



kfd

**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Diözesanverband Essen

**VOR
ORT**

01/2025



Arbeitshilfe der



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Diözesanverband Essen

Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands
Diözesanverband Essen
Zwölfling 16
45127 Essen

Redaktion:

Elisabeth Hartmann-Kulla

Telefon: 02327 / 61853

Barbara van de Lücht

Telefon: 0203 / 48 46 20 04

Lydia Schneider-Roos

Telefon: 0209 / 200033

Für Rückfragen und Hinweise
stehen wir Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung.

Druck der Arbeitshilfe:
www.Leodruck.com

Titelbilddesign: kfd-Essen, Michael Jezusek

Bilder: pixbay.com, kfd-Essen, kfd.de

www.dasmediateam.de

Sr Thekla Schönfeld (Missionsärztlichen Schwestern)

Vorwort

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,
liebe Einzelmitglieder
im kfd-Diözesanverband,**

bei der Vorbereitung dieser Ausgabe der Arbeitshilfe haben wir ganz bewusst Sie – **unsere Einzelmitglieder** – in den Blick genommen. Dabei ist eine bunte Schatzkiste entstanden, gefüllt mit vielfältigen Anregungen, Impulsen und Informationen, die Sie auf Ihrem persönlichen Weg mit der kfd begleiten und inspirieren können.

Unter der Überschrift „**Fremdes achten – Frieden suchen**“ berichten wir unter anderem über eine beeindruckende interkulturelle Veranstaltung zum Weltfrauentag, bei der Frauen aus verschiedenen Kulturen miteinander ins Gespräch kamen. Daneben finden Sie Tipps für Ausflüge, Buchempfehlungen und erstmalig auch Anregungen für Podcasts – ein neues Format in unserem Angebot, das wir Ihnen gerne näherbringen möchten.

Ein besonderes Highlight dieser Ausgabe sind kulinarische Rezepte, darunter auch Auszüge aus einem ghanaischen Kochbuch – eine Einladung, sich auch geschmacklich auf Neues einzulassen. Selbstverständlich finden Sie auch Aktuelles und Wissenswertes aus dem kfd-Diözesanverband.

Diese Ausgabe soll nicht nur informieren, sondern auch den Austausch fördern. Deshalb freuen wir uns sehr, wenn Sie uns Rückmeldungen geben: Welche Themen interessieren Sie besonders? Worüber möchten Sie mehr erfahren?

Barbara van de Lücht

*Barbara van de Lücht
(Mitglied im Diözesanvorstandsteam)*

kfd-Frauen mit Einzelmitgliedschaft im Diözesanverband Essen

Anfangen hat es für mich vor ein paar Jahren bei der Frauen-Demo von kfd und Maria 2.0 in der Essener Innenstadt mit Kundgebung vor dem Dom. Die Freundin, mit der ich dort war, sagte: „Eigentlich müsste man die Arbeit der kfd unterstützen, die Ziele sind ja wichtig und richtig.“ Kurze Zeit später schickte sie mir ein Foto ihres neuen Mitgliedsausweises. Also beschäftigte ich mich auch noch einmal näher mit den Inhalten und Zielen der kfd und beschloss, ebenfalls Mitglied zu werden.

Diese Entscheidung wurde mir dadurch erleichtert, dass ich keine kfd-Gemeinschaft mit regelmäßigen Treffen, Programm, (gefühlten) Verpflichtungen auswählen musste, sondern Einzelmitglied werden konnte. Als Einzelmitglied zahle ich meinen Beitrag und bekomme die Junia und das Halbjahresprogramm per Post. So kann ich ganz unabhängig entscheiden, an welchen Veranstaltungen ich teilnehmen möchte und weiß, dass ich den Bundesverband und den Diözesanverband z.B. im Kampf für mehr Frauenrechte in der katholischen Kirche mit meinem Beitrag unterstütze. Dabei muss ich kein schlechtes Gewissen haben, dass ich „nur“ zahlendes Mitglied bin und mich nicht an regelmäßigen Treffen auf Gemeindeebene, Kaffeetrinken, Besuchsdiensten etc. beteilige.

Es gibt sicherlich sehr vielfältige Gründe, warum Frauen sich für eine Einzelmitgliedschaft in der kfd entscheiden. Manchen geht es vielleicht wie mir: die Ziele sind wichtig und unterstützenswert, aber eine weitere Verpflichtung wäre zeitlich nicht machbar. Andere stehen vor der Situation, dass sich ihre Gemeinschaft aufgelöst hat und sie sich keiner neuen Gemeinschaft mehr zuordnen wollen oder können, aber trotzdem die kfd weiter unterstützen wollen. Wieder andere möchten vielleicht gar keine gemeinschaftlichen Aktionen, keinen Kontakt zu anderen kfd-Frauen, das Geschehen in den Gemeinschaften ist für sie weniger relevant, die Ziele auf der Bundesebene sind ihnen jedoch wichtig. Ande-

rerseits gibt es auch Frauen, die zunächst eine Einzelmitgliedschaft abschließen und sich dann eine Gemeinschaft suchen, der sie beitreten wollen.

Natürlich läuft eine Einzelmitgliedschaft dem bisherigen Grundgedanken und der Organisation der kfd – der Gemeinschaft - vermeintlich entgegen. Demgegenüber sehen wir aber gesellschaftlich aktuell die Tendenz, sich weniger auf konkrete Verpflichtungen festzulegen, da sich insbesondere junge Frauen vielfältigen Belastungen durch Erwerbs- und Care-Arbeit gegenübersehen. In meinen Augen sind beide Arten der Mitgliedschaft wichtige Bausteine einer sich weiterentwickelnden, zukunftsfähigen kfd.

Im Diözesanverband Essen haben wir derzeit 184 Frauen in Einzelmitgliedschaft. Am **28.08.2025** gibt es die Einladung zum „**Sommerabend für Einzelmitglieder**“ (19 - 21 Uhr in Essen, siehe auch Halbjahresprogramm) – eine schöne Möglichkeit für Gespräche, Vernetzung und Ideenaustausch.

Sophie Marie Schnurre

Delegierte der Einzelmitglieder in der Diözesanversammlung



Sommerabend für Einzelmitglieder



Wann: 28.08.25
Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Wo: Aula Bischöfliches
Generalvikariat
Zwölfing 16, 45127 Essen
Anmeldeschluss: 18.08.25
Kurs-Nr. 2518

Herzliche Einladung

zu einem sommerlichen Treffen bei leckerem Imbiss und Getränken. Wir haben an dem Abend Gelegenheit, uns kennenzulernen, zu vernetzen und auszutauschen. Wir freuen uns auf tolle Frauengespräche.

kfd

Fremdes Achten – Frieden suchen Bausteine für eine Gruppenarbeit

„Fremdes achten - Frieden suchen“

mit diesem Schwerpunktthema setzte sich die kfd im Zeitraum von 2004 bis 2008 auseinander. Mit diesem Schwerpunktthema wurde damals signalisiert, was aus Sicht der kfd in der verbandlichen, kirchlichen und gesellschaftspolitischen Arbeit „dran“ war – und ich ergänze, heute noch immer „dran“ ist, dringender denn je. Wir spüren, die Aktualität dieses Themas. Fremdes begegnet uns überall – um uns, in der Gesellschaft, im Staat, in der Kirche, aber auch in uns. Ich habe mich erinnert, dass ich 2004 bereits einen Beitrag zu diesem Thema in der kfd vor Ort geschrieben habe, den ich in einer überarbeiteten Version wieder anbieten möchte.

Fremde Welten in meinem Leben

Im Umgang mit Fremdem, sowohl innerhalb als auch außerhalb von uns gibt es immer zwei verschiedene Emotionen/Gemütsbewegungen: Faszination und Angst. Das Fremde, das immer anders ist als das, was ich bereits kenne, kann mich einerseits reizen, neugierig machen, mein Leben bereichern, meinen Horizont erweitern. Auf der anderen Seite kann das Fremde auch Angst machen, kann bedrohlich sein, mich verunsichern und mich in meinen Möglichkeiten überfordern. In der Begegnung mit dem Fremden stehen wir also immer in der Spannung zwischen etwas Neues lernen wollen und das Bestehende schützen wollen. Beide Bestrebungen sind für eine gesunde Lebensbewältigung wichtig. Keine ist besser oder schlechter. Es geht um die richtige Balance.

Anregung, sich dem Thema zu nähern

Sie brauchen einen Raum mit einer freien Fläche. Stellen Sie sich auf dem Boden eine Linie - je nach Größe der Gruppe 6 bis 10 Meter lang - mit zwei Polen vor. Legen Sie jeweils ein Blatt mit dem Begriff „Neu-

gierde“ bzw. „Schutz“ auf die Pole. Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, sich zwischen die Pole zu stellen, an den Punkt, der in diesem Moment für das eigene Lebensgefühl treffend ist: näher bei der Neugierde oder näher beim Schutz. Wenn jede ihren Platz gefunden hat: Jede, die möchte, sagt laut in den Raum: „Ich stehe hier weil ...“ Die anderen hören nur zu, nicht in die Diskussion gehen. Anschließend kann eine kurze Gesprächsrunde eröffnet werden: Was lerne ich über mich, wenn ich mich hier so stehen sehe, und wenn ich höre, was die anderen über ihren Standpunkt erzählen?

Über die Schwierigkeit, Unterschiede auszuhalten oder - wie Fremdheit entsteht

„Ich versteh‘ dich nicht“ sagt eine Freundin zur anderen. „Ich versteh‘ dich nicht“, äußert die Mutter der Tochter gegenüber, weil diese so ganz eigene Wege gehen will. Selbst Partner/Partnerinnen, die schon lange miteinander leben, müssen sich hin und wieder eingestehen: „Ich verstehe dich nicht!“ Wie kommt es, dass Menschen, die so vieles verbindet, sich auf einmal fremd gegenüberstehen, als wenn jeder von einem anderen Planeten stammte? Unsere Herzen sind oft weiter voneinander entfernt als unsere Körper, und wie schnell wischen wir im Alltag über diese Unterschiede einfach hinweg. Wenn sich zwei Menschen begegnen, treffen einzigartige Welten aufeinander mit einer je eigenen Sprache, einer eigenen Sichtweise, einem eigenen Verhältnis zurzeit, zur Ordnung, zu Wertvorstellungen. Auch der eigene Alterungsprozess von Körper und Geist hat viele fremde Seiten und Facetten. Zu merken, wie der Körper sich verändert und Neues und Fremdes geschieht, fordert zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Bild von sich heraus.

Auch (Frauen-)Gemeinschaften sind eine eigene Welt und für Außenstehende fremd. Frauen unterschiedlichen Alters und Herkunft, in unterschiedlichen Lebenssituationen und- Phasen bilden eine Gemeinschaft. Die Andere ist Mitglied in der eigenen Gruppe und ist zugleich eine mir vertraute und eine mir fremde Frau.

Fremdheit hat verschiedene Aspekte. Wichtige Hinweise erhalten wir im Duden Herkunftswörterbuch durch die Erinnerung an die Wortbedeutung von „fremd“. Im Althochdeutschen meint fram: „vorwärts, weiter, weg, später dann „entfernt“ und dann „unbekannt, unvertraut“, aber auch „Feindschaft“. „Fremd“ – „Fremdheit“ könnte demnach so etwas bedeuten wie „das von uns Entfernte“ oder „das, was weit weg ist“ oder „das Unbekannte, das Unvertraute“.

Fremde sind nach dieser Bedeutung sowohl Menschen, zu denen

- eine gefühlsmäßig distanzierte Beziehung besteht als auch diejenigen,

- die aus einem anderen Land, aus einer anderen Kultur kommen.

Was als fremd empfunden wird, ist immer relativ. Es hängt davon ab,

was für mich das

Vertraute, das Ge-

gewohnte ist. Fremd

ist immer das, was

ich nicht bin oder

nicht kenne. Indem

ich mich im Spiegel

des Fremden sehe,

erkenne ich ver-

schärft kulturelle

Unterschiede, aber

auch Gemeinsam-

keiten. Psychologi-

sche Studien haben festgestellt, dass Kontakte zu Menschen aus be-

stimmten Ländern als Bereicherung angesehen werden, während bei

Kontakten zu Bevölkerungsgruppen aus anderen Ländern Angst und

Befürchtungen im Vordergrund stehen. Touristen werden nicht als be-

drohliche Fremde betrachtet. Der Soziologe und Philosoph Georg Sim-

mel sagt: „Fremd ist nicht der, der heute kommt und morgen geht,

sondern für den Fremden wesentlich ist, dass er heute kommt und

morgen bleibt.“



Wer ist mein Fremder?

Die Scheu vor Fremden dient der Abgrenzung; sie ist nicht mit Fremdenhass gleichzusetzen. Es liegt wohl in den meisten Menschen, Neues, Fremdes erst einmal auszugrenzen, es skeptisch anzusehen. Stört es mich auch nicht in meiner Ruhe, in meiner mühsam erarbeiteten Sicherheit? Die Angst des Kleinkindes vor Fremden („Fremdeln“) spielt ihre Rolle weiter, und es ist eine Aufgabe bis in das Alter hinein, sich damit auseinander zu setzen und die kindliche Form des Weinens, des sich-Versteckens und sich Entziehens zu überwinden. Genauso falsch ist es auch, in das Gegenteil zu verfallen und alles Unbekannte ungeprüft als toll und nachahmenswert zu erklären. Es ist eine lebenslange Herausforderung zwischen Panik und Fanatismus (dem Neuen verfallen), zu Offenheit zur Begegnung und zur abwägenden Entwicklung zu kommen.

Fremdheit begegnet uns in unterschiedlichen Facetten und vielen Gesichtern. Doch anfängliche Verunsicherung kann zu einem tieferen Verstehen führen, wenn der Anderen/dem Anderen mit Respekt und Toleranz begegnet wird. Mit der Wahl des Schwerpunktthemas „Fremdes achten – Frieden suchen“ 2004 signalisierte die kfd, dass unsere Welt ein größeres Engagement zum friedlichen Zusammenleben braucht.

Mangelnder Respekt/Achtung mag zwar weniger aggressiv erscheinen als eine direkte Beleidigung, kann aber ebenso verletzend sein. Man wird nicht beleidigt, aber man wird auch nicht beachtet; man wird nicht als ein Mensch angesehen, dessen Anwesenheit etwas zählt.

Wenn die Gesellschaft die Mehrzahl der Menschen so behandelt und nur wenigen besondere Beachtung schenkt, macht sie Respekt / Achtung zu einem knappen Gut, als gäbe es nicht genug von diesem kostbaren Stoff. Wie viele Hungersnöte, so ist auch diese Knappheit von Menschen gemacht; aber im Unterschied zu Nahrungsmitteln kostet Respekt/Achtung nichts. Insofern stellt sich die Frage, warum auf diesem Gebiet Knappheit herrschen sollte.

(nach Richard Sennett, amerikanischer Kulturhistoriker, geb. 1943)

Achtung heißt im Umgang mit Anderen nicht beliebige Akzeptanz. Andere Meinungen, andere Wertvorstellungen müssen diskutiert werden. Das heißt auch, eigene Positionen zu relativieren. Das heißt nicht, eigene Werte über Bord zu werfen. Interessant ist jedoch herauszufinden, wo Gemeinsamkeiten und Unterschiede bestehen.

Nicht nur in Bezug auf die Zuwanderung von Menschen mit anderen Religionen merken wir, dass gewohnte Selbstverständlichkeiten sich verändern. Auch die zunehmende Zahl von religionsfernen Menschen kann erfordern, die eigene Religiosität zu erklären, zur Sprache zu bringen, „woran ich glaube“ und dies in den eigenen Handlungen glaubhaft zu vermitteln. Hier wird das Fremde oder die oder der Fremde zur Anregung und Herausforderung, sich mit der eigenen Identität zu beschäftigen.

Beispiele aus unserer Nähe:

Begegnung zwischen „Welten“, die aus verschiedenen Gründen einander fremd sind, fremd geworden sind.

1. Zusammenleben im Verband: Fremdes achten

In den pfarrlichen Frauengemeinschaften ist oft die Klage zu hören:

„Die jungen Frauen kommen nicht zu uns.“ Es gibt sicher eine ganze Reihe von Gründen dafür. Einer ist dabei oft: Altersunterschiede von 20-30-40 Jahren bringen fremde Gewohnheiten, Ausdrucksformen, Interessen, Erwartungen, Lebensbedingungen mit sich. Wie offen sind dann Alt und Jung, aufeinander zuzugehen, ein Stück Ungewohntes aufzunehmen und dafür Vertrautes aufzugeben, zu teilen? Wo es versucht wird, gelingt dann oft Gemeinsamkeit, die einander bereichert.

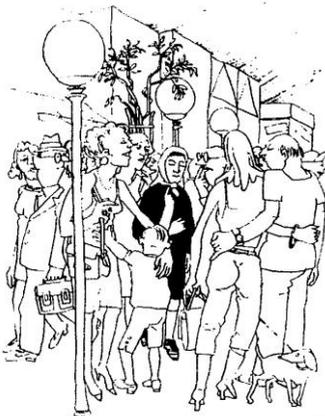
Zunehmend gibt es mehr **Einzelmitglieder** in der kfd, Es sind dies Frauen, die sich bewusst für eine Mitgliedschaft im Verband entscheiden, weil er sich für Frauen in Kirche, Politik und Gesellschaft engagiert oder Frauen, die nach einer Auflösung ihrer örtlichen kfd-Gemeinschaft weiterhin Mitglied in der kfd bleiben möchten, sich aber nicht einer benachbarten Gemeinschaft anschließen möchten. Wie offen ist eine kfd-Gemeinschaft für neue und bisher fremde Frauen? Welche Anknüp-

fungspunkte bietet sie interessierten Frauen an? Es stellt sich aber auch die Frage an die Einzelmitglieder, wie leicht oder wie schwer fällt es ihnen, an Veranstaltungen der „fremden“ kfd-Gemeinschaften teilzunehmen, sich vielleicht auch zum Engagement dort einladen zu lassen. Die Veränderungen und der Wandel in unserem Verband können sowohl als Bedrohung lieb gewonnener Selbstverständlichkeiten erfahren werden oder als faszinierende Chance, an etwas Neuem mitzuwirken.

2. Wie schwer tun wir uns mit Kontakten und Begegnungen mit Frauen, die durch Migration mit unterschiedlichen Muttersprachen, Kulturen, Religionen und Weltanschauungen in einer Stadt oder einem Dorf leben. Es gibt Situationen in unserem Alltag, in denen Gespräche im Nu entstehen; sie finden aber meistens zwischen zwei Menschen statt. Treffen voneinander bisher fremden Gruppen benötigen manchmal „Begegnungshilfe“, um miteinander ins Gespräch zu kommen und sich kennen zu lernen.

„Wenn ein Fremder einen Bekannten hat, so kann ihm dieser Bekannte zuerst fremd gewesen sein, aber durch das gegenseitige Bekanntwerden sind sich die beiden nicht mehr fremd. Wenn aber beide zusammen in eine fremde Stadt reisen, so sind diese beiden Bekannten jetzt in der fremden Stadt wieder Fremde geworden.“

(Karl Valentin)



D. Groß

Wer immer nur auf das Trennende achtet,
wird das, was verbindet,
nicht entdecken.

Anregungen zur Gestaltung des Gesprächsverlaufs in der Gruppe:

1. Assoziationen zum Thema

Auf einen vorbereiteten Bogen Papier wird in die Mitte das Wort „Fremdsein“ geschrieben. Regen Sie als Leiterin nach einer kurzen Einführung an, jede Teilnehmerin möge spontan Einfälle zu diesem Stichwort nennen und auftauchenden Gedankenverbindungen folgen, wie es sich gerade ergibt. Die Bei-

träge sollten aufgeschrieben werden und vom Mittelpunkt „Fremdsein“ in alle Richtungen ausstrahlen. Wichtig: Es gibt keine richtigen und falschen Begriffe!

2. Einzelarbeit: Sind die Assoziationen erschöpft, wählt jede Teilnehmerin einen Begriff aus, der sie besonders anspricht. Was verbinde ich mit diesem Wort? Woran erinnert es mich? Gibt es eine konkrete Situation, die ich damit in Verbindung bringe? Wie habe ich diese Situation erlebt? (Einzelbesinnung etwa 5-10 Min.; im Hintergrund ggf. leise meditative Musik)

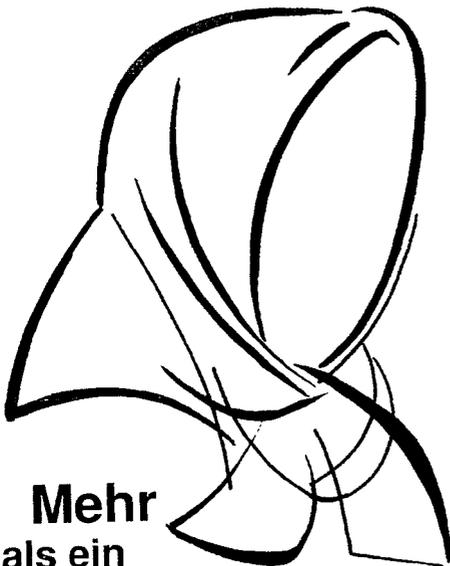
3. Paarbeit: Danach Austausch mit einer anderen Teilnehmerin über den gewählten Begriff: Deine Erfahrung ... Meine Erfahrung zum Thema „Fremdsein“... Was haben wir damit erfahren?

4. Gespräch in der Gruppe: Die Teilnehmerinnen können eingeladen werden, anhand folgender Fragen miteinander ins Gespräch zu kommen:

men:

- Wann fühle ich mich fremd?
- Wann empfinde ich etwas als fremd?
- Fremde Welten in meinem Leben: Was macht mich neugierig?
- Was macht mir Angst oder was lehne ich ab bei anderen Menschen, weil sie anders leben als ich, einer anderen Religion oder Kultur angehören?

Interessant könnte es auch sein, die im ersten Schritt aufgeschriebenen Begriffe daraufhin zu untersuchen, wie das



**Mehr
als ein
Kopftuch**

R. Bunse

Verhältnis zwischen positiven und negativen Assoziationen zum Stichwort „Fremdsein“ ausgefallen ist. Was überwiegt?

Anschließen könnten sich Überlegungen, wie man Fremden begegnen kann und wie man mit ihnen in Kontakt/Beziehung kommt. Mögliche Fragen zur Anregung dieses Gespräches:

- Gelingt es mir, neben den Differenzen auch das Gemeinsame zu sehen?
- Welche Frau z. B. steckt unter dem Kopftuch?
- Kann ich Fremdes/Fremde akzeptieren, auch wenn ich es / sie nicht verstehe?
- Welche Rechte und welchen Platz gestehe ich Fremden zu?
- Gibt es auch Grenzen? Und wenn ja: welche? Und warum diese?
- Was fördert die Beziehung zu Fremden?

Alternative als Einstieg in ein Gespräch:

Nach einer kurzen thematischen Einführung ein Gespräch in der Gruppe beginnen mit Einfällen zu den Sätzen:

- a) das ist mir fremd
- b) ich bin in der Fremde
- c) das ist eine Fremde, ein Fremder

Ausgetauscht werden können z. B. Erfahrungen

- bei eigenen Auslandsaufenthalten (auch Urlaub)
- aus der selbst erlebten Vertreibung oder Migration bis zur erneuten Heimatfindung in der jetzigen Umgebung
- vom Fremdwerden durch lange Trennungsphasen
- mit Fremden im Ort, in der Stadt, auf der Straße, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft etc.

Daran könnte sich ein Gespräch anschließen mit Fragen wie unter Punkt 4. beschrieben.

„Fremdes achten – Frieden suchen“. Wie aktuell dieses Thema ist, spüren wir immer wieder. Fremdes begegnet uns überall – um uns in unserem Alltag, in der Gesellschaft, im Staat, in der Kirche, in der KfD, aber auch in uns. Und dass der Friede etwas ist, was immer neu gesucht werden muss, das spüren wir jeden Tag, wenn wir die Nachrichten aus aller Welt sehen und hören.

Abschluss mit einem Gebet:

Herr, weil wir den Frieden brauchen,
bitten wir um Kraft,
die den Weg zum andern freimacht
und Vertrauen schafft.

Herr, weil wir den Frieden üben,
knüpfen wir ein Band,
reichen auch dem fremden Nachbarn
ohne Angst die Hand.

Herr, weil wir im Frieden wachsen,
segne jeden Schritt,
der der Welt den Frieden sichert,
auf dem Weg geh mit.

Eugen Eckert

Lydia Schneider-Roos

Fremd-Sein in Beziehungen

Gedanken zum Schwerpunktthema

Im Jahr 2005 gab sich der kfd Diözesanverband Essen das Schwerpunktthema: „Fremdes achten – Frieden suchen“. In der entsprechenden Ausgabe von kfdVorOrt habe ich mir Gedanken gemacht über „Fremd-Sein in Beziehungen“ und bezog es schon damals nicht nur auf zwischenmenschliche Beziehungen in Ehe und Familie.

„Du bist mir fremd geworden.“

„Das kenne ich gar nicht an dir!“

„Wo hast du das denn her?“

ODER AUCH:

„In der kfd der Nachbargemeinde kenne ich niemanden!“

„Die Frauen im Vorstand von heute machen das ganz anders als wir damals!“

„Wie kommen die bloß immer auf so komische Ideen?“

Sätze, wie sie in Beziehungen oft vorkommen. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um den Partner, die beste Freundin, die eigenen Kinder, die Kirche im Allgemeinen oder die kfd-Gemeinschaft im Besonderen handelt.

Besonders wenn es sich um eine lange Beziehung, kann es durchaus zu Fremdheitsgefühlen kommen. Wir verstehen unsere Umgebung und eigentlich die ganze Welt nicht mehr, denn schließlich sind wir die alten geblieben und nur die anderen haben sich verändert, sind uns fremd geworden.

Grade in einer Zeit, in der wir viele Veränderungen in Kirche und Verbänden erleben, bietet es sich gut an, einmal nachzudenken über Fremdheit und Ent-Fremdung in unserem alltäglichen Erleben und unseren ganz persönlichen Erfahrungen.

Auf recht humorvolle Weise hat sich (ohne die kfd zu kennen) schon vor zwanzig Jahren ein australisches Ehepaar, Allan und Barbara Pease, beide Kommunikationstrainer, in einem Buch mit dem Titel „Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken“ dazu geäußert, wie es manchmal dazu kommen kann, dass wir Menschen beiderlei Geschlechts uns bei aller Liebe und Vertrautheit doch oft fremd sind.

Recherchen in vielen Ländern der Welt haben ergeben,

- dass zwischenmenschliche Beziehungen dann am besten funktionieren, wenn sich beide Seiten über ihre Unterschiedlichkeit im Klaren sind.
- dass Beziehungen dann Risse bekommen, wenn beide Seiten nicht aufhören, vom anderen zu verlangen, dass er der eigenen Erwartungshaltung gerecht wird.

Fremdes achten.....

Das Fremde im Partner/in der Partnerin, in den Kindern, im Freund/in der Freundin, in anderen Gemeinden/Gemeinschaften ist möglicherweise das Andersartige, die Individualität, das Eigene, die „persönliche Note“.

Und das gilt es zu achten – nicht unbedingt zu lieben und auch nicht um jeden Preis zu akzeptieren.

Achtung erfordert viel mehr von uns: aufmerksam sein, achtsam sein, respektvoll begleiten.

Wir sind als Menschen gefordert, als Menschen in ihrer Ganzheit:

Mit Herz und Hand, Sinn und Verstand.

Elisabeth Hartmann-Kulla



Die Duisburger Initiative „Frauen aller Länder laden ein“ lud zum interreligiösen Abend zum Weltfrauentag ein.

Die Duisburger Initiative "Frauen aller Länder laden ein" lud am 9. März 2025 zum Themenabend rund um den Welttag der Frauen ein. Das Thema war **Frauen verbinden Welten.**

Zusammen glauben - Hoffnung stärken.

Mehr als 80 Frauen waren dieser Einladung gefolgt und in das Abteizentrum in Duisburg-Hamborn gekommen, um sich kennenzulernen und miteinander auszutauschen.

Brigitte Vielhaus, ehem. Geschäftsführerin der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd), teilte in ihrem Impuls Hoffnungsansätze aus christlicher Sicht und zitierte u.a. Thesen von Fulbert Steffensky. Aus muslimischer Sicht sprach die Religionspädagogin Sevdanur Özcan über Hoffnungsaspekte und die besondere Zeit der Gottsuche im Ramadan.

Im Anschluss wurde an den gemischten Tischgruppen über die Frage ausgetauscht, was meine eigene Hoffnung stärkt. Visualisiert wurden diese Eindrücke mithilfe einer Wortwolke – Begriffe wie „Gemeinschaft, Familie, mein Glaube“ waren ebenso vertreten wie „nicht aufgeben, Licht im Dunkeln“ und „dieser Abend“.

Nach Sonnenuntergang wurde miteinander das Fasten gebrochen, hierzu hatten die muslimischen Frauen ein großes Buffet vorbereitet, dazu gab es Tee und Datteln. So wurde beim gemeinsamen Essen das Gespräch vertieft und viel miteinander gelacht.

Die Duisburger Initiative "Frauen aller Länder laden ein", zu deren Gründerinnen Sr. Mariotte Hillebrand und Ayten Keser gehören, setzt sich mit ihren Begegnungen und Aktionen für eine gute Verständigung

unter Nachbarinnen über alle Grenzen von Kultur und Religion hinweg ein. Im Dialog wollen sie mehr voneinander erfahren und lernen.

"Wir wollen aufsteh'n, aufeinander zugeh'n, voneinander lernen, miteinander umzugeh'n" ist ihr Leitsatz und ihre Inspiration.



Sevdanur Özcan teilt Gedanken zum Thema aus muslimischer Sicht



Brigitte Vielhaus spricht über Hoffnung aus christlicher Perspektive



Austausch und Dialog standen im Focus des Abends



Die Referentinnen waren im Anschluss aufs Podium eingeladen, um auf Fragen aus dem Plenum einzugehen



Initiatorinnen und Gäste des Abends: Sr. Mariotte Hillebrand, Ülkü Özdas, Sevdanur Özcan, Brigitte Vielhaus und Ayten Keser

Bericht u. Bilder:
Sr. Thekla Schönfeld

Geistlicher Impuls zu Beginn einer Sitzung

Denn es ist Sommer ...

Ein Marienfest im August, seine Tradition, sein Sinn und Bedeutung für heute

„Mariä Himmelfahrt“, das Fest, das die Kirche am 15. August feiert, gilt als das älteste Marienfest; es wird bereits seit dem siebten Jahrhundert begangen. Die Glaubensüberzeugung, dass die Gottesmutter Maria nach ihrem Tod in den Himmel aufgenommen wurde, ist seit dem frühen Christentum verbreitet. Mit dem 15. August fiel das Fest „Mariä Himmelfahrt“, richtiger das Fest „der Aufnahme Mariens in den Himmel“ mit vorchristlichen Erntefesten zusammen. In der katholischen Kirche wurde der Glaube an eine leibliche Aufnahme Mariens in den Himmel 1950 von Papst Pius XII. zum Dogma erhoben. Mit diesem Festtag ist in vielen Gemeinden die Tradition der Kräutersegnung verbunden, eine Tradition, die auf das 10. Jahrhundert zurückgeht. Es werden Kräuter gesammelt und in „Kräuterbuschen“ gebunden, die anschließend gesegnet werden. Der Brauch geht vermutlich zurück auf eine Legende. Danach fanden die Apostel, als sie das Grab Marias noch einmal öffneten, darin statt eines Leichnams duftende Rosen, Lilien und Kräuter. Maria wurde in der christlichen Tradition auch als „Blume des Feldes“ und „Lilie in den Tälern“ – wie im Hohelied Salomos im Alten Testament genannt – verehrt.

Worin kann der Sinn des Festes und seines Brauchtums für uns heute bestehen? Im August ist Erntezeit. Die Kräuter lenken den Blick auf das Heilende und Wohltuende, das gesammelt und bewahrt werden will. Schon seit alters her war vielen Menschen die Heilkraft mancher Kräuter bekannt. Sie wurden gesammelt, getrocknet und zu Tee oder heilkräftigen Essenzen verwendet. Man führte dabei die Heilkraft dieser Kräuter auf Gott und auf die Fürsprache Mariens zurück. Die geweihten Kräuter wurden und werden in manchen Familien auch heute noch zu

Hause zum Schutz gegen Feuer und Blitz aufbewahrt, im Stall angebracht oder in Form von Tee bei Krankheiten verabreicht. Ebenso ist beschrieben, dass geweihtes Getreide in der Hoffnung auf eine gute Ernte ins Saatgut gemischt wurde. Diese Tradition hat in der Eifel auch mein Leben begleitet. Selbst in einer Gemeinde in der Großstadt Berlin habe ich die Segnung von Kräutersträußen vor einigen Jahren erlebt. Bis heute ist Mariä Himmelfahrt das bedeutendste aller Marienfeste, von dem Brauchtum und Spiritualität ausgeht. Man bezeichnet den 15. August auch als „Maria Würzweih“, „Büschelfrauentag“ oder „Großer Frauentag“.

Traditionen sind dann lebendig und sinnvoll, wenn sie etwas mit unserem Leben heute zu tun haben. Anlässlich einer Tagung des kfd-Bundesverbandes vor einigen Jahren ermunterte uns die Referentin Anja Sedlmeier aus Bayern dazu, den alten Brauch der Kräutersegnung neu zu beleben, die Verbundenheit mit der Natur wieder neu wahrzunehmen und uns daran zu erinnern, dass Gott uns die Schöpfung anvertraut und in ihr grundgelegt hat, was den Menschen zum Heil, zur Heilung dienen kann. Mit dem August beginnt die letzte Phase des Sommers. Da gilt es, „Sonnenstrahlen einzusammeln“ und sich zu rüsten für die verbleibende Zeit des Jahres, des Lebens. Schließlich wird mit dem Bild der Himmelfahrt eine Frau gewürdigt, die in ihrem Leben viel bewirkt und viel erlitten hat. Himmelfahrt ist aber auch Trennung, Abschied von Bisherigem und Beginn einer neuen Zeit. Gerade weil Mariä Himmelfahrt und die Kräuterweihe im August liegen, kann daraus ein Fest der Wechselzeiten von Frauen werden. Es geht darum, das Bisherige im Leben zu würdigen, auch um Lassen und Loslassen und neue Kraftquellen für die Gegenwart und Zukunft aufzudecken. Wie bei den Kräutern geht es ganz grundsätzlich darum, was wir aus dem machen, was Gott uns schenkt. Nutzen wir es zum Guten oder wenden wir es gegen den Menschen, gegen das Leben, gegen die Natur?

Die gesammelten Kräuter lenken unseren Blick auf die Heilkraft der Natur. In der Regel sind es neun Pflanzen, die zusammengebunden wer-

den – mindestens aber sieben. Zu den bekanntesten Heilpflanzen zählen Johanniskraut, Wermut, Schafgarbe, Kamille, Thymian, Baldrian, Beifuß, Rainfarn, Salbei, Pfefferminze und Eisenkraut. Oft werden auch Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Gerste in die Sträuße geflochten. Die verwendeten Kräuter variieren ja nach regionalem Vorkommen. „Auch wenn die Kräutersträuße aufgrund klimatischer Begebenheiten oder bestimmter Traditionen stets unterschiedlich zusammengestellt sind, werden im deutschsprachigen Raum die oben genannten Kräuter bevorzugt verwendet und bilden eine kleine Hausapotheke. Das Marienfest war infolge dessen früher auch der Tag der Apotheker.“ So beschreibt es Anette Woermann, Chefapothekerin im Gelsenkirchener Marienhospital im Buch „ZeitReise durch die Propsteipfarrei St. Augustinus Gelsenkirchen (erschienen 2013, S. 113)

Die Zeit, die nun beginnt, wird der „Frauendreißiger“ genannt. Es sind besondere Tage, die von Marienfesten begleitet sind: Maria Königin (22. August). Maria Geburt (8. September), Maria Namen (12. Sept.) und Fest der Sieben Schmerzen Mariens (15. Sept.). Es ist eine alte Kulturzeit, die Frauen bereits in vorchristlicher Zeit begangen haben. Anja Sedlmeier beschreibt sie als eine Zeit der Wandlung und des Übergangs. Eine Zeit, in der uns bewusst wird, was uns geschenkt ist, aber auch eine Zeit, in der wir erfahren, dass unser Leben endlich ist. Es ist Zeit zum Nachdenken: Für welche Ernte bin ich in meinem Leben dankbar? Was wurde mir in diesem Jahr geschenkt? Wo benötigt es in meinem Leben eine Wandlung?

kurze Stille

Gebet

Schön sind die Heilkräuter, schön wie die ganze Schöpfung, schön wie Maria.

Verschieden sind diese Heilkräuter, verschieden wie wir Frauen, verschieden wie unsere Wechselzeiten.

Gott, wir bitten dich: Schenke uns durch die Heilkräuter und Blumen Gesundheit und Heil, Freude und Lebenslust.

Lass uns weiterwachsen und blühen wie sie.
Lass uns Heil und Hilfe erfahren und weitergeben wie Maria.
Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, Marias Sohn. Amen.
(Text nach Christiane Bundschuh-Schramm)

Lydia Schneider-Roos,
Geistliche Leiterin im kfd-Pfarrverband und der kfd Propstei St. Augustinus, Gelsenkirchen



Ausflugtipp

Fahrradwallfahrt des kfd-Pfarrverbandes St. Urbanus, Gelsenkirchen



Am 3. Juli um 17.00 Uhr, einen Tag nach dem Fest Mariä Heimsuchung, sollte unsere alljährliche Fahrradwallfahrt stattfinden. Seit fast 20 Jahren, die Corona -Jahre ausgenommen, begehen wir kurz vor den Sommerferien unsere Fahrradwallfahrt. Zu Hochzeiten haben fast 50 Frauen daran teilgenommen. Inhaltlich werden die Andachten stets von unserer geistlichen Leiterin, Frau Cilly Steinert, kompetent und liebevoll gestaltet. Aufgrund des schlechten Wetters findet die Andacht dann eine Woche später statt.

An dem Thema „Begegnungen verändern“ halten wir fest. Anknüpfend an das Fest „Maria Heimsuchung“, die Begegnung Marias mit ihrer Cousine Elisabet, hat Cilly Steinert auch in diesem Jahr wieder alles bestens vorbereitet. Leider kann sie aus gesundheitlichen Gründen selbst nicht daran teilnehmen.

An der Sieben-Schmerzen.Kapelle im Westerholter Wald, auch „Buchendom“ genannt, treffen sich 14 Wallfahrerinnen, ausgestattet mit Regenjacke und Regenschirm. In diesem Sommer unabdingbar!

Doch heute haben wir Glück mit dem Wetter, nach einigen Regentropfen klart der Himmel auf, endlich kommt die



Sonne! Frau Timmermann vom Leitungsteam begrüßt alle Damen und erinnert daran, wie lebensnotwendig Begegnungen mit anderen Menschen für uns sind. In Corona-Zeiten haben wir sie schmerzlich vermisst. Mit dem Kreuzzeichen und dem „Gegrüßet seist du Maria“ beginnen wir die Wallfahrt. Für den Frieden in dieser Zeit bitten wir Maria um Fürsprache mit einem Gebet von Martina Kreidler-Kos.

Wir radeln von der Marienkapelle durch den Westerholter Wald, durchqueren den Stadtwald und fahren über den blumengeschmückten Friedhof nach Resse zu unserem Zielpunkt. Auf dem ehemaligen Bauernhof Sellhorst werden wir von Frau Margret Sellhorst gastfreundlich empfangen.

Hier warten auch schon 12 Frauen auf uns, die jetzt leider nicht mehr Radfahren können, aber unserer Wallfahrt treu geblieben sind. Deswegen findet jetzt der größere Teil der Andacht auf dem Bauernhof statt, früher haben wir auf dem Friedhof weitere Stationen gebetet. Vor dem geschnitzten Bild mit der Darstellung Marias unter dem Kreuz Jesu, halten wir die letzte Station.

Frau Sellhorst liest den Text aus dem Lukasevangelium vor: die Begegnung Marias mit Elisabet. (Lk. 1, 39-56).



Im anschließenden Dialog zwischen Elisabeth und einer Frau von heute können wir hinspüren, was die beiden Frauen Marie und Elisabeth leibhaftig erfahren haben. (Dialoggespräch von Annette Gawaz aus „Maria-Freundin des Lebens“, Schwabenverlag.)

Elisabeth spricht davon, wie sie den Besuch Marias als „heilige Begegnung“ erlebt hat. Sie hat gespürt, dass Gott in ihr lebt, dass er in ihr wohnt. Sie macht uns Mut, dass auch wir heutigen Frauen darauf vertrauen dürfen, dass Gott in unsere Mitte ist und uns nicht verlässt.

Zum Abschluss erbitten wir mit dem Lied „Komm Herr, segne uns, dass wir uns nicht trennen“ Gottes Segen für uns und die Menschen, die wir lieben.

„Dass wir uns nicht trennen“, haben wir natürlich wörtlich genommen!

Margret Sellhorst hat mit Helferinnen in ihrem schönen Garten einen Imbiss vorbereitet. Auch der Präses der kfd Herz-Jesu, Resse, Pastor Aloys Beukenbusch, hat sich jetzt dazu gesellt. In fröhliche Runde, bei Prosecco, Brot, Käse und Fleischwurst, im Sonnenschein! sind wir miteinander ins Gespräch gekommen und haben den Nachmittag in dem wunderschönen Ambiente auf den Bauernhof genossen.



Marlies Wegener

Zu dieser Fahrradwallfahrt gibt es eine passende Andacht. Diese können Sie bei barbara.vdl@kfd-essen.de anfordern

Ausflugstipp

MAMA – Ausstellung in Düsseldorf, Kunstpalast



Der Kunstpalast Düsseldorf präsentiert vom **12. März bis zum 3.**

August 2025 eine umfassende **Ausstellung zum Thema „Muttersein“.**

Die Schau „MAMA. Von Maria bis Merkel“ widmet sich den vielfältigen

Facetten und kulturellen Vorstellungen von Mutterschaft. Mit rund 120

Exponaten, die von der Kunst des 14. Jahrhunderts bis in die Gegenwart

reichen, beleuchtet die Schau, wie gesellschaftliche Erwartungen das Mutterbild bis heute prägen.

Die Ausstellung vereint ein breites Spektrum an Medien, darunter Ma-

lerei, Skulpturen, Videoinstallationen, Fotografie und Alltagsobjekte. Sie schließt sogar Musik und kommerzielle Bildwelten mit ein. Eine Gegenüberstellung der Werke macht auf historische Kontinuitäten aufmerksam, zeigt jedoch auch die wandelbare Natur einzelner Mutterbilder, die stets neu interpretiert, angeeignet und diskutiert wurden. Besuchende erwartet ein kulturelles Panorama, das selbst erschlossen und erkundet werden will. (nrw-tourismus)

Die Ausstellung endet zwar schon Anfang August, aber vielleicht klappt ein Besuch trotzdem noch. Es lohnt sich.

Zu Beginn wird man/frau aufgefordert, sich von folgenden Fragen durch die Ausstellung begleiten zu lassen:

- Was sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie das Wort MA-MA hören?
- Für wen haben Sie mütterliche Gefühle?
- Wer sorgt für Sie?
- Was ist die lustigste oder schönste Erinnerung, die Sie an Ihr Kind/ Ihre Mutter haben?
- Was kann Mutterschaft in der Zukunft bedeuten?

Im letzten Raum der Ausstellung gibt es interessante Tonaufnahmen von Menschen, die diese Fragen beantwortet haben.

Idee:

Nehmen Sie sich doch mal Zeit und nutzen die Gelegenheit, in Ihrer Mitarbeiterinnen-Runde, in Ihrem kfd-Vorstand oder auch im Freundinnenkreis diese Fragen zu stellen und zu beantworten.

Elisabeth Hartmann-Kulla



Buchtipp

Kennen Sie das auch?

Sie bekommen ein Buch geschenkt, von dem Ihre Freundin behauptet, das habe sie selbst gelesen und dabei sofort an Sie gedacht?

In den letzten Monaten ist mir das zweimal passiert und unabhängig voneinander hatten die beiden Freundinnen recht: es handelt sich um zwei „kleine“ Exemplare, die in fast jede Handtasche passen, kurze Kapitel haben und in einem ansprechenden Sprachstil verfasst sind.



Brigitte Werner, *Berührungen*
Dem Leben die Hand reichen
Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-3457-7

Aus dem Klappentext:

Die Autorin, Jahrgang 1948, lebt und arbeitet im Ruhrgebiet und an der Schlei. Nach zehn Jahren Schuldienst ist sie umgestiegen in das Leben ohne festes Gehalt, ohne Chef und Vorschriften, aber mit einem Sack voller Lebensideen. Sie hat in ihrem Kindermitmachtheater gespielt, gewerkelt und alle Stücke geschrieben, hat gekellnert, Leute durch die

Gegend gefahren, Geschichten gefunden und erfunden, sie gibt jede Menge Literaturseminare und schreibt nun Bücher für Kinder und für Erwachsene. Weitere Infos unter www.brigittewerner.de

Wilhelm Schmid
Den Tod überleben
Vom Umgang mit dem Unfassbaren
Insel Verlag
ISBN 978-3-458-64423-1

Der Autor, Jahrgang 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Erst vor kurzem wurde er mit diesem Buch im Magazin „chrismon“ vorgestellt, zu dem es auch einen podcast-Beitrag auf Youtube gibt.

Aus dem Klappentext:

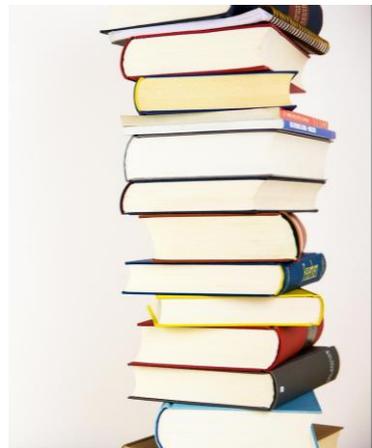
Den Tod überleben? Wie geht das?

Das ist die unmittelbare Herausforderung für den, der bis auf Weiteres am Leben bleibt. Er oder sie durchläuft Phasen, die zu kennen hilfreich ist. Und wohin geht der, der geht? Gibt es vielleicht wirklich ein Leben nach dem Tod? Wie ist es vorstellbar? Kann allein schon die Möglichkeit ein Trost sein?



Viel Freude beim Lesen!

Elisabeth Hartmann-Kulla



Podcast



Heute mal kein Filmtipp! Heute gibt's mal was auf die Ohren!

In der so genannten „Neuen Welt“ der online-Medien kommen wir an den PODCASTS nicht mehr vorbei. Wikipedia schreibt dazu:

Als **Podcast** wird ein Medienformat bezeichnet, bei dem es sich meist um eine Serie abonnierbarer Audiodateien, seltener Videodateien, im Internet handelt. Der Ausdruck Podcast ist ein „Kofferwort“, zusammengestellt aus pod von iPod und cast von broadcast (Ausstrahlung).

Zugegeben, ich bin noch nicht lange ein Podcast-Fan, deshalb ist das Repertoire an Vorschlägen auch noch klein, aber drei Exemplare kann ich Ihnen schon mal ans Herz legen:

- Leben-Lieben-Lassen (z.B. Episode 115 „Der Tod und das Lachen“ mit Mechthild Schroeter-Rupieper)
- Wat katholisch- podcast vonne Kirche (z.B. „Aufstehen zum Leben“)
- Chrismon-podcast „Sprachstunde“ (z.B. Folge 7: stiefmütterlich)

Viel Freude damit und wenn Sie selbst einen lohnenden Podcast kennen, schreiben Sie mir:

elihaka@gmx.de

Elisabeth Hartmann-Kulla

Kulinarische Schätze

Ein Kochbuch der besonderen Art

Herausgegeben von
Familienbund der Katholiken, Diözesanverband
Essen,
familienbund@bistum-essen.de
Mercator Verlag, 2023, 76 Seiten, 15€
ISBN 978-3-946895-49-7

Ansprechpartner:

Andreas Kühn
Zum Kuckeshof 24
47239 Duisburg
info@familienbund-essen.de



Die „Kulinarischen Schätze“ ist ein Geschenk!

Eine wahre Schatztruhe der Genüsse liegt in meinen Händen, die der Familienbund der Katholiken herausgegeben hat, um auf die Lage der Flüchtlinge in Deutschland aufmerksam zu machen.

Mitarbeitende des Familienbundes kümmern sich seit Beginn der Flüchtlingswellen 2016 um Menschen syrischer, später auch ukrainischer Herkunft. Durch gemeinsames Kochen in freundschaftlicher Atmosphäre entwickelte sich die Idee, ein Kochbuch zu gestalten.

Appetitanregende Bilder mit köstlichen Speisen lassen schon beim ersten Durchblättern den Duft und Geschmack orientalischer Gewürze und Kräuter wahrnehmen.

Beeindruckend werden die Rezepte durch Geschichten aus dem Leben der Frauen und Ihrer Familien ergänzt. Sie erlauben uns, Einblicke in ihre kulturelle Herkunft zu erhalten. Deutlich ist wahrnehmbar, dass sie trotz des Verlustes der Heimat aus ihren Traditionen Lebenskraft schöpfen. Das Fortführen der Tischkulturen und Tischregeln, das Kochen der Familienrezepte, ist ihnen sehr wichtig, weil diese in der neuen Heimat Halt geben.

Jedes Rezept dieses Kochbuches ist ein kulinarisches Geschenk.

Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie es aus! Guten Appetit!

Gut zu wissen: Der Familienbund unterstützt mit dem Überschuss aus dem Buchverkauf Flüchtlingsinitiativen.

Anne-Marie Funken

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen einige Seiten des Buches vor.



Amira

Von wem sie kochen gelernt hat? Amira lacht. „Ich weiß nicht. Von jedem in der Familie ein bisschen. Wir waren von klein auf dabei und haben einfach alles aufgeschnappt.“ Amira zeigt stolz den Käse, den sie selbst in Salzlake eingelegt hat. „Den fertigen hier aus dem Supermarkt essen wir nicht. Der schmeckt doch gar nicht“, erzählt die 45-Jährige und verzieht dabei lächelnd das Gesicht.

Amiras Familie gehörte in Syrien zu den Großgrundbesitzern, bevor das Assad-Regime ihnen rund 100 Hektar Land wegnahm. „Uns blieb aber noch viel. Wir hatten über 400 Schafe und einen großen Garten, aus dem wir vor allem Granatäpfel, Aprikosen, Weintrauben, Äpfel und Feigen ernteten.“ Auch hier wurden die überschüssigen Erträge verkauft. Reichhaltig blieb der Anteil, den die Familie für die eigene Versorgung zurückhielt. So reichhaltig, dass man fast täglich Gäste zum Essen begrüßen konnte.

Um zu studieren, ging Amira in die Stadt. Und nahm direkt ihre jüngeren Geschwister mit, die dort viel bessere Bildungschancen hatten. „Mein Vater hat uns in der Stadt eine Wohnung gekauft und versorgte uns regelmäßig mit Obst und Weizen von zu Hause.“



Weizen war die Grundlage der Ernährung in Syrien. Er wurde gekocht, zermalmt und gesiebt. Die größeren Körner wurden zu Bulgurreis verarbeitet, der Großteil jedoch zu Mehl gemahlen. Der Weizen bildete früher den Reichtum, später das Auskommen der Familie ihres Mannes Chahin.

Obst und Weizen von zu Hause – das vermisst Amira am meisten. Der Geschmack der Lebensmittel, die sie hier kaufen kann, ist „überhaupt nicht vergleichbar“. Da hilft es schon, fast alle Gerichte nach syrischer Tradition selbst zu kochen. Und vor allem, den Käse eigenhändig herzustellen. Beim Essen gelten manchmal auch die traditionellen Tischregeln. Dann wird nur mit den Händen gegessen. „Allein schon aus Hygienegründen“, erklärt Amira. Denn sorgfältig gewaschene Hände seien allemal sauberer und vor allem reiner als das Besteck aus der Schublade.



Gefüllte Teigtaschen mit Gurken-Joghurt-Soße | Fatayer bi Lahim

Die Teigtaschen schmecken fantastisch und sind trotzdem schnell zubereitet. In Syrien werden sie auch als Beilage gegessen. Als Füllung bietet sich Spinat an, aber dem Einfallsreichtum sind hier keine Grenzen gesetzt.

Zutaten

Für 4 Personen

Füllung

500 g TK-Spinat
2 Zwiebeln
Zitronensaft
Olivenöl
Pfeffer, Salz
½ TL Sumach

Teig

750 g Mehl
20 g Backpulver
225 g Wasser
180 g Milch
3 EL Olivenöl
1½ TL Salz
Etwas Öl

Dip

1 Gurke
350 g Joghurt
1 gepresste Knoblauchzehe
1 Pr. Salz
1 TL getrocknete Minze

Zubereitung

- Spinat auftauen lassen, klein schneiden. Zwiebeln ebenfalls klein schneiden und zum Spinat geben.
- Mit Salz würzen und durchkneten, bis ein Saft entsteht; diesen dann wegschütten.
- Spinat mit Öl, Pfeffer, Salz und Sumach abschmecken und noch mal durchkneten.
- Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver vermischen.
- Wasser, Milch, Öl und Salz hinzufügen und durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht.
- Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und Kreise von ca. 10 cm ausstechen. Die Teigkreise mit der Füllung belegen, zu halben Monden schließen und die Ränder gut versiegeln, damit die Füllung nicht auslaufen kann.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fatayer hineingeben und auf beiden Seiten backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Gurken-Joghurt-Soße

- Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Mit den restlichen Zutaten gut vermischen und im Kühlschrank kalt stellen.



Ghanaisches Kochbuch

Die Idee, dieses Buch zu erstellen, kam mit meiner Reise nach Ghana 2004. Mein Mann hatte die schöne Idee, die Frauen in Ghana auf Ihre typischen Gerichte anzusprechen und mir die Zutaten und Rezepte aufzuschreiben und zuzuschicken, was sie auch sofort und voller Stolz taten. So entwickelte sich dieses Buch.

Die Rezepte habe ich fast alle nachgekocht Sie haben meiner Familie und meinen Freunden sehr gut geschmeckt. Alle Gerichte sind auf Europa zugeschnitten, und die Zutaten sind bei uns erhältlich.

Die afrikanischen Spezialitäten wie Yams, Yamspulver oder Palmöl bekommen Sie ohne Probleme in jedem Afrika-Shop.
Viel Spaß beim Ausprobieren.

Leider liegt dieses Kochbuch in gedruckter Form nicht mehr vor. Für einen Kostenbeitrag von 8,00 € kann Ihnen dieses Kochbuch aber als PDF-Datei zur Verfügung gestellt werden und kommt unserem Ghana-Projekt zu Gute.

Bestellung unter barbara.vdl@kfd-essen.de

Rezepte:

Bananenbrot

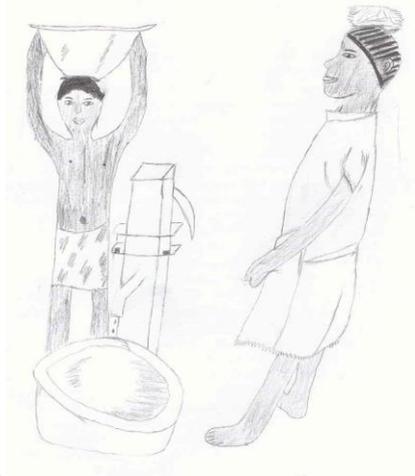
Beilage zu fast jedem Essen

Menge: 12 Stücke

Zutaten:

3/4 Tassen Mehl

2 TL Backpulver



1/4 Tl. Natron
2/3 Tasse Zucker
2 Eier
1 - 2 zerdrückte Bananen
1/4 Tasse zerlassene Butter
1/2 Tasse gehackte Erdnüsse

Zubereitung:

Mehl, Backpulver und Natron sieben und mit Salz, Zucker und Nüssen vermischen. Die Eier, den Bananenbrei und die Butter unterrühren. Das Ganze in eine gefettete Backform füllen, und bei 180° eine Stunde backen. Abkühlen lassen und aufschneiden.

Es eignet sich hervorragend als Beilage zu fast jedem Essen, kann aber auch pur genossen werden.

Groundnutsoup

Geflügel afrikanisch in Erdnusssoße

Zutaten:

1000 gr. Hähnchen oder Putenbrust in nicht zu kleine Stücke geschnitten, würzen mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle,

Paprika scharf und süß - wer es richtig scharf mag

1 – 2 Chilischoten
4 Zwiebeln, klein hacken,
2 Zwiebeln, grob zerkleinern.
2 – 3 Knoblauchzehen, klein schneiden,
1 Glas Erdnusscreme (ca. 350 g) in einem kleinen Topf mit
500 ml Wasser auflösen.
1 Dose Pizzatomaten
500 ml passierte Tomaten
Wasser, Palmöl

Zubereitung:

Das gewürzte Fleisch gut anbraten und die fein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit der in Wasser aufgelöste Erdnusscreme und den Pizzatomen ablöschen. Die Zwiebeln dazugeben. Bis zu 500 ml passierte Tomaten und 1 l Wasser hinzufügen. Etwa 30 min köcheln lassen.

In Ghana isst man Soßen eher dünner als dicker, andicken ist daher nicht nötig. Traditionell wird in Ghana dazu Fufu aus Yams gereicht. In Europa tut es auch Kartoffelpüree.

Kokosnusskuchen

Zutaten:

1 Tasse Butter oder Margarine
3 Tassen Zucker, 3 Tassen Mehl
¼ Teel. Salz, ¼ Teel. Backpulver
6 Eier, 1 Tasse saure Sahne
170 g Kokosraspeln, 2 Teel. Vanillezucker

Zutaten für die Glasur:

1 Tasse Orangensaft
¾ Tasse Puderzucker
1 Teel. Mandelextrakt

Zubereitung:

Butter oder Margarine schaumig schlagen, Eier nach und nach unterrühren; Mehl, Salz und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der sauren Sahne unter die Butter–Ei–Mischung geben; Kokosraspeln und Vanillezucker unterheben.

Den Teig in eine gefettete Backform geben und bei 180°C 90 Minuten lang backen. Komplette auskühlen lassen und mit Glasur überziehen.

Barbara van de Lücht

Aus dem Diözesanverband

Politisches Frühstück



Ca. 20 Frauen folgten der Einladung des Diözesanverbandes der kfd im Bistum Essen und trafen sich am Samstag, 22. Februar 2025 im „Restaurant Church“ im Haus der evangelischen Kirche in der Essener Innenstadt. Bei der dritten Veranstaltung in diesem Format war die Ratsfrau Petra Hermann eingeladen, die für die FDP ein Mandat im Rat der Stadt Essen wahrnimmt. Es

waren nicht nur Essener Frauen gekommen, sondern auch solche aus den umliegenden Städten.

Nach einer Begrüßung und Vorstellung der Ratsfrau wurde zunächst einmal gefrühstückt, am Büffet gab es eine große Auswahl. Dann jedoch kam schnell ein lebhafter Austausch zwischen der Politikerin und den kfd Frauen zustande. Frau Herrmann stellte sich mit ihrer Vita vor und ihre zahlreichen Aufgaben nicht nur im Rat der Stadt Essen, sondern auch noch ihre Kontakte und Mitarbeit in zahlreichen Vereinen, Institutionen und Gruppen und Initiativen gaben einen guten Eindruck über die Vielfältigkeit ihrer politischen Tätigkeiten. Die Fragen und Themen, zu denen sie sich äußerte, und über die diskutiert wurden kamen von den Teilnehmerinnen und hatten fast ausschließlich mit den Frauenthemen der kfd zu tun, wie z.B. Chancen im Beruf, Rente, Teilzeitarbeit, Berufswahl von Mädchen, Ausbildungsmöglichkeiten, Versorgung der Kinder während der Erwerbsarbeit und vieles mehr. Ein Thema ergab das andere, es war ein lebhaftes Gespräch und die Zeit bis zum Ende des Vormittags verging wie im Flug.



Frauke Westerkamp

Predigerinnentag 2025

"188 Frauen haben mit 220 Predigten beim Predigerinnentag der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) – Bundesverband e. V. im Zeitraum vom 29. April bis 17. Mai 2025 das Wort Gottes ausgelegt. Es zeigt sich, dass diese Aktion weiterhin und zunehmend ein Echo findet.“ So klingt das Resümee des kfd-Bundesverbandes in der Pressemeldung nach dem 6. bundesweiten Junia-Predigerinnentag.

30 Frauen aus dem Bistum Essen predigen beim Bundesweiten Predigerinnentag

Am diesjährigen Bundesweiten Predigerinnentag haben sich 30 engagierte Frauen aus dem Bistum Essen beteiligt. In jeder Stadt unseres Bistums erklärten sich Frauen bereit, das Wort Gottes zu verkünden – ein starkes Zeichen für die Stimme von Frauen in der Kirche!

Wir danken allen Teilnehmerinnen herzlich für ihren Einsatz, ihr Engagement und ihren Mut. Eure Beiträge haben inspiriert, bewegt und Gemeinschaft geschaffen.

Mit Blick auf das kommende Jahr hoffen wir, dass wir noch mehr Frauen gewinnen können – vielleicht sind es dann schon 40 Predigerinnen, die das Evangelium auf ihre Weise lebendig machen!

Danke – und bis zum nächsten Jahr!

Wichtige Verbandsinformation



Ein Verband mit 100jähriger Tradition muss sich immer wieder verändern und hat dies in der Vergangenheit auch immer wieder getan. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es unverzichtbar auf eine veränderte gesellschaftliche und kirchliche Realität zu reagieren und starke Visionen des Wandels zu entwickeln, Prozesse und Strukturen anzupassen und vor allem das „Warum“ und das „Wie“ mit allen Schritten zu kommunizieren und die Ebenen des Verbandes aber vor allem die Frauen dabei mitzunehmen. Seit der Bundesversammlung im Juni 2022 arbeitet die kfd an ihrem= unserem Verbandsprofil.

Wie grundsätzlich zu allen Veränderungsprozessen braucht es dafür gute Ideen, vorausschauende Planung, viele mitdenkende, engagierte Menschen, Zeit und Geduld und heutzutage auch Professionalität. In zahlreichen Arbeitsgruppen haben auch Frauen aus unserem Diözesanverband mitgearbeitet. Bei Diözesanversammlungen und Vorständetagen wurde versucht, einzelne Fortschritte transparent zu machen.

Die obige Grafik zeigt nun das Neue Leitbild der kfd das inhaltlich das alte Leitbild ist, denn dahinter steht der Verband nach wie vor. Es wurde visuell neu gestaltet und in einer heute verständlicheren Sprache formuliert. Die Frage war jetzt: Wie füllen wir dieses Leitbild mit Leben und wie bringen wir es sowohl in unser Selbst-Bewusstsein, das Selbst-Bewusstsein der Gruppen und der einzelnen Mitgliedsfrauen? Und auch: wie bringen wir es nach außen?

DEIN LICHT.UNSERE STÄRKE ist ein -wie es in der Werbesprache heißt- Claim, ein Slogan, eine „Unterzeile“ zum Namen des Verbandes „Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands –kfd“ der diese Bewusstseinsbildung unterstützen soll und bewusst keine Kampagne, keine Werbemaßnahme zur Gewinnung neuer Mitglieder

(wobei natürlich genau das auch daraus resultieren soll). Vielmehr soll dauerhaft in den Herzen jeder Mitgliedsfrau diese starke Verbindung zu ihrem-unserem Verband entstehen, sodass Stärke, Persönlichkeit jeder einzelnen Frau nach außen wirkt, wahrgenommen wird und-wie es in der Begründung der Entwicklung des Bildes heißt-: das Feuer und das Licht, dass in uns brennt, weiterträgt..

Wir zeigen: Wir öffnen unsere Gemeinschaft für alle Frauen ganz konkret. Es kommt auf die persönliche Beziehung Frau zu Frau an. Wir brauchen kein übergestülptes Programm einer teuren Agentur, sondern es kommt auf uns an zu zeigen und zu sein was wir haben was wir sind. Plakate, Werbung Öffentlichkeitsarbeit social Media können nur unterstützen zu Selbst-Ermutigung und Motivation. Aber auch zur Selbst-Ermächtigung: nicht bescheiden zu fragen: Dürfen wir das denn? Wir



DEIN
LICHT.
UNSERE
STÄRKE.

können und dürfen. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jede kann anfangen, da wo sie steht. Es ist was Besonderes was wir tun. Wie schaffen wir Räume um andere Frauen zum Leuchten zu bringen? Alle Ihre-Ihre Ideen sind gefragt. Die Unterstützung des Bundesverbandes ist zugesagt mit Grafiken, social Media, Rubriken in der Junia mit Erfahrungsberichten von der Basis, der Aktionswoche „Trau Dich“, Mutmachgeschichten zum Katholikentag 2026, Give aways (Kerzen, Karten, Buttons) im Shop und Informationen auf der Homepage.

Social Media

kfd



Zum Prozess gehören aber unverzichtbar auch Veränderungen in den Strukturen der Organisation des Gesamtverbandes und der Diözesanverbände bis hin zu den Gemeinschaften. Alle zusammen sind die kfd. In kleinen Schritten

geht es darauf zu: einheitliche Kündigungsfristen, Beitragseinzug, Informationen und Lehrgänge für Vorstände im kfd-Forum, komplette Mitgliederverwaltung im Netzwerk eVewa, transparente Kommunikation und vieles mehr.

In allen Diözesanverbänden –wie auch im DV Essen- gibt es erste Vorüberlegungen zu Veränderungsprozessen und Strukturierungen um der Realität von sinkenden Mitgliederzahlen, Auflösung von Gemeinschaften und Überalterung gerecht zu werden, aber auch um Frauen von Vorstands“Arbeit“ zu entlasten und Raum zu geben für Vorstands“Freude“ mit Energie und frischen Ideen. Sie alle sind gefragt. Für unsere Gemeinschaft, die nicht nur verbindet, sondern jede von uns stark macht.

Frauke Westerkamp

**DEIN
LICHT.
UNSERE
STÄRKE.**

Ehemalige kfd-Vorsitzende des DV Essen erhält Bundesverdienstkreuz

Am 13. Januar 2025 ist Anneliese Müller aus Halver mit dem Bundesverdienstkreuz, der höchsten deutschen Auszeichnung, die ein Bundespräsident verleihen kann, geehrt worden.

In der Ansprache, die Landrat Voge hielt, nannte er Anne Müller ein Vorbild für uns alle. Und das ist sie auch. In vielfältiger Weise hat sie sich für die Belange von Frauen und Mädchen eingesetzt. Bereits vor 14 Jahren wurde ihr die Ehrennadel des Bistums Essen verliehen. Insgesamt 16 Jahre war sie in der Vorstandsarbeit des DV Essen tätig, 12 davon im Vorstandsteam. Auch auf Bundesebene war sie jahrelang tätig. Für die Frauenorganisation Unifem Women hat sie sich auf internationaler und nationaler Ebene sehr engagiert.

All ihre Aktivitäten hier aufzuzählen, würde diesen Rahmen sprengen.

In der festlichen Atmosphäre der Villa Wippermann in Halver hat sie das Bundesverdienstkreuz am Bande entgegengenommen.

Anschließend gab es noch Zeit für Begegnungen und Gespräche.

Der kfd-Bundesverband war durch die ehemalige Geschäftsführerin Brigitte Vielhaus vertreten. Für den Diözesanverband Essen war Brigitte Abel anwesend. Auch die örtlichen kfd-Gemeinschaften aus Halver und Breckerfeld und ehemalige Weggefährtinnen aus dem Diözesanvorstand waren zum Festakt gekommen.

Zum Schluss noch ein typisches Zitat von Anne Müller: „Man braucht keine Lehrerausbildung, um geflüchteten Menschen zu helfen“. Das

sagt viel über die Art und Weise, mit der sie ihr vielfältiges Engagement eingesetzt hat: kein "Aufhebens" ihrer Person und mit einer Selbstverständlichkeit, für die man Hochachtung und Respekt empfinden muss. Es erfüllt uns alle mit Stolz, eine so tolle Frau in unserem Verband zu haben.

Brigitte Abel



Frauenkirche on tour am 25.05.25

„Mit und blüht du auf“

Gemeinsame Zuversicht und Mut entfalten

MIT UNS BLÜHST DU AUF!
GEMEINSAM ZUVERSICHT UND MUT ENTFALTEN

MUSIK:
BAND AUS
GRUNDSCHÖTTEL

FRAUENKIRCHE ON TOUR

25. Mai 2025, 15:00 Uhr

in der Kirche
St. Augustinus und Monika
An d. Windecke 20
58300 Wetter (Ruhr)

kfd KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS
Diözesanverband Essen

Wenn Sie den Gottesdienst der Frauenkirche on tour in Ihren Gemeinschaften gerne nachfeiern wollen, können Sie sich das Konzept gerne bei barbara.vdl@kfd-essen.de anfordern.

Inhalt

Vorwort	3
kfd Frauen mit Einzelmitgliedschaft	4
Fremdes achten – Frieden suchen	
Bausteine für eine Gruppenarbeit	6
Fremdsein in Beziehungen	
Gedanken zum Schwerpunktthema	15
„Frauen aller Länder laden ein“	17
Geistlicher Impuls zu Beginn einer Sitzung	19
Ausflugstipp	
Fahrradwallfahrt	23
MAMA – Ausstellung in D-Dorf	26
Buchtipp	28
Podcast	30
Kulinarische Schätze	31
Ghanaisches Kochbuch	36

Aus dem Diözesanverband

Politisches Frühstück	39
Predigerinnentag	40
Wichtige Verbandinformationen	42
Anne Müller erhält Bundesverdienstkreuz	45
Frauenkirche on tour – Mit uns blühst du auf!	47