IMPULSE UND METHODEN FÜR LEBENDIGE kfd-GRUPPEN

Handreichung

DEIN LICHT.
UNSERE STÄRKE.

kfd

Inhaltsverzeichnis

0 Zum Einstieg

1 Verantwortung teilen

2 Vielfalt im Programm gestalten

3 Neue Frauen ansprechen und willkommen heißen

4 Generationen verbinden

5 Mitglieder wertschätzen und behalten

6 Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarkeit

7 Glauben teilen – Spiritualität im Alltag

8 Konflikte konstruktiv nutzen

9 Zum Schluss: Dein Licht zählt

Impressum

DEIN LICHT. UNSERE STÄRKE.

Zum Einstieg

„Starke Frauen gestalten Veränderung" – das ist der Kern unseres Leitbildes. Wir glauben: Diese Stärke wächst aus dem Glauben, aus Vielfalt und aus Gemeinschaft.

Unser Motto **„Dein Licht. Unsere Stärke."** greift genau das auf: Jede Frau bringt etwas Eigenes mit – ihre Erfahrungen, Ideen, ihr Engagement, ihren Glauben. Wenn diese Lichter zusammenkommen, entsteht daraus die Kraft, die unseren Verband lebendig macht und Veränderung möglich werden lässt.

Viele kfd-Frauen fragen sich: Wie können wir das im Alltag konkret leben? Wie teilen wir Verantwortung, gewinnen neue Frauen oder halten unseren Glauben lebendig?

Diese Handreichung bietet dafür praktische Bausteine: kurze Impulse, einfache Methoden und Tipps aus der Praxis. Sie zeigen, wie aus dem Motto Schritt für Schritt gelebte Wirklichkeit wird – in den Gruppen, vor Ort, mitten im Alltag.

Jede Gruppe ist anders. Suchen Sie sich heraus, was zu Ihnen passt. Schon kleine Schritte können viel bewirken.

THEMA 1

Verantwortung teilen

Es steht und fällt mit dem Engagement der Frauen

Viele Gruppen kennen das: Wenige Frauen tragen die Verantwortung, viele halten sich zurück. Das ist kräftezehrend. Verantwortung zu teilen heißt auch, die kfd gemeinsam in die Zukunft zu tragen – nicht nur mit Aufgaben, sondern mit Ideen, Glauben und Mut.
Dieses Modul zeigt, wie wir Aufgaben sichtbar machen, Engagement fördern und Überlastung vermeiden können.

Einstiegsfragen:

- Wo erleben wir in unserer Gruppe lebendiges Engagement?
- Welche Aufgaben bleiben häufig an Einzelnen hängen?
- Wie könnten wir das besser aufteilen?







Methode

Viele Lichter – eine Gemeinschaft

1. **Einstieg (5 Min.):** Jede Frau erhält ein Kärtchen.
2. **Reflektion (10 Min.):** Jede notiert darauf: „Mein Licht, das ich einbringe, ist …"
   Eine kleine Fähigkeit, Begabung, Vorliebe, Eigenschaft oder ähnliches.
3. **Sammeln (10 Min.):** Die Karten werden in die Mitte gelegt – sichtbar wird:
   Wir tragen Verantwortung gemeinsam.
   - Optional: Kärtchen vor ein Teelicht stellen – symbolisiert das eigene Licht.
   - Alternativ: Ein Lichtsymbol auf das Kärtchen malen.
4. **Gespräch (10 Min.):**
   - Welche Aufgaben liegen auf wenigen Schultern?
   - Welche Stärken sind ungenutzt?
   - Wie können wir unsere Talente besser einsetzen?
5. **Abschluss (5 Min.):** Jede wählt eine Aufgabe, die sie beim nächsten Mal übernimmt.

Dauer: 30–40 Minuten
Material: Kärtchen, Stifte, optional Teelichter/LED-Lichter

TIPPS & STOLPER-STEINE

- **Typische Hürde:** „Es ist schneller, wenn ich es selbst mache."
  Tipp: Aushalten, dass Aufgaben auch anders gelöst werden dürfen.
- **Typische Hürde:** „Neue trauen sich nicht."
  Tipp: Probeaufgaben anbieten – klein anfangen (z. B. Begrüßung, kleine Ansage).
- **Typische Hürde:** „Immer dieselbe übernehmen alles."
  Tipp: Rollen regelmäßig rotieren lassen.

Organisationshilfen

- **Aufgaben sichtbar machen:** Poster oder digitale Liste: „Übernommen – Offen".
- **Mit Rollen statt festen Ämtern arbeiten:** „Heute moderiere ich, nächstes Mal jemand anderes".
- **Engagement feiern:** „Danke an Maria für die Deko!"

Fazit

Verantwortung zu teilen ist keine Frage der Größe, sondern der Haltung . Viele kleine Lichter bringen gemeinsam mehr Helligkeit als ein einzelnes. Schon wenn neue Frauen mit einer Mini-Aufgabe starten, entsteht spürbar mehr Entlastung und Lebendigkeit.

THEMA 2

Vielfalt im Programm gestalten

Vielfalt heißt: Jede findet ihren Platz – und darf ihn mitgestalten

Die einen lieben gemütliche Vormittagsrunden, die anderen suchen abends neue Impulse. Manche möchten wandern, andere lieber Theater erleben oder über aktuelle Themen diskutieren. Gerade diese Mischung hält Gruppen lebendig – weil Vielfalt verbindet und neue Energie bringt.

Einstiegsfragen:

- Welche Angebote hatten wir im letzten Jahr?
- Wen haben wir damit erreicht – eher Jüngere, Ältere oder alle?
- Welche Art von Treffen oder Angeboten wünschen wir uns noch?





Methode

Sichtbarkeit im Spiegel

1. **Vorbereitung (5 Min.):** Drei Plakate im Raum aufhängen: „Jüngere", „Ältere", „Alle".
2. **Einstieg (10 Min.):** Das aktuelle Jahresprogramm oder vergangene Aktivitäten vorlesen.
3. **Einordnen (10 Min.):** Nach jeder Aktivität stellen sich die Teilnehmerinnen zu dem Plakat, dem sie das Angebot zuordnen, die Personenzahl wird aufgeschrieben.
4. **Austausch (10 Min.):** Warum ordnen wir es dort ein? Wer kommt bei uns zu kurz?
5. **Ideen sammeln (10 Min.):** Jede nennt mindestens eine Aktion, die sie gern ausprobieren würde.
6. **Sortieren (10 Min.):** Alle Vorschläge nach „leicht umsetzbar", „braucht Vorbereitung" und „langfristig" clustern.
7. **Abstimmen und Planen:**
   - Jede markiert zwei Favoriten (z. B. mit
   - Klebepunkten).
   - Die meistgewählten Ideen werden konkretisiert.
   - Verantwortlichkeiten klären. Wer organisiert, wer
   - unterstützt, wann findet es statt?

Dauer: 55–60 Minuten
Material: Karten, Stifte, Pinnwand



Beispiele für Programm-Elemente

- **Für Jüngere:** Abendtreffen nach Feierabend, Social-Media-Workshop, Kreativ-Event.
- **Für Ältere:** Vormittagscafé, Besuchsdienst, Gesundheitsvorträge, gemeinsames Singen oder Handarbeiten.
- **Für alle:** Ausflüge, Pilgertour, Theaterbesuch, Kochabend mit regionalen Rezepten, Karnevalsfeier.

Fazit

Vielfalt macht sichtbar, was uns stark macht: Jede bringt etwas anderes ein – und gemeinsam entsteht ein Programm, das Frauen in verschiedenen Lebenslagen anspricht.

Organisationshilfen

- **Planung mit Spielraum:** Nicht alles ein Jahr im Voraus festlegen – so bleibt Platz für spontane Ideen.
- **Abwechslung bewusst einbauen:** gesellig, kreativ, geistlich, informativ
- **Kooperationen suchen:** Landfrauen, Vereine, Bioläden etc.
- **Wünsche regelmäßig abfragen:** z. B. kleine Umfrage oder WhatsApp-Gruppe

TIPPS & STOLPER-STEINE

- **Typische Hürde:** Oft hören wir: „Wir können nicht alles für alle machen."
  Tipp: Lieber kleine, wechselnde Formate statt jedes Mal alles abdecken.
- **Typische Hürde:** „Immer sind es diesselben Frauen die alles organisieren."
  Tipp: Bei neuen Ideen gezielt neue Frauen fragen.
- **Typische Hürde:** „Jüngere Frauen kommen nicht."
  Tipp: Themen wählen, die zu ihrer Lebens-situation passen (Beruf, Kinder, Selbstfürsorge).

THEMA 3

Neue Frauen ansprechen und willkommen heißen

Gemeinschaft beginnt mit einer offenen Tür

Jede Frau, die zum ersten Mal zur kfd kommt, bringt ein Stück Neues mit: eine andere Geschichte, frische Ideen, vielleicht auch Fragen. Ob sie bleibt, entscheidet sich oft in den ersten Minuten – in einem Lächeln, einer Begrüßung, einem kurzen Gespräch. Offenheit und Wertschätzung sind die Schlüssel, damit aus einem ersten Besuch echte Gemeinschaft wird.

Einstiegsfragen:

- Wann haben wir zuletzt eingeladen?
- Was erleben Neue, wenn sie zum ersten Mal da sind?
- Was hindert uns daran, neue Frauen anzusprechen?

Methode

Ankommen erleben

1. **Einstieg (5 Min.):** Eine Teilnehmerin übernimmt die Rolle der ‚Neuen', die zum ersten Mal zum Treffen kommt. Zwei oder drei andere übernehmen spontan die Rolle der Gastgeberinnen. Die ‚Neue' betritt den Raum. (Kann spielerisch, humorvoll sein – keine große Schauspielerei nötig.)
2. **Beobachtung (5 Min.):** Alle anderen beobachten die Szene: Wie wirkt die Begrüßung? Was fällt positiv auf? Wo fühlt sich die „Neue" vielleicht unsicher? Wo fühlen sich die Gastgeberinnen unsicher?
3. **Reflexion (15 Min.):** Gespräch in der Runde.
   - Was hat sich gut angefühlt?
   - Was hätte noch offener oder herzlicher sein können?
   - Welche kleinen Gesten machen den Unterschied?
   - Jede erzählt kurz, wann sie sich selbst einmal willkommen oder unwillkommen gefühlt hat – und was sie daraus für die Gruppe lernt.
4. **Ideen entwickeln (15 Min.):** (und auf einer Liste schriftlich festhalten)
   - Alle werden persönlich mit ihrem Namen angesprochen und begrüßt.
   - Sie werden den Anderen vorgestellt(„Das ist Maria, sie ist neu bei uns.").
   - Für die ersten zwei Treffen erhalten sie eine Patin/Buddy.
   - Sie erhalten eine kleine Aufmerksamkeit (z. B. Blume, Karte).
   - WhatsApp-Nachricht am nächsten Tag: „Schön, dass du da bist!"
5. **Konkrete Vereinbarung (10 Min.):**
   - 1–2 Punkte auswählen, die sofort umgesetzt werden.
     Jede benennt eine Frau, die sie in den nächsten Wochen persönlich einladen will.

Dauer: 55-60 Minuten
Material: gegebenfalls kleine Requisiten (Schal, Tasche, Brille, Kopfbedeckung, Flipchart für die Willkommensliste)



Organisationshilfe

- **Kontakte im Blick behalten:**
Eine kleine Liste mit interessierten Frauen hilft, gezielt einzuladen – z. B. aus der Gemeinde, Nachbarschaft oder von Veranstaltungen.
- **Einladungen persönlich gestalten:**
Wer direkt angesprochen wird, fühlt sich gemeint. Ein Anruf, eine Nachricht oder eine persönliche Begegnung wirken stärker als Flyer oder Plakate.
- **Willkommensroutine entwickeln:**
Eine feste Struktur erleichtert das Ankommen – etwa eine kurze Begrüßung, eine Vorstellungsrunde oder eine kleine Aufmerksamkeit für neue Frauen.
- **Patin oder Begleiterin benennen:**
Eine Frau aus der Gruppe kann die Neue beim ersten Treffen unterstützen und den Kontakt danach halten.
- **Nachfassen nicht vergessen:**
Eine kurze Nachricht oder ein Anruf nach dem Treffen zeigt Wertschätzung und hält die Verbindung lebendig.

TIPPS & STOLPER-STEINE

- **Typische Hürde:** „Wir haben doch eingeladen, aber niemand kam."
Tipp: Plakate und Flyer reichen selten. Persönliche Ansprache ist der Schlüssel – ein direktes Gespräch oder eine Einladung wirken viel stärker als ein Aushang.
- **Typische Hürde:** „Neue fühlen sich fremd."
Tipp: Eine feste Patin oder Begleiterin hilft, sich schnell zurechtzufinden. Eine kleine Aufmerksamkeit (z. B. Blume, Karte) zeigt: Du bist willkommen.

Fazit

Neue Frauen bereichern jede Gruppe – mit neuen Blickwinkeln, Ideen und Lebensgeschichten. Damit sie bleiben, braucht es vor allem Aufmerksamkeit und echte Begegnung. Ein persönliches Wort, ein Lächeln oder eine kleine Geste können den entscheidenden Unterschied machen. Wenn jede Frau einmal eine andere einlädt, entsteht Bewegung: Gemeinschaft wächst, Vielfalt wird sichtbar und das Licht der kfd leuchtet weiter.

THEMA 4

Generationen verbinden

Jede Generation hat etwas zu geben und etwas zu lernen

Wenn Frauen verschiedener Generationen miteinander ins Gespräch kommen, entsteht etwas Besonderes: Erfahrung trifft Neugier, Gelassenheit trifft neue Ideen. Auch wenn manchmal nur eine Altersgruppe vertreten ist – Brücken lassen sich immer bauen.

Einstiegsfragen:

- Welche Altersgruppen sind bei uns vertreten?
- Wie können wir voneinander lernen?
- Wo können wir uns unterstützen?

Methode

Sichtbarkeit im Spiegel

1. **Vorbereitung (5 Min.):** Drei Ecken im Raum werden markieren: „Ich gebe gerne weiter", „Ich möchte lernen" und „Beides".
2. **Austauschphase 1 (15 Min.):** Verschiedene Themen vorlesen (z. B. Technik, Glauben, Organisation, Kinderbetreuung, Kreatives, Gesundheit). Nach jedem Thema bewegen sich die Frauen in die Ecke, die für sie passt. So wird sichtbar: Wer hat Stärken, wer wünscht sich Unterstützung?
3. **Austauschphase in kleinen Gruppen (15 Min.):** Gespräch über das, was jede geben oder lernen möchte. Erste Tandems entstehen.
4. **Marktplatz-Runde (15 Min.):** Ergebnisse sammeln – welche konkreten Tandems oder kleinen Unterstützungsaktionen sind möglich?
5. **Abschluss (10 Min.):** Jede benennt: „Das nehme ich mir vor", „das möchte ich geben" oder „das möchte ich annehmen." Vereinbarungen schriftlich oder mit Foto festhalten.

Dauer: ca. 60 Minuten
Material: Zettel mit Themen für die Ecken, Klebeband, Plakat für Vereinbarungen

TIPPS & STOLPER-STEINE

- **Typische Hürde:** „ Bei uns sind kaum Jüngere aktiv.“
  Tipp: Auch wenn gerade keine Jüngeren dabei sind, lohnt sich der Blick nach vorn: Welche Themen oder Formate könnten sie ansprechen?
- **Typische Hürde:** „Ältere fühlen sich nicht mehr gebraucht.“
  Tipp: Erfahrung und Verlässlichkeit sind wertvolle Stärken. Wer sie teilt, bleibt wichtig für die Gruppe.
- **Typische Hürde:** „Jüngere haben keine Zeit.“
  Tipp: Auch kleine Beiträge zählen – eine Idee, ein kurzer Input, eine einmalige Aktion.

Organisationshilfen

- **Stärken- & Bedarfe-Liste führen:** Wer kann was geben? Wobei wünscht sich jemand Unterstützung? Liste sichtbar halten und regelmäßig aktualisieren.
- **Tandems verabreden:** Kurzzeit-Paare bilden, z. B. „Handyhilfe – Stricken“, „Layout – Fahrdienst“.
- **5-Minuten-Inputs rotieren:** Jede bringt reihum einen Mini-Impuls mit (Lied, Tipp, Erfahrung). So teilen alle – unabhängig vom Alter.
- **Zeitfenster variieren:** Termine gelegentlich wechseln (Vormittag/Abend), damit unterschiedliche Lebensrhythmen mitgedacht sind.
- **Micro-Engagement anbieten:** Einmalige, überschaubare Aufgaben (Anmoderation, Foto machen, Raum öffnen) senken die Schwelle zum Mitmachen.
- **Kinder & Care mitdenken:** Wenn nötig, kurze Treffen, flexible Dauer oder Mitbring-Optionen einplanen.
- **Kooperationen nutzen:** Mit Seniorenkreis, Jugend, Bücherei, Verein o. Ä. gemeinsame Aktionen planen – Brücken entstehen nebenbei.
- **Ergebnisse sichtbar machen:** Vereinbarungen kurz festhalten (Foto/Plakat) und beim nächsten Treffen darauf zurückkommen.
- **Feedback-Ritual etablieren:** Am Ende kurz fragen: „Was hat heute gut funktioniert? Was nehmen wir mit?“ – Lernen über Generationen hinweg.

Fazit

Generationen verbinden heißt, voneinander zu lernen, einander Raum zu geben und die eigenen Stärken zu teilen. So bleibt Gemeinschaft lebendig – und das Licht jeder Generation leuchtet im Miteinander.

THEMA 5

Mitglieder wertschätzen und behalten

Wer Wertschätzung erfährt, bleibt gerne dabei

Neue Frauen zu gewinnen ist wichtig – genauso entscheidend ist es, die bereits engagierten und treuen Mitglieder zu halten. Frauen bleiben, wenn sie spüren: Ich werde gesehen. Mein Beitrag zählt.Wertschätzung ist keine Nebensache, sondern die Seele jeder Gemeinschaft. Kleine Gesten reichen oft aus, um Freude, Stolz und Zugehörigkeit zu zeigen.

Einstiegsfragen:

- Wann habe ich mich zuletzt in der kfd wertgeschätzt gefühlt?
- Wie zeigen wir Frauen in unserer Gruppe: Du bist wichtig?
- Welche kleinen Zeichen könnten wir regelmäßiger einbauen?



Methode

Dankbarkeits-Collage

1. **Rückblick (10 Min.):** Jede schreibt oder malt auf ein buntes Papier oder Post-it, wofür sie in der Gruppe dankbar ist.

2. **Collage gestalten (10 Min.):** Alle Zettel werden auf einem Plakat „Das macht uns stark“ gesammelt. So wird sichtbar: Wir sind eine Gemeinschaft, die einander bereichert.

3. **Ideen sammeln (15 Min.):** In kleinen Gruppen überlegen: Wie können wir Dankbarkeit und Wertschätzung im Alltag zeigen?
(z. B. Geburtstagskarten, persönliche Worte im Gottesdienst, kleine Präsente, ein „Danke-Frühstück“.)

4. **Vereinbaren (15 Min.):** Die Gruppe wählt 1–2 Ideen aus, die in den nächsten Monaten umgesetzt werden. Verantwortlichkeiten klären: Wer übernimmt was?

Dauer: 55–60 Minuten
Material: Buntpapier, Zeitungen, Schere, Stifte, Klebstoff Flipcharts

TIPPS & STOLPER-STEINE

- **Typische Hürde:** „Wir vergessen es im Alltag."
  Tipp: Kleine Rituale helfen, dranzubleiben: am Jahresende eine Dankesrunde, ein gemeinsames Lied oder Segen.

- **Typische Hürde:** „Frauen nehmen ihre Arbeit als selbstverständlich."
  Tipp: Wertschätzung braucht nicht viel – eine Karte oder ein Anruf wirken stärker als man denkt.

Organisationshilfen

- **Planen:** Dank- und Geburtstagsaktionen frühzeitig planen – dann wird's Routine, nicht Stress.
- **Zuständigkeiten im Team klären:** Wer schreibt, wer übergibt, wer erinnert?
- **Eine kleine „Wertschätzungs-Kasse" anlegen:** Rücklage für Karten, Kerzen oder kleine Geschenke.
- **Aufbewahren:** Fotos oder kleine Erinnerungen von gelungenen Aktionen aufbewahren: Sie stärken Stolz und Verbundenheit.

Fazit

Wenn Frauen erleben, dass sie gesehen werden, entsteht Bindung – und aus Dankbarkeit wächst Freude. So leuchtet Gemeinschaft weiter.

THEMA 6

Öffentlichkeitsarbeit & Sichtbarkeit

Zeigt, was ihr tut – damit andere sehen, wie lebendig ihr seid

In jeder Gruppe stecken so viel Leben, Freude und Engagement – doch oft sehen das nur die, die ohnehin dabei sind. Sichtbarkeit bedeutet: zeigen, was uns wichtig ist.
Es geht nicht um Werbung, sondern darum, das Licht der Gemeinschaft nach außen leuchten zu lassen.

Einstiegsfragen:

- Wo sind wir mit unserer Gruppe sichtbar – im Ort, in der Gemeinde, online?
- Was würden Außenstehende über uns sagen, wenn sie nur unsere öffentliche Präsenz sehen?
- Welche Aktionen zeigen besonders gut, wofür wir stehen?







Methode

Unser Licht nach draußen tragen

1. **Sammeln (5 Min.):** Liste erstellen: „Welche Wege nutzen wir bisher (z. B. Plakate, Pfarrbrief, Schaukasten, WhatsApp, Zeitung, Social Media)?"
   Jede ergänzt: Wo bin ich selbst schon auf uns aufmerksam geworden?
2. **Bewerten (15 Min.):** Gemeinsam überlegen: Welche Kanäle erreichen ältere Frauen gut (z. B. Schaukasten, Zeitung)?
   - Welche sprechen jüngere an (z. B. Instagram, WhatsApp)?
   - Wo haben wir noch Lücken?
3. **Neue Ideen entwickeln (20 Min.):** Jede nennt eine Idee, wie die Gruppe sichtbarer werden könnte. Alle Vorschläge sammeln und clustern: „Leicht umsetzbar" – „Braucht Vorbereitung" – „Langfristig".
4. **Abstimmen & Planen (10 Min.):** Jede markiert 1–2 Favoriten mit Klebepunkten. Die Gruppe legt fest: Was probieren wir in den nächsten drei Monaten aus?
   Wer übernimmt welche Rolle?

Dauer: ca. 60 Minuten
Material: Flipchart, Karten, Stifte, evtl. Notebook zum Zeigen

TIPPS & STOLPER-STEINE

- **Typische Hürde:** “ Wir haben keine Zeit für Öffentlichkeitsarbeit.“
  Tipp: Kleine, regelmäßige Zeichen genügen: ein Foto, ein kurzer Bericht, ein Gruß auf Social Media.
- **Typische Hürde:** „Das ist nur was für Jüngere.”
  Tipp: Ältere können Inhalte (Fotos, Texte, Ideen) liefern, Jüngere setzen es technisch um.
- **Typische Hürde:** „Wir sind nicht kreativ genug.“
  Tipp: Echtes Leben ist die beste Geschichte: Fotos von Aktionen, kurze Zitate, persönliche Worte.
- **Typische Hürde:** „Wir erreichen Jüngere nicht.”
  Tipp: Dort sichtbar werden, wo sie sind: WhatsApp-Status, Instagram, Events.

Praxisideen

- WhatsApp-Verteiler: Einladung zu Veranstaltungen schnell und persönlich.
- Sichtbarkeit im Alltag: Plakat im Supermarkt oder Aushang am Gemeindehaus.
- Kooperation mit Lokalpresse: Kleine Artikel über besondere Aktionen oder Frauenporträts.
- Social Media light: Ein Foto im Monat posten – das reicht oft schon, um sichtbar zu sein.
- Symbolaktionen: z. B. Kerzenaktion zum Weltfrauentag oder bunte Schals bei einem Gottesdienst.

Organisationshilfen

- **Zuständigkeiten klar festlegen:** Wer schreibt Texte, wer macht Fotos, wer stellt es online?
- **Einen „Sichtbarkeits-Kalender“ führen:** Jeden Monat ein kurzer Beitrag – online oder im Pfarrbrief.
- **Inhalte mehrfach nutzen:** Einen Bericht als Aushang, Foto-Beitrag auf Social Media oder WhatsApp nutzen.
- **Rückmeldung sichtbar machen:** Online-Beiträge ausdrucken und bei Treffen zeigen („Das haben wir gepostet – das war die Reaktion“).
- **Erfolge feiern:** Öffentlichkeitsarbeit darf Spaß machen – sie zeigt, wie lebendig wir sind.

Fazit

Öffentlichkeitsarbeit ist kein Zusatz, sondern Teil lebendiger Gemeinschaft. Wenn wir zeigen, was uns bewegt, wächst Stolz nach innen und Neugier nach außen. So wird sichtbar: Wir sind da – vielfältig, engagiert, stark.

THEMA 7

Glauben teilen – Spiritualität im Alltag

Unser Glaube trägt – im Alltag, in der Gemeinschaft, in der Vielfalt

Glaube gehört für viele Frauen einfach dazu – still, selbstverständlich, oft mitten im Alltag.
In der kfd darf Spiritualität so sein: ehrlich, lebensnah, stärkend.
Kleine Zeichen, Rituale und gemeinsame Momente machen erfahrbar, was uns trägt.

Einstiegsfragen:

- Wo erleben wir in unserer Gruppe Glauben im Alltag?
- Welche spirituellen Formen tun uns gut?
- Gibt es kleine Rituale, die wir leicht in unsere Treffen integrieren könnten?

Methode

Den Funken überspringen lassen

1 **Einstieg (5 Min.):** Eine Kerze in die Mitte stellen. Jede notiert ein Wort, das ihren Glauben im Alltag beschreibt (z. B. Hoffnung, Dankbarkeit, Vertrauen).

2. **Teilen (15 Min.):** Jede liest ihr Wort vor. Die Begriffe werden gesammelt: Welche Gemeinsamkeiten verbinden uns? Wo sind wir unterschiedlich?

3. **Übertragen (20 Min.)**: In Kleingruppen überlegen: Wie könnten wir diese Begriffe in unsere Treffen integrieren?

4. **Vereinbarung (10 Min.)**: Gemeinsam ein Ritual auswählen, das regelmäßig genutzt wird (z. B. Kerze zu Beginn, Segenswort, Moment der Stille).

Dauer: ca. 55–60 Minuten
Material: Karten, Stifte, Kerzen

TIPPS & STOLPER-STEINE

- **Typische Hürde:** „Ich kann nicht frei beten."
  Tipp: Vorbereitete Texte, Gedichte oder Lieder können helfen – wichtig ist das gemeinsame Innehalten.
- **Typische Hürde:** „Nicht alle haben denselben Zugang zum Glauben."
  Tipp: Rituale so gestalten, dass jede sich einbringen kann, ohne Druck.
- **Typische Hürde:** „Uns fehlt oft die Zeit."
  Tipp: Lieber regelmäßig kleine Momente statt große Aktionen, die nie stattfinden.



Organisationshilfen

- Treffen mit Kerze und Satz beginnen – schafft Atmosphäre ohne Aufwand.
- Impulse an Jahreszeiten oder Themen knüpfen (z. B. Erntedank, Advent, Frauen-Feiertage).
- Inhalte aus kfd-Materialien nutzen (z. B. „Junia", Weltgebetstag, kfd-Gebetstexte).
- Dankbarkeitsrunde am Ende.

Praxisideen

- „Wanderung im Sonnenaufgang" mit kurzen Impulsen verbinden.
- Spaziergang mit kurzen Impulsen oder Musik.
- Kleingruppen-Erfahrungen teilen („Wann hat mich Glaube getragen?").
- Spiritualität sichtbar machen: z. B. eine „Mut-Kerze" entzünden, wenn jemand etwas Schwieriges teilt.

Fazit

Spiritualität im Alltag ist kein Extra, sondern Teil unseres Lebens. Wenn wir Glauben teilen – im Gespräch, im Gebet, im stillen Moment – entsteht Nähe. So zeigt sich: Unser Glaube trägt – im Alltag, in der Gemeinschaft, in der Vielfalt.

THEMA 8

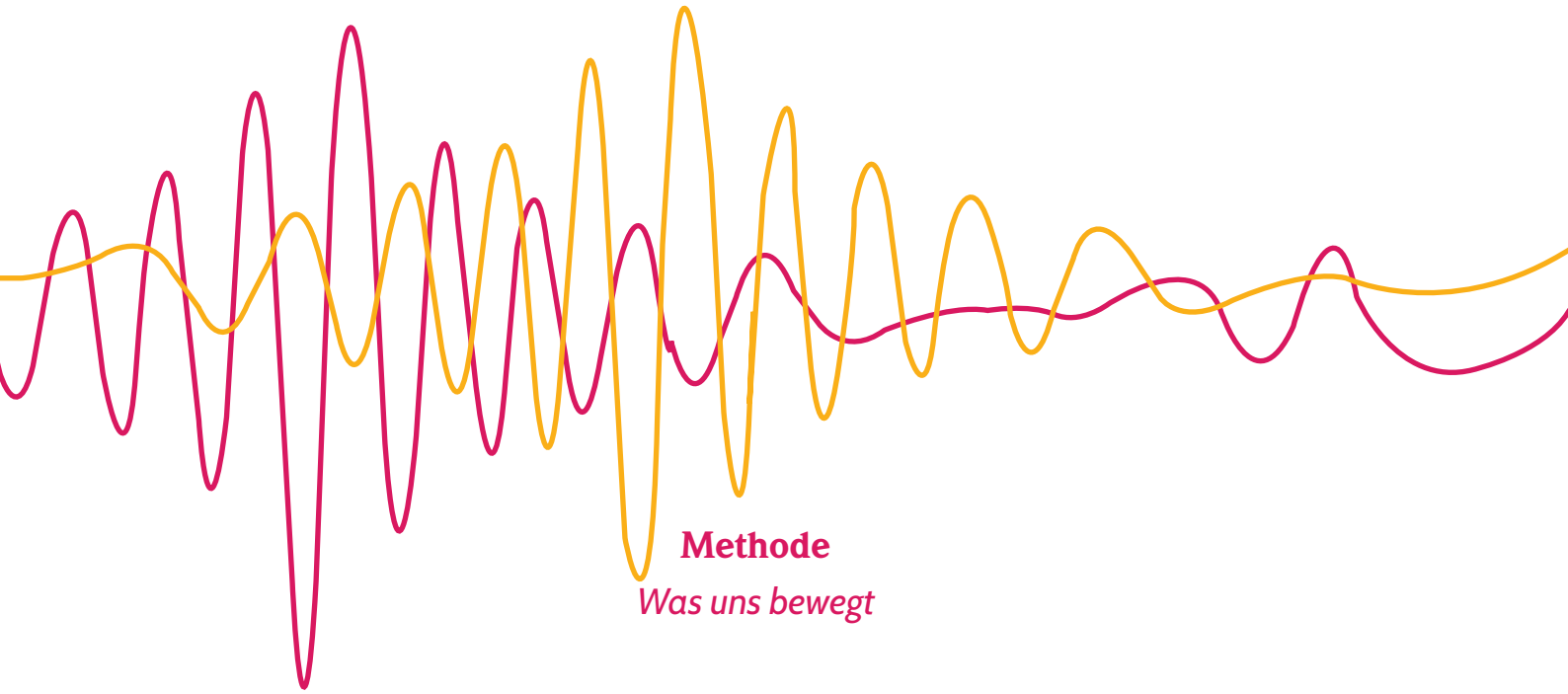
Konflikte konstruktiv nutzen

Konflikte sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von Lebendigkeit

Wo Menschen miteinander unterwegs sind, entsteht Nähe – und manchmal Reibung. Verschiedene Meinungen gehören dazu. Sie zeigen, dass uns etwas wichtig ist. Entscheidend ist, wie wir mit Spannungen umgehen: offen, respektvoll und mutig.

Einstiegsfragen:

- Gibt es etwas, das wir schon länger „vor uns herschieben“?
- Wann hat ein Gespräch in unserer Gruppe einmal überraschend gut getan?
- Was würde uns helfen, Probleme konstruktiv statt belastend zu erleben?



Methode

Was uns bewegt

1. **Sammeln (10 Min.):** Jede notiert auf einer Karte, was sie gerade in der Gruppe beschäftigt.
2. **Sortieren (15 Min.):** Karten vorlesen und sichtbar machen – z. B. an einer Pinnwand. Welche Themen wiederholen sich? Was fällt auf?
3. **Austausch (20 Min.):** In kleinen Gruppen über ein Thema sprechen: Was genau ist die Herausforderung? Was wäre ein erster Schritt zur Verbesserung?
4. **Vereinbarungen (15 Min.):** Für jedes Thema 1–2 konkrete Vereinbarungen treffen. Wichtig: kleine, sofort umsetzbare Schritte.

Dauer: 60 Minuten
Material: Karten, Stifte, Pinnwand

Praxisideen

- Alltag: Über kleine Unstimmigkeiten sprechen, bevor sie groß werden.
- Organisation: Programmänderungen erklären. Denn wer versteht, warum jetzt etwas anders läuft, bleibt eher mit im Boot.
- Teamkultur: Regelmäßig Rückblick halten. Was lief gut, was weniger?

TIPPS & STOLPERSTEINE

- **Typische Hürde:** „Niemand traut sich, etwas Kritisches zu sagen."
  Tipp: Anonyme Karten helfen, die Hemmschwelle zu senken.
- **Typische Hürde:** „Manchmal redet man aneinander vorbei und es gibt Missverständnisse.
  Tipp: Nachfragen statt interpretieren: „Wie hast du das gemeint?", hilft, Missverständnisse aufzulösen.
- **Typische Hürde:** „Wir reden, aber nichts ändert sich."
  Tipp: Kleine Vereinbarungen wirken oft mehr als große Pläne – dranbleiben lohnt sich.

Organisationshilfen

- Wenn Gespräche festfahren, kann eine Außenstehende helfen, den Blick zu öffnen.
- Lieber ein Thema gründlich besprechen als viele oberflächlich.
- Vereinbarungen sichtbar halten (Plakat, Foto) – das stärkt Verbindlichkeit.
- Nach einiger Zeit gemeinsam prüfen: Hat sich etwas verändert?



Fazit

Konflikte gehören zum Leben. Wenn wir sie ansprechen, entsteht Klarheit und Vertrauen wächst. Gerade dort, wo es Reibung gibt, kann Neues entstehen – Licht, das durch Bewegung heller wird.

Zum Schluss: Dein Licht zählt

„Dein Licht. Unsere Stärke." – dieses Motto ist mehr als ein Slogan. Es beschreibt, was die kfd ausmacht: Jede bringt ein Stück von sich ein – und gemeinsam entsteht etwas, das größer ist als jede Einzelne.

Es braucht heute keine perfekten Leiterinnen, sondern Frauen, die gemeinsam Verantwortung tragen, Ideen teilen und Neues wagen. Veränderung beginnt dort, wo wir uns fragen: Was passt zu uns? Was trägt uns heute?

Wenn Gruppen sich neu finden, Rollen sich verändern oder Wege sich verzweigen, kann genau daraus Lebendigkeit entstehen.

Nicht alles muss sofort gelingen. Aber jede kleine Bewegung zählt – ein ehrliches Gespräch, eine neue Idee, eine offene Tür. So bleibt die kfd in Bewegung, nah am Leben, offen für das, was kommt.

Habt Mut, Euer Licht einzubringen. Es verändert mehr, als Ihr denkt.

Gemeinsam seid ihr stark – und gemeinsam gestaltet ihr Zukunft.



DEIN LICHT.
UNSERE STÄRKE.

Impressum

Herausgeberin:
Katholische Frauengemeinschaft
Deutschlands (kfd) – Bundesverband e. V.
Prinz-Georg-Str. 44
40477 Düsseldorf
Telefon: 0211 44992-0
E-Mail: info@kfd.de
Internet: www.kfd.de

Vertretungsberechtigte Personen
Anne König
Verantwortlich im Sinne des Presserechts
Jutta Flüthmann, Anschrift: siehe Herausgeberin

Bildnachweise:
KI

Veröffentlichungsdatum:
November 2025
© Alle Rechte vorbehalten.

www.kfd.de/dein-licht