

# Aktiv.Kompetent

## Infos für den Zweigvereinsvorstand



### Liebe Frauenbund-Frauen,

wünschen Sie sich auch manchmal, es würde alles eine Weile lang bleiben, wie es gerade ist? Kennen Sie auch Momente, in denen Sie das Gefühl haben, nicht mehr „mitzukommen“, weil sich scheinbar alles rasant zu ändern scheint?

Aber stellen Sie sich vor, es würde tatsächlich alles „beim Alten“ bleiben... ich glaube Sie stimmen mir zu, dass Stillstand keine Option darstellt.

Aber – Veränderungen sind meist nicht leicht! Viele von uns fragen sich: „Wie damit umgehen?“ Feststellen was ist – damit kann Veränderung beginnen. Sowohl im Innen als auch im Außen.

Braucht es überhaupt eine Veränderung? Oder hat sich bereits etwas verändert, das ich so (noch) gar nicht annehmen kann? Eines ist klar: Veränderung braucht Mut – denn wer Mut hat, hat auch Möglichkeiten.

Das englische Wort für Veränderung heißt „Change“ – ersetzt man den Buchstaben „g“ durch ein „c“, entsteht das Wort „Chance“! Kann also Veränderung nicht auch eine Chance sein? Auch wir im Frauenbund sind an einem Punkt, an dem es Veränderung braucht. Der gesellschaftliche Wandel zeigt uns, dass wir jetzt daran arbeiten müssen, dass der Frauenbund bleiben kann, was er ist – ein starker Verband von Frauen für Frauen. Dafür braucht es Ihre Bereitschaft, diese Veränderungen mitzutragen. Lassen sie uns mutig sein – gemeinsam!

Ihre

Constanze Schmid, stellvertretende Diözesanvorsitzende

# VERÄNDERUNG BRAUCHT MUT

„Der Kampf um Geschlechtergerechtigkeit erfordert unser Engagement, unsere Leidenschaft, unseren Mut und auch unsere Beharrlichkeit“, so formuliert es Anja Karliczek, seit Oktober 2023 Präsidentin des KDFB. Darum soll diese Ausgabe von „aktiv.kompetent“ Ideen beziehungsweise Visionen liefern, wie wir trotz rückläufiger Mitgliederzahlen dieses Ziel weiter verfolgen können.

## Zusammen im Wandel

Der Frauenbund steht nach 120 Jahren seines Bestehens vor großen Herausforderungen. Es sind Fakten, denen wir uns stellen müssen: Der Verband ist überaltert, jüngere Zielgruppen lassen sich schwer erreichen und insgesamt nimmt in unserer Gesellschaft die Bereitschaft zum Ehrenamt ab. Gleichzeitig sehen wir die unzähligen, positiven Errungenschaften, die der Frauenbund mit-initiiert und durchgesetzt hat: Das Frauenwahlrecht, die Mütterrente, das Lieferkettengesetz – um nur einige wenige zu nennen. Und wir sehen, dass in unserer Gesellschaft Antifeminismus und Intoleranz auf dem Vormarsch sind. Somit ist klar: Die wichtige Stimme von Verbänden wie dem KDFB ist aktuell wichtiger denn je!

## Mut macht Freude

Mut hat viele Facetten und hat auch etwas damit zu tun, wie risikofreudig eine Person ist. Mutig sein heißt, neue Wege zu beschreiten und über Grenzen, die nur scheinbar vorhanden sind, hinauszugehen. Wichtige Fragestellungen für mutige Veränderungen könnten sein:

- Wo können wir unsere Gewohnheiten und Grenzen hinterfragen und durchbrechen?
- Wo können wir die Dinge einfach mal anders machen als sonst?
- Wer hat neue Ideen, die uns neue Wege und Richtungen aufzeigen können?

Übrigens: Auch Scheitern gehört dazu. Wer früh und oft scheitert, probiert vieles aus und lernt viel!

## Gegen Frustration hilft Engagement

Wandel, auf Englisch „change“ bedeutet auch, sich auf Neues einzulassen und Veränderungen zuzulassen. Wenn man an diesem Wort nur einen Buchstaben tauscht, wird daraus eine „Chance“. Sehen wir diesen Wandel als Chance, lassen Sie uns mit Freude an einer Veränderung arbeiten. Bestimmt kennen Sie schon Punkte, die verändert werden könnten – und damit gestalten Sie die Veränderung selbst aktiv mit!

## Mit Leidenschaft neue Projekte angehen

„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt von morgen aussieht!“ Dieser Leitspruch kann uns motivieren, neue Wege zu gehen. Wichtige Fragestellungen für eine erfolgreiche Veränderung können sein:

- Wo können wir ohne viel Aufwand etwas Neues ausprobieren?
- Wo können wir uns zusammenschließen und unsere Kräfte vereinen?
- Wo können wir uns gegenseitig helfen und unterstützen?

Wie sieht der einfachste Weg dahin aus?  
Wie können wir kleine Erfolge erzielen?

## Beharrlichkeit führt zum Ziel

Manche Dinge lassen sich nur mit viel Ausdauer verändern. Oft muss man sich mit kleinen Erfolgen zufriedengeben – da braucht es eine große Motivation, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Hier hilft es, Mitstreiterinnen an der Seite zu haben, die sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam den langen Atem haben. Überlegen Sie, ob es in Ihrem Umfeld Frauen geben könnte, die ...

- ein Thema einbringen, die Verantwortung übernehmen und dranbleiben?
- Lust haben, Dinge auszuprobieren und weiter zu verbessern?
- sich mit uns zusammenschließen und wir so unsere Kräfte vereinen?

## Mitgliederverwaltung leicht gemacht mit adebis

Im Einführungsseminar erklärt Ihnen Software-Experte Albert Edmaier, wie Sie sich als Neueinsteigerin oder als Nutzerin mit der Software adebisVerein die Arbeit der Mitgliederverwaltung wesentlich erleichtern können – von der Erfassung der Mitglieder, über Erstellung von Listen bis hin zu Serienbriefen. In der Aufbauschulung lernen Sie, wie das Programm noch intensiver für die Mitgliederverwaltung genutzt werden kann (u.a. Adressgruppen gekonnt einsetzen, Tipps zum SEPA-Zahlungsverkehr).

Es stehen PCs zur aktiven Mitarbeit zur Verfügung. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Beide Einheiten sind **separat** buchbar.

**Referent:** Albert Edmaier

**Ort:** Haus Katharina von Siena, Thommstraße 24 a, Augsburg

**Termin:** Freitag, 08.03.2024

**Einführung:** 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr

**Aufbauschulung:** 13:30 bis 16:30 Uhr

**Kosten:** jeweils € 10,00

**Anmeldeschluss:** 25.01.2024

## Machtvoller Auftritt für Fortgeschrittene – Leichtigkeit, Ausstrahlung und Präsenz für repräsentative Aufgaben



In diesem Fortgeschrittenenkurs wird auf den Grundlagen des Seminars „Machtvoller Auftritt“ im September 2023 aufgebaut. Sie tauchen tiefer ein mit Techniken aus dem Improvisationstheater zu den Themen Status, Leichtigkeit und Schlagfertigkeit. Daneben beinhaltet das Seminar Übungen zur Konzentration und Fokussierung und zur Förderung der Wahrnehmung und des Kontaktes. Auch KDFB-Frauen mit Vorkenntnissen in diesen Bereichen können an dem Seminar teilnehmen.

**Referentin:** Helga Schuster, Künstlerin und Kulturpädagogin

**Ort:** Augsburg

**Termin:** Samstag 20.04.2024 von 9:30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** € 37,00 inkl. Verpflegung

**Anmeldeschluss:** 29.03.2024

Aufgrund der großen Nachfrage wird auch das Einführungsseminar

„Machtvoller Auftritt“ ein weiteres Mal angeboten:

Am Samstag, 28.09.2024 von 9:30 – 16.30 Uhr in Buchloe.



Sie vermissen ein Angebot?

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Ideen! Melden Sie sich gerne unter [frauenbund.referentinnen@bistum-augsburg.de](mailto:frauenbund.referentinnen@bistum-augsburg.de)

## Veranstaltungen für Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen



Bitte geben Sie die Informationen an Ihre Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen weiter!

**Leitung von Eltern-Kind-Gruppen – Einführungsseminare**

**Präsenzseminare an unterschiedlichen Orten, jeweils samstags von 09:00 bis 16.30 Uhr:**

**20.01.2024** Reißensburg/Günzburg

**16.03.2024** Aichach

Online Veranstaltung

**Online Schulungen**

**Samstag, 24.02.2024, 9:00 – 13:00 Uhr:**  
Modul 1 „Der Start – Vertrauen säen“

**Freitag, 01.03.2024, 14:30 – 18:30 Uhr:**  
Modul 1 „Der Start – Vertrauen säen“

**Samstag, 20.04.2024, 9:00 – 13:00 Uhr:**  
Modul 2 „Spielen, Staunen und Entdecken“

**Freitag, 26.04.2024, 14:30 – 18:30 Uhr:**  
Modul 2 „Spielen, Staunen und Entdecken“

Online Veranstaltung

**Online-Treff und Vertiefungsseminare für Gruppenleiterinnen**

Neu

**Dienstag, 30.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr:**  
Eltern-Kind-Gruppenleiter\*innen Online Treff

**Dienstag, 05.03.2024, 19:00 – 21:15 Uhr:**  
Online Vertiefungsseminar Eltern-Kind-Gruppenleiter\*innen – Der christliche Jahreskreis im Gruppenalltag

**Dienstag, 26.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr:**  
Eltern-Kind-Gruppenleiter\*innen Online Treff

**Dienstag, 30.04.2024, 19:00 – 21:15 Uhr:**  
Online Vertiefungsseminar Eltern-Kind-Gruppenleiter\*innen – Entwicklungsschritte sehen – beobachten – verstehen

Alle Termine für 2024 auch online unter [www.frauenbund-augsburg.de/veranstaltungen/eltern-kind](http://www.frauenbund-augsburg.de/veranstaltungen/eltern-kind)



## Frauentag 2024

Voller Vorfreude blicken wir auf den Frauentag 2024 in Dillingen an der Donau. Mit diesem „aktiv.kompetent“ erhalten Sie den Flyer mit einer kurzen Einführung in das Thema „Frauengesundheit“ sowie allen Angeboten. Unser Ziel ist es, Frauengesundheit als ganzheitliche Einheit von Körper, Geist

und Seele in den Blick zu nehmen: Dazu werden zum einen in den Gesprächsforen Expertinnen das theoretische Wissen vermitteln und zum anderen die Workshops viel Raum zum Lernen und Ausprobieren bieten.

Erleben Sie diesen Frauentag als Möglichkeit, Bewusstsein für eine ganzheitliche Sicht auf Ihre Gesundheit zu schaffen. Lernen Sie, Ressourcen bereitzustellen gut und selbstbestimmt für sich zu sorgen.

Und vor allem: Nutzen Sie den Tag als gemeinsames Erleben unseres Frauenbundes! Wir freuen uns, Sie mit vielen Frauen aus Ihrem Zweigverein begrüßen zu dürfen!

## Frauenbundreise: Auf den Spuren der Hl. Brigitta und Ellen Ammann in Schweden

Wir entdecken Schwedens Hauptstadt Stockholm und lernen diese skandinavische Metropole von ihrer schönsten Seite kennen. Die spannende Geschichte des Landes lässt sich hier von der Wikingerzeit bis heute zurückverfolgen und in diesem Zusammenhang auch der Übergang vom Heiden- zum Christentum. Wir besuchen Jahrhunderte alte Schlösser und Kirchen und interessante Museen. Die Reise führt uns außerdem nach Uppsala und in den kleinen Ort Finsta. Mit der hl. Birgitta und Ellen Ammann entdecken wir zwei faszinierenden Frauen. Die Reise in Kooperation mit dem Bayerischen Pilgerbüro findet statt vom 31. August bis zum 7. September 2024, die Kosten betragen 2115 Euro inkl. Flug, Übernachtung im Doppelzimmer, Halbpension und aller Eintrittsgelder. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.frauenbund.de](http://www.frauenbund.de), Anmeldung bitte unter [weiss@pilger.de](mailto:weiss@pilger.de).



## Frauenfeuer mit Genuss

Seit zwei Jahren veranstalten viele Gruppen in der ganzen Diözese Frauenfeuer. Auch in diesem Jahr möchten wir Sie einladen, bei Ihnen vor Ort ein Frauenfeuer zu organisieren. Ein schönes Rahmenprogramm könnte zum Beispiel sein, vor oder nach dem spirituellen Teil eine Solisuppe für alle Teilnehmerinnen anzubieten. So können Sie eine gemeinsame Veranstaltung mit einem wohltätigen Projekt verbinden.

Informationen zur Solisuppe finden Sie auf unserer Webseite unter [www.frauenbund-augsburg.de/projekte/Solisuppe](http://www.frauenbund-augsburg.de/projekte/Solisuppe)



## „Macht.Frauen.Stark“ – Frauentalk auf der Pinken Couch



In den kommenden Monaten erwarten Sie zwei neue Ausgaben der Pinken Couch: Am Montag, 26. Februar 2024 sprechen wir zum KDFB-Schwerpunktthema „Macht.Frauen.Stark“ mit Maria Noichl, Mitglied des Europäischen Parlamentes. Ihr Schwerpunktthema ist die Gleichstellung der Geschlechter, ihr Herzensanliegen die Stärkung der Demokratie. Zum Tag der Diakonin, am 29. April 2024, ist Sr. Ruth Schönenberger zu Gast. Die ehemalige Priorin der Missions Benediktinerinnen spricht über ihre Vision einer gleichberechtigten Kirche. Beginn ist jeweils um 20 Uhr. Die Zugangsdaten zum Zoom-Raum finden Sie auf unseren Webseiten. Eine Aufzeichnung der Veranstaltung finden Sie wie gewohnt auf dem YouTube-Kanal des KDFB Bundesverbandes.

## Weiblich, erfolgreich, Handwerkerin

Frauen sind in vielen Handwerksberufen stark unterrepräsentiert. Manchen Handwerke sterben gar ganz aus. Welchen Herausforderungen sich junge Handwerkerinnen stellen müssen, aber auch welche Liebe sie mit ihrem Beruf verbinden, erleben Sie beim Werkstattbesuch im Klavierhaus Rapp. Unter der Leitung von Agnes Rapp, Mit-Inhaberin des Klavierhauses, dürfen wir hinter die Kulissen des Klavierbaus blicken und tauchen ein in die Welt des Instrumentenbaus. Wir erleben die Schwingungen des Klavierstimmens und erfahren welchen Herausforderungen sich die Unternehmerin mit ihrem Familienbetrieb stellt: Am Freitag, 23. Februar 2024 von 16 bis 18 Uhr in Dillingen. Anmeldung unter [www.frauenbund.de](http://www.frauenbund.de)

## Frauenbundtag 2024 im Festspielhaus Neuschwanstein

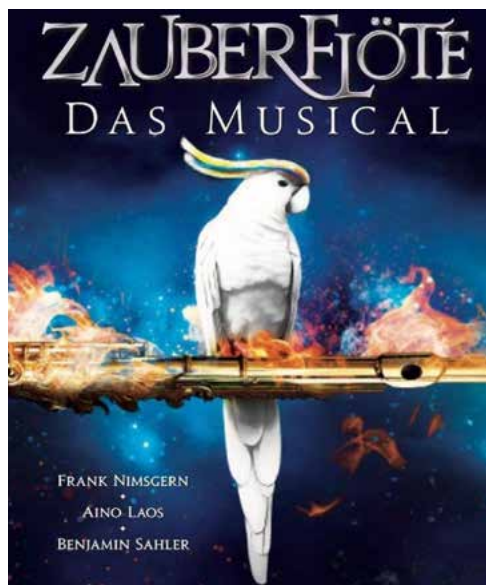
Auch in dieser Saison heißt es wieder: Vorhang auf für den Frauenbund! Nach dem großen Erfolg des Frauenbundtages im Festspielhaus Neuschwanstein laden wir in diesem Jahr wieder ein zum schönen Musical-Erlebnis: Am Samstag, 21. September 2024 können Sie um 14:30 und 19:30 Uhr jeweils Karten für das Musical „Zauberflöte“ rabattiert erwerben. Sie erhalten an diesem Tag 35% Nachlass auf alle Karten, dies gilt auch für Nicht-Mitglieder, Freunde und Familie. Die Ticketanzahl pro Person ist unbegrenzt.

Kurzfristig haben wir noch ein weiteres Angebot. Für insgesamt drei Vorführungen von „Die Päpstin“ können Sie den Code ebenfalls verwenden: Am Freitag, 26. Januar 2024 um 19:30 Uhr, am Samstag, 27. Januar 2024 um 14 Uhr und 19:30 Uhr sowie am Sonntag, 28. Januar 2024 um 14 Uhr und 19 Uhr.

Bitte buchen Sie die Karten online unter:

[www.das-festspielhaus.de](http://www.das-festspielhaus.de) bzw. telefonisch unter 08362/5077-777.

CODE: KDFB 2024 (gültig ab sofort bis zum 20.09.2024)



## Aschermittwoch für Frauen: Herzklopfen

Der „Aschermittwoch der Frauen“ ist eine Gelegenheit, sich bewusst und gemeinsam mit anderen Frauen auf diese besondere Zeit einzulassen. Es erwarten Sie biblische Impulse, Besinnung und eine Wortgottesfeier mit Ascheauflage.

Am Mittwoch, 14. Februar 2024 in Augsburg, Bernried, Buxheim, Dillingen, Kempten, Lindau, Neuburg, Roggenburg, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr.

Ergänzend zum Aschermittwoch für Frauen bietet der KDFB und die Frauenseelsorge auch dieses Jahr wieder digitale Wochenimpulse durch die Fastenzeit an.

Jeweils mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr.



## SPIRITUELLER IMPULS

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ – So lautet der Anfang eines Gedichtes von Nelly Sachs. Alles? Beginnt mein neues Jahr mit Sehnsüchten? Kann ich diesen Sehnsüchten in der Fülle meines Alltags eine Chance geben?  
Sucht man nach einer Definition von Sehnsucht findet man: „schmerzliches und inniges Verlangen“. Die Sehnsucht trägt demnach eine Ambivalenz in sich. Bleibt sie unerfüllt, so kann das sehr schmerzhaft sein. Wird sie dagegen erfüllt, wächst die Sehnsucht nach mehr. Sehnsucht als unstillbarer Antrieb lässt uns im Frauenbund immer wieder neu aufbrechen auf der Suche nach Gemeinschaft, nach Schwestern im Geiste, nach geteilter Freude und auf der Suche nach Gott.

Passend dazu schreibt Nelly Sachs weiter: „*Fing nicht auch deine Menschwerdung, Gott, mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?*“

Was für ein schöner Gedanke, dass es da jemanden gibt, der bedingungslose Sehnsucht nach mir als Mensch hat. Ich wünsche uns Vertrauen in diese zugewandte Sehnsucht Gottes verbunden mit der Bitte, die Nelly Sachs abschließend beschreibt: „*So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen, dich zu suchen, und lass sie damit enden, dich gefunden zu haben.*“

**Ruth Hoffmann**, Geistliche Beirätin des KDFB Diözesanverband Augsburg



Verwenden Sie diesen spirituellen Impuls als Einstieg für eine kommende Versammlung oder Vorstandssitzung!

» Mut brüllt nicht immer nur. Mut kann auch die leise Stimme am Ende des Tages sein, die sagt: Morgen versuche ich es noch einmal. «

Mary Anne Radmacher,  
Schriftstellerin

### KDFB Bildungsangebote

Aktuelle Bildungsangebote entdecken Sie in unserem neuen Veranstaltungsprogramm für die Monate April bis September 2024. Lassen Sie sich überraschen von vielen neuen Angeboten und merken sich Ihre Highlights schon heute vor!



### Mitgliedsbeitrag 2024

Durch die jährliche Erhöhung des Mitgliedsbeitrags um 2 Euro ergibt sich für das Jahr 2024 ein Betrag von 36 Euro. Wenn in Ihrem Zweigverein die Mitglieiderzeitung per Post zugestellt wird, fallen hierfür zusätzlich 5 Euro pro Mitglied an.

### Material des KDFB

Suchen Sie im Zweigverein noch Give-aways für Veranstaltungen bzw. kleine Geschenke? Wir haben einige neue Materialien im Angebot und bieten Ihnen zu günstigen Konditionen Restposten für ihre KDFB-Arbeit an. So lange der Vorrat reicht, senden wir Ihnen die Materialien nach Bestellung zu. Bitte stöbern Sie in unserem Bestellshop auf unserer Webseite:

[frauenbund-augsburg.de/service-kontakt/material-bestellung](http://frauenbund-augsburg.de/service-kontakt/material-bestellung)



## POSITIONEN DES VERBANDES

Die aktuellen Pressemitteilungen des KDFB Bundesverbandes und KDFB Landesverbandes finden Sie als ausführliche Version unter [www.frauenbund.de](http://www.frauenbund.de) und [www.frauenbund-bayern.de](http://www.frauenbund-bayern.de).

- ▶ 120 Jahre Katholischer Frauenbund: Einsatz für Geschlechtergerechtigkeit und Frauensolidarität
- ▶ Ellen Ammann verhinderte vor 100 Jahren Hitlerputsch
- ▶ Geschlechtergerechtigkeit ist Voraussetzung für nachhaltigen Frieden
- ▶ KDFB bestürzt über Ergebnis der Landtagswahlen
- ▶ KDFB bei Brustkrebskongress in Augsburg
- ▶ Gemeinschaft, Teilhabe und Sendung. KDFB zum Beginn der Weltsynode

Diese Positionen könnten im Pfarrbrief, im Gemeindeblatt oder in der Regionalzeitung abgedruckt werden. So veröffentlichen Sie die politische Dimension des Verbandes und machen sichtbar, dass Sie als KDFB vor Ort die Anliegen und Interessen von Frauen vertreten.

### Impressum

Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Augsburg e.V., Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg  
Tel. 0821/3166-3441, Fax 0821/3166-3449,

[frauenbund@bistum-augsburg.de](mailto:frauenbund@bistum-augsburg.de), [www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de)

Redaktion: Constanze Schmid, Dr. Evi Thomma-Schleipfer, Elisabeth Böswald-Rid

Verantwortlich: Constanze Schmid, KDFB Diözesanvorstand

Grafik: Julia Kirsch-Bauer, Druck: Senser Druck

aktiv.kompetent – Infos für den Zweigvereinsvorstand erscheint dreimal im Jahr.



[www.facebook.com/FrauenbundAugsburg](https://www.facebook.com/FrauenbundAugsburg)



[frauenbund\\_augsburg](https://www.instagram.com/frauenbund_augsburg)

## GEDENK- UND FEIERTAGE / AKTIONSWOCHEN

**01.09.2023**

Ökumenischer Tag der Schöpfung:  
„Damit Ihr das Leben in Fülle habt“  
[www.oekumene-ack.de](http://www.oekumene-ack.de)

**06.02.2024**

Internationaler Tag der  
Genitalverstümmelung

**12.02.2024**

Internationaler Tag gegen den Einsatz  
von Kindersoldaten

**14.02.2024**

Valentinstag – Faire Rosen machen den  
Unterschied: Fairtrade Deutschland  
[www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de)

**Fastenzeit 2024**

Misereor-Fastenaktion „Interessiert mich  
die Bohne“  
[www.misereor.de](http://www.misereor.de)

**03.03.2024**

Weltgebetstag von Frauen aus Palästina  
„... durch das Band des Friedens“  
[www.weltgebetstag.de](http://www.weltgebetstag.de)

**06.03.2024**

Equal Pay Day –  
„Höchste Zeit für Equal Pay“  
[www.equalpayday.de](http://www.equalpayday.de)

**08.03.2024**

Weltfrauentag

**15.03.2024**

Europäischer Tag des Verbrauchers und  
Weltverbrauchertag

**21.03.2024**

Internationaler Tag des Waldes  
[www.tag-des-waldes.de](http://www.tag-des-waldes.de)

**07.04.2024**

Weltgesundheitstag  
Anmeldung zum KDFB-Frauentag  
„selbstBESTIMMTgesund“  
[frauenbund-augsburg.de/veranstaltungen](http://frauenbund-augsburg.de/veranstaltungen)

**28.04.2024**

Girl's Day  
[www.girls-day.de](http://www.girls-day.de)

**29.04.2024**

Tag der Diakonin, Katharina von Siena  
[www.tag-der-diakonin-de](http://www.tag-der-diakonin-de)  
20 Uhr online via Zoom: Pinke Couch  
mit Sr. Ruth Schönenberger