



Katholische Frauen übernehmen Schöpfungsverantwortung

Ein ganzes Heft voller erprobter Praxisbeispiele
und mit vielen Handlungsvorschlägen



umweltMANAGEMENT
glaubwürdig – nachhaltig

KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS





ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München
Generalvikar Peter Beer
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt: Regina Braun,
kfd-Diözesanvorsitzende, Marsstr. 5, 80333 München,
Tel. 0 89 / 89 06 71-60, E-Mail: info@kfd-muenchen.de
Texte: Gabriele Riffert, Redaktionsbüro Riffert,
82131 Gauting, www.gabriele-riffert.de

Realisation der Druckprodukte in Zusammenarbeit
mit der Stabsstelle Kommunikation, Druckmanagement

Bildnachweis: kfd-Geschäftsstelle, EOM, Meinen Fotografie,
Gabriele Riffert, Bettina Schmotz (kfd Tuntenhausen),
Irmgard Lange (kfd München-St. Maximilian Kolbe),
H. Hundschell (kfd Isen), Ursula Gröppmair (kfd Notzing),
Helga Gassner (kfd Emertsham), Resi Huber (kfd Aßling),
Gerda Karrer (kfd Thansau), iStock.com (AVTG, JakeOlimb, Craft24, 4x6)

Gestaltung: Agentur2 GmbH

Diese Broschüre wurde durch das Projekt
„Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung“ der
Abteilung Umwelt der Erzdiözese München und
Freising möglich, das sowohl die Kosten für die
redaktionelle Erstellung als auch für die Gestaltung und
den Druck ermöglicht hat. www.erzbistum-muenchen.de/umwelt

UID-Nummer: DE811510756

Stand: Juli 2019

Druck: Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, ökozertifizierter Standort
EMAS DE-155-00126
Gedruckt wurde mit hochpigmentierten und kobaltfreien Farben der
Serie Alpha intense cofree. Als Papier wurde Recysatin verwendet,
FSC®-Recycled GFA-COC-002292-MN.
Die gesamte Druckproduktion erfolgte CO₂-neutral auf Basis der
Ulenspiegel Klimainitiative.

Ulenspiegel Druck CO₂-free
Schützt den Amazonas
Klimaneutral gedruckt



Inhalt

Vorwort kfd-Diözesanvorsitzende Regina Braun	4
Vorwort Generalvikar Peter Beer	5
ERNÄHRUNG	
Intensive Beziehung zu Nahrungsmitteln	6
MOBILITÄT	
„Öffentlich“ verreisen und gut ans Ziel kommen	8
KONSUMVERHALTEN	
Wir tun etwas gegen die Müll-Flut	10
NATUR- UND ARTENSCHUTZ	
Bienenvölker auf dem Dach – Blühpflanzen im Garten	14
GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT	
Selbstverständlich gleichberechtigt	18
GLOBALE SOLIDARITÄT	
Einmal in der Woche ein Erfolgserlebnis	20
SPIRITUALITÄT	
Globaler Segen	24
NACHHALTIGKEIT GUT GEPLANT	
Körperbutter und „Klappstuhl-Fest“	28
Aus der Enzyklika Laudato si’ von Papst Franziskus	32
Arbeitshilfen	34
Gebet für unsere Erde	35

Expertinnen für die Bewahrung der Schöpfung



„**Wie wollen wir in Zukunft leben?**“ Diese Frage hat der kfd-Bundesverband im Jahr 2016 an alle kfd-Diözesanverbände gestellt und uns aufgefordert, am Projekt zur Nachhaltigkeit und Geschlechtergerechtigkeit mitzuwirken. Daraus hat sich ein unglaubliches Engagement auf allen kfd-Ebenen in der Diözese München-Freising entwickelt.

Ausgehend von der päpstlichen Enzyklika „Laudato Si“ haben wir uns Gedanken zu unserer Schöpfung und Umwelt als Christinnen gemacht. Die Weltklimakonferenz, die im Jahr 2017 in Bonn zu Gast war, hat deutlich vor Augen geführt, dass wir nach wie vor viel bewegen müssen. Dies gelingt nur gemeinsam.

Schon seit Jahren wird auf vielen kfd-Veranstaltungen fairer Kaffee ausgeschenkt und werden saisonale Kuchen und Torten angeboten. **Wir achten den Kreislauf der Natur und richten unser Leben danach.** Tun wir das auch wirklich? Was findet sich dazu in unseren kfd-Programmen? Ist der Weltgebetstag eine willkommene Abwechslung in unserem Alltag oder beschäftigen uns die Weltgebetsländer darüber hinaus? Ist es uns wirklich wichtig, auf die Herkunft unserer Textilien zu achten? Und gehen wir sorgsam damit um, auch wenn es aus der Mode gekommen ist? All diesen Fragen und noch vielen mehr sind wir mit Hunderten von kfd-Frauen und deren Freundinnen auf vielfältigste Weise nachgegangen.

Schnell wurde uns deutlich, dass wir nur etwas bewirken können, wenn wir bei uns selbst beginnen. In kleinen Schritten begannen wir mit den Veränderungen, und **wir sind mittlerweile Expertinnen darin geworden, Schöpfung zu bewahren, dabei Freude zu empfinden und andere Menschen mit unserem Tatendrang anzustecken.** Auf diese, aus den vielfältigen Aktivitäten heraus entstandenen unglaublichen Angeboten für Frauen von Frauen auf ehrenamtlicher Basis dürfen wir alle stolz sein. Unter anderem hat sich die kfd-Geschäftsstelle einem EMAS-Zertifizierungsprozess unterzogen, der im Herbst 2019 mit dem Zertifikat abschließt.

Sie sehen, die Frage der Schöpfungsverantwortung in der Verkündigung geht uns alle an. Lassen Sie sich von uns und vielen anderen kfd-Frauen zusammen mit deren Freundinnen anstecken von der Welle der Begeisterung, auch im Kleinen und schließlich im Großen etwas bewegen zu können! Wenn nicht wir, wer sonst? Und wenn nicht jetzt, wann dann?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine ansteckende Lektüre und viel Inspiration für Sie, Ihre kfd-Gruppe und weitere Interessierte in Ihren Pfarreien.

Ihre
Regina Braun
Diözesanvorsitzende der kfd München-Freising

Und was tut ihr?



In Tagen, in denen seit Monaten Kinder und Jugendliche jeden Freitag auf die Straße gehen, um für ernsthaften Klimaschutz und damit für ihre und die Zukunft des Planeten zu protestieren, in diesen Tagen fragen die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen öffentlich, vor allem aber auch in vielen unserer Familien ihre Eltern und Großeltern – und ihre Pfarrer: Und was tut ihr?

Was tut ihr für den Erhalt unserer Tier- und Pflanzenwelt, unserer Böden, unserer Kulturlandschaft, was tut ihr gegen Landschaftsversiegelung, gegen Ressourcenverschwendung, gegen den Plastikmüll und gegen den Klimawandel? Was tut ihr für mehr Gerechtigkeit zwischen den Geschlechtern, den Generationen, den verschiedenen Gegenden unserer Erde?

Glaubwürdige Antworten

In der hier vorgelegten Best-Practice-Broschüre des Diözesanverbands München und Freising der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) finden sich Antworten auf diese so bohrenden wie berechtigten Fragen unserer Kinder und Enkel. Sie enthält viele Beispiele dafür, wie Frauen in unserer Erzdiözese Verantwortung füreinander und für Gottes gute Schöpfung übernehmen. Die vorgestellten Gruppen, Projekte, Kurse und Veranstaltungen ge-

ben Anstöße dafür, wie wir alle - jede und jeder Einzelne - mit der Bewahrung der Schöpfung beginnen können. Auch vermeintlich kleine Aktionen können, wenn sie Menschen begeistern, zu großen Veränderungen führen.

Wir Christinnen und Christen leben in dem Glauben, dass Gott uns gewollt und geschaffen hat. Er hat uns seine Schöpfung, die Erde und alles, was auf ihr lebt, anvertraut. Mit diesem Geschenk ist Verantwortung verbunden. Und jede und jeder Einzelne von uns ist dazu aufgerufen, ihren und seinen Teil dieser Verantwortung wahrzunehmen.

Ich danke allen, die sich engagieren und einbringen in den vielen kfd-Gruppen in unserem Erzbistum. Ihr ehrenamtlicher Einsatz ist nicht selbstverständlich und ich hoffe für alle, die ihre Zeit und Energie investieren, dass sie mit Freude, Zufriedenheit und Erfolg belohnt werden. Dieser Broschüre wünsche ich viele Leserinnen und noch mehr, die sich von ihr inspirieren und ermutigen lassen, selbst anzupacken, selbst aktiv zu werden, und damit ihr Handeln zur Antwort werden lassen auf die Frage: Und was tut ihr?

Peter Beer
Generalvikar

Intensive Beziehung zu Nahrungsmitteln

Was Frauen der kfd Tuntenhausen beim Brotbackkurs lernen

„Wenn ich selbst Teig fürs Brot knete und dann in den Ofen schiebe, ist das ein gutes Gefühl, weil ich weiß, welche Zutaten ich verwende“, sagt Rosa Marx. Die Vorsitzende der kfd Tuntenhausen bäckt regelmäßig ihr eigenes Brot. Sie freut sich, dass sich kfd-Frauen für einen Brotbackkurs interessieren, der in Tuntenhausen sporadisch angeboten wird.

Als Kursleiterin steht „Brothexerl“ Evi Sedlmayr zur Verfügung. Sie zeigt, wie man aus reinen und biologischen Naturprodukten ein gutes, lockeres Vollkornbrot herstellt. In der Wartezeit bis zur Gärung des hefefreien Sauerteigbrottes gibt es Informationen rund um die gesunde Ernährung mit Vollkornprodukten. Evi Sedlmayr hat einen Holzbackofen im Garten, den sie dann vorgeheizt hat. Dort können die Brotbäckerinnen ihren Teig aufbacken. „Vollkornmehl ist bekömmlich“ erklärt Rosa Marx und ergänzt: „Anders als bei gekauften Vollkornbrotten, wo oft ganze Körner verbacken und von außen auf den Laib gedrückt werden, wird bei uns das ganze Korn zu Mehl verarbeitet. Das ist viel besser verträglich.“ Beliebt ist im Brotbackkurs auch die Verfeinerung des Teigs durch Produkte, die man selbst gerne im Brot isst, zum Beispiel dünne Karottenstreifen oder Nüsse.

Da man Brot nicht nur im Holzbackofen aufbacken kann, bleiben viele Frauen nach dem Kurs aktive Brotbäckerinnen. Rosa Marx findet das gut: „Wer ein so wichtiges Lebensmittel wie das Brot selbst herstellt, bekommt eine intensive Beziehung zu den Nahrungsmitteln und zum Essen.“ Wer Brot bäckt, kauft die Zutaten bewusst ein und hat auch sonst einen gewissen Anspruch an die Zutaten fürs eigene Essen: Sie sollen nach Möglichkeit aus der Region stammen, „bio“ sein und liebevoll zubereitet werden. Rosa Marx ist sich sicher: „Das alles kann man schmecken.“



kfd aktiv

Projekte zum bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln haben auch folgende kfd-Gruppen*:

- **kfd Degerndorf:** Gemeinsam mit Kindern Ketchup selbst herstellen.
- **kfd Flossing:** „Alles neu durch neue Eier – Welche Auswirkungen hat der Kauf fairer Eier vom Brandlhof?“
- **kfd Geisenhausen:** Verkaufsstand „Eine Welt Waren“ der kfd beim Adventsmarkt
- **kfd Kirchdorf:** Faires Adventsfrühstück mit Verkauf von GEPA-Waren.
- **kfd Rohrdorf:** „Das Auge isst mit – Was gehört zum liebevoll gedeckten Tisch?“ Frühstück nach dem Gottesdienst mit saisonalen, regionalen und fair gehandelten Produkten wie kfd-Kaffee, Käse vom Direktvermarkter, Wurst vom heimischen Metzger, Obst und Gemüse aus eigener Erzeugung, selbst gemachter Marmelade, Honig vom Imker vor Ort, Eier vom Hühnerhof...
- **kfd Schwindkirchen:** Frauenfrühstück mit Zutaten aus der Region.
- **kfd Surheim:** Verkauf von fair gehandelten Waren, Verwendung von „fairem Kaffee“ und Einsatz von selbst gebackenen und saisonalen Kuchen und Torten.
- **kfd Tattenhausen:** Backen mit Kindern im Rahmen der Ferienaktion der Gemeinde.
- **kfd Taufkirchen:** Vorstellung und Verkauf von Fair-Trade-Waren, Holunderverkostung.
- **kfd Wonneberg:** Adventsfeier mit bioregionalen Produkten, wie etwa Fleisch vom Bio-Rupertirind und Gulaschsuppe daraus.

* Das ist keine vollständige Auflistung. Viele weitere kfd Gruppen in der Erzdiözese sind in diesem Bereich tätig.

Die kfd München-St. Maximilian Kolbe verreist „öffentlich“

Den Plan des Münchner Verkehrsverbunds, den Irmgard Lange gerade anschaut, braucht sie nicht oft. Die wichtigsten Verbindungen hat sie im Kopf. Außerdem wohnt sie nahe an einer U-Bahn-Station. Wenn sie in die Münchner Innenstadt fährt, dann nimmt sie selbstverständlich die öffentlichen Verkehrsmittel. Kürzere Strecken radelt sie, wenn es das Wetter zulässt. Ihre Familie hält es genauso. Das Auto kommt nur zum Einsatz, wenn Ziele angefahren werden, die man kaum öffentlich erreichen kann. Die Vorsitzende der kfd München-Maximilian Kolbe pflegt ein nachhaltiges Verkehrskonzept – das allerdings nicht nur im privaten Bereich, sondern auch gezielt bei Aktivitäten der kfd.

Radeln – gut für die Gesundheit

„Wenn unsere Gruppe einen Ausflug unternimmt, fahren wir bevorzugt mit der Bahn oder mit dem Bus. Wir verreisen als Gemeinschaft und setzen ein Zeichen für die Umwelt“, erklärt die 62-Jährige. Wenn das Leitungsteam zu Schulungen oder anderen kfd-Veranstaltungen fährt, reisen die Frauen mit dem Zug an. Und wenn ausnahmsweise doch das Auto zum Einsatz kommt, dann werden selbstverständlich Fahrgemeinschaften gebildet. Die Mitgliederzeitschrift „frau und mutter“ verteilt eine aktive

kfd-Frau in Neuperlach mit dem Fahrrad. So werden viele schädliche Emissionen vermieden, und das Radeln ist auch noch gut für die Gesundheit.

„Beim öffentlichen Personennahverkehr und bei den Radwegen sind wir Großstädterinnen gegenüber den Frauen auf dem Land natürlich im Vorteil“, räumt Irmgard Lange ein. „Wenn auf dem Land ein Bus nur dreimal am Tag fährt, dann wird es schwierig, damit zu planen.“

Auch sonst ist die kfd-Gruppe von München-Maximilian Kolbe im Bereich der Nachhaltigkeit engagiert. Die 42 Mitglieder zwischen 40 und 89 Jahren versuchen, Plastik beim Einkauf zu vermeiden. Das gelingt mal besser, mal schlechter. „In den Supermärkten ist vieles in Plastik eingeschweißt. Aber wenn wir am Obststand oder beim Wochenmarkt einkaufen, dann bringen wir unsere eigenen Stofftaschen mit. So wird effektiv Müll vermieden“, betont Irmgard Lange. Die Frauen sind sich auch einig, dass bevorzugt Produkte aus der Region gekauft werden sollen, um die Emissionen beim Transport zu minimieren. Besonders gut sei selbst Angebautes, was natürlich in München-Neuperlach nicht immer einfach ist. Eine Frau aus dem Vorstandsteam hat eine Ackerfurche angemietet und versorgt auch ihre Kolleginnen hin und wieder mit frischem Gemüse.



Viele weitere Ideen

Etwa 30 kfd-Mitglieder kommen durchschnittlich zu verschiedenen Themenabenden. Selbst gebackenen Kuchen gibt es bei Kirchenfesten und Adventsmarkt. Als Kaffee kommt nur fair gehandelter in die Kanne. „Wenn man einmal angefangen hat, über Nachhaltigkeit nachzudenken, dann kommen einem weitere Ideen“, erklärt Irmgard Lange. Die berufstätige Gesundheits- und Krankenpflegerin weiß zum Beispiel, dass die meisten Frauen zu viel Kleidung im Schrank hängen haben. Darf frau also keine Kleidungsstücke mehr kaufen? Natürlich darf sie das, aber sie kann auch Kleidung weitergeben und annehmen. „Man will einfach ab und zu etwas Neues tragen. Deshalb planen wir demnächst eine Veranstaltung zum Thema ‚Kleidertausch‘. Das wird bestimmt sehr interessant“, freut sich die Vorsitzende.

kfd aktiv

Projekte zum Reisen per öffentlichen Nahverkehrsmitteln, mit dem Radl oder in Fahrgemeinschaften gibt es auch bei folgenden kfd-Gruppen*:

- **kfd Emertsham:** Radltour zum Pizza- und Eisessen nach Kienberg und zurück
- **kfd Kirchseeon:** Tagesausflug gemeinsam per Bus nach Diessen am Ammersee
- **kfd Eiselfing:** Ausflug mit Bahn und MVV zum Winter-Tollwood nach München

* Das ist bei weitem keine vollständige Auflistung. Auch viele andere kfd Gruppen in der Erzdiözese sind in diesem Bereich engagiert.

Wir tun etwas gegen die Müll-Flut

Die kfd in Isen vermeidet Umverpackungen, wo es geht

Acht Frauen, die dem erweiterten Vorstandsteam der kfd Isen im Landkreis Erding angehören, sind zum Hintergrundgespräch für diese Broschüre erschienen. Und das, obwohl viele von ihnen arbeiten und der Termin an einem Nachmittag während der Woche stattfindet. Alle Getränke, die auf dem Tisch stehen, gibt es nur aus Glasflaschen. Das ist bereits ein Signal, denn das Thema „Müllvermeidung“ ist der kfd Isen sehr wichtig. Und zwar sowohl dem Verband als solchem als auch den einzelnen Frauen.

Eine ältere kfd-Vorstandsfrau erinnert sich daran, dass es in ihrer Kindheit auf dem Bauernhof so gut wie keinen Abfall gegeben habe. „Wir haben alles selbst hergestellt, was wir gebraucht haben. Und wenn doch einmal etwas dazugekauft wurde, dann war es höchstens in Papier eingewickelt. Das konnte man gut wiederverwenden. Schade, dass sich in den letzten 50 Jahren eine solche Müllflut entwickelt hat. Da muss man unbedingt etwas dagegen tun, sonst hinterlassen wir unseren Enkeln eine total vermüllte Welt.“

Regional einkaufen ist Trumpf

Die kfd in Isen beteiligt sich mit ihren 145 Mitgliedern intensiv am pfarrlichen Leben der Gemeinde und bereichert viele Veranstaltungen. So backen die Frauen nicht nur bei eigenen Treffen Kuchen, sondern auch für Feste in der Pfarrei. Der Kaffee stammt dabei aus fairem Handel. Auf Einweggeschirr welcher Art auch immer wird seit langem konsequent verzichtet, nach dem Motto „Wir oder die Spülmaschine spülen noch selbst“. Das Spülmittel stammt dabei aus Nachfüllpacks, damit nicht immer neue Plastikberge anfallen.

Die kfd-Frauen kaufen nach Möglichkeit regional ein. Dabei wird auf Plastiktüten konsequent verzichtet. Zum Einsatz kommen Stofftaschen, etwa die vom lokalen „Bauernmarkt“, der in den Reihen seiner Aktiven eng mit dem kfd-Vorstand vernetzt ist. Auch mit anderen Vereinen am Ort sind die Frauen freundschaftlich verbunden.





Papiertüten werden gerne genommen. „Wenn wir beim Metzger Wurst einkaufen, dann lassen wir sie in Papier einwickeln oder in mitgebrachte Gefäße hineinlegen. So gibt es keinen weiteren Abfall“, schildert eine engagierte kfd-Frau. Einzelne Geschäfte lassen sich durchaus darauf ein, Produkte in mitgebrachte Behälter zu füllen, aber leider nicht alle.

Im Nachbarort von Isen gibt es eine Molkerei. Dort kann man Milch in Flaschen abholen und bekommt Milchprodukte ohne das Geliermittel Carrageen. Von dieser Einkaufsmöglichkeit machen die kfd-Frauen gerne Gebrauch. In Isen gibt es einen Dorfladen, in dem unter anderem regionale Produkte verkauft werden. kfd-Vorsitzende Brigitte Hundschell betreibt eine Biogärtnerei, in der es vor allem Gemüse gibt. Andere Frauen aus dem Vorstandsteam haben noch selbst einen Bauernhof, der Milch und Fleisch liefert. Wer hier konsequent regionale Produkte erwerben will, kann das gut umsetzen.

Selbst kochen spart viel Müll

Die Tipps der kfd-Vorstandsfrauen zur Müllvermeidung sind sehr vielfältig und können andere gut zum Nachahmen anregen. Deshalb hier einige wichtige Vorschläge:

- Der wichtigste Tipp vorweg: Wer selbst kocht, vermeidet ganz viel Verpackungsmüll. Wenn etwa Pizzateig selbst hergestellt wird und dieser dann mit frischem Gemüse belegt wird, fällt fast gar kein Abfall an. Wer dagegen Fertigpizzen aus der Tiefkühltruhe holt, hat nicht nur die Umverpackung aus Pappe, sondern auch noch eine Plastikfolie um jede einzelne Pizza. Genauso verhält es bei jedem anderen Fertigprodukt. Durchs Selberkochen kann man auch noch viel Geld sparen.
- Essensreste lassen sich wiederverwerten. Auch altes Brot, alte Semmeln und Brezen können die Basis für leckere Gerichte darstellen: Brot kann man kleinschneiden, rösten und dann in Suppe geben. Aus Semmeln und Brezen lassen sich Knödel herstellen.
- Wer Getränke in Glasflaschen kauft, kann sicher sein, dass sie öfter verwendet werden. Plastikflaschen werden dagegen meist geschreddert und neu „gegossen“, auch wenn es sich um Pfandflaschen handelt.
- Auch Joghurt und Sahne kann man in Glasbehältern kaufen.
- Toilettenpapier (auch in Öko-Qualität) ist fast immer in Plastikfolie eingeschweißt. Diese Folie lässt sich wenigstens einmal wiederverwerten, wenn man sie als Müllbeutel im Eimer verwendet.

- Seifenstücke sind meist in Papier verpackt und sie lassen sich restlos verbrauchen, weshalb sie in Bezug auf die Müllvermeidung besser sind als Dosierspender mit Waschlotion aus Plastik.
- Alle paar Wochen oder spätestens Monate braucht man eine neue Zahnbürste. Die konventionellen sind aus Plastik gefertigt. Besser ist es, man kauft Zahnbürsten mit Bambusstil. Auch bei der Zahnpasta sollte man ein Produkt verwenden, das keine PVC-Mikropartikel enthält.
- Wo man Spülmittel braucht, kann man mit Nachfüllbehältern arbeiten statt neue Plastikflaschen zu kaufen.
- Wer große Packungen von etwas kauft, was oft gebraucht wird – etwa Mehl oder Zucker – spart Verpackungsmaterial.
- Eierschachteln kann man öfter wiederverwenden. Vor allem Bioläden, Dorfläden oder Marktstände befüllen sie gerne immer wieder neu.
- Müllvermeidung beim Kleiderkauf: Wer „zeitlose“ Stücke kauft, die zum eigenen Stil passen, kann sie jahrelang tragen und später als Arbeitskleidung auftragen.
- Und zum guten Schluss: Wenn man unterwegs ist und sein Essen dabei hat (zum Beispiel bei der Fahrt an den Badeseesee), dann sollte man unbedingt den eigenen Müll wieder mit nach Hause nehmen. Oder man verpackt gleich beim Planen des Ausflugs alles nachhaltig in eigene Behälter.
- Bei all diesen Tipps kommt eines hinzu: Man vermeidet dadurch nicht nur Müll und spart Ressourcen, sondern schont auch den Geldbeutel. Wer selbst kocht, selbst erntet, planvoll einkauft und Dinge wiederverwertet, kann viele Euros sparen.

kfd aktiv

Vergleichbare Projekte* gibt es zum Beispiel bei der

- **kfd Hohenkammer:** Nähabend unter dem Motto „Aus Alt mach Neu“ oder „pimp it up“ zur Weiterverwendung älterer Kleidungsstücke.
- **kfd München-St. Heinrich:** Tischschmuck aus dem eigenen Garten oder Blumen aus fairem Blumenhandel, Verwendung selbst gemachter Marmelade, Einsatz von selbst gebackenem Kuchen oder notfalls auch einmal vom Bäcker vor Ort, Semmeln vom Bäcker vor Ort, Schinken vom Metzger vor Ort, Verwendung von fair gehandeltem Kaffee, konsequente Mülltrennung.
- **kfd Rosenheim-Pang:** Herstellung eines eigenen Wende-Shoppers, der oft wiederverwertbar ist und beim Einsparen von Plastiktaschen hilft.
- **kfd St. Wolfgang:** Frühlings-Flohmarkt mit dem Titel „Weiberkram“ für Frauenbekleidung, Kleidung für junge Mädchen, Schmuck, Schuhe, Accessoires...
- **kfd Tettenhausen:** Geschenkkörbe aus den hiesigen Dorfläden, Mehl von der Eizinger Mühle, Fleisch vom Geflügelhof Langmoos usw.

* Das ist keine vollständige Auflistung. Auch viele andere kfd Gruppen in der Erzdiözese engagieren sich in diesem Bereich.

Bienenvölker auf dem Dach – Blühpflanzen im Garten

Ursula Gröppmair zeigt, wie man effektiv gegen das Insektensterben vorgehen kann

„Wenn man etwas selbst macht und davon überzeugt ist, dann kann man sich ganz anders dafür einsetzen, als wenn man nur darüber gelesen hat. Und man kann selbst mit kleinen Mitteln ganz viel erreichen“, weiß Ursula Gröppmair. Die 47-Jährige ist als engagierte kfd-Frau nicht nur Sprecherin des Führungskreises der kfd Notzing, sondern auch Dekanatsleiterin im Landkreis Erding und seit 2016 Mitglied der kfd-Diözesanleitung. Die berufstätige Ehefrau und Mutter von drei Kindern setzt sich voller Überzeugung für das Thema Nachhaltigkeit ein. Dabei ist ihr das Thema Insektenschutz sehr wichtig – als Verbandsfrau und privat.

Privat sieht das so aus, dass auf dem Dach der heimischen Werkstatt von Familie Gröppmair 16 Bienenvölker stehen, die im Garten viele blühende Pflanzen und damit reichlich Futter finden. Natürlich versucht die Familie auch sonst im Sinne der Nachhaltigkeit zu leben. So sind die Gröppmairs zum großen Teil Selbstversorger, da sie Wachteln, Hühner, Hasen und Fische zum Selbstverzehr halten. Sie bauen auch Gemüse an und verarbeiten es so, dass sie auch im Winter etwas davon haben. Wenn darüber hinaus etwas eingekauft werden muss, besorgt die Familie vor allem regionale und fair gehandelte

Produkte. Ursula Gröppmair ist auch ein wenig stolz darauf, dass dieses Bewusstsein bei ihren Kindern schon selbstverständlich ist. So kümmert sich der mittlere Sohn intensiv um die Bienen.

Zum Nachdenken

- Wie macht sich das Insektensterben bemerkbar?
- Was sind mögliche Ursachen?
- Welche Konsequenzen hat das für die Tierwelt?
- Und für uns Menschen?
- Was können wir tun, um den Rückgang der Insekten aufzuhalten?
- Was kann ich in meinem Garten / auf meinem Balkon tun?
- Was können wir in unserer Gemeinde tun?
- Welche Pflanzen und Blumen sind geeignet?
- Gibt es bei uns Streuobstwiesen?
- Wie kann ich Projekte vor Ort unterstützen?
- Was kann ich in und mit der kfd tun?





Nachhaltigkeit als Querschnittsthema

In Notzing zieht sich die Nachhaltigkeit als Querschnittsthema durch alle Handlungsfelder der kfd und immer mehr generell des zivilen Lebens. Gerade hat Ursula Gröppmair mit ihrem Vorstandsteam einen Scheck über 700 Euro bei der Erdinger „Tafel“ abgegeben, die damit neue Kühlgeräte kaufen kann. Das Geld stammt von der „Aktion Ma(h)lzeit für Gott und die Welt“. Die kfd-Frauen hatten an Erntedank ein Suppenessen angeboten aus regionalen Produkten, vor allem Kürbis. Rund 70 Personen kamen, ließen sich die köstliche Suppe schmecken und spendeten rund 700 Euro, die im Sinne der sozialen Nachhaltigkeit an die „Tafel“ gingen. „Ich habe im Vorfeld die Räume der Tafel besichtigt und habe mich selbst davon überzeugt, dass dort dringend neue Kühlgeräte gebraucht werden. Die alten waren allesamt gespendete Geräte und von daher echte Stromfresser“, schildert Ursula Gröppmair ihren Eindruck. „Da konnten wir in mehrfacher Hinsicht nachhaltig sein: Wir helfen dabei, dass weniger Strom verbraucht wird, und wir tragen dazu bei, dass die gespendeten Lebensmittel länger haltbar bleiben.“

Regional und fair kaufen

Wenn die kfd Veranstaltungen durchführt, gibt es selbstverständlich weder Plastikgeschirr und -deko am Tisch noch Essen oder Getränke, die aus großer Entfernung herbeigeschafft werden müssten. „Wir kaufen beim Bäcker der Gemeinde die Semmeln ein, beim Metzger die Würstl. Die Kuchen backen wir selbst, der Kaffee ist fair gehandelt und andere Getränke werden aus der Umgebung angeliefert“, beschreibt sie die Check-Liste der Frauen, die mittlerweile ganz selbstverständliche Routine ist. Sie wissen alle, dass sie damit die regionale Wirtschaft stärken und dadurch mithelfen, dass man auf kurzen Wegen dauerhaft Lebensmittel im Ort erhält.

Beim Delegiertentag zeigte Ursula Gröppmair, wie „Blumen-Bomben“ hergestellt werden. Das sind getrocknete Kugeln aus Tonerde, Erde, Blumensamen und Wasser. Man kann diese „Blumen-Bomben“ einfach im Garten einpflanzen oder auch in Blumentöpfe. Nach einiger Zeit blühen die Blumen und man kann sich an den vielen Insekten erfreuen, die hier ihre Nahrung finden. „Man kann auch mit kleinen Schritten ganz viel erreichen“, ermutigt sie die Anwesenden. „Es kommt einfach darauf an, dass man diese kleinen Schritte auch tut.“

Wie stelle ich Blumen-Bomben her?

Ich brauche

- 5 Teile rote Tonerde (als Lehm-pulver im Gartenmarkt oder in Zoohandlungen)
- 3 Teile Aussaaterde
- 1 Teil Blumensamen mit schmetterlings- oder bienenfreundlichen Pflanzen
- 1 Teil Wasser

Dann **mische ich die Zutaten** und forme aus dem entstandenen Brei **Kügelchen mit 2-3 Zentimeter** Durchmesser. Die Kugeln lasse ich 1-2 Tage auf einem Tuch verteilt **an der Luft trocknen**.

Meine „Blumen-Bomben“ pflanze ich in Grünflächen oder Blumentöpfe, die ich mit Blumen anreichern möchte. Oder ich verschenke sie an Gleichgesinnte.

Achtung: Nicht gleich jedes Pflänzchen wieder mit dem Rasenmäher abschneiden, sondern die Blumen auch wachsen lassen.

Eine Nisthilfe für Insekten

Ein „Insektenhotel“ kann man relativ einfach selbst bauen. In der Natur benutzen Insekten Käferbohrgänge in alten Bäumen. Aber markhaltige Stängel von Brombeeren eignen sich auch. Man kann sie einfach im Herbst mit der Gartenschere abschneiden und gleich – so lange sie noch weich sind – auf die Länge einer Konservendose kürzen. Die Stängel lässt man über den Winter trocknen. Im Frühjahr füllt man die Konservendose mit den Stängeln, die leicht aus ihr herauschauen. Dann bindet man eine Schnur fest um die Dose und hängt sie in Richtung Südosten auf. So bekommt sie morgens und mittags Sonne. Das mögen die Insekten. Das Mark nagen die Insekten übrigens selbst heraus.

Was brauche ich?

- Brombeer- oder Holunderstängel
- eine saubere Konservendose
- eine Gartenschere
- eine feste Schnur

kfd aktiv

Spannende Projekte zu diesem Themenfeld kommen auch von folgenden Gruppen*:

- **kfd Seeon:** Landgartenführung in Ischl mit Rundgang durch Stauden-, Blumen-, Rosen- und Gemüsegarten.
- **kfd Heldenstein:** Veranstaltung zum Thema „Gesunde Böden – gesundes Wasser – gesunde Tiere und Menschen durch Effektive Mikroorganismen“.
- **kfd München-St. Heinrich:** Fahrt nach Oberau zum Thema „Woher kommt unser Trinkwasser?“ mit Führung in der Südkaverne.

* Das ist keine vollständige Auflistung. Auch andere kfd Gruppen in der Erzdiözese engagieren sich für die Artenvielfalt.

Selbstverständlich gleichberechtigt

Ohne Frauen gibt es keine nachhaltige Zukunft – Inspirationen aus der kfd

Damit die Erde eine gute, nachhaltige Zukunft haben kann, braucht es eine echte Gleichberechtigung zwischen Frauen und Männern. Diese These stützen unter anderem Hilfswerke, die solche Erfahrungen gemacht haben. Wer zum Beispiel in Ländern des Südens gezielt in das berufliche und gesellschaftliche Engagement von Frauen investiert, kann sich darauf verlassen, dass die meisten von ihnen auch noch nach fünf und nach zehn Jahren ihre Familien ernähren können. Wer Frauen stärkt, stärkt die Welt.

Das ist nicht nur in Partnerländern so, sondern auch bei uns noch ein Thema. Gleichberechtigung hat Auswirkungen von der Hausarbeit über den Beruf bis hin zum Ehrenamt. kfd-Frauen wissen das und sind deshalb schon seit langem beim „Equal Pay Day“ dabei, wenn es jedes Jahr im März heißt: „Gleiche Bezahlung für gleiche Arbeit!“ Bei der kfd

Emertsham wird dieses Thema selbstverständlich aufgegriffen. Und nicht nur auf der gesellschaftspolitischen Ebene sind die kfd-Frauen an Gleichberechtigung interessiert, sondern auch im eigenen familiären und sozialen Umfeld.

Respekt ist die Basis

Helga Gassner zum Beispiel lebt ganz selbstverständlich gleichberechtigt. Die 48-Jährige kann sich dabei auf ihren Mann Thomas verlassen, der ihre Ansichten teilt. „Ich übernehme selbstverständlich Arbeiten im Garten und im Haus, die sonst oft Männer machen. Und mein Mann geht auch einmal mit dem Staubsauger durchs Haus oder er räumt die Küche auf. Wir können beide fast alles und wir tun es auch. Das ist ganz normal bei uns“, berichtet die Mutter zweier Kinder im Alter von 17 und 20 Jahren.

Echter Respekt vor der jeweils anderen Person ist die Grundlage für den partnerschaftlichen Umgang der Eheleute. Und einen Tipp, damit das funktioniert, hat Helga Gassner auch parat: „Man muss an sich selbst arbeiten, sich etwas zutrauen und sich laufend Neues aneignen. Das ist immer zuerst ein Denkprozess.“

Auch im Berufsleben ist Helga Gassner das Thema Gleichberechtigung nicht fremd. Sie arbeitet in einem Elektrobetrieb, wo sie in der Werkstatt Schaltschränke verdrahtet. „Wir sind mittlerweile fünf Frauen in der Werkstatt. Anfangs mussten wir uns bei unseren männlichen Kollegen schon durchsetzen, aber mittlerweile wissen die, dass wir unsere Arbeit können und wir kommen gut miteinander aus“, erklärt die engagierte Frau, die auch im Sportverein aktiv ist und gern im Chor singt.

Diesen gut partnerschaftlichen Geist haben die kfd-Frauen Emertsham auch in ihren Verband hereingeholt. „Wir schließen die Männer nicht kategorisch aus. Bei manchen Veranstaltungen sind sie dabei. Und dafür unterstützen sie uns, wenn wir eine größere Veranstaltung haben“, schildert Helga Gassner. Auch bei Vereinsausflügen sind einige der Männer dabei. „Wir Frauen müssen aktiv sein, aber auch offen für die Männer. Dann verstehen sie von selbst, dass es bei uns um wichtige Themen geht und nicht nur ums Kaffeetrinken und Kuchenessen.“

kfd aktiv*

- **kfd Asten:** Beim Pfarrfest bedienen Männer das Spülmobil und sie kümmern sich auch um den Getränkeausschank.
- **kfd Emertsham und viele andere:** Aktiv als Bündnispartner beim Equal Pay Day.
- **kfd Engelsberg:** Reise zu Papst Franziskus nach Rom und die Männer dürfen mit.
- **kfd Höslwang (und andere):** Kinoabend zum Equal Pay Day.
- **kfd München-Heilige Familie:** Veranstaltung zu aktueller Situation und zu erhoffter Zukunft bei der Geschlechtergerechtigkeit.
- **kfd München-St. Heinrich:** Gemeinsames Schnittlauchbrot-Essen von Frauen und Männern auf Spendenbasis für einen guten Zweck.
- **kfd Seeon:** Unterschriftenaktion zur Mütterrente.
- **kfd Söchtenau:** Diskussion über Schritte zur Geschlechtergerechtigkeit vor Ort.

* Das ist natürlich keine vollständige Auflistung. Alle kfd-Gruppen in der Erzdiözese engagieren sich auf je passende Weise für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern.



Einmal in der Woche ein Erfolgserlebnis

Bei der integrativen Nähwerkstatt in Aßling schneiden kfd-Frauen mit geflüchteten Frauen

Fatma* und Ferida* sind die Ersten. Gleich nachdem sie ihre Mäntel ausgezogen und ihre Kinder sich mit Spielsachen versorgt haben, setzen sie sich an die Nähmaschinen. Die hat Rosi Vogt im kfd-Nähtreff schon aufgebaut. Jede Woche treffen sich im katholischen Pfarrheim von Aßling fünf aktive kfd-Frauen und mehrere geflüchtete Frauen zur gemeinsamen Arbeit. Heute kommen insgesamt sieben Frauen aus Afghanistan, Syrien und Nigeria. In den Schulferien ist die Runde oft größer, denn dann kommen auch Frauen, die selbst eine Schule besuchen und deshalb jetzt nicht da sein können. Gerade für die Frauen, die wegen kleiner Kinder und mangelnder Betreuungsplätze keine Bildungseinrichtung besuchen können, ist der Nähtreff die einzige Möglichkeit, wenigstens einmal pro Woche ihre Unterkunft verlassen zu können und andere Frauen zu treffen.

„Unsere nigerianischen Frauen wohnen ganz weit draußen“, erklärt Resi Eben, die sich ebenfalls im kfd-Nähtreff engagiert. „Wenn sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kommen würden, dann bräuchten sie schon zu Fuß eine halbe Stunde bis zur Bushaltestelle. Das geht mit kleinen Kindern gar nicht.“ Deshalb hat die kfd Aßling einen Fahrdienst

* Alle Namen von geflüchteten Frauen und ihren Kindern wurden geändert.

eingrichtet, damit auch sie hier teilnehmen können. Versichert ist Fahrerin Elisabeth Heiß über die kfd, und die Insassen über die Insassenversicherung der Verwaltungsgemeinschaft Aßling. Nachdem alle angekommen sind, erklärt Rosi Vogt, was heute geschneidert werden soll: Eine runde Stofftasche, mit der man sowohl große Salatschüsseln als auch Tortenbehälter transportieren kann. Sie zeigt ein Muster und dann werden auch schon Stoffbahnen mit Hilfe von Schnittmustern aus Karton vorbereitet. Bald rattern die Nähmaschinen und die Frauen arbeiten konzentriert.

Filzblumen und Tipis

Ganz verschiedene Dinge haben sie in der kfd-Nähwerkstatt schon geschneidert: Patchwork-Decken zum Beispiel, bei denen jedes Stück ein Unikat ist. Oder Tipis (Zelte) für Kinder. Hierfür wurden unter anderem die früheren Vorhänge in den Kinderzimmern von Resi Ebens Haus verwendet. Dekorative Stoffblumen wurden gefilzt, die man zum Beispiel als Brosche tragen kann. Wollcapes entstanden aus gespendeten Stoffresten und vieles mehr. Damit die Arbeit in der kfd-Nähwerkstatt überhaupt möglich ist, sind die engagierten Frauen auf Sachspenden angewiesen. Von einem schließenden Kramerladen





erhielten sie Nähzubehör, von einer früheren Näherei kamen Seidengarne und viele schöne Knöpfe. Die Frauen selbst setzen auch den eigenen Bestand ein. „Wir bekommen zum Glück viel Hilfe von verschiedenen Privatleuten und Geschäften“, berichtet Resi Eben.

Unterstützung durch die Kirche

Die Idee zur kfd-Nähwerkstatt entstand im Dezember 2015, während des Höhepunkts der Zuwanderung von Geflüchteten, als bekannt wurde, dass das Trachteninformationszentrum des Bezirks Oberbayern in Benediktbeuern gebrauchte Profinähmaschinen günstig verkauft. Drei Nähmaschinen wurden mit Zuschuss aus dem Projekt „Fremde annehmen – Flüchtlinge in der Erzdiözese München und Freising begleiten und unterstützen“ angeschafft. Seit Januar 2016 läuft das Angebot, das wöchentlich stattfindet.

Mittlerweile stellen die aktiven kfd-Frauen die Produktpalette der Nähwerkstatt gelegentlich auf Märkten vor. Dort können Interessierte die Arbeit unterstützen, indem sie handgefertigte Unikate gegen eine Spende abnehmen.

Während die Mütter an den Nähmaschinen arbeiten, spielen die Kinder brav miteinander. Milton* sucht Kontakt und spricht dabei bayerisch: „Schaug amoi, was i da hob“, lächelt der Bub und zeigt eine Plastikfigur von Bob dem Baumeister. Joy* will auf den Schoß von Resi Eben klettern, braucht aber erst einmal eine frische Windel. Dafür ist die Mutter zuständig. „Es ist wichtig, dass wir nicht nur miteinander arbeiten, sondern uns gesellig zusammensetzen bei Kaffee und Butterbrezen für alle“, erzählt Resi Eben. Die Gespräche miteinander sind ebenso wichtig wie die Arbeit. So erfahren alle etwas voneinander. So erzählt eine Frau, dass ihre Nachbarin

in der Unterkunft schon das vierte Kind bekommt. Eine andere hat ein Schreiben einer Behörde erhalten, das sie nicht versteht. Am nächsten Tag soll sie beim Landratsamt sein, weiß aber nicht, wie sie hinkommen kann. Die kfd-Frauen überlegen, wen man dafür ansprechen kann. Vielleicht übernimmt der Mann von Rosi Vogt den Fahrdienst.

Wohlwollende Gemeinschaft

Der Umgang miteinander ist freundlich und wohlwollend. Auch die geflüchteten Frauen kommen gut miteinander aus, was nicht überall so ist. Dennoch gibt es Themen, über die sie in der Gruppe nicht sprechen. Das sind die persönlichen Schicksale, wenn es um die Erlebnisse geht, die zur Flucht geführt haben oder manchmal auch, was sie auf der Flucht erlebt haben. Nur gelegentlich öffnet sich eine geflüchtete Frau im vertrauten Zweiergespräch einer kfd-Frau, die das Mitgeteilte vertraulich bei sich behält. „Nur kurz und knapp soweit die Information, dass manche Schicksale wirklich grauenvoll sind und wir uns gar nicht vorstellen können, was das bedeutet“, deutet Resi Eben an. Gerade vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, dass die Frauen einmal pro Woche in dieser Gruppe sein können.

In der kfd-Nähwerkstatt gibt es immer wieder Veränderungen bei den Teilnehmerinnen. Etliche der Frauen, die am Anfang dabei waren, sind bereits einen oder mehrere Schritte weiter. Sie besuchen eine Schule, machen Kurse zur Berufsvorbereitung oder haben bereits einen Ausbildungsplatz. Andere bleiben länger. Neue kommen auch immer wieder einmal dazu, wenn auch nicht mehr so viele wie zu Beginn. Für die kfd-Frauen ist aber eines klar: „Die Nähwerkstatt gibt es so lange, wie geflüchtete Frauen hierherkommen und daran teilnehmen wollen.“

kfd aktiv

Alle kfd-Gruppen setzen sich durch den Kauf fair gehandelter Produkte für Globale Solidarität ein. Hier folgen einige Beispiele für weitere Aktionen und Projekte*:

- **kfd Dorfen:** Die Gruppe bindet seit 1984 Adventskränze „ohne Glanz und Glamour“. Der Verkaufserlös wird für Frühstückspaten-schaften von Kindern in Ecuador eingesetzt.
- **kfd Engelsberg:** „Der Weltladen kommt zu mir“ – Einladung an den Weltladen, zu Veranstaltungen der kfd mit Produktauswahl zum Verkauf vorbeizukommen.
- **kfd Kienberg:** Beteiligung am Weltgebetstag der Frauen* und thematische Beschäftigung mit dem jeweiligen Partnerland.
- **kfd-Kranzberg:** Die Gruppe bezahlte lange aus dem Verkaufserlös von Türkränzen, von Kirchweihnudeln und von besonders langlebigen Socken das Schulgeld für das Mädchen Luz Elena aus einem Partnerland bis zum Ende ihres Studiums. Seither hat sie eine Patenschaft für Elisabeth Keyla.
- **kfd Palling:** Unterstützung der Aktion „Junge Leute helfen“, die Hilfsgüter für Balkanländer sammelt und sie auch hinbringt.
- **kfd Rosenheim-St. Michael:** Handgefertigte Tragetaschen aus Indien werden verkauft und genutzt. Das schafft einen Absatzmarkt für die Partner in Indien und vermeidet hier zu Lande Verpackungsmüll.

* Das ist keine vollständige Auflistung. Auch viele andere kfd-Gruppen in der Erzdiözese engagieren sich mit eigenen Projekten für Globale Solidarität. Auch das nächste Thema „Globaler Segen“ passt gut hierher.

Globaler Segen

kfd-Frauen in Degerndorf binden Kräuterbuschen und helfen damit Schulkindern in Uganda

14. August, 16:45 Uhr. Die ersten kfd-Frauen treffen vor dem katholischen Pfarrheim in Degerndorf ein. Hier im Freien hat Maria Huber bereits mehrere Tische hintereinander aufgestellt. Jede Frau, die ankommt, legt darauf die Schätze ihres Gartens oder ihrer Spaziergänge ab. Es riecht gut nach Zitronenmelisse und Lavendel, Wermut und Schafgarbe, Baldrian und Pfefferminze. Dazwischen liegen Königskerzen und Ringelblumen. Schnell füllt sich die lange Tafel mit immer weiteren Kräutern und Blumen. Um kurz nach 17 Uhr sind 15 kfd-Mitglieder vor Ort. Eva Lehenbeuter erklärt, wie die routinierten Frauen vorgehen: „Zuerst nimmt man mindestens sieben verschiedene Kräuter, dann gibt man einige Blumen dazu. Der kleine Strauß wird gebunden und dann von unten her gekürzt.“ Bei ihr und ihren Kolleginnen geht das so schnell, dass man die einzelnen Schritte kaum sieht.

kfd-Vorsitzende Bettina Unger ist froh, dass sich beim Kräuterbuschen-Binden so viele Frauen mit großem Geschick beteiligen. „Man merkt einfach, wie gut sie das können und dass sie Freude daran haben.“ Und tatsächlich sieht man bei der konzentrierten Arbeit viele lächelnde Gesichter und hört Gespräche darüber, wo man trotz des extrem heißen und trockenen Sommers noch Kräuter finden konnte. Mindestens 100 Kräuterbuschen soll es nach knapp einer Stunde geben.

Tradition und Spiritualität

Der Zeitraum zwischen Maria Himmelfahrt und dem 15. September heißt auch „Frauendreißiger“. In dieser Zeit haben die Heilkräuter besonders viele Wirkstoffe. In einen Kräuterbuschen gehören sieben bis neunundneunzig Kräuter. In der Mitte findet sich meist die Königskerze, umgeben von anderen Kräutern wie Alant, Arnika, Baldrian, Beifuß, Frauenmantel, Kamille, Johanniskraut, Liebstöckel, Pfefferminze, Schafgarbe, Rainfarn, Thymian, Lebenskraut, Eibisch, Haselnusszweige, Ringelblume aber auch Majoran, Ysop, Goldrute und viele mehr. Auch Rosen und Getreideähren kann man hineinbinden. An Maria Himmelfahrt gesegnete Kräuterbuschen werden anschließend in den Häusern aufgehängt. Bei Unwettern und Stürmen wurden früher getrocknete Pflanzenteile im Feuer verbrannt, was vor Blitz und Unglück schützen sollte.

Tradition, Naturheilkunde und Spiritualität sind auch heute Themen im Zusammenhang mit dem Brauch des Kräuterbuschen-Bindens. Doch in Degerndorf hat er noch eine zusätzliche, globale Bedeutung gewonnen: Die Kräuterbuschen, die die kfd-Frauen gerade binden, werden an Maria Himmelfahrt in der Pfarrkirche Christkönig gegen eine Spende an die Gottesdienstbesucher abgegeben.





Das gesammelte Geld wird dem Priester Dr. Darius Makunda mitgegeben, der aus Uganda stammt und seit einigen Jahren als Urlaubsvertretung im August nach Degerndorf kommt. Die kfd-Frauen wollen ganz bewusst Schulkinder in der Gemeinde von Pfarrer Makunda unterstützen. In einem Internat werden für Mädchen neue Matratzen gekauft. Die Jungs dort haben nämlich bereits neue Matratzen und die Mädels „durften“ in der Zwischenzeit auf den alten Matratzen der Buben schlafen... Der Spenderlös der Kräuterbuschen hilft deshalb beim Kauf von Schulheften, Stiften, Büchern und eben auch Matratzen, damit alle Kinder ausgeschlafen dem Unterricht folgen können.

„Ich hab wieder einen“, ruft Evi Braun. Das war gerade Kräuterbuschen Nummer 76. Bald haben es die Frauen geschafft. Dann gibt es für alle Helferinnen zum Abschluss eine Brotzeit. Fünf Körbe sind bereits gefüllt mit gut riechenden und schön anzuschauenden Kräuterbuschen. Die Gottesdienstbesucher, die sie am nächsten Tag mitnehmen werden, dürfen sich auf ein sinnlich gut wahrnehmbares Zeichen dafür freuen, dass Gottes Segen auf der Natur ruht und auch bei den Menschen Einzug hält.

kfd aktiv

Viele kfd-Gruppen binden Kräuterbuschen, manchmal auch Herbstkränze oder Adventskränze. Der Erlös wird meist für ein lokales oder auch globales Hilfsprojekt eingesetzt.

Das hier vorgestellte Engagement der kfd Degerndorf steht als Teil des Ganzen für alle hier aktiven kfd-Gruppen.



Spiritualität im Jahreskreis

Ergebnisse aus der gleichnamigen Arbeitsgruppe beim Delegiertentag 2018 in München

Vor allem: Spiritualität beginnt in mir – Wahrnehmen und sein lassen, was ist.

Artenschutz: Mögliches Thema beim Erntedankfest, der Kräutersegnung, dem Osterkorb, dem Fronleichnamsteppich...

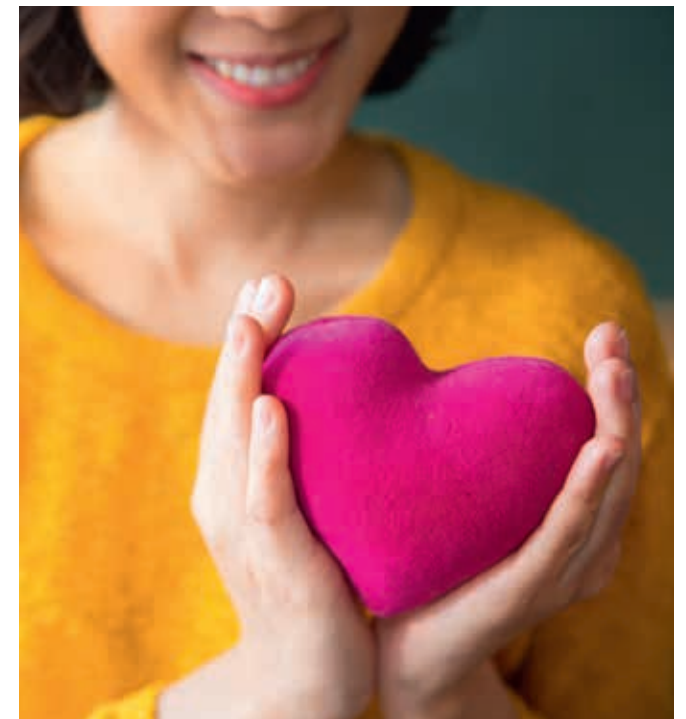
Konsumverhalten: Tischgebet (Dank – es ist nicht selbstverständlich, dass wir all das haben dürfen), Agapefeier (gemeinsamer Dank und Essen im Geist der Einheit), Allerseelenbrot (schöner Brauch, der die mit einbezieht, die bereits verstorben sind), Eucharistie (als Mitte und Kraftquelle für unser Handeln)

Mobilität: Thema bei Pilgerfahrten, Bittgang, Auto-Segnung...

Ernährung: Tafel für Bedürftige, gemeinsam essen beim Pilgern, Gabenbereitung

Wir brauchen: Rituale der Kirche, Gotteslob, Begleitung durch Seelsorger/in, Bibelstellen zu diesem Thema: Ps 104, Mk 6,30, Mk 6,35, Lk 24,13, Mich 6,14

Wir haben: Kirchenräume und Liturgie im Lauf des Kirchenjahres, Modelle für Frauen-Gottesdienste



Aktion Herzkissen

Zuwendung für Frauen nach einer Brust-OP

Die kfd Maria Himmelfahrt in Brannenburg engagiert sich für die Aktion Herzkissen. Die Idee dazu stammt ursprünglich aus den USA, von wo sie die dänische Krankenschwester Nancy Friis-Jensen 2006 mitgebracht hat.

Dabei nähen ehrenamtliche Frauen Kissen in Form eines Herzens, die ca. 35 mal 35 Zentimeter groß sind. Diese Herzkissen sind mit spezieller Füllwatte gefüllt, die maschinenwaschbar und trocknergeeignet ist. Der Oberstoff besteht aus reiner, weicher Baumwolle.

Diese Herzkissen werden an Frauen verschenkt, die eine Brust-OP hinter sich haben. Die Herzkissen werden unter dem Arm getragen, wo sie gegen Lymphschwellungen oder Narbenschmerzen helfen.

Körperbutter und „Klappstuhl-Fest“

Katharina Steindlmüller von der kfd Thansau teilt ihre Erfahrungen zum Thema Jahresplanung

Was ist wichtig, wenn man eine gute Jahresplanung machen will?

Katharina Steindlmüller: Für eine gute Planung ist es wichtig, dass man sich rechtzeitig trifft und bespricht, was man überhaupt machen will. Außerdem sollte jede aus dem Team dazu bereit sein, ein Projekt als Verantwortliche in die Hand zu nehmen.

Wir haben uns gerade wieder im Vorstand getroffen, um Ideen fürs neue Programm zu sammeln und um gemeinsam zu überlegen, was für uns interessant ist. Dazu gibt es sowohl vom Bundesverband als auch vom Diözesanverband eine Menge Tipps und Vorlagen. Das hilft uns, denn wir sind schließlich Ehrenamtliche und jede von uns muss ihre Freizeit einteilen. Wenn man dann einen großen Aufwand mit der Vorbereitung hat, ist es schwieriger, Aktive dafür zu gewinnen.

Die kfd Thansau macht das ganze Jahr über Angebote zu Nachhaltigkeitsthemen. War es einfach, bei diesem Thema alle mitzunehmen?

Katharina Steindlmüller: Ich war 16 Jahre lang Vorsitzende der kfd Thansau, jetzt bin ich Dekanatsleiterin. Mit dem Thema Nachhaltigkeit bin ich schon ganz lange befasst, weil es mir persönlich sehr wichtig ist. Wenn zum Beispiel im Pfarrheim etwas weggeworfen wurde, was man noch brauchen konnte oder wenn Kaffee nach Veranstaltungen weggeschüttet wurde, habe ich gesagt: „Das kann doch nicht sein. Jeder Bauer schimpft, wenn Milch vernichtet wird und wir schütten Kaffee weg!“ In solchen Fällen melde ich mich immer, denn steter Tropfen höhlt den Stein. Ich freue mich, dass dieses Denken im Thansauer Team mittlerweile bei vielen gut verankert ist.

Der kfd als Verband ist Nachhaltigkeit auch sehr wichtig, daher hat sie dieses Thema in den letzten zwei Jahren für die Aktionswoche aufgegriffen.



Haben Sie Tipps für andere kfd-Gruppen, wie man gute Themen finden kann?

Katharina Steindlmüller: Da kann man anderen schlecht einen Rat geben, denn das hängt von den Interessen vor Ort ab. Bei uns bieten wir zum Beispiel keine Bastelabende an, denn dazu kommt niemand. In unserem Pfarrverband gibt es aber zwei Gruppen, die sehr gerne basteln und wo auch wirklich tolle Sachen entstehen. **Man muss berücksichtigen, was die Frauen vor Ort anspricht und danach das Programm ausrichten.**

Wen wollen wir ansprechen?

Insgesamt ist es wichtig, dass man überlegt, wen man mit einer Veranstaltung vor allem ansprechen will: ältere Frauen, das „Mittelalter“ oder junge Leute. **Die Jungen muss man ganz anders ansprechen als die anderen Frauen.** Da muss man sich überlegen, was ist jungen Frauen wichtig, was brennt ihnen unter den Nägeln? Wir bieten zum Beispiel ein **Mutter-Kind-Frühstück** an. Dabei lernen sich die jungen Frauen untereinander kennen. Das ist wichtig, denn bei uns gibt es viele neu Zugezogene. Unser Mutter-Kind-Frühstück hilft den jüngeren Frauen, dass sie Kontakte finden.

Wie schaut es mit der optimalen Häufigkeit von Veranstaltungen aus?

Katharina Steindlmüller: Die hängt davon ab, wer bereit ist, sich um eine Veranstaltung zu kümmern. Das ist in den letzten 15 Jahren leider immer schwieriger geworden, weil immer mehr Frauen arbeiten und sich in der freien Zeit eher für Selbstverwirklichungsthemen interessieren. Ich habe aber den Eindruck, als würde es allmählich wieder eine Kehrt-

wende geben hin zu mehr Engagement im Ort. Dabei hilft auch das Internet, denn hier gibt es viele Plattformen für alle möglichen Interessen. Wenn man sich dann beispielsweise dafür interessiert, wie man selbst Kosmetik herstellen kann, dann sind die Frauen auch bereit, Veranstaltungen vor Ort zu besuchen und sich einzubringen.

Haben Sie solche Veranstaltungen schon angeboten?

Katharina Steindlmüller: Wir haben vor einiger Zeit einen **Workshop zur Herstellung von Körperbutter** gemacht. Körperbutter hat eine feste Konsistenz und ich kann sie im normalen Butterpapier aufbewahren. Ich kann sie auch überall hin mitnehmen, sogar im Flugzeug, weil es sich um keine Flüssigkeit handelt. Unser Angebot zur Herstellung von eigener Körperbutter hat viele Frauen angesprochen und **ist bei allen Altersstufen gleichermaßen gut angekommen.**

Alternativen zu Plastik vorstellen

Dabei geht es Ihnen auch um die Einsparung von Plastikmüll, oder?

Katharina Steindlmüller: Im Alltag ist es kaum zu schaffen, immer auf Plastik zu verzichten. Aber es gibt Alternativen zu Plastik, die man nutzen sollte. Zum **Beispiel Cellophan:** Es ist auch durchsichtig und sieht aus wie Plastik, besteht aber aus Cellulose und kann biologisch abgebaut werden. Eine andere Möglichkeit sind **Tücher, die man mit Wachs imprägniert.** Damit kann man Schüssel abdecken oder Käse einwickeln. Damit halten die Lebensmittel genauso lange, wie wenn man sie in eine Plastiktüte stecken würde.



Das haben wir in unserem Workshop zur Herstellung von Körperbutter angeboten, damit die Menschen sehen, wie das geht und dass man selbst viel für die Nachhaltigkeit tun kann.

Sie führen auch Veranstaltungen unter freiem Himmel durch, wenn es vom Jahresablauf her passt?

Katharina Steindlmüller: Ja, zum Beispiel unser „Klappstuhl-Fest“, das mittlerweile sehr populär ist. Das ist entstanden, als der Film „Der Schuh des Manitu“ 2001 im Kino war. Darin gibt es eine Sequenz, in der es heißt „Wir graben den Klappstuhl aus“. Wir haben damals überlegt, wie man Menschen zusammenbringen kann, um einfach einen netten Abend zu haben. Dann gab es die Idee, zu einem Treffen am Baggersee einzuladen, der nur 500 Meter von der Kirche entfernt ist. Es gab ein Lagerfeuer und etwas zu trinken – ein Zwickel (kleines Bier) oder einen „Hugo“ mit selbstgemachtem Holunderblüten-sirup. Jeder musste seinen eigenen Klappstuhl und sein eigenes Glas mitbringen. So mussten wir nicht abspülen und das Aufräumen ging auch schnell.

Seither wird das „Klappstuhl-Fest“ jeden ersten Montag in den großen Ferien veranstaltet. Da haben die Mütter endlich keinen Schuljahresendstress mehr und viele sind noch da, bevor sie in die Ferien fahren. Das Fest hat so seinen festen Termin im Ort gefunden, auch wenn es ein paar Mal wegen schlechten Wetters ausgefallen ist. Wir planen mittlerweile immer eine Alternative im Pfarrheim ein, falls das Wetter wieder schlecht wäre. Und seither war das Wetter immer schön.

Aus der Enzyklika Laudato si'

von Papst Franziskus

23...Die Menschheit ist aufgerufen, sich der Notwendigkeit bewusst zu werden, Änderungen im Leben, in der Produktion und im Konsum vorzunehmen, um diese Erwärmung (der Erde) oder zumindest die menschlichen Ursachen, die sie hervorrufen und verschärfen, zu bekämpfen.

53... Niemals haben wir unser gemeinsames Haus so schlecht behandelt und verletzt wie in den letzten beiden Jahrhunderten. Doch wir sind berufen, die Werkzeuge Gottes des Vaters zu sein, damit unser Planet das sei, was Er sich erträumte, als Er ihn erschuf, und seinem Plan des Friedens, der Schönheit und der Fülle entspreche.

76. Von „Schöpfung“ zu sprechen ist für die jüdisch-christliche Überlieferung mehr als von Natur zu sprechen, denn es hat mit einem Plan der Liebe Gottes zu tun, wo jedes Geschöpf einen Wert und eine Bedeutung besitzt.

201. Der größte Teil der Bewohner des Planeten bezeichnet sich als Glaubende, und das müsste die Religionen veranlassen, einen Dialog miteinander aufzunehmen, der auf die Schonung der Natur, die Verteidigung der Armen und den Aufbau eines Netzes der gegenseitigen Achtung und der Geschwisterlichkeit ausgerichtet ist.

222. Die christliche Spiritualität schlägt ein anderes Verständnis von Lebensqualität vor und ermutigt zu einem prophetischen und kontemplativen Lebensstil, der fähig ist, sich zutiefst zu freuen, ohne auf Konsum versessen zu sein.

Die Enzyklika „Laudato si'“ von Papst Franziskus gibt es zum Download unter folgender Webadresse: www.dbk-shop.de/media/files_public/jnybiuevfeeq/DBK_2202_4.pdf



Arbeitshilfen

Die Positionen der kfd rund ums Thema Nachhaltigkeit findet man hier:
www.kfd-bundesverband.de/nachhaltigkeit

Ebenfalls auf der Homepage des Bundesverbandes findet man Informationen zum Schöpfungstag der christlichen Kirchen:
www.kfd-bundesverband.de/schoepfungstag

Informationen zur Aktion „Ma(h)lzeit für Gott und die Welt“ mit vielen Download-Angeboten zu verschiedenen Nachhaltigkeitsthemen gibt es hier:
www.kfd-bundesverband.de/aktionswoche

Viele Praxismodelle bietet die kfd-Zeitschrift „Die Mitarbeiterin“.

„Schöpfungsverantwortung als kirchlicher Auftrag“ –
Handlungsempfehlungen der Deutschen Bischofskonferenz
vom 27. November 2018. Hier kann man sie herunterladen:
www.dbk-shop.de/media/files_public/oevsecfspg/DBK_5301.pdf

Die Enzyklika „Laudato si“ von Papst Franziskus in deutscher Sprache
gibt es zum Download zum Beispiel unter folgender Webadresse:
www.dbk-shop.de/media/files_public/jnybiuevfeeq/DBK_2202_4.pdf

Hier gibt es die Nachhaltigkeitsleitlinien der Erzdiözese München
und Freising zum Download:
www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-1-grundsatzfragen-und-strategie/umwelt/nachhaltigkeitsleitlinien-der-erzdioezese/87163

Die Broschüre „Pfarreien übernehmen Schöpfungsverantwortung“
der Abteilung Umwelt des Erzbischöflichen Ordinariats München bietet
zwölf konkrete Beispiele für ein nachhaltiges Denken und Handeln vor Ort.
Hier gibt es die Broschüre zum Download:
www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-42061220.pdf

Gebet für unsere Erde

*Allmächtiger Gott,
der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
der du alles, was existiert, mit deiner Zärtlichkeit umschließt,
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.*

*Überflute uns mit Frieden,
damit wir als Brüder und Schwestern leben
und niemandem schaden.
Gott der Armen, hilf uns,
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,
die so wertvoll sind in deinen Augen, zu retten.*

*Heile unser Leben,
damit wir Beschützer der Welt sind und nicht Räuber,
damit wir Schönheit säen und nicht Verseuchung und Zerstörung.
Rühre die Herzen derer an, die nur Gewinn suchen
auf Kosten der Armen und der Erde.*

*Lehre uns,
den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind
mit allen Geschöpfen auf unserem Weg
zu deinem unendlichen Licht.*

*Danke, dass du alle Tage bei uns bist.
Ermutige uns bitte in unserem Kampf
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.*

Papst Franziskus

