

Liebe Frauen,

die meisten von uns kennen das Gefühl, keine Zeit zu haben. Für die vielen Anforderungen des täglichen Lebens scheint die verfügbare Zeit nicht zu reichen. Ein Gefühl der Fremdbestimmung kommt hoch. Dagegen wünschen wir uns mehr Zeit, die wir selbst gestalten können. Was ist mir wichtig und womit möchte ich meine Zeit verbringen? Wie viel kann ich in Fürsorge für andere und für mich selbst investieren? Und wie kann ich mich besser abgrenzen gegen vereinnahmende Forderungen von anderen? Diesen Fragen geht die Journalistin Teresa Bücker in ihrem Buch: „Alle Zeit – eine Frage von Macht und Freiheit“ auf den Grund. "nah dran" stellt das Buch vor (Seite 6). Vielleicht ist ein Ehrenamt das, womit Sie einen Teil ihrer Zeit verbringen möchten? Regina Schulz, unsere neue Diözesanvorsitzende, berichtet, was ihr an dieser Arbeit wich-

tig ist, ebenso der neue Vorstand, der im Oktober 2025 gewählt wurde (Seite 4/5). Die eigenen Ressourcen stärken und auch mal Nein sagen – das kann ein zufriedenstellendes Zeitmanagement unterstützen. Auch dazu finden Sie etwas in der "nah dran" (Seite 7). Nicht zuletzt gibt es noch interessante Einblicke in den Predigerinnentag (Seite 2) und ein Interview mit der Künstlerin des Apostelinnenleuchters, der im Sommer in der Gewinnergemeinde aufgestellt wird (Seite 3).

Wir wünschen Ihnen spannende Inspirationen, wie Sie Ihre Zeit gestalten können.

Ihre

GISELA BOUGÉ

WENN DIE ZEIT DURCH DIE FINGER RINNT

Während ich mir Zeit nehme, diese Zeilen zu schreiben, ruht mein Strickzeug.

Schreiben und Stricken sind mir Lehrmeister. Ich erkenne dabei, wie ich in der mir geschenkten Zeit lebe. Es sind Tätigkeiten, die einen bewussten Anfang und ein bewusstes Ende haben. Dazwischen: Eine Zeit, die etwas werden lässt.

Vieles hat heute keine Chance, wird mit einem Fingerstrich im Sekundentakt vom Display gewischt. Beim Fernsehen immer auf der Suche nach Neuem, nach Spektakulärerem. Viele Kurznachrichten auf der Oberfläche. Und währenddessen verrinnt die Zeit und lässt ein Gefühl der Unzufriedenheit zurück.

Ein Gedanke: Wo kann ich Zeit sparen? Das jedoch: eine Illusion! Sparen würde ja bedeuten, auf Vermehrung der Zeit zu setzen, auf Zinsen und Dividende. Aber 24 Stunden bleiben 24 Stunden.



Beim Stricken erlebt unsere Autorin „eine Zeit, die etwas werden lässt“. Foto: Thomas G./Pixabay

Wenn ich verweilen kann bei dem, was ich tue, stellt sich ein anderes Gefühl ein: Die zur Verfügung stehende Zeit genügt! Erfahrbar bei einem Gespräch, beim Sitzen auf der Bank in der Natur, beim erfüllten Arbeiten im Beruf.

Oder beim Stricken. Dann läuft die Zeit nicht weg, denn ich bin in der Zeit. Die Zeit rinnt auf andere Art durch die Finger. Über das Medium Wolle. Dabei gerate ich nicht in Unzufriedenheit, sondern finde in Ruhe und Stille.

Beim Verweilen in einem Tun – im Bei-der-Sache-Bleiben – vergeht die Zeit. Aber sie geht nicht verloren. Das zu Ende Gebrachte enthält die Spuren der Zeit, in der es wachsen und werden konnte, bewahrt den Duft, die Farbe und den Klang der Zeit, in der es entstand. Ich komme in Balance und in Einklang mit der mir gegebenen Zeit. Ein Segen!

MARIA WEYERMANN

TRAU DICH, PREDIGE!

Bundesweit übernehmen Frauen zwischen dem 29. April und 17. Mai den Platz am Ambo

Brigitte Vielhaus und Sabine Grotenburg aus Meerbusch-Lank gehörten zu den 190 Predigerinnen des Jahres 2025. Aus dieser Erfahrung ermutigen sie Frauen, die Texte der Heiligen Schrift aus ihrer Sicht auszulegen.

Auslegung von Texten geschieht nicht nur über Kenntnisse und Wissen, sondern auch immer im Kontext ihrer individuellen Lebenserfahrungen. Da ist der Erfahrungshorizont von Frauen ein anderer als der von Männern. Von daher ist es dringend geboten, dass Frauen Texte auslegen, in die heutige Zeit übersetzen, mit ihrem Leben des 21. Jahrhunderts in Beziehung setzen. Immer mehr trauen sich: Seit dem ersten Predigerinnentag 2020 steigt die Zahl der Predigerinnen stetig.

Brigitte Vielhaus und Sabine Grotenburg möchten jeder Frau Mut machen, die sich mit den Texten auseinandersetzt. Die den Wunsch hat, den Reichtum, den eine weibliche Sicht auf die Textstellen der Heiligen Schrift in sich birgt, in einer Predigt zu Gehör zu bringen. Mit ihren Erfahrungen und ihrem Blick kann sie bisher verborgene Schätze aus den Schriften heben.

Beide berichten von einer „tollen Erfahrung“, auch wenn der Weg bis zur Predigt im Gottesdienst steinig war. In ihrer Heimatgemeinde stießen sie auf Widerstand. Willkommen geheißen wurden sie hingegen von der Gemeinde in Krefeld und der dortigen Predigerin Cornelia Selhorst. Zu dritt übernahmen sie die Verkündigung in der Vorabendmesse am 4. Mai 2025 in St. Gertrudis in Krefeld. Dafür schlüpfen sie in die Rolle von Jüngerinnen Jesu. Sie bekamen viel positive Resonanz – nicht nur von den rund 100 Gottesdienstbesucher*innen, sondern auch von Pfarrer Frank Schürkens, der die Messe leitete.

„Es bedarf keiner Frage mehr, es muss selbstverständlich werden“, betonte Brigitte Vielhaus und meinte damit Predigten von Frauen in Eucharistiefeiern als Normalität.

Dafür braucht es viele Frauen wie die Predigerinnen aus Meerbusch-Lank. „Einfach tun, sich nicht den Mund verbieten lassen“, ermutigte Sabine Grotenburg.

Für Frauen, die den Schritt tun wollen, geben sie aus ihren Erfahrungen ein paar Tipps: Austausch und Gespräche mit anderen vor Ort. Inspirierend kann auch das Online-Seminar des kfd-Bundesverbands sein, das für dieses Jahr allerdings bereits stattgefunden hat. Verbündete in der Gemeinde suchen – nicht nur in der kfd-Ortsgruppe, sondern auch in anderen Gruppierungen. Und wenn sich die eigene Gemeindeleitung nachhaltig querstellt, die Gelegenheit in anderen Gemeinden suchen, das Wort Gottes zu verkünden.

Mehr über die Schwierigkeiten, die sich Brigitte Vielhaus und Sabine Grotenburg in den Weg stellten und welche Wendung ihr Vorhaben dank Frauensolidarität nahm, ist im Beitrag des WDR (www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/predigt-frauen-katholische-kirche-krefeld-100.html) nachzulesen.

Eine wahre Ermutigung: Jede Frau, die predigt, setzt ein sichtbares und hörbares Zeichen für Geschlechtergerechtigkeit in der Kirche.

MARIA WEYERMANN



Brigitte Vielhaus war eine von 190 Predigerinnen, die im vergangenen Jahr am Ambo standen, um ihre Auslegung der Bibel zu verkünden. Sie findet: Frauen müssen als Verkünderinnen selbstverständlich werden.
Foto: kfd/Angelika Zinzow

FÜR BELASTETE MÜTTER UND VÄTER

kfd Aachen und Caritas bekommen Unterstützung für die Kurberatung

Für die Zukunft ist die Katholische Arbeitsgemeinschaft (KAG) für Müttergenesung im Bistum Aachen mit neuer Satzung und zwei neuen Mitgliedern gut gerüstet: Der Familienbund und die Katholische Elternschaft im Bistum Aachen wurden als neue Mitglieder aufgenommen.

Zusammen mit der Caritas und dem kfd-Diözesanverband Aachen werden sie sich mit Lobbyarbeit und Spendenwerbung für die Unterstützung belasteter Mütter und Väter im Bistum Aachen einsetzen.

An der Spitze der KAG gab es einen Wechsel: Marie-Theres Jung vom kfd-Diözesanverband Aachen wurde zur neuen Vorsitzenden gewählt und Janina Schulz von der Caritas Familienberatung und digitalen Kurberatung zur stellvertretenden Vorsitzenden. Vorstandsmitglied Andreas Wittrahm und die frühere KAG-Geschäftsführerin Liz Gilhaus wurden mit herzlichem Dank für ihr langjähriges Engagement verabschiedet.

Die kfd Aachen bittet auch in diesem Jahr um Spenden für die Kurberatung im Bistum Aachen. Denn die Situation ist nach wie vor angespannt. Die Wartezeit auf einen Kurplatz beträgt bis zu einem Jahr und vielen Eltern fehlen die Mittel für kleine Anschaffungen oder Fahrtkosten, um eine Kur antreten zu können. Kostenfreie Materialien für eine Spendenaktion sind bei der kfd Aachen erhältlich (info@kfd.bistum-aachen.de, 0241/452-452).

EVA-MARIA HERTKENS, GESCHÄFTSFÜHRERIN DER kfd AACHEN



Marie-Theres Jung (2. von rechts) ist neue Vorsitzende der KAG Müttergenesung im Bistum. Janina Schulz (2. von links) wurde zu ihrer Stellvertreterin gewählt. Liz Gilhaus (rechts) wurde als langjährige Geschäftsführerin, Andreas Wittrahm (links) als Vorstandsmitglied verabschiedet. Foto: Eva-Maria Hertkens

EIN LEUCHTER, AN DEM NIEMAND VORBEIKOMMT

Werkstattgespräch mit der Künstlerin Sonja Toepfer

In der Gemeinde St. Maria Empfängnis Venn wird im nächsten Jahr ein Apostelinnenleuchter für Maria von Magdala aufgestellt. Die Installationskünstlerin Sonja Toepfer gestaltet den Leuchter, der für die Apostelin und für alle in der Kirche vergessenen Frauen stehen wird.



Sonja Toepfer ist Film- und Installationskünstlerin. Sie wurde von den Gewinnerinnen des Apostelinnenleuchter-Wettbewerbs für die Umsetzung ausgewählt. Foto: Friedhelm Röder

Sonja Toepfer ist Film- und Installationskünstlerin und hat in den letzten Jahren mit Holz experimentiert. Dabei verwendete sie 300 Jahre alte Eichenbalken, die sie bei der Sanierung eines Fachwerkhäuses sicherte. Beseelt von dieser Arbeit mit dem rissigen und wurmstichigen Material, präsentierte sie ihre Werke in mehreren Bistümern, darunter auch in Aachen. So fanden die kfd Venn und das Team KlarText, die den Wettbewerb der kfd Aachen und der Frauenseelsorge im Bistum Aachen für den besonderen Leuchter gewonnen hatten, zusammen.

Bis zu der Anfrage der kfd-Frauen wusste Toepfer nicht, dass Maria von Magdala als dreizehnte Apostelin anerkannt worden war, „niemand aus meiner Umgebung hatte das mitbekommen“. Sie fuhr nach Mönchengladbach, ohne eine Idee oder ein Konzept zu haben: „Ich bin hingefahren, stand vor diesen Frauen in dieser Kirche und wusste: Das wird ein Leuchter, an dem man nicht vorbeikommt. Der Leuchter wird Körper“, schildert sie dieses Schlüsselmoment.

In Anwesenheit der kfd-Frauen und des Teams von KlarText sowie in der Interaktion mit dem Kirchenraum entstand die Idee: Die Installation wird ein hölzerner, menschengroßer Korpus, dessen Form einem Rollstein ähnelt. Ein Lesepult ist Teil des Korpus. Der Blick wird am Korpus vorbei in den Spielraum zwischen diesem und der Wand geführt. Dort leuchtet die Neonschrift „Jesus lebt“ auf einem Ständer. Diese Botschaft kommt aus dem leeren Grab. Der Rollstein, das leere Grab, die Auferstehung – alles erinnert an Maria von Magdala, die erste Zeugin der Auferstehung Jesu.

Das Werk entsteht in vielen Gesprächen mit den Frauen. So war es dem begleitenden Team der Gemeinde besonders wichtig, ein Pult in die Installation zu integrieren. An dieses Pult kann jede und jeder treten. Später wird ein Buch darauf liegen, in das persönliche Gedanken notiert werden können. „Es entspricht meiner Intention“, betont Sonja Toepfer, „dass dies kein abgeschlossenes Kunstwerk sein wird. Es darf sich verändern, wachsen und größer werden. Es darf in den Dialog treten mit allen, die es betrachten. Da lebt etwas weiter.“ Auch der Entstehungsprozess macht ihr Freude: „Ich habe hier eine sehr lebendige Gemeinde angetroffen, so aktiv, so voller Ideen. Es ist ein Geschenk, wenn man als Künstlerin so arbeiten darf.“

Weshalb fiel die Wahl auf Sonja Toepfer? Gabi Vogt erklärt für das Team KlarText: „Wir haben uns für sie entschieden, weil sie sich spürbar mit unserem Konzept auseinandergesetzt und identifiziert hat. Besonders angesprochen hat uns ihre Materialauswahl. Sie schafft mit 300 Jahre altem Eichenholz eine moderne Installation und schlägt so die Brücke von der Vergangenheit in die Gegenwart.“ Sie schildert die Zusammenarbeit als lebendig und spannend: „Wir waren sehr überrascht, dass sie den Schriftzug ‚Jesus lebt‘ spontan in Regenbogenfarben umsetzen konnte. Das symbolisiert für uns ebenfalls Aufbruch.“

Aufbruch, starke Frauen, Leuchter: Der Körper von Frauen wurde und wird auch heute in patriarchalen Zusammenhängen vielfach abgewertet. In Mönchengladbach erhält der Leuchter-Körper den Raum, um das Wesentliche deutlich zu machen: Jesus lebt. „Dieser Satz“, führt die Künstlerin aus, „nimmt Einfluss auf die Welt, seitdem er ausgesprochen wurde. Er überwindet Grenzen. Der Leuchter-Körper ist ein Akt der Befreiung aus zugeschriebenen, verfahrenen und verfestigten Strukturen. ‚Jesus lebt‘ ist lebendig, bunt, weiblich, männlich, queer.“

Wie geht es nun weiter? Das alte Holz wird professionell getrocknet, erhitzt und geschnitten. Anschließend wird seine Oberfläche geschliffen, ehe es neu gestaltet wird. Wie der Leuchter genau aussehen wird, weiß bisher nicht einmal die Künstlerin selbst: „Vielleicht baue ich ihn wieder auseinander und neu zusammen, bis der Korpus im Raum gut funktioniert.“ Wir dürfen also gespannt sein.

Am 19. Juli 2026 wird der Leuchter feierlich eingeweiht. Dann wird auch Gelegenheit sein, die Künstlerin persönlich kennenzulernen.

Weitere Infos zu Sonja Toepfer sind hier zu finden: <https://sonjatoepfer.com> und auf Instagram: [sjtoe](https://www.instagram.com/sjtoe)

CLAUDIA KOLLETZKI



Aus 300 Jahre altem Eichenholz aus einem abgerissenen Fachwerkhaus entsteht der Apostelinnenleuchter für die Gemeinde St. Maria Empfängnis Venn.

Foto: Sonja Toepfer

AKTIV WERDEN, MUTIGE SIGNALE SENDEN, MITGESTALTEN

Neue und bekannte Namen bilden den neuen Diözesanvorstand

Im Herbst gab es einen großen Umbruch im Vorstand des kfd-Diözesanverbands Aachen. Gleich fünf Vorstandsfrauen gaben ihr langjähriges und zeitintensives Ehrenamt auf, um an anderen Stellen – auch in der kfd – aktiv zu werden. Die Neuwahlen ergaben einen verkleinerten, aber nicht weniger engagierten Vorstand. Hier stellen sich die geschäftsführenden Mitglieder Regina Schulz, Claudia Kolletzki und Gabriele Vogt vor.

Claudia Kolletzki: Stören-Fried im besten Sinne sein



Claudia Kolletzki engagiert sich an verschiedenen Stellen in der kfd, jetzt auch im Vorstand. Foto: privat

Als ich vor drei Jahren begann, für die "nah dran" zu schreiben und mich in der AG „Frau und Beruf“ zu engagieren, habe ich mir nicht vorstellen können, drei Jahre später zum Vorstand der kfd Aachen zu gehören. Ich wurde gewählt – und freue mich sehr darauf, mit euch gemeinsam die weitere Entwicklung der Aachener kfd zu gestalten!

Ich bin Theologin, pflegende Mutter, engagiert für Inklusion und echte Teilhabe, seit meinem Studium in Frankfurt feministisch und für die Eine Welt unterwegs. Ich lebe in Aachen.

Beim Hilfswerk Misereor habe ich fast drei Jahrzehnte das Projekt „Hungertuch“ verantwortet, Bildungsarbeit gestaltet, Kunstprojekte durchgeführt und spirituelle Texte geschrieben. Im November endete meine Berufstätigkeit und ich bin offen für Neues.

Frauenrechte sind immer noch keine Selbstverständlichkeit. Wir erleben derzeit weltweit sogar eine starke Zunahme an Diskriminierung. Wenn politisches Handeln auf Polemik reduziert wird, ist es wichtig, dem klare Haltungen entgegenzusetzen und Farbe zu bekennen. Stören-Friede im besten Sinne sein und mutige Signale senden – das verbinde ich mit der kfd.

In gleicher Weise ist die kfd für mich spirituelle Heimat in einer Zeit, in der immer mehr von uns sich entwurzelt fühlen und nach Sinn und Hoffnung suchen. Die Sichtbarkeit von Frauen, die Teilhabe aller Menschen in Gesellschaft und Kirche, eine gerechte und solidarische Care-Arbeit und die inspirierende Kraft von Kunst und Kultur sind mir wichtig.

CLAUDIA KOLLETZKI,
STELLVERTRETENDE DIÖZESANVORSITZENDE DER kfd AACHEN

Gabriele Vogt: Für Frauenrechte stark machen



Gabi Vogt hat in der kfd einen Ort gefunden, an dem ihre gesellschaftlichen Interessen und Werte im Einklang stehen. Foto: privat

Die kfd ist für mich ein Ort, an dem ich Gemeinschaft erlebe und spirituelle Unterstützung finde. Das Miteinander mit anderen Frauen, die ähnliche Werte vertreten, bereichert meinen Alltag. Es gibt mir das Gefühl, Teil einer engagierten und lebendigen Gemeinschaft zu sein. Ich lebe in Mönchengladbach.

Besonders schätze ich, dass die kfd Raum für gesellschaftliches Engagement bietet. Hier habe ich die Möglichkeit, mich aktiv für Themen wie Gerechtigkeit und Gleichberechtigung einzusetzen. Es ist mir ein Anliegen, durch meine Mitarbeit positive Veränderungen zu bewirken und mich für die Rechte und Anliegen von Frauen stark zu machen.

Ich habe einen Ort gefunden, an dem mein Interesse an gesellschaftlichen Themen und meine Werte im Einklang stehen. Deshalb engagiere ich mich hier gerne und möchte weiterhin dazu beitragen, die Ziele der kfd zu verwirklichen.

Die kfd bietet mir zudem die Möglichkeit, mich persönlich weiterzuentwickeln und neue Fähigkeiten im Ehrenamt zu entdecken. Durch verschiedene Veranstaltungen und Fortbildungen werde ich immer wieder inspiriert, über den eigenen Horizont hinauszublicken und meinen Beitrag in der Gesellschaft aktiv zu gestalten.

GABRIELE VOGT,
STELLVERTRETENDE DIÖZESANVORSITZENDE DER kfd AACHEN

FRAUENBLICK

Regina Schulz: Antworten finden auf Fragen unserer Zeit

Ich bin mit der katholischen Kirche aufgewachsen, in ihr gewachsen und erwachsen geworden. Dann entdeckte ich die feministische Theologie für mich. Sie begeistert und beflügelt mich seit meinem Studium und so habe ich Orte in Kirche gesucht, die mir als Frau sowohl inhaltlich als auch sprachlich Heimat geben. Letztlich habe ich diese Heimat in der kfd gefunden.

Dieses spontane Gemeinschaftsgefühl bei Begegnungen mit kfd-Frauen ist einzigartig. Sofort sind offene Gespräche möglich, die viel von unseren Lebenswirklichkeiten offenbaren. Und unsere Glaubenserfahrungen spielen dabei eine Rolle. Das hat mich ermutigt, mich für die Ziele unseres Verbandes einzusetzen.

Wir suchen und finden gemeinsam Antworten auf die herausfordernden Fragen unserer Zeit in Kirche und Gesellschaft:

Wie sich einsetzen für eine geschlechtergerechte Kirche? Sichtbar werden durch eine Menschenkette beziehungsweise Wimpelkette um den Dom und eine kfd-Fußgruppe beim Karnevalsumzug! Wie umgehen mit den schrecklichen physischen und seelischen Verbrechen von Amtsträgern in der Kirche? Mit der Aktion „Macht Licht an“! Wie spirituelle Heimat werden? Gottesdienste zu Frauenthemen in inklusiver Sprache! Wie reagieren auf Umweltprobleme und den Klimawandel? Bildungsangebote und Tipps zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit! Was tun für Frauengesundheit? Ein Frauengesundheitstag! Wie umgehen mit Gewalt gegen Frauen? Ein Frauenmahl mit Referentinnen der Frauenberatungsstelle zum Orange Day! Wie reagieren auf Überforderung von Frauen in Familie und Beruf? Spenden sammeln für das Müttergenesungswerk

und die Kurberatung! Wie umgehen mit Frauen in der Prostitution? Beitritt zum Bundesverband Nordisches Modell! Wie der AfD begegnen? Unvereinbarkeit von Verbandsmitgliedschaft und Mitgliedschaft in dieser Partei. Was tun gegen Rassismus? Sich informieren und handeln! Wie umgehen mit der globalen Ungerechtigkeit? Zusammenarbeit mit einer Frauenkooperative in Sandoná in Kolumbien!

Dieses Ehrenamt fordert heraus und macht Spaß. Es erweitert den Horizont und vertieft die spirituelle Erfahrung. Der Einsatz für gerechte, gewaltfreie und nachhaltige Lebens- und Arbeitsbedingungen in unserer Einen Welt bestärkt mich, mich in der kfd ehrenamtlich zu engagieren. Unsere Vision von einer gleichberechtigten, spirituell offenen und solidarischen Gemeinschaft ist mir einfach wichtig.

REGINA SCHULZ,

DIÖZESANVORSITZENDE DER kfd AACHEN



Regina Schulz wurde im Oktober zur neuen Diözesanvorsitzenden der kfd gewählt.

Foto: kfd Aachen/Loni Liebermann

OHNE UNS FRAUEN* IST KEIN STAAT ZU MACHEN

Politisches Engagement von Frauen* stand im Mittelpunkt des kfd-Diözesantages

„Weg mit falscher Bescheidenheit – sie ist keine Tugend, sie ist ein Laster!“, ermutigte die ehemalige Bundestagsabgeordnete Christa Nickels die Teilnehmerinnen. Denn nicht nur die Demokratie gerät unter Druck, sondern auch moderne Rollen- und Geschlechterbilder. Zusammen mit Ye-One Rhie (ehemaliges Mitglied des Bundestages für die SPD), Sabine Bausch (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aachen) und Natalie Mittler (kfd-Bundesverband) erarbeitete sie mit den Teilnehmerinnen vielfältige Möglichkeiten, wie Frauen* sich politisch engagieren und stärken können:

- Mit kommunalen Politiker*innen ins Gespräch kommen: zum Beispiel per Brief, mit einer Einladung zu einer kfd-Veranstaltung, bei Rats- und Ausschusssitzungen oder an Infoständen von Parteien.
- Beteiligungsmöglichkeiten aktiv nutzen: zum Beispiel Bürgerräte, Bürgeranträge, Petitionen, offene Briefe oder Themen-Stammtische.
- Banden bilden: in Frauennetzwerken, durch Mentoring und in Kooperation mit anderen Verbänden und Initiativen.
- Verbindliche Regelungen einfordern: Paritätsgesetze, Frauenquoten und verlässliche Strukturen in der Care-Arbeit sichern politische Beteiligungsmöglichkeiten für Frauen.

Eine ausführlichere Zusammenfassung und ein Leitfaden für Offene Briefe sind bei der kfd-Geschäftsstelle kostenfrei erhältlich.

EVA-MARIA HERTKENS, GESCHÄFTSFÜHRERIN DER kfd AACHEN



Foto: Rene Gaudet/Pixabay

ALLE ZEIT DER WELT?

Frauen verbindet ein Gefühl: Erschöpfung. Ein Buchtipp.

Haben wir wirklich alle Zeit der Welt oder ist uns nicht eher das Gefühl vertraut, dass die Zeit nicht auszureichen scheint? Wir sind berufstätig, kümmern uns um Haushalt, Kinder, die betagten Eltern und sollen auch noch gut aussehen. Warum bedeutet Gleichberechtigung heute, alles schaffen zu müssen? Die Publizistin Teresa Bücker gibt Antworten und macht Lösungsvorschläge.

Menschen sind unterschiedlich zeitarm und zeitsouverän – und das nicht zufällig, sondern als Ergebnis gesellschaftlicher Machtstrukturen. So geht es einer erfolgreichen Wissenschaftlerin, die bestimmte Tätigkeiten Reinigungskräften überlässt, anders als einer Pflegekraft oder einem Mann, der Vollzeit arbeitet. Es ist daher eine Frage der Gerechtigkeit, wie Zeit verteilt ist, wie ihr Wert bemessen und wie sie erlebt wird.

Es gibt jedoch ein Gefühl, das uns Frauen verbindet und viele Lebenslagen betrifft: Erschöpfung.

Der gesellschaftliche Wandel ist durch eine Mehrfachbelastung von Frauen geprägt – auch durch die Errungenschaften der Emanzipation, die sich häufig am Vorbild männlicher Vollzeitarbeit orientieren. Denn weiterhin soll der Haushalt geführt werden, das Leitbild guter Mutterschaft ist strenger als das einer guten Vaterschaft und über achtzig Prozent der Pflegebedürftigen werden zu Hause, meist von Frauen, gepflegt.

Bücker kritisiert, dass sich der materielle Wohlstand unserer Gesellschaft nicht im Zeitwohlstand wiederfindet. Tatsächlich hat sich die tarifliche Wochenarbeitszeit in den letzten 30 Jahren kaum reduziert. Zwar werden die Arbeitszeiten immer flexibler und die Arbeit immer mobiler – Stichwort Homeoffice. Das führt jedoch nicht zu mehr Freizeit, im Gegenteil. „Selbst wenn niemand anruft, hält man sich mental bereit“, sagt Bücker. Heute haben die meisten Männer ihre Arbeitszeit nicht reduziert, obwohl Frauen

inzwischen ebenfalls berufstätig sind. In einer Familie fallen also statt 40 oft 60 oder 80 Stunden Erwerbsarbeit an. Und obendrauf kommen dieselben Sorgearbeiten wie früher.

Bücker fragt, ob die Regelarbeitszeit nicht auf 30 Stunden, besser noch auf 20 Stunden, reduziert werden müsste. Wäre es nicht sinnvoller, wenn alle weniger arbeiten und in Lebenszeitphasen gedacht wird: Wer kann zu welchem Zeitpunkt wie viel Erwerbsarbeit leisten? Vielen Menschen fehlt schlicht die Zeit für gute Care-Arbeit, für politisches Engagement, für soziale Beziehungen und für Selbstfürsorge. Wer sich um andere kümmert, schafft soziale Bindungen und die Voraussetzungen dafür, dass es der Gesellschaft gut geht. „Für andere zu sorgen“, sagt Bücker, „ist keine private Frage“ und muss finanziell abgesichert werden. Viel besser als heute, wo die Pflege von Angehörigen oft geradewegs in die Armutsfalle führt.

Folgt man Bückers Argumentation, könnte eine zeitgerechtere Gesellschaft entstehen, die nicht mehr auf Wachstum, sondern auf sozialen Reichtum und eine faire Aufteilung der Aufgaben zwischen den Geschlechtern setzt. CLAUDIA KOLLETZKI



TERESA BÜCKER

Alle_Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit

Ullstein Taschenbuch
ISBN: 9783548068329
14,99 Euro

AUSTAUSCHBAR FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Viele kfd-Mitglieder sind von Pflegesituationen im privaten oder beruflichen Umfeld betroffen.

Generell ist Pflege (meist) weiblich!

Wir laden Pflegende, aktive und ehemalige, Nachbarn und Freundinnen ein, sich miteinander über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Am 22. April 2026 haben wir ein offenes Ohr für pflegende Angehörige an der AustauschBAR!

Termin: Mittwoch, 22. April, 19 bis 20:30 Uhr

Ort: Online via ZOOM

Leitung: Hella Fuchte, Dr. Claudia Kolletzki, Diözesanvorstand

Teilnahmebeitrag: kostenfrei

Anmeldung: info@kfd.bistum-aachen.de



Einfach mal Nein sagen – vielen Frauen fällt das immer noch schwer. Aber es lässt sich üben. Foto: Pixabay

EIN MUTMACH-ANGEBOT AN MICH SELBST

Übers Nein-Sagen zu Stärke und Selbstbewusstsein finden

Gewaltfrei Grenzen ziehen – das können Frauen bei zwei Veranstaltungen der kfd Aachen trainieren. "nah dran"-Autorin Gisela Bougé hat sich ihre Gedanken dazu gemacht.

Wer von uns möchte das nicht: Den eigenen Mut zu Wort kommen lassen, mit Klarheit anderen gegenüber da sein, dabei den eigenen Weg finden und selbstbewusst gehen, sich dennoch verbunden fühlen. Oft stehen uns tief verankerte Rollenbilder sowie Erwartungen der Gesellschaft oder von Menschen im engeren Umfeld im Weg. Sie schränken uns ein, verändern unsere Wahrnehmung. Wir können die eigene Kraft nicht spüren, wir können den eigenen Gefühlen nicht vertrauen. Fremde Erzählungen decken unseren Raum zu, der Zugang ist mühsam für uns. Wir sind hin- und hergerissen. Unsere Sprache wird unklar, wir fühlen uns verunsichert.

Allzu oft müssen wir Frauen im Alltag Erfahrungen machen, in denen uns wenig Wertschätzung gezeigt wird. Es kommt zu Grenzüberschreitungen – verbaler und auch manchmal körperlicher Art. Eine ungute Dynamik aus Ängsten und Abhängigkeiten oder Anpassungen kommt in Gang. Wie können wir dem entschlossener entgegentreten? Welche Hilfen gibt es?

Zunächst gilt es, in die eigene Kraft zu kommen, sich der eigenen Stärke und Würde klar zu werden. Und langsam das ganze Sosein damit auszukleiden. Wir können diesen Weg als Prozess begreifen, um entschlossener zu werden, die Opferrolle zu verlassen und uns unsere Kraft nicht mehr nehmen zu lassen.

Was sind meine Stärken, wie kann ich sie entwickeln und ihnen Ausdruck verleihen? Was will ich eigentlich wirklich? Wie lerne ich, eigene Bedürfnisse und Erwartungen anderer an mich zu unterscheiden? Wie kann ich Rollenmuster und Opferhaltungen abbauen? Und wie lerne ich, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen und dabei die Reaktion des Gegenübers auszuhalten, ohne meine innere Kraft zu verlieren?

Es geht auch darum, dass wir uns entscheiden: für die eigene Würde und die eigene Gesundheit, pro fürsorglich mit uns selbst umzugehen. Das heißt auch: sich selbst wertschätzen, auch wenn es gefühlte Niederlagen gibt.

Mit Unterstützung, einem Blick von außen und in Gemeinschaft mit anderen Frauen lässt sich dieser Prozess leichter durchschreiten. Gelegenheiten dazu finden sich in den „Frauenzeiten“, dem Bildungsprogramm der kfd Aachen (www.kfd-aachen.de/veranstaltungen):

„Sicher, schlagfertig und selbstbewusst! – WenDo Frauen* in Bewegung“ ist ein speziell für Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining. Es wird gelernt, selbstbewusst aufzutreten, sich selbst zu vertrauen, Gefahren zu erkennen und rechtzeitig Grenzen zu setzen. Darüber hinaus werden weibliche Rollenmuster abgebaut, um den eigenen Bedürfnissen mehr Raum geben zu können.

Samstag, 28. März, steht WenDo-Trainerin Claudia Becker im Nell-Breuning-Haus in Herzogenrath parat.

„Nein heißt Ja zu mir! - Gewaltfrei Grenzen setzen“ heißt ein Workshop in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung am 12. und 13. Juni mit Kommunikationstrainerin Christiane Bischof, ebenfalls im Nell-Breuning-Haus. Der Fokus liegt hier auf dem Einüben von gewaltfreier Kommunikation mit besonderem Augenmerk auf das Nein-Sagen. Dies ist oft ein wertschätzendes Ja zu mir selbst. Mit humorvollen, alltagstauglichen Übungen zum Nein-Sagen ohne Schuldgefühle sowie kreativen Methoden für mehr innere und äußere Klarheit. Das Motto: Was will ich und wie sage ich es? Frau hat hier die Möglichkeit, ihren Stärken nachzuspüren und neue Wege zu finden, gemeinsam mit Gleichgesinnten.

Mögen uns in der Auseinandersetzung mit diesen Themen Liebe und Mut als Kraftquellen zufließen und uns in aufrichtiger Weise miteinander verbinden. GISELA BOUGÉ



Foto: Pixabay

Tauwetter

*Tauwetter -
eisgekühlte Herzen
werden langsam
von Wärme umfassen.
Zaghafte Sonnenstrahlen
fächern die Seele auf
wie Blütenkelche,
deren Blätter, sich enthüllend,
ihren Zauber freigeben.
Herzenswarm -
die Arme öffnen.*

GISELA BOUGÉ

IMPRESSUM

kfd-Diözesanverband Aachen, Klosterplatz 4, 52062 Aachen
T 0241-452-452, Mail info@kfd.bistum-aachen.de, www.kfd-aachen.de
REDAKTION Rauke Xenia Bornefeld (Redaktionsleitung), Eva-Maria Hertkens
(v.i.S.d.P.), Gisela Bougé (gb), Claudia Kolletzki (kol), Maria Weyermann (mw)
DRUCK Albersdruck GmbH & Co. KG, Düsseldorf

Die nächste Ausgabe erscheint im November 2026.

TERMINE

kfd-PROGRAMM 2026 MÄRZ BIS AUGUST

FREITAG, 6. MÄRZ, 19:30 BIS 21:45 UHR

„TRIO MIT TIGER“

Lesung zum Weltfrauentag mit Autorin
Marianne Ludes

Ort: Buchhandlung Degenhardt,
Friedrichstraße 14, Mönchengladbach

SAMSTAG, 28. MÄRZ, 10 BIS 16 UHR

SICHER, SCHLAGFERTIG UND SELBSTBEWUSST!

WenDo – Frauen* in Bewegung

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstraße 17,
Herzogenrath

SAMSTAG, 18. APRIL, 10 BIS 17 UHR

ALLE REDEN ÜBER KI

Generative KI verstehen und gut aufgeklärt nutzen

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstraße 17,
Herzogenrath

FREITAG, 12. JUNI, 16 UHR, BIS SAMSTAG, 13. JUNI, 17 UHR

„NEIN HEISST JA ZU MIR!“

Gewaltfrei Grenzen setzen

Ort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstraße 17,
Herzogenrath

DONNERSTAG, 18. JUNI, 18 UHR

UNSIHTBAR GEMACHTE UND

(FAST) VERGESSENE FRAUEN DER BIBEL

Eine Reise mit Text und Musik

Ort: Pfarrkirche St. Georg Liedberg, Landstraße 6,
Korschenbroich

SAMSTAG, 22. AUGUST, 10:30 UHR, BIS

SONNTAG, 23. AUGUST, 16:30 UHR

ZEIT FÜR MICH – RAUM FÜR WANDEL – KRAFT FÜR NEUES!

Eine kleine Sommer-Auszeit

Ort: Wilhelm-Kliwer-Haus, Ungermannsweg 8,
Mönchengladbach

INFOS UND ANMELDUNG

www.kfd-aachen.de/veranstaltungen

E-Mail: info@kfd.bistum-aachen.de