



Frauen.Fasten.Impuls der katholischen Frauenbewegung Kärnten



Fasten heißt in unserem Kulturkreis aktiv auf etwas verzichten. Mit dieser Fastenanregung wollen wir einen Schritt weiter gehen und Ihnen mit unseren Fastenimpulsen das Familienfasttagsprojekt 2021 – AMOIXQUIC (Guatemala) – näher bringen und Sie gleichzeitig durch eine achtsame und nachhaltige Fastenzeit begleiten.

AMOIXQUIC (gesprochen AMOISCHKIK) ist ein Verein der seit 1997 in dem Programm „Wege zum Guten Leben“ vor allem mit indigene Maya-Frauen im nordwestlichen Hochland von Guatemala arbeitet. Zentrales Anliegen ist, die Frauen in ihren kulturellen Identitäten, sowie in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken, und sie zu ermutigen, sich selbst für ihre Rechte einzusetzen.

*Indigene Maya-Frauen erleben in dreifacher Weise Diskriminierung: aufgrund ihrer indigenen Herkunft, aufgrund ihres Geschlechts und als Kleinbäuer*innen. Zudem erfahren viele dieser Frauen in ihrem häuslichen Umfeld physische oder psychische Gewalt. In lokalen Gruppen, die von AMOIXQUIC organisiert werden, wird den Frauen die Möglichkeit zur Weiterbildung angeboten – so lernen sie zum Beispiel ihre Rechte kennen und werden in der Artikulation ihrer Bedürfnisse geschult. In der Gemeinschaft mit anderen Frauen jeden Alters erfahren sie gegenseitiges Verständnis und moralische Unterstützung. Das Projekt arbeitet mit den Frauen in unterschiedlichen Bereichen, die wir Ihnen im Zuge der Fastenwochen vorstellen.*

Sie wollen auch „Köchin des guten Lebens“ sein? Dann unterstützen Sie doch die Aktion Familienfasttag, indem Sie z.B. einen Topf selbstgekochter Suppe für eine Spende im Bekannten- und Freundeskreis weitergeben. Leere Marmeladengläser eignen sich besonders gut, um Suppe darin weiterzugeben.



Die Fastenwochen 1 und 2 sind inspiriert durch die agrarökologische Landwirtschaft bei AMOIXQUIC. Die Frauen im Projekt leben auf kleinen Landwirtschaften – sie verwenden vielfältiges und vorwiegend nicht manipuliertes Saatgut und verzichten auf Kunstdünger. Die Frauen erlernen zudem die Verbesserung von Nutzpflanzen durch Selektion und tauschen in ihren Gruppen Sämlinge und Saatgut. Ziel ist eine gute Versorgung mit gesunden Lebensmitteln vor Ort.

Fastenwoche 1: Gutes aus dem Garten oder von der Fensterbank

Jetzt ist eine gute Zeit, um Pflanzen für den eigenen Garten oder das „Balkonkistl“ vorzuziehen. Sehen Sie sich dabei ganz genau an, welche Samen sie verwenden und informieren Sie sich beim Gärtnereibetrieb Ihres Vertrauens über altes, vermehrungsfähiges Saatgut. Gehen Sie auch in ihrem Bekanntenkreis auf die Suche, vielleicht hat die eine oder andere Freundin Lust, überzählige Sämlinge zu tauschen. Einige Gemeinden bieten auch eine Pflanzentauschbörse im Frühjahr an – nachfragen lohnt sich auf jeden Fall.

Fastenwoche 2: Regional einkaufen und kochen

Diese Woche wird es kulinarisch – wir kochen eine Woche lang mit regionalen und saisonalen Produkten. Gehen Sie auf die Suche in ihrem heimatlichen Umfeld und erkunden Sie, woher Sie Eier bekommen oder ob es vielleicht eine Mühle in ihrem Umfeld gibt? Besorgen Sie sich auch einen Saisonkalender für Obst und Gemüse und erfahren Sie, was gerade frisch vom Feld, aus dem Glashaus oder aus der Lagerung kommt.

Noch regionaler und saisonaler geht es, wenn Sie auf die nächste Blumenwiese gehen und dort die Löwenzahnblätter, Sauerampfer oder Brennnesseln selbst pflücken und zu Salat oder Suppe verarbeiten.

Die dritte Fastenwoche ist inspiriert von den einkommensschaffenden Maßnahmen der Frauen bei AMOIXQUIC. Sie bieten selbstgemachtes Gebäck und Seife zum Verkauf an.

Fastenwoche 3: Unser täglich Brot

Wann haben Sie das letzte Mal Brot gebacken? Frisches, knuspriges Brot, noch warm aus dem heißen Ofen – welch ein Genuss! Ob mit Sauerteig, Lievito madre (einer italienischen Hefevariante) oder Germ – entdecken Sie doch das Backen von Brot und Gebäck für sich. Überlegen Sie sich, welche Sorten Gebäck und Brot Sie gerne essen oder auch als Kind gerne gegessen haben und machen Sie sich in Kochbüchern oder dem Internet auf die Suche nach passenden Rezepten.

Die 4. und 5. Fastenwoche nimmt Bezug auf die Spargruppen im Projekt AMOIXQUIC. Sparen ist kulturell nicht in der Mayatradition verankert und muss daher eingeübt werden. Die Frauen sparen kleinste Beträge, die sich vor allem als Notgroschen für Krisen (wie jetzt z.B. die Corona-Krise) bewährt haben.

Fastenwoche 4: Aussortieren

Der Kleiderschrank ist voll, trotzdem haben wir das Gefühl, nichts zum Anziehen zu haben. Wir leben in einer Gesellschaft, die sich auf Konsum stützt. Da wird es zunehmend wichtig und sinnvoll zu überlegen, was wir wirklich brauchen. Räumen Sie doch diese Woche Ihren Kleiderschrank aus und behalten Sie nur die Kleidungsstücke, die Ihnen gut passen und die Sie mögen. Überlegen Sie sich auch bei einem Neukauf, ob die Anschaffung wirklich notwendig ist, oder suchen Sie in Second Hand Geschäften.

Fastenwoche 5: Wochen-Koch-Plan

Diese Woche machen wir uns einen Wochen-Koch-Plan. Zuerst wird der Inhalt von Kühlschrank und Tiefkühler in Augenschein genommen. Was muss weg, was liegt schon zu lange und sollte dringend verarbeitet werden? Überlegen Sie sich Gerichte aus den Zutaten, die Sie zu Hause haben und schreiben Sie diese auch nieder – „was liegt, das pickt“ und Sie kommen nicht so schnell in Versuchung, etwas zu kaufen, das Sie gar nicht brauchen.

In Workshops erlernen die Frauen im Projekt AMOIXQUIC altes Heilpflanzenwissen und Naturheilkunde. Sie lernen Aussehen, Wirkweise und Verwendung der heimischen Heilkräuter.

Sie erzeugen Naturkosmetik, Tinkturen und natürliche Nahrungsergänzungsmittel – gesundheitsfördernde Mittel für Mensch und Tier. In einer Region mit sehr schlechter medizinischer Versorgung ein unschätzbare Vorteil, der sich in der Corona-Krise gut bewährt hat.

Fastenwoche 6: Gesundheit von der Wiese

Unsere Wiesen sind wahre Schatztruhen für unsere Gesundheit – Rotklee als Frauenkraut hilft dabei, die Hormone zu regulieren, Scharfgarbe hilft bei starken Blutungen (nicht nur menstruellen), Sauerampfer stärkt die Leber, Gundelrebe enthält viel Vitamin usw. Sammeln Sie Kräuter für Tees oder Essig-Honig-Auszüge (Oxymel) und tun Sie sich mit Naturheilmitteln etwas Gutes.

Bildung bei AMOIXQUIC

Die Frauen reflektieren in den Gruppen ihre Stellung in der Gesellschaft und definieren den Unterschied der Geschlechter in den körperlichen Merkmalen und nicht länger in den stereotypen Rollenbildern.

Fastenwoche 7: Loslassen, was mir nicht gut tut

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit dem Reduzieren auf gedanklicher Ebene: Wir schauen weniger fern, kommunizieren vorwiegend mit Menschen, die wir lieben und uns gut tun oder wir entscheiden uns, unsere Glaubenssätze zu entrümpeln. (Was glaube ich, wer oder wie ich bin? – Ich bin nicht gut genug, ich muss mehr leisten, ich bin zu leise,...) Die negativen Glaubenssätze, die uns unterkommen, dürfen wir durch positive Glaubenssätze ersetzen. Schreiben Sie 1-2 neue, förderliche Glaubenssätze auf und lesen Sie sich diese laut vor, wenn sich wieder ein alter, verletzender Glaubenssatz einschleicht.

Urheber*in:

Katholische Frauenbewegung Kärnten
ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



Katholische
Frauenbewegung

www.teilen.at/spenden • Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.