



AKF – Spirituell. Sozial. Politisch.

Aargauischer Katholischer Frauenbund

aktuell 2/2024

Liebe Frauen

Vielleicht geht es vielen wie mir in diesen Tagen: Ich erlebe üppige Natur – so vieles blüht im Garten, so vieles will geerntet und verarbeitet werden. Stauend betrachte ich Stauden voller Beeren, Obstbäume mit ihren Früchten und vieles mehr. Was für ein Geschenk!

Ich höre und lese aber auch von so vielen Krisenherden auf der Welt. Hunger, Krieg, Ausbeutung, Profitgier und vieles mehr. Und in der nahen Welt da und dort Krankheit, Überforderung, Ängste.

Die Balance zwischen diesen Welten löst in mir oft Ohnmacht aus. Dann suche ich tänzerische Kraft im Sinne von Rut Näf Bernhards Verdichtung von Koeletttexten:

«Es gibt eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit des Klagens und eine Zeit des Tanzens.»

*weinen und lachen
ein tanzendes paar
heute bestimmt ein
jauchzen den takt
morgen vielleicht
ein seufzen
wehre dich nicht
tanz einfach mit
du wirst
neue schritte lernen*

*Mögen wir begnadete
Tänzer:innen sein!*

*Caroline Küng
AKF-Fachgruppe Spiritualität*

SKF Delegiertenversammlung – mit Herz und Hirn in die Zukunft

Insgesamt haben 220 Frauen aus der ganzen Schweiz die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes besucht. Im Zug nach Chur haben sich 12 Frauen und Priorin Irene Gassmann getroffen und es wurde angeregt diskutiert und gelacht.

Erstmals wurde an dieser Versammlung das neue Delegiertensystem erprobt. Gemäss Statuten haben Kantonalverbände, Ortsvereine und Mitgliederverbände je nach Grösse eine bestimmte Anzahl Delegiertenstimmen. Zu den Delegierten zählen auch Einzelmitglieder. Der AKF hat gemäss den Mitgliederzahlen 15 Delegierte, 12 davon waren in Chur anwesend.

Simone Curau-Aeppli, Präsidentin des SKF führte durch die ordentlichen Geschäfte der Versammlung. Der Verbandsvorstand wurde mit der Wahl von Lydia Corradini-Renggli aus dem Kanton Solothurn erweitert.

Grussworte der Verbundenheit hörten wir von Silvia Casutt-Derungs von der Katholischen Landeskirche Graubünden, sowie realistische Aussichten von Prof. Dr. Maria Faber, Professorin für Dogmatik und Fundamentaltheologie und Rektorin der Theologischen Hochschule Chur «Sie sind alle bereit, sich für eine Institution einzusetzen, die auch in Zukunft nicht an Wichtigkeit verlieren wird». Weiter sprach Roland Loos, Präsident der Römisch-Katholischen Zentralkonferenz RKZ und ermutigte die SKF-Frauen dazu, sich weiterhin kirchenpolitisch zu engagieren und so eine Kirche zu gestalten, die alle Menschen gleichbehandelt. «Ihr seid heute der grösste katholische Verband und tragt dazu bei, neue Wege zu finden, weil ihr den Wandel nicht scheut». Oder Jeanette Zürcher-Egloff, Vizepräsidentin des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV wünschte uns viele «Dehnübungen für den Geist». Alles ermutigende und weise Worte vor dem Mittagessen. Die Bündner Frauen servierten uns leckere Bündner Gerichte. Dazu wurden angeregte Gespräche geführt.

Gestärkt ging es am Nachmittag weiter mit einem Podium der beiden Geschäftsstellenleiterinnen und danach mit einem humorvollen Referat über die Mechanismen im Gehirn welche uns im Umgang mit Wandel und Veränderung beeinflussen. Mit einem spirituellen Abschluss von Theologin Iva Boutellier wurde die Delegiertenversammlung beendet.



Die Aargauer Delegation gönnte sich zum Abschluss noch eine Pause in einem Gartenrestaurant, prosteten sich froh zu und da und dort wurde über den Wandel weiter nachgedacht – oder einfach gespürt, was für ein gutes Band uns im Aargau verbindet!

Pia Viel, Präsidentin AKF

Kontakttreffen der Region Osten am 26. April

Das Kontakttreffen der Region Osten 2024 fand in Baden, betreut durch den Katholischen Frauenbund Baden-Ennetbaden als Gastgeber, statt.

Insgesamt trafen sich 28 Frauen aus 13 Ortsvereinen um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren und zu motivieren.

Zunächst ging es darum, sich besser kennenzulernen. Dies wurde mit der Vorbereitung eines leckeren alkoholfreien Cocktails erreicht. Sofort wurde gemessen, geschnitten, serviert und natürlich degustiert. Es hat allen viel Spass gemacht! Prost!!

Mithilfe einer Fragebogen-Liste diskutierten die Frauen intensiv, sprachen von Herzen über verschiedene Themen und gaben sich gegenseitig Ratschläge. Die Fragebogen-Liste wurde sehr geschätzt, da sie die wichtigsten Punkte vorgab, um den eigenen Verein zu analysieren und ihn mit anderen zu vergleichen. Am Ende hatten ein paar Vorstandsfrauen über ihre erfolgreichen Anlässe, Wege neue Vorstandsfrauen zu finden oder neue Ideen mittels WhatsApp für ihren Ortsverein im Plenum erzählt. Der katholische Frauenbund Baden-Ennetbaden verwöhnte uns in der Pause mit einem leckeren Imbiss. Vielen Dank für die herzliche Gastfreundschaft!



Zum Schluss wurde erkannt, wie essentiell es ist, sich zu vernetzen und einander kennenzulernen. Das Kontakttreffen dient als bedeutender jährlicher Anlass zur Stärkung der Verbundenheit innerhalb unseres Frauennetzwerks.

An dieser Stelle möchte ich meinen herzlichen Dank an alle Frauen aussprechen, die nach Baden gekommen sind. Der Abend mit euch war für mich sehr schön und lehrreich.

Gisela Zinn, Regionalvertreterin N / O



Generalversammlung des Kath. Frauenbundes Aarau

Am 13. März versammelten sich 56 Frauen des Kath. Frauenbundes Aarau zur 112. Generalversammlung im Kirchensaal Peter Paul Aarau. 2 Vorstandsfrauen aus Schöftland durften wir als Gäste begrüßen.

Berta Lammer, unsere Präsidentin, war tiefst berührt vom grossen Interesse. Positiv blickte sie auf das Jahr 2023 zurück. Der geschäftliche Teil ging reibungslos über die Bühne. Zu unserer Freude durften wir 3 neue Mitglieder begrüßen.

Die Zusammenarbeit mit dem Vorstand des Kath. Frauenbundes Schöftland beginnen wir mit der gemeinsamen Reise im Juni 2024.

Unsere Präses, Bernadette Lütolf hat in ihrer Rede das Wasser als Lebenselixier dargestellt und nahm Beispiele aus verschiedenen Geschichten auf. Sie dankt dem Frauenbund herzlich für den wertvollen Beitrag zu unserem Pfarreileben.

Nach einem spannenden Märchen, erzählt von Heidi Beck, dankte unsere Präsidentin allen Anwesenden für ihr DA-Sein und Mitgestalten und lud zum gemütlichen Teil ein.

Radka Dvorak, FB Aarau



Vortrag des Hospiz Aargau in Sulz

Rund 40 Frauen folgten der Einladung von Frauenbund und Landfrauen zum Frauenabend.

Herr Hollerbach vom Hospiz in Brugg erzählte mit einfühlsamen und teils auch humorigen Worten über die Einrichtung und die Arbeit dieser wichtigen Institution. Hier kommen Menschen hin, welche dem Ende ihres Lebensweges entgegen gehen. Hier werden sie von ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betreut. Wichtig bei der Betreuung sind aber auch die vielen Freiwilligen. Die Patienten werden hier nicht nur medizinisch betreut. Ihnen werden auch Wünsche erfüllt. Die Zimmer sind mit allen notwendigen Pflegeutensilien ausgestattet, der Raum kann noch mit persönlichen Gegenständen eingerichtet werden. Es herrscht eine familiäre Stimmung. Der Aufenthalt der Patienten bewegt sich im Durchschnitt um zwei Wochen.



Es kann sein, dass ein Patient am Tag des Eintritts stirbt, die meisten aber nach 10 bis 14 Tagen. Auch der Abschied wird sehr persönlich gestaltet. Die Verstorbenen dürfen noch 3 Tage im Zimmer bleiben, damit die Angehörigen in Ruhe Abschied nehmen können. Im Gang ist ein Kreis aus Steinen befestigt. Für jeden Verstorbenen wird ein Stein bemalt und mit seinen Initialen versehen. Mittlerweile ist bereits ein zweiter Kreis dazugekommen. Die Anwesenden waren beeindruckt von den Erzählungen und bewundern die Arbeit dieser Institution. Das Hospiz finanziert sich auch über Spenden. So war das aufgestellte Spendenkässeli gut gefüllt und wir konnten dem Hospiz rund 800 Franken überweisen. Herzlichen Dank an die Spenderinnen. Im Anschluss wurde noch bei Zopf und Getränken diskutiert und erzählt.

Gaby Weiss, FB Sulz



«Das Kirchenregal» – Lebensmittel für in Not geratene Mitmenschen

Während den Wintermonaten lancierte der Katholische Frauenbund Frick ein Spendenprojekt in der Katholischen Kirche Frick. Menschen mit bescheidenen finanziellen Mitteln konnten sich auf unbürokratischem Wege mit Lebensmitteln oder Produkten des täglichen Bedarfs eindecken.

Das Projekt funktionierte auf dem Bringen-Holen-Prinzip. Menschen, denen es gut geht, durften etwas ins Regal legen, jene die sich auf der Schattenseite des Lebens befanden, konnten sich daraus bedienen. Mit dem Erlös vom Martinitischkuchenbuffet wurde ein Anfangsstock an Lebensmitteln gekauft, welchen wir dank guter Zusammenarbeit mit der Pfarrei im Beichtstuhl lagern durften. Mit wenig Aufwand seitens des Vorstands konnte somit Not gelindert und Freude bereitet werden. Es war uns aber auch wichtig zu zeigen, dass in einer Zeit, in der die Katholische Kirche für negative Schlagzeilen sorgt, die Kirche vor Ort viel Gutes bewirken kann. Diese Aktion löste dank Werbung und Medienauftritt ein grosses Interesse in der Bevölkerung aus und damit beachtliche Natural- und Barspenden. Der Frauenbund Frick wird das Kirchenregal auch im kommenden Winter wieder anbieten.



Irène Wittlin, Kath. Frauenbund Frick

Gemeinsame Reise nach Rathausen

Dieses Jahr führte der Frauenbund Schöffland und Kölliken die Reise erstmals mit dem Frauenbund Aarau durch. Damit möchten wir die Zusammenarbeit im Pastoralraum Aarau fördern und gemeinsame Ressourcen nutzen.

17 Personen warteten in Schöffland voller Vorfreude auf die Ankunft des Cars, der von Aarau her über Kölliken fuhr und bereits 31 Reiselustige an Bord hatte. Dank vereinten Kräften schafften alle den Einstieg mit Bravour, auch die weniger guten Fussgängerinnen. Unser Chauffeur Hanspeter von BeSt-Car-Reisen fuhr uns über Berg und Tal nach Meisterschwanden. Im Seerestaurant Delphin liessen wir uns mit einem feinen Zmittag verwöhnen. Anschliessend führte die Tour weiter nach Rathausen. Dort besichtigten wir die Klosterkirche, in der uns Fabienne Eichmann und Walter Dellenbach eine PP-Präsentation über die Vergangenheit des Klosters zeigten. Dann wurde das neue Wirken der Institution vorgestellt, die 1983 von der Stiftung SSBL übernommen wurde (Stiftung für selbstbestimmtes und begleitetes Leben). Menschen mit teils schwersten körperlichen Beeinträchtigungen werden dort gepflegt, begleitet und ihren Ressourcen entsprechend gefördert.

Anschliessend gab es eine riesige Überraschung, ausgedacht und organisiert von Berta Lammer, der Präsi-



dentin des Frauenbundes Aarau. Um uns die restaurierte Goll-Orgel zu präsentieren, wurden wir zum Konzert eingeladen. Es spielte Katja Bolzern-Deutschmann, die ehemalige Organistin der Kath. Pfarrei Aarau. Auch da waren ihr Ehemann Adrian, der ehemalige Pfarrer des Pastoralraums Aarau und ihre kleine Tochter Mia. Eine Überraschung, die uns enorm freute und berührte. Anschliessend gab es noch ein Zvieri, bevor wir uns gut gelaunt und erfüllt von vielen Eindrücken wieder heimchauffieren liessen.

Es war ein wunderschöner, stimmiger Tag und wir alle haben das Miteinander und die wertvolle Gemeinschaft enorm genossen!

Ein grosser Dank geht an Berta Lammer für die Organisation. Wir Frauen aus Schöffland und Kölliken freuen uns auf eine weitere gemeinsame Reise im 2025.

Elsbeth Frey, Frauenbund Schöffland



Maiandacht am 7. Mai in Aarau

Am Abend des 7. Mai trafen sich gegen 30 Frauen zur Maiandacht. Zum Thema: «Maria – junge Frau aus Nazareth – Hoffnungsschimmer» wurden sie durch die Feier geführt.

In Marias Frau-und-Mutter-sein fanden wir Parallelen zu unserem Leben, zu unseren Sorgen und Nöten. Maria, die im Vertrauen auf Gott ein mutiges, Ja-sagendes und Hoffnung-bringendes Leben vorgelebt hat, schenkt uns für unser Leben Hoffnung und Mut. Mit den Kerzen haben wir unsere eigenen Anliegen zu Maria gebracht und durften am Schluss die Blumen als Zeichen unseres Vertrauens und unserer Hoffnung mit nach Hause tragen.

An frühlingshaft geschmückten Tischen, verwöhnt mit selbstgebackenen Leckerbissen liessen wir den Abend bei angeregten Gesprächen ausklingen.

Berta Lammer, Frauenbund Aarau



Sommerzeit – Ferienzeit – Auszeit – Auftankzeit

Ferien, ein magisches Wort. Egal ob Kinder oder Erwachsene, wir freuen uns auf die Ferien. Egal in welcher Jahreszeit, egal ob am Strand, auf dem Zeltplatz oder Balkonien, die Vorfreude ist gross. Bestimmt haben wir viel erlebt und vielleicht auch Souvenirs mit nach Hause gebracht. Vielleicht konnten wir unsere Gedanken ordnen, Zukunftspläne schmieden, uns hoffentlich gut erholen.

Wie wir von der Fachgruppe Spiritualität unsere Seelen baumeln liessen und unsere Batterien aufgetankt haben, davon möchten wir euch berichten.



Gelassenheit mitnehmen

Den Alltag hinter mir lassen, abschalten, Neues entdecken, wandern, die Ruhe geniessen, Jassen - in den Ferien schaffe ich es besser, den Dingen einfach mal ihren Lauf zu lassen. Es stört mich nicht, dass die Betten nicht gemacht sind, im Gegenteil, sie sind bis am Abend besser ausgelüftet. Ich denke an die Menschen im Unterland, die schwitzen müssen. Ich geniesse in den Bergen das kühle Lüftchen und höre dem Pfeifen der Murmeltiere zu.

Wenn ich wieder heimkomme, möchte ich diese Gelassenheit mit in meinen Alltag nehmen.

Martha Liechti

Sommer-Ferienzeit heisst für mich auch mehr Zeit für den Garten. Damit meine ich mehr Zeit, um bewusst von Pflanze zu Pflanze zu gehen mit allen Sinnen. Ich zerreibe die Blätter der Zitronenmelisse und der Zitronenverbene und atme den feinen Duft an meinen Fingern tief ein. Ich stehe vor der blühenden Goldmelisse, betrachte das wunderschöne Rot ihrer Blüten und lasse mich von ihrem Duft betören. Die Ringelblumen strahlen mit ihrem Orange bis in mein Innerstes. Tomaten, Zucchetti, Peperoni und vieles mehr ist am Wachsen – farbig, vielfältig, üppig oder auch mal «mager».

Wunder des Wachsens, Blühens und Vergehens.

Und morgens und abends ist der Gang zu «meinen» Rosen ein Ritual. Keine erblüht gleich wie die andere. Jede ist mir Geschenk und berührt meine Seele.

Daran möchte ich mich erinnern, wenn es düster, kalt und kahl wird. Mit einer Tasse heissem, feinem Kräutertee aus meinem Garten.

Caroline Küng



Manchmal sehe ich nur den steilen Berg vor mir. Das Kreuz und die Bank zum Ausruhen nur im Nebel. Das Weitergehen mühsam. Und doch nur noch wenige Schritte, oben angekommen setze ich mich auf die Bank und vor mir zeigt sich im Sonnenlicht die ganze Herrlichkeit dieser Welt und erfüllt von Glück und Hoffnung gehe ich weiter meinen Weg. Gott wird mich dabei begleiten.

Rita Bussinger

Heilsame Momente dem Hallwilersee entlang

Am 20. Juni machte sich eine Frauen-Gruppe auf den Weg dem Hallwilersee entlang und spürte in heilsamen Impulsen dem Wasser nach.

*Wasser –
aus Nebel und Tau sammelst du dich als Tropfen,
fällst vom Himmel oder von einem Blatt auf die Erde.*

*Viele Tropfen benetzen den Boden,
dringen tief in die Erde und sammeln sich,
um als Quelle wieder irgendwo herauszusprudeln.*

*Dann suchst du deinen Weg weiter,
zuerst als kleines Bächli,
verbindest dich mit anderen und wirst zum Fluss,
machst eine Pause, zum Beispiel hier im Hallwilersee,
um danach wieder weiter zu fließen als grosser Strom
bis ins Meer.*

*Du bleibst nicht stehen, sondern wirst von der Sonne
in einen ewigen Kreislauf hinein begleitet.
(aus dem Impuls von Martha Liechti)*

Wasser berührte unsere Seelen in diesen heilsamen Momenten, ob am Ufer unter den alten hohen Bäumen, ob im Wasser mit unseren Füßen, im stillen Gehen dem Wasser entlang oder beim bewussten Geniessen eines Schlucks Wasser.

Ganz im Sinne von Psalm 23.2 durften wir lebendig unsere Heimreisen antreten nach einer feinen Stärkung im Restaurant Delphin.

**«Zu Wassern der Ruhe leitet Gott mich sanft.
Meine Lebendigkeit kehrt zurück.»**
(Bibel in gerechter Sprache)

Caroline Küng, Fachgruppe Spiritualität



Sternmarsch 2024

Unterwegs im Zeichen des Friedens sein, das war eine Herzensangelegenheit von rund 30 Frauen und einem Mann.

Beim Gerechtigkeitsbrunnen vor der reformierten Kirche in Aarau startete die Gruppe durch die Altstadt Richtung katholische Kirche. In den Ohren immer noch den von Dagmar Bujak und Bernadette Lütolf mitgegebenen Impuls zu Frieden und zu Gerechtigkeit aufrufenden Worte von Franz von Assisi.

Zur Feier in der katholischen Stadtkirche wurden die Teilnehmenden mit musikalischen Gitarre-Klängen von Sophia Andrich begrüsst. Caroline Küng und Martha Liechti luden ein, die eigenen Hände als Waagschale zu benützen und Ungerechtigkeit und Gerechtigkeit gegeneinander abzuwägen. Welche Unrechte wiegen schwer in meiner Handschale? Wem gelingt es, Gerechtigkeit zu schaffen und wenigstens Balance zu halten?

Für das wunderbare, vielfältige Teilete-Bufferet haben alle etwas mitgebracht. Die Gastgeberinnen des Frauenbundes Aarau haben im Garten alles schön hergerichtet, so dass der laue Sommerabend beim gemütlichen Zusammensein ausklingen konnte.

Martha Liechti, Fachgruppe Spiritualität



28. Ökumenisches FrauenKirchenFest Aargau «Dein Licht in allen Formen»

Freitag, 8. November 2024
14.30 bis 17.30 Uhr
Bullingerhaus Aarau
Jurastrasse 13, Aarau

Anmeldung bis 30. Oktober 2024
www.frauenkirchenfest.ch oder Bildung und Propstei,
Feerstrasse 8, 5001 Aarau
bildungundpropstei@kathaargau.ch



Wir feiern
Priorin Irene Gassmann
Kloster Fahr

als 28. Preisträgerin an der
**AKF-FRAUENPREIS-
VERLEIHUNG**

**10. November 2024
16.00 Uhr**

*Feierliche Preisverleihung mit
anschliessendem Apéro in der
Kirche im Kloster Fahr –
vorgängig um 15.00 Uhr Führung
im «Laudato si» Garten möglich*

Alle Infos unter www.frauenbund-aargau.ch

Informationen zu allen Anlässen
und Anmeldungen:

AKF Geschäftsstelle
056 668 26 42
info@frauenbund-aargau.ch oder
www.frauenbund-aargau.ch

Pfefferoni



O Tannenbaum – Besuch in der Bio-Weihnachtsbaum-Anlage

Mittwoch, 27. November 2024

Treffpunkt: 16.05 Uhr in Elfingen* siehe Flyer

Begehung Bio-Weihnachtsbaum-Anlage mit
Francesco Tucci, anschliessend Apéro ums Feuer
mit Risottoessen, Marroni, Glühwein, Kaffee,
Dessert und einer Tannenbaum-Geschichte

Mit Anmeldung bis 20. November 2024

Unkostenbeitrag: CHF 40.–

Die beliebten Muttertagsfondskarten in verschiedenen Weihnachtsmotiven



Karten-Sujets zu Advent und
Weihnachten finden Sie auf
unserer Homepage unter
[www.frauenbund-aargau.ch/
sozialverantwortung/akf-
muttertagsfonds](http://www.frauenbund-aargau.ch/sozialverantwortung/akf-muttertagsfonds)

Eine Muttertagsfonds-Karte
versenden bedeutet **4-mal
Freude**: Beim Aussuchen
– Beim Schreiben – Bei der
Person, die die Karte erhält –
Bei einer Familie, einer Frau
oder einem Kind aus dem
Aargau, die in eine finanzielle
Notlage geraten sind.

Auskunft / Bestellungen: Marion Schading, Leitung
Muttertagsfonds, Ehrendingen | Tel. 056 221 06 46 |
muttertagsfonds@frauenbund-aargau.ch

- AGENDA:**
- 14. Sept. Erlebnismittag zur Erstkommunion 2025
 - 19. Sept. SKF Kurs «Filmen mit dem Handy» – online 1. Teil
 - 25. Sept. Impulsabend Herbst – «Frauengeschichten in der Bibel»
 - 26. Sept. SKF Kurs «Filmen mit dem Handy» – online, 2. Teil
 - 29. Okt. Einzelmitglieder-Anlass – Besuch Modemuseum Uerkheim
 - 08. Nov. 28. FrauenKirchenFest in Aarau
 - 09. Nov. Vorbereitungstagung Weltgebetstag Fricktal-Stein
 - 10. Nov. 28. AKF-Frauenpreis-Verleihung, Kirche Kloster Fahr
 - 27. Nov. «Pfefferoni» – O Tannenbaum – Besuch in der Bio-Weihnachtsbaum-Anlage

Was hast Du zu berichten? Wir freuen uns auf deine Geschichte!

Redaktionsschluss für das nächste AKF aktuell 3/2024 ist der 10. November 2024

Impressum:

aktuell, Informationsblatt des Aarg. Kath. Frauenbundes

Redaktion/Gestaltung: Silvia Flury und Bea Paolini, AKF-Geschäftsstelle, 5400 Baden, Tel. 056 668 26 42, info@frauenbund-aargau.ch
www.frauenbund-aargau.ch

Druck: Bürli AG, Döttingen, Druck · Kommunikation · Medien