

## Gedankensplitter

„Nur der kann durchhalten, der gehalten ist“.

Durchhalten, festhalten, standhalten, mithalten, anhalten, aufhalten...



Seit langem ist auf meinem Schreibtisch zwischen Rechnungen, Post, To-Do-Listen und anderen Papier- und Bücherstapeln ein „Fresszettel“ mit diesen Worten von Peter Hahne zu finden: „Nur der kann durchhalten, der gehalten ist“. Worte, welche immer wieder in mein Leben hineinsprechen. Auch gerade jetzt in der Voradventszeit, in welcher Dinge und Situationen dunkler scheinen und schwerer drücken als in anderen Jahreszeiten. Und ich gehe noch einen Schritt weiter: „Wenn ich nicht mehr durchhalten kann, bin ich immer noch gehalten“. Gehalten durch die liebende Hand Gottes, geborgen in seinen Armen, symbolhaft beschrieben mit *Licht*. *Licht* als Kerze, welche ihren warmen Schein verbreitet, oder als Stern,

der auf das Geschehen im Stall von Bethlehem hinweist.

Ein Licht geht uns auf in der Dunkelheit, durchbricht die Nacht und erhellt die Zeit.

Ein Licht weist den Weg, der zur Hoffnung führt, erfüllt den Tag, dass es jeder spürt.

Ein Licht macht uns froh, wir sind nicht allein.

An jedem Ort wird es bei uns sein.

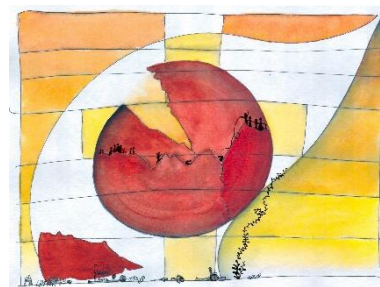
Licht der Liebe, Lebenslicht, Gottes Geist verlässt uns nicht.

Eckhart Bücken

*Licht der Liebe, Lebenslicht, Gottes Geist verlässt uns nicht* - das verstehe ich unter *Gehalten-sein!*

Barbara Büniger

## Zum 2-Jahresthema



### Wenn die Welt Kopf steht

So heisst das aktuelle Thema des FrauenNETZwerks. Wie ist

das, wenn die Welt Kopf steht? Wie ist es für mich? Was verbinde ich damit? Welches Bild passt für mich dazu?

Eine Welt, die auf dem Kopf steht, kann verblüffen und witzig sein (zumindest für den Kanarienvogel).



Selber den Kopfstand machen und alles andersherum sehen, kann Spass machen.

## Inhalt

Gedankensplitter	1
Zum 2-Jahresthema	1
Wir stellen vor	4
Momente	5
Seitenblicke	5
In eigener Sache	6



Eine Welt, die Kopf steht, kann aber auch bedrohlich sein. Nichts ist mehr, wie es war. Das, was mir im Normalfall Sicherheit gibt und auf das ich mich verlassen kann, trägt nicht mehr.



In der Bibel finden wir zahlreiche Geschichten, in denen Gott das Leben der Menschen damals auf den Kopf stellt. Das ist für sie - und teilweise auch für uns Leserinnen- zuerst manchmal anstrengend und irritierend. Es ist aber ein gutes und heilsames «auf den Kopf» stellen, welches das Leben positiv verändert.

Jesus besucht zwei Schwestern. Martha gibt alles, um den wichtigen Gast gut zu bewirten. Maria tut nichts, ausser bei Jesus zu sitzen und ihm zuzuhören. Als Martha sich beschwert, stellt Jesus den Haushalt der beiden Frauen auf den Kopf: Maria darf die Arbeit ruhen lassen, um ihm zuzuhören und Martha dürfte es auch.

Es kann auch sein, dass eine Begegnung mit Jesus die eigenen Werte und das Handeln auf den Kopf stellt: Bei Zachäus zum Beispiel, bei dem sich Jesus selber zum Essen eingeladen hat. Vorher hat er zu viel Zollgebühren verlangt – jetzt will er seine Verfehlung wieder gut machen und zurückgeben, was ihm nicht gehört. Was bisher in Ordnung schien, darf als Unrecht erkannt und anders gemacht werden.

Jesus stellt aber nicht nur einzelne Leben oder Haushalte auf

den Kopf, sondern auch Vorstellungen der Gesellschaft, was gerecht ist. Da gibt es die Geschichte von einem Weinbauern, der zu verschiedenen Tagzeiten Arbeiter einstellt. Am Schluss erhalten diejenigen, die nur ganz kurz gearbeitet haben denselben Lohn, wie der Weinbauer mit denen abgemacht hat, die den ganzen Tag gearbeitet haben. Hier zeigt der Weinbauer eine Güte, welche die Viel-Arbeiter in der Geschichte (und vielleicht auch heute) ärgert.

Wenn die Welt Kopf steht – was verbinde ich damit: Vergnügen, Angst, Befreiung?

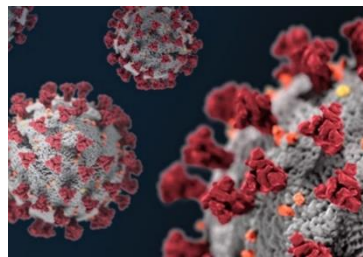
Wo habe ich das schon erlebt, dass Gott bei mir etwas heilsam auf den Kopf stellte?

Und was möchte ich, dass bei mir heute von Gott positiv auf den Kopf gestellt werden könnte?

Nicole Gutknecht

### Selbstfürsorge aus biblischer Sicht

Haben Sie auch schon folgenden Satz gehört: «Ich muss mich jetzt



abgrenzen und zu mir schauen, sonst komme ich zu kurz und brenne aus»? Vielleicht hat ein Gemeindeglied so gesprochen, vielleicht hätten Sie sich gewünscht, genau das sagen zu können und vielleicht haben Menschen in Ihrem Umfeld Sie schon mit einem solchen Satz gewarnt: «Wenn du jetzt nicht endlich zu dir schaust, dann ...». Doch was lösen solche Sätze in uns aus? Wie schnell werden doch Menschen als Egoisten abgeurteilt, wenn sie sich für ihre Bedürfnisse einsetzen. So leben

wir in einer dauernden Spannung – wo wird gesunde Selbstfürsorge gelebt und wo beginnt der Egoismus. Was sagt die Bibel zu dieser Frage? Die Antwort darauf ist nicht so einfach, denn das Wort «Selbstfürsorge» kennt die Bibel so nicht. Doch bei genauerem Hinschauen, findet man durchaus spannende Texte, die uns auf die Spur führen, wie gesunde Selbstfürsorge gelebt werden kann. Ich möchte Sie mit auf einen Weg nehmen und drei Bibelstellen etwas genauer betrachten.



### Gleichnis der klugen und törichten Jungfrauen

(Matthäus 25, 1 – 13)

Folgende Punkte finde ich spannend:

- Alle Jungfrauen gingen mit ihren Fackeln zur Hochzeit
- Alle wurden schläfrig und schiefen ein
- Beim Eintreffen des Bräutigams richteten alle ihre Fackeln, doch die törichten Jungfrauen hatten kein Öl dabei



Und jetzt wird es spannend: Die Törichten betteln die Klugen an – doch diese teilen NICHT! Das wäre doch ein echter Akt

christlicher Nächstenliebe gewesen, doch daraus wird nichts. Die Klugen wissen, wenn wir jetzt teilen, dann reicht es für niemanden. Und wohlverstanden, das ist keine Nacherzählung einer Begebenheit – es ist Jesus, der diese Geschichte als Gleichnis erzählt, das Handeln der Klugen als zielführend beschreibt. Aber er lässt die Geschichte nicht mit dem «Nein» zum Teilen aufhören – mit dem Verhalten der klugen Jungfrauen zeigt er uns einen Weg, wie heilsame Selbstfürsorge aussehen kann.

Drei Schritte sind dabei wichtig:

- Die Klugen beziehen klare Stellung – wir teilen nicht
- Sie benennen die Fakten: Ihr habt kein Öl, wenn wir teilen, reicht es für niemanden. Sie sagen dies ohne dabei die anderen lächerlich zu machen. Sie rechtfertigen ihr Handeln aber auch nicht
- Sie zeigen Verständnis und bieten Alternativen an: Geht zum Krämer und kauft Öl. Für uns heute könnte dies heißen:
  - Heute kann ich dir nicht helfen / diese Aufgabe nicht übernehmen – aber in zwei Tagen hätte ich Zeit / beim nächsten Kirchenkaffee helfe ich mit
  - Ich kann nicht alles übernehmen, was getan werden müsste – aber diesen Teil übernehme ich gerne
  - Alternativen anbieten: hast du schon bei ... angefragt, um Hilfe gefragt

Weshalb ist «nicht teilen» hier also sinnführend?

- Es gibt wichtige Dinge im Leben (Ziele, Werte, Glaube, Hingabe), die kann ich nicht an andere delegieren. Die kann ich aber auch nicht mit anderen teilen, weil sie einfach in meinen Verantwortungsbereich gehören und die kann ich auch nicht für andere entscheiden.

- Wer immer für andere denkt und handelt, für sie immer wieder die Kohlen aus dem Feuer holt, der verhindert einen Wachstums- und Reifeprozess in diesen Menschen. Denn sie müssen nie Verantwortung für sich und ihr Tun übernehmen und lernen dies dadurch auch nicht.
- Wer immer für andere denkt und handelt, ist dann plötzlich auch Schuld, wenn diese Personen unzufrieden oder enttäuscht sind – das löst in beiden Seiten viel Not und Frust aus



### Jesus bei Marta und Maria

(Lukas 10, 38 - 42)

Hier geht es nicht um ein Gleichnis, sondern um eine Begegnung zweier Schwestern mit Jesus. Beide Frauen sind mutig, sie laden – als ein Frauenhaushalt – Jesus mit seinem Gefolge ein. Das Problem ist nicht, dass Marta diene und kocht und Maria zu Jesu Füßen sitzt – das Problem ist der Neid und die Missgunst der Marta. Beide Frauen handeln nach ihren Werten: Marta ist die fürsorgliche Gastgeberin (ohne solche Menschen wäre die Welt viel kälter und farbloser) und Maria stillt ihren Wissensdurst, ihre Sehnsucht nach der Nähe Jesu. Auch die Enttäuschung der Marta ist verständlich – doch statt sich direkt an ihre Schwester zu wenden, versucht sie, Jesus für sich zu gewinnen. Er soll Maria in Bewegung bringen. Doch das lehnt Jesus schroff ab: er lässt sich vor keinen Karren spannen – er will, dass die Menschen das tun, was ihnen am wichtigsten ist. Wenn ich diene, dann diene ich mit ganzem Herzen und wenn ich in der Stille bin, dann tue ich auch

das mit ganzem Herzen – ohne das eine Tun gegen das andere auszuspielen. Ehrlich, ich weiss nicht, wie ich als Maria reagiert hätte - ich wäre wohl schamerrötet aufgesprungen und in die Küche geeilt. Maria macht mir Mut, zu mir und meinen Bedürfnissen zu stehen und diese auch zu benennen – auch wenn ich dadurch die Erwartung anderer an mich enttäusche.

### Der barmherzige Samariter

(Lukas 10, 25 – 37)

Diese Geschichte scheint auf den ersten Blick alles andere als eine abgrenzende Selbstfürsorge zu sein. Abgrenzen tun sich doch vor allem der Priester und der Tempeldiener. Diese beiden Personen schauen, dass sie sicher ihren Weg fortsetzen können, dass sie nicht zum nächsten Angriffs-Objekt der Räuberbanden werden. Doch was macht der barmherzige Samariter? Er tut genau das, was ein «guter Christ» doch tun soll:

- er lässt sich unterbrechen
  - er sieht die Not des Verletzten und kümmert sich um ihn
  - er hilft und teilt
- Wie oft wird mit dieser Geschichte Druck ausgelöst: Genau so musst du sein! Immer auf Achse, immer den anderen im Blick, immer helfen, immer anpacken. Nur ja nicht an dich selbst denken! Doch, stimmt das so? Ist nicht auch der Samariter mit einer guten Selbstfürsorge unterwegs? Ich meine schon, denn:
- er sieht den Verletzten und lässt sich in seinem Tun unterbrechen
  - er kümmert sich um den Mitmenschen, verbindet ihn und bringt ihn in Sicherheit
  - Doch dann übergibt er ihn der Obhut der Herberge
  - Er geht wieder seinen Geschäften nach – er kann loslassen und andere zur Mithilfe miteinbeziehen
  - Diese Geschichte ist ein Paradebeispiel für gute Selbstfürsorge! Der Priester und der Tempeldiener, sie schauen

zwar für ihre Bedürfnisse. Aber in ihrem Herzen, in ihrer Seele wird ein Stachel bleiben. Denn das achtlose Vorübergehen am Verletzten verletzt auch ihre Seele, ihr Gewissen. Der Samariter dagegen – er kümmert sich. Das macht ihn innerlich stark, denn wenn wir das richtige tun, dann stärkt dies unseren Selbstwert. Er kümmert sich – doch nur solange, wie er unersetzlich ist. Dann lässt er los und schaut, dass auch sein Leben wieder in geordneten Bahnen verläuft.

- Wie schnell sind wir aber in der Gefahr, wenn wir uns einmal für etwas einsetzen, uns dann für alles verantwortlich zu fühlen. Wir verpassen es schnell, Mithelfer zu sehen und einzubinden. Vielleicht ist es einfacher, alles selbst zu machen, vielleicht tut es uns auch einfach gut, als barmherzig und hilfsbereit zu gelten. Doch auf die Dauer führt dies zur Selbstausbeutung und endet gerne in massloser Enttäuschung und Verbitterung, weil nie genug Lob und Anerkennung resultiert oder dieses Engagement einfach vorausgesetzt wird. Doch gute Selbstfürsorge weiss, wann genug ist, wo andere übernehmen können, wo die eigenen Ziele und Werte nicht vernachlässigt werden dürfen.

- Kurz zusammengefasst kann man sagen, gute Selbstfürsorge bedeutet:
  - Ich weiss, wer ich bin, welche Werte ich habe und schützt diese auch
  - Ich bin achtsam unterwegs und habe den Nächsten im Blick
  - Ich schaue nicht dauernd nach rechts und links und vergleiche mich mit den andern
- Das bedeutet:

- Ich schütze, was das Wichtigste in meinem Leben ist und gebe dies nicht einfach weg

- Ich werde andere enttäuschen, weil ich mich nicht so verhalte, wie sie es von mir erwarten
  - Ich kann mich engagieren aber auch wieder loslassen
- Wenn wir so handeln, dann
- schützen wir uns selbst, gewinnen an Selbstwert
  - ermöglichen wir es auch unseren Mitmenschen, zu wachsen und Verantwortung zu übernehmen
  - schaffen wir ein Klima, in welchem niemand ausgebeutet wird

Das alles heisst nicht, dass man NIE teilen, IMMER die Erwartung anderer enttäuschen und sich NIE länger verpflichten soll. Selbstfürsorge bedeutet, das ganze Umfeld im Auge zu haben (zu dem gehöre auch ich!), achtsam darauf zu reagieren und so zu handeln, dass das Leben für ALLE gut und lebensfreundlich ist.



Monika Zolliker

## Wir stellen vor

### Weltbund methodistischer Frauen

Als FrauenNETZwerk sind wir Mitglied im Weltbund methodistischer Frauen und zahlen auch regelmässig unseren Beitrag. Trotzdem spielt er in unserem Denken und Handeln kaum eine Rolle.

Der Weltbund heisst eigentlich <World Federation of Methodist and Uniting Church Women>. Dieser Name ist kaum übersetzbar. Ich verwende deshalb den Ausdruck <Weltbund>.

Meine erste Begegnung mit dem internationalen Methodismus hatte ich 2001 an einer Tagung des Weltrates methodistischer

Kirchen in Brighton (GB). Hier erkannte ich zum ersten Mal, dass wir als EMK (UMC) nur eine von vielen Kirche sind, die ihre Wurzeln bei John Wesley haben. Der Weltbund ist Mitglied in diesem Weltrat!

### Geschichte

Die Gründung des Weltbundes geht auf eine Vision zurück: Die Koreanerin Helen Kim stellte 1923 diese ihre Vision von einer methodistischen Frauen-Organisation vor. Diese Organisation sollte Einfluss haben in Kirche und Gesellschaft – Einfluss, der einen sichtbaren Unterschied ausmacht.

Am 26. Oktober 1939 nahm ihre Vision Gestalt an, die <Charta of Assent>, eine Art Gründungsdokument, wurde unterzeichnet. An diesem Treffen in Pasadena (USA) waren Frauen aus 27 Ländern dabei.

Diese neue Organisation brauchte Erkennungszeichen – ein Motto und ein Logo wurden geschaffen:

Das Motto: To know Christ and to make him known – also: Christus kennen und ihn bekannt machen.

Das Logo: der Lebensbaum, wie er in Offenbarung 22, 2 beschrieben ist, mit 12 Früchten und Blättern zur Heilung der Völker.



### Die heutige Struktur des Weltbundes

Der Weltbund ist in ca. 70 Ländern vertreten. Weltweit gibt es etwa 3,5 Mio. Mitglieder.

Alle fünf Jahre findet eine <World Assembly>, eine Versammlung mit Teilnehmerinnen aus der ganzen Welt statt, also von allen neun Areas.

Wir gehören zur Area <Kontinental-Europa>.

Eine prägende Aktivität für viele Weltbund-Frauen ist vom Weltrat christlicher Kirchen ins Leben gerufen worden: <Thursday in Black> - ein friedliches Zeichen gegen Gewalt – hauptsächlich Gewalt an Frauen. Dieses Zeichen – jeweils am Donnerstag schwarz zu tragen – hat allerdings bei uns kaum Verbreitung gefunden.

Wichtig ist auch die Beziehung des Weltbundes zur UNO. Er hat den Status einer NGO (also einer Nichtregierungs-Organisation). Unsere Vertreterin in New York hat Zugang zu Informationen über das, was in der UNO verhandelt wird und kann auch darauf Einfluss nehmen.

Sie sieht ihre Schwerpunkte in Frauenfragen, Gender-Gerechtigkeit und Anliegen zum Wohl von Kindern.

Die UNO hat auch die SDGs beschlossen, also die 17 sogenannten Social Development Goals – Aktivitäten, die gesellschaftliche Entwicklungen zum Ziel haben. Der Weltbund hat sie in seinen Aktionsplan aufgenommen.

Das und vieles mehr ist zu erfahren über die Homepage <WFMUCW>. Dort ist auch der <Tree of Live>, die Informationsbroschüre, aufgeschaltet.

Allen, die ein bisschen Englisch verstehen, möchte ich die Lektüre herzlich empfehlen.

Regula Stotz  
Weltbund-Korrespondentin

### Weltbund-Lied

Komm, gnädiger Geist, himmlische Taube,  
komm mit Licht und tröste uns von oben.

Sei uns Beschützer und leite unsere Gedanken und Schritte.

Breite vor uns das Licht der Wahrheit aus  
und hilf uns, deinen Weg zu erkennen und zu gehen.  
Pflanze heilige Furcht in unsere Herzen,

Damit wir uns nie von Gott entfernen.

Führe uns zur Heiligkeit, zu der Strasse,  
die wir nehmen müssen, um in Gott zu bleiben.

Führe uns zu Christus, dem lebendigen Weg  
und lass uns nicht abirren von seinen Weiden.

### Himmel, Erde, Luft und Meer zeugen von des Schöpfers Ehr

Die EFS hat zu diesem Thema den Standpunkt 20 herausgegeben. Frauen schreiben zu den Themen Erde, Feuer, Wasser und Luft jeweils ihre Gedanken. Klimaschutz ist ja in aller Munde, doch sollte nicht nur darüber gesprochen werden, sondern uns auch im alltäglichen Handeln beeinflussen. Ich finde diese Broschüre sehr geeignet für Frauengruppen oder für Diskussionen im Hauskreis. Sie kann auf der Homepage von [www.efs.ch](http://www.efs.ch) beim Link Standpunkt 20 heruntergeladen werden.

Helene Guntelach

## Momente

### Bist du wirklich der, der kommen soll? Oder müssen wir auf einen anderen warten? Lk 7, 19

Jesus, bist du das?

Kein Wunder, dass die Leute dein Kommen verpasst haben  
Wenn selbst Johannes der Täufer sich nicht sicher war.

Wie soll dich auch jemand erkennen, wenn du aussiehst wie alle anderen und durch die Hintertür kommst.

Macht euch selbst ein Bild, sagst du – als gäbe es da keine Lehrsätze, noch nicht einmal die Wunder,  
sondern nur die Gemeinschaft und das, was dir wichtig ist, dein Reich, das du mitten in unserer Durchschnittlichkeit sichtbar machst.

Nach deinem Kommen lass mich Ausschau halten.

Öffne meine Augen für deinen Stern, der den Alltagsstaub zum Glänzen bringt.

Wo auch immer du erscheinst, will ich dich erkennen und fröhlich willkommen heissen.

Unbekannt



## Seitenblicke

### Buchempfehlung

Vor ein paar Tagen fand in unserer Kapelle ein Vortrag über Autismus statt.

Für mich stand fest, dass ich daran teilnehmen werde. Als ich realisierte, dass ein Gemeindeglied diesen Vortrag halten wird, wartete ich noch gespannter auf den Abend.

Trotz Corona wurde der Abend mit allen Schutzmassnahmen gut besucht.

Der Referent, Vater einer autistischen Tochter, konnte uns vieles aus eigener Erfahrung näherbringen und erklären.

Autismus wurde in Europa wegen des Krieges erst mitte letztes Jahrhundert erforscht. Amerika war diesbezüglich schon weiter.

Es gäbe vieles aus dem Vortrag zu erzählen. Ein Beispiel hat mich sehr nachdenklich gemacht und zeigt mir, wie wir manchmal sehr unverbindlich sind.

Ein Satz, den Autisten nicht einordnen können und welcher viele Fragen auslöst, z.B:

„Treffen wir uns mal auf eine Tasse Kaffee?“

- Wann ist mal?
- Warum auf einer Tasse Kaffee?

- Warum Kaffee, ich trinke keinen Kaffee. Tee wäre mir lieber?
- Wie funktioniert das, 2 Personen und eine Tasse?
- Trinken wir beide aus derselben Tasse?

Am Schluss machte er den Hinweis auf das Buch, das seine Frau geschrieben hat: „Tragen und getragen werden. Eine Familie zwischen Magersucht und Autismus.“

Ursula Hofer erzählt die Geschichte ihrer Familie, insbesondere ihrer Tochter Andrina. Es war ein langer Leidensweg, bis die Diagnose Autismus gestellt wurde. Die Erzählung setzt im Jahr 2005 ein und endet im Jahr 2013. Aber das Leben der Familie geht weiter und endet nicht mit dem Buch.

„Durch die vergangenen elf Jahre zieht sich ein roter Faden: David und ich mussten viel tragen und wurden aber auch getragen. Getragen von einem Gott, der uns immer wieder tröstete, ermutigte, festhielt und begleitete. Der aber auch unser Hadern, Verzweifeln, Anklagen und Flüche aushielt, und uns nie losliess.“

Mit dieser Zuversicht gehen wir weiter: Tragen und getragen werden.“

Das Buch hilft autistische Menschen und ihre Angehörigen besser zu verstehen.



ISBN 978-3-7431-1961-1  
Erschienen bei BOD (Books on Demand, [www.bod.ch](http://www.bod.ch))

Wer Interesse hat, darf sich gerne bei mir melden, ich kann das Buch bei der Autorin besorgen und euch zusenden.

Hanni Ramseier

## In eigener Sache

### Treffpunkt

Ab 2021 werden wir den Treffpunkt per Mail verschicken und jene Frauen, von welchen wir noch keine Mailadresse haben, werden wir weiterhin per Post bedienen.

Mailadressen bitte bei Hanni Ramseier

([hanni.ramseier@gmx.ch](mailto:hanni.ramseier@gmx.ch))

melden. Danke für eure Mithilfe und euer Interesse für das FrauenNETZwerk.

### Delegiertenversammlung

Leider müssen wir die nächste Delegiertenversammlung um ein Jahr verschieben.

**Es findet im März 2021 keine Versammlung statt.**

Wegen Corona ist ja im Moment alles anders. So konnten wir in diesem Jahr nur 2 Sitzungen durchführen und auf Grund eurer Rückmeldungen auf unsere Umfrage braucht das Planen der Zukunft für das FrauenNETZwerk noch etwas Zeit.

Auch gibt es einige Vakanzen im Vorstand und den Kommissionen. Die Ämter werden von den

jetzigen Inhaberinnen im Übergangsjahr noch bis März 2022 weitergeführt.

Vakanzen ab 2022:

- Präsidium
- Kasse / Finanzen
- Arbeitsgruppen Regionalarbeit und Schulung

Bitte melde dich oder jemanden, den du kennst für diese Aufgaben. Es ist eine spannende und sinnvolle Arbeit, die Vernetzung und das Kennenlernen anderer Gruppen / Frauen ist sehr wertvoll.

Gerne dürfen auch Vorstandssitzungen zum Schnuppern besucht werden. Wir freuen uns auf alle interessierten Frauen. Danke für eure Mithilfe und euer Mitdenken.

Meldungen und Fragen bitte an Esther Steiger, Höhenweg 26, 5102 Rapperswil oder Tel. 062 897 17 09

Licht bedeutet nicht,  
dass es keine Nacht mehr  
gibt,  
aber es bedeutet,  
dass die Nacht erhell  
und überwunden werden  
kann.

Heinrich Fries



## Impressum

### Redaktion

Esther Steiger  
Annemarie Roser

**Auflage** 550 Ex.

### Beiträge, Kritik, Wünsche

Annemarie Roser  
[annemarie.roser@emk-schweiz.ch](mailto:annemarie.roser@emk-schweiz.ch)

### Adressänderungen

Hanni Ramseier  
[hanni.ramseier@gmx.ch](mailto:hanni.ramseier@gmx.ch)

### Redaktionsschluss

15. Januar 2021

### Fragen?

### Auskunft erhalten Sie bei:

Esther Steiger  
Höhenweg 26  
5102 Rapperswil  
Tel. 062 897 17 09

[www.emk-frauenetzwerk.ch](http://www.emk-frauenetzwerk.ch)  
Postkonto 80-47558-