

Angebote für Frauen

www.frauenseelsorge-muenchen.de



Angebote für Frauen in den Pfarreien

Wir unterstützen Sie

mit Material zur Gestaltung von Liturgien für Frauen und gottesdienstlichen Feiern für Frauen im Kirchenjahr

Wir kommen zu Ihnen...

mit unterschiedlichen Themen und Referentinnen

Wenn Sie den Frauen in Ihrer Gruppe oder Gemeinde Seminare, einen Oasentag, spirituelle Führungen oder Besinnungstage anbieten wollen, so können wir Ihnen mit Themenvorschlägen und Referentinnen behilflich sein.

Hier finden Sie eine Zusammenstellung ausgewählter Themen. Weitere Angebote sind auf Anfrage und im Gespräch zu vereinbaren. Bitte melden Sie Ihre Terminwünsche frühzeitig an.

Themen Irmgard Huber

- **Fortuna und Felicitas - Dem Glück auf der Spur**

Glück haben und glücklich sein ist zweierlei, das wussten schon die alten Römer/innen, weshalb gleich zwei Göttinnen mit Füllhorn für das Glück zuständig waren. Dem Zufallsglück (Fortuna) sind wir ausgeliefert, doch dem Glücksempfinden (Felicitas) können wir auf die Sprünge helfen, indem wir uns eine Haltung der Achtsamkeit aneignen für die kleinen Samen, aus denen das Lebensglück wächst.

Auch wenn Felicitas hinter Fortuna schon immer im Bekanntheitsgrad zurückstehen musste, setzte Jesus durch die Seligpreisungen in der Bergpredigt der scheinbar unbedeutenderen Symbolfigur einen Akzent auf, der uns ahnen lässt: Als Christinnen ist uns mit Felicitas, der Glückseligkeit, eine gute Kraft des Herzens gegeben, die uns trotz des Unbehagens vor dem sich drehenden Schicksalsrad der Fortuna jene oft wenig spektakulären, kurzen Augenblicke des Glücklich-Seins bewusst genießen lässt.

Oft genügt es, durch Schärfen der Sinne die kleinen Glücksmomente im Alltag als Schatz wahrzunehmen. Dabei helfen Gespräche, meditativer Tanz und Körperübungen (auf Wunsch auch kreatives Gestalten).

Angebote für Frauen

www.frauenseelsorge-muenchen.de



- **Geh deinen Weg beflügelt!**

Flügel – auf ihnen getragen, unter ihnen geborgen, durch sie mit Gott verbunden! Das Bild der Flügel ist ein vielseitiger Ausdruck göttlicher Zuwendung. Kaum ein anderes biblisches Symbol sagt so viel aus über Gottes Sorge um uns Menschenkinder und seine liebevolle Beziehung zu uns.

Aber auch alltagssprachlich verwenden wir das Bild aus der Vogelwelt gern, denn „beflügelt“ lebt es sich leichter.

Ausgehend von Bildern der Bibel können wir Flügel entdecken, betrachten, spüren, erbitten und uns gegenseitig stärken, um unseren Weg „beflügelt“ weiterzugehen.

- **Ja zum Leben - Die starken Frauen im Stammbaum Jesu**

Noch heute wird gerätselt, warum im Evangelium nach Matthäus neben 3 x 14 männlichen Vorfahren auch vier weibliche genannt werden, die – zumindest auf den ersten Blick – eigentlich nicht als „Vorführmodelle“ taugen: Tamar, Rabab, Rut und Batseba. Nur auf „krummen Wegen“ werden sie zu Ahnfrauen Jesu. Und doch ist in den Geschichten von schicksalsgebeutelten Müttern Lebenshilfe für uns Frauen heute verpackt.

- **Ein Tag im Paradiesgärtlein**

Das Paradies – Idylle pur, Ort des himmlischen Friedens und der Gottesbegegnung! Aber auch Ort der Versuchung und des Sündenfalls! Schon viele Kunstschaaffende haben sich von den biblischen Schöpfungsberichten inspirieren lassen. Dabei vermischten sie meist munter den ersten und den zweiten Schöpfungsbericht und erweiterten die biblische Szenerie phantasievoll durch Symbole und Gestalten. Neben Adam und Eva begegnet uns in der Kunst oft Maria mit dem Jesuskind oder gleich die ganze Heilige Familie im Paradiesgarten. Auch diverse Heilige sind dort anzutreffen – und obendrein zahlreiche Pflanzen und Tiere. Solche Darstellungen und Texte von mystisch begabten Menschen wie Teresa von Avila und Hildegard von Bingen können uns ins Nachdenken über unsere eigenen Vorstellungen vom Paradies bringen und helfen uns, den Garten als Urbild der Seele zu verstehen.



Themen Wiltrud Huml

- **Teresa von Avila: Mystikerin - Ordensreformerin - Kirchenlehrerin**

Teresa von Avila (1515 - 1582) erhielt als erste Frau 1970 den Titel Kirchenlehrerin. Sie hatte den Mut gegen alle Widerstände ihrer Zeit völlig neue Zugänge in der Spiritualität des Karmeliterordens, im Gebet und in der Beziehung zu Gott zu eröffnen. Weil sie sich selbst unter großen Mühen zum Wesentlichen des Glaubens durchgerungen hat, konnte Teresa eine herausragende Lehrmeisterin für andere werden und bis heute bleiben. Auf ihren Spuren lassen wir uns anregen zu einer kontemplativen Spiritualität des Alltags und zum „inneren Gebet“.

- **Hildegard von Bingen: Klostergründerin - Mystikerin - Prophetin einer ganzheitlichen Spiritualität**

Die große Heilige des Spätmittelalters ist in unseren Tagen wieder so gefragt, weil ihre ganzheitliche Sicht von Gott, Mensch und Kosmos eine tiefe Sehnsucht der Menschen anspricht. In ihrer Lebensgeschichte, wesentlichen Gedanken ihrer Spiritualität und am Beispiel einiger gemalter Visionen können wir eine inspirierende Prophetin inmitten der Fragen unserer Zeit entdecken.

- **Balance zwischen Selbst- und Nächstenliebe**

„Liebe deinen Nächsten / deine Nächste wie dich selbst“ - wir alle kennen dieses zentrale christliche Gebot. Es ist jedoch nicht leicht die beiden Pole Selbstliebe und Nächstenliebe in einer guten Balance zu leben. Für Frauen besteht die Schwierigkeit darin, dass das traditionelle Verständnis der Rolle als Mutter vor allem darauf abzielt, einfühlsam für andere da zu sein, für sie zu sorgen. Viele typische Frauenberufe basieren auf diesem Verständnis: Erzieherinnen, Krankenschwestern und Altenpflegerinnen kümmern sich mit hoher Belastung und schlechter Bezahlung um Kinder und Pflegebedürftige. In der Doppelbelastung von Familien- und Erwerbsarbeit bleibt oft die angemessene Selbstliebe auf der Strecke, Depressionen und Burnout können die Folge sein.

In der Psychologie wird die Fähigkeit gut für sich selbst zu sorgen mit dem englischen Fachterminus „mothering“ bezeichnet. Es geht also darum die Haltung der Mütterlichkeit ebenso wie anderen mir selbst zukommen zu lassen, mir selbst eine gute Mutter zu sein.

Angebote für Frauen

www.frauenseelsorge-muenchen.de



- **Nicht männlich, noch weiblich? (vgl. Gal 3,28)**

Das heikle Gender-Thema

Das Grunddatum der gleichen Würde von Frau und Mann ist im christlichen Menschenbild verankert. Die jeweilige Konkretisierung hat sich im Wandel der Zeit und in kulturellen Kontexten verändert. So sind Bildung und Pastoral immer wieder neu herausgefordert, den Wandel mitzugestalten und Frauen und Männer bei der Ausformung der Geschlechterrollen und -identitäten zu begleiten.

Der Power-Point-Vortrag präsentiert Ergebnisse einer wissenschaftlichen Tagung, die der Fachbereich Frauenseelsorge im Erzbischöflichen Ordinariat 2016 durchgeführt hat.

Themen Marion Mauer-Diesch

- **Vom Zauber der heiligen Frauen in unseren Kirchen**
Eine spirituelle Kirchenführung in Ihrer Nähe

Die Symbolsprache bedeutender weibliche Heiligengestalten in zahlreichen Kirchen in unserer Nähe führt uns in die spannende Geschichte frühchristlicher Zeit. Gleichzeitig bringen diese heiligen Frauen uns auch in Berührung mit der göttlichen Fülle, die in jeder von uns wohnt. Eine Kirchenführung und Entdeckungsreise. Mögliche Heiligengestalten: Katharina, Margarethe, Ursula, Maria, Anna und Barbara.

- **GUT - ist nicht genug! Oder doch?**

Sind wir nicht sehr geprägt von einer Erwartung, ständig das Beste geben zu müssen? Uns dem Zwang einer Optimierung zu unterwerfen? „Gut“ scheint oft nicht zu genügen. Da muss doch noch mehr möglich sein. Diese maßlose Haltung lähmt, bereitet einen inneren Druck; macht unfrei für das Wesentliche, nach dem sich unsere Seele sehnt.

„Es ist gut so!“ Dieser Satz kann Wunder bewirken. Impulse aus der christlichen Tradition, Wahrnehmungsübungen, in denen wir achtsam mit uns und anderen umgehen und kreatives Gestalten helfen uns, das für uns passende Maß zu finden und das vorhandene Gute wertzuschätzen.

Angebote für Frauen

www.frauenseelsorge-muenchen.de



- **„Ab in die Wüste!“***
Von der Weisheit der Wüstenväter und -mütter zu einer Spiritualität des Alltags.

Räume betreten, die mir Freiheit und Konzentration auf mein Wesentliches ermöglichen. Weite erleben, wo es sonst so eng ist um meine Seele.

Schon im 3. und 4. Jahrhundert nach Christus machten sich Frauen und Männer auf, dieser Sehnsucht nachzugehen. Sie zogen in die Wüste und entwickelten neue Lebensweisen. Ihre weisen Ratschläge können uns auch heute wichtige Haltungen für den Alltag vermitteln. Wir lernen sie kennen an diesem Tag.

*Katharina Ceming, Ab in die Wüste, München 2013

- **Beginen - eigensinnige Frauen im Mittelalter**
Eine Frömmigkeit, die Gott den Haushalt führt

Wer waren diese Frauen, die im 13. Jahrhundert als religiöse Bewegung von sich reden machten? Sie sorgen in Zünften für Unruhe, prangern den Reichtum der Kirche an und melden sich in theologischen Fragen zu Wort. Von Nordwesten her setzen sie sich quer über Europa in Bewegung und arbeiten mit den Bettelorden zusammen, die von Süden kommen und von Klara und Franziskus von Assisi repräsentiert werden. Die Beginen hatten die wachsende Armut in ihrem Land vor Augen und machen die Nachfolge in der Einheit von Gottes- und Nächstenliebe zu ihrem Leitgedanken. Einige Mystikerinnen unter ihnen verfassten spirituelle Schriften, von denen wir uns anregen lassen. Welche Erfahrungen von Spiritualität, Poesie, Armut und Lebensform bewegen uns davon heute?

Themen Anja Sedlmeier

- **Maria-Knotenlöserin**

Mit Marienbildern aus unterschiedlichen Jahrhunderten und Musik begeben wir uns auf eine Zeitreise und erkennen so mögliche Lösungen für Alltagsprobleme, die uns beschäftigen. Maria kann uns Vorbild und auch Fürsprecherin sein für verschiedene Lebensthemen - von Geburt bis zum Tod.

Angebote für Frauen

www.frauenseelsorge-muenchen.de



- **„Focusing beginnt damit, seinem Körper eine Pause zu gönnen.“
(Eugene Gendlin)**

Mit Achtsamkeitsübungen und Elementen aus dem Focusing können wir alltäglichen Herausforderungen begegnen und so die Sprache unseres Körpers verstehen. Das Angebot ermöglicht ein erstes Kennenlernen des Focusings, das unterstützen kann ganzheitliche Lösungsansätze zu finden, Entscheidungen zu treffen und neue Perspektiven zu gewinnen.

- **„Alles hat seine Stunde“ (Koh 3, 1a) - Lebenszeit wertvoll gestalten**

Unser Leben ist geprägt von vielen Anforderungen, Aufgaben und Terminen. Da stellt sich vielleicht manchmal das Gefühl ein, der Tag müsste doch eigentlich achtundvierzig Stunden haben. Mit biblischen Impulsen entdecken wir, was mein Leben wertvoll macht und wie mein Leben in eine gesunde Work-Life-Balance kommen kann.

- **Frauenbilder- Frauenrollen vom 19. Jahrhundert bis heute
Vortrag mit Bildern aus dem Lenbachhaus mit kurzen Meditationen**

Quer durch alle Genre (Malerei, Fotografie, Installation und moderne Medienkunst) betrachten wir Werke der Dauerausstellung vom 19. Jahrhundert bis in die heutige Zeit. Neben den Frauenbildern- und rollen beschäftigt uns auch die künstlerischen Ausbildungssituationen und die Akademieausbildung von Frauen sowie auch die Rolle der Kirche.