

# fra-zette

N°04

November 2023 Zeitschrift  
der fra-z

feministisch. tiefgründig. frech.



In der nordischen Mythologie werden Raben als Glücksbringer angesehen. Sie sind die Begleiter des Gottes Odin und gelten als Symbole der Weisheit und Prophezeiung. Eine Rabenfeder zu finden, gilt als gutes Omen.

Lisa Wieland:  
«Wir haben das Recht,  
glücklich zu sein»

Dorothee Sölle:  
«Gott und das  
Glück»

Vreni Keller-  
Habermacher:  
«Glück gehabt»

# LIEBE FRA-ZER\*INNEN

gegangen und erhielten bei unseren Recherchen und im Gespräch erhellende Einsichten. In den letzten Monaten habe ich einige berührende Glücksmomente mit fra-zer\*innen geteilt. Inspirierende Begegnungen bei der Zeltreise, der feministische Streik in Luzern, bei dem wir den afghanischen und iranischen Frauen eine Stimme gaben, oder bei der Einstimmung mit sphärischen Naturtönen für die Tagung «Mit Würde Brache betreten». Als beglückende Erinnerungen bleiben auch die afrikanische Kaffee-Zeremonie in Stans und das spirituelle Vollmond-Ritual. Zum Thema Glück stiess ich auf zwei gute Einsichten: Berthold Auerbach, ein deutscher Schriftsteller, schrieb vor 150 Jahren, was heute noch gilt: «Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, der wäre auch nicht zufrieden mit dem, was er haben möchte.» Hermann Hesse definierte Glück mit Liebe: «Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich.» Auch dem lässt sich voll und ganz zustimmen.

Ich wünsche allen Frauen\* viel Liebe, Zufriedenheit und wunderbare Glücksmomente.  
*Jeannette Simeon-Dubach*

**Was ist Glück?**  
Wir sind der Frage nach-



Lisa Wieland



## Was ist Glück für Lisa Wieland?

Glück ist für mich in erster Linie ein Gefühl ganz tiefer Zufriedenheit. Man ist bei sich angekommen, ist authentisch. Dies strahlt auch gegen aussen aus.

## Welches Glück suchen die Personen, die sich bei dir melden?

In der Pfarrei wollen viele nach einem Umbruch oder Bruch im Leben als erstes Frieden finden, mit sich, der Umwelt oder mit ihren Nächsten. Glück ist hier das Fernziel.

Im Militär empfinden die Menschen oft einen grossen Druck. Sie müssen mit eingeschränkter Freiheit umgehen, stossen an ihre Grenzen.

Freiheit und Selbstbestimmung sind für alle wichtig. Im Militäralltag ist das nicht mehr so gut möglich. Ich ermutige sie, bewusst ihren Spuren des Glücks nachzugehen.

## Kann man Glück lernen?

Man kann sich auf Glücksmomente schulen/sensibilisieren. In der hektischen, fordernden Welt vergessen wir aber oft, dass das Glück in einem Moment der Ruhe zu finden ist.

## Gibt es ein Recht auf Glück?

Jede Person hat das Recht, glücklich sein zu wollen. Aber wir sind selbst verantwortlich und müssen unser Leben in die Hand nehmen.

Hier bei uns haben wir viele Einflussmöglichkeiten – in Kriegs- und Katastrophengebieten hingegen ist das kaum möglich.

## Kann man Glück weitergeben?

Wenn wir zufrieden und fröhlich sind und lächeln, dann können wir Komplimente machen und so Glück weitergeben. Das Gegenüber merkt, ich bin nicht allein, hier gibt es noch andere.

## Darf man bei diesem Welten-Elend glücklich sein?

Glück ist mit Hoffnung

und Zuversicht verbunden. So kann man Momente von Glück, Zuversicht und Hoffnung weitergeben. Das wird immer wichtiger, wenn es rundum kriselt.

## Wieso rennt man dem Glück nach?

Weil es so ein wunderbares Gefühl ist. Es gibt Momente, die einfach richtig sind. Wir sind eins mit all unseren Mängeln und Fehlern, sind angekommen und zufrieden mit uns und der Welt.

## Gibt es Glückskinder?

Es sind Menschen, die sich angenommen haben und bei sich stehen; sie verströmen überschäumende Freude – das strahlt aus.

## Wie hat sich Glück in den letzten Jahren oder Jahrzehnten verändert?

Die gesellschaftliche Vorstellung, dass ein glücklicher Lebensentwurf immer auf Erfolg oder Gewinn beruht, ist konstant. Aber auch auf der Gefühlsebene ist es immer noch dasselbe.

## Wo gibt es Glücksmomente in der Bibel?

Bei allen Befreiungsmomenten. Wenn ich den Moment der Bestärkung erfahre und neu Hoffnung gewinne, wenn ich erfahre, dass wir von Gott angenommen sind, wie wir sind, dann ist es eine Glücksgeschichte.

## Heisst Glück auch Zufriedenheit?

Das ist eine Basis des Glücks.

*Interview mit Lisa Wieland, Pfarrei- und Armee-Seelsorgerin*

**GLÜCKLICH IST,  
WER BEI SICH  
ANGEKOMMEN IST.**



## Gedanken von zwei zeitgenössischen Frauen übers Glück. Nachfolgend Auszüge zur Inspiration und zum Weiterdenken.

### Gott und das Glück

In Gedenken an die grösste Theologin der Gegenwart ein Auszug aus ihrem letzten Vortrag über «Wenn du nur Glück willst, willst du nicht Gott». Gestorben ist Dorothee Sölle vor 20 Jahren just an dieser Tagung.

#### Dorothee Sölle

Der erste Schritt des mystischen Weges ist eine via positiva, also ein positiver Weg, nicht eine Säuberung, Reinigung, Busse tun, sondern ein «Ja», ein Lob Gottes könnten wir auch ganz einfach sagen. Vom Gott des Lebens gar nicht mehr vermissen, weil ohne Staunen, ohne Begeisterung nichts Neues beginnen kann. Ohne Begeisterung, so der Goethe-Freund Herder, geschah nichts Grosses und Gutes auf der Welt. Die man für Schwärmer hielt, haben dem

## WENN DU NUR GLÜCK WILLST, WILLST DU NICHT GOTT.

... menschlichen Geschlecht die nützlichsten Dienste geleistet. Gerade an diesem Punkt hat die christliche Religion heute in einer Welt, die ein kosmisches Bewusstsein wissenschaftlich ermöglicht und der es zugleich möglich ist, die Schöpfung ungesehen zu machen, also zu «undo creation» wie man das im Amerikanischen nennt, vor ihrem eigenen Ursprung in der jüdischen Tradition zu lernen. Wir beginnen den Weg zum Glück nicht als Suchende, sondern schon als Gefundenen. Die erfahrene Güte ist uns allemal voraus. Sie ist vor uns da. Noch vor im ontologischen Sinn. Der Bitte dessen, der sich verlassen und verbannt fühlt, steht das Lob, ohne das er oder sie gar nichts als Verbannte wüssten. Die Fähigkeit der Verwunderung, das ist ein anderes Wort, was immer

... wieder dann auftaucht, stellt ein Einverständnis mit unserem Hier-Sein, Heute-Sein, Jetzt-Sein her, und das können wir erleben in jedem Funken von Schönheit, von Liebe, von Nähe von den vielen Wundern, von denen wir umgeben sind.

*Ton-Dokumente auf [www.dorothee-soelle.de](http://www.dorothee-soelle.de)*

### Besser wütend und traurig als glücklich

Die Politologin und Autorin hat ein Buch geschrieben gegen den absurden Zwang zum Glück in einer Welt voller Ungerechtigkeit und zeigt, dass die Glücklichen weniger empathisch und solidarisch sind. Ein Plädoyer für Wut, Schimpfen und Traurigkeit.

#### Juliane Marie Schreiber

... die Ideologie des Positiven hat unseren Normalstandard verschoben. Glück war früher ein seltener Ausnahmezustand, heute ist Glück die neue Norm geworden. Wer mal schlechte Laune hat, gilt als fehlerhaft. Darin besteht der Terror des Positiven, wie ich ihn nenne, diese Vorstellung, dass Glück – genau wie die gesellschaftliche Position – reine Einstellungssache ist.

... Wir ignorieren die gesellschaftlichen Probleme, wenn wir alles auf die psychologische Ebene heben und uns sagen, ich muss nur positiv denken, dann wird schon alles gut. Mich nervt auch dieser Spruch, dass man alles sein kann, wenn man es nur genug will – das stimmt einfach nicht! Wer in Armut aufwächst, hat wenig Chancen, später Chefärztin,

Notarin oder Ministerin zu werden.

... Optimismus hat ganz viele negative Seiten.

*Das Buch: Juliane Marie Schreiber,*

*«Ich möchte lieber nicht», Pieper 2022.*

## GLÜCK WAR FRÜHER EIN SELTENER ZUSTAND.



### Vom grossen und vom kleinen Glück

*Olivia Alagia, Zeltfrau*

#### Wann strömen bei dir die Glückshormone?

Bei spirituellen Erfahrungen, wenn ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit dem Göttlichen oder dem Universum da ist.

*Edith Egli, Revisorin fra-z*

#### Dein grösstes und dein kleinstes Glück?

Gesund und munter zu sein, Zeit mit der Familie zu verbringen, das ist mein grösstes Glück. Aus dem kleinsten Glück entsteht grosses, wenn ich es mit anderen teile.

*Moni Egger, Bibelerzählerin*

#### Wann hast du beim Bibellesen Glücksmomente?

Wenn ich eine bekannte Stelle lese und plötzlich etwas Neues entdecke, was ich bis dahin übersehen hatte. Da werde ich ganz kribbelig vor Freude.

*Carmen Jud, fra-z-Beirätin, Gruppe Krajiška Suza*

#### Welchem Glück bist du in Krajiška Suza begegnet?

Die Betreuung durch das Projektteam Krajiška Suza ist für viele Menschen in Sanski Most ein Lichtblick, ein kleines Glück in ihrem schwierigen Alltag.



**Grussworte an die fra-zer\*innen**

«Glück gehabt!» Oft habe ich das dankbar gedacht, wenn ein Ereignis auch anders hätte ausgehen können. Glück ist nicht zu pachten. Es kommt, wenn es will. Mit Wärme und Licht im Herzen macht sich dieses Gefühl bemerkbar. Natürlich

braucht das Entdecken dieser Empfindung Raum und Zeit. Die Begegnungen mit anderen Menschen ist eine Möglichkeit. Singen, Rituale, Malen oder miteinander

Nachdenken über eine gelungene Flucht, Friedensbemühungen und Gesundsein sind andere Momente, die ahnen lassen, wie

viel Glück im Leben passieren kann. Dieses bewusst werden ist das grosse Geschenk, das ich jedem gönne, gerade in der kommenden Weihnachts- und Winterzeit.

*Vreni Keller-Habermacher, Präsidentin*



Vreni Keller-Habermacher

**GLÜCK KOMMT, WENN ES WILL.**

**Neues aus der Ritualgruppe**

Mit einem Scharniertag anfangs Jahr übernahm eine neue Gruppe die Rituale. Sie führte im März ein frühlingshaftes Frauen-Ritual und im Herbst ein stärkendes Vollmond-Ritual durch. Jetzt entwickelt sich die Gruppe nochmals weiter. Mit zwei neuen, motivierten und jungen Frauen wollen wir die fra-z-Rituale in neue Bahnen leiten. Dabei konzentrieren wir uns auf klare Intuition, nachhaltige Teamarbeit, weibliche Ge-



Olivia Alagia

meinschaft, Wachstum und Selbstentfaltung. Ich freue mich auf einen Neuanfang und werde euch über unsere Fortschritte und das Angebot der spirituellen Rituale auf dem Laufenden halten.

*Olivia Alagia, fra-z-Zelt- und Ritualfrau*



**Lesekreis – see you again?**

Vor zwei Jahren haben wir in einem Lesekreis das Buch «Vom Glück eine Frau zu sein» von Lisa Murano gemeinsam gelesen und diskutiert. Besonders schön war, dass sich eine länderübergreifende Gruppe mit interessierten

**NÄCHSTE TERMINE**

**NOV**  
**SA, 25. November**  
**Workshop**  
**«Starke Mütter, starke Töchter»**  
 9.00 Uhr  
 eff-zett, Frauenzentrale  
 Tirolerweg 8, Zug

**SO, 26. November**  
**«Frauen sind unschlagbar»**  
 17.00 Uhr  
 Seepromenade Zug

**DEZ**  
**1.-17. Dezember**  
**«canto al viento»**  
 Altdorf  
 22. Dezember in Andermatt  
 Details unter  
[www.fra-z.ch/das-zelt](http://www.fra-z.ch/das-zelt)

**SO, 10. Dezember**  
**«Samle meine Tränen»**  
 16.30 Uhr  
 Peterskappelle, Luzern  
 sowie  
 16.00 Uhr  
 Kirche St. Michael, Zug

Frauen aus der Schweiz, Deutschland und Österreich online zusammenfand. Wäre es nicht ein weiteres Glück, dieses Erlebnis mit einem neuen Buch zu wiederholen? Darum der Aufruf: Hätte jemand Lust bei der Vorbereitung mit zu organisieren? Bitte Meldung an Jeannette unter [info@fra-z.ch](mailto:info@fra-z.ch)

**fra-z**

Frau und Herr  
 Jeannette und Daniel  
 Simeon-Dubach  
 Hörnlirain 22  
 6318 Walchwil




**001.00**  
 A  
 STANDARD  
 20549133  
 14820016  
 CH-7000  
**DE POST**

**A**  
 WebStamp




**HERAUSGEBERIN**  
 Verein fra-z, 6000 Luzern  
[info@fra-z.ch](mailto:info@fra-z.ch), [www.fra-z.ch](http://www.fra-z.ch)

**REDAKTION**  
 Jeannette Simeon-Dubach

**LEKTORAT** Monika Nievergelt

**GESTALTUNG** Cornelia Müller,  
[www.corneliamueller.ch](http://www.corneliamueller.ch)