

# Zeit zu leben

DAS MAGAZIN DER KATHOLISCHEN FRAUENBEWEGUNG IN OBERÖSTERREICH

NO. 02|2025



## Dankbarkeit

Warum sie viel mehr ist  
als ein Dankeschön

### Gemeinschaft

**Im Gespräch.** Silvia Dirnberger-Puchner und Karin Limberger im Austausch über das Thema Dankbarkeit.

04

### Inspiration

**Im Interview.** Die Theologin und Feministin Annette Jantzen entdeckt Gott auf vielfältige Art und Weise.

16

### Spiritualität

**Im Porträt.** Als Trauerbegleiterin hat Adelheid Gadermayr gelernt, das Leben intensiver wahrzunehmen.

20



## Editorial



Christa Steinbüchler  
ist stellvertretende  
Vorsitzende der kfb  
Oberösterreich.

# Liebe Frauen!

*„Nicht die Glücklichen  
sind dankbar. Es sind  
die Dankbaren, die  
glücklich sind.“*

(Francis Bacon)

**Diese Worte** begegneten mir kürzlich auf einer Karte – und brachten mich zum Nachdenken: Wann habe ich mich zuletzt bewusst für etwas bedankt? Im Trubel des Alltags merke ich, wie das Danke-Sagen oft auf der Strecke bleibt – dabei ist es so eine bereichernde Kraftquelle.

In dieser Ausgabe berichten wir mit Dankbarkeit und Freude über den bereits dritten österreichweiten Frauenpilgertag: Mehr als 3.000 Frauen waren auf 101 Pilgerwegen unterwegs und haben sich von spirituellen Impulsen stärken lassen – ein Geschenk, sich selbst und Gott neu zu begegnen.

Apropos Gott: Wie vielfältig unser Bild von ihr/ihm sein kann! Dankbar blicke ich darauf zurück, dass ich mich im Lauf meines Lebens von dem strengen, starren Gottesbild aus meiner Kindheit lösen durfte. Es ist beglückend, dass wir in der kfb gemeinsam immer wieder hinterfragen, erweitern und wandeln dürfen.

„Auch in der Trauer schenkt uns die Dankbarkeit eine stille Freude“ (angelehnt an Dietrich Bonhoeffer). Wie wohltuend ist es da, dass es Menschen gibt, die uns in schweren Zeiten begleiten. In der Reihe „Berufung“ stellen wir diesmal eine kfb-Frau vor, die genau das tut.

Wahre Dankbarkeit ist ein Schlüssel zu einem erfüllten, glücklichen Leben. Ich wünsche dir, dass du diesen Schlüssel bereits gefunden hast – oder ihn (wieder)entdeckst.

Herzlich,

**Christa Steinbüchler**  
Stv. Vorsitzende der kfb oö

## Frauen bewegt



# Fitness für einen besonderen Muskel

von Michaela Leppen  
Leiterin Team Frauen / kfb oö

**V**or wenigen Wochen haben wir landauf, landab Erntedank gefeiert. Für viele eine lieb-gewonnene Tradition, bei der Jung und Alt auf den Beinen sind. Für andere, vor allem im städtischen Bereich, ein Anlass weit weg von der eigenen Lebenswelt. Der Bezug zur Produktion von Lebensmitteln ist vielfach verloren gegangen.

Dabei wäre das Erntedankfest eine hervorragende Gelegenheit, unseren Dankbarkeitsmuskel zu trainieren. Wie Silvia Dirnberger-Puchner in unserer Coverstory verrät, wird Dankbarkeit stärker, wenn sie geübt wird. Und so können wir dieses traditionelle Fest nützen, um in Gemeinschaft Gott Danke zu sagen: für alles, wofür wir persönlich zu danken haben, für alles, was im vergangenen Jahr gereift ist, und für die Früchte und den Erfolg unserer Arbeit.

Im Blick auf die Gaben, die die Bauernschaft zum Fest mitbringt, wird uns besonders bewusst, dass wir das Gelingen unseres Bemühens nicht allein in

unserer Hand haben. Auch wenn wir uns noch so anstrengen, kann es Missernten und Misserfolg geben. Wir leisten einen Beitrag, und vieles wird uns geschenkt. Diese Erkenntnis führt uns im besten Fall dazu, dass wir unsere Verantwortung gegenüber unseren Mitmenschen und der Schöpfung anerkennen.

In Österreich, einem der reichsten Länder der Welt, haben wir mehr als genug – davon zeugen die übervollen Regale in den Supermärkten, die unzähligen Dinge, die auf der Müllhalde landen, obwohl sie noch genießbar oder nutzbar sind. Ein verantwortungsbewusster Umgang mit den Ressourcen unserer Erde ergibt sich von selbst aus einem Erntedank, der nicht an der Oberfläche stehen bleibt.

Unser christlicher Glaube ist ein wahres Trainingscamp für unseren Dankbarkeitsmuskel. Es gibt zahlreiche Gelegenheiten, uns in eine Lebenshaltung der Dankbarkeit einzüben.

Nutzen wir sie!

## Inhalt

### GEMEINSCHAFT

- 02** Editorial: Dankbarkeit im Trubel des Alltags
- 03** Frauen bewegt: Die Kolumne von Michaela Leppen



**Coverstory.**  
Im herrlichen Garten von Silvia Dirnberger-Puchner haben wir mit ihr und Karin Limberger über Dankbarkeit gesprochen.

**04**

- 08** kfb aktiv: Große Freude über neue Mitglieder

### INSPIRATION

- 10** Bereits zum dritten Mal fand im Oktober der österreichweite Frauenpilgertag statt. Gemeinsam waren Tausende Frauen unterwegs und tankten Kraft durch spirituelle Impulse.
- 12** Die Sonne hinter dem Nebel
- 14** Rezept: Allerheiligen-Steigerl – ein traditionelles Gebäck mit Symbolkraft
- 14** Aus unserer Mitte: 3 Fragen an ... Agnes Brandl

### SPIRITUALITÄT

- 16** „Grüß Göttin!“ – Theologin Annette Jantzen im Gespräch über Glaube und das Aufbrechen patriarchaler Denkmuster
- 18** Atempause: Sternstunden
- 19** Veronika Kitzmüller: Aufatmen in Kirchenräumen
- 20** Meine Berufung: Trauerbegleiterin Adelheid Gadermayr
- 22** Terminkalender

Dein  
kfb-Beitrag:  
**€ 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.“ **Medieninhaberin:** 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:** Inez Ardeit, Michaela Leppen, Ursel Nendzig, Sandra Schlager. **Artredaktion, Layout, Grafik:** Alice Rhomberg. **Fotoredaktion:** Alexandra Grill. **Titelbild:** Robert Maybach. **Druck:** Walstead NP Druck, St. Pölten. **Auflage:** 37.000 Stück. **Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:** 1. Jänner 2026

Fotos: Robert Maybach (2), shutterstock



## Coverstory



Psychotherapeutin Silvia Dirnberger-Puchner (li.) und Karin Limberger, stellvertretende ehrenamtliche Vorsitzende der kfb oö, fanden sofort einen Draht zueinander – persönlich und inhaltlich.

# Eine Begegnung voll Dankbarkeit

Sie ist mehr als nur ein Dankeschön. Dankbarkeit ist eine innere Haltung, die viel Gutes bewirkt – für jede von uns und für die Gesellschaft.

**E**in herrlicher Garten, ein Seerosenteich, eine köstliche Tasse Kaffee und zwei ins Gespräch vertiefte Frauen: An diesem Vormittag gibt es einiges, für das man dankbar sein kann. Und Dankbarkeit ist es auch, worum sich das Gespräch der beiden Frauen, Silvia Dirnberger-Puchner, Psychotherapeutin, und Karin Limberger, ehrenamtliche stellvertretende Vorsitzende der kfb oö, dreht. „Dankbarkeit ist mittlerweile ein wirklich gut erforschtes Phänomen“, sagt Silvia Dirnberger-Puchner, wobei „Dankbarkeit nicht das Gleiche ist wie ein Dankeschön“ – sondern viel mehr. „Es ist eine Haltung der Wertschätzung gegenüber all dem Positiven, das man erlebt hat.“ Das könne eine konkrete Hilfestellung durch einen Mitmenschen sein, ein schönes Erlebnis – oder schlicht die Tatsache, am Leben zu sein. In der Forschung wurde die Dankbarkeit sogar als wichtiger Faktor für Resilienz identifiziert, also die Widerstandsfähigkeit, aus widrigen, herausfordernden Situationen gestärkt hervorzugehen.

„Ich habe das Gefühl, es braucht eine gewisse Achtsamkeit, um Dankbarkeit zu empfinden“, sagt Karin Limberger. „Mir hilft es, am Abend vor dem Einschlafen in einem Gebet die Dankbarkeit zu verorten. Ich frage mich, was mir heute Gutes widerfahren ist, wo ich Erfahrungen sammeln konnte und was daraus geworden ist.“ Auch an Tagen, an denen Mühsames war, die anstrengend waren und sie erschöpft haben, findet sie im Gebet einen Moment, in dem sie Dankbarkeit empfinden kann. „Ich bete

mit so einem inneren Herzensraum, der gefüllt ist mit Dankbarkeit – und dann kann ich gut und selig einschlafen.“ Es sei nicht immer einfach, jedem Tag etwas Positives abzutrotzen. Und doch finde sich immer ein Grund, Dankbarkeit zu empfinden. „Ich erlebe mein Leben als eingebettet in ein großes Ganzes“, sagt Karin Limberger. „Als ein göttliches Geschenk – und daher kommt auch der Gedanke an das Warum der Dinge, die passieren. Ich frage mich, ob es vielleicht eine Aufgabe, ein Auftrag ist, der dahintersteckt. Etwas, woran ich wachsen und mich entwickeln darf.“

### Eine Frage der Übung

Tatsächlich könne man Dankbarkeit üben, so Silvia Dirnberger-Puchner. „Durch ein bewusstes Lenken auf die Dinge, die trotz aller Widrigkeiten gut gelaufen sind.“ Sich zu fragen, was man aus dem negativen Erlebnis noch Positives mitnehmen kann. „Dieses bewusste Fokussieren ist etwas, das wir proaktiv entscheiden.“ Dankbarkeit sei also nicht eine Form des Schönredens, sondern das Lenken des Fokus auf die positiven Seiten des Erlebten, um die sogenannte Negativitätsverzerrung, ein Phänomen, das in der Forschung gut bekannt ist, zu überwinden.

„Dankbarkeit in ein Gebet einzuschließen, ist eine Art, sie zu trainieren“, so Silvia Dirnberger-Puchner. Eine weitere Möglichkeit sei, sich jeden Abend bewusst die Zeit zu nehmen und Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar sein kann. „Ein Dankbar-

Fotos: Robert Maybach





Dankbarkeit zu empfinden, ist etwas, das man üben kann. Silvia Dirnberger-Puchner teilt ihr Wissen über einfache, praktische Übungen dafür.

keitstagebuch, wenn man so will. Und wenn man dann zurückblättert, sieht man, wie vielfältig die Situationen sind, für die man Dankbarkeit empfinden kann.“ Eine vertiefende Übung wäre es, einen Dankbarkeitsbrief zu schreiben. „Diesen Brief muss ich nicht einmal jemandem übergeben“, sagt Silvia Dirnberger-Puchner. „Allein, ihn zu schreiben, bewirkt emotional und neurophysiologisch wunderbare Dinge in unserem Körper und Mindset.“

Menschen, die Dankbarkeit bewusst praktizieren, erleben ungleich mehr positive Emotionen, haben weniger depressive Symptome und schlafen besser: All das sei inzwischen erwiesen, so Silvia Dirnberger-Puchner. Dabei ist jeder Mensch dazu in der Lage, dankbar zu sein – theoretisch. „Die Fähigkeit ist gegeben, allerdings ist es wie bei einem Muskel, der nicht trainiert wird: Wenn Dankbarkeit geübt und trainiert wird, wird sie stärker.“ Gerade in einer Zeit, in der negative Nachrichten uns förmlich überschwemmen, sei dieses „Training“ umso wichtiger. Und zwar am besten schon in jungen Jahren. „Man kann auch mit Kindern Dankbarkeit üben, indem man zum Beispiel am Abend vor dem Schlafengehen gemeinsam nachdenkt und darüber spricht, was heute schön war und wofür man dankbar sein kann.“

Mit ihren drei Kindern führt Karin Limberger jeden Abend das Ritual des Gebets durch. „Dabei geht es genau darum, Danke zu sagen für alles, was heute gut war“, sagt sie. „Den positiven Effekt spürt man auch, ohne den fachlichen Hintergrund zu kennen.“ Gemeinsam können sie so den Tag gut abschließen und beruhigt einschlafen. Das Gebet sei ihr Instrument dafür, den Dankbarkeitsmuskel zu trainieren.

#### Dankbarkeit als Geschenk

Gemeinsam dankbar zu sein, verstärkt die positiven Emotionen, die dabei hervorgerufen werden. „Dankbarkeit ist deshalb gesellschaftlich so relevant, weil sie die Beziehungen zwischen Menschen stärkt“, sagt die Psychotherapeutin. „Damit trägt sie wesentlich zu einem friedvollen Miteinander bei.“ Eine Beobachtung, die Karin Limberger auch in der Katholischen Frauenbewegung macht. „Wir nutzen unsere Gemeinschaft, um Danke zu sagen – bei Erntedankfesten, in Gottesdiensten oder an Abenden, wo Impulse gestaltet werden.“ Es öffne sich bei diesen Gelegenheiten ein Raum des Dankens – für kleine und große Dinge. „Wenn wir Frauen in der Gruppe diese Dankbarkeit aussprechen, ist das wie ein Schatz, der da vor uns liegt.“

## FRAUEN.SICHT.WEISE

**Die Auseinandersetzung mit Themen anstoßen, die Frauen wirklich betreffen: Das will die kfb mit ihrem neuen Veranstaltungsformat FRAUEN.SICHT.WEISE.**

Premiere des neuen Formats war im kfb-Jahr 2024/2025 zu den Themen mentale Belastung und psychische Gesundheit mit Silvia Dirnberger-Puchner, die in ihrem Vortrag die elf Faktoren von Resilienz vorstellte.

#### Wellness für unser Gehirn

In diesem Herbst findet das Veranstaltungsformat eine Fortsetzung: An vier Abenden gibt die Neurowissenschaftlerin Manuela Macedonia Einblick, wie Psyche und kognitive Fähigkeiten zusammenwirken.

Hier geht's zu Terminen und Anmeldung:



[www.kfb-ooe.at](http://www.kfb-ooe.at)

*„Es ist wie ein Schatz, der da vor uns liegt.“*



## Silvia Dirnberger-Puchner und Karin Limberger

#### Verbunden im Engagement für Frauen

Silvia Dirnberger-Puchner ist Psychotherapeutin und in dieser Funktion schon häufiger als Vortragende bei Veranstaltungen der kfb oö in Erscheinung getreten. Seit vielen Jahren forscht sie zum Thema Resilienz und beschäftigt sich damit, welche Faktoren zum Wohlbefinden beitragen. Als ehrenamtliche stellvertretende Vorsitzende der kfb oö ist Karin Limberger genau am richtigen Platz: da, wo sie wirksam werden und sich einbringen kann. Seit nunmehr neun Jahren ist sie mit Feuereifer dabei. Sie lebt mit ihrer Familie in Pennewang, wo sie auch in der Pfarrgemeinde engagiert ist.



*kfb aktiv*



## Freude über neue kfb-Mitglieder

Sagenhafte 3.000 Frauen sind in den letzten fünf Jahren der Katholischen Frauenbewegung Oberösterreich beigetreten. Grund genug, das bei zwei Events im Mai und Juni zu feiern.

**E**ingeladen waren all jene kfb-Gruppen aus der Region, die in den letzten fünf Jahren neue Mitglieder geworben und damit das Netzwerk der kfb erweitert haben. Und jene Frauen, die neu dabei sind bei der größten Frauenorganisation Oberösterreichs.

Ein Abend als Dank für Frauen, sie sonst ihr Talent, ihr Engagement und vor allem ihre Zeit für andere zur Verfügung stellen. Frauen, die andere Frauen stärken, die Gemeinschaft pflegen, sich sozial engagieren und im Rahmen der Aktion Familienfasttag Frauenprojekte weltweit unterstützen. Frauen, die ihre Motivation aus ihrer christlichen

Wertehaltung beziehen und miteinander ihren Glauben leben.

Im Rahmen der Willkommensfeste wurden jene beiden kfb-Teams ausgezeichnet, die in den letzten fünf Jahren die meisten Mitglieder geworben hatten. Beim Fest in Mondsee war das die kfb Frankenburg mit 28 neuen Mitgliedern, in Freistadt die kfb Vorderweißenbach mit 31 neu Dazugestoßenen (im Bild oben).

Zwei rundum gelungene Abende, getragen von dem wunderbaren Gefühl: Wir sind ein großes Miteinander. Zwei Abende, die die Gemeinschaft der kfb stärkten und die dank des DuoSiTZ ein musikalischer Hochgenuss waren.



### Dank für langjähriges Engagement

Am 21. Mai 2025 übergab Hilde Kagerer (re.) nach 36 Jahren die Leitung der kfb Rannariedl an ein neues Team. Iris Jilka, Regionalbegleiterin der kfb für das Mühlviertel, dankte ihr und ihrem zwölfköpfigen Team im Namen der Diözesanleitung für ihr langjähriges Wirken. Das neue Team, bestehend aus Christina Kehrer, Pauline Jell, Verena Grüblinger, Hilde Kagerer, Gabriele Mitgutsch und Astrid Ecker, übernimmt nun in gemeinsamer Verantwortung die Leitung der kfb in der Pfarre.



### Auszeichnung für Christine Haiden

Im Rahmen der Verleihung des OÖ Landespreises „Starke Frauen. Starkes Land“ wurde Christine Haiden, langjährige Chefredakteurin von „Welt der Frauen“, für ihr Lebenswerk ausgezeichnet. Der Diözesanvorstand der Katholischen Frauenbewegung OÖ gratuliert herzlich zur verdienten Würdigung!



## kfb in der Tabakfabrik

Die kfb Ansfelden erhielt bei ihrem Ausflug in die Tabakfabrik in Linz am 4. Juli spannende Einblicke in die Geschichte des Gebäudes und in aktuelle Projekte. Auf den Spuren der Serie „SOKO Linz“ durften die Frauen sogar einen Drehort unter die Lupe nehmen. Die Kombination aus Denkmalschutz und moderner Nutzung schafft ein lebendiges Zentrum für Innovation, Kultur und Gemeinschaft, so das Resümee. Zum Abschluss kehrte die Gruppe noch ins Braugasthaus „Zur Liesl“ ein.

.....



## Danke für 19 Jahre Geistliche Assistenz

Bei der Diözesankonferenz der kfb am 28. Juni 2025 in Puchberg nahm Hans Padinger Abschied als Geistlicher Assistent der kfb oö. In seinem Rückblick hielt Padinger fest, dass für ihn die Frauen die Wandlungskraft in der Kirche sind. Es sei nun hoch an der Zeit, diese Funktion zur Gänze an eine Frau zu übertragen. Veronika Kitzmüller (re.), bereits seit 2018 Teil der Geistlichen Assistenz, wird diese Aufgabe weiterhin wahrnehmen.

Fotos: Cityfoto / Roberta Peitz-Mairwöger, kfb OÖ, Alexandra Grill, beige stellt (2), Michaela Leppert, Dek Kremsmünster

## Wallfahrt nach Maria Bühel



### Anlässlich des 75-jährigen kfb-Jubiläums

trotzten 29 Frauen aus Wernstein dem schlechten Wetter und machten sich, ausgerüstet mit Schirmen und regenfester Kleidung, auf den Weg zur Wallfahrtskirche Maria Bühel in Oberndorf bei Salzburg. Am Nachmittag stand ein Besuch des Stifts Reichersberg auf dem Programm.

.....



## Jahresausklang im Dekanat Kremsmünster

48 kfb-Frauen aus dem Dekanat Kremsmünster trafen sich im Juni bei Hofgenuss Schiefermair in Kematen. Mit einer Betriebsführung, einer köstlichen Jause, einem Rückblick auf die vergangenen Aktivitäten und einer Liturgie im prachtvoll blühenden Garten fand das Arbeitsjahr einen stimmigen Abschluss.



## Aus unserer Mitte



Wegbegleiterin Marianne Berger lud im Bad Ischler Sisipark zu einem gemeinsamen Körpergebet ein.

# Wenn Frauen auf dem Weg sind

Er ist bereits nach dem dritten Mal eine echte Institution: der Frauenpilgertag. Mehr als 1.600 Frauen waren am 11. Oktober in Oberösterreich mit dabei.

**F**ür Marianne Berger hat das Pilgern eine Reihe an Aspekten. Sie begleitete heuer eine Frauengruppe auf dem Weg von Lauffen nach Bad Ischl – entlang des Traunflusses, vorbei an Kapellen, alten Villen, durch die Stille des Waldes. Alles, was man auf dem Weg erlebt, ist für sie etwas ganz Besonderes. „Vor allem das Miteinander.“ Dabei geht es aber nicht nur um die Gespräche. „Auch das Schweigen im Gehen gefällt mir.“ Das setzt eine gewisse Offenheit voraus, findet Marianne Berger, die Bereitschaft, sich auf ein solches Abenteuer einzu-

lassen. Dann profitiere man am meisten vom Pilgern. „Man kann ganz viel beim Pilgern einbringen“, sagt sie, „und gerade Frauen sind sehr offen dafür.“

Denn jede habe einen Rucksack zu tragen, mit dem sie den Weg gehe. „Und es ist wirklich so, dass der Rucksack Schritt für Schritt leichter wird.“ In der Gemeinschaft bekommt dieses Gefühl eine ganz neue Qualität. „Man weiß, man ist nicht allein mit seinem Leben, seinem Alltag und seinen Sorgen – und auch mit seinen Freuden.“ Es sei eine Spur tiefer, all das mit anderen zu teilen. „Wir sind Gleichgesinnte – da fällt das Öffnen und Teilen noch mal leichter.“

Die Verbindung zur Natur ist dabei wesentlich für Wegbegleiterin Marianne Berger. „Gerade jetzt im Herbst kann man erleben, wie bunt es ist, all die Farben wahrnehmen.“ Ihr Pilgerweg führte außerdem an einem Fluss entlang. „Wasser hat für mich eine ganz besondere Bedeutung. Es ist dieses beruhigende Plätschern, der spezielle Geruch.“ Dazu kommt eine Tierwelt – Eidechsen, Mäuse, Laubfrösche –, die man

sonst nicht beobachten kann und der man beim Pilgern einmal ganz bewusst die volle Beachtung schenken kann. „Es ist ein Huschen, ein Knacksen, ein Rauschen – dieses Naturerlebnis gibt einem wahnsinnig viel Kraft.“

Abgesehen davon liegt für Marianne Berger die Aufmerksamkeit beim Pilgern ganz auf dem Gehen – der Weg sei schließlich das eigentliche Ziel. „Das gesamte Augenmerk einmal aufs Gehen zu richten, einfach nur einen Fuß vor den anderen zu setzen, ist richtig heilsam. Ich denke, wir Menschen brauchen das Gehen, wir bauen dabei Stress und Aggressionen ab.“ Ihre Pilgergruppe war bunt gemischt von Jung bis Alt, aber auch, was den Stellenwert der Religion angeht. „Für manche Frauen hat Pilgern gar nichts Religiöses – und das muss auch nicht sein. Pilgern ist für alle da und ganz ungezwungen.“ Sie alle haben von den spirituellen Texten und Ritualen, die Marianne Berger vorbereitet hatte, profitiert. „Das baut einen schon sehr auf, vor allem, wenn es Bilder sind, die aus der Natur kommen“, sagt die Wegbegleiterin. „Das Bild vom Baum und seiner Wurzel, von der Sonne und vom Regenbogen. Es ist etwas anderes, wenn man das direkt in der Natur erlebt und diese Verbindung hat.“

Patricia Wallner war heuer das erste Mal als Wegbegleiterin beim Frauenpilgertag dabei. Sie führte ihre Gruppe über den „Drei-Kirchen-Weg“: von der Pfarrkirche in Lochen am See über Astätt, entlang des Niedertrumersees bis zur Filialkirche Gebertsham mit ihrem beeindruckenden Flügelaltar. Unterwegs

Fotos: Michaela Leppen, Iris Jilka (2)

## DER FRAUENPILGERTAG

**Zeit zu leben. Zeit zu bewegen. Ein spiritueller Pilgertag mit gleichgesinnten Frauen.**

Auf insgesamt mehr als 100 Wegen in allen neun Bundesländern und Südtirol verbringen Frauen Zeit mit sich selbst und miteinander. Jede Gruppe wird von einer Wegbegleiterin geführt. Spirituelle Impulse, Lieder und das Tragen eines Pilgerstabs machen den Tag zu einem besonderen Erlebnis für Körper und Seele. Der nächste Frauenpilgertag findet im Oktober 2027 statt.

[www.frauenpilgertag.at](http://www.frauenpilgertag.at)



Patricia Wallner ist heuer zum ersten Mal als Wegbegleiterin beim Frauenpilgertag dabei.



Der Pilgerstab weist der Gruppe den Weg. Er wird unterwegs immer wieder weitergegeben.

genossen die Frauen herrliche Aussichtspunkte und einen atemberaubenden Blick auf die Salzburger Seenlandschaft. „Wir haben eine wunderschöne Strecke ausgesucht“, sagt Patricia Wallner, „sind fernab von Straßen und mitten in der Natur gegangen und haben einen wunderschönen Tag unter Frauen genossen.“

Sie war gleich Feuer und Flamme, als sie vom Frauenpilgertag gehört hat, und hat sich gleich dazu entschlossen, eine Pilgergruppe zu organisieren – das Organisieren, das Gemeinsame, das liegt ihr einfach. „Die Vorfreude auf den Pilgertag war gleich riesig.“ So groß, dass sie die Strecke sogar zur Probe einmal abgegangen ist. Auch den Pilgerstab haben die Frauen im Vorfeld gemeinsam gebunden. Pilgern bedeutet für sie viel mehr als nur eine Wanderung. „Man nimmt sich ja sonst nicht die Zeit, drei oder vier Stunden gemeinsam spazieren zu gehen“, sagt sie. „Das allein war schon ein tolles Erlebnis.“ Gespickt mit tiefen Gesprächen, gemeinsamem Schweigen und auch einer rechten „Gaudi“ unter den Frauen, war der Pilgertag für sie ein rundum großartiges Erlebnis, das ganz nach einer Wiederholung in zwei Jahren verlangt.

Auch für Marianne Berger wird das mit Sicherheit nicht der letzte Pilgertag gewesen sein. Dazu ist ihr das Pilgern zu sehr ans Herz gewachsen. „Meistens ist es so“, sagt sie, „dass ich schwerer weggehe und leichter wieder heimkomme.“



## Sonne hinter dem Nebel

**Die Tage werden kürzer**, es wird frischer: Die Zeit des Nebels kommt. Wie eine Decke legt er sich über Wiesen, Städte und Wälder. An manchen Tagen bleibt die graue Decke den ganzen Tag liegen. Groß ist da die Sehnsucht nach wärmenden Sonnenstrahlen, die die Welt bunt erstrahlen lassen.

Und manches Mal schaffen es einzelne Strahlen, durch den dichten Nebel zu uns durchzuleuchten und uns anzublinzeln. Gerade so, als ob sie sagen möchten: Hey, ich bin für dich da. Auch wenn du mich gerade nicht siehst: Ich lache, strahle und leuchte für euch, ich wärme dich!

Foto: shutterstock



## Allerheiligen-Steigerl



Sie werden auch Himmelsleitern genannt und am 1. November verschenkt – meist von Patinnen und Paten an ihre Patenkinder. Der Name Himmelsleiter steht symbolisch für den „guten“ Weg, den man den beschenkten Kindern wünscht und auf dem ihre Wünsche in Erfüllung gehen sollen. Dieses Rezept ergibt drei Himmelsleitern mit je sechs „Stufen“:

### Zutaten:

- 400 g Mehl
- 100 ml lauwarme Milch
- 50 g Zucker
- 1 Packerl Trockengerm
- 125 ml Schlagobers
- 70 g Sauerrahm
- 40 g weiche Butter
- 2 Eier
- 1 TL Salz

### Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem weichen Teig verkneten.
- Abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. eine Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- Auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal gut durchkneten. In 18 Teile teilen und jeden zu einem Strang von ca. 25 cm ausrollen.
- Die Enden gegengleich einrollen. Jeweils sechs Stränge auf einem Backblech so anordnen, dass ca. 2 cm Abstand dazwischen sind. Noch mal eine gute halbe Stunde abgedeckt gehen lassen.
- Beim Backen (20 Min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze) wachsen sie dann zusammen.

## Aus unserer Mitte



Agnes Brandl ist ehrenamtliche Mitarbeiterin der Pfarrgemeinde Molln, aktiv mitgestaltend und immer wieder Ideengeberin für neue Formate, unter anderem für das Frauenfrühstück.

## 3 Fragen an ...

### Wie kam es zur Idee, in Molln ein Frauenfrühstück zu veranstalten?

AGNES BRANDL: Ich werde als Referentin in viele Pfarrgemeinden eingeladen – unter anderem zu Frauenfrühstücken. Dort habe ich gesehen, wie gut das ankommt, und so habe ich das Format auch nach Molln gebracht. Die Frauen bekommen nicht nur ein Frühstück, sondern Seelennahrung, religiös-spirituelle Inhalte und Impulse, Themen zu reflektieren. Auch das Gespräch untereinander wird angeregt, Weggemeinschaften werden geschlossen, weit über die eigene Pfarrgemeinde hinaus.

Als Referentin widmen Sie sich häufig dem Thema „Kommunikation“. Warum ist das so wichtig?  
AGNES BRANDL: Durch Kommunikation erleben wir eine

Meinungsvielfalt, statt allein in Gedanken zu kreisen. Dafür sind Räume wie das Frauenfrühstück so wichtig – sie sorgen für Kommunikation und Reflexion, dafür, die vielen Gedanken hörbar zu machen. Es ist einfach wertvoll und eine echte Bereicherung fürs Leben.

### Was bewirkt dein vielfältiges Engagement für andere in deinem eigenen Leben?

AGNES BRANDL: Begegnungen möglich zu machen, ist mir Bereicherung, Lebensfreude und Glück. Ich denke gar nicht darüber nach, wie viel Arbeit darin steckt, sondern habe so viel Freude daran! Es fällt mir leicht, Leute zusammenzubringen, ich kann Menschen motivieren und habe viele Ideen – diese Gaben einzusetzen, das ist erfüllend.

# 25.741.400

## Schritte sind die Pilgerinnen am 11. Oktober 2025 auf 31 Wegen in Oberösterreich gegangen.



## Frauengesundheit im Blick

Bei ihrer Sommerstudentagung im Juli in Brixen beleuchtete die kfbö die verschiedenen Dimensionen von Frauengesundheit. Dieses Thema sei „über Jahrzehnte unterforscht, unterversorgt und unterbewertet“ gewesen, stellte kfbö-Vorsitzende Angelika Ritter-Grepl fest. Bis heute würden Symptome von Frauen nicht richtig erkannt oder ernst genommen, weil medizinische Studien lange Zeit am männlichen Körper normiert wurden, führte Ritter-Grepl aus. Sie forderte eine Gesundheitspolitik, die weibliche Lebensrealitäten berücksichtige. Eine ganzheitliche Frauengesundheit nehme Körper, Psyche und das soziale und gesellschaftliche Umfeld in den Blick. Sie frage, wie sich Armut, Mehrfachbelastung durch Erwerbsarbeit, Sorgearbeit und emotionale Verantwortung auf die Gesundheit auswirkten.

Weiterführende Informationen  
[www.kfb.at](http://www.kfb.at)

## Frauen und Geld



Am 12. November dreht sich im Veranstaltungszentrum Doppl:Punkt in Leonding alles um finanzielle Vorsorge, Selbstbestimmung und rechtliche Absicherung von Frauen und Mädchen in Oberösterreich. Auf der Bühne begrüßen wir Expertinnen sowie Impulsgeberinnen aus Wirtschaft und Politik und freuen uns auf Katharina Straßer als Highlight des Abends. Das Frauenreferat des Landes OÖ lädt in Kooperation mit „Welt der Frauen“ und der kfb öö zu dieser Veranstaltung voll Information, Inspiration und guter Unterhaltung ein.

Anmeldung auf  
[www.welt-der-frauen.at](http://www.welt-der-frauen.at)

## Wellness für unser Gehirn



Die kfb lädt zum zweiten Mal zur FRAUEN.SICHT. WEISE, dem neuen Veranstaltungsformat für die Regionen, ein. An vier Abenden gibt Neurowissenschaftlerin Manuela Macedonia Einblick, wie Psyche und kognitive Fähigkeiten zusammenwirken. Um psychisch und körperlich fit zu bleiben, sind nicht nur Bewegung, gesunde Ernährung und guter Schlaf entscheidend, sondern auch stärkende soziale Beziehungen und die Pflege der Spiritualität.

Termine und Orte siehe Seite 22 und auf  
[www.kfb-ooe.at](http://www.kfb-ooe.at)



**SPARKASSE**  
Oberösterreich

## Wir glauben an Ihre finanzielle Unabhängigkeit.

Jede Frau verfolgt ihre eigenen Ziele und Pläne. Gemeinsam stellen wir die Weichen für eine sorgenfreie Zukunft und unterstützen Sie Ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen - durch Webinare, Workshops, Tools und Co.

Hier finden Sie nähere Informationen:  
[www.sparkasse-ooe.at](http://www.sparkasse-ooe.at)





*Weitsicht*

# Grüß Göttin!



Annette Jantzen ist Theologin und Kirchenhistorikerin. Sie zeigt, dass es Alternativen zur patriarchalen Sichtweise von Religion gibt, und öffnet damit neue Denk- und Glaubenshorizonte.

Annette Jantzen ist Theologin und Feministin. Diese Kombination öffnet ungeahnte Möglichkeiten, Gott vielfältiger zu entdecken und patriarchale Denkmuster zu entlarven. Am 31. Jänner 2026 kommt sie zu einem Impulstag nach Puchberg/Wels.

*Eine provokante und vielleicht naive Frage gleich zu Beginn: Ist Gott ein „Mann“?* Selbstverständlich nicht! Aber in unserem Kopf ist er das. Das Problem hören Sie dann, wenn jemand sagt: Gott hat doch kein Geschlecht, er ist übergeschlechtlich! Das liegt genau in diesem ER. Wir können uns mit unserem Verstand nichts völlig ohne Geschlecht vorstellen, wenn es eine personale Vorstellung sein soll und nicht etwas ganz Abstraktes. Deswegen gendern wir Gott die ganze Zeit männlich – und merken das nicht, weil das Männliche die Norm setzt. So wie bei vielen anderen Begriffen auch, wo wir „neutral“ denken, doch

eigentlich ist es männlich gegendert. Das weibliche Gottesbild ist dann die Abweichung zum „normalen“ männlichen, das angeblich neutral ist.

*Sprache spiegelt gesellschaftliche Realität wider. In Sachen Gott wird von Anfang an das Bild vom Vater im Himmel installiert. Wir beten zum „Herrn“. Der Heilige Geist ist ja auch nicht geschlechtslos, oder?* Nein, und da gibt es sogar eine interessante Transition. Im Hebräischen ist etwa die Geistkraft weiblich, im Griechischen wird sie neutral und im Lateinischen wie im Deutschen wird sie männlich. Spiritus sanctus. Das Hebräische

Wort „ruach“ (rûah (חַי)) für Geist gibt es sowohl männlich als auch weiblich. Männlich ist es immer, wenn es nur ums Wetter geht. Immer, wenn Gott ins Spiel kommt, ist die Geistkraft weiblich! Das ist ein Befund, an dem man nicht vorbeigehen kann.

*Im Religionsunterricht kommt so etwas leider nicht vor ...*

Nicht nur da. Sie hatten vom Bild des Vaters gesprochen. Das kommt im gesamten Buch der biblischen Psalmen nur zweimal indirekt vor. Einmal eher in einem Vergleich: Wie ein Vater sich seiner Kinder erbarmt, so erbarmt sich Gott über alle, die Gott fürchten. Und dann noch einmal: „Mein Sohn, heute habe ich dich gezeugt.“ Spannender Fakt: Gezeugt kann auch geboren heißen! Immer, wenn vom Vater die Rede ist, ist dies verknüpft mit der Barmherzigkeit. Die Barmherzigkeit leitet sich im Hebräischen direkt vom Wort für Gebärmutter ab! Also ist es eigentlich Gottes „Mutterschößigkeit“. Deshalb sind unsere Bilder, weil sie rein männlich sind, sehr verarmt. Da wäre mehr drin!

*Wie können es diese Forschungsansätze in den „Mainstream“ schaffen?*

Im Studium gibt es da sicherlich Fortschritte. Gendersensibilität ist eine so wichtige Kategorie und man übersieht so viel, wenn man an dieser Stelle einen blinden Fleck hat. Allerdings schleift sich dieser Umgang auf dem Weg in die Praxis stark ab. So kommt es, dass diese theologischen Erkenntnisse und Auseinandersetzungen überhaupt keinen Eingang finden, weder in das Alltagsbewusstsein noch in die Liturgie. Wer sich mit Frauen in der Bibel beschäftigt, kriegt fast keine davon im Gottesdienst zu Gehör. In der Kirche sehe ich, dass die Lager auseinanderreiben und es einen starken Rückschritt gibt, der das alles auf null oder sogar auf unter null schiebt. Insgesamt lassen sich die Stimmen schwieriger zum

Schweigen bringen, das feministische Bewusstsein bei jungen Frauen ist gewachsen. Aber der Gegenschlag des Patriarchats ist nicht gerade zartfühlend.

*Wie auch gesamtgesellschaftlich ...* Ja, alles, was mit Genderfragen zu tun hat, bringt eine enorme Verunsicherung mit sich. Wer sich da nicht verunsichern lassen will, reagiert häufig sehr aggressiv.

*Wohl auch jene Leute, die sich über das Schild „Grüß Göttin“ an der Tiroler Autobahn aufregen.* Davon habe ich gelesen, das finde ich großartig!

*Was erwartet die Teilnehmer:innen beim Impulstag „Gott ist so viel mehr als HERR – weibliche Gottesbilder entdecken“?* Ich werde über biblische Gottesbilder erzählen, in den Reichtum dieser Bilder einführen und ein Bewusstsein dafür wecken. Unsere Sprache ist voller Bilder, was zum Problem wird, wenn man ein Bild nicht mehr als Bild erkennt, z.B. das Bild des Vaters. Wenn man immer nur von Gott als Vater spricht,

verpasst man total viel von Gott. Gott ist aber so viel mehr! Natürlich geht es auch um Frauen in der Bibel. In der biblischen Leseordnung kommen die allermeisten nicht vor. Wer die Bibel nur aus dem Gottesdienst kennt, weiß von ihnen nichts! Aber keine Angst, es geht nicht darum, etwas zu kritisieren! Das kann einen ja sehr runterziehen, wenn man nur davon spricht, was alles vorenthalten wird. Es geht vor allem darum, etwas zu entdecken, das ganz empowernd sein kann. ;



Auf ihrem Blog [gotteswort-weiblich.de](http://gotteswort-weiblich.de) beschäftigt sich Annette Jantzen mit feministischer Theologie.



Ihr Buch „Das Kind in der Krippe. Die Weihnachtsbotschaft – entstaubt, durchgelüftet und neuentdeckt“ ist derzeit in Neuauflage erhältlich (€ 19,95, Herder).



Atempause

Sternstunden

sternstunden  
vom himmel geschenkt  
ohne wenn und aber  
einfach so  
fallen sie in dich  
hinein

sternstunden  
mitten im alltag  
plötzlich und unerwartet  
fallen sie  
dir zu

sternstunden  
manchmal zur mitte der nacht  
erhellen das dunkel  
der lebensnacht  
erleuchtet – beleuchtet  
des lebens last

sternstunden  
sie warten auf dich  
im kommenden jahr  
gibt acht und  
verpasse sie nicht

Petra Unterberger

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

Atempause

# Aufatmen in Kirchenräumen



Veronika Kitzmüller,  
Geistliche Assistentin  
der kfb oö



Ich besuche gerne mir bekannte und auch unbekannte Kirchen. Bei Ausflügen oder Reisen sind sie ein Fixpunkt. Manchmal bin ich beim Betreten überwältigt von ihrer Größe, dem Lichteinfall oder den wunderschönen Fenstern, der Ausstattung der liturgischen Orte, den Seitenkapellen, den Bildern, dem Kreuzweg und vielem mehr. Mitten im unruhigen Leben und dem Lärm einer Stadt erlebe ich sie oft als Orte der Ruhe und Stille. Durch ihre Ausstattung erzählen Kirchen und Kapellen meist Geschichten über die Menschen rundherum. In ihnen verbringe ich gerne Zeit zum Betrachten, Beten, Still-Werden und bin allen dankbar, die sich um kleine und große Kirchen sorgen.

Vor Kurzem war ich bei einer Reise in einer Kirche, die nach jahrelanger Fremdnutzung als Sportstätte von Gläubigen des In- und Auslands sorgfältig renoviert und dann wieder als Kirche eröffnet werden konnte. Ich war dankbar für die Ausdauer und den Einsatz dieser Menschen, denn

sie stoßen auch auf große Hindernisse. „Betet, dass wir standhaft bleiben und uns nicht entmutigen lassen!“, lautet ihre Bitte an uns.

Bei einer anderen Reise begegneten wir evangelischen Christen, die als deutschsprachige Minderheit trotz einer großen Auswanderungswelle und im Umfeld anderer Konfessionen als lebendige Gemeinden bestehen wollen. Ihr Zusammenhalt, ihre Zuversicht und ihre Gastfreundschaft waren bewundernswert und ließen uns dankbar weiterreisen.

Glauben öffentlich leben zu können, ist für uns Christen in Österreich selbstverständlich. Mit diesem Bewusstsein können wir dankbar unsere Kirchenräume betreten. In Feierräume anderer Religionen und Konfessionen eintreten zu dürfen, erlebe ich als Bereicherung. Die Vielfalt der Traditionen ist ein Schatz für alle. Dankbar dafür zu sein, heißt für mich auch, diese Vielfalt kennenzulernen und öffentlich zu schätzen. Tun wir das „in Gotts Nam“. Es wird uns gut zu Gesicht stehen.

Fotos: shutterstock (2), Grill



## Meine Berufung

Adelheid Gadermayr ist immer ganz nah an den Menschen: als Fastenbegleiterin, Ernährungs- und Achtsamkeitstrainerin sowie Trauerbegleiterin.



# Begegnungen ermöglichen, Beziehungen leben

kfb-Frau Adelheid Gadermayr ist spirituelle Fastenbegleiterin, Ernährungs- und Achtsamkeitstrainerin. Mit der Ausbildung zur Trauerbegleiterin ist sie einer weiteren Berufung gefolgt.

Fort- und Weiterbildungen sind für Heidi Gadermayr ein fixer Bestandteil ihres beruflichen Lebens. Dabei lernt die Innviertlerin, die hauptberuflich als Lehrerin an der Landwirtschaftlichen Fachschule in Andorf arbeitet, Neues, vertieft manches, entdeckt andere Perspektiven. Sie bleibt gerne dran. Vor allem an den Menschen! Dass nach der Ausbildung zur Fastenbegleiterin und danach zur Ernährungs- und Achtsamkeitstrainerin nun das Diplom als Trauerbegleiterin folgte, kann sich daher einer gewissen Logik nicht entziehen. „Das Thema interessierte mich immer schon, weil Trauer und Abschied wirklich jeden von uns in irgendeiner Form betreffen“, so Gadermayr. Dabei denkt sie Trauer sehr weitgefasst. „Es geht um universelle Verluste, nicht immer muss der Tod der Anlassfall sein. Ob das nun eine Kündigung ist, das Ende einer Beziehung, das Kind, das von zu Hause aus-

zieht, oder eine andere lebensverändernde Situation – auch hier wird getrauert und betrauert.“

Das Diplom habe sie gemacht ohne den konkreten Wunsch, Trauerbegleiterin auf ihre Visitenkarte drucken zu lassen. „Das war schon vor allem für mich persönlich. Und es hat sich ausgezahlt, denn ich habe gemerkt, dass ich dadurch insgesamt gereift bin. Die Auseinandersetzung mit der Trauer lässt einen – ja, lässt mich – das Leben intensiver, dankbarer und mehr im Vertrauen wahrnehmen.“ Das sei auch in der Arbeit mit Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren immer wieder relevant, reflektiert die Pädagogin, die Deutsch und Religion, Ernährung und Küchenführung unterrichtet. Heidi Gadermayr, die über die kfb sehr stark in der Pfarrgemeinde engagiert ist, erlebt das Älterwerden um sie herum; dass Menschen gehen. Freundinnen und Freunde, Bekannte erleiden Verluste, und der Umgang damit ist alles andere als

Fotos: privat

## „Da sein und zuhören ist das Wichtigste!“

trivial. „Die Ausbildung zur Trauerbegleiterin hat mir bestätigt, was ich vorher schon gespürt habe: Da sein und zuhören ist das Wichtigste!“ Nach dem Abschluss der Schulung habe sie immer wieder Feedback für ihre Worte und Zuwendung erhalten. Trauer habe für sie ganz stark mit dem Leben zu tun. „Ich schätze mich glücklich, dass ich Menschen in meinem Umfeld durch Gespräche, einfach da sein oder auch die Bereitstellung sorgsam gewählter Texte unterstützen kann.“ Genauso, wie sie es schon viele Jahre als Fastenbegleiterin und mit ihrem kfb-Team in Dorf an der Pram praktiziert. Generationenübergreifend mit Angeboten für alle, die ins Gespräch kommen wollen. „Mir ist es ein Anliegen, dass wir es Menschen ermöglichen, gesehen zu werden.“

### Da sein, aushalten

Wahrgenommen werden, das sei für sie auch der Schlüssel in der Trauerbegleitung. „Trauer braucht Raum. Das ist Teil der Heilung. Und auch das Aushalten auf der anderen Seite ist ein wichtiges Element“, weiß Gadermayr. Es gehöre mit zum Schlimmsten, wenn Trauernde den Eindruck haben, ihre Umgebung meide sie oder könne ihre Gefühle nicht „ertragen“. „Dann fühlt man sich alleine gelassen. Was trauernde Menschen aber brauchen, ist Unterstützung, Halt und Sicherheit.“ Das erfordert ein „gestandenes“ Gegenüber mit einem stabilen Rückgrat. „Das Wissen um die (eigene) Endlichkeit zuzulassen, sich mit dem Thema zu beschäftigen, das braucht viel Vertrauen, und es gibt eigentlich nur zwei Möglichkeiten: die Herausforderung annehmen oder in Angst verfallen.“ Gewissermaßen geht die Trauerbegleitung somit als nächstes Level eines Resilienztrainings durch: bereit auf Veränderungen und Schwierigkeiten zu reagieren und sich vom manchmal heftigen Wind des Lebens nicht umwehen zu lassen. ☘



Adelheid Gadermayr (li.) mit Elisabeth Windhager (re.) aus „ihrer“ kfb-Gruppe in Dorf an der Pram und Sr. M. Huberta Rohrmoser (Mi.)

## 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 ein, den „Welt der Frauen“-Treuebonus 2025 in Ihrer **Abozone** auf [www.welt-der-frauen.at](http://www.welt-der-frauen.at) einzulösen.

**JETZT „WELT DER FRAUEN“ ABONNIEREN:**  
[welt-der-frauen.at/vorteile-kfb](http://welt-der-frauen.at/vorteile-kfb)



✉ Bestellen Sie gerne auch per E-Mail: [aboservice@welt-der-frauen.at](mailto:aboservice@welt-der-frauen.at)  
☎ oder per Telefon: +43 732 77 00 01-14  
→ jeweils mit dem Hinweis **kfb-Bonus**

Entgeltliche Einschaltung



## Terminkalender



### Sternenkinder-Gedenkfeier Sa., 13. Dezember 2025, 15 Uhr

Der eigenen Trauer um ein verstorbenes Kind Raum geben in der Gedenkfeier mit Bischof Manfred Scheuer und Superintendent Gerold Lehner, Ursulinenkirche Linz.



### Alles, was ich brauche Mo., 2. März 2026 bis Mi., 4. März 2026, Tragwein

Besinnliche Tage in der Fastenzeit mit Impulsen, Meditation, Stille, Austausch und Wohltuendem, begleitet von Lydia Neunhäuserer.



### Wintergenuss in Tauplitz So., 11. Jänner 2026 bis Fr., 16. Jänner 2026

Mit Sabina Haslinger wandern, langlaufen, wellnessen und den Winter genießen.



### Die Kirche ist weiblich Fr., 6. März 2026, 18 Uhr

Vernissage des Fotoprojekts der Frauenkommission: Mach dir ein neues, weibliches Bild von Kirche; Wissensturm, Linz.



### Die Kraft des Reduzierens So., 8. März 2026 bis Fr., 13. März 2026

Genussvolles und belebendes Basenfasten, spirituell begleitet von Erna Wiederstein.



### Gott ist so viel mehr als HERR Sa., 31. Jänner 2026, Puchberg

Beim Impulstag mit Annette Jantzen weibliche Gottesbilder entdecken. Alle aktiven kfb-Frauen und interessierten Frauen sind eingeladen.

### FRAUEN.SICHT.WEISE Wellness für unser Gehirn Di., 4. November 2025, 18.30 Uhr, Steyrermühl Di., 17. März 2026, 18.30 Uhr, Schärding Di., 21. April 2026, 18.30 Uhr, Pregarten Di., 19. Mai 2026, 18.30 Uhr, Eferding

Manuela Macedonia gibt Anregungen für einen gesünderen Lebensstil, um körperlich und psychisch fit zu bleiben. Komm und nimm deine Freundin oder Nachbarin mit. Anmeldung unbedingt erforderlich!



Fotos: Krankenhauseseloge KUK, Alexandra Grill, shutterstock, Ute Haups, Kneidinger Photography, Diözese Linz / Frauenkommission / Laurenz Kaiser, Leuevents e.U., Robert Maybach

## Terminkalender

### Frauen und Geld – zwei, die zusammengehören Mi., 12. November 2025, 18.30 bis 20 Uhr, Leonding, Veranstaltungszentrum Doppl:Punkt

Ein Abend über finanzielle Vorsorge, Selbstbestimmung und rechtliche Absicherung von Frauen und Mädchen in Oberösterreich. Showact mit Katharina Straßer. Infos und Anmeldung auf [www.welt-der-frauen.at](http://www.welt-der-frauen.at)

### Puchberg-Tage für Bäuerinnen und Frauen vom Land Mo., 12. bis Di., 13. Jänner 2026, Schloss Puchberg

Infos und Austausch mit Franz Harant, Karin Buchart, Susanne Fischer und Erhard Reichsthaler, Adi Trawöger, Gabriele Peterseil, Angelika Gassner

### Frauentag im Oberen Mühlviertel Do., 19. Februar 2026 Altenfelden

9 bis 12 Uhr:  
Gehen ist heilsam. Mit  
Ferdinand Kaineder  
14 bis 16.30 Uhr:  
Und trotzdem ist das Leben  
schön! Mit Waltraud Eichinger

↓  
Weiterführende  
Informationen zu  
allen Veranstaltungen  
auf [www.kfb-ooe.at](http://www.kfb-ooe.at)  
oder 0732 7610 3444

Ordens  
klinikum  
Linz  
Bamberger  
Schwestern  
Gemeinschaft

**Menschlich sein,  
das schaffen wir.**  
Und das schaffst auch du!  
WERDE TEIL UNSERES TEAMS!

TEAMORDENSKLINIKUM  
JULIUS, PETER, DANIELA, TANJA,  
BERNHARD, STEFANIE, MARGARITA



### Leichtfüßig und genussvoll

Die Tiroler Autorin und Geistliche Assistentin der kfb Innsbruck, Petra Unterberger, ist im Dezember mit zwei Veranstaltungen in Oberösterreich zu Gast. Am 3. Dezember um 19 Uhr liest sie im Treffpunkt der Frau im Franziskushaus in Ried aus ihrem Buch „Eine Handvoll Licht“. Darin verknüpft sie Alltagserfahrungen mit biblischen Geschichten und Zeiten im Jahreskreis. Am 4. Dezember um 18 Uhr lädt sie beim spirituellen Genussabend für Frauen im Bildungshaus Schloss Puchberg ein, leichtfüßig den Himmel zu entdecken.

Mi., 3. Dezember 2025,  
19 bis 21 Uhr, Ried/I.  
Do., 4. Dezember 2025,  
18 bis 21 Uhr, Puchberg



#OFFENFÜRDICH

# 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](http://www.kfb-ooe.at)**