



AKF – Spirituell. Sozial. Politisch.

Aargauischer Katholischer Frauenbund

aktuell

3/2025

Liebe Frauen

Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich in Nepal – weit weg von Zuhause. Hier ist es laut, es hupt ständig, Hunde bellen, überall sind viele Menschen und die Strassen sind gefüllt mit Autos und Mopeds.

Aber zwischen all dem Durcheinander begegne ich Menschen, die mit sehr wenig auskommen und trotzdem unglaublich grosszügig sind. Das berührt mich immer wieder aufs Neue. Hier, in dieser fremden Umgebung, merke ich ganz deutlich, wie wertvoll Ruhe ist. Wie zerbrechlich Frieden ist. Und wie tief diese Sehnsucht nach Licht in uns allen steckt.

Der Advent erzählt davon – von einer Sehnsucht. Von Hoffnung, die entsteht, auch wenn alles unsicher ist. Von einem Kind, das in einem Stall geboren wird, nicht im Glanz, sondern in einfachsten Verhältnissen. Und genau dort fängt etwas Neues an – still, ruhig, erwartungsfrei, aber mit einer Kraft, die alles verändert.

Vielleicht ist das die Einladung dieser Adventszeit an mich – und an dich: Lasst uns nicht nach mehr suchen, sondern besinnen wir uns auf das, was wirklich trägt und uns die Stille im Chaos schenkt: das Licht, das nicht blendet, sondern wärmt, und den Frieden, der nicht laut sein muss, um zu halten – auch mitten im Chaos dieser Welt.

Ich wünsche uns allen einen Advent, in dem wir dieses Licht und auch die Stille finden – in uns selbst und füreinander.

Evelyne Wernli, AKF-Vorstand

Kantonalkonferenz WIRKtag 2025

WIRKtag - von Frau zu Frau

Ein Tag voller Inspiration, Begegnung und Wirkung

Am 25. Oktober 2025 fand in Lenzburg erstmals der WIRKtag – von Frau zu Frau statt, die neu konzipierte Kantonalkonferenz des Aargauischen Katholischen Frauenbunds (AKF). Der Anlass brachte engagierte Frauen aus dem ganzen Kanton zusammen, um sich auszutauschen, zu vernetzen und gemeinsam über Generationen hinweg Wirkung zu entfalten.

Unter dem Motto «Empowerment jetzt! Frauen. Verantwortung. Zukunft.» wurde deutlich, wofür der AKF steht: Bildung, Dialog und Gemeinschaft. In spannenden Workshops, einer lebendigen Podiumsdiskussion und einer eindrücklichen Keynote zeigte sich, wie Frauen Verantwortung übernehmen – in Kirche, Gesellschaft, Politik und Alltag.



Ein besonderer Höhepunkt war die **Keynote von Rahel Kindermann**, CEO der Flughafenregion Zürich und Gründerin von #clearedtoland. In ihrem Referat «True North Star Journey – Empowerment auf allen Ebenen» zeigte sie eindrucksvoll, wie innere Klarheit und weibliche Führungskraft zusammenwirken.

Auch Evelyne Wernli begeisterte mit Eindrücken ihrer Weltreise und persönlichen Gedanken zur Selbstermächtigung. Sandra Blasucci wiederum machte erlebbar, wie Kunst inspirieren und eigene Stärken sichtbar machen kann.

Der Nachmittag bot viel Raum für Begegnung, Gespräche und neue Ideen. Beim abschliessenden Apéro Riche wurde lebhaft diskutiert, gelacht und genetzt – in einer Atmosphäre von Offenheit und gegenseitiger Wertschätzung.

Mit dem ersten WIRKtag hat der AKF ein starkes Zeichen gesetzt: Frauen gestalten Zukunft - gemeinsam und wirkungsvoll.

Ein herzlicher Dank gilt allen Teilnehmerinnen, Referentinnen, Partner*innen und dem engagierten Organisationsteam, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben.

Text: Fabiola Bachmann und Karin Kalt
Fotos: Karin Kalt

Fotogalerie zur Kantonalkonferenz:
www.frauenbund-aargau.ch/Medien/akf-fotogalerie/WIRKtag2025



Medienmitteilung: AKF spendet für humanitäre Hilfe in Gaza

Der Aargauische Katholische Frauenbund (AKF) mit rund 6'000 Mitgliedern zeigt sich tief besorgt über die dramatische humanitäre Lage im Gazastreifen. Besonders Frauen und Kinder leiden unter Hunger, fehlender medizinischer Versorgung und der anhaltenden Blockade von Hilfslieferungen.

Die Vereinten Nationen warnen vor einer Hungersnot der höchsten Kategorie: Babys sterben an Unterernährung, Mütter können ihre Kinder nicht mehr versorgen, Schwangere verlieren ihre Kinder mangels medizinischer Betreuung. Wir sind zutiefst bestürzt über diese unerträgliche Katastrophe.

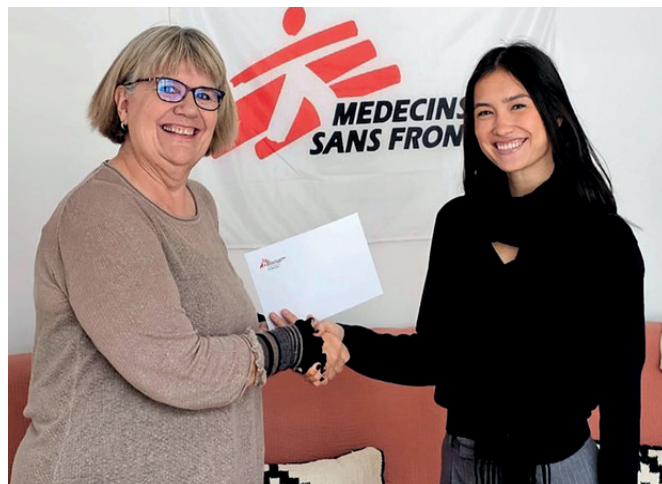
Als grösster Frauenbund im Kanton Aargau finden wir es unbegreiflich, dass Frauen und Kinder in tiefster Not gelassen werden. Mit einer Spende von 2'000 CHF an Ärzte ohne Grenzen möchten wir zeigen: Wir schauen nicht weg – wir handeln. Neben der Spende ruft der AKF seine Mitglieder zu weiteren Unterstützungsaktionen auf: durch eigene Spenden, das Teilen von Informationen, Gebete und Solidaritätsaktionen oder politischen Druck auf Entscheidungsträger.

Unsere Forderungen:

- Sofortiger, sicherer Zugang für humanitäre Hilfe, insbesondere für Frauen, Kinder und Schwangere
- Ein Ende der Blockade von Hilfslieferungen
- Die Wahrung des humanitären Völkerrechts durch alle Konfliktparteien
- Klare diplomatische Signale der Schweiz, dass das Leid der Zivilbevölkerung nicht übersehen werden darf



Wir sind der Meinung, dass es wichtig ist, ein Zeichen der Solidarität und Menschlichkeit zu setzen: Frauen und Kinder dürfen nicht die Hauptleidtragenden dieses Konflikts bleiben. Jetzt ist die Zeit, hinzusehen und zu handeln.



Frauenbund Schweiz: Solidarität bei Schwangerschaftsabbruch und Mutterschaft

Die katholische Frauenorganisation Frauenbund Schweiz macht sich für das Recht auf Selbstbestimmung stark. Dazu gehört das Recht auf ein gelingendes und würdiges Leben – ebenso wie die Möglichkeit, sich für einen sicheren und legalen Schwangerschaftsabbruch zu entscheiden.

Auch dieses Jahr findet der «Marsch fürs Läbe», eine religiös-konservativ gefärbte Kundgebung von Abtreibungsgegner:innen findet statt. Events wie diese üben Druck auf Frauen aus und verstärken das gesellschaftliche Stigma gegenüber jenen, die sich für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden haben.

Leid anerkennen statt verurteilen

Getragen von seinem katholischen Selbstverständnis tritt der Frauenbund Schweiz zusammen mit seinen Mitgliedern für Dialog, Verständnis und Wohlwollen ein – und steht Frauen in allen Lebenslagen zur Seite.

Der Frauenbund fordert die Achtung des Gewissens von Frauen in Entscheidungssituationen. Er spricht sich nicht pauschal gegen Abtreibung aus, sondern stellt die Selbstbestimmung der Frau sowie die Notwendigkeit von Solidarität, Beratung und Unterstützung in den Vordergrund. Frauenbund Schweiz setzt sich als katholische Frauenorganisation für den Schutz des Lebens ein. Der Verbandsvorstand verkennt jedoch nicht soziale, rechtliche

oder wirtschaftliche Aspekte, die zu einem Schwangerschaftsabbruch führen können.

Selbstbestimmung und Solidarität

Jede Frau, die sich trotz Notlage für die Mutterschaft entscheidet, die ein Kind zur Welt bringt, auch wenn es nicht geplant war – aber auch jede Frau, die einen Schwangerschaftsabbruch vornimmt, hat Anspruch auf Unterstützung, Respekt, Begleitung und Zuwendung der Gesellschaft. Frauen, die einen Schwangerschaftsabbruch in Erwägung ziehen, befinden sich oft in einer ausweglosen Lage. Das ist traurig, aber nicht verdammenswert. Sie brauchen Hilfe, Unterstützung sowie Zugang zu medizinisch sicheren Schwangerschaftsabbrüchen.

Frauenbund bietet konkrete Hilfe

Frauen, die sich trotz einer prekären Lebenssituation zur Austragung eines Kindes entscheiden, unterstützt der Frauenbund Schweiz finanziell durch den Solidaritätsfonds für Mutter und Kind, der sich durch Spenden finanziert.

Aus Hungertüchern werden Taschen

In Kleindöttingen haben zehn Frauen aus den Hungertüchern Taschen genäht

Nähen, lachen, helfen – das ist die Devise von zehn engagierten Frauen des Frauenbundes Kleindöttingen. An einem Nachmittag und Abend haben sie in Handarbeit aus farbenprächtigen Hungertüchern einzigartige Taschen gefertigt. Was einst den Altar während der Fastenzeit schmückte, bekommt nun ein zweites Leben – als modisches und zugleich sinnstiftendes Accessoire. Doch was ist eigentlich ein Hungertuch?

Ein Hungertuch – auch Fastentuch genannt – ist ein grosses, oft kunstvoll gestaltetes Stoffbild, das in der christlichen Tradition während der Fastenzeit vor den Altar gehängt wird. Es soll zum Nachdenken über das eigene Leben und zur Solidarität mit den Armen anregen. Alle zwei Jahre entsteht ein neues Motiv, das spirituelle und gesellschaftliche Themen aufgreift – von Gerechtigkeit bis zum Klimaschutz..

Die Frauen des Frauenbundes hatten eine zündende Idee: Statt die ausgedienten Hungertücher im Schrank verstauben zu lassen, verwandelten sie sie in bunte, praktische Taschen. Beim Zuschneiden, Nähen und Plaudern herrschte eine fröhliche Atmosphäre. Die fertigen Taschen sind ein Highlight – ein Meer aus Farben, Symbolen und Erinnerungen.



Die Taschen werden nun an verschiedenen Anlässen zu einem günstigen Preis verkauft. Der gesamte Erlös geht an die Fastenaktion – eine Organisation, die sich weltweit für benachteiligte Menschen einsetzt

Was bleibt, ist ein schönes Beispiel dafür, wie aus Stoff und Symbolen echte Herzensprojekte entstehen können – **aus Hungertüchern werden Hoffnungsträger.**



Fotos & Text: Karin Kalt

Guter Schlaf

Der Frauenverein Stetten organisierte einen Abend der sich rund um die Bedeutung des Schlafes drehte

Rund 30 Interessierte fanden sich am 21.10.25 zum spannenden Vortrag von Werner Strebel, PT FH, Dipl. C.S. Osteopathie, Eidg. Dipl. Erwachsenenbildner und Präsident der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Tasterdiagnostik, ein.

Der vom Frauenverein Stetten organisierte Anlass bot den Teilnehmenden einen wertvollen Einblick in die Bedeutung und Verbesserung unserer Schlafqualität. Mit grossem Fachwissen und anschaulichen Beispielen zeigte Werner Strebel, wie wichtig erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit ist – und wie wir ihn durch einfache Massnahmen der sogenannten Schlafhygiene selbst fördern können. Sein zentrales Fazit lautete: Das Bewusstsein und Wissen über den Schlaf ist die beste Medizin.

Die Zuhörerinnen und Zuhörer nahmen zahlreiche praktische Tipps für den Alltag mit und zeigten sich beein-

druckt von der lebendigen und praxisnahen Vermittlung des Themas.

Die grosszügige Kollekte des Abends wird an die Luise Thut Stiftung (Hospiz Aargau) gespendet – ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben.

Fotos & Text: Frauenverein Stetten



Engel für dich

Engel wünschen wir uns durchs ganze Jahr, dass sie uns begleiten, beschützen, führen, stoppen, die Augen öffnen...

Fünf besondere Engel begleiten euch über die Advents- und Weihnachtszeit hinaus:

Ich bin der Engel voll Licht. Ich möchte euch sagen: Wenn es dunkel um euch und in euch ist, bringe ich euch leise und sanft vom grossen Licht in euer Leben. Manchmal als Nachbarin, die euch hilft, oder als Kind, das euch anlacht, oder als Vogel, der vor eurem Fenster sein schönstes Lied pfeift.

Ich bin der Engel des Vertrauens. Schon in den biblischen Geschichten sagten wir immer wieder: Fürchtet euch nicht. Wir sind von Gott geschickt mit Hoffungsbotschaften für euch. Gott ist da und wir Engel wollen euch, wenn die Angst zu gross wird, Kraft von Gott schenken.

Ich bin der Engel der Geduld. Ich will euch Geduld schenken – Engelsgeduld für eure Familienangehörigen, eure Mitarbeitenden und für euch selbst. Zeit füreinander haben soll euch gegenseitig bereichern.

Ich bin der Engel des Trostes. Wenn ihr Mühe mit der dunklen Jahreszeit habt und wenn ihr dunkle Zeiten der Trauer und des Schmerzes erlebt, dann bin ich leise tröstend um euch.

Ich bin der Engel der Hoffnung. Gerade dann, wenn ihr verzweifelt, mutlos und resigniert seid, dann bin ich mitten unter euch. Ich will euch die Augen öffnen für die kleinen Hoffungszeichen um euch: Kleine Knospen an den kahlen Bäumen, ein stilles Dasein einer Freundin und das Hinhorchen auf alte Glaubensgeschichten tun gut. Wie dieses alte Psalmwort: «Gott hat seinen Engeln befohlen, dich zu beschützen, wo du auch gehst, sie werden dich auf Händen tragen, damit du über keinen Stein stolperst.» (Ps 91)

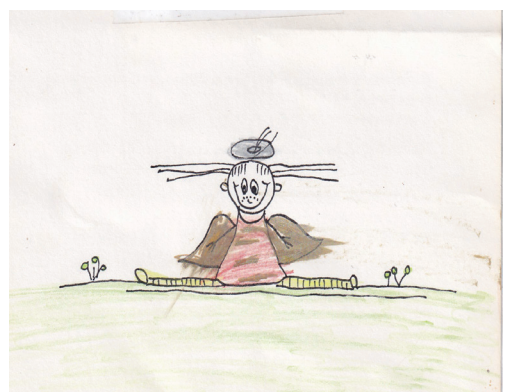
In diesem Sinne mögen Engel über die Weihnachtszeit hinaus begleiten.

MANCHMAL
wünsche ich,
ein Engel käme
und nähme mich in die Arme
wenn alle andern
mir die kalte Schulter zeigen.

MANCHMAL
wünsche ich
ein gutes Wort
dringt an mein Ohr
wenn die schlimmen Nachrichten
meine Seele lähmen.

MANCHMAL
wünsch ich
einen freundlichen Blick,
der mir begegnet,
wenn Blicke mich schneiden
und wir aneinander erstarren.

MANCHMAL
wünsch ich mir
einen ENGEL,
der mich an die Hand nimmt
und mit einem Händedruck
mich spüren lässt:
Ich bin mit dir und für Dich.
Unbekannt



Fotos & Text: Caroline Küng, FG Spiritualität

Impulsabend: Der Seele Flügel geben und den Füßen guten Boden

Am 25. September fand der Herbst Impulsabend in Niederrohrdorf statt



In sehr persönlicher Runde tauschten wir uns an diesem Abend zum Innehalten über die vielfältigsten Formen von Beten aus. Ob schweigen, tanzen, singen, sprechen, sich zu einem Baum setzen, allein oder mit anderen: Beten als Kraftquelle und als innerer Raum, um sich mit dem göttlichen Geheimnis zu verbinden. Wir liessen uns mitnehmen zu biblischen und modernen Gebeten, schrieben eigene, sehr persönliche Gebete und eine schlichte Feier rundete den Abend ab.

*Martha Liechti & Caroline Künge,
Fachgruppe Spiritualität*



Jahresendritual

**Herzliche Einladung zu einem kraftvollen
Jahresendritual am 4. Advent**

**Wo: Rastplatz Merian, Ennetbaden
Wann: Sonntag, 21. Dezember 2025
Zeit: von 17-18.30 Uhr**

mit einem wärmenden Umtrunk.

Still zurückschauen, loslassen und danken. So möchten wir rund ums Feuer das zu Ende gehende Jahr miteinander ausklingen lassen und uns auch vertrauend öffnen für den Segen für das Kommende.

Flyer und weitere Informationen findest du auf der Homepage www.frauenbund-aargau.ch/aktuelles

Anmeldungen bitte 18. Dezember an die Geschäftsstelle oder via Homepage.

Wir freuen uns auf euch und einen gemeinsamen Jahresabschluss.

Evelyne Wernli und Caroline Küng, AKF-Vorstand



Foto: Karin Kalt

AKF-Frauen stellen sich vor

Engagiert.Bewegt.Empathisch. - Das bin ich, Karin Kalt

Engagiert – mit dem Herzen.

Mit ganzem Herzen so engagiere ich mich – in meiner Familie, im Berufsleben und im Vereinswesen. Als Ehefrau und Mama ist mir der liebevolle Austausch mit meinem Mann und unseren drei Kindern ebenso wichtig wie das gemeinsame Wachsen und Lernen. Nun freue ich mich sehr auf meine neue Aufgabe als Geschäftsstellenleiterin beim AKF. Hier möchte ich mich mit ganzer Kraft für Gemeinschaft, Gleichstellung, Bildung und soziale Gerechtigkeit einsetzen.

Mit grosser Freude präsidiere ich den Frauenbund Kleindöttingen und singe im Frauen- und Männerchor – Orte der Begegnung, die mich erfüllen und weiterbringen.

Bewegt – Innen und Aussen.

Als Pilates-Lehrerin in meinem eigenen Studio gebe ich meine Begeisterung für Bewegung weiter. Es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen darin zu bestärken, sich im eigenen Körper wohlfühlen, beweglich zu bleiben und durch gezielte Kräftigung neue Energie zu schöpfen.

Meine ruhige, achtsame Seite lebe ich in meiner Tätigkeit als Shiatsu-Therapeutin. Durch feine, bewusste Berührungen unterstütze ich Menschen dabei, wieder in

in ihre innere Balance und Bewegung zu finden. Diese Arbeit berührt mich sehr und macht mir viel Freude.

Empathisch – von Herzen.

Ich begegne Menschen und Tieren mit offenem Herzen und wachem Ohr. Mir ist bewusst, dass jeder Mensch seine ganz eigene Geschichte, seine Erfahrungen und Prägungen mitbringt – diesen Rucksack sehe ich nicht als Last, sondern als Teil des individuellen Weges. Ich begegne Menschen mit Respekt, Achtsamkeit und echter Neugier – im Privaten wie in meinen Berufen.

Diese Haltungen bringe ich auch in meine neue Rolle als Geschäftsstellenleiterin beim AKF mit. Ich freue mich auf inspirierende Begegnungen, bereichernde Gespräche, lebendige Projekte – und auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihnen und euch allen.



Die vier Kerzen

Vier Kerzen brannten am Adventskranz. Es war ganz still. So still, dass man hörte, wie die Kerzen zu reden begannen. Die erste Kerze seufzte und sagte: „Ich heiße Frieden. Mein Licht leuchtet, aber die Menschen halten keinen Frieden, sie wollen mich nicht.“ Ihr Licht wurde immer kleiner und erlosch schließlich ganz.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: „Ich heiße Glauben. Aber ich bin überflüssig. Die Menschen wollen von Gott nichts wissen. Es hat keinen Sinn mehr, dass ich brenne.“ Ein Luftzug wehte durch den Raum und die zweite Kerze war aus.

Leise und sehr traurig meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort: „Ich heiße Liebe. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen. Die Menschen stellen mich an die Seite. Sie sehen nur sich selbst und nicht die anderen, die sie lieb haben sollen.“ Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.

Da kam ein Kind in das Zimmer. Es schaute die Kerzen an und sagte: „Aber, aber ihr sollt doch brennen und nicht aus sein!“ Und fast fing es das Weinen an. Da meldete sich auch die vierte Kerze zu Wort. Sie sagte: „Hab keine Angst! Solange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen wieder anzünden. Ich heiße Hoffnung!“

Mit einem Streichholz nahm das Kind, das Licht dieser Kerze und zündete die anderen Kerzen wieder an!

Autor unbekannt



Foto: pixabay

Der AKF wünscht allen gesegnete Weihnachten und ein lichtvolles Neues Jahr.



AKF-Delegiertenversammlung

Mittwoch, 25. März 2026
in Lenzburg

Fachgruppe Spiritualität

Mittwoch, 11. März 2026

Impulsabend Frühling

„Der Seele Flügel und den Füssen guten
Boden geben. Auf den Spuren von heiligen
Frauen für uns heute.“

Mittwoch, 17. Juni 2026

Heilsame Momente

„Sehnsucht nach dem Paradies“

Spaziergang durch den Rebberg von Tegerfel-
den mit spirituellen Impulsen und Wein-
degustation

Weitere Informationen für beide Anlässe in
Kürze auf der Homepage und via Newsletter

Pfefferoni



„Femizide,“

Ein wichtiges Thema zum Austausch und
Workspace im Bullingersaal Aarau

Spannende Referent*innen sind anwesend

Dienstag, 3. März 2026

Zeit: 18 - 22 Uhr

Öffentliche Veranstaltung

Fachgruppe Politik & Gesellschaft

„Gespräch über ...“

Gertrud Heinzelmann, Pionierin für die Rechte
der Frauen in Politik und Kirche

Moderiert von Carmen Frei

Mittwoch, 20. Mai 2026

Öffentliche Veranstaltung

Fachgruppe Spiritualität

Weitere Informationen für beide Anlässe in
Kürze auf der Homepage und via Newsletter

Informationen zu allen Anlässen
und Anmeldungen:

AKF Geschäftsstelle, Karin Kalt
056 668 26 42

info@frauenbund-aargau.ch oder
www.frauenbund-aargau.ch

Weitere Kurse und Anlässe:

- 21. Dez. Jahresendritual - **melde dich jetzt an!**
- 10. Jan. Vorbereitungstagung zum Weltgebetstag in Wettingen
- 16. Jan. Kontakttreffen der Vereinsvorstände Region Norden in Hellikon
- 17. Jan. Vorbereitungstagung zum Weltgebetstag in Suhr
- 17. Jan. Lenzburger Tagung der Frauenzentrale in Lenzburg
- 06. Mar. Weltgebetstag der Frauen an verschiedenen Orten
- 25. Mar. Kurs «Newsletter - Der direkte Draht zu Mitgliedern» in Lenzburg

Was hast Du zu berichten? Wir freuen uns über Texte und bilder
Redaktionsschluss für das nächste AKF aktuell 1/2026 ist am 30. März 2026

Impressum:

aktuell, Informationsblatt des Aarg. Kath. Frauenbundes

Redaktion/Gestaltung: Karin Kalt, AKF-Geschäftsstelle, 5400 Baden, Tel. 056 668 26 42, info@frauenbund-aargau.ch
www.frauenbund-aargau.ch

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