



**Liebe  
Leserinnen  
und Leser,**

die Enzyklika Fratelli tutti von Papst Franziskus hat nicht nur weltweit Aufsehen erregt. Sie hat auch Kritik hervorgerufen. Aber sie kam zu einer Zeit, in der aufgrund der Pandemie, weltweit intensiver denn je ans Licht kam, wie notwendig der globale Zusammenhalt wäre. Dass der Mensch in Notzeiten, vielleicht aus eigener Angst, sich selbst der Nächste ist, kann nicht darüber hinwegtäuschen, wie abhängig wir doch voneinander sind und bleiben. Dem Schöpfer sei Dank hat er uns so geschaffen, dass wir ohne unsere Mitmenschen nicht überleben könnten. Wir sorgen gegenseitig für unser (Über-)Leben.

Und wenn wir der Botschaft Jesu trauen, gelingt das Leben dann besonders gut, wenn wir in Ausgewogenheit von Selbst- und Nächstenliebe leben. Von einem zu viel oder zu wenig tut insgesamt gesehen nicht gut. Und so freuen wir uns, dass unser neues Heft das Thema „Geschwisterlichkeit und Soziale Freundschaft“ von ganz verschiedenen Seiten beleuchtet. Viele Berichte zeigen die Schönheit des Helfens und des einander Zugewandt-Seins. Andere den Mangel, wenn Menschen wegschauen, Leidvolles zu wenig im Blick ist, wenn Vereinsamung droht.

Nicht zuletzt fordert Geschwisterlichkeit aber auch immer wieder die Selbstfürsorge. Wir wünschen Ihnen viel persönliche Inspiration beim Lesen und eine erfüllende Advents- und Weihnachtszeit.

**Für das Redaktionsteam**  
**Ilona Thalhofer**

## Frauen für Frauen weltweit



Bild: © unsplash

„Wenn einer alleine träumt ..., ist es nur ein Traum, wenn viele zusammen träumen, so ist das der Beginn, der Beginn einer neuen Wirklichkeit“, so formulierte Dom Helder Camara, Erzbischof von Recife, Brasilien (1909-1999).

Davon war der engagierte Mensch und Kirchenmann überzeugt und schenkte den Armen und Entrechteten dieser Welt eine große Bedeutung und Hoffnung, prägte die „Theologie der Befreiung“ und hat die Hinwendung zu den Armen in Gottes Namen gelebt und gefordert.

Wir brauchen einen Traum „von einer einzigen Menschheit“ (8), wie Papst Franziskus es in seiner Sozialenzyklika „Fratelli Tutti“ ausgedrückt hat, um Zukunft zu gestalten, 'eine neue Wirklichkeit' anzustreben, die

jedem Bewohner und jeder Bewohnerin ein Leben in Fülle schenkt und jedem Lebewesen einen Lebensraum schenkt, der Entfaltung und Freude ermöglicht. Entscheidend ist, dass Menschen dieser Erde sich immer wieder darauf verständigen, wie diese Menschheit auszusehen hat.

Allein stehen wir ohnmächtig vor dieser Aufgabe, aber wir wissen, wenn viele zusammen diesen Traum von einer einzigen Menschheit haben, kann er Wirklichkeit werden. Der Blick in unsere kleine eigene Welt ist dabei wichtig, ohne zu versäumen, den Blick auf das große Ganze zu richten. Denn alles, auch unser eigenes Tun, bedingt anderes und wirkt sich aus auf unseren unmittelbaren wie weiteren Lebenszusammenhang.

Fortsetzung auf Seite 2



# Resilienz und Selbstfürsorge – Ein lebenslanges Lernen

Mit 34 Jahren erhielt ich eine Brustkrebsdiagnose und die Frage nach Gesundheit und Lebensqualität hat sich mir unausweichlich gestellt. Angesichts einer solchen Botschaft verschieben sich plötzlich die Perspektiven auf den Alltag und die automatisierten Verhaltensweisen des Funktionierens.

Die Veränderungen, die ich in dieser Zeit in meinem Leben vorgenommen habe, konnte ich meinem skeptischen Umfeld gegenüber mit dem Argument „Ich weiß nicht, wie lange ich noch lebe“ wunderbar begründen. Mit dieser Haltung stellte ich vieles grundlegend in Frage: Arbeite ich im richtigen Job? Lebe ich meine Wünsche oder die der anderen? Was will ich überhaupt? Verfolge ich meine Träume und Ziele? Wie durch eine Lupe reflektierte ich mein privates und berufliches Leben. Aus der Angst heraus etwas zu verpassen, sollte ich nur noch eine kurze Zeit leben, wollte ich den Rest meines Lebens damit verbringen, mir, so gut es angesichts einer sol-

chen Diagnose möglich ist, ein schönes Leben zu machen. Selbstfürsorge wurde zur obersten Maxime und Lebenslust zu meiner Lebenshaltung. Damit ist es mir im Laufe der Jahre gelungen, mich selbst zu heilen und gesund zu bleiben. Interessanterweise fühle ich mich heute wohler als vor der Erkrankung, weil ich mir ein entspannteres Leben erlaube und durch diese gesundheitliche Krise gelernt habe, gut für mich zu sorgen.

Rückblickend betrachtet habe ich in dieser Lebensphase eine Art fortlaufende Weiterbildung in Sachen „Resilienz und Selbstfürsorge“ begonnen. Beruflich hat die Lebenskrise in mir die Buchautorin und freiberufliche Seminarleiterin hervorgebracht. Heute gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen in Seminaren, Workshops sowie Vorträgen und Lesungen weiter.

## SELBSTFÜRSORGE

Eine gute Selbstwahrnehmung Ihrer Bedürfnisse und Wünsche sowie eine aktive Selbst-

fürsorge stärkt Ihre Widerstandskräfte, macht Sie zufriedener und verbessert Ihr Wohlbefinden insgesamt. Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, die eigene Aufopferung würde irgendjemandem etwas nutzen. Denken Sie daran, nur wer sich selbst rettet, kann andere retten. Als gutes Vorbild in Sachen Selbstfürsorge bewirken Sie in Ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld weit mehr. Für eine gute Selbstfürsorge ist es hilfreich, die 4 Lebensbereiche Ich-Selbst, Gesundheit, Arbeit und Care-Arbeit sowie das soziale Netzwerk ausgleichend und miteinander verträglich zu gestalten.

## SELBSTREFLEXIONSÜBUNG

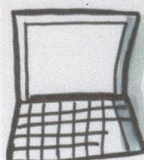
Mit der Selbstreflexions-Übung können Sie Ihre Selbstfürsorge verbessern. Skizzieren Sie auf ein Blatt Papier die 4 Felder auf und fragen Sie sich: Wie geht es mir in den einzelnen Bereichen? Wo bin ich gut versorgt? Was läuft gut? Welche Bereiche bekommen zu wenig Aufmerksamkeit? Was fehlt mir? Was kann ich tun, um gut für mich selbst zu sorgen?



### ICH-Selbst

Meine Bedürfnisse und Wünsche,  
persönliche Entwicklung  
Lebenstraum, Vision,  
Sinn des Lebens

**Gesundheit**  
körperliches & seelisches  
Wohlbefinden,  
Entspannung/Erholung,  
Bewegung/Fitness, Ernährung,  
Stressbewältigung,  
Schlaf



### Arbeit / Beruf / Care-Arbeit

Karriere,  
berufliche Rollen,  
Existenzabsicherung, berufliche  
Entwicklung  
Sinnhaftigkeit der Arbeit

### Soziales Netzwerk

soziale Rollen,  
(Herkunfts-) Familie,  
Freundschaften,  
Partnerschaft, Ehe,  
Verein, Nachbarschaft





# lebenslust agentur

## RESILIENZ

Resilienz lernen wir in früher Kindheit und sie entwickelt sich im Laufe des Lebens immer weiter. Wir schauen uns Verhaltensweisen ab und orientieren uns an Vorbildern. Suchen Sie sich ein positives Gesundheitsvorbild, das Sie motiviert, eine gute Selbstfürsorge zu pflegen.

Mein Vorbild ist mein Vater. Er radelt mit 82 Jahren von Augsburg zum Ammersee und zurück und geht im Sommer täglich im Eiskanal schwimmen. Optimismus, Bewegung und „in sich hineinhören“ sind seine persönlichen Resilienzfaktoren. Der Körper sagt uns, was wir aufhören sollen und was wir brauchen. Doch oftmals hören wir nicht auf seine Signale. Stattdessen verkopfen wir uns und ignorieren die Hinweise und Warnsignale. Wir wollen die Erwartungen der Außenwelt oder unsere eigenen, oftmals zu hohen, Ansprüche an uns selbst erfüllen.

Das in sich Hineinhören eröffnet den Zugang zur emotionalen Selbstheilung und ist ein Schlüssel zur Entwicklung von psychischer Widerstandskraft. Auf Ihre innere Stimme hören und Ihre Gefühle als Quelle von innerem Wachstum annehmen, verbessert Ihre Widerstandskräfte.

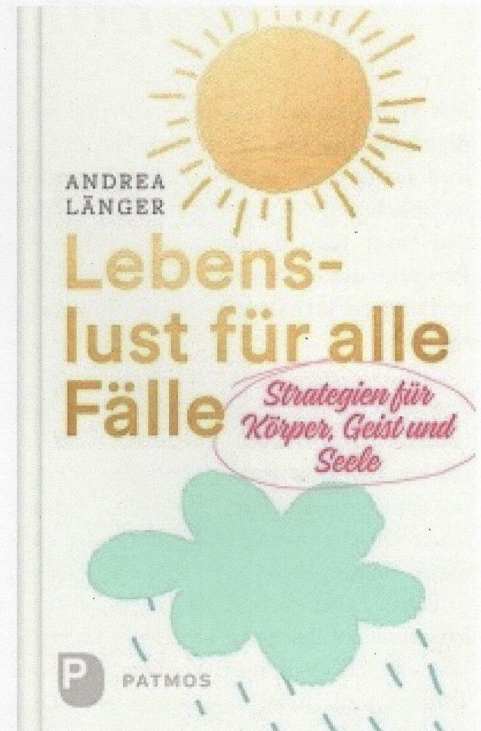
Resiliente Menschen gehen alle auch durch das Tal der Tränen. Gefühle gibt es nur im Gesamtpaket und bisweilen fühlen Sie sich vielleicht wie in der Achterbahn, wenn z.B. Wut, Ärger, Aggressionen, Einsamkeit, Verzweiflung und Sorgen sich mit Hoffnung, Freude, Verbundenheit, Lebendigkeit und Begeisterung abwechseln. Leben Sie die gesamte Palette. Das bedeutet inneres Wachstum und Sie entwickeln eine emotionale Flexibilität und seelische Resilienz.

Blicken Sie auch ab und an auf das zurück, was Sie bisher alles gemeistert haben. Im Rückblick erkennen Sie, welche Meilensteine Sie bewältigt und erreicht haben und welche Resilienzkräfte sich in Ihnen dadurch entfaltet haben. Loben Sie sich selbst dafür. Wertschätzen Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen.

Ich wünsche Ihnen viel Lebenslust und Wohlbefinden.

*Ihre Andrea Länger*

(M. A. & Dipl. Sozialpädagogin,  
lebenslustagentur.de, Augsburg)



## Zitat 2 von Dietrich Bonhoeffer aus seinem 1983 veröffentlichten Buch „Gemeinsames Leben“:

„Gott hat den andern nicht so gemacht, wie ich ihn gemacht hätte. Er hat ihn mir ... gegeben, dass ich über ihm den Schöpfer finde. In seiner geschöpflichen Freiheit wird mir nun der Andere Grund zur Freude, während er mir vorher nur Mühe und Not war. Gott will nicht, dass ich mir den Andern nach dem Bilde forme, das mir gut erscheint, also nach meinem eigenen Bilde, sondern in seiner Freiheit von mir hat Gott den Andern zu seinem Ebenbilde gemacht ... Gott schafft den Andern zum Ebenbilde seines Sohnes, des Gekreuzigten, und auch dieses Ebenbild schien mir ja wahrhaftig fremd und ungöttlich, bevor ich es ergriff.“

(Seite 79f.)

## Zitat Franziskus

„Viele Dinge müssen ihren Lauf neu orientieren, vor allem aber muss die Menschheit sich ändern. Es fehlt das Bewusstsein des gemeinsamen Ursprungs, einer wechselseitigen Zugehörigkeit und einer von allen geteilten Zukunft.“

Papst Franziskus, Enzyklika *Laudato si'* über die Sorge für das gemeinsame Haus, Nr. 202:



## WISSENSWERTES VON FRAUEN (zusammengestellt von Erika Huber)

**MESALE TOLU**, deutsche Journalistin, die 2017 in der Türkei wegen angeblicher Mitgliedschaft in einer Terrororganisation festgenommen wurde und acht Monate inhaftiert war, darf auf einen Freispruch hoffen. Nach vierjährigen Untersuchungen hat die türkische Staatsanwaltschaft nun erklärt, dass es keine Beweise gebe. Tolu, die 2018 aus der Türkei ausreisen konnte, sprach von einem „politischen Offenbarungseid“. Auch ein möglicher Freispruch könne „all das Erlebte, all die Schikanen und Repressionen nicht wieder gutmachen“, sagte Tolu in einer

ersten Stellungnahme dem Evangelischen Pressedienst. Außerdem seien immer noch zahlreiche Journalistinnen und Journalisten und Regierungskritiker in türkischen Gefängnissen eingesperrt.

Nr. 18/2021 Publik-Forum



**ANGELA MERKEL**, Bundeskanzlerin, ist für ihren Beitrag zur Verständigung zwischen Christen und Juden **MIT DER BUBER-ROSENZWEIG-MEDAILLE GEEHRT**

**WORDEN**. Der Präsident des Zentralrates der Juden, Josef Schuster, dankte Merkel für ihre Standfestigkeit, ihre Solidarität mit Israel, ihr Eintreten für die Religionsfreiheit und ihr Engagement gegen Antisemitismus. Auch hob er ihren Anteil am Gesetz zur Beschneidung hervor, für das sich auch die Kirchen eingesetzt hatten. Zudem sei Merkel offen gewesen für die Berufung eines Bundesbeauftragten zur Bekämpfung von Antisemitismus.

Nr. 17/2021 Publik-Forum

# SCHLUSSPUNKT

„In Wahrheit ist jeder Mensch eine winzige Zelle im Menschheitsleib. Die einzelne Zelle kann ansteckende Gesundheit oder ansteckende Krankheit verbreiten. Jede einzelne ist göttlichen Ursprungs. Ein egozentrischer Individualismus ist unfähig, die anstehenden Menschheitsfragen anzugehen.“

Aus: inspiration – Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung, Echter Verlag GmbH, S. 6



**Frauenforum<sup>aktuell</sup>**

☐ **Ja, ich abonniere Frauenforum aktuell.**

Name .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

☐ **Ja, ich möchte ein Jahresabo  
Frauenforum aktuell verschenken an:**

Name .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Bitte  
freimachen

**Frauenforum aktuell**

c/o Frauenseelsorge

Kappelberg 1

86150 Augsburg

## Impressum

### Herausgeberin:

Frauenforum in der Diözese Augsburg

**Redaktion:** Erika Huber,  
Irene Kischkat,  
Dr. Felizitas Mutzenbach,  
Sophia Vogel  
Kerstin Mayer  
Ilona Thalhofer

**Gestaltung:** Christina Lüers

**Erscheinungsweise:** 3 x jährlich

### Redaktionsanschrift:

Frauenforum aktuell, c/o Irene  
Kischkat, Augsburg Str. 28a,  
86856 Hiltenfingen,  
Tel: 08232/957712,  
E-mail: Irene@psg-bayern.de