

# KFG **f** **r** **u** **m** *grischun*

Nr. 36 Herbst 2015

Daniela Rüegg, Rhäzüns

## GV 2015 zu Besuch beim Frauenverein Rhäzüns

**Tu zuerst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche. (Franz von Assisi). Das Notwendige, das Mögliche und auch die kleinen Unmöglichkeiten haben wir geschafft. Der Vorstand des Frauenvereins Rhäzüns durfte am letzten Mai-Samstag den KFG zu seiner GV 2015 begrüssen.**

Unsere Vorbereitungen begannen vor 1½ Jahren, als der KFG anfragte, ob wir eine GV durchführen würden. Unser erster Impuls war: das schaffen wir nicht, wir sind zu klein, haben zu wenig Helfer, können keinen Grossanlass organisieren etc. Es war das Unmögliche!

**Unmöglich, das war der erste Gedanke. Und doch fingen unsere Köpfe bereits an, die ersten Ideen zu entwickeln...**

Wir begannen zu diskutieren: Punkte abklären, Personenzahl, Rahmenprogramm in Rhäzüns, Bewirtung, Kosten, Helfer, Power und Elan? Nach einem Brainstorming hatten wir bereits erste Lösungen.

Die Aula der Schule wäre geeignet, das Essen könnte mit Catering gelöst werden. Fürs Programm würden wir etwas finden, Power und Elan haben wir immer, Zeit und Geld eigentlich nicht – und Helfer? Da würde der Vorstand halt die Ärmel selber zurückkrempeln. **Und so waren wir mitten im Notwendigen: Wir begannen die GV zu organisieren!**

Nun konnten wir uns daran machen, das Mögliche zu machen. Aus terminlichen und organisatorischen Gründen,

war ein Samstag der ideale Zeitpunkt für die GV. Der 30. Mai wurde auserkoren und wir konnten mit der Arbeit beginnen. Wie immer bei unseren Projekten haben Daniela und der Vorstand eine Checkliste entworfen.

Wir Vorstandsfrauen haben viele Punkte diskutiert und Ideen gesammelt, abgeklärt und organisiert, Offerten eingeholt sowie Leute angefragt und angeschrieben. Nebenbei widmeten wir uns unseren Vereinsarbeiten. Anfangs Jahr kam der Endspurt, nämlich das Programm zusammenstellen, Helfer aufreiben und das Essen bestellen. In dieser Vorbereitungszeit wurde viel gelacht, allerlei gefuttert und getrunken (sogar selbstgemachtes Schnäppli).

Nach einem halsbrecherischen Einsatz am Holunderbusch und verarzteten Fingern vom Draht-Herzen-Basteln hatten wir unsere Dekorationen für Samstag parat. Am Vorabend wurden noch die letzten Dinge gerichtet. Nach 18 Monaten Vorbereitungszeit waren wir mit grosser Anspannung parat, der grosse Tag konnte kommen.

Samstagsmorgen um 7.30 Uhr stand unser Team bereit und stellte Brötli und Gipfeli für den Begrüssungskaffee parat. Ca. 10 Helferinnen sorgten für einen reibungslosen Ablauf. Kleine Pannen wie Handtücher in der Toiletten nachrüsten, infolge Feuerwehreinsatz Kinderbetreuung neu organisieren lösten wir spontan. Leider hat das Parkleit-System trotz Vorinformation und Signalisation vor Ort nicht funktioniert. Glücklicherweise haben sich

alle Frauen pünktlich zu Beginn der GV eingefunden.

Zeit ist Leben – und das Leben wohnt im Herzen. Mit diesem Zitat eröffnete Daniela die GV und hiess die Frauen in Rhäzüns zu kommen und danke ihnen auch, für die Zeit, die sie der Vereinarbeit widmen. Diese Zeit ist keine «gesparte – verschwendete» Zeit, sondern Zeit, welche jede Frau für immer im Herzen haben wird. Denn wie es im Buch heisst, sollen wir die Zeit, welche wir im Leben haben, jede Sekunde so leben, dass wir sie gerne leben und sie somit in unserem Herzen bleibt. Das Thema Herz begleitet uns durch den ganzen Tag.



Wir hatten einen schönen gelungenen Tag, auch wenn nicht alles ganz geklappt hat. Wir sind sehr froh, haben wir uns dieser Aufgabe gestellt. Obwohl sie uns zuerst unmöglich schien, haben wir genau dieses Unmögliche geschafft. Wir sind als Vorstandsteam noch näher zusammen gewachsen, konnten unsere Stärken sehr gut einsetzen, viel Selbstvertrauen tanken und sind stolz, allen «unser» Rhäzüns präsentiert zu haben.

Vielleicht bis in 20 Jahren oder so, wieder in Rhäzüns – die Checkliste dazu haben wir jetzt.

Irmgard Cavigelli-Schmid, Siat

## Willkommen Irmgard

Es freut mich, dass ich an der GV des KFG in Rhäzüns durch die anwesen-



den Frauen in den Vorstand gewählt wurde. Für all jene die nicht in Rhäzüns waren, möchte ich mich nun kurz vorstellen.

Mein Name ist Irmgard Cavigelli-Schmid. Aufgewachsen bin ich Vals, wohne aber seit vielen Jahren mit meiner Familie in Siat. Ich bin Mutter von 3 erwachsenen Kindern und arbeite als Religionslehrerin.

Seit mehreren Jahren bin ich Präsidentin des Frauenvereins Siat. Die Zusammenarbeit mit den Frauen des Dorfes

gefällt mir nach wie vor sehr gut. Die vielen schönen, lustigen, gemütlichen aber auch oft strengen Stunden beim Organisieren und durchführen eines Anlasses möchte ich nicht missen.

Nun bin ich gespannt, was mir die Arbeit im Kantonalvorstand des KFG alles an Neuem und manchmal wohl auch Überraschendem bringen wird. Ich freue mich auf zahlreiche Begegnungen mit Frauen aus allen Teilen unseres Kantones aber auch mit Frauen aus der ganzen Schweiz.

Erna Nay, Zignau

## Abschied Erna

Anlässlich der Generalversammlung vom Juni 2011 in Arosa wurde ich in den Vorstand des KFG gewählt. Nachdem ich viele Erfahrungen als Präsidentin des Frauenvereins Trun sammeln konnte und nach einigen Jahren als Präsidentin der Frauenvereine Cadi, habe ich diese Aufgabe gerne übernommen. Mir wurde das Ressort «Frau und Gesellschaft» übergeben. In den vier Jahren meiner Amtszeit durfte ich sehr viele Frauen kennenlernen. Ich hatte viele interessante Begegnungen. Für mich waren diese vier Amtsjahre sehr lehrreich. Im Vorstand fühlte ich mich

immer sehr wohl. Ich habe vor allem den guten Teamgeist geschätzt. Dank diesem konnten wir manchmal auch ernstere Sachen mit Humor bewältigen



und erledigen. Heutzutage ist es oft sehr schwierig, Leute zu finden, die sich in einem Vorstand engagieren. Darum bin ich sehr froh, dass für mich eine Nachfolgerin gefunden wurde. Ich wünsche Irmgard Cavigelli viel Freude in ihrem neuen Amt und hoffe, dass auch sie sich im Vorstand wohlfühlen wird. Den Kolleginnen vom Vorstand des KFG danke ich herzlich für die schöne Zeit und für die angenehme Zusammenarbeit. Ich wünsche allen weiterhin viel Erfolg und Genugtuung in der Amtsausführung und den Frauenvereinen wünsche ich alles Gute für die Zukunft.

## Im Kloster

*Drei Menschen, die sich für ein Leben im Kloster entschieden haben, lassen uns teilhaben an ihrem Alltag und ihren Gedanken. Es ist dies jeweils die/der Jüngste der Gemeinschaft aus dem Benediktinerinnenkloster St. Johann Münstair, aus dem Benediktinerkloster Disentis und aus dem Dominikanerinnenkloster Cazis.*

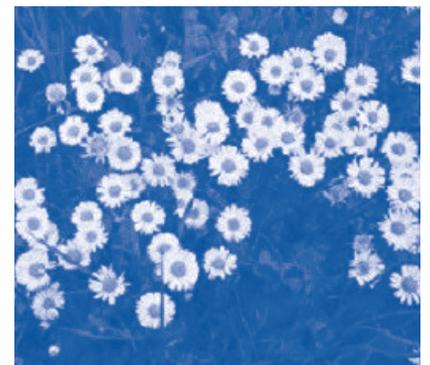
Sr. M. Lutgarde Honegger OSB, 52, Münstair

## Gedanken aus dem Kloster St. Johann Münstair

Kloster – Schule und Werkstatt des Herrn (Benediktsregel Prolog 46; 4,78) Gebet – Lesung – Arbeit. Was ich gerade im Alltag lebe, auf was ich gerade die Betonung setze, immer schwingen die beiden anderen Akzente mit. Dieses Dreigespann ist eine Einheit und doch hat jedes seine Besonderheit. Mir wurde vor ein paar Jahren der Kräutergarten anvertraut. Diese Arbeit bringt dies wunderbar zum Ausdruck. **Sie ist Gebet:** sie erlaubt mir in der

Stille zu verweilen, zu lauschen, dem Schöpfer und der Schöpfung in mir wie um mich herum. So geschieht Zwiesprache, wird Verbundenheit gelebt und erfahren. Die äusserliche Einsamkeit gibt der inneren Zweisamkeit Raum.

**Sie ist Lesung,** denn durch die Schöpfung spricht Gott, der Schöpfer, zu mir. «Wir lernen aus der Natur mehr als aus den Büchern.» (Bernard von Clairvaux). Der Umgang mit den Kräutern



lehrt mich achtsam zu sein. Ich lerne, mich führen zu lassen, zu vertrauen und loszulassen. Die Kräuterarbeit ist mir eine Brücke zum Nächsten – eine Art und Weise Kontakt zu pflegen, die ohne grosse Worte auskommt.

**Sie ist Arbeit:** Mein Leib ist gefragt, besonders in der Gartenzeit ist er viel

in Bewegung, kennt kein Glied Müsiggang. Was mich innerlich bewegt, findet hier Raum sich auszudrücken. Wie ein Samen kann es in den Boden fallen, aufbrechen, wachsen, reifen, Frucht bringen. Das Unkraut wird gejätet oder toleriert, bis es Zeit ist, es auszureissen.

*Den Garten pflegen,  
die Kräuter hegen,  
mit der Lieb Segen:  
Es ist ein Lauschen  
auf des Lebens Rauschen,  
ich nur in die Höhe strebe,  
wenn ich tief verwurzelt lebe.*

Bruder Paul Tobler OSB, 32, Benediktinerkloster Disentis

## Ein typischer Tagesablauf im Benediktinerkloster Disentis



Ein typischer Tagesablauf? Das ist zur Zeit gar nicht so einfach. Welcher Wochentag? Obwohl ich vor zwei Jahren in den zeitlichen Gelübden die benediktinische Beständigkeit versprochen habe, erlebe ich «Wanderjahre». Ich studiere in Lugano Theologie, um in Zukunft im Kloster Priester zu werden. Jede Woche bin ich vier Tage lang im Tessin, zu Gast im Priesterseminar.

Freitags bin ich aber wieder ganz im Kloster – und froh, wieder in diese vertraute Realität einzutauchen. Um

5.30 Uhr stehe ich mit meinen Mitbrüdern das erste Mal auf der Empore unserer grossen Klosterkirche, zum Gebet von Vigil und Laudes. «Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde». Über den Tag verteilt folgen noch über zweieinhalb Stunden lang Gotteslob und Gebet für so viele und vieles. Das «Ora» steht gemäss Benediktsregel im Zentrum.

Um 8.30 Uhr stehe ich im Zimmer 35 unseres Gymnasiums: Freitagmorgen ist mein Schulmorgen. Ich unterrichte Naturlehre in den unteren Klassen. Vor dem Klostereintritt hatte ich Umweltnaturwissenschaften studiert, später das Lehrdiplom in Chemie und Biologie ergänzt. Mit meinem kleinen Pensum kann ich erste Praxiserfahrungen sammeln und die Schule kennenlernen. «Wie kann man chemische Stoffe unterscheiden und einteilen?» Mittagsgebet und Mittagessen führen mich wieder in Kloster, Klausur und

Stille. Die schweigende Mahlzeit mit Tischlesung ist wohltuend. Gespräch wird in der Zvieripause oder der «Rekreation» am Vorabend Platz haben. Der Nachmittag bringt gemischte Aufgaben: Vielleicht etwas Organisation und Werbung für die Jugendangebote des Klosters. Oder für unsere App «Hora Benedicti» interessante Personen kontaktieren, um sie fürs Verfassen kurzer Kommentare zu Tagesabschnitten der Benediktsregel zu gewinnen ([www.hora-benedicti.ch](http://www.hora-benedicti.ch)). Hie und da schreibe ich einen «Klosterblog». Zwei schöne Momente am Vorabend: Ich gehe joggen, mit frischer Bergluft und tollem Panoramablick. Danach stimmt mich die «Lectio divina», also Lesung in der Bibel oder einem geistlichen Text, langsam in die Abendgebete ein. «In deiner Treue, die nicht wankt, sei Wächter auch in dieser Nacht» singen wir um 20 Uhr in der Komplet.

Sr. M. Manuela Gächter, 36, Kloster Cazis

## Ein Tag im Kloster Cazis



Ein Tag im Kloster – wer stellt sich da nicht einen geregelten Tagesablauf vor? In meinem Alltag im Kloster Cazis aber gleicht meist kein Tag dem anderen und das macht mein Leben unendlich spannend. Trotzdem ist ein gewisser Rhythmus auszumachen. Jeder Tag beginnt mit dem gemeinsamen Morgenlob. Wir danken Gott, dass er diesen Tag in unsere Hände gelegt hat. Ebenso beschliessen wir unseren Tag mit dem gemeinsamen Abendlob und dem Nachtgebet. Was sich an diesem Tag ereignet hat, geben wir Gott zurück

und loben ihn dafür. Am Mittag halten wir in einem kurzen Gebet inne und richten unseren geistigen Kompass wieder neu auf Gott aus, ebenso nehmen wir uns während des Tages Zeit für das persönliche Gebet und das Rosenkranzgebet. Das Zentrum des Tages bildet die Eucharistiefeier.

Was wir aus dem Gebet schöpfen, fliesst durch unsere verschiedenen Aufgaben in die Welt. Im Moment ist meine Aufgabe Theologie zu studieren. So fahre ich jeden Tag mit dem Zug nach Chur an die Theologische Hochschule. Die meisten meiner Tage sind ausgefüllt mit Vorlesungen. Zwischendurch gibt es freie Stunden, die ich in der Bibliothek verbringe. Wichtig sind mir aber auch die Begegnungen, die sich im Zug, unterwegs zwischen Bahnhof und Theologischer Hoch-

schule oder mit Mitstudenten ergeben. In den Wochen der vorlesungsfreien Zeit verbringe ich – sofern ich nicht bedingt durch einen Kurs oder Ferien auf Reisen bin – den ganzen Tag im Kloster. Es gilt Arbeiten zu schreiben und manchmal bleibt auch Zeit, um andere Dienste in der Gemeinschaft zu übernehmen. Meist handelt es sich dabei um Arbeiten am Computer oder Putzarbeiten. Zwar begegne ich in dieser Zeit nicht so vielen Menschen, aber die Welt ausserhalb des Klosters hat immer noch Platz in meinem Leben durch Zeitung, Nachrichten im Radio und Internet. So wird mein Alltag im Kloster ganz geprägt durch die Spiritualität unseres Ordens: *contemplari et contemplata aliis tradere* – betrachten und das Betrachtete weitergeben.

## 50 kilos maluns per in'orgla nova

En baselgia a Sevgein resuna gleiti ina orgla nova. Per che quell'investiziun gartegi hai duvrau igl engaschi dall'entira vischnaunca. E schizun giu la Bassa ein ins segidaus da finanziar igl instrument che cuosta la fin finala 32 000 francs. Il chor dalla «Dreifaltigkeitskirche Bülach» s'engascha numadamein sur in entir onn ora cun differentas occurenzas per rimnar daners per l'orgla nova a Sevgein. In dils puncts culminants da quei onn da rimnada ei staus la fin schaner. Cun ina sera grischuna el center dalla pleiv catolica a Bülach ein vegni puppergnai donatur e hosps dalunsch e damaneivel. Differentas uniuns da Sevgein ein separticipadas a quella sera, denter auter era l'uniun da dunnas da Sevgein. Las dunnas da Sevgein han purschiu ina tscheina grischuna cun suppa da giutta, maluns, buglia-meila, caschiel dall'alp da Sevgein e tschiens creflis tier il caffè. Per las preparativas da quei menu hai duvrau buna organisaziun. Schon l'entira jamna avon l'occurenza a Bülach ei vegniu fatg cuer truffels e meila. Il venderdis ei vegniu barsau giu duront varga 6 uras maluns e cun quei che quei temps ha buca tunschiu per finir tut ein las dunnas seradunadas aunc inaga la sonda endamaun per finir la tscheina. La fin finala han ellas transportau 50 kilos maluns a Bülach nua che 200 persunas han schau gustar quels. Gnanc in smiul ei restauns, gie gnanc per las cuschinieras sezzas hai pli tunschiu da schigliar lur prestaziun!



50 kg maluns pretendan dabia cazzettas e cuschinieras inschignusas.

### Impressum

KFG-forum Nr. 36 Herbst 2015, Informationsblatt des Katholischen Frauenbundes Graubünden KFG Centrum Obertor, Welschdörfli 2, 7000 Chur, T 081 252 57 24, kfg-chur@bluewin.ch, www.kfg-gr.ch Auflage: 650 Ex., Print: comunicaziun.ch, Ilanz

## Agenda

### September 2015

- Di. 7. – **Pilgern auf dem Jakobsweg**  
Fr. 11. Gemeinsam ein kleines Stück des Jakobweges gehen.  
Di. 08. **Begegnungstag alleinstehender Frauen der Region Albula/Surses**  
Di. 15. **Vorstandstagung** Ein Hoch auf die Frau  
Centrum Obertor, 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
Mi. 16. **Damit die Freude bleibt – Lust und Wertschätzung im freiwilligen Engagement** Wattwil, 9.15 Uhr – 16.45 Uhr  
Sa. 26. **Update – Präsidentinnen, Teamleiterinnen, Kontaktfrauen**  
Mels, 9.15 Uhr – 16.45 Uhr  
Di. 29. – **Basiskurs – Präsidentinnen, Teamleiterinnen, Kontaktfrauen**  
Di. 06.10. Chur, Centrum Obertor, 9.15 Uhr bis 16.45 Uhr

### Oktober 2015

- Di. 13. **Incontro Mesolcina a Roveredo**  
Mi. 28. **Motivation – für sich und andere**  
Gossau, 9.15 Uhr – 16.45 Uhr  
Do. 29. **Ökumenische Herbsttagung 2015**  
Podiumsgespräche über die Hochzeit, Chur, Loësaal

### November 2015

- Mi. 04. **Kommunikation – die Kunst der Einfühlung und Ermutigung** St. Gallen, 9.15 Uhr bis 16.45 Uhr  
Do. 26. **Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine**  
Luzern, 13.30 Uhr – 17.00 Uhr  
Sa. 28. **Lebensbalance – achtsam mit den eigenen Kräften umgehen** Rapperswil SG, 9.15 Uhr bis 16.45 Uhr

### Dezember 2015

- Fr. 27.11. – **Aktion Weihnachtsbriefkasten** Chur, Poststrasse  
So. 20.12. Wanderengel in Landquart  
Di. 01. **Adventsfeier des KFG**  
Kappelle Altersheim Bodmer, Chur

### Vorschau

- Di. 15.03.16 **Aktuariat – kompetent und speditiv in Chur**  
Di. 12.04.16 **Erfahrungsaustausch der Talschaftsvertreterinnen**  
Di. 24.05.16 **SKF Delegiertenversammlung in Luzern**  
Sa. 04.06.16 **Generalversammlung KFG in St. Moritz**  
Do. 27.10.16 **Damit die Freude bleibt – Lust und Wertschätzung im freiwilligen Engagement in Chur**

### GASTFREUNDSCHAFT IN SIAT BEGEGNUNG. KULTUR. GENUSS.

#### Ustria Steila

Gabriella Cecchellero  
Hugo Hess  
7157 Siat GR

Tel. +41 81 925 19 19  
Fax +41 81 925 19 88  
info@ustriasteila.ch  
www.ustriasteila.ch

Öffnungszeiten  
9.00 Uhr – 23.00 Uhr

Ruhetage  
Dienstag, Mittwoch

Reservationen ausserhalb  
der Öffnungszeiten auf Anfrage.



STEILA

USTRIA  
SIAT GRAUBÜNDEN