



## Aufbruch

# Im Fokus stehen wir Frauen

*Dieser Mitgliederbrief, der letzte in einem für uns und bestimmt auch für Sie spannenden und bewegenden Jahr 2012, setzt ein Zeichen. Er ist Auftakt für den einheitlichen Auftritt der Frauenzentrale Graubünden mit neuem Logo.*

Unser neuer Auftritt unterstreicht: Frauen sollen und wollen gesehen werden. Dies in Gesellschaft, Politik, Bildung und Wirtschaft. Wir fokussieren uns auf Sie – unsere geschätzten Leserinnen und Leser. Von Letzteren gibt es in Zukunft hoffentlich immer mehr!

### Gleichstellung – ein weiter Weg

Wir verstehen uns als ein Abbild der Frauen Graubündens. Wir vertreten, beraten, unterstützen, motivieren und aktivieren die Frauen in unserem Kanton. Es ist unser Ziel, Frauen zusammenzuführen und Themen aufzugreifen, die sonst untergehen. Unsere Themen leisten einen entscheidenden Beitrag, so dass über Gleichstellung nicht nur geredet, sondern diese zum gelebten Alltag wird. Noch aber bleibt uns viel zu tun.

### Hinschauen und handeln

Unter Gleichstellung verstehen wir nicht die Gleichschaltung der Geschlechter. Frauen sind anders, Männer auch. Wir streben ein partnerschaftliches Miteinander auf Augenhöhe an. Dies in allen Bereichen des Zusammenlebens. Dazu müssen wir Frauen nach wie vor genau hinschauen, um entscheidende Veränderungsprozesse anzustossen. Wir sind uns bewusst, dass Frauen die Zukunft wesentlich mitgestalten werden. Deshalb ist es an der Zeit, gehört und gesehen zu werden.

### Zusammen geht mehr

Wir nennen die Dinge beim Namen und kennen uns auch mit Zahlen, Fakten und der Gesetzgebung aus. Trotz oder gerade ob der ernsten Lage: Wir bewahren uns unseren Humor und unsere Leichtigkeit. Wir lassen uns aber bestimmt nicht mehr aufhalten – die Zukunft beginnt heute! Wir fordern Sie auf, sich uns anzuschliessen, sich aktiv einzubringen – mit Ihrer Meinung, Ihren Ideen und Ihren Erfahrungen. Zusammen können wir Berge versetzen. Auch Bündner Berge. ch



Foto: Beatrice Meier-Nutti

*Das Team der Frauenzentrale Graubünden mit Vorstandsmitgliedern: Mit Elan, Esprit und Humor in eine Zukunft voller Taten.*

## Editorial

### Gestaltete Zukunft

*Ich bin überzeugt, dass die Welt auch dieser Tage trotz vielfacher Voraussage nicht untergehen wird. Ein erfolgreich gebahnter Weg, manchmal gewagt geführt, aber immer sorgfältig unterhalten, wird nicht einfach im Nichts enden. Jahrmillionen Energie in unterschiedlichen Formen hat diese Welt zu dem gemacht, was sie ist. Veränderung bedeutet Entwicklung und Gegenwart bringt Zukunft. Ich glaube an diese Zukunft.*

*Viele Einheiten Energie sind auch in die 73 Jahre Frauenzentrale Graubünden investiert worden. Viel positive Kraft wurde gebündelt und umgesetzt, um die sich immer wieder wandelnden Aufgaben rund um die Anliegen und Interessen der Frauen in Familie, Beruf, Bildung und Politik anzupacken und zu lösen.*

*Das neue Kleid der Frauenzentrale zeigt unsere positive, selbstbewusste Wahrnehmung dieser mit viel Qualifikation und Herzblut geführten Organisation. Mit dem klaren Logo setzen wir ein kräftiges, zentrales Zeichen, verwurzelt mit den Frauen Graubündens, offen für die Herausforderung der Gegenwart, den Blick in die Zukunft gerichtet. Optimistisch, authentisch und mit einer Prise Humor wollen wir als starke Partnerin aller Frauen Graubündens den Weg der gelebten Gleichstellung geben. Geben Sie diesen Weg mit uns – damit wir alle gemeinsam im Ziel ankommen!*

*Catrin Räber-Schleiss,  
Präsidentin*

## Frauenpotential leben heisst verändern

*Bea Ender pendelt im Auftrag ihrer Klienten zwischen der alltäglichen Erfahrungswelt und der Anderswelt. Als sie klein war, dachte ihre Familie, Bea habe einen «Huscher», weil sie von Welten und Wesen erzählte, die für andere unsichtbar waren. Heute begleitet sie als schamanisch Praktizierende Menschen in Einzelarbeit und in Gruppen.*

Bea Ender



*Bea Ender bei einem Ritual am Davosersee: Rituale sprechen, ohne Worte zu benutzen. Sie sind universeller Natur. Darin liegt ihre Kraft.*

*Foto: Ladina Kindschi*

1962 in eine grosse Familie geboren, neben «kauffrauischer» Ausbildung diverse Ausbildungen und Diplome als Psychiatrie-Krankenschwester, Hauskrankenpflegerin und Hebamme. Craniosacral- und Wassershiatsutherapeutin. Aus- und Weiterbildungen in schamanischer Arbeit. Sprungbrettstationen waren Auslandsaufenthalte in London und das Kennenlernen der Welt des Schamanismus, ein «inneres Heimkehren», in Nepal. Seit 1998 Co-Leitung und Organisation im Star Fire Mountain College Davos. Bea Ender bietet schamanische Einzelarbeit an, Ritualgestaltung und Psychopompos (spirituelle Hausreinigungen).

**Bea Ender, Sie sind Schamanin in Davos. Viele wissen gar nicht, dass Schamanismus in der Schweiz praktiziert wird. Was macht eine Schamanin?**

Ich nenne mich selbst «schamanisch Praktizierende». Die Bezeichnung Schamane wird bei den indigenen Völkern durch Verwandtschaft, zum Beispiel vom Vater zum Sohn zum Enkel, weitergegeben. Bei mir war das natürlich nicht so. Ich bin in Altach (Vorarlberg) aufgewachsen. Als schamanisch Praktizierende reise ich im Auftrag meiner Klienten in die Anderswelt, bin also Vermittlerin zwischen dem, was wir Realität nennen und dem Nicht-Alltäglichen. Es sind Parallelwelten.

**Wie kamen Sie zu Ihrer Berufung?**

Schon als Kind habe ich mit Wesen aus der andern Welt gesprochen. Der Zugang in diese Welt war für mich total normal. Ich wusste nicht, dass es sich um schamanische Techniken handelte. Das änderte sich 1994, als ich Daniela Rupp, schamanisch Praktizierende und Dozentin für Schamanismus, zum ersten Mal traf. Sie arbeitete bereits in ihrer eigenen Praxis in Davos Frauenkirch. Mir war sofort klar, dass wir uns in ähnlichen Welten bewegten.

**«Umso wichtiger ist es deshalb für Männer, auf die Stimme der Frauen zu hören. Sei dies in der Familie, der Gesellschaft oder der Wirtschaft.»**

**Sie arbeiten mit der geistigen Welt. Kann das jeder? Oder haben Frauen den stärkeren Zugang zur spirituellen Welt?**

Viele Menschen haben heute den Zugang zur inneren Stimme verloren. Männer in einem noch stärkeren Ausmass als Frauen, da sie in der Wirtschaft und allgemein im Berufsleben unter grossem Druck stehen. Sie sind darauf getrimmt, sich nach aussen zu orientieren. Es kam zu einer Verlagerung. Dabei geht ihnen vieles verloren. Grundsätzlich kann jeder Mensch Kontakt aufnehmen mit der spirituellen Welt.

**«Nach Weihnachten stehen uns alle Türen offen. Das ist das Schönste an diesem Fest.»**

**Bald ist Weihnachten. Welche Bedeutung hat dieses Fest für Sie?**

Grundsätzlich hat es für mich aus christlich-katholischer Sichtweise – ich bin katholisch erzogen worden – keine Bedeutung mehr. Es ist leider zum Christmas-Business geworden. An Weihnachten wird die Geburt des Lichts gefeiert. Persönlich feiere ich Weihnachten, wenn ich mir in aller Stille eine Kerze anzünde und auf das vergangene Jahr zurückschaue, um neues Potential einzuladen. Nach Weihnachten stehen uns alle Türen offen. Das ist das Schönste an diesem Fest.

**Sie leben seit 1998 in Davos, sind also eine Wahldavoserin. Was bedeutet Ihnen Davos?**

Die Natur ist absolut unglaublich hier! Ich liebe die Seitentäler, ich liebe das Skifahren. Bei jedem Blick zum Fenster hinaus oder auf einem Spaziergang spürst du die Schöpferkraft, sie ist allgegenwärtig. Im Landwassertal herrscht eine Kraft von Klarheit und Präsenz. Ich bin der Spur meiner Liebe gefolgt und lebe hier in Davos seit 17 Jahren glücklich mit meiner Lebenspartnerin Ladina Kindschi. Ich hatte auch nie ein Problem mit den Einheimischen, habe sogleich den Draht zu ihnen gefunden.

**Können Sie allgemein etwas zu den Bündnerinnen und Bündnern sagen? Wie nehmen Sie die Menschen in dieser Ecke Schweiz wahr?**

Sie haben grundsätzlich eine bestimmende Art. Wie soll ich dem sagen ...? Die Umschreibung «beharrlich» trifft gut auf sie zu. Sie sind zudem sehr naturverbunden. Und was mir besonders gefällt: Sie wertschätzen das, was sie haben. Sie sind sich des Reichtums und der Geschenke durch die Berge, Wälder, Seen und Flüsse sehr wohl bewusst. Für mich stimmt es total, hier zuhause zu sein. ch

## Die Natur war vor den Religionen da

*Gisula Tscharner, freiberufliche Theologin aus Feldis und Seelsorgerin unterwegs, hält sich an das uralte Symbolwissen, nach dem jedem Advent eines der vier Elemente zugeordnet ist.*

**1. Advent – Element Erde:** Ich mache einen kurzen Gang nach draussen, berühre und rieche die nackte Erde, welche nun sämtliche Säfte und Kräfte bei sich über Winter hält. Am 4. Dezember suche ich mir den Barbarazweig aus (Kirschenknospen oder ähnliche), um ihn im Wohnzimmer ins Wasser zu stellen. Um Weihnachten herum wird der Zweig blühen oder grünen und uns so versichern, dass das Überleben bei der Erde in guten Händen ist.

**2. Advent – Element Wasser:** Ich mixe für die Meinen den ersten würzigen Wintertee. Dazu passt ein Vorlesetext zum Thema Wasser oder ein Lied wie etwa «Es kommt ein Schiff geladen». «Ich sah drei Schiffe segeln vorbei». Ich sinne nach innen, zu den Lebenssäften, nach aussen zu den ertrinkenden Flüchtlingen, die vielleicht grad zu dieser Stunde im Mittelmeer herumtreiben.

**3. Advent – Element Feuer:** Der Holzvorrat wird überprüft, ob er über die kalte Zeit genügt. Wir heizen mit Holz. Ich erinnere mich an die Feuer übers Jahr hindurch, welche zerstörten oder auch reinigten. Zugleich zünde ich in meinem Innern ein kleines Feuer an: Ich spreche für einen bestimmten Menschen ein Gebet oder trage ein konkretes Anliegen vor. Dahin sende ich meine Wärme.

**4. Advent – Element Luft:** Die kurzen Tage verduften fast in ihrer Kürze und eine Art Unruhe-im-Atmen lässt uns Menschen seelisch labil werden, stressig im Vorbereiten. Deshalb empfehle ich: Nimm eine Flöte zur Hand und gib der Luft eine Melodie. Lass eine CD mit schöner Blasmusik laufen, oder singe mutig selber ein Lied und schenk der Dunkelheit deinen Klang.

**Sonnwend-Nacht vom 21. Dezember:** Diese Nacht will wahrgenommen, geehrt und erlebt werden. Jedes Jahr mache ich das draussen. Ich taste mich allein oder mit andern gemeinsam in diese Nacht hin. Ohne Lampe. Ich sauge das Geheimnis dieser Nacht in mich hinein. Ich spüre die gebärende Kraft der dunklen Höhle. Wenn das nicht möglich ist, so gönne ich mir diese Nacht zum Briefeschreiben – von Hand, stundenlang und nur mit minimalem Kerzenlicht. Erst seit ich diese längste Nacht Nacht sein lasse, bekommt Weihnachten – die geweihte unter den Nächten – mit ihrem Lichterschwall vertiefte, wahre Bedeutung. Die Natur mit ihren Jahreszeiten war vor allen Religionen da. Sie nimmt uns mit in den Rhythmus des Reifens.

*Gisula Tscharner (ch)*



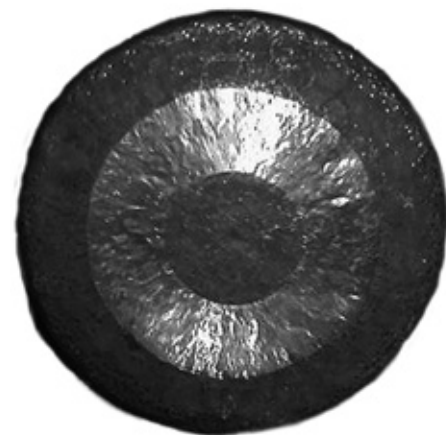
*Bewegt sich am liebsten im ältesten Raum des Feierns – der Natur: Gisula Tscharner. Foto: zVg*

## Wintersonnenwende am 21. Dezember – Gong-Meditation mit Daniela Rupp

Zu den Klängen des Gongs feiern Frauen und Männer am Freitag, 21. Dezember, 20.30 Uhr, aus nah und fern gemeinsam die längste Nacht, zugleich die Geburt des Lichts. Dies zusammen mit Daniela Rupp, schamanisch Praktizierende in Davos Frauenkirch und Dozentin für die Foundation for Shamanic Studies Europe FSS, die durch die einzelnen Meditationen führen wird. Die Gong-Meditation findet bei Kerzenlicht in einem grossen Raum im bereits auf Feststimmung eingestellten Steigenberger Grandhotel Belvédère in Davos statt. Die Teilnehmenden halten inne, besinnen sich auf vergangene Erlebnisse und richten Kraft und Bewusstsein

auf ihre Träume. Das Jahr 2012 markiert einen Neubeginn. Für Daniela Rupp hat dieser aber bereits vor Jahren begonnen. Heute stehen die Menschen bereits mitten in der «Umbruch-Zeit». Umso wichtiger ist es, an diesem Abend sich auf das neue Jahr 2013, das ob all der Prophezeiungen fast vergessen ging, einzustellen. Die Verbindung von Erfahrungen und Visionen bringt das Licht ins Hier und Jetzt und ermöglicht so, das Leben in der Gegenwart kreativ zu gestalten.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Kollekte geht vollumfänglich an das Frauenhaus in Chur. *ch*



*Foto: Daniela Rupp*

## Agenda

«Aktion Weihnachtsbriefkasten», 30.11. bis 22.12.2012; In der Poststrasse in Chur und der Wanderengel in Ilanz; Kath. Frauenbund Graubünden, 081 252 57 24 oder kfg-chur@bluewin.ch, www.kfg-gr.ch

16. Dezember 2012, 20 Uhr, Cusunzaria, Städtlistrasse 15, Ilanz; «Frauen in Marokko», ein Reisebericht mit Bildern und Portraits über Frauen in den Kooperationen, geleitet von Cathrin Räber.

11. Dezember 2012, 17 Uhr Anita von Arx: Istanbul, Stadt auf zwei Kontinenten.

10. Januar 2013, 17 Uhr, Catherine Bandle: Das berühmte Problem der Dido. Infos/Anmeldung: Engadinstrass 52, Chur, 081 684 57 22.

21. Januar 2013, 14–17 Uhr, Kurslokal Rotes Kreuz GR, Alexanderstrasse 2, Chur: «Meinen Füssen Sorge tragen»; Die Füsse richtig belasten und verwöhnen, Kursleitung Anna Maria Fausch.

1.–8. März 2013, Gleichstellungswoche in Chur. Von Konzert zu Vortrag über Weiterbildung und Lesung, Diskussion und Streitgespräch bis hin zu Erzählung und Theater ist alles drin. Arbeitsgruppe 8. März: Frauenzentrale GR, Stabstelle für Chancengleichheit GR und Business Professional Women, Chur.

### Impressum

**Herausgeberin** Frauenzentrale GR, Gürtelstrasse 24, PF 237, 7001 Chur  
Telefon 081 284 80 75

**Redaktion** Cathrin Räber-Schleiss (crs)  
Beatrice Meier-Nutt (bm)  
Claudia Hutter (ch)  
Magdalena Rohner-Herdí (mr)

**Layout Druck** Sandra Perucchi, Ems Copydruck Altstadt, Postfach, 7002 Chur

**Auflage** 1300 Ex.

**Jahresbeitrag** CHF 50.– Einzelmitglied

**Postcheckkonto** PC 70-3633-0

www.frauenzentrale-graubuenden.ch

## Buchtipps



Das reich illustrierte Buch stützt sich sowohl auf uralte traditionelle Weisheiten als auch auf die zeitgenössische Spiritualität. Es behandelt Themen wie die Ehrung des Kreises, die Herstellung von Rasseln, Trommeln und Gebetsbündeln, die rituelle Reinigung, Musik, Tanz, heilige Handlungen, Spiele, das Erschaffen von Altaren, den Mondzyklus der Frau und ihre Stärke, die Feuerfrauen, die Heilkreise der Frauen, die Frau als Kriegerin, das Aufstöbern von Träumen, die Bitte um Visionen, Vergnügung als erhabene Medizin, das «Giveaway» und die Etikette der Erde. Scout Cloud Lee gewährt Einblicke in die Weisheiten der Indianerstämme Nordamerikas und zeigt Wege auf, diese in unserer schnelllebigen Zeit umzusetzen. Das Buch ist eine Dokumentation zeitgenössischer amerikanischer Frauenspiritualität, zusammengetragen und geschrieben von einer Frau, die diese Bewegung massgeblich mitgestaltet hat.

**Scout Cloud Lee: Der heilige Kreis**  
Erschienen 2012 im Verlag Arun  
ISBN 3-935581-25-4



«Unsere Wirtschaft wird langfristig ausbrennen und scheitern, wenn sie weiterhin vorwiegend von Männern geführt wird.» Mit dieser provokanten These appelliert Petra Jenner, Chefin von Microsoft Schweiz und damit eine der einflussreichsten Frauen im deutschsprachigen Wirtschaftsraum, an die Unternehmen, veraltete Strukturen zu verlassen und von weiblichen Führungsqualitäten zu profitieren – für eine angenehmere Arbeitswelt und vor allem für mehr Erfolg. Frauen führen anders: mit mehr Empathie und Toleranz. In einer Arbeitswelt, die den Mitarbeitern immer mehr abverlangt und in der die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben zunehmend verschwimmen, sind das unverzichtbare Stärken. Petra Jenner zeigt anhand ihrer eigenen Geschichte als Chefin in einer männerdominierten Branche auf, wie es Frauen gelingen kann, authentisch erfolgreich zu sein, ohne sich verstellen zu müssen.


**Petra Jenner: Mit Verstand und Herz – Authentisch und erfolgreich: Führungskraft ist weiblich**  
Erschienen 2012 im Verlag Ariston  
ISBN 978-3-424-20071-3

**Ihr Spezialist für Pralinés!**

Café Confiserie Maron Am Bahnhofplatz · 7000 Chur · Telefon 081 253 53 53

Dieser Mitgliederbrief wird mitfinanziert durch:

 **Graubündner Kantonalbank**

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBGM  
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz