

Zeit zu leben

DAS MAGAZIN DER KATHOLISCHEN FRAUENBEWEGUNG IN OBERÖSTERREICH

NO. 01 | 2026



Neustart

Wie Loslassen und Aufbrechen gelingen

Gemeinschaft

Im Gespräch. Wie die Ortsgruppe von Waldkirchen am Wesen erfolgreich einen Neuanfang wagte.

04

Weitsicht

Die Bischöfin. Cornelia Richter ist die erste Frau an der Spitze der evangelischen Kirche A. B. in Österreich.

16

Spiritualität

Meine Berufung. Ihre vielen Ehrenämter bekleidet Johanna Rosenthaler mit Energie und Freude.

20

Editorial



Karin Limberger ist seit 2017 ehrenamtliche stellvertretende Vorsitzende für die Katholische Frauenbewegung.

Liebe Frauen!

„Beteiligung kommt von Teilen.“

Wir sind mittendrin – in der Aktion Familienfasttag! Unser Herzensanliegen ist die Solidarität von Frauen für Frauen. Viel Kraft, Zeit und Aufmerksamkeit legen wir in die Beteiligung und wollen/können/dürfen teilen. In Liturgiefeiern verbinden wir uns zum Familienfasttag, vielerorts werden Suppen verteilt, Spenden gesammelt für direkte Unterstützung und neue Hoffnung.

Teilen spendet Zukunft, und Beteiligung fördert unsere Dankbarkeit, ja, sogar das Glück, Teil von einem starken Netzwerk zu sein.

Lassen wir uns auch bestärken und freuen wir uns über die Hingabe und das Engagement von Cornelia Richter. Die erste Bischöfin der Evangelischen Kirche ist für mich ein großes Vorbild. Im Interview erfahren wir mehr von ihr und ihren mutigen Visionen.

Ich freue mich über die Fastenzeit. Sie tut meinem Körper und der Seele gut. Es ist Zeit, mich wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Ich bemühe mich, zu überlegen, was wirklich wichtig ist. Fasten im christlichen Sinn kann ein „Abspecken“ von Verhaltensweisen bedeuten, die sich wie Ballast auf meine Beziehungen zu den Menschen und meine Verbundenheit zu Gott gelegt haben. Darauf möchte ich blicken und auch fasten, verzichten, mich befreien.

In bestärkender Verbundenheit

Karin Limberger
stellvertretende Vorsitzende der kfb oö

Dein
kfb-Beitrag
2026:
€ 18,-



Mitglied werden!

Kontakt:
0732 7610-3441
kfb@dioezese-linz.at
www.kfb-ooe.at

IMPRESSUM: „Zeit zu leben – das Magazin der Katholischen Frauenbewegung in Oberösterreich.“ **Medieninhaber:** Diözese Linz. **Herausgeberin:** Katholische Frauenbewegung OÖ. **Beratung, redaktionelles Konzept, Redaktion und Produktion:** „Welt der Frau“ Corporate Print, www.welt-der-frauen.at. **Projektleitung:** Ursel Nendzig. **Autorinnen dieser Ausgabe:** Michaela Leppen, Sandra Schlager. **Artdirektion, Layout, Grafik:** Alice Rhomberg. **Fotoredaktion:** Alexandra Grill. **Titelbild:** Robert Maybach. **Druck:** Walstead NP Druck, St. Pölten. **Auflage:** 36.500 Stück. **Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:** 10. August 2026

Frauen bewegt



Es ist genug

von Michaela Leppen
Leiterin Team Frauen/kfb oö

Neulich, in einer stillen Minute am Morgen, dachte ich: Eigentlich müsste ich dankbar sein. Und ich war es auch – kurz. Dann meldete sich diese innere Stimme, die ich gut kenne: Du könntest geduldiger sein. Konsequenter. Gelassener. Mehr Zeit für andere haben. Mehr Zeit für Gott. Und bitte auch für dich selbst.

Selbstoptimierung ist längst Teil unseres Alltags geworden. Sie kommt oft freundlich daher, als Einladung zur Weiterentwicklung. Doch für viele Frauen wird sie zur Daueranforderung. Immer noch ein bisschen besser werden. Noch achtsamer. Noch organisierter. Noch ausgeglichener. Und wenn es nicht gelingt, liegt der Fehler scheinbar bei uns.

Dabei frage ich mich: Wann haben wir verlernt, uns als genug zu betrachten? Gerade wir Frauen, die so viel tragen – in Familien, in der Erwerbsarbeit, im Ehrenamt, in der Gesellschaft. Die

Verantwortung übernehmen, mitdenken, Sorgearbeit leisten. Die da sind, wenn andere uns brauchen.

Unser Glaube erzählt eine andere Geschichte. Er spricht von einem Gott, der den Menschen ansieht und sagt: „Es ist gut.“ Nicht erst, wenn alles gelingt. Nicht erst nach der nächsten Anstrengung. Sondern jetzt. In unserer Begrenztheit, mit unseren Zweifeln und unserer Müdigkeit. Vielleicht ist es an der Zeit, die ständige Arbeit an uns selbst zu hinterfragen. Wachstum darf sein, Veränderung auch. Aber nicht aus dem Gefühl heraus, nie zu genügen. Christliche Freiheit meint nicht Selbstoptimierung, sondern Würde. Und diese Würde müssen wir uns nicht erarbeiten.

Manchmal besteht der mutigste Schritt darin, stehen zu bleiben, durchzuatmen und zu sagen: Ich bin nicht unvollkommen, weil ich Pausen brauche. Ich bin Mensch. Und das ist genug.

Fotos: Robert Maybach, Illustration: shutterstock

Inhalt

GEMEINSCHAFT

- 02** Editorial: Gedanken zur Aktion Familienfasttag und zur Fastenzeit
- 03** Frauen bewegt: Die Kolumne von Michaela Leppen



Coverstory
Anna Hofer und Katrin Sigl haben einen erfolgreichen Übergang in der Leitung der Ortsgruppe geschafft.

04

- 08** kfb aktiv: Versammelt um eine verbindende Mitte

INSPIRATION

- 10** In St. Pantaleon gibt es ein neues Fastentuch. Ins Leben gehoben wurde es in echter Teamarbeit.
- 12** Aktion Familienfasttag
- 14** Rezept: Frischer Obst-Gemüse-Saft – ein wohltuender Start in den Tag
- 14** Aus unserer Mitte: 3 Fragen an ... Elisabeth Rabeder

SPIRITUALITÄT

- 16** Die geübte Pionierin: Cornelia Richter, die erste evangelische Bischöfin Österreichs im Interview
- 18** Atempause: An der Quelle
- 19** Veronika Kitzmüller: Von Wortvorräten und Wortschätzen
- 20** Meine Berufung: Pilgerbegleiterin, Standesbeamtin und Cranio-Sacral-Praktikerin Johanna Rosenthaler
- 22** Terminkalender

Coverstory



Karin Sigl hat das Leitungsteam der kfb-Ortsgruppe komplett neu aufgestellt. Dabei ist sie voller Energie und mit einer ganzen Menge Unterstützung ans Werk gegangen.

Vom Loslassen und Anpacken

Wie es erfolgreich glücken kann, dass die Leitung einer Ortsgruppe übergeben wird? Das zeigen die Frauen von Waldkirchen am Wesen.

Der 21. September letzten Jahres war ein denkwürdiger Tag für die kfb in Waldkirchen am Wesen. An diesem Sonntag wurde im Rahmen eines Gottesdienstes in der Pfarrkirche der rund 1.200-Einwohner:innen-Gemeinde die Leitung der örtlichen kfb-Gruppe übergeben. Mit Musik und Texten, eingebettet in die ganze Gemeinde, war es eine Geste, die vor allem eines deutlich untermalte: den Zusammenhalt, den die Menschen in Waldkirchen am Wesen leben. Und das gilt noch einmal ganz besonders für die 73 Frauen der kfb-Ortsgruppe, gerade, wenn es darum geht, gemeinsam an einem Strang zu ziehen – generationen-übergreifend.

Fast 30 Jahre führte Anna Hofer als Vorsitzende das Leitungsteam. In einem dicken Buch hat sie jedes einzelne Treffen protokolliert, seit sie 1996 das Ruder übernommen hatte. Sie hat sich die Telefonnummern ihrer kfb-Frauen notiert (später dann die Handynummern), Geburtstage, besondere Ereignisse. Dazwischen hat sie Zeitungsausschnitte geklebt, die etwa davon berichten, wie viel Geld ihre kfb-Gruppe beim Suppenfasten für die Aktion Familienfasttag sammeln konnte. Fast drei Jahrzehnte: eine lange Zeit. Im Herbst 2024 kam ihr der Gedanke: „Ich möchte eigentlich einmal was abgeben.“

Dieser Gedanke, der sei einfach da gewesen, sagt die heute 62-Jährige. „Ich wollte selbst sagen, dass ich aufhöre, und nicht warten, bis jemand sagt, dass es Zeit wird.“ Diesen Schritt selbstbestimmt zu gehen, war ihr wichtig. „Ich glaube, es fällt uns Frauen gar nicht so leicht, Nein zu sagen.“ Anna Hofer hatte

damals Ja gesagt, als die Ortsgruppe, nachdem das vorige Team aufgehört hatte, in einem Vakuum war. Sie hat die Gruppe von null an wieder gestartet, mithilfe einiger Frauen aus dem Ort – und das, obwohl sie eine Landwirtschaft, drei Kinder und Großeltern zu pflegen hatte.

Traditionen weitergeben

Dass ihr die Entscheidung, die Leitung der kfb-Gruppe zurückzulegen, leichtgefallen ist, liegt vor allem an Katrin Sigl. Dabei war es nicht geplant, dass die 30-Jährige heute dem sechsköpfigen Leitungsteam vorsteht. „Eigentlich begann es mit Johanna Mairhofer, einer Freundin von mir, die hierher geheiratet hat und ohne die das alles nicht so gekommen wäre. Sie hat mich gefragt, ob wir irgendwo dazugehen möchten“, erzählt Katrin Sigl. „Wir haben geschaut, welche Möglichkeiten es gibt – und dann haben wir mitbekommen, dass das kfb-Team aufhören möchte.“ Gemeinsam schauten sie beim Infoabend vorbei, sie waren die Einzigen der jüngeren Generation. Und irgendwie hat sie Feuer gefangen. Dass sie mit ihrem Beitritt zur kfb gleich die Leitung eines Teams übernimmt, war zwar nicht ihr Ziel. „Aber ich finde, wenn man will, dass etwas fortbesteht, muss man eben die Verantwortung übernehmen.“ Als Mama von zwei Kindern ist es ihr zum Beispiel wichtig, dass es auch in Zukunft die Erstkommunion-Agape und Lichtmessfeier im Ort gibt. „Das sind wichtige Sachen, die einfach weg sind, wenn wir sie nicht weiterführen“, sagt sie. „Dann kennen es unsere Kinder nicht mehr und können es auch nicht weitergeben.“



Gemeinsam nach vorn: Auch wenn die Leitung der Ortsgruppe übergeben wurde, stehen alle kfb-Frauen einander verlässlich zur Seite.

Rund ein Jahr, nachdem Anna Hofer beschlossen hatte, die Leitung der kfb abzugeben, übernahm also die junge Generation. „Johanna und ich haben eine Liste mit Namen von Frauen aus unserer Gemeinde gemacht, die zwischen 30 und 50 sind – eine Generation, die bisher nie gefragt wurde, ob sie zur kfb will“, sagt Katrin Sigl. Die wurden dann persönlich eingeladen. Rund 15 Frauen kamen und blieben Teil der neuen kfb-Gruppe. „Es war wichtig, ein motiviertes Team zu finden – da hatten wir großes Glück!“ In diesem wurden manche Dinge übernommen, wie sie waren, andere neu gestaltet und wieder andere leicht verändert. Eine sanfte Verjüngungskur, könnte man sagen. Unterstützt werden sie dabei nicht nur von den neuen Mitgliedern, sondern auch von den bestehenden. Und Anna Hofer ist sowieso mit Rat und Tat an ihrer Seite. Für sie ist der Übergang ganz und gar nicht schwierig oder gar traurig. „Ich bin innerlich so voller Freude und Erleichterung, dass es weitergeht“, sagt sie.

Altes loslassen

Eine Transformation wie diese ist ein großes Glück – aber kein Zufall. Begleitet wurden die Waldkirchnerinnen von Gerlinde Grubauer-Steiniger, die ihnen als Regionalbegleiterin der kfb mit ihrem Know-how zur

Seite stand. Sie zeigt sich beeindruckt davon, wie gut die Übergabe gelaufen ist. „Am meisten hat mich begeistert, dass Anna und Katrin die Übergabe intuitiv als Prozess und nicht als punktuelles Ereignis gesehen haben“, sagt sie. „Das nimmt viel Druck heraus, weil die Schritte gut geplant werden können.“ Auch sei es wichtig, darauf zu vertrauen, dass Neues nur dann entstehen kann, wenn Altes losgelassen wird.

„Dazu gehört, transparent und offen miteinander zu kommunizieren, sowohl über Fakten als auch über Erwartungen, die man aneinander hat.“ Und dass nicht nur Aufgaben verteilt werden, sondern auch die dazugehörige Verantwortung. „Außerdem war es eine sehr gute Idee, die Übergabe der Leitung ganz bewusst zu feiern, wie hier im Rahmen eines Gottesdienstes“, sagt Gerlinde Grubauer-Steiniger. So fiel die Beratung und Begleitung der Regionalbetreuerin auf fruchtbaren Boden. „Wir bieten unsere Unterstützung und Beratung an. Sich darauf auch einzulassen, ist aber mindestens genauso wichtig!“

So viel Gutes

In den vielen Jahren, in denen sich Anna Hofer im kfb-Leitungsteam einbrachte, waren das Schönste die regelmäßigen Treffen, die meist monatlich stattfanden. „Wir haben jedes Treffen mit dem kfb-Gebet

SO GELINGT VERÄNDERUNG

Die Referentinnen für Regionalbegleitung im kfb-Büro bieten Unterstützung bei Veränderungen.

Dazu gibt es den Leitfaden „Wenn kfb-Leitungen aufhören wollen“ sowie Infomappen, die transformative Prozesse vereinfachen und begleiten. Die Kontaktaufnahme mit der Regionalbegleitung ist bereits dann ein guter Schritt, wenn der Gedanke „Ich möchte aufhören“ aufkommt und eine Umsetzung geplant werden soll.

– Unterstützung

Sich Hilfe zu holen und auf die Begleitung einzulassen, ist der erste und wichtigste Schritt.

– Zeit

Sowohl Übergeben als auch Übernehmen sind Teile der ehrenamtlichen Funktion, die Zeit brauchen.

– Vertrauen

Klare Kommunikation und Definition von Aufgaben fördern das Vertrauen – ineinander, aber auch darin, dass es gut weitergehen wird.

Viele wertvolle Infos gibt es auch bei der
Diözesanstelle für Ehrenamtsförderung:
dioezese-linz.at/ehrenamt



Anna Hofer und Katrin Sigl

Das Aufgeben und Annehmen einer leitenden Funktion haben die beiden kfb-Frauen zusammengeschweißt.

Als Anna Hofer (62) 1983 in die kfb eintrat, war sie gerade kurze Zeit verheiratet. Ab 1996 schufte sie neben der Landwirtschaft, drei Kindern und pflegebedürftigen Großeltern die Leitung des kfb-Teams in Waldkirchen am Wesen. Fast 30 Jahre später kam sie zum Entschluss, die Leitung abzugeben. Katrin Sigl (30) erkannte, dass es ohne Initiative nicht funktioniert, und übernahm die Funktion. Die Powerfrau ist außerdem Mutter von zwei kleinen Kindern und steckt gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten mitten in einer Hausrenovierung. Wenn sie Unterstützung braucht, steht ihr Anna Hofer mit ihrer Erfahrung fest zur Seite.

kfb aktiv



V.l.n.r.: Renate Kogler mit Sohn Marcel, Barbara Maresch, Petra Burger und Maria Schütz

Versammelt um eine verbindende Mitte

Weihnatskrippen sind etwas Vertrautes, Fasten- oder Osterkrippen weniger geläufig. In der Pfarrkirche Gramastetten gibt es dank des Engagements der kfb nun etwas ganz Besonderes: eine Frauenkrippe.

Bei der Fußwallfahrt der kfb haben einige Frauen ein Stück Treibholz im Wolfgangsee entdeckt. Sofort war die Idee da: „Da machen wir etwas daraus“, erzählt Initiatorin Petra Burger. Ein Jahr lang reiften das Holz und die Überlegungen dazu, bis der zündende Funke da war: Es soll eine Frauenkrippe daraus entstehen! Petra Burger gelang es, mit ihrer Begeisterung die anderen kfb-Frauen der Pfarrgemeinde anzustecken. Unter breiter Beteiligung wurden Eigenschaften von heutigen Frauen gesammelt und in einem zweiten Schritt mit mehr oder weniger bekannten Frauen aus

der Bibel und der Kirchengeschichte verbunden. Die Projektgruppe wählte die Frauen aus und fertigte die Figuren an. So trägt zum Beispiel Maria Magdalena, die als Verkünderin für die Frauen steht, die die Botschaft Jesu in die Welt hinaus-tragen, ein strahlend gelbes Kleid. In der Krippe versammeln sich bis jetzt zwölf Frauenfiguren um das Feuer in der Mitte, das die Heilige Geistkraft symbolisiert. Der Kreis ist bewusst offengehalten, weil mit der Zeit noch weitere Frauen dazukommen dürfen. „Die inhaltliche Auseinandersetzung rund um die Frauenkrippe hat unsere kfb-Gemeinschaft gestärkt“, schwärmt Petra Burger.



„Gib Junia dein Gesicht!“ Um die gemeinsame Identität zu fördern, hat die Pfarre Urfahr-St. Junia ein Kunstprojekt von acht Pilgerstäben für die acht Pfarrgemeinden in Auftrag gegeben. Die heilige Junia hatte als Apostelin im Rom der Urkirche eine hervorragende Bedeutung und ist seit der Pfarrgründung die Patronin der Pfarre Urfahr. Die renommierte Künstlerin Iris Andraschek-Holzbauer überzeugte die Jury mit ihrem Werk „AUSER-WÄHLT (unter den Aposteln)“. Dabei gilt es, den Sockel, in welchem der jeweilige Pilgerstab steckt, mit einem Porträt der hl. Junia zu zieren. Dieses Porträt soll durch die Beteiligung von Frauen aus der Pfarre generiert werden. Die kfb hat eingeladen – und mehr als 100 Mädchen und Frauen sind gekommen, um bei einem professionellen Fotoshooting mit der Künstlerin der hl. Junia „ihr Gesicht zu geben“. Das Team der kfb hat diesen Nachmittag mit Austauschmöglichkeit, Bewirtung und Vorstellen seiner Arbeit umrahmt. „Wir sind schon sehr gespannt auf das neue Porträt der hl. Junia, generiert aus Frauengesichten der Pfarre Urfahr-St. Junia!“, so Pastoralvorstand Matthias List.



Vertrauen in Projektarbeit stärken

Dr. in Shubhra Dwivedy (Bildmitte), Generalsekretärin der indischen Organisation SEEDS, war auf Einladung der Aktion Familienfasttag in Oberösterreich zu Gast, mit Stationen beim fairen Frauenfrühstück in Lambrechten, in der LWS Andorf und in Linz. Seit über 20 Jahren engagiert sich Dwivedy in der Entwicklungsarbeit im Norden Indiens und berichtete über erfolgreiche Projekte zur Förderung von Gendergerechtigkeit. Die Teilnehmerinnen erfuhren, wie durch Workshops und Dialoge Rollenbilder verändert, Gewalt reduziert und Frauen gestärkt werden. Der Besuch stärkte das Vertrauen in die Wirkung der Aktion Familienfasttag.

Finanziell unabhängig bleiben



Die Bedeutung finanzieller Unabhängigkeit, Vorsorge und Pensionssplitting standen am 12. November in Leonding im Mittelpunkt der Veranstaltung „Frauen & Geld – zwei, die zusammengehören“. Die Kooperation von Land Oberösterreich, „Welt der Frauen“ und der kfb öo hat das Ziel, Frauen zu informieren und zu stärken.

Fotos: Franz Burger, Pfarre Urfahr, Brigitte Rinner, Andreas Rübli, Sandra Schlager, Torsten Welsch

Wellness fürs Gehirn



„Sorgen machen uns nicht besser, schöner und gesünder“, meinte Neurowissenschaftlerin Manuela Macedonia (3. v. li.) am 4. November vor 380 Frauen in Steyrmühl. Mit viel Humor begeisterte die Autorin mehrerer

Bestseller beim Auftakt der FRAUEN.SICHT.WEISE zum Thema „Wellness für unser Gehirn. Wie Psyche und kognitive Fähigkeiten zusammenwirken“. Weitere Termine siehe Seite 22.

Ein Tag ohne Frauen



Am 24. Oktober 1975 machten 90 Prozent der isländischen Frauen einen Tag frei: Sie erledigten keine Hausarbeit, keine Erwerbsarbeit, keine Sorgearbeit. Die Botschaft: Es braucht mehr Gleichberechtigung in allen Lebens- und Arbeitsbereichen! In den folgenden Jahrzehnten wurde Island durch kluge Gesetzgebung zum weltweiten Spitzenreiter der Geschlechtergerechtigkeit. Auf den Tag genau 50 Jahre später zeigten die Frauenkommission der Diözese Linz und die kfb gemeinsam mit weiteren Kooperationspartnerinnen im voll besetzten Veranstaltungssaal der Stadtpfarrkirche Wels die Dokumentation „Ein Tag ohne Frauen“ über die geschichtsträchtige Aktion der Isländerinnen. Anschließend diskutierten Frauen unterschiedlicher Generationen am Podium, moderiert von Christine Haiden.

Aus unserer Mitte



Jetzt in der Fastenzeit ist der Altar der Pfarrkirche von St. Pantaleon von diesem Fastentuch verhüllt, das eigentlich ein Kunstwerk ist.

In der Fastenzeit verhüllt den Altar der Pfarrkirche von St. Pantaleon ein Fastentuch – so, wie es vielerorts üblich ist. Dieses Fastentuch hat aber eine ganz besondere Geschichte. Und die begann 2007 mit einer Eingebung der Künstlerin Elisabeth Schickmayr. „Wie ein Blitz kam mir die Idee zu einem Bild“, erinnert sie sich. „25 Herzen, die sich um die eigene Achse drehen, um zu symbolisieren, dass das Herz ständig in Bewegung ist.“ Genau dieses Bild entstand – damit war ihre „Herzensangelegenheit“ aber noch nicht beendet. Im Lauf eines Jahres erschuf sie eine ganze Serie von Bildern, die verschiedene Themen rund ums Herz zeigten. „Nach und nach sind mir Themen gekommen, etwa ‚ein reines Herz haben‘, ‚gläsernes Herz‘ oder ‚Herzflattern‘, und ich habe sie mit verschiedenen Materialien und Techniken umgesetzt.“

Ungewöhnliche Materialien wie Altmetall, Mineralwasserflaschen oder Pralinenverpackungen wurden Teil ihrer Kunstwerke. Sie malte mit Öl, Acryl, benutzte Relieftapete, Stoffreste oder Schablonen. „Das hat so eine Eigendynamik bekommen“, erinnert sich Elisabeth Schickmayr. Am Ende waren es 27 Bilder, jeweils 50 mal 50 Zentimeter groß, die gemeinsam die Serie „Herzensangelegenheiten“ bildeten.

Mitten ins Herz

Das Fastentuch von St. Pantaleon ist so bunt wie die Gemeinde selbst und hat eine einzigartige Entstehungsgeschichte.

Immer wieder, wenn sie während der Fastenzeit in der Kirche war, betrachtete sie das Fastentuch – ein schon etwas in die Jahre gekommenes Tuch, ganz klassisch mit biblischen Szenen bedruckt – und dabei fügte sich etwas zusammen. Sie überlegte, wie man ihre Kunstwerke am Altar anbringen könnte. Ihre Gedanken teilte sie mit Kathrin Kinzl, der Obfrau der St. Pantaleoner kfb-Gruppe. Und so entstand die Idee, ein neues, buntes, modernes Fastentuch für die St. Pantaleoner anzufertigen, bedruckt mit den Bildern von Elisabeth Schickmayr. „Ich war sehr offen für ihre Idee“, sagt Kathrin Kinzl. Und: „Die Themen, die sie dargestellt hat, haben mich sofort mitten ins Herz getroffen.“ Auch die Art und Weise, wie Elisabeth Schickmayr arbeitete, mit Materialien, die

Als Initiatorin des Projekts ist Kathrin Kinzl begeistert davon, wie viele Menschen in St. Pantaleon das Projekt tatkräftig unterstützt haben.



Fotos: Eva Wöckl

Elisabeth Schickmayr und ihre „Herzensangelegenheiten“, die als Basis für das Fastentuch dienten. Die Künstlerin verwendete verschiedene Techniken und Materialien.



eigentlich auf dem Müll gelandet wären, begeisterte die kfb-Obfrau sofort. „Es ist einfach so klass‘, wenn Frauen sich gegenseitig unterstützen“, sagt Kathrin Kinzl, „und jede ihr Bestes beitragen kann.“ Der Pfarrgemeinderat war genauso angetan von der Idee des neuen Fastentuchs, und binnen kürzester Zeit fand sich eine Arbeitsgruppe zusammen, die sich an die Verwirklichung der Idee machte.

Gemeinsam wählten sie jene „Herzensangelegenheiten“ aus, die besonders gut zur Fastenzeit passen. Auch auf die Farben wurde geachtet, so findet sich beispielsweise ein violetttes Bild im Fastentuch wieder, da Violett in der Liturgie für Besinnung und Einkehr steht. Auch die Anordnung der Bilder erarbeitete die Arbeitsgruppe gemeinsam. „Mit Bildern, die die Farbe Rot enthalten, wird ein Kreuz angedeutet“, so Kinzl. Den Mittelpunkt bildet das Bild „Mitten ins Herz“, gleich daneben findet sich „Herz am rechten Fleck“.

Gemeinsame Eröffnung

Die Bilder wurden professionell abgelichtet und von einer Druckerei in Kitzbühel (Tirol) auf ein 2,5 mal 2,5 Meter großes Tuch gedruckt. Als das große Packerl von der Druckerei kam, war die Vorfreude spürbar. Im Rahmen der traditionellen Cäcilia-Jause, die für Ehrenamtliche in der Gemeinde ausgerichtet wird, öffneten die

Mitglieder der Projektgruppe es gemeinsam. „Die Aufregung war groß“, erinnert sich Kathrin Kinzl, „und wir waren so gespannt, ob der Druck auch gut funktioniert hat.“ Ein verbindendes Erlebnis, das umso schöner war, weil rasch feststand: Das Tuch war perfekt. Am Aschermittwoch 2025 – zum 60-Jahre-Jubiläum der kfb St. Pantaleon – wurde das Tuch schließlich zum ersten Mal in der St. Pantaleoner Pfarrkirche aufgehängt. Die Premiere für das neue Fastentuch für St. Pantaleon oder „Pontigo“, wie man in der Region sagt. An einem Holz, das auf dem Altarsims aufgelegt und befestigt wurde, hängt es, schön glatt und in voller Pracht. Bei der ersten Messe wurde das Pontigoner Fastentuch von Kaplan Franziskus Schachreiter gesegnet, Kathrin Kinzl entschloss sich kurzfristig, auf der Harfe etwas zu spielen. Die Lieder, die für diese besondere Messe ausgesucht worden waren, drehten sich – wie könnte es anders sein – ums Herz. So erklang etwa „Unseres Herzens Stimme für dich, unseren Gott“.

„Es ist ein Projekt, das aus der kfb entstanden ist“, sagt Kathrin Kinzl, „das aber nur gemeinsam mit der Pfarre möglich war.“ Ein echtes Gemeinschaftsprojekt. Das zeichne die Pontigoner:innen aus. „Es bringen sich so viele Leute ein, bei uns ist es so lebendig und bunt. Und so ist auch unser Fastentuch.“

Aktion Familienfasttag sät mit Projekt SEEDS* Samen für eine nach- haltige Zukunft

Frauen im Norden Indiens übernehmen als Barefoot Counselors – das sind Beraterinnen aus den eigenen Reihen – Verantwortung. Sie sind in Gewaltprävention, Rechtsaufklärung und Konfliktlösung geschult und agieren als Vertrauenspersonen innerhalb der Dörfer. In den Modelldörfern wird gleichberechtigte Teilhabe gelebt: Männer übernehmen Care-Arbeit und Frauen entscheiden mit. „Nach und nach verschwand meine Angst, und ich lernte, vor Menschen zu sprechen und wie man auf andere zugeht und sie versteht“, sagt Laxmi Kisku, Barefoot Counselor.

* (Social Economic and Education Development Society)



Foto: Kfboe

Obst-Gemüse-Saft für die Fastenzeit



Zutaten:

- Ca. 500 g Obst der Saison, z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Marillen, Beeren, Trauben
- Ca. 500 g Gemüse der Saison, z. B. Karotten, Stangen- oder Knollensellerie, Kohlrabi, Tomaten, Zucchini, Rote Rüben
- Ev. etwas Zitrone

Zubereitung:

- Die Saftmischung in einem geeigneten Gerät vor jeder Mahlzeit frisch zubereiten. Am besten nur maximal drei verschiedene Sorten Früchte und Gemüse verwenden, die nach eigenen Vorlieben kombiniert werden können.
- Den frisch gepressten Saft immer 1:1 mit Wasser verdünnen, schluckweise genießen und gut einspeicheln.

Tipp: Folgende Varianten schmecken besonders gut: Apfel/Karotte, (Apfel)/Birne/Stangensellerie, Apfel/Rote Rübe (Rote Bete), Traube/Zucchini, Beeren/Sellerie.



Das Rezept stammt aus dem Buch „FASTEN:RESET – Deine Energie-Kur für zuhause“ von Elisabeth Rabeder, erschienen im Kneipp Verlag (160 Seiten, € 24,95).

Aus unserer Mitte



Elisabeth Rabeder ist Fastenbegleiterin, Gesundheitsexpertin und Leiterin des Curhauses Bad Mühlacken.

3 Fragen an ...

Welche besondere Kraft hat das Fasten für Sie?

ELISABETH RABEDER: Fasten hat für mich die besondere Kraft, uns wieder mit dem Wesentlichen zu verbinden. Durch den bewussten Verzicht darf der Körper regenerieren, der Geist wird ruhiger, wir spüren klarer, was wir wirklich brauchen. Fasten schenkt neue Energie, schafft Raum, innere Ordnung und Klarheit. Ein liebevolles Zurückfinden zu sich selbst.

Sie haben ein neues Buch – „FASTEN:RESET“ – geschrieben. An wen ist es gerichtet?

ELISABETH RABEDER: Das Buch ist für alle, die Fasten als kraftvolle, alltagstaugliche Energiekur zu Hause erleben wollen. Es richtet sich an Menschen mitten im Leben – zwischen Familienzeit, Beruf,

Schreibtisch und Lieblingssessel –, an alle, die sich mehr Energie, Klarheit und Selbstfürsorge wünschen und Fasten flexibel in ihren Alltag integrieren möchten. Ganz ohne Leistungsdruck, aber mit spürbarem Wohlbefinden und nachhaltiger Wirkung.

Was ist Ihr wichtigster Tipp fürs Fasten?

ELISABETH RABEDER: Fasten als Prozess und nicht als Leistung zu verstehen. Ein sanfter Einstieg, einfache Rituale und ein klarer, aber flexibler Rahmen helfen, im Alltag dranzubleiben. Unterstützen Sie den Körper mit ausreichend Flüssigkeit, Ruhephasen und kleinen Wohlfühl-anwendungen und nehmen Sie sich bewusst Zeit für Entschleunigung. So wird Fasten zu einer stärkenden Erfahrung und nachhaltigen Kraftquelle.

187.558
Minuten Bildungsangebot
haben die kfb-Teams in Ober-
österreich im vergangenen Jahr
insgesamt organisiert.

Fotoausstellung „Die Kirche ist weiblich“



49 Frauen sind stellvertretend für Zehntausende vor die Kamera getreten: Für die katholische Kirche stehen manche von ihnen als Führungsperson oder Seelsorgerin im Rampenlicht, während andere hinter den Kulissen als Mesnerin oder Kirchenbeitragsberaterin schauen, dass der Laden läuft. Einige haben als Ordensfrauen ihr Leben in den Dienst der christlichen Botschaft gestellt, andere engagieren sich ehrenamtlich. Die Fotoausstellung der Frauenkommission der Diözese Linz im Wissensturm in Linz zeigt ein womöglich neues Bild von Kirche und wirft einen Blick hinter Kirchenmauern und Klischees. Zu besichtigen von 7. März bis 10. April 2026 während der Öffnungszeiten. Eintritt frei.

Weiterführende Informationen
auf www.dioezese-linz.at/frauenkommission



„Kommt –
lasst euch
stärken!“

Frauen aus Nigeria laden zur Feier des ökumenischen Weltgebetstages am 6. März ein. In einem Land, das von Armut geprägt ist, gibt ihnen der Glaube an Christus die nötige Stärke zur Bewältigung ihres Alltags. Der Weltgebetstag 2026 würdigt die Widerstandsfähigkeit der nigerianischen Frauen und verbindet sich mit ihnen im Gebet für eine bessere Zukunft.

Weiterführende Informationen
auf www.weltgebetstag.at

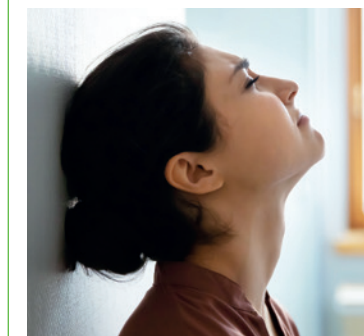


Frauenbilder im Mariendom

Mit der neuen Themenführung DOM.FRAUEN. BLICK rücken die Domfrauen des Linzer Mariendoms ein bisher wenig beachtetes Thema ins Zentrum: die Darstellung von Frauen in den Gemäldefenstern des Mariendoms. Wer sind diese Frauen – Heilige, Wohltäterinnen, Gläubige – und welche Rollen wurden ihnen zugeschrieben? Anhand ausgewählter Gemäldefenster wird sichtbar, wie Frauen in den religiösen und gesellschaftlichen Kontext ihrer Zeit eingebunden waren.

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat
April bis Oktober: 16 Uhr / November bis März: 15 Uhr
Dauer: ca. 1 Stunde
Buchung im Domcenter unter 0732/94600 oder
domcenter@dioezese-linz.at

Hilfe, die ankommt



Ein positives Resümee nach dem ersten Jahr der Kooperation mit der Caritas zieht Michaela Leppen als Geschäftsführerin der Frauenstiftung. „Frauenarmut liegt oft im Verborgenen. Durch die Zusammenarbeit

mit den Expertinnen der Caritas können wir gewährleisten, dass die finanzielle Unterstützung dort ankommt, wo sie am dringendsten gebraucht wird.“ 50.000 Euro stellte die Frauenstiftung im Jahr 2025 für Frauen in Not bereit, ein Schwerpunkt lag dabei auf Frauen in Trennungssituationen. Übrigens gibt es die Möglichkeit, 50 Prozent des Kirchenbeitrags für den Wirkungsbereich „Sozial-Kirche“ zu widmen, wovon wiederum die Frauenstiftung profitiert.

Weiterführende Informationen
auf www.dioezese-linz.at/kirchenbeitrag/zweckwidmung

Weitsicht



Bischöfin Cornelia Richter stammt aus Bad Goisern und studierte Theologie und Philosophie.

Die geübte Pionierin

Cornelia Richter ist die erste evangelische Bischöfin Österreichs. Warum und wie sie die Herausforderung des Bischofsamts angenommen hat, erzählt sie im Interview.

Sie haben am 8. November 2025 offiziell Ihr Amt angetreten. Gratulation! Wie haben Sie die erste Zeit bisher erlebt?

Vielen Dank! Seither habe ich versucht, möglichst viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennenzulernen, und war bemüht, zu verstehen, wo welche Zuständigkeiten liegen. Ich habe bereits Sitzungen geleitet, die ersten Andachten und Gottesdienste gehalten und Antrittsbesuche bei politischen Vertreterinnen und Vertretern, auch beim Bundespräsidenten, gemacht;

habe den Superintendenten von Kärnten-Osttirol entpflichtet und die neue Superintendentin begrüßt.

Weibliche Vorbilder in Ihrer Position gibt es leider noch keine. Fühlen Sie sich als Pionierin?

Ich bin häufig die erste Frau in Ämtern. Ich war das als Dekanin der Evangelisch-theologischen Fakultät in Bonn, ich bin es als Senatsvorsitzende. Das ist also etwas, das ich schon geübt habe. Aber es ist in der evangelischen Kirche in Österreich gar nicht so schlecht mit den Leitungsmännern bestellt. Es hat zwar noch keine Bischöfin gegeben, aber dafür schon mehrere Superintendentinnen. Aktuell Andrea Mattioli. Außerdem haben wir eine Synodenpräsidentin und es gibt zwei Oberkirchenrätinnen. Momentan sind die Leitungsmäner auf hoher Ebene alle weiblich besetzt.

Ihre Großmutter war die erste Frau, die das Examen an der Evangelisch-Theologischen Fakultät des Rheinischen Konsistoriums abgelegt hat. Hat Sie das geprägt?

Als Kind war sie für mich hauptsächlich die Oma. Aber es gibt die Familienerzählung, dass sie so gerne



Für die Dauer von zwölf Jahren wurde Cornelia Richter zur Bischöfin berufen. Nach einem Festgottesdienst startete sie im November 2025 offiziell in ihre Amtszeit.

studiert hat und noch mit meinem Vater begeistert mitgelernt hat, als er Theologie studierte. Ich habe noch Lehrbücher von ihr und unter anderem ihre hebräische Bibel.

Sie haben evangelische Theologie und Philosophie studiert und an Universitäten gelehrt. Was hat Sie bewogen, in den „praktischen“ Bereich zu wechseln?

Ich wäre von mir aus nicht auf die Idee gekommen! Die Anfrage kam so dermaßen unerwartet für mich, dass ich lange gebraucht habe, um zu begreifen, dass das ernst gemeint ist. Ich habe ein halbes Jahr mit mir gerungen, weil ich tatsächlich sehr viel aufgeben musste. Aber wir leben in einer krisenhaften Zeit, und wenn man die Chance erhält, die Reichweite in konkrete gesellschaftliche Prozesse hinein zu erhöhen, muss man einfach Ja sagen.

Der Anteil der Christinnen und Christen schrumpft. Das betrifft auch die Mitglieder der evangelisch-lutherischen Kirche. Wie gehen Sie damit um?

Eine ganz klare Maßnahme gibt es nicht, weil das ein demografischer Prozess ist. Und auch kein Problem der Kirchen allein. Es wird nur leider immer über uns gespielt, weil wir so herrlich messbar und soziologisch so gut untersuchbar sind. Mir ist wichtig, die evangelische Kirche in Österreich wieder sichtbarer zu machen. Es muss besser erkennbar sein, wo wir überall tätig sind. In Schulen, in der Diakonie – das zieht ja viel weitere Kreise als nur die Kirche. Ich wünsche mir auch, dass wir stärker auf Kinder und Jugendliche zugehen, denn ich orte da ein hohes Bedürfnis. Viele Menschen leiden unter Einsamkeit. In dieses emotionale Feld menschlicher Sehnsucht würde ich gerne stärker hineingehen.

Da gibt es ja schon recht offensive Möglichkeiten via Social Media, etwa die sogenannten „Christfluencer“. Diese Art von Einfluss meine ich natürlich nicht! Das ist eine Schwarz-Weiß-Färberei, die das Christentum instrumentalisiert, und davon muss man sich stark abgrenzen. Aber das kann man natürlich nur, wenn man im Netz präsent ist. Wenn wir dort nicht sind, überlassen wir denen das Spielfeld. Nein, das werden wir nicht tun!

Sie kommen aus einem religiösen Umfeld, Ihr Vater war evangelischer Pfarrer in Bad Goisern. Wie kam es dazu, dass Sie Ihr ganzes Leben danach ausrichten?

Ich bin so etwas von selbstverständlich religiös aufgewachsen! Das war wie Zähneputzen. Ich konnte mir gar keinen Alltag vorstellen, in dem nicht die Bibel irgendwo „herumgeflogen“ ist, Tischgebete gesprochen wurden und der Mesner, die Frauen vom Kirchencafé, die Konfirmanden, obdachlose Menschen oder der Bestatter in der Tür gestanden sind. Von Kind an begleitet mich eine vielleicht eigentümliche, aber tiefgehende Erfahrung, dass Beten Trost spendet. Ich fühlte mich getragen, wenn schmerzvolle Dinge außerhalb meines Einflusses geschahen, die nicht zu ändern waren. Deswegen würde ich sagen, Gott ist der letzte Sinngrund hinter allem, vor allem immer dann, wenn die Selbstoptimierung ans Ende kommt. Theologie habe ich dann studiert, weil ich alles genauer verstehen wollte und neugierig war auf den Reichtum der christlichen Tradition.

Welches Motto wollen Sie dem Jahr 2026 geben?

Die Jahreslosung steht in der Offenbarung 21,5 und heißt: „Siehe, ich mache alles neu!“ Und das ist so ein cooler Satz, der ist zu Recht der Leitsatz fürs nächste Jahr.🙏

Fotos: Barbara Fromman

Atempause

An der Quelle

stetig sprudelt
eine quelle
klar und rein
in dir
doch so oft verschüttet
zugeschüttet unbemerkt
von dem vielen
wollen – sollen – müssen
bleibst du durstig
vertrocknet leise
dir das leben
deshalb pflüge deinen boden
jeden tag aufs neue
und die quelle
sie wird sprudeln
deine erde tränken
und dich nähren
tag für tag

Petra Unterberger

Aus: Eine Handvoll Licht.
Spirituelle Begleitung für Sinnsucher:innen.
52 x Impulse, Gedichte, Übungen.
Tyrolia Verlag, 2024

Atempause

Von Wortvorräten und Wortschätzen



Veronika Kitzmüller,
Geistliche Assistentin
der kfb öö



Es gibt Worte, die mich begleiten und durchs Leben tragen. Deshalb sind sie zu Schätzen geworden, die ich gesammelt und aufgeschrieben habe. Viele dieser Worte sind kurze Stoßgebete oder Liedzeilen; einige kann ich gar nicht sprechen, ich muss sie singen. Sie lösen Bilder der Zuversicht in mir aus. Aus der Erfahrung, dass mir in schwierigen Zeiten die Worte oft fehlen, bin ich dankbar über diesen Vorrat. Meinen Sendungsspruch kann ich seit über 40 Jahren auswendig aufsagen. Dieses „Zuversichtlich im Namen Jesu mit den Menschen Reich Gottes wagen“ hat mich durch manche Krise getragen.

Die Textzeile „Du wirst den Tod in uns wandeln in Licht“ von Kathi Stimmer-Salzeder ist für mich ein wunderbares Bild, genauso wie ihre Zusage „Die Seele lebt, sie hat sich frei gemacht“.

„Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang“ (aus Ps 23) ist ein Wort, das ich in schwierigen Zeiten beten kann, und an der Aussage „Dankbarkeit und Zufriedenheit sind Schwestern“ mag ich mich festhalten.

Wahre Schätze sind für mich die Lieder „Amazing Grace“ mit seiner wunderbaren Melodie oder „Du lass’ Dich nicht verhärten in dieser harten Zeit“ (Wolf Biermann).

Die Idee der Theologin und Autorin Christina Brudereck, dass Ewiges Wiederholen auch heißen kann, sich etwas Ewiges wiederzuholen, gefällt mir. Ihr verdanke ich auch die Anregung zu den Wortschätzen. Ich wünsche uns allen, dass wir in unserem Wortvorrat Schätze haben, die uns Halt geben. Denn „In sprachlosen Zeiten, wenn die Worte fehlen, ist es gut, einen Wortschatz zu haben“.

Meine Berufung

Engagiert in jeder Hinsicht ist kfb-Frau Johanna Rosenthaler. So sprach sie etwa beim Erntedankfest.



Pilgerbegleiterin ist eine von vielen Funktionen, in denen Johanna Rosenthaler Menschen begleitet.

„Ein Geschenk Gottes“

Vieles liegt in ihren Händen

Johanna Rosenthaler ist seit Jahrzehnten in unterschiedlichen Funktionen bei der kfb aktiv. Sie ist Pilgerbegleiterin, engagiert sich in ihrer Pfarre St. Nikola und ist Cranio-Sacral-Praktikerin. Menschen begleiten und berühren, das macht sie auch als Gemeindebedienstete und Standesbeamtin.

Matrikenführerin der Pfarre St. Nikola seit 1997, Lektorin, Kommunionsspenderin, Mitglied in der Singgemeinschaft, ausgebildete Seelsorgerin und ehemalige Pfarrgemeinderatsobfrau und sehr aktives Mitglied der kfb als Pilgerbegleiterin, aber auch Kassierin und frischgebackene Cranio-Praktikerin u. v. m. Wenn man Johanna Rosenthalers Portfolio an Tätigkeiten durchliest, beschleicht einen das Gefühl, sie lebe gleich mehrere und nicht nur ein Leben. Und das neben Beruf und Familie! Nein, nein, versucht sie abzuwinken, das geschehe ja nicht immer alles geballt. Dann wird sie doch nachdenklich, lenkt ein: „Es gab eine Zeit, da bin ich stark über meine Grenzen gegangen. Ich war fünf Jahre im Seelsorgeteam (Ausbildung 2017/18) und auch kurz Pfarrgemeinderatsobfrau, als meine Bandscheiben Probleme machten und ein Morbus Bechterew bei mir diagnostiziert wurde“, so die Mühlviertlerin.

Ausgebremst

Der Körper sagte plötzlich Nein und zwang Johanna Rosenthaler dazu, kürzerzutreten, doch nicht, ohne mindestens eine Erkenntnis aus der ganzen Misere zu ziehen. „In diesem offensichtlichen Nachteil habe ich irgendwann einen Vorteil erkannt, besser auf meinen Körper zu hören und auf mich zu schauen.“ Parallel zur Gesundung begann sie eine Ausbildung zur Cranio-Sacral-Praktikerin. „Ich habe etwas gesucht, das mir guttut und womit ich auch andere unterstützen kann.“ Ihre Diplomarbeit hat sie über Hände in der cranio-sacralen Behandlungsmethode verfasst. „Es gibt so viele Sprichwörter, in denen die Hand vorkommt, und in der Körper-Energiearbeit gelten die Hände sogar als Verlängerung des Herzens. Sie sind weit mehr als bloße Instrumente“, weiß Johanna Rosenthaler.

Durch das Schreiben sei ihr erst bewusst geworden, wie oft wir im Alltag instinktiv Berührung

einbauen, durch unsere Hände eine Person erspüren und „sehen“, sie so nehmen, wie sie ist.

Achtsam sein

Momentan praktiziert sie Cranio-Sacral privat. Aus zeitlichen Gründen und im Sinne einer gesundheitlichen Prävention. „Um nicht wieder in dieselbe Falle zu tappen“, sagt sie. Hauptberuflich arbeitet die 55-Jährige im Gemeindeamt St. Nikola. „Aber nur in Teilzeit, sonst würde ich für meine ganzen Ehrenämter keine Zeit haben“, schmunzelt sie. Seit 35 Jahren ist die gebürtige Waldhausnerin hier für die Buchhaltung und als Standesbeamtin für Trauungen zuständig, wo gleich mehrere von Rosenthalers Talenten zum Tragen kommen. „Zahlen haben mich schon seit jeher interessiert, und auch, was das Einfühlen und Einbringen betrifft, bin ich hier genau richtig.“ Die passenden Worte in großen Momenten zu finden, geht ihr leicht von der Hand und hat ihr schon viel gutes Feedback eingebracht. „Ein Geschenk Gottes“, meint sie bescheiden. Neben schreiberischen Tätigkeiten wie den wöchentlichen Aussendungen an die Pfarrgemeinde moderiert Johanna Rosenthaler auch gerne. „Ich habe schon als Kind in der Kirche Fürbitten gelesen.“ In der Pilgerbegleitung verbindet die Vielseitige Hobby mit Ehrenamt. „Wegstrecken gehen ist einfach voll meines. Ich versuche, so oft wie möglich eine Runde zu drehen“, erzählt die begeisterte Naturfotografin.

All das – die Seelsorgetätigkeit, der kirchliche Bereich, ihr Engagement in der kfb, deren Mitglied sie seit ihrem 22. Lebensjahr ist – sei Teil eines lebendigen Kreislaufs. „Hier entsteht eine Energie, die mich aufrichtet hat, als ich körperlich niedergeschlagen war.“

Fotos: privat

Lesen Sie „Welt der Frauen“ mit kfb-Bonus!

VORTEILSPREIS

€ 49,–

und Treuebonus im 2. Jahr



Als kfb-Mitglied erhalten Sie beim erstmaligen Erwerb eines „Welt der Frauen“-Jahresabos den **Einstiegspreis von € 49,– statt € 64,–**.

Sie sind bereits „Welt der Frauen“-Abonent:in?

Dann laden wir Sie herzlich ein, den „Welt der Frauen“-Treuebonus 2026 einzulösen.

Seit 1946 begleitet „Welt der Frauen“ Generationen von Leser:innen mit Geschichten, die bewegen, inspirieren und verbinden. Dieses besondere Jubiläumsjahr möchten wir gemeinsam mit unseren treuen Abonent:innen feiern.

Alles zum Jubiläumstreuebonus finden Sie im **Log-in-Bereich** auf

www.welt-der-frauen.at oder unter **www.welt-der-frauen.at/treuebonus**

JETZT „WELT DER FRAUEN“ ABONNIEREN:
welt-der-frauen.at/vorteile-kfb



✉ Bestellen Sie gerne auch per E-Mail aboservice@welt-der-frauen.at

☎ oder per Telefon +43 732 77 00 01-14

→ Jeweils mit dem Hinweis **kfb-Bonus**

Terminkalender



Wandern wie im Paradies

Mo., 3. August bis Sa., 8. August 2026, Millstatt

Entlang des Millstätter Sees in Kärnten mit Sabina Haslinger entlang der Via Paradiso wandern.



Königinnen(on)Tour in den Schladminger Tauern

Mi., 26. August bis Fr., 28. August 2026, Schladming

Sportliche Berg-Auszeit für Frauen rund um die Preintalerhütte in der Steiermark mit Sabina Haslinger.



Kreuzweg für Frauen auf den Linzer Pöstlingberg

Fr., 20. März 2026, 15 bis 17.30 Uhr

Im Gehen den Blick auf das Wesentliche richten, begleitet von Veronika Kitzmüller.



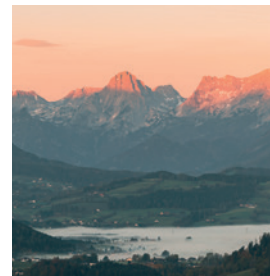
Wellness für unser Gehirn

Di., 17. März 2026, Schärding

Di., 21. April 2026, Pregarten

Di., 19. Mai 2026, Eferding

Manuela Macedonia spricht über den Zusammenhang von Psyche und kognitiven Fähigkeiten, jeweils 18.30 Uhr.



Auszeit – Wohlfühlzeit – Urlaubsfeeling

So., 17. bis Do., 21. Mai 2026, Windischgarsten

In der reizvollen Pyhrn-Priel-Region mit Gertrude Pallanch innehalten und dankbar auf das Leben schauen.



Frauen-Berg-Zeit zur Sonnenwende

Fr., 19. bis So., 21. Juni 2026, Spital/Pyhrn

Auszeit mit Kräuter- und Almwissen für Frauen mit guter Bergerfahrung in den Haller Mauern mit Sabina Haslinger.

Der Wolfgangsee und seine Literat:innen

Do., 3. September 2026, 8 bis ca. 19 Uhr, Linz-Strobl-Gschwendt-St. Wolfgang-St. Gilgen-Linz

Literarischer Busausflug entlang beliebter Rückzugsorte bekannter Schriftsteller:innen; Kirchenführung in St. Wolfgang, Besuch des Denkmals von Marie von Ebner-Eschenbach mit kurzer Lesung, begleitet von Gertraud Weghuber.



Fotos: Oberösterreich Tourismus GmbH/Martin Fickert, Sabina Haslinger, Kneidinger Photography, shutterstock, Alexandra Grill, Linz Tourismus/Kurt Hoertis

Mutter-Kind-Wochen

Auftanken unter Gleichgesinnten, dabei Impulse für den Erziehungs- und Beziehungsalltag mitnehmen.

Mo., 20. bis Fr., 24. Juli 2026,

Kleinraming

Mo., 10. bis Fr., 14. August 2026,

Grünau

Mo., 31. August bis

Fr., 4. September 2026, Losenstein

FrauenZeit 2026

Das Bildungsangebot der kfb öö in den Regionen: eine Einladung an alle interessierten Frauen

Mein Glück liegt auf der StraÙe, ich muss es nur packen!, mit Sabina Haslinger

Mi., 11. März 2026,

19 Uhr, Vorchdorf

Wie wir (unfreiwillige) Veränderungen im Leben positiv bewältigen, mit Barbara Blattner

Mi., 11. März 2026,

19 Uhr, Mittertreffling

Getragen und inspiriert – fünf Säulen für zwischenmenschliche Beziehungen, mit Kerstin Bamminger

Do., 12. März 2026,

19 Uhr, Neumarkt im Mühlkreis

Warum dankbar sein?, mit Petra Maria Burger

Mo., 16. März 2026,

19 Uhr, Bad Zell

Do., 16. April 2026,

19 Uhr, Wippenham



Weiterführende Informationen zu allen Veranstaltungen auf www.kfb-ooe.at/veranstaltungen oder 0732 7610 3444

Terminkalender



Zeit für mich im Curhaus Bad Kreuzen

So., 6. bis Do., 10. September 2026

Leistungen: 4 Übernachtungen mit Vollpension, 1 Workshop „Frauengesundheit und Kräuter“, 1 Entspannungsimpuls mit Räuchern in der Gruppe, 1 TEM-Guss, 1 Fußreflexzonenmassage. Spirituelle Begleitung: Margit Schmidinger, Vorsitzende der kfb öö, Seelsorgerin

Ein Kurzurlaub für Frauen ab der Menopause, die Kraft schöpfen und zugleich Zeit in einer wertschätzenden Gemeinschaft verbringen möchten. Meditation, Entspannungseinheiten und ein sanftes spirituelles Rahmenprogramm unterstützen dabei, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Die Natur des Mühlviertels bietet ideale Bedingungen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen. Schwimmbad, Sauna, Kräutergarten, Gradierwerk, Naschgarten sowie der weitläufige Kneipp-Garten mit Schwimmteich und Wassertretanlage stehen für erholsame Stunden bereit.

Anmeldung bis 31. Juli 2026: +49 851 36361, passau.kdfb@bistum-passau.de

FRAUEN.UNTER.SICH

DETOXWOCHE FÜR KÖRPER & GEIST

7. - 13. Juni 2026, Bad Leonfelden

In Österreichs einzigem Damenhotel Sternsteinhof wellness mit basischer Kost.

www.sternsteinhof.at



ICH WILL MEHR! JETZT ANMELDEN



Call.Termine.Kultur

IMPRESSUM: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Kultur, Promenade 37, 4021 Linz. Bezahlte Anzeige

OFFEN FÜR DICH, GOTT UND DIE WELT.

MEHR
FÜR ALLE,
MEHR FÜR
DICH.

MIT HERZ FÜR UNS ALLE

Wenn du der Vielfalt und Breite des Lebens begegnen willst, erwartet sie dich in der Katholischen Frauenbewegung. Lass uns zusammen die Kraft unserer offenen Gemeinschaft spüren, die positiven Aspekte des Glaubens erfahren, Solidarität üben und uns Zeit für deine ganz persönliche Entwicklung nehmen.

UNSERE ANGEBOTE

- Inspirierende Veranstaltungen
- Angebote zu frauenrelevanten Themen
- Spiritualität erleben
- Gemeinschaft erfahren
- Unterstützung von Frauen in Not in OÖ
- Oberösterreichs größtes Frauennetzwerk
- Gemeinsam unterwegs bei Wanderungen, Reisen und Co.
- Gemeinsam etwas bewegen



Informiere dich über unsere Angebote und bleibe auf dem Laufenden mit unserem Newsletter: www.kfb-ooe.at