Katholischer Frauenbund St.Gallen – Appenzell

impuls – am puls

90. Ausgabe
Juni 2025

WER MITMISCHT, GESTALTET. WER AUFMISCHT, VERÄNDERT.

Im Katholischen Frauenbund St.Gallen-Appenzell tun Frauen beides: Sie bringen sich konstruktiv im Alltag ein und darüber hinaus setzen sie zugleich starke Impulse für Wandel in Kirche und Gesellschaft.
Das Motto steht sinnbildlich für das Engagement unseres Verbandes. In einer Zeit, die nach Haltung, Beteiligung und Veränderungsbereitschaft ruft, zeigt sich, dass Frauen nicht nur mitgestalten. Nein – sie hinterfragen, fordern und treiben Wandel aktiv voran.

An der Delegiertenversammlung des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes am Freitag, 23.05.25 war man nach einem ausgiebigen, aber auch wohlwollenden Austausch der Meinung, dass dies ohne das verflixte «K» im Namen einfacher ist. Der Verband heisst neu **Frauenbund Schweiz** – mit dem ergänzenden Claim **überraschend anders katholisch.** Ein grosses Versprechen, dass sich der Dachverband weiterhin für eine glaubwürdige, gelebte Kirche und die christlichen Werte einsetzen wird. Ein mutmachendes Versprechen eines neu gewählten Co-Präsidiums mit Katharina Jost Graf (Theologin) und Pia Viel (Präsidentin AKF).

Wir vom Kantonalverband St. Gallen–Appenzell halten weiterhin am Katholisch in unserem Namen fest, da wir uns sehr getragen fühlen vom Bistum und den Kirchgemeinden. Wir wollen weiterhin Zukunft gestalten: mit Herz, Haltung und Mut zum Katholisch – zu einer allumfassenden Gemeinschaft.

«Wer mitmischt, gestaltet. Wer aufmischt, verändert.» Dieses Jahresthema ist mehr als nur ein Leitspruch. Es ist zugleich Einladung und Ermutigung zum Mitdenken, Mitreden und Mitgestalten – aber auch zum Aufstehen, Aufrütteln und Aufbrechen. Wir wollen eine kraftvolle Stimme für Frauen sein, die nicht nur Teil des Wandels sein wollen, sondern ihn selbstbewusst und überzeugt mitgestalten. Wir wollen Räume öffnen, Gedanken teilen und am Wandel in der Gesellschaft teilhaben, auffangen und wo nötig nicht nur mitlaufen, sondern vorangehen.
Der Katholische Frauenbund St.Gallen–Appenzell bleibt auch morgen in Bewegung – bewegt vom Mut, getragen von den vielen Frauen unserer grossen Gemeinschaft, getragen vom Bund mit Gott.

«Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.» (2. Timotheus 1,7)

Judith Bolzern
Kantonalpräsidentin

ABSCHIED BISCHOF MARKUS BÜCHEL

GROSSER DANK AN BISCHOF MARKUS BÜCHEL

Im Namen des Katholischen Frauenbundes St.Gallen–Appenzell möchten wir uns herzlich bei Bischof Markus Büchel bedanken. In den vergangenen Jahren durften wir als Kantonalvorstand jährlich seiner Einladung zu einem Austausch folgen. Wir schätzten nicht nur die tiefgehenden Gespräche, sondern auch die herzliche Gastfreundschaft – stets begleitet von köstlichem Essen und einer feinen Flasche Wein, die die Begegnungen zusätzlich bereicherte.
Bischof Markus Büchel hatte stets ein offenes Ohr für die Anliegen der Frauen. Mit grossem Interesse und Engagement griff er die Themen des Kantonalvorstands auf und setzte sich für unsere Belange ein. Diese wertvolle Unterstützung und die Aufmerksamkeit für unsere Arbeit bedeuten uns sehr viel. Der Nachfolger von Bischof Markus Büchel ist gewählt – es ist der ehemalige Dompfarrer Beat Grögli. Wir sind gespannt auf die zukünftige Zusammenarbeit und hoffen, dass auch der neue Bischof ebenso grosses Interesse an den Anliegen des Katholischen Frauenbundes St.Gallen – Appenzell zeigt.
Mit grosser Dankbarkeit blicken wir auf diese bereichernden Begegnungen zurück.
Wer wie Bischof Markus Büchel mitmischt, gestaltet – wer aufmischt, verändert. Für seinen Einsatz, sein offenes Herz und seine Verbundenheit danken wir ihm von Herzen.

Jeanette Kempf, Vizepräsidentin

GENERALVERSAMMLUNG

112. GENERALVERSAMMLUNG VOM 17. MAI 2025 IN GOLDACH

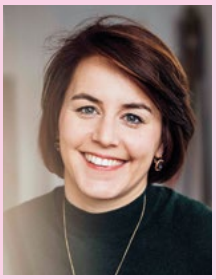
Mit dem Zitat «Sei DU selbst die Veränderung, die DU in der Welt sehen möchtest» (Mahatma Gandhi) begrüsste Judith Bolzern, Kantonalpräsidentin, die Einzelmitglieder und Vertreterinnen aus den Ortsvereinen herzlich zur 112. Generalversammlung im Pfarreiheim Goldach.
Ein besonderer Gruss galt den Gästen:

- Simone Curau-Aepli, Präsidentin SKF (noch für eine Woche)
- Judith Iten, Präsidentin KFB Thurgau
- Jacqueline Schneider, Geschäftsführerin Frauenzentrale SG
- Markus Baumgartner, Vizepräsident Kirchenverwaltungsrat Rorschach
- Armin Bossart, Administrationsrats-präsident des Kath. Konfessionsteil SG

Ein grosser Dank ging an die Frauengemeinschaft Rorschach-Rorschacherberg, die als Gastgeberinnen in Goldach einsprangen – und besonders an Ursula Oesch und ihr Team. Die positive Resonanz zeigte einmal mehr: Vieles ist möglich, wenn Frauen sich vernetzen und engagieren!

Mit dem neuen Jahresthema «Wer mitmischt gestaltet – wer aufmischt verändert», einem herzlichem Dank und dem Wunsch für eine gute Heimreise schloss Judith Bolzern die Versammlung – musikalisch begleitet von frischen Hackbrett-Klängen vor dem gemeinsamen Mittagessen.

WER MITMISCHT, GESTALTET. –



Friedas & Iddas Fall im Toggenburg

Ein Filmabend mit «Friedas Fall» konfrontierte mich mit einem erschütternden Frauenschicksal: Nicht der Tod des Kindes, sondern das Unrecht gegenüber einer gewaltbetroffenen Frau vor 120 Jahren bewegte mich zutiefst. Die Geschichte von Frieda Keller, durch Michèle Minellis Roman «Die Verlorene» bekannt geworden, berührte über 40'000 Kinobesucher:innen und setzte ein Zeichen gegen die Benachteiligung von Frauen.

Rollenvorbilder und Unternehmergeist

Auch heute erleben Frauen strukturelle Benachteiligung. Als berufstätige Frau, Unternehmerin und Mutter begegnen mir traditionelle Rollenmuster besonders im ländlichen Toggenburg. Frauen mit ambitionierten Zielen treten selten öffentlich auf. Gleichzeitig lernte ich hier viele beeindruckende Frauen kennen – Beraterinnen, Fachfrauen, Politikerinnen – oft unsichtbar, aber inspirierend. Sie ermutigen mich, meinen Weg selbstbewusst zu gehen und unternehmerische Chancen zu nutzen.

Mutige Friedas fürs Toggenburg

Im Frühling entstand aus einem Frauenaustausch der Verein «Frieda & Idda». Wir wollen Frauen im Toggenburg zusammenbringen, vernetzen und stärken – durch niederschwellige Treffen, Weiterbildungsangebote und Begleitung bei mutigen Vorhaben. Unsere Namensgeberinnen – Frieda Hail, Frida Kahlo und die heilige Idda – stehen sinnbildlich für Mut, kreative Kraft und kulturelle Wurzeln. Frieda & Idda soll Frauen in unternehmerischen, gesellschaftlichen und politischen Engagements stärken.

Richtige Fragen – alte Zöpfe

Die grosse Resonanz auf unsere Veranstaltungen zeigt den Bedarf. Frauen aller Generationen kamen zusammen, um sich auszutauschen und zu ermutigen. Auch Männer unterstützen unser Anliegen, denn sie erleben die Zurückhaltung vieler Frauen in Politik und Öffentlichkeit ebenso. Es braucht Mut, Vorbilder – und das Wissen um unsere Geschichte, manchmal muss auch der eine oder andere alte Zopf abgeschnitten werden. Unser Ziel: Frauen ermutigen, Fragen zu stellen, Chancen zu packen und neue Wege zu gehen – mit dem Bewusstsein, dass es nicht die eine Lösung gibt, sondern viele individuelle Wege.

«Wir dürfen und müssen mitmischen und aufmischen.»

Martina Dumelin, Präsidentin Frieda & Idda
www.friedaundidda.ch

HAST DU GEWUSST, dass wir eine Vielzahl an Weiterbildungsmöglichkeiten bieten – für Kopf, Herz und Gemeinschaft. Ob Fachwissen, Persönlichkeitsentwicklung oder neue Kontakte: Hier wächst man gemeinsam weiter!

FRAUENNETZ GOSSAU – GRÜNDUNGSZIELE UND AUSBLICK

Im Jahr 2000 wollten wir nicht einfach nur dabei sein – wir wollten mitgestalten. Sichtbar werden. Ein Netzwerk aufbauen. Einander Rückenwind geben.

Von Beginn an setzten wir auf Vielfalt: Unser Vorstand vereinte Frauen mit unterschiedlichsten Kompetenzen – aus Event- und Projektmanagement, aus Wirtschaft und Politik. Unsere Struktur war bewusst schlank: Der Vorstand war zugleich der Verein. Getragen wurden wir von zahlreichen Gönnerinnen. Die Politische Frauengruppe als Untergruppe vereinte Vertreterinnen aller Parteien. Der Weg war nicht immer einfach: Es brauchte Mut, Ausdauer – und die Bereitschaft, mit Gegenwind umzugehen.

Doch wir mischten uns ein, gaben Frauen eine Bühne und eine Stimme. Wir stellten die Fragen zu Politik, Gesellschaft und Wirtschaft. Unsere Veranstaltungen waren kraftvoll, bunt und mutig: mit starken Titeln und klugen Frauen-Köpfen, die inspirierten und zum Denken anregten.

Auch heute – 25 Jahre später – ist das Frauennetz Gossau erfolgreich unterwegs. Nachwuchssorgen kennt auch die heutige Präsidentin Ruth Lehner nicht: Zehn engagierte, kompetente Frauen prägen den aktuellen Vorstand.

Im gemeinsamen Tun entstand – und entsteht – Energie. Vernetzung bleibt unser Schlüssel: gestern, heute und morgen. Gemeinsam können wir viel bewegen. Muten wir uns einander und der Welt zu.

Brigitte Hollenstein-Gemperle,
Gründungspräsidentin 2000 – 2017
www.frauennetz-gossau.ch

WER AUFMISCHT, VERÄNDERT.

Was war der Beweggrund als Präsidentin im Katholischen Frauenbund St.Gallen–Appenzell zu wirken?
Die wertvollen Erfahrungen mit den engagierten Frauen der FMG Appenzell haben mich motiviert, das Präsidium des KFB SGA zu übernehmen.

Welche Leidenschaft hat Sie angetrieben?
Besonders am Herzen lag mir die Solidarität unter Frauen über Generationen, Lebenswelten und Grenzen hinweg. Frauen, die sich gemeinsam für soziale Gerechtigkeit, Glaube, Nachhaltigkeit und Gleichberechtigung in allen Bereichen einsetzen und positive Veränderungen vorantreiben.

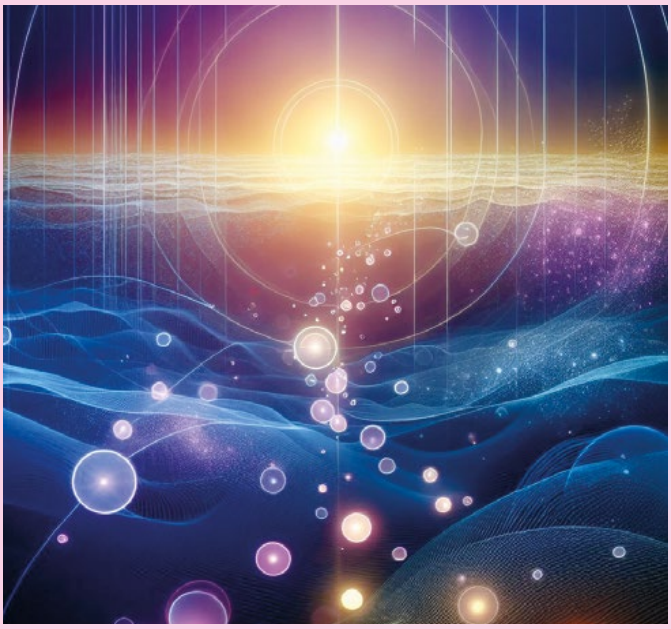
Welche Visionen sehen Sie für die Vernetzung von Frauen in der Gegenwart und in der Zukunft?
Ein katholischer Frauenverband der Zukunft sollte Frauen schweizweit und global vermehrt vernetzen und stärken. Nur eine geballte Kraft kann Änderungen bewirken.

Rosmarie Koller-Schmid
Kantonalpräsidentin 2004–2009 Kath. Frauenbund SGA
Präsidentin 2009–2016 SKF Luzern

«Nicht ohne die andern»
In einem Souvenirladen kaufte Tante Frida einen Porzellanteller mit der Aufschrift «Wie man's macht, macht man's falsch» und schenkte ihn ihrem Ehemann. Fortan prangte der Spruch über der Tür. Wann immer man vorüberging, schob er sich ins Bewusstsein. Die Botschaft: Tu nichts, dann machst du nichts falsch. Eine Anleitung zum Nichtstun! Scheuklappen aufsetzen, den Dingen ihren Lauf lassen, weder mitmischen noch aufmischen und sich ganz bestimmt nie einmischen. Höchstens über die Entscheide jener meckern, die sich engagieren und handeln. Eine Alternative zu Tante Fridas fragwürdiger Weisheit wäre ein «Mach's gut!» in schwungvoller Schrift, am besten mit dem Zusatz «Zusammen mit andern». Eine grossartige Ausgangslage für positives Tun! Erfolge können gemeinsam gefeiert werden, Misserfolge zusammen verkraftet.

Als wir nach Tante Fridas Tod ihre Wohnung räumten, wanderte ihr Teller in den Abfallsack.

Isolde Süess



AUFMISCHEN UND MITMISCHEN – wer sich einbringt, kann gestalten. Wer aufmischt, bewirkt Veränderung. Dieses Verbandsthema lädt uns ein, neue Wege zu gehen, vertraute Gedanken zu hinterfragen und neue Perspektiven zu eröffnen. Gerade in Zeiten der Unsicherheit und des Umbruchs ist es wichtig, Grundlagen unseres Lebens neu zu bedenken – dazu gehört auch der Glaube. Er kann eine Quelle der Kraft und Stabilität sein, die uns hilft, Herausforderungen nicht nur zu bewältigen, sondern auch zu verändern.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage: Warum glauben? Genau dieser Frage ist Lorena Torres in ihrer Maturaarbeit nachgegangen – besonders im Hinblick auf die unterstützende Rolle des Glaubens in der Psychotherapie:

«Warum glauben?»
In meiner Maturaarbeit habe ich mich mit der Frage beschäftigt, ob und wie der Glaube in der Psychotherapie unterstützend sein kann. Mein grundsätzliches Ziel war, eine neue Perspektive für die Personen zu geben, die keinen Ausweg mehr aus ihrer Situation finden. Es ist nachweisbar, dass gläubige Menschen oft emotional stabiler sind. Dies kann auf unzählige Bereiche zurückgeführt werden. Zuoberst auf der Liste steht die Beziehung; etwa jene zu einem Selbst oder auch die zu Gott. Auch Jesus selbst hat Beziehungen gepflegt und das ist der Punkt, an dem er sich von einem Therapeuten unterscheidet. Jesus war es wichtig eine Beziehung mit den Leuten einzugehen, was ein Therapeut normalerweise nicht macht. Und genau weil er eine Beziehung eingeht, ist es einfacher ihm zu vertrauen. Dadurch erfährt man Trost und Beistand in schweren Zeiten. Der Glaube sollte als Kraftquelle und nicht als «Wundermittel» dienen, weshalb ich überzeugt bin, dass er eine wertvolle Ressource auf dem Weg zur Heilung darstellen kann.

Lorena Torres, Maturandin

FRAUENBUND-ANLÄSSE

SKF-Impulstag
Online-Event
Sa 13.09.2025 | 09 – 12 Uhr

Präsidentinnen-Treffen
Anstelle Herbstimpulse
Sa 25.10.2025 | 09 – 12.30 Uhr
St.Gallen – St.Georgen

Buch und Prosit –
Buchreise und Geheimtipps
Mi 05.11.2025 | 19 – 21 Uhr
Herisau – Buchladen Buchpunkt

WEITERBILDUNGEN

Rhetorik – wirksam auftreten ●
Di 09.09.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr
Wil
Leitung: Barbara Eppler

Konfliktmanagement –
handeln und lösen
Fr 24.10.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr
Herisau
Leitung: Regula Kuhn-Somm

Revision – einfach und effizient –
Online
Fr 07.11.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr
Wil
Leitung: Elsbeth Fischer

Aktuariat –
kompetent und speditiv
Sa 22.11.2025 | 09.15 – 16.45 Uhr
Schaffhausen
Leitung: Natalie Vogel

● Modulare Weiterbildung
«Führungskompetenz Vereinswesen»

➜ Rückblick unserer Anlässe:
unter Downloads/Bilder
www.frauenbundsga.ch/176/
downloads/bilder

Buch & Prosit – Literarische Entdeckungsreise im November

Ursi Kupferschmied und Sonja Frischknecht vom Buchpunkt Herisau laden uns Anfang November ein, in die Welt der Bücher einzutauchen. Was gibt es Schöneres, als sich in der dunklen Jahreszeit von Geschichten – wahr oder erfunden – verzaubern zu lassen? Die beiden Buchhändlerinnen stellen uns rund sechs ausgewählte Titel vor: Neuheiten, Geheimtipps und stimmungsvolle Weihnachtsgeschichten. Beim anschliessenden Apéro gibt es Gelegenheit zum Austausch, zur Beratung – und vielleicht zum ersten Weihnachtsgeschenk.

Herzlich willkommen!

TREFFEN

PRÄSIDENTINNEN UND LEITUNGSFRAUEN, AM 25. OKTOBER 2025

WIR BLICKEN GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT.

Ein inspirierender Morgen für Austausch, Vernetzung und gemeinsame Zukunft.

Über Ziele und Schwerpunkte nachdenken, Erfahrungen teilen und wertvolle Impulse und Fakten für die zukünftige Arbeit in den Ortsvereinen erarbeiten. Wir informieren zudem über die aktuellen Dienstleistungen des Kantonalverbands.

Wir nutzen die Gelegenheit, einander aufzumischen, uns gegenseitig zu motivieren und unseren Verband zu stärken.

Datum: Samstag, 25. Oktober 2025
Ort: OASE, St.Gallen–St.Georgen
Zeit: 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr mit anschliessendem Imbiss

Judith Bolzern, Kantonalpräsidentin

EINFACH DANKE SAGEN «WINTERZAUBER»

Beim Dankesanlass Winterzauber feierten 200 Frauen im Pfalzkeller St.Gallen das freiwillige Engagement der Vorstandsfrauen. Nach eindrucksvollen Führungen durch die Kathedrale sorgte ein humorvoll-musikalisches Programm für beste Stimmung. Judith Bolzern bringt es auf den Punkt:
«Was gibt's Schöneres, als DANKE zu sagen für Tausende Stunden Freiwilligenarbeit?»

Sponsoren

- Bischof Markus Büchel, St.Gallen
- Katholischer Konfessionsteil, St.Gallen
- Frauenseminar Bodensee Romanshorn
- Raiffeisenbank St.Gallen
- Arnold Billwiller Stiftung St.Gallen
- Josef Wagner Stiftung Altstätten
- Frauenverein Thal
- Appenzeller Alpenbitter und André Frei
- Kirchgemeinde Bernhardzell
- Kirchgemeinde Eggersriet–Grub
- Kirchgemeinde Eschenbach
- Kirchgemeinde Jonschwil
- Kirchgemeinde Region Rorschach
- Kirchgemeinde Waldkirch
- Pfarramt Bad Ragaz
- Pfarramt Bernhardzell
- Pfarramt Gams
- Pfarramt Häggenschwil
- Pfarramt Muolen
- Pfarramt Rorschach–Rorschacherberg
- Pfarramt St.Martin Jonschwil
- Pfarramt St.Maria St.Gallen
- Pfarramt Speicher–Trogen–Wald
- Pfarramt Wittenbach

DANKE

BLUMENWIESE

WIE GEHT ES IHNEN … MIT IHRER FREIZEIT?

Der Sommer ist zum Greifen nah, bei Manchen von uns stehen wohl Ferien vor der Tür. Wissen Sie bereits, was Sie mit dieser freien Zeit anfangen möchten? Oder lassen Sie Ferien und Wochenenden einfach auf sich zukommen und schauen spontan, worauf Sie Lust haben?
Der Möglichkeiten gibt es viele, vielleicht manchmal zu viele. Schwimmen, wandern, lesen … eine Stadt besichtigen, ein Museum besuchen, Freunde treffen … einem Hobby intensiv nachgehen. Wonach ist Ihnen? Was würde Ihnen guttun? Oder vielleicht auch: Wofür reicht das Geld? Ferien ist Freizeit und Freizeit ist – wie der Name sagt - eine «freie Zeit». Eine Zeit also, in der ich frei bin zu entscheiden, was ich machen möchte. Freizeit dient auch der Erholung vom Alltag mit all seinen Verpflichtungen. Wie schütze ich mich vor einem zu dichten Freizeit-/Ferienprogramm? Wie geht es mir, wenn Langeweile aufkommt?
Genauso wie eine zu hohe Arbeitsbelastung Stress und Unzufriedenheit auslösen kann, kann auch zu viel freie Zeit – insbesondere, wenn wir diese passiv verbringen – unser Wohlbefinden negativ beeinflussen. Gemäss einer Studie sind Menschen mit 2–5 h Freizeit/Tag am zufriedensten. Das Wohlfühl-Mass ist natürlich individuell und hängt auch davon ab, womit wir die freie Zeit verbringen. Freizeit als kostbare Momente gestalten und geniessen – das wünsche ich uns allen.
Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Freizeit mehr Stress wie Erholung bedeutet? Ideen zwar da sind, das Geld dazu jedoch fehlt?

- Was brauche ich, um vom Alltag abschalten zu können?
- Wie kann ich loslassen, durchatmen?
- Wer oder was kann mich unterstützen, Ferien-/Freizeitwünsche zu realisieren?
- In welchen Momenten gelingt es mir, Inseln der Erholung zu schaffen?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie die freie Zeit als Freiheit wahrnehmen und diese nach Ihren Wünschen gestalten können.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlich, Gabriela Horvath-Zanettin

Kontakt: Beratungsstelle MÜTTER IN NOT
Gabriela Horvath, gabriela.horvath@frauenbundsga.ch, Telefon 071 222 45 60
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Kennen Sie schon die Projekte von MÜTTER IN NOT?
Weil mir das gut tut…
Mit diesem Projekt unterstützen wir Frauen mit einem Kurs im Bereich Bildung und Gesundheitsförderung oder finanzieren eine temporäre Haushalthilfe.

Der nächste Sommer kommt bestimmt…
Mit diesem Projekt ermöglichen wir Frauen und ihren Familien eine Woche Ferien in der Schweiz.

Interessiert? – Die Teilnahmeformulare finden Sie auf unserer Homepage **www.muetterinnot.ch**

www.gmuer-grafik.ch

SOMMERLEKTÜRE

Herman Melville
(Autor von Moby Dick)

Bartleby, der Schreiber

Die Geschichte spielt in der New Yorker Geschäftswelt um die Mitte des 19. Jahrhunderts. Ein rätselhafter junger Mann wird in der Kanzlei als Kopist eingestellt: Bartleby. Er fällt zunächst durch Schweigsamkeit auf und beginnt dann, die Ausführung bestimmter Tätigkeiten mit dem Satz «Ich möchte lieber nicht». Die Geschichte beschreibt die existentielle Problematik und subtile Kritik an einer bürokratischen Welt.

Behzad Karim Khani

Als wir noch Schwäne waren

Ein Junge beschreibt die Welt, als er 1990 mit seiner Familie vom Iran ins Ruhrgebiet gezogen ist. Weil er in Armut lebt, ist Deutschland für ihn eine Kränkung und er wird zum Beobachter.
Auf den Strassen seines Viertels herrscht Gewalt und die Wut des Sohnes wird immer ungehemmter. Seine Eltern bekommen davon wenig mit.