

Mitgliedszeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Kärnten

Sommer 2023

WIRTSCHAFTS  
KFB  
KÖRPERLICHE



Frauen Leben Stärken

Sommer-Andachten



## Liebe Frauen\*,

Sie halten die neue Sonderbrücke mit acht Sommerandachten in der Hand. Die Texte laden dazu ein, den Sommer zu genießen, sich selbst wahrzunehmen und mit Gott zu feiern.

Im Sommer dürfen wir uns erholen und Kraft tanken, damit wir mit neuem Schwung und Elan an die Aufgaben gehen können, die uns im Herbst erwarten – besonders im Hinblick auf den Kirchenentwicklungsprozess der Diözese.

In diesem Sinne begehen wir am 9. September unsere Diözesankonferenz, zu der Sie weiter unten die Einladung finden. Ich freue mich auf ein Wiedersehen und wünsche uns allen einen schönen Sommer.

Herzlichen Gruß,  
*Ulrike Schwager*  
 Ehrenamtliche Vorsitzende der  
 katholischen Frauenbewegung Kärnten

## Wir laden zur Diözesankonferenz 75 Jahre KfB: wir Frauen feiern in die Zukunft!

### Was ermöglicht der Kirchenentwicklungsprozess für uns Frauen?

Wir laden zu einem gemeinsamen Tag mit viel Zeit für Austausch, Verbindung, Zukunftsmusik und freuen uns aufs gemeinsame Feiern!

#### Programm:

Ab 8.30 Uhr	Ankommen & Morgenkaffee
9.00 Uhr	Frauenliturgie Ein stärkender Blick auf unsere Geschichte Aktueller Stand des Kirchenentwicklungsprozesses der Diözese Gurk-Klagenfurt
12.30-13.30 Uhr	Mittagessen Kreative Zukunftswshops
16.45 Uhr	Segen und Sendung

**Moderation:** Edith Steiner-Janesch, [www.brightpicture.at](http://www.brightpicture.at)

#### Samstag, 9. September 2023

**Bildungshaus Schloss Krastowitz**, Krastowitz 1, Klagenfurt

**Anmeldung** mittels Anmeldekarte (kommt bei kfb Mitgliedern per Post) oder via Mail an: [ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at)

**Anmeldeschluss:** Freitag, 1.9.2023

**Unkostenbeitrag** für kfb Mitglieder freiwillige Spende, ansonsten 30,- €



## Zu den Sommerandachten:

Das Gebet möchte uns in diesem Unterwegssein begleiten und stärken.

Es kann uns in unserem Leben führen und begleiten, es kann neue Perspektiven eröffnen oder einfach Vertrautheit vermitteln.

Es kann uns still umgeben, unauffällig da sein oder intensiv gesucht werden.

Es gibt Situationen, da erleben wir es als aufdringlich.

In anderen Momenten fällt es schwer, sich auf das Gebet einzulassen.

Das ist gut so, denn unser Leben darf sein, mit seinen Herausforderungen, mit seinen Höhen und Tiefen, mit dem was passiert.

Das Gebet hilft uns Schönes zu begreifen und Belastendes abzugeben.

Es ist ein Angebot unser Leben zu begreifen.

Es kann unsere Perspektive ändern.

Das Gebet führt uns zu Gott und zu uns selbst.

Gott möchte durch das Gebet zu uns kommen - manchmal ganz intensiv und manchmal einfach nur als beruhigende Hoffnung.



## Licht sein / Biti luč

### Einstig /Uvod:

In diesen Tagen, wo die Sonne am höchsten steht und man dem Sonnenlicht eine große und heilende Kraft zuspricht, feierte man im altgermanischen Glauben „Sonnenwende“.

Es ist WENDEZEIT.

Mittsommerfeste = Versuch, im Licht, in der Sonne zu bleiben, damit uns das Licht im Winter nicht verloren geht.

Wir Christen feiern den Johannistag. Auch er ist einer, der das Licht sucht. Freilich ein ganz anderes. Nämlich das „Licht der Völker“. Das findet er in Jesus, der mit seinem Licht der Auferstehung gegen alle Dunkelheit und gegen den Tod aufstrahlen wird. In sechs Monaten, in der längsten Nacht, feiern wir den Geburtstag Jesu Christi. Mit seiner Geburt wendet sich die Sonne wieder und nimmt zu.

*V teh dneh, ko je sonce najvišje na nebu in ko ima sončna svetloba veliko zdravilno moč, so starodavna germanska verovanja praznovala „solsticij“. To je enakonočje.*

*Praznovanje enakonočja = poskus, da bi ostali na svetlobi, na soncu, da pozimi ne bi izgubili svetlobe.*

*Kristjani praznujemo dan svetega Janeza Krstnika. Tudi on je tisti, ki išče svetlobo. Resda povsem drugačno. In sicer „luč narodov“. Najde jo v Jezusu, ki bo s svojo lučjo vstajenja zasijal proti vsaki temi in smrti. Čez šest mesecev, v najdaljši noči, bomo praznovali*

*rojstni dan Jezusa Kristusa. Z njegovim rojstvom se sonce ponovno obrne in postaja topleje.*

**Lied: Vom Aufgang der Sonne, bis zu ihrem Niedergang sei gelobt, der Name des Herrn ...**

### Kreuzzeichen

Gott, du Schöpfer aller Dinge, Tag und Nacht hast du gemacht, Sonne und Mond und die Sterne. Du schenkst uns Jahreszeiten mit reicher Vielfalt. Wir danken dir.

*Vom Aufgang der Sonne ...*

Bäume, Blumen, Kräuter und Früchte hast du uns geschenkt, dazu Tiere in der Luft, im Wasser und auf der Erde. Deine Fantasie ist herrlich. Wir danken dir.

*Vom Aufgang der Sonne ...*

Uns Menschen hast du geschaffen, als dein Ebenbild, Männer und Frauen, jeder und jede einzigartig. Wir staunen und danken dir.

*Vom Aufgang der Sonne ...*

### Kerze entzünden – anstelle des Feuers

Symbol für Gottes Licht, das wir nötig haben, wenn die Nächte länger werden. Ein Symbol auch für das verzehrende Feuer, das Gott selber ist.

### Segensgebet:

So bitten wir dich: brennender Geist Gottes, segne dieses Feuer, das wir zu deinem Lob entzünden. Es soll die Mächte

der Finsternis vertreiben und ein Feuer sein, das uns alle in diesem Kreis verbindet und nie erlischt. Amen.

### Segen/Blagoslov:

Der gütige Gott, der die Heiligen zur Vollendung geführt hat, segne uns und bewahre uns vor allem Unheil.

Das Vorbild des heiligen Johannes des Täuflers lehre uns, und seine Fürsprache helfe uns, Gott und den Menschen zu dienen.

Das gewähre uns, der dreieinige, uns liebende Gott, der Vater der Sohn und der Heilige Geist. Amen

*Naj nas dobrotljivi Bog, ki je svetnike pripeljal do popolnosti, blagoslovi in zaščiti pred vsem hudim.*

*Zgled svetega Janeza Krstnika naj nas uči in njegova priprošnja naj nam pomaga služiti Bogu in ljudem.*

*Naj nam to podeli troedini Bog, Oče, ki nam je kot Mati, Sin in Sveti Duh, ki nas ljubi. Amen*

**Lied: Nun danket alle Gott, mit Herzen, Mund und Händen, ... Gloria 819**

**ali: Ti si ta luč sveta ... / Du bist das Licht der Welt ... Gloria 840**

Pripravila: Gabi Amruš



## Erdbeerzeit

### Thema: Trinität

**A:** Wir beginnen unsere Andacht mit dem Kreuzzeichen, im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

**V:** Wir können auch sagen: ..im Namen der heiligsten Dreifaltigkeit - oder Dreieinigkeit – oder Trinität. Wir wenden uns an Gott, der seit Ewigkeit in den drei Personen, Vater, Sohn und Heiliger Geist, existiert. Drei Personen die gemeinsam ein Gott sind! Das lässt sich mit unserer Mathematik nicht erklären, ist doch  $1+1+1=3$ ; nicht 1.

**A:** **Lied GL 393**, Nun lobet Gott im hohen Throne.

**V:** Wir beten in Anlehnung an Psalm 8. Die Herrlichkeit des Schöpfers - die Würde des Menschen.

**A:** Gott, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde; / über den Himmel breitest du deine Hoheit aus.

Sehe ich den Himmel, das Werk deiner Finger, / Mond und Sterne, die du befestigt.

Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, / des Menschen Kind dass du dich seiner annimmst?

Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, / hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.

Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das Werk deiner Hände, / hast ihm alles zu Füßen gelegt:

Haustiere und wilde Tiere, / Tiere im Wasser und in der Luft.

Bäume, Sträucher und Pflanzen, / Äpfel und Birnen und auch **Erdbeeren**.

Herr, unser Herrscher, / wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!

**V:** Was hat die Erdbeere mit unserem Verständnis von Trinität zu tun? Das Erdbeerblatt ist dreiteilig und galt früher als Symbol für den dreieinigen Gott.  
*(Man kann die beiden Außenteile des Blattes zum inneren Teil hin falten, dann ergeben die 3 Teile ein Ganzes)*

**V:** **Lesung, Mt 3, 13 – 17.**  
Die Taufe Jesu (*hier treten die drei göttlichen Personen gemeinsam auf*)

Zu dieser Zeit kam Jesus von Galiläa an den Jordan zu Johannes, um sich von ihm taufen zu lassen. Johannes aber wollte es nicht zulassen und sagte zu ihm: Ich müsste von dir getauft werden, und du kommst zu mir? Jesus antwortete ihm: Lass es nur zu! Denn nur so können wir die Gerechtigkeit (die Gott fordert) ganz erfüllen. Da gab Johannes nach. Kaum war Jesus getauft und aus dem Wasser gestiegen, da öffnete sich der Himmel, und er sah den Geist Gottes wie eine Taube auf sich herabkommen. Und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Das ist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe. Wort Gottes, des Herrn.

**A:** Dank sei Gott

**A:** **Lied, GL Seite 386**,  
laudate omnes gentes

**A:** **Vater unser**  
**Gegrüßet seist du Maria**

### Fürbitten

**V** \* Wir bitten um die Gabe des Glaubens an die heilige Dreifaltigkeit.

**A** Wir bitten dich, erhöre uns.

\* Wir bitten um ein friedliches Miteinander der Menschen auf unserer Erde.

\* Wir bitten für alle Kinder, dass sie in liebevollen Familien aufwachsen können.

\* Wir bitten für die im Glauben Verstorbenen, dass sie Wohnung bei Gott gefunden haben.

### Wir bitten um Segen

*Segne uns Gott, Schöpfer der Welt, unser liebevoller und barmherziger Vater.*

*Segne uns, Jesus Christus, Gottessohn, unser Erlöser und Wegweiser zum Vater.*

*Segne uns, heiliger Geist, du starker Helfer, Gabenbringer und Freiheit Geber. Amen*

**Lied GL Seite 405**, Nun danket alle.

Ilse Habicher

## Morgenandacht

Die Sehnsucht nach Gott und nach einem geglückten Leben beschäftigt viele Menschen.

Die Morgenandacht, gerade jetzt in dieser schönen Zeit des Frühlings und des Sommers kann uns helfen, Lebensorientierung aus der christlichen Botschaft zu finden, wenn wir die wunderbare Schöpfung unseres Herrn mit einbeziehen.

Der heutige Tag wird uns wie ein Geschenk in die Hände gelegt, von Gott, dem Schöpfer und Ursprung allen Lebens.

Für dieses Leben, für unser Leben, mit all seinen Höhen und Tiefen, wollen wir nun Dank sagen!

Dieser Tag, dieses Geschenk Gottes, was wird er bringen?

Manchmal sind wir gespannt und können es kaum erwarten, ein Geschenk auszupacken, um zu sehen, was drin ist.

Manchmal ist uns auch ein wenig Bange vor dem Öffnen eines Geschenkes.

Wir wissen ja nicht, was sich darin verbirgt, ob es uns gefällt.

Manchmal wollen wir auch gar nicht wissen, was auf uns zukommt, weil wir nichts Gutes befürchten.

Wie geht es mir mit dem heutigen Tag, bin ich voll freudiger Erwartung, oder eher zögerlich, zurückhaltend?

Zum Schenken gehört auch, selbst ein Geschenk annehmen zu können.

So lasst uns den heutigen Tag vertrauensvoll annehmen und uns auf das einlassen, was uns entgegenkommt, im Vertrauen darauf, dass Gott mit uns ist, - denn er hat uns ja seine Verheißung gegeben.

*Denn der HERR, dein Gott, führt dich in ein gutes Land, ein Land, darin Bäche und Brunnen und Seen sind, die an den Bergen und in den Auen fließen, ein Land darin Weizen, Gerste, Weinstöcke, Feigenbäume und Granatäpfel wachsen, ein Land, darin es Ölbäume und Honig gibt, ein Land, wo du Brot genug zum Essen hast, wo dir nichts mangelt, ein Land, in dessen Steinen Eisen ist, wo du Kupfererz aus den Bergen haust.*

*Und wenn du gegessen hast und satt bist, sollst du den HERRN, deinen Gott loben für das gute Land, das er dir gegeben hat.*

**Dtn. 8,7-10**

Gott, ich möchte dir die Hand geben und erfahren: diese Verbindung hält. Ich möchte über unsicheren Grund gehen und erfahren: er trägt.

Ich möchte von Wenigem leben und erfahren: das ist mehr als genug.

Ich möchte an einer neuen Welt mitarbeiten und erfahren: dein Reich ist mitten unter uns.

Ich möchte jeden Tag etwas mehr lieben und erfahren: Liebe ist der Weg zum anderen - der Weg zu dir. Ich möchte deinen Geist atmen und erfahren: er macht lebendig.

### Vater Unser

Guter Gott, dieser Tag liegt vor uns, wie ein unbeschriebenes Blatt. An uns ist es, es zu beschreiben, unsere Spuren zu hinterlassen durch das, was wir tun.

Wir wollen diesen Tag so leben, dass wir am Abend zufrieden darauf zurückblicken können.

Darum bitten wir, durch Christus unsern Herrn. Amen.

### Segen

Segne uns mit Weisheit und Mut, damit wir unsere Talente dort einsetzen,

wo andere Hilfe brauchen.

Schenke uns Optimismus und Ausdauer, damit wir das erreichen, was wir uns vorgenommen haben.

Bleibe bei uns und lass uns deine Nähe spüren, wenn wir Rat brauchen, oder wenn wir uns allein und hilflos fühlen.

Lass uns darauf vertrauen, dass du den Weg für uns weist.

So sei mit uns der Segen des dreifaltigen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes

Amen

**Herr wir bitten, komm und segne uns... (GL 920)**

Sabine Kahle





## In den Bergen unterwegs

*Ich hebe meine Augen  
zu den Bergen.  
Woher kommt meine Hilfe?  
Meine Hilfe kommt  
von der Ewigen,  
die Himmel und Erde  
gemacht hat.  
Sie lassen nicht zu,  
dass dein Schritt strauchle.  
Sie schlafen nicht,  
die dich behütet.  
Schau, sie ruhen nicht, sie schläft  
nicht, die Hüterin Israels.  
Die Ewige ist es, die dich behütet.  
Die Ewige ist dein Schatten,  
ist dir zur rechten Hand.  
Am Tag wird dir die Sonne  
nicht schaden, noch der Mond  
in der Nacht.  
Die Ewige behüte dich vor allem  
Bösen, sie behüte dein Leben.  
Die Ewige behüte dein  
Gehen und dein Kommen –  
von nun an für immer.*

Psalm 121

**Lied: Mit dir geh ich alle meine  
Wege, GL 896**

### Gedanken

In den Bergen unterwegs zu sein hat für mich etwas Erhabenes – dem Himmel so nah, als könnte man ihn berühren. Und doch mit beiden Beinen fest auf der Erde. Ich genieße die Natur, die Verbindung zur Schöpfung, ohne Druck, ohne Terminstress, einfach nur sein und spüren. Meine Wanderungen mache ich meistens in guter Gesellschaft – mit Freunden, Familie, meinen Lieben. Am Berg haben wir Zeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen, uns zu erzählen, was uns auf dem

Herzen liegt oder eben jenes vor lauter Freude zum Springen bringt. Wenn der Weg steinig wird, steil und schwer zu begehen, dann helfen wir einander. Dann sind wir einander eine Stütze, tragen wir vielleicht „die Last des anderen“, den Rucksack, damit wir den Weg gemeinsam bewältigen. Vielleicht kennt eine von uns bereits den Weg, kann Andere anleiten, sie führen und ihnen raten „Da musst du aufpassen!“

In der Gemeinschaft mit Anderen ist viel mehr möglich als allein. Was auf dem Berg klar ist, vergessen wir auf unseren Wegen in der Ebene allzu oft. Wir stellen zu oft uns selbst und unser eigenes Wollen, unsere Habgier und unsere Eifersucht in den Mittelpunkt. Am Berg aber können wir spüren, dass wir ein kleiner, wertvoller Teil der ganzen Schöpfung sind. Wir nehmen uns als Teil des Ganzen wahr und spüren, dass wir vieles, was wir zu brauchen glauben, gar nicht benötigen.

Und dann gibt es noch das Gipfelerlebnis – wir stehen hoch oben, zwischen Himmel und Erde. Wir verschaffen uns Überblick, können auf das Wesentliche hinschauen, abseits vom Stress und Lärm des Alltags. Hier haben wir auch die Möglichkeit, unser Leben mit etwas Abstand zu betrachten – Wie geht es mir? Was bewegt mich? Was sind meine Beweg-Gründe? Womit bin ich unzufrieden? Was möchte ich ändern? Wofür möchte ich mir mehr Zeit nehmen, in was meine Lebensstunden investieren?

### Gebet

Gott, du Schöpfungskraft, die das Chaos geordnet und belebt hat, wir danken dir für das Geschenk deiner Schöpfung. Wir danken für die Landschaft und die Gemeinschaft, die wir erleben dürfen. Selten gehen wir unsere Wege allein, denn wir sind, so wie auch überall im Leben, auf andere angewiesen. Begleite uns, damit wir auch im Alltag aufeinander Acht geben und Rücksicht nehmen. Schenke uns das Vertrauen zu dir und den Wegen, die du uns aufzeigst. Darum bitten wir, durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

### Aaronitischer Segen

*Gott segne dich und behüte dich.  
Gottes Antlitz hülle dich in Licht,  
und sie sei dir zugeneigt.  
Gottes Antlitz wende sich  
dir zu, und sie schenke  
dir heilsame Ruhe.<*

Num 6, 24-26

Christina Hardt-Stremayr



Foto: Bruno auf Pixabay

## Sommermeditation

Der Sommer ist die Zeit der Blütenpracht, er ist aber auch die Zeit der **SONNENBLUMEN**: Sie wachsen und blühen in vielen Gärten, es gibt sie in unterschiedlichen Größen und Schattierungen. Ja es gibt sie auch als ganze Felder und immer faszinieren und begeistern sie uns Menschen, wecken in uns positive Gefühle, sie erhellen mit ihren Blüten unsere Natur, unser Leben. Sie nehmen Licht und wandeln das Empfangene um in Nahrung und Kraft für andere.

### MEDITATION

Schauen wir uns eine Sonnenblume einmal genauer an. Was kann sie uns Menschen für unser Leben sagen. (wenn eine vorhanden ist, in der Nähe ist, diese betrachten **oder** die Augen schließen und eine Sonnenblume vor dem inneren Auge auftauchen lassen.)

» Die Sonnenblume lebt wie jede Pflanze von der Sonne. Weil sie ihr so ähnlich ist, heißt sie in vielen Sprachen „SONNENBLUME“ (sunflower= englisch; tournesol= französisch; Giresol= spanisch) Sie richtet sich immer nach der Sonne aus und ist fähig sich dazu fast um die eigene Achse zu drehen.

- *Wenn wir uns an der Sonne Gottes, an Jesus ausrichten, auch wenn wir uns dafür einmal um die eigene Achse drehen müssen, werfen wir die Schatten hinter uns, bekommt unser Leben neue Qualität, strahlen wir, wie die Sonnenblume, Freude aus, was anderen gut tut.*

» Sonnenblumen wachsen nach dem Keimen aufrecht dem Him-

mel entgegen, wenn ihre Samen reifen, wird ihr Blütenkopf schwerer und neigt sich der Erde zu. Es sieht schon ein wenig wie Sterben aus, aber es ist eigentlich die fruchtbarste Zeit der Sonnenblume, denn sie gibt ab, was sie empfangen und in Kraft für andere verwandelt hat und woraus Neues wachsen kann und sie stellt es allen zur Verfügung.

- *Kann ich das für mein Leben auch so sehen? Gebe auch ich verwandelt weiter, was ich empfangen habe? Wo ich mich verneige, wo ich etwas weitergebe, wo ich etwas von mir hergebe, wo ich mich hingebe, wächst Neues, wächst Segen heran.*

» Sonnenblumen strahlen Freude und Optimismus aus. Sie lassen auch zu, dass ihre Samen von Vögeln stibitzt werden. Diese verlieren vielleicht einen Kern und der wächst im nächsten Jahr an einer Stelle, wo es keiner vermuten würde.

- *Was ich im Leben gebe, abgebe, trägt Früchte, wo ich sie nicht vorausahnen kann.*

» Die Blüten und Kerne sind bei Sonnenblumen netzförmig, „im goldenen Schnitt angeordnet“: Wenn ich einige Kerne heraushole, dann sitzen auch die anderen nicht mehr so fest, sondern werden lockerer.

- *Wenn man sich auf mich verlassen kann, wenn ich in einer Gemeinschaft verlässlich mitmache, dann fallen auch andere nicht so leicht aus dieser heraus.*

### LESUNG

Joh 8,12 Jesus ist das Licht der Welt;  
Mt5 14-16 Ihr seid das Licht der Welt;

### LEBEN MÖCHTE ICH, HERR, WIE EINE SONNENBLUME

*Autorin unbekannt*

Ich möchte mich wiegen im Wind deiner Liebe, mein Gott.

Wie eine Sonnenblume möchte ich sein vor dir und mich dem Spiel deiner Liebe hingeben, den zärtlichen Hauch deiner ständigen Nähe spüren und erkennen: DU bist da. DU trägst mich.

Leben möchte ich, Gott, wie eine Sonnenblume.

Ich möchte mich wärmen im Licht deiner Liebe, mein Gott.

Wie eine Sonnenblume möchte ich mich ausstrecken und deine Strahlen in mich aufnehmen, um selber strahlend zu werden und deine Liebe weiterzugeben und zu erkennen: DU bist da. DU lebst in mir.

Leben möchte ich, Herr, wie eine Sonnenblume.

Ich möchte reifen in der Kraft deiner Liebe, mein Gott.

Wie eine Sonnenblume möchte ich mein Herz dir zuwenden und mich meine Blüten verwandeln lassen und sehen und spüren: DU bist da. DU lebst in mir.

Leben möchte ich, Gott, wie eine Sonnenblume.

Ganz dir zugewandt, ganz nach dir ausgestreckt, ganz in deinem Licht stehend. Bescheine mich, wärme mich, wandle mich. AMEN

Anita Popotnig





## Včeraj? Jutri? Danes! Sijajno! Gestern? Morgen? Heute! Herrlich!

Današnji dan je tu zate,  
da bi bila srečna!  
Drugega dneva namreč nimaš,  
da bi živela v vsej polnosti,  
da bi bila vesela in zadovoljna!  
Včeraj? Je že mimo.  
Jutri? Šele pride.  
Danes – je torej edini dan,  
ki je zares tvoj.  
Naredi iz njega svoj  
najlepši dan!  
Čudovito!

*Der heutige Tag ist für dich,  
um dich glücklich zu machen!  
Du hast keinen weiteren Tag,  
um in vollen Zügen zu leben,  
um glücklich und  
zufrieden zu sein!  
Das Gestern?  
Das ist schon vorbei.  
Der morgige Tag?  
Der wird noch kommen.  
Also ist heute der einzige Tag,  
der wirklich dir gehört.  
Mach ihn zu deinem  
besten Tag aller Zeiten!  
Wunderbar!*

Živeti za ta trenutek, ustaviti se tam,  
kjer sije sonce. Danes sem hvaležna  
za ta dan, ta trenutek, za ljudi oko-  
li mene. Uživam trenutek, tukaj in  
sedaj, sredi gozda, na jasi, ko zrem  
v daljavo in občudujem Tvoje stvar-  
jenje. Hvaležna, da lahko živim tu in  
sedaj.

Dragi Bog, ko sedim tu in občudujem  
Tvoje stvarjenje, sem ti hvaležna za  
trenutke, ki si mi jih podaril. Prosim  
te, da mi jih vedno znova koristno in

izpopolnjujoče doživeti.  
V tišini pustim, dnevu lastno težo.

*Lieber Gott, während ich hier sitze  
und Deine Schöpfung bewundere,  
bin ich dankbar für die Momente, die  
Du mir geschenkt hast. Ich bitte Dich,  
sie mir immer wieder zu schenken,  
damit ich sie in einer hilfreichen und  
erfüllenden Weise erleben kann.  
In der Stille lasse ich los, von der Last  
des Tages.*

Frančiška Trpin Jelovčan

### (Ein moderner) Sonnengesang

Höchste, allmächtige,  
gute Göttlichkeit,  
ich singe von Dir, von deiner Herr-  
lichkeit, dem was Du geschaffen hast  
und von allem, dass du  
uns Gutes tust.  
Dir singe ich, Gott, denn  
Du bist wunderbar  
und doch unfassbar.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
mit allem, was Du erschaffen hast,  
mit der Sonne, die uns  
Dein Licht schenkt.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
mit Mond und Sternen,  
die uns in der Nacht führen.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
durch den Wind, die Luft  
und die Wolken.  
Auch durch Gewitter und  
Hochdruckphasen,  
denn sie sind ein Teil deiner Erde.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
durch das Wasser,  
das Durst löscht, kühlt  
und sauber macht.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
durch das Feuer,  
dass die Nacht erleuchtet,  
und dass uns ein Gefühl von  
Geborgenheit schenkt.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
durch die Erde, unsere Heimat,  
die wir oft zu wenig schätzen.  
Sie ist ein Geschenk mit ihren  
Gaben und Geheimnissen.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
durch alle, die verzeihen  
und ihr Leben gestalten.  
Die ertragen, was sie nicht  
ändern können,  
sich dort bewegen, wo es  
Bewegung braucht.  
Sie tun es mit Gewaltlosig-  
keit, fügen sich und ande-  
ren keinen Schmerz zu.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
durch den Tod,  
der uns klar macht, dass die-  
ses Leben einmal vorbei ist.  
Er macht alle Momen-  
te viel kostbarer.

Ich singe von Dir, Du göttliche Kraft,  
und danke Dir, was Du uns hier  
auf Erden geschenkt hast.

CHS





Foto: Petra auf Pixabay

## Sitzen und hören

Jeden Tag gibt es Dinge, die notwendig sind und unseren Tagesablauf bestimmen. Manchmal wird das so viel, dass vor lauter Dringlichkeiten kaum mehr Zeit bleibt, durchzuatmen. Ruhig-Werden wird zur seltenen Ausnahme. Auch die Zeit, die für das Gebet bleibt, wird immer weniger. Die Ferienzeit lädt uns zur Muße ein und dazu, die Sorgen und Mühen des Alltags abzulegen, langsamer zu gehen, den eigenen Sehnsüchten auf den Grund zu gehen. Sich ruhig hin zu setzen und zu hören – besonders auch auf Gottes Wort.

### Lied: Schweige und höre (GL 433, 2)

*Als sie weiterzogen, kam er in ein Dorf. Eine Frau namens Marta nahm ihn gastlich auf. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu. Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen zu dienen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmert es dich nicht, dass meine Schwester die Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen! Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat den guten Teil gewählt, der wird ihr nicht genommen werden.*

Lk 10 38-42

### Wiederholung Lied: Schweige und höre (GL 433, 2)

### Gedanken

Marta, Marta, ich kenne dich gut, ich verstehe dich. So wie dir geht es mir oft: ganz in Anspruch genommen davon zu dienen, Aufgaben zu erledigen, Ordnung zu halten, zu versorgen, mich zu kümmern, mir Mühe zu machen. Außer Atem und mit schmerzenden Füßen frage ich mich fassungslos, warum mir den niemand unter die Arme greift. Manchmal jene laut anklagend, manchmal neidvoll hinschielend auf die, die sich hingesezt haben und hören – oder schauen, riechen, schmecken, fühlen. Marta, dein Dienst – deine Fürsorge – ist so wichtig und gut. Meine Fürsorge ist wichtig und gut. Und ich spüre, dass er eine Balance braucht zur Aktivität: die des Stillwerdens, des Zuhörens, des zweckfreien Daseins vor Gott als Kraftquelle, Inspiration und Ausrichtung für den Dienst.

### Impulsfragen

- » Wer ist mir näher?  
Marta oder Maria?  
Oder sind beide gleich nah?
- » Wie ist es um meine Balance zwischen Betriebsamkeit und Ruhe, Sorge um andere und Selbstfürsorge, Aktivität und Gebet, zwischen „Marta und Maria“ bestellt?
- » Was steht in meinem Terminkalender? Nur das Dringende oder sind auch Erholungszeiten eingeplant?
- » Erlaube ich mir, manchmal einfach da zu sitzen? Ganz bewusst auch „zu Füßen des Herrn“?

### Fürbitten

### Vater unser

### Segen der Stille

Ich wünsche dir den Segen der Stille,  
die dich vor dem Lärm  
des Tages schützt,  
und dich vor der Hast der  
Termine bewahrt,  
so dass du zu dir selbst findest.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,  
damit du wieder Gedanken  
sammeln kannst,  
die dich ein wenig vorwärtsbringen.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,  
damit du wieder deinen Atem spürst  
und im Schweigen auf  
dich hören lernst.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,  
die dich auf die Stimme deines  
Schöpfers achten lässt, die dir  
sagt, worauf du achten sollst.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,  
aus der du mit Gewinn  
herausgehen kannst,  
die Ruhe und Gelassenheit schenkt,  
dich stark macht mit Ausdauer  
und Beständigkeit.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,  
die dich fähig macht,  
andere gleichfalls zur  
Stille hinzuführen,  
auf dass sie ebenfalls den  
Segen der Stille erfahren.

Karin Zausnig



## Regen

*Gott, mein Gott bist du,  
dich suche ich.*

*Nach dir dürstet meine Kehle,  
nach dir sehnt sich mein Körper,  
in einem Land, vertrocknet und  
verdorrt, ohne Wasser.*

Psalm 63,2

Viele kennen das Gefühl, wenn nach heißen Tagen, die unseren Körper und unseren Geist träge machen, auslaugen und ausbrennen, dunkle Wolken heranziehen. Es donnert leise, die Luft knistert, die Hitze flirrt. Wir spüren unsere Erwartungen, Hoffnungen und Ängste – wird es regnen oder hageln? Wird die ersehnte Abkühlung kommen, oder müssen wir um unser Hab und Gut fürchten? Die letzten Jahre haben uns geprägt. Die Sorge ist groß, haben wir doch bereits Gewitter erlebt, die ganze Existenzen zerstört haben, die Ernteausfälle bewirkten und Heimat genommen haben.

Und dann fällt der erste Tropfen – welche Wohltat. All unsere Sorgen fallen ab, wir spüren die kühlen Tropfen auf unserer Haut. Der Regen kühlt auch die erhitzten Gemüter, lässt unsere Wut, unseren Kummer und unsere Sorgen davonfließen. Wir werden frei, leicht und wir haben Lust im Regen zu tanzen. Mit nackten Füßen über den Asphalt oder die Wiese zu laufen und in Wasserlacken zu springen, wie die Kinder.

*Ich mache sie und den Umkreis  
meines Hügels zum Segen.*

*Regen lasse ich kommen  
zu seiner Zeit –  
es werden Ströme  
des Segens sein.*

Ez 34,26

So wie die Pflanzen und Tiere den Regen brauchen, so brauchen auch wir oft die reinigende Kraft in unserem Leben. Wir hängen fest in unserem Gedanken-Karussell, arbeiten die Tage ab und vergessen auf die schönen Dinge im Leben. Manchmal brauchen wir ein „reinigendes Gewitter“, um neu zu beginnen, um einen Neuanfang zu wagen oder um wieder in den „Flow“, den Fluss unseres Lebens zu kommen. Auch wenn Gewitter nicht erfreulich sind, uns manchmal sogar Angst machen, so wie die „Gewitter unseres Lebens“ – Streit, Schicksals- und Rückschläge – wir sind nicht allein, denn Gott ist bei uns, hört uns und begleitet uns. Wir werden von Gott nicht „im Regen stehen gelassen“, in der Einsamkeit. Wir dürfen mit Gott durch den Regen tanzen. Dürfen uns von den Wassertropfen, die der Natur neues Leben schenken, auch selbst beleben lassen. Der Regen kann uns erfrischen, uns innehalten und zur Ruhe kommen lassen, wenn wir es brauchen. Meine Kinder lieben das Geräusch des Regens, wenn er abends nach einem heißen Tag auf das Dach vorm Schlafzimmerfenster prasselt. Als würde er ihnen ein Schlaflied singen. Regenmusik. Tropfen für Tropfen die Schönheit der Schöpfung preisen. Mit der Versicherung, dass es Zeit ist zu Ruhen und sich einfach dem Klang hinzugeben.

**Lied: Herr, deine Liebe ist  
wie Gras und Ufer**

Gott, du liebende  
Kraft, segne mich

und lass deinen Segen  
wie Regen sein,

damit meine Hoffnungslosigkeit  
und meine Sorgen  
davongespült werden.

Lass deinen Segen  
wie Regen sein,

damit ich loslasse, was mir und  
meinen Mitmenschen schadet.

Lass deinen Segen  
wie Regen sein,

damit in mir Kraft, Zuversicht  
und Liebe wachsen können.

Lass deinen Segen  
wie Regen sein,

damit ich deine Liebe nach  
außen trage, wie einen bunten  
Regenbogen nach dem Gewitter.

Und so segne uns Gott,  
die Allmächtige,  
die uns Vater und Mutter ist,  
Jesus unser Freund und Bruder,  
und die Heilige Geistkraft.

Amen.

Christina Hardt-Stremayr





Bild: kfbö

## Zeit zu leben. Frauenpilgertag der Katholischen Frauenbewegung 14. Oktober 2023 ab 9 Uhr

„Zeit zu leben“ beim gemeinsamen Gehen. Zum Frauenpilgertag am 14. Oktober 2023 ab 9 Uhr sind alle gehfreudigen Frauen herzlich eingeladen. 92 Pilgergruppen werden in ganz Österreich an verschiedenen Orten, auf verschiedenen Wegen, in verschiedene Richtungen unterwegs sein, verbunden durch das gemeinsame Motto „Zeit zu leben“. Unterwegs regen kurze spirituelle Impulse zum Innehalten an. Damit für jede etwas dabei ist, gibt es unterschiedliche Längen und Schwierigkeitsgrade. Auch kinderwagentaugliche Strecken sind dabei. Jede Gruppe wird von Wegbegleiterinnen geführt.

In Kärnten stehen 8 Wege auf dem Programm. Alle Frauen sind eingeladen, die Teilnahme ist kostenlos. Wir gehen bei jeder Witterung! Geh deinen eigenen Weg – zusammen mit uns. Wir freuen uns, wenn auch du dir „Zeit zu leben“ auf einem unserer Pilgerwege nimmst.

**Weitere Informationen und Anmeldung auf:**

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

## Frauen feiern Liturgie

Wir Frauen stehen in der Nachfolge Maria Magdalenas, der Apostelin der Apostel. Deswegen dürfen und sollen wir gemeinsam Liturgie feiern. Das kfb Büro bekam im Frühling viele Zuschriften über gefeierte Maiandachten und Liturgien. Feiern auch Sie mit!

## Maiandacht

Am Mittwoch, den 23. Mai fand in der St. Anna Kirche in Obergail / Lesachtal eine besonders gestaltete Maiandacht statt. Über 30 Frauen und Männer aus dem Möll-,



Fotos: Baurecht

Lesach- und Oberem Gailtal waren gekommen, um Maria als Mutter, Frau und Fürsprecherin zu würdigen. Eingeladen und gestaltet wurde diese Marienfeier vom Dekanatsteam der Kfb Kötschach. Durch berührende spirituelle Texte und das gemeinsame Singen der Marienlieder entstand eine Atmosphäre der Freude, Geborgenheit und des Zusammenhalts. Mit einem gemütlichen Beisammensein beim „Wanderniki“ klang der stimmige Nachmittag aus.

Annemarie Baurecht



Fotos: kfb

## Frauen.Liturgie.Gestalten

Im Mai fanden an zwei Abenden die Frauenliturgie-Schulung 2023 statt. Mit dabei waren 14 Frauen, die teils zum ersten Mal ins Frauen-Liturgie Feiern hineinschnupperten, teils schon lange ihn ihrer Region Frauen zum miteinander Feiern begeistern. **Die nächste Schulung findet im April 2024 statt – nähere Informationen in Kürze.**



## Frauen.Liturgie.Probieren.

Mit „Frauen.Liturgie.Probieren“ holen Sie sich Anregungen und Ideen fürs Feiern in Frauengruppen und Frauenrunden in ihre Pfarre. Unter dem Motto „Wir Frauen in der Nachfolge Jesu“ feierten wir im Juni Frauenliturgie in **Maria Rojach**.



Foto: Jutta Clarke





Katholische Frauenbewegung  
Katoliško žensko gibanje



**Katholische Kirche Kärnten**  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA  
KATHOLISCHE AKTION

### IMPRESSUM

»die kfb-Brücke«

für Mitglieder kostenlos

Sponsoring Post – GZ 05Z036255 S

### HERAUSGEBERIN

Kath. Frauenbewegung Kärnten (kfb),  
Tarviser Str. 30, 9020 Klagenfurt a. W.

Tel.: 0463/5877-2431

Fax: 0463/5877-2399

ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb

### TITELFOTO

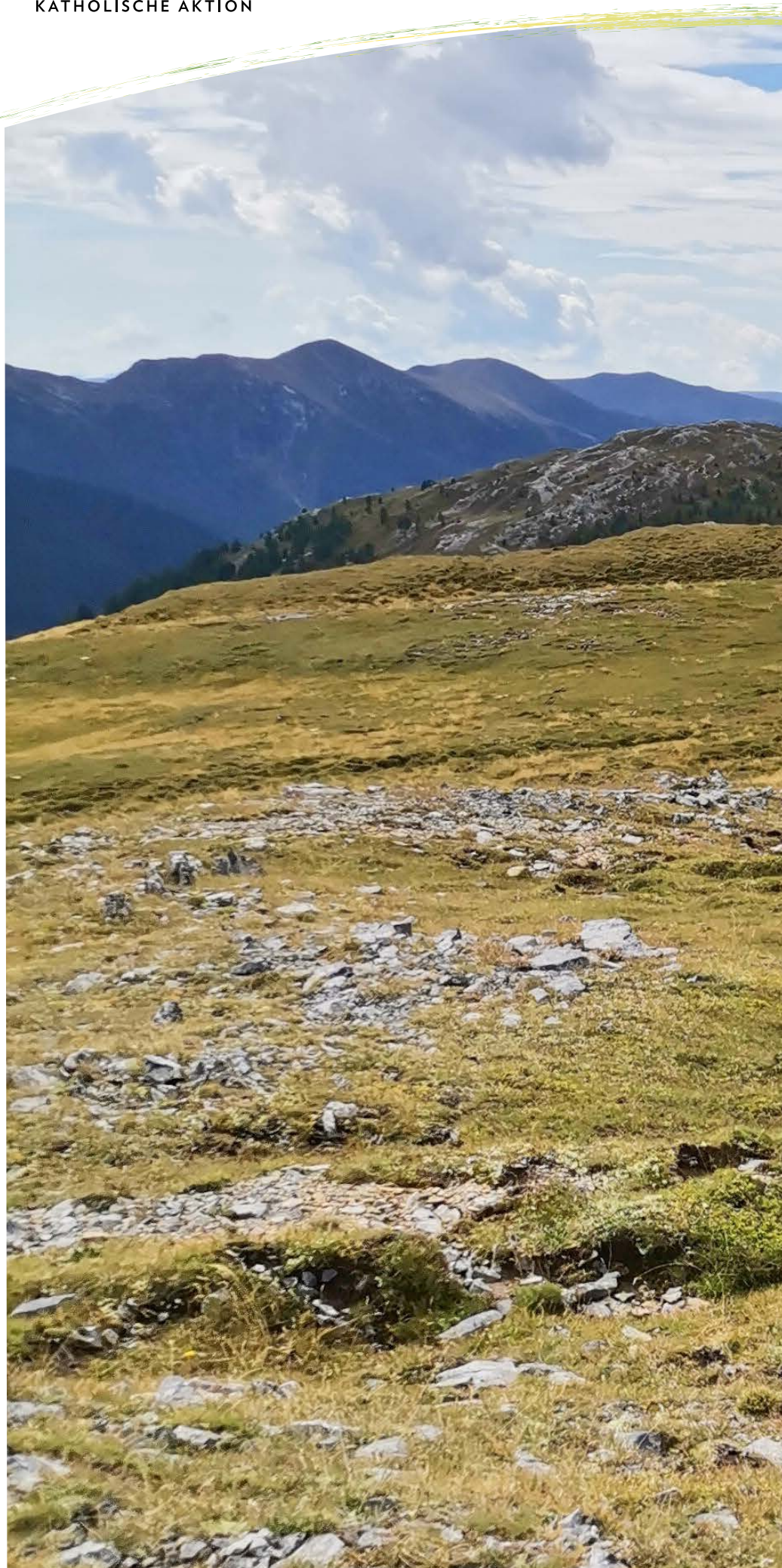
Christina Hardt-Stremayr

### GESTALTUNG u. HERSTELLUNG

Druck- & Kopiezentrum

des Bischöflichen Seelsorgeamtes,  
Tarviser Str. 30, 9020 Klagenfurt a. W.

Österreichische Post AG – Sponsoring Post – GZ 05Z036255 S



Gedruckt auf NAUTILUS® Classic,  
Recyclingpapier 90g aus 100%  
Altpapier aus österreichischer  
Produktion, hergestellt ohne  
Zusatz optischer Aufheller,  
ohne Chlorbleiche