Ortsgeschichte in Auszügen dar.

Der KDFB hatte sich die „Kinderbewahranstalt“ als Motto ausgewählt, die 1929 unter der Trägerschaft der Gemeinde gegründet wurde. Das war ein Kinderheim mit Kindergarten, dessen Leitung drei Maltersdorfer Schwestern mit einer Aspirantin innehatten. Sie betreuten Kinder, deren Eltern sich ihrer nicht annehmen konnten. Aber auch Waisenkinder wurden in ihre Obhut genommen. Zur besonderen Freude aller, beteiligte sich die lange Zeit in Neufahrn beheimatete und wirkende Sr. M. Erkolina an dem Festumzug.

*Gertrud Schmidt*

## Frauenleben im 20. Jahrhundert im Blick

Der Zweigverein Pfreimd organisierte eine Führung mit dem Titel „Zwischen Kuhstall und Küche – Frauenleben auf dem Land“. Gästeführerin Maria Richthammer führte die Besucherinnen durch das Freilandmuseum Neusath und beleuchtete in den historischen Anwesen die soziale Stellung der Frauen, die traditionelle Arbeitsteilung und markante Fixpunkte im Leben von Bäuerin, Magd oder Austrägerin während des 20. Jahrhunderts. Welche Werte bestimmten das tägliche Leben? Wie fanden Frauen die passenden Partner? Wo war Selbstbestimmung möglich? Exemplarisch rückte dabei das Leben von vier unterschiedlichen Frauen in den Vordergrund. Im Anschluss an die gelungene und abwechslungsreiche Führung ließ die Gruppe den Tag bei Kaffee und Kuchen im Biergarten des Wirtshauses gemütlich ausklingen.

*Irmgard Fenzl*

### ZWEIGVEREIN PFREIMD



Foto: I. Fenzl

Die Frauen vom Zweigverein Pfreimd erfuhren bei einer Führung im Freilandmuseum Neusath Wissenswertes zum Frauenleben im 20. Jahrhundert.



### ZWEIGVEREIN WIESAU

Die Tirschenreuther Teichpfanne und die Waldnaabauen waren das Ziel der Radexkursion des Zweigvereins Wiesau.

Foto: A. Thoma

## Mit dem Fahrrad auf Erkundungstour

Eine informative Radtour veranstaltete der Zweigverein Wiesau. Die Tour führte über die Wiesauer Tiefbrunnen zur Gedenksäule Maria Bild, weiter zur Himmelsleiter und zur Wegekappelle. Walter Thoma, ehemaliges Mitglied des Naturschutzbeirates beim Landratsamt Tirschenreuth, begleitete die Tour und informierte über die Entstehung und Entwicklung, das Ökosystem sowie über die artenreiche Flora und Fauna. Erwartet wurde die Radl-Gruppe von weiteren 15 KDFB-Frauen im Hutza-Café in Falkenberg zum gemütlichen Beisammensein.

*Antje Thoma*

### ZWEIGVEREIN WINKLARN

Das Kinoprogramm für Kinder kam prima an.



Foto: E. Bauer

## Kinoplätze beim Ferienprogramm ruckzuck ausgebucht

Der Zweigverein Winklarn veranstaltete im August einen Kino-Nachmittag im Rahmen des Kinderferienprogrammes in Zusammenarbeit mit dem Markt Winklarn. Die Plätze waren ruckzuck ausgebucht und 26 interessierte Kids verfolgten gespannt die Abenteuer des Löwen Simba und seiner Freunde, als der Disney-Klassiker „König der Löwen“ über die Leinwand flimmerte. Knabberien und Getränke machten das „Kino-Feeling“ perfekt. Monika Bösl, Theresia Schwendner und Lisa Bauer betreuten die begeisterten Kids während des Nachmittags und sorgten in der Pause für eine kleine Stärkung mit phantasievoll belegten Broten. Im Anschluss an die Filmvorführung durften die Kids ihr Wissen über den „König der Löwen“ in einem Quiz unter Beweis stellen und schließlich eine Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme mit nach Hause nehmen. Zum krönenden Abschluss gab es für alle eifrigen Ratefüchse noch ein Eis.

*Elisabeth Bauer*

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

Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
Tel. 0941 597-2224  
Fax 0941 597-2394  
frauenbund@frauenbund-regensburg.de  
www.frauenbund-regensburg.de

**Verantwortlich für den  
Redaktionsteil Regensburg:**  
Martha Bauer,  
Diözesanvorsitzende  
**Redaktionsleitung:**  
Karin Uschold-Müller