

# Übersicht Workshop

22. Juni 2024

Zeitraumen: 15 bis 16 Uhr und 17 bis 18 Uhr

Bistumsweites

*Frauen\*fest*  
**KRAFTVOLL**

| <b>Workshop</b> |   | <b>Inhalt</b>   | <b>Referentinnen</b>   |
|-----------------|---|---|--|
| <b>1</b>        | <b>Eine Geschichte von Liebe und Vergessen</b>  | <p>Menschen mit Demenz sind Angehörige, Nachbarn, Freunde und sie wollen mit uns leben, auch wenn das Vergessen zunimmt und sie mehr und mehr Teil einer anderen Welt werden. Aber es bleiben Vertrauen, Mut und ganz viel Liebe.</p> <p>Sich auf die Welt von Menschen mit Demenz einzulassen, bietet die Chance Beziehung in neuer Qualität zu erleben.</p> <p>Anhand eines kleinen Films, Übungen und Texten wollen wir Demenz mehr verstehen und darüber miteinander ins Gespräch kommen und neue Perspektiven und Umgangsmöglichkeiten finden.</p> | <p>Erika Ochs, Referentin für Seniorenpastoral und Koordinatorin Altenheimseelsorge Region Südhessen und Claudia Staudinger, Koordinatorin Altenheim- und Pflegepastoral Rheinhessen</p> |
| <b>2</b>        | <b>„Zeigt Euch! Namenlose Frauen der Bibel erheben ihre Stimme“</b>                           | <p>In der Bibel gibt es zahlreiche Frauenfiguren – teils namentlich bekannt, teils namenlos –, die ihre Rolle „in der zweiten Reihe“ spielen. Im Workshop werden sie zu Ich-Erzählerinnen ihrer eigenen Geschichten und zeigen die Parallelen zwischen Frauenleben damals und heute auf. Dieser womöglich frische (oder befremdliche?) Blick möchte Lust machen, Position zu beziehen gegen die Marginalisierung von Frauen heute</p>   | <p>Dr. Claudia Sticher, Pastoralreferentin, Alttestamentlerin, zuständig für Biblische Bildung und Bibelpastoral.</p>  |
| <b>3</b>        | <b>„Frauen in Leitung – ein Mentalitätswechsel im Bistum Mainz, seine Chancen und Hürden“</b> | <p>„Verantwortung teilen“ ist eines der Schlagworte des Pastoralen Wegs. Das beinhaltet vor allem die Bereitschaft, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.</p> <p>Mit der Schaffung der Stelle der Bevollmächtigten des Generalvikars und auch der Neustrukturierung der Leitung in den Pfarreien gibt es neue Möglichkeiten der Leitung für Frauen. Stephanie Rieth und Angela Eckart berichten von ihren Erfahrungen und wollen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen über eine neue Haltung im Bistum ins Gespräch kommen.</p>                           | <p>Stephanie Rieth, Bistumsleitung Mainz</p>   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 4 | <b>Selbst&amp;Sicher</b>                  | <p>In diesem Workshop gibt Sije Emma eine Einführung in die Selbstverteidigung und zeigt Techniken und Methoden die jede:r in verschiedensten Situationen anwenden kann.</p> <p>Sije Emma trainiert selber seit acht Jahren Ving Tsun und unterrichte seit mehreren Jahren Erwachsene, Jugendliche und Kinder in Ving Tsun, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.</p>   | Sije Emma Tietze, Mainz, Trainerin Ving Tsun   |
| 5 | <b>Eigentlich bin ich ganz anders....</b> | <p>Die Gesellschaft scheint klare Vorstellungen davon zu haben, wie man auszusehen hat. Und auch um mich herum haben die Menschen scheinbar klare Vorstellungen davon, wie ich bin. Aber vielleicht möchte ich manchmal ganz anders sein? Nur für mich – oder auch für die Welt, aber ich traue mich nicht. Ich möchte dich einladen, einmal Fotos von dir zu machen, so wie du dich gerne darstellen möchtest – nicht das perfekte Portrait (das kann ich als Hobbyfotografin auch gar nicht), sondern so, wie du dich gerade fühlst. Wollen wir das zusammen versuchen?</p> <p>Der Workshop findet tagesbegleitend statt, sofern nicht zeitgleich an anderen Orten Fotos gemacht werden.</p> | Iris Reiß, (Regionaljugendreferentin, Dipl. Pädagogin)   |
| 6 | <b>Kirche braucht Kraft</b>               | <p>Kirche braucht Kraft – in doppeltem Sinn: Mal bringt sie alle (Frauen) zur Verzweiflung, die in ihr leben und vielleicht sogar arbeiten wollen.</p> <p>Zugleich ist sie auf unseren Einsatz angewiesen, um ihre Schätze zu entfalten und lebensfeindlichen Strukturen die Stirn zu bieten.</p> <p>Nehmen wir Kirche in die Hand, stärken uns gegenseitig und geben ihr Kraft (zurück).</p>  | Martina Kreidler-Kos, Dr. theol., Leiterin der Abteilung Seelsorge im Bistum Osnabrück, Beraterin der DBK (Unterkommission Frauen), Mitglied im ZdK, Mitglied im Synodalen Ausschuss, Autorin und Bloggerin, YouTube Format „Kirchenkram“. |
| 7 | <b>Christliche Safe Spaces</b>            | Wie können wir christliche digitale und analoge Räume als Safe Spaces gestalten?   | Lisa Quarch, Pastoralreferentin im Bistum Limburg, Content Creator, Ruach-Netzwerk   |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 8  | <b>Kunstvolle Kraftträger aus Rehgeweih</b>                                  | <p>Schon unsere Vorfahren fertigten Anhänger aus Rehgeweih und zeigten auf diese Weise ihre Achtung vor den Tieren, die sie mit allem versorgten, was sie zum Leben brauchten. Die Bedeutungen, die mit dem Krafttier Reh assoziiert werden, verbinden die weichen, sanften Qualitäten mit Stärke und Entschlossenheit.</p> <p>In diesem Sinne verarbeiten wir Rehgeweih zu kunstvollen Kraftträgern vom leichtfüßigen und wachsamen Volk.</p>   | Natalia Steffens,<br>Naturpädagogin                                      |
| 9  | <b>#KRAFT-VOLL&amp;KREATIV. Mit Acrylfarben bunte Druck-Bilder gestalten</b> | <p>Kennen Sie &gt;Gelli-printing&lt;? Wir probieren diese einfache, aber sehr farbenfrohe und phantasievolle Drucktechnik aus. Sie werden staunen über Ihre ganz persönliche Kreativität und Schaffenskraft. Erleben Sie die kraftvolle Energie der Frauen-Gruppe im gemeinsamen schöpferischen Tun. Ein Workshop, der viel (Farben)Freude macht!</p>  | Gaby Stegmann Künstlerin und Religionspädagogin                          |
| 10 | <b>Tanz- und Bewegungsworkshop</b>   | <p>„Mit voller Kraft voraus!“ ist ein Ruf auf dem Schiff, wenn es mit der Besatzung in See sticht. Im Tanzen und Bewegen können wir uns dieser Kraft (wieder) bewusst werden. Wenn wir in Bewegung kommen, bewegt sich auch unser Inneres, Kräfte kommen in Fluss. Ich möchte gerne Raum geben zu erforschen, zu bewegen und frei zu tanzen. (Wir werden keine Kreistänze erlernen und tanzen.) In diesem Kurs gilt die Einladung inne zu halten, achtsam für sich und somit auch für die anderen zu werden. Weiterhin können wir uns den uns stärkenden Gott bewusst machen, der uns in allen Lebenslagen ein liebender Wegbegleiter ist und Kraft schenkt.</p> | Inge Stöckel, Gemeindefereferentin und Zusatzausbildung in Tanzpädagogik |
| 11 | <b>Malen mit Acrylfarben und Pinsel auf Leinwand</b>                         | <p>Bringen Sie Ihre Phantasie und Kreativität mit Farben und Pinsel auf einer Leinwand kraftvoll zum Ausdruck. Einige Anregungen dazu werde ich Ihnen geben.</p>   | Sr. Angelika Hufgard   |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 12 | <b>Frauen heute: mutig - kraftvoll - eigenständig</b>  | Unsere eigene Erfahrung als berufstätige Frauen mit Leitungsverantwortung lehrt uns: Wir können mutig, kraftvoll und eigenständig auftreten und unser Leben gestalten. Wir möchten weitergeben, warum 80 % auch gut sind, wie Kleinigkeiten einen guten Auftritt machen und wie Frau für die eigenen Interessen einstehen kann. – Wir freuen uns auf ein motivierendes Gespräch und inspirierenden Austausch!  | Bianca Preis-Vettel (kfd) und Eva Reuter (Betriebsseelsorge Rheinhessen)  |
| 13 | <b>„Denn Gott bin ich, und nicht ein Mann“ (Hos 11,9) – Ein Workshop zur Erkundung der Vielfalt des eigenen Gottesbildes</b> | Der Workshop soll anregen die Vielfalt der biblischen Gottesbilder zu erkunden und zu reflektieren, um das eigene Gottesbild zu bereichern. Es sollen Prozesse zur Formulierung von inklusiver Gebetsprache angestoßen werden, sodass das Gebet ein Ort der Annahme ohne Diskriminierung werden kann.  | Johanna Hellmann (Studentin der katholischen Theologie)   |
| 14 | <b>„Wie redest du mit mir? Übungen und Austausch zu kultursensibler und biographiebewusster Kommunikation“</b>               | In diesem Workshop wollen wir uns anhand gemeinsamer Übungen und viel Austausch mit dem Thema gelingender Kommunikation zwischen Generationen, Kulturen, Milieus und Berufen beschäftigen. Die Kulturbewusste Kommunikation hilft die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu verstehen und gibt wertvolle Werkzeuge an die Hand, um Missverständnisse zu vermeiden und konstruktiv und integrativ miteinander umzugehen.  | Meike Jolie (Referentin für sprachliche und kulturelle Integration der pastoralen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter) und Eva Baillie (Referentin für Weltkirche) |
| 15 | <b>Feminismus queer gedacht – G*tt ist parteiisch!</b>   | Kraftvoll, kreativ und achtsam - für Vielfalt, Diversität und Pluralität, gegen jede Form von Diskriminierung – Herausforderungen, Aufbrüche, Entwicklungen – Persönliche Erfahrungen.<br>Bereits in ihren Leitlinien 1999 forderte die KFD die gleichwertige Anerkennung aller Frauen, unabhängig von ihren Lebensformen. Dies musste aus dem Grundsatzpapier entfernt werden. Wo stehen wir heute? Was hat sich entwickelt? OutInChurch und die Queersensible Pastoral setzen neue Akzente. Menschen geben Zeugnis, stehen auf, werden sichtbar und schließen Bündnisse, treten ein für gleiche Rechte aller Menschen unabhängig von ihrer geschlechtlichen oder sexuellen Identität und Lebensform. | Christine Schardt she/her, Pastoralreferentin, Beauftragte für Queersensible Pastoral, OutInChurch, Hochschuleseelsorgerin - Mainz                              |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 16 | <b>Heilsames Singen</b>  | Wir singen miteinander einfache Lieder und Chants aus verschiedenen Kulturen, die entspannen, aktivieren und ermutigen. Sie brauchen keine Vorerfahrung und Notenkenntnis mitzubringen, sondern einfach Lust am Ausprobieren, um die heilsame Kraft des Singens zu erfahren.   | Claudia Hesping, Pastoralreferentin, Klinikseelsorgerin  |
| 17 | <b>Yoga – Kraftvoll und achtsam im Flow</b>  | Wir werden uns mit unserem Atem verbinden und voller Kraft und Achtsamkeit durch einfache Yogahaltungen fließen. Entspannung wird zum Schluss unser Lohn sein.<br>Ihr braucht nichts zu können oder zu wissen, aber ein paar körperliche Voraussetzungen gibt es doch: Wenn Ihr ohne Schmerzen zum Boden kommen und wieder aufstehen könnt, wenn Ihr ohne außer Atem zu kommen zwei Stockwerke Treppen steigen könnt, ist dieser Workshop für Euch geeignet.<br>Bringt Leggings und T-Shirt mit. Matten sind schon da. | Gabriele Landler, Pastoralreferentin, Geistliche Leitung des Geistlichen Zentrums Kloster Jakobsberg                     |
| 18 | <b>Kraftort Labyrinth</b>  | Wir durchqueren das Labyrinth tanzend – meditativ, in unserem Tempo, schweigend oder auch singend, und finden uns in unseren Lebenswegen, Wendepunkten und Wegmarkierungen wieder. Wir lassen uns bestärken durch kraftvolle Worte und Fragen, die sich im Laufen erschließen. Wir werden kreativ und gestalten ein eigenes Labyrinth.   | Christina Feifer, Gemeindefereferentin, Bibelerzählerin, seit 15 Jahren kreativ – spirituell mit dem Labyrinth unterwegs |
| 19 | <b>Believe that you can – Empowerment-Workshop für alle, die es sich wert sind</b> | Inhalte: Stärken/eigene Kraft, Achtsamkeit, Selbstliebe, Entspannung, (Selbst-)Kompetenz, Ressourcen, Rolle, Grenzen   | Katrin Nietgen, mindmove – Systemisches Coaching & Beratung  |

Anmeldung bis 10. Juni unter:  
[www.bistummainz.de/kraftvoll](http://www.bistummainz.de/kraftvoll)



Eine Kooperation der Frauenpastoral im Bistum Mainz mit kfd, KDFB, BDKJ/BJA, QUEER IN CHURCH!, Weltkirche und missio, Institut für Spiritualität, Betriebsseelsorge, Pastoral 60plus und Regionalstelle Mainlinie, unterstützt von der Frauenkommission

*Frauen*  
im Bistum Mainz