Nütze deine **Chancen**! Frauen, die sich trauen, packen die Gelegenheit beim Schopf. Nicht erst seit dem Frauenwahlrecht. 100 Jahre Erfolgsgeschichte. Jetzt geht's endlich vom Märchenland ins echte Glück. Wir sind für Sie da. Klare Entscheidung: Ich find mich richtig gut!

Welt der Frau

11/17

Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.

SONDERAUSGABE

Genau mein Ding!

Frauen, die Chancen nützen und Hürden meistern. Wie Doris Ploner, die Käsemacherin.

Editorial
Liebe Leserinnen und Leser,

Demokratien und offene Gesellschaften haben einen unschlagbaren Vorteil: Jeder Mensch ist frei, seine eigenen Pläne umzusetzen, seinen Talenten zu folgen. Das ist gut für die Einzelne und den Einzelnen, und es ist gut für alle. Und ganz nebenbei gewinnt die Zukunft Gestalt. Frauen haben in Österreich vor 100 Jahren das Wahlrecht erlangt. Seither haben sie ihre Chancen genützt und auf unglaublich vielfältige Weise an einer positiven Entwicklung unseres Landes mitgewirkt.

Heute sind Frauen rechtlich voll gleichgestellt. Auch wenn es noch immer genug zu tun gibt, diese Gleichstellung in die Realität umzusetzen, stehen Frauen praktisch alle Türen offen – das Amt des Papstes einmal ausgenommen. Niederösterreich ist ein wichtiges Bundesland, es hat viel Potenzial, vor allem auch viele Frauen, die mit Verstand, Herz und Tatkraft ihr Leben und das der Gemeinschaft gestalten. Wir meinen, es können noch mehr werden, und dazu wollen wir mit dieser Sonderausgabe anregen.

Dr.in Christine Haiden,
Chefredakteurin

Impressum Herausgeberin: Katholische Frauenbewegung Österreichs // Eigentümerin und Verlegerin: Welt der Frau Verlags GmbH, 4020 Linz, Dametzstraße 1–5 // Redaktion: 4020 Linz, Dametzstraße 1–5, Tel: 0732 77 00 01-11, Fax: DW 24, info@welt-der-frau.at // Chefredaktion: Dr.in Christine Haiden, Chefin vom Dienst im Auftrag von „Welt der Frau": Carola Malzner, Textchefin im Auftrag von „Welt der Frau": Dr.in Andrea Roedig // Redaktion: Carola Malzner, Mag.a Ursel Nendzig // Fotoredaktion: Alexandra Grill, Redaktionsassistentin: Andrea Pramhas // Verlag: 4020 Linz, Dametzstraße 1-5, Tel. 0732 77 00 01-15, FAX: DW 24, Email: office@welt-der-frau.at // Verlagsleitung, Marketing und Vertrieb: Mag.a Christiane Feigl // Anzeigenkontakt: anzeigen@welt-der-frau.at // Grafische Gestaltung: Martin Renner // Druck: NÖ Pressehaus Druck- und Verlagsgesellschaft mbH, St. Pölten // Titelfoto: Die Käsemacher/Christoph Kerschbaum

Christine Semotan eröffnet in ihren Workshops mit Märchen-Arbeit neue Perspektiven.

Vom Märchenland ins echte Glück

Märchen regen dazu an, eigenmächtiger durchs Leben zu gehen. Wie das funktioniert, kann man im Workshop „Wie die Prinzessin ihr Reich findet" im Frauenzentrum St. Pölten ausprobieren.

Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Ende" – mit dieser erfreulichen Aussicht endet manche Erzählung. „Märchen sind Entwicklungsgeschichten. Sie handeln von Lebensthemen, vom Erwachsenwerden, von Entwicklung, von Ohnmacht und Ungerechtigkeit, von Alter, Liebe und Tod, von Wünschen und Sehnsüchten", sagt Psychotherapeutin Christine Semotan. Wer sich darauf einlässt, entdeckt sich in den Bildern der Märchen selbst, mitsamt den Stärken, die entwickelt werden wollen.

In ihrer Beratungspraxis machte Semotan immer wieder die Erfahrung: Es ist einfacher, eigene Lebensthemen im Spiegel einer Geschichte, eines Märchens zu betrachten. „Das ist eine freudvolle Arbeit an existenziellen Themen, bei der viele Lösungen angeregt werden", erklärt Semotan, warum sie Seminarangebote rund um Märchen und Mythen entwickelt hat. Die Chancen, die sich daraus ergeben? „Anhand von Märchenszenarien steigt man spielerisch in eigene Themen ein und kann sie so von einem neuen Blickwinkel aus betrachten."

„Wie die Prinzessin ihr Reich findet"
Workshop mit Christine Semotan, Psychotherapeutin
Frauenzentrum St. Pölten
Samstag, 27. Jänner 2018,
von 10.00 bis 16.00 Uhr
Anmeldung: www.frauenzentrum.at

Was kann ich? Was will ich?

Im „zb zentrum für beratung" stehen an insgesamt 17 Standorten in Niederösterreich Qualifizierung und Beruf im Mittelpunkt. Ein Angebot für Arbeit suchende Frauen ist das Qualifikationsportfolio: Es ermittelt persönliche und fachliche Fähigkeiten und vergleicht sie mit den aktuellen Ausbildungsstandards im gewünschten Berufsfeld. Auf dieser Grundlage wird ein konkreter Aus- und Weiterbildungsplan erarbeitet.
www.zb-beratung.at

Fotos: Andrea Peller, Shutterstock, Josef Herfert

Nütze deine Chancen!

Wer bereit ist, sich auf Herausforderungen einzulassen, wird immer wieder neue Chancen für sich erkennen. Davon ist Landesrätin Barbara Schwarz aus eigener Erfahrung überzeugt.

INTERVIEW: **Carola Malzner**

Wenn Sie Frauen ermutigen, ihre Chancen zu nutzen – wo liegen da meistens ihre Zweifel und Bedenken?
Barbara Schwarz: Die Bedenken sind häufig im Perfektionsanspruch begründet, alles hundertprozentig schaffen zu wollen. Frauen unterschätzen oft ihre Kompetenzen. Sie wollen in ihrem Umfeld alle zufriedenstellen – das ist nicht immer möglich. Wenn ich Ja zu einem Weg sage, dann sage ich gleichzeitig Nein zu einem anderen Weg. Und ich muss auch nicht jede Aufgabe sofort hundertprozentig beherrschen, ich darf hineinwachsen. Männer machen sich diesbezüglich viel weniger Sorgen. Wenn sie eine Aufgabe reizt, dann übernehmen sie diese und eignen sich die nötigen Kompetenzen im Laufe der Zeit an.

Chancen nutzen klingt sehr positiv, doch es braucht schon viel Mut und Entschlossenheit, vielleicht Unterstützung von außen.
Natürlich braucht es oft Mut zur Überwindung der eigenen Zweifel und Bedenken! Entschlossenheit zu neuen Wegen und auch das Durchhalten in schwierigen Situationen sind Grundpfeiler für ein gelingendes und sinnvolles Leben. In der Frauenpolitik ist es mir besonders wichtig, Frauen Mut zu machen und sie zu bestärken, ihr Leben so zu gestalten, wie es ihrer Persönlichkeit und ihren Wünschen entspricht. Und ja, es braucht oft Unterstützung von außen, denn hier erhält man Zuspruch und eine andere Perspektive auf die Herausforderungen des Lebens.

Gehört immer wieder auch das Scheitern dazu, um weiterzukommen?
Man darf scheitern – denn das gehört zum Leben dazu. Wenn jeder, der hinfällt, sich denken würde: „Nun bin ich am Gehen gescheitert", dann hätte die Menschheit nie aufrecht gehen gelernt. Auch in der wissenschaftlichen Forschung kommt man nur über zeitaufwendige Trial-and-Error-Prozesse zu einem positiven Ergebnis oder zu bahnbrechenden Durchbrüchen. Reflexion über Erfolge und Misserfolge ermöglichen mir, herauszufinden, was ich wirklich kann, was ich erreichen will oder wo sich ein Schritt aus dem gewohnten Umfeld lohnt.

Landesrätin Barbara Schwarz ermutigt Frauen, neue Chancen zu nutzen. Auch sie kennt die Erfahrung: „Wenn sich eine Tür schließt, geht anderswo eine Tür auf."

Das Land Niederösterreich hat einige Angebote, mit denen Frauen auf ihrem Lebens- und Berufsweg gefördert werden. Welche zum Beispiel?
Bei uns gibt es seit Jahren ein Mentoringprogramm für Frauen. Mithilfe von Mentorinnen können sie ihre Karriereplanung optimieren. Mentorinnen unterstützen Nachwuchskräfte – Mentees – bei informellen Fragen, sei es im beruflichen Aufstieg, bei Neuorientierung oder im Wiedereinstieg. Sie geben Erfahrungen weiter und sind mit Netzwerkkontakten behilflich. Das Angebot des regionalen Mentorings werden wir speziell für die Zielgruppe „Frauen in der Politik und in Führungsebenen" weiter ausbauen. Vor einem Jahr startete die Initiative „Politik-Mentoring des Landes Niederösterreich – Frauen in der (Kommunal-)Politik": Ziel ist es, Frauen den Weg in die Politik zu erleichtern und den Erfahrungsaustausch mit Vorbildern zu fördern. ✻

Ich find mich richtig gut!

Klar bei Entscheidungen, selbstbewusst im Auftritt und sicher im Umsetzen eigener Wünsche. Wer sich zu seinen Stärken bekennt, hat gute Chancen auf solche und noch mehr Erfolgserlebnisse.

TEXT: **Carola Malzner**

Frauen haben ganz schön starke Eigenschaften. Sie sind empathisch, diplomatisch, gemeinschafts- und gefühlsorientiert. Es heißt auch, sie seien redegewandter als Männer, da sie meist über einen größeren Wortschatz verfügen. In Gesprächen werden sie außerdem von ihrem Gegenüber als charmanter wahrgenommen. Trotzdem hat die Sache einen Haken: Viele Frauen können diese Stärken kaum nutzen, weil sie ihnen gar nicht bewusst sind.

BLICK VON AUSSEN

Coachin und Trainerin Susanna Fink rät daher, gleich einmal die selbstkritische Brille abzunehmen, um ein reales Selbstbild zu bekommen. „Gedankenhygiene ist hier gefragt: ‚Wie denke ich über mich, meine Stärken, meine Schwächen, mein Aussehen?' Entscheidend ist, den Fokus auf Positives zu legen, hilfreich ist das Feedback von außen. Denn andere sehen uns anders, als wir selbst das tun." Es zeige sich immer wieder, dass Fremdbilder in den allermeisten Fällen wesentlich besser ausfielen als Selbstbilder, ermutigt Fink dazu, einmal jemand Außenstehenden um seine Einschätzung zu bitten. Zu wissen, wie wir auf andere Menschen wirken: Das verlangt zwar einigen Mut, hat aber große Effekte für die persönliche Entwicklung. Viele Situationen lassen sich dadurch wesentlich besser, weil bewusster meistern.

STANDFEST IM LEBEN

Susanna Fink bietet dafür das sogenannte „Wirkungsfeedback" an, etwa zu Auftreten, Körpersprache, Kommunikation, Kleidung und Persönlichkeitstyp. „Es geht um Selbstreflexion, um einen realen Abgleich zwischen Selbstbild und Fremdbild und darum, individuell zu entscheiden, was man verändern, neu aufnehmen und entwickeln möchte." Auch die Tatsache, dass Gedanken und Körpersprache ein untrennbares „Team" sind, will genutzt sein: „Wenn das Selbstbewusst-

Mehr Selbstbewusstsein: Drei Tipps der Expertin

1 Legen Sie die selbstkritische Brille ab, finden Sie Ihr reales Selbstbild und mögen Sie sich mit all Ihren Ecken und Kanten. Seien Sie interessiert an anderen Menschen, trennen Sie sich von Vorurteilen. Andere sind anders, Verschiedenheit bereichert das Leben.Seien Sie offen!

2 Einfach, schnell und hilfreich ist, eine Minute lang – auch wenn es gerade keinen Grund dafür gibt – zu lächeln. Dabei werden Muskeln aktiviert, die das Gehirn glauben lassen, dass wir glücklich sind. Wir wirken somit nach außen kompetenter, entspannter – eben selbstbewusster.

3 Ein Trick in schwierigen Gesprächen, um nicht in Schockstarre und Sprachlosigkeit zu verfallen: Stellen Sie sich – gedanklich oder gerne auch laut in Richtung des Gesprächspartners – sofort die Frage: „Was genau ist hier Sache?" So kommen Sie schnell von der Beziehungsebene in die Sachebene.

Fotos: Susanna Fink/Josef Herfert

Susanna Fink ist Wirtschafts- und Persönlichkeitscoachin, seit über 20 Jahren spezialisiert unter anderem auf Kommunikation, Körpersprache, Menschenkenntnis, Selbstmanagement und Selbstmarketing.

sein im Kopf noch nicht fest verankert ist, kann man sich selbst mit entsprechender Körperhaltung unterstützen", weiß Susanna Fink. Ein fester, hüftbreiter, gerader Stand, offener Blickkontakt und bewusste Gestik würden eindeutige Signale an das Gehirn senden, die nach innen – und auch nach außen – verstärkend wirken.

ECKEN UND KANTEN

Frauen werden als sozial hochkompetent eingestuft, ihre Sensibilität wird ihnen aber auch vorgeworfen oder zum Verhängnis, zum Beispiel im Berufsleben. „Das ist tatsächlich ein Zwiespalt, mit dem Frauen immer wieder zu kämpfen haben. Dabei ist soziale Kompetenz garantiert ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Die Kehrseite dabei ist der Drang vieler Frauen, es anderen recht zu machen und dadurch geliebt und anerkannt zu werden", spricht Fink ein Dilemma an, für das sie folgende Lösungsansätze parat hat: „Machen Sie sich bewusst, nicht Everybody's Darling sein zu müssen, dass Sie Ecken und Kanten haben dürfen. Klug ist es, bei Kritik oder Angriffen unter der Gürtellinie sachlich zu denken und nicht alles persönlich zu nehmen."

Die soziale Kompetenz und die Gemeinschaftsorientierung sind es auch, die zu einer nächsten Hürde führen können. Es fällt Frauen oft schwer, schnell klare Entscheidungen zu treffen. Zu viele Faktoren und Meinungen werden da in die Überlegungen miteinbezogen und abgewogen. Expertin Fink sieht das weder als Stärke noch als Schwäche. Doch: „So wie in vielen Bereichen macht auch hier die Dosis das Gift. Tatsache ist: Wir wirken kompetenter, je entscheidungsfreudiger wir sind." Bleibt man unentschlossen, dann träfen andere die Entscheidung – und man selbst fühle sich fremdbestimmt und unglücklich. Doch auch dagegen kann man aktiv werden: Susanna Fink rät dazu, das Entscheiden zu trainieren, und zwar in all jenen beruflichen und privaten Bereichen, die einem für ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben wichtig sind.

VERGLEICHEN MACHT UNSICHER

Haben Sie schon einmal über Ihre „Ich-Marke" nachgedacht? Aus Sicht der Expertin sind solche Überlegungen zur eigenen Persönlichkeit, zu eigenen Stärken und Werten, ebenfalls essenziell, um den Selbstwert zu erhöhen. „In Coachings zeigt sich jedoch immer wieder, dass Frauen sich schwertun, ihre Stärken zu finden, weil sie diese als selbstverständlich annehmen." Bevor sie ihre Fähigkeiten anerkennen, würden Frauen sich gern noch mit der Hürde des Vergleichens aufhalten. „Dabei hinkt ein Vergleich ja von vorneherein, denn wir wollen ja Originale und keine Kopien sein!"

LOGISCHER WEG

In Finks Coachings und Seminaren ist immer wieder die „Charisma-Pyramide" ein Thema; auch dabei geht es zunächst darum, sich seiner selbst bewusst zu werden, Stärken zu erkennen und Schwächen lieben zu lernen. „Für mich ist das ein logischer innerer Weg – vom Selbstvertrauen und zunehmender Selbstsicherheit arbeite ich mich hoch bis zur Authentizität und zum daraus erwachsenden Charisma." Dabei spielt dann auch der Umgang mit Worten eine Rolle, denn die Wortwahl erzeugt Emotionen und Bilder, beim Gegenüber und bei einem selbst. ✻

Genau mein Ding!

Vier Frauen aus Wirtschaft, Sport, Kultur und Politik erzählen von den Möglichkeiten ihres Lebens, von ihren Ambitionen und Entdeckungen.

TEXT: **Ursel Nendzig und Carola Malzner**

Doris Ploner

Sie hat mit gerade einmal 26 Jahren „Die Käsemacher“ in Vitis von ihrem Vater übernommen. Trotz scheinbar unüberwindbarer Probleme hat Doris Ploner es geschafft, dass die fast 200 Arbeitsplätze in der Region erhalten werden können. Dazu ist die heute 29-Jährige sogar vorübergehend in ihr altes Kinderzimmer gezogen.

Vor vier Jahren habe ich die Leitung des Unternehmens von meinem Vater übernommen. Es wurde aber ein Insolvenzverfahren eröffnet, die Firma stand zum Verkauf. Einige namhafte Unternehmen waren daran interessiert – jedoch nur an der Marke, nicht am Betrieb selbst. Der Standort in Vitis wäre wahrscheinlich geschlossen worden. Das war der Zeitpunkt, an dem ich mir dachte: „Jetzt oder nie.“

„Die Käsemacher“ wurde von meinem Vater 1991 gegründet, doch schon einige Jahre davor hatte er in ganz kleinem Rahmen Käse ab Hof hergestellt. Und das ist schon etwas anderes: Man fühlt sich sehr verbunden, wenn man mit dem Betrieb aufgewachsen ist, man die MilchlieferantInnen kennt, die MitarbeiterInnen. Für mich war der Einstieg trotzdem – oder gerade deshalb – krass. Ich hatte Ende Juni 2013 mein Studium der Betriebswirtschaftslehre abgeschlossen und kam zwei Wochen danach wortwörtlich zurück in mein Kinderzimmer. Ich musste außerdem feststellen: Theorie und Praxis liegen weiter auseinander als nach dem Studium gedacht.

Das erste Jahr war sehr schwierig, nicht nur wegen der angespannten finanziellen Situation, es waren alle Themen neu für mich, vor allem die milchtechnologischen und technischen Dinge. Ich habe viel nachgefragt, versucht, mich einzuarbeiten. Und ich habe den Einstieg nur geschafft, weil die meisten meiner KollegInnen gesagt haben: „Okay, wir gehen den Weg mit dir.“

Für mich war klar, dass ich die Übernahme des Unternehmens mit meiner ganzen Energie angehen würde – oder gar nicht. Ich habe von Anfang an daran geglaubt, dass es funktioniert, sonst hätte ich es nicht machen können. Die ersten zwei Jahre waren Sanierungsjahre, inklusive Gläubigerquote, was eine wahnsinnige Herausforderung für ein Unternehmen ist. Oft stand es kritisch, und die Zeit war intensiv. Heute kann ich sagen: Wir sind im Plan. Ich persönlich hatte nicht vorgehabt, direkt nach dem Studium zurück ins Waldviertel zu gehen. Aber es ist der Ort, an dem ich bleiben möchte. Ich sehe wahnsinnig viel Potenzial in „Die Käsemacher“ und erkenne auch, was wir noch alles erreichen könnten. Es kommt eben, wie es kommt, und für mich passt es perfekt.

Fotos: Die Käsemacher/Christoph Kerschbaum, Land NÖ

Johanna Mikl-Leitner

Aufgewachsen ist sie gemeinsam mit ihren drei Geschwistern in Großharras im Bezirk Mistelbach und ist dort auch zur Volksschule gegangen. Dass sie einen derart öffentlichkeitswirksamen Karriereweg einschlagen würde, hätte damals wohl niemand gedacht. Doch die politische Laufbahn der Johanna Mikl-Leitner zeichnete sich – nach kurzer Unterrichtstätigkeit in der Handelsakademie Laa an der Thaya und der Arbeit als Unternehmensberaterin – dann doch klar ab. Als erste Frau in Niederösterreich, als erst dritte in ganz Österreich, wurde die verheiratete Mutter zweier Töchter am 19. April 2017 zur Landeshauptfrau von Niederösterreich gewählt.

Bei allen Chancen, die das Leben bietet: Wichtig ist, dabei eine Ausgewogenheit zu finden, damit Familie und berufliche Tätigkeit in Balance bleiben. So war das auch bei mir, als ich im Jahr 2003 gefragt wurde, ob ich Landesrätin für Familie und Soziales werden möchte.

Mein Ziel war und ist es, in der politischen Arbeit nahe bei den Menschen zu sein, ihre Anliegen, Sorgen und Erwartungen zu spüren und ernst zu nehmen. Frauen haben in unserem Land alle Möglichkeiten, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Das ist dem Engagement vieler Frauen, aber auch Männer zu verdanken, die sich für die Interessen und Anliegen der Frauen starkgemacht haben und immer noch dafür eintreten. Am Weg nach vorne braucht es Vorbilder, die uns Mut machen, Neues zu wagen. Eines dieser Vorbilder ist für mich Liese Prokop, die für Niederösterreich vieles bewegt hat. Ihr zu Ehren vergeben wir den ‚Liese-Prokop-Frauenpreis' und machen damit außergewöhnliche Leistungen von Niederösterreicherinnen sichtbar.

Als Politikerin sind mir auch konkrete Maßnahmen, die Frauen stärken, den eigenen Weg beruflich und privat erfolgreich zu meistern, sehr wichtig. Wir unterstützen etwa junge Frauen bei der Berufsausbildung und -auswahl, denn eine fundierte Ausbildung und das Ergreifen eines Berufes sind meiner Meinung nach absolute Muss-Voraussetzungen für die finanzielle Absicherung in späteren Jahren. Mit dem Ausbau der Kinderbetreuungseinrichtungen und einer Sensibilisierung für Väterkarenz tragen wir zu einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf für beide Elternteile bei.

Daniela Wandl

Seit zwei Jahren ist sie die künstlerische Leiterin der St. Pöltner „Bühne im Hof“. Damit hat sich für die 49-Jährige verwirklicht, wovon viele nur träumen: genau am richtigen Platz zu sein. Hier hat Daniela Wandl noch viel vor, besonders für junge und noch unbekannte Künstlerinnen und Künstler hat sie große Pläne.

Ich bin in der Nähe von St. Pölten aufgewachsen und hier zur Schule gegangen. Deshalb kenne ich die „Bühne im Hof“ schon seit ihrer Gründung vor 27 Jahren. Ich bin viele Jahre lang daran vorbeigefahren und habe mir jedes Mal gedacht: „Es wäre richtig cool, dort mitzuarbeiten.“ Ich bin Theaterwissenschaftlerin, habe zehn Jahre lang das Programm für das St. Pöltner Höfefest gestaltet und organisiert. Als dann die Ausschreibung für die künstlerische Leitung der Bühne kam, dachte ich mir: „Ob ich eine Chance habe, weiß ich nicht. Aber ich muss es probieren, sonst werfe ich mir das mein Leben lang vor.“

Als ich unter den Letzten im Auswahlverfahren war, dachte ich: „Wow, du hast eine Chance.“ Und als ich den Job dann tatsächlich bekommen habe, war das einfach perfekt. Es ist nach wie vor so, dass ich sage: „Ich bin genau am richtigen Platz.“ Manche Menschen bezeichnen ihren Job als Sprungbrett, aber ich bin genau richtig hier. Es macht Spaß, ich habe ein tolles Team, ich habe eine Chance bekommen, sie ergriffen und eine große Freude daran.

Die Bühne im Hof ist ein sehr etabliertes Haus mit einem Schwerpunkt auf Kleinkunst. Mir ist wichtig, zu zeigen, dass Kleinkunst nicht „nur“ Kabarett ist und wie vielfältig Kleinkunst sein kann. Es gibt da Clowntheater, Puppentheater, viele Mischformen mit Musik und Literatur. Mit meinem Start hier habe ich eine Programmschiene ins Leben gerufen, die „Jung und saugut“ heißt. Darin versuche ich, jungen KünstlerInnen die Chance zu geben, in einem sehr großen Haus – wir haben 400 Sitzplätze – ihr Programm zu zeigen, sich im gleichen Rahmen wie etablierte KünstlerInnen zu präsentieren.

Was ich an der „Bühne im Hof“ schätze, ist, dass man hier nicht der tollen Premierenfeiern oder des gesellschaftlichen Ereignisses wegen kommt. Man kommt her, um etwas zu sehen, nicht um gesehen zu werden. Diese Qualität des Publikums und wie es sich anfühlt hier herinnen, das mag ich wahnsinnig gerne.

Fotos: Florian Schulte, Privat

Ich habe sehr spät mit dem Sport angefangen, mit über 30 Jahren. Ich bin eine von sechs Töchtern. Vielleicht ist das ein Grund, warum es keine gezielte Talentförderung für mich gab. In der Schule wurde ich jedenfalls als unsportlich abgestempelt. Das kam daher, dass wir im Sportunterricht unendlich oft Felgaufschwung übten und ich das einfach nicht konnte. Deshalb gab es einen Zweier in Turnen. Dass ich andere Stärken – ausdauernd Laufen oder Radfahren – hatte, darauf wurde nie geschaut. Auf verborgene Stärken wird, fürchte ich, bei vielen Kindern bis heute nicht geachtet. Dabei ist es das, worum es im Schulsport gehen sollte: Die Kinder dort, wo sie Spaß haben, sich entwickeln lassen. Den Sportunterricht breit aufstellen, beobachten, Talente entdecken und fördern.

Mit dem Sport habe ich begonnen, weil ich mich zu dick fühlte. In meiner ersten Partnerschaft habe ich immer gehört, ich sei zu dick. Deshalb habe ich eine Diät nach der anderen gemacht, ohne Erfolg. Mein zweiter Partner sagte mir bei der Trennung: „Bitte tu meinem Nachfolger zwei Dinge nicht mehr an – deinen Putzfimmel und deinen Abnehmwahn." Ich habe die Waage verräumt und angefangen zu laufen und Rad zu fahren. So bin ich – im positiven Sinne – in den Sport reingeschlittert.

Eines Tages habe ich mich bei uns im Waldviertel verlaufen und bin unabsichtlich 20 Kilometer gerannt. Ein Bekannter, Marathonläufer, sagte mir: „Wer einen Halbmarathon schafft, schafft auch einen ganzen." So kam es dazu, dass ich mich zum Wachau-Marathon angemeldet habe und nach vier Stunden und zwölf Minuten ins Ziel eingelaufen bin. Ich hätte nie damit gerechnet. Ich war bis dahin eine Wohlfühl- und Gesundheitssportlerin. Das hat mir Auftrieb gegeben: „Du kannst ja mehr, als du denkst!"

In der Sport-Hochsaison ab Mai trainiere ich etwa 20 bis 25 Stunden in der Woche, neben der Arbeit in der Praxis. Ich werde immer wieder gefragt, wo ich die Energie hernehme, all das zu machen. Ich sage: „Es macht mir Spaß. Deshalb kostet es mich keine Kraft, es gibt mir Kraft." ❊

Alexandra Meixner

Sie ist ein Multitalent: Frauenärztin, Kabarettistin und Extremsportlerin. Neben ihrer Arbeit in ihrer gynäkologischen Praxis in Schrems hat die 46-jährige Waldviertlerin noch Energie, ihr Publikum auf einen „Streifzug durch die männliche und weibliche Sexualität" mitzunehmen und Weltrekorde aufzustellen. Erst kürzlich etwa jenen im Deca-Ultratriathlon. Dabei folgt sie einem einfachen Rezept, alles unter einen Hut zu bringen: Spaß.

Wir sind für Sie da

Wenn wichtige Entscheidungen anstehen, das Leben gar zu turbulent wird und die Fragen täglich mehr werden, tut Hilfe von außen gut. Niederösterreich hat ein flächendeckendes **Netz an Frauenberatungsstellen** eingerichtet. Expertinnen stehen bei Fragen rund um Bildung, Beruf, Familie, Recht und Gesundheit mit Rat und Tat zur Seite, die Beratungen sind kostenlos. Nutzen Sie die Chance!

1 *Amstetten*

Frauenberatung Mostviertel

Beratung und Information bei persönlichen, sozialen, rechtlichen, wirtschaftlichen, beruflichen und gesundheitlichen Fragen

Hauptplatz 21
3300 Amstetten
Tel.: 07472 632 97
www.frauenberatung.co.at

1 *Amstetten*

„unida services"

Die Einrichtung begleitet Frauen mit Weiterbildung, Berufswegplanung, Bewerbungscoaching und Praktika bei ihrer beruflichen Integration.

Ybbsstraße 33
3300 Amstetten
Tel.: 07472 291 91
www.unida.at

2 *Baden*

Frauenberatung „Stützpunkt Undine"

Frauenberatungsstelle und Frauenwohngemeinschaft mit vertraulicher Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen.

Elisabethstraße 35/2
2500 Baden
Tel.: 02252 255 036
www.undine.at

3 *Gänserndorf*

Frauenforum

Beratungsstelle für Frauen- und Familienangelegenheiten und Kurszentrum für Arbeit suchende Mädchen und Frauen.

Hans-Kudlich-Gasse 11/1/1
2230 Gänserndorf
Tel.: 02282 26 38
www.frauenforum-gsdf.at

4 *Gmünd*

Frauenberatung

Beratung und Begleitung bei Aus- und Weiterbildung, beruflicher Neuorientierung, Wiedereinstieg, Arbeitssuche, Persönlichkeitsentwicklung.

Weitraer Straße 46
3950 Gmünd
Tel.: 02852 203 57
www.fbwv.at

5 *Hollabrunn*

„Frauen für Frauen"

Beratungs-, Qualifizierungs- und Bildungseinrichtung mit einem Schwerpunkt auf Maßnahmen zur Qualifizierung von Frauen in nicht traditionellen Berufsbereichen.

Dechant-Pfeifer-Straße 3
2020 Hollabrunn
Tel.: 02952 21 82
www.frauenfuerfrauen.at

6 *Horn*

Frauenberatung

Beratung und Begleitung bei Aus- und Weiterbildung, beruflicher Neuorientierung, Wiedereinstieg, Arbeitssuche und Persönlichkeitsentwicklung.

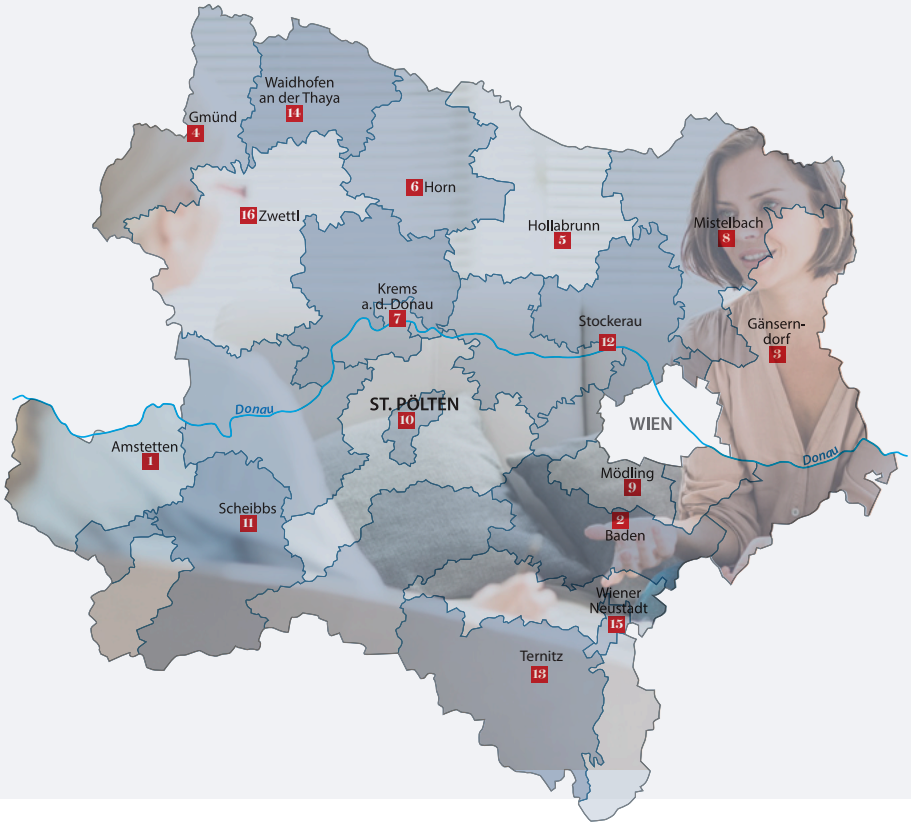
Adolf-Fischer-Gasse 1/3
3580 Horn
Tel.: 0664 505 61 16
www.fbwv.at

7 *Krems*

Frauenberatung „Lilith"

Beratungsstelle und Ort der Begegnung und des Austauschs für Frauen und Mädchen, die Fragen zu Beruf, Bildung, Qualifizierung, Familie, Erziehung und Gesundheit haben.

Hafnerplatz 12
3500 Krems
Tel.: 02732 855 55
www.lilith-frauenberatung-krems.at



Fotos: Shutterstock, plainpicture/Hero Images

8 Mistelbach

„Frauen für Frauen“

Beratungs-, Qualifizierungs- und Bildungseinrichtung mit einem Schwerpunkt auf Maßnahmen zur Qualifizierung von Frauen in nicht traditionellen Berufsbereichen.

Franz-Josef-Straße 16
2130 Mistelbach
Tel.: 02572 207 42
www.frauenfuerfrauen.at

9 Mödling

„Kassandra“ Frauen- und Familienberatungsstelle

Anlaufstelle für Frauen und Mädchen aller Altersgruppen und Nationalitäten, die sich austauschen möchten und frauenspezifische Information, Beratung oder Bildung suchen.

Klostergasse 9 / Top 3
2340 Mödling
Tel.: 02236 420 35
www.frauenberatung-kassandra.at

10 St. Pölten

Verein „Frauenzentrum“

Das Frauenzentrum unterstützt Frauen und Mädchen mit Beratung und Seminaren zu Beziehung, Partnerschaft, Familie, Frausein, Gleichstellung, Gesundheit, Karriereplanung und mehr.

Linzer Straße 16
3100 Sankt Pölten
Tel.: 0676 309 47 73
www.frauen-zentrum.at

11 Scheibbs

Frauenberatung

Beratung und Information bei persönlichen, sozialen, rechtlichen, wirtschaftlichen, beruflichen und gesundheitlichen Fragen.

Kapuzinerplatz 1
3270 Scheibbs
Tel.: 07472 632 97
www.frauenberatung.co.at

12 Stockerau

„Frauen für Frauen“

Beratungs-, Qualifizierungs- und Bildungseinrichtung mit einem Schwerpunkt auf Maßnahmen zur Qualifizierung von Frauen in nicht traditionellen Berufsbereichen.

Eduard-Rösch-Straße 56
2000 Stockerau
Tel.: 02266 653 99
www.frauenfuerfrauen.at

13 Ternitz

Frauenberatung „Freiraum“

Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung von selbstbestimmten Arbeits- und Lebensverhältnissen.

Werkstraße 4 / Top 5
2630 Ternitz
Tel.: 02630 347 47-99
www.frauenberatung-freiraum.at

14 Waidhofen/Thaya

Frauenberatung

Beratung und Begleitung bei Aus- und Weiterbildung, beruflicher Neuorientierung, Wiedereinstieg, Arbeitssuche und Persönlichkeitsentwicklung.

Böhmgasse 30
3830 Waidhofen/Thaya
Tel.: 02842 241 32
www.fbwv.at

15 Wiener Neustadt

„Wendepunkt“

Beratung und Begleitung in allen Lebensbereichen, Unterstützung durch Wissensvermittlung/Seminarprogramm und psychotherapeutisches Angebot.

Neunkirchnerstraße 65 a
2700 Wiener Neustadt
Tel.: 02622 825 96
www.frauenberatung-wienerneustadt.at

16 Zwettl

Frauenberatung

Beratung und Begleitung bei Aus- und Weiterbildung, beruflicher Neuorientierung, Wiedereinstieg, Arbeitssuche, Persönlichkeitsentwicklung.

Galgenbergstraße 2
3910 Zwettl
Tel.: 02822 522 71
www.fbwv.at

100 Jahre Frauenwahlrecht – eine Erfolgsgeschichte

Vor knapp 100 Jahren – im November 1918 – wurde das allgemeine Wahlrecht in Österreich eingeführt. Erstmals durften auch Frauen wählen. Für die echte Gleichstellung mussten Frauen allerdings noch viel länger kämpfen – bis heute.

TEXT: **Ursel Nendzig**

„Heraus mit dem Frauenwahlrecht" lautete der Slogan für den Internationalen Frauentag im Jahr 1914.

Schon seit jeher hatten Frauen den Wunsch nach politischer Mitsprache, über viele Jahrhunderte hinweg fehlten aber schlicht und einfach die Möglichkeiten dazu. Frauen wurde die Fähigkeit abgesprochen, politisches Verständnis oder Weitblick zu haben. Sie wurden mit „Narren und Kindern" gleichgesetzt. In greifbare Nähe rückte das Wahlrecht für Frauen durch den Ersten Weltkrieg. Frauen nahmen Männerrollen ein, leisteten vier harte Kriegsjahre lang das, was ihnen zuvor nicht zugetraut worden war.

Das brachte eine Wende in der Wahrnehmung der Frauen. Vertreter aller Parteien stimmten 1918 mehrheitlich für die Einführung des Frauenwahlrechts. Da zigtausend Männer als Soldaten gefallen waren oder sich in Kriegsgefangenschaft befanden, waren Frauen jetzt in der Überzahl und damit die wichtigste Wählergruppe. Bei den ersten Wahlen mit Frauenbeteiligung am 16. Februar 1919 zogen die ersten acht Frauen ins Parlament ein. Rückschläge erlitt das junge demokratische Recht für Frauen im autoritären Ständestaat ab 1934, als das grundsätzliche Wahlrecht aufgelöst wurde, auch für Männer. Die Zeit des Nationalsozialismus stellte eine weitere tiefe Zäsur dar. Es gab nur eine Partei, das Wahlrecht blieb ungelebt.

Mit der Zweiten Republik wurde das allgemeine Wahlrecht wiedereingeführt – mit einem starken Einflussfaktor der Frauen: Bis in die 1950er-Jahre gab es in der Bevölkerung mehr wahlberechtigte Frauen als Männer. Dies war den toten Soldaten des Zweiten Weltkrieges geschuldet, aber auch der Tatsache, dass ehemalige Nationalsozialisten von den Wahlen ausgeschlossen waren. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Frauenpolitik zu einem breitenwirksamen politischen Thema. Allerdings beschränkte sich die Rolle, die man den Frauen zusprach, auf Fürsorge, Ernährung und Familie: Das konservative Paradigma der 1950er-Jahre machte die Frauen passiv, angepasst und gesichtslos.

Vom Erlangen des Wahlrechts 1918 an dauerte es schließlich noch über ein halbes Jahrhundert, bis Frauen tatsächlich im politischen Leben gesehen wurden und Einfluss nahmen. Erst in den 1970er-Jahren, zur Ära Kreisky, gab es eine echte Aufwärtswende für Frauen in der Politik. Der Bundeskanzler ernannte fünf Staatssekretärinnen, zwei davon für Frauenagenden. 1976 stellte die Familienrechtsreform Mann und Frau in der Ehe gleich, das Gleichbehandlungsgesetz von 1979 schaffte gleiche Rechte für das Arbeitsleben. Erst im Jahre 1990 wurde die erste Frauenministerin eingesetzt, und das Frauenvolksbegehren 1997 forderte die tatsächliche Gleichstellung von Mann und Frau. Im gleichen Jahr erließ Österreich als erstes Land in Europa ein Gewaltschutzgesetz, das Gewalt innerhalb der Familie strafbar machte.

100 Jahre Frauenwahlrecht ist eine Erfolgsgeschichte, die noch nicht zu Ende geschrieben ist: „Gleicher Lohn für gleiche Arbeit" etwa ist eine Forderung, die bis heute nicht erfüllt ist. Es ist jedenfalls eine Geschichte, die nicht oft genug erzählt werden kann, weil sie zeigt, wie jung die scheinbare Selbstverständlichkeit des allgemeinen Wahlrechts ist und dass sie mit Bedacht gepflegt gehört. ❊

Foto: wikimedia/commons

Dr.in Andrea Zauner-Dungl

Tini Kainrath

Dr.in Brigitte Fürle

Lisl Wagner-Bacher

Stefanie Schwaiger

FRAUEN ZUKUNFT NIEDERÖSTERREICH

Feiern Sie mit uns 100 Jahre Frauenwahlrecht und holen Sie sich Freude, Mut und Motivation für Ihre Zukunft!

14. 11.
St. Pölten
NV-Forum

Bitte unbedingt anmelden!

22. 11.
Wr. Neustadt
HAK

18.30 – 20.30 Uhr
Gemütlicher Ausklang mit Imbiss und Getränken

Nähere Informationen zu Programm und Veranstaltungsort: www.welt-der-frau.at

Dr.in Christine Haiden, Chefredakteurin „Welt der Frau" führt durch einen spannenden Abend mit Landesrätin Mag.a Barbara Schwarz, Anna Rosenberger (kfb) und Niederösterreicherinnen, die viel erreicht haben und noch viel vorhaben.

Weitere Frauen.Zukunft.Niederösterreich-Veranstaltungen finden 2018 in Zwettl und Amstetten statt.

Eintritt frei!

Melden Sie sich gleich an:

www.welt-der-frau.at
anmeldung@welt-der-frau.at
0732 77 00 01 - 14

Die Veranstaltungen werden von „Welt der Frau" in Kooperation mit dem Generationenreferat des Landes NÖ und in Zusammenarbeit mit der Katholischen Frauenbewegung durchgeführt.

Welt*der*Frau

Referat Generationen

kfb

Mit Unterstützung von:

NV Die Niederösterreichische Versicherung

NÖN

Gesagt, getan!

Aufmöbeln, backen, musizieren, mit Büchern arbeiten oder den ureigenen Lebensplan entwickeln: fünf Frauen, deren Ideen zu ihrer Berufung wurden.

KREATIV UND VIELSEITIG

Renate Habinger ist die Initiatorin und Programmgestalterin des Kinderbuchhauses im „Schneiderhäusl" in Oberndorf im Mostviertel. Die mehrfach ausgezeichnete Illustratorin und Grafikerin bietet außerdem in ihrer Papierwerkstatt – ebenfalls im „Schneiderhäusl" – Workshops an, seit 2008 gibt es hier auch eine Sommerschule für Kinderbuchillustration. In der Bibliothek des Kinderbuchhauses können junge LeserInnen von 0 bis zehn Jahren nach Herzenslust schmökern und lesen. **www.habinger.at**

NEUGIERIG UND ZUCKERSÜSS

Törtchen, Pralinen und auch pompöse Hochzeitstorten: All das findet man bei „Katies Cakes" an zwei Standorten in Baden. **Katharina Santin** frönt damit ihrer Liebe zum Backen, die sie vor Jahren eher zufällig für sich entdeckt hat. Um ihre kreative Ader auch nach allen Regeln der Kunst umsetzen zu können, machte sie eine Patisserie-Ausbildung. 2016 hat sie mit dem Diplom „Sugarflowers" der „Peggy Porschen Academy" in London noch „eins draufgesetzt". **www.katiescakes.at**

SCHRÄG UND MUSIKALISCH

„Volksmusik wird Weltmusik wird Pop": So lautet das Motto der Waidhofener Musikerin **Angelika Steinbach-Ditsch**, die Musikwissenschaften studiert und eine klassische Geigenausbildung absolviert hat. „Die Steinbach" setzt dabei mit ihrer Band von Wienerlied über Volksmusik bis Jazz auf verschiedene Genres, die sie mit Gespür und abseits von Klischees miteinander verbindet. Das Ergebnis ist weithin gern gehörte Musik zwischen morbider Melancholie und drastischem Schmäh, die eine Brücke schlägt zwischen Tradition und Moderne. **www.diesteinbach.at**

BUNT UND ÖKOLOGISCH

Möbeln mit Farbe neues Leben einzuhauchen ist die Profession der ehemaligen Gastronomin **Marcela Mulser**. Sie tut das in ihrem „Phantasy Home" in Hainburg, wo sie seit zehn Jahren lebt. In Mulsers buntem Shop mit kleiner Werkstatt kann man Möbel und Wohnaccessoires kaufen. Auch Farben zum Selberpinseln bietet sie an – und zwar ausschließlich die von Annie Sloan, einer aus Oxford stammenden Künstlerin, die eine ökologische Farbpalette entwickelt hat. Mulser verwendet diese selbst aus voller Überzeugung für ihre eigenen Arbeiten. **www.thephantasyhome.com**

NEUGIERIG UND WILD

Gesundheit, Natur und ein entspanntes Sein sind die Themen von **Patricia S. Ricci** in der „Villa Natura" in Klosterneuburg. Als Trainerin, Kräuterpädagogin, Meditationsleiterin, Yogalehrerin und Erlebnispädagogin findet sie vielseitige Wege, die Freude am Leben neu zu entfachen. Hintergrund dafür ist ihre eigene Erfahrung, wie schnell man sich in einem viel beschäftigten Leben selbst verliert. Mit der „Villa Natura" bietet sie einen Ort, an dem vom „Wild Women Weekend" bis zur Kräuterwanderung viele Anstöße gegeben werden, den ureigenen Lebensplan zu entwickeln. **www.villanatura.at**

Fotos: privat, katiescake.at, www.diesteinbach.at, beigestellt, Plumiere Photography

Die Ausgabe zur Sonderausgabe.

Wie träumst du **deine Zukunft?** Große Fragen, die sich stellen. Ob **Kinder arbeiten** dürfen zum Beispiel. Wir wachsen als **Eltern gemeinsam.** Dann wieder einfach sein. Am **Donaukanal** mit Klaus und **Mango-Lassi.** Ein, zwei Jahre gehen sich noch aus. Ein Prost auf die **Bierbrauerinnen.** Alleine unterwegs. Aber nichts wie weg vom **Katzentisch.**

Welt*der*Frau

11/17

Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.

Wir sind sterblich

Am Ende steht der Tod.
Für jeden von uns.
Hat das Konsequenzen?
Für das Leben?

2 Ausgaben kostenlos testen

Online:
www.welt-der-frau.at/abo
Tel.: 0732 77 00 01 -14
E-Mail: aboservice@
welt-der-frau.at

Journalismus *mit* Empathie

www.noe.gv.at/frauen

echte Veränderung kommt von

POLITIKERinnen

POLITIK-MENTORING FÜR FRAUEN IN NÖ

Wir fordern: Mehr Frauen in der Politik – derzeit hat NÖ 10,3 % Bürgermeisterinnen
Wir fördern: Politische Karriereentwicklung von Frauen
Wir unterstützen: Frauen durch Mentorschaften, Weiterbildungsseminare und Netzwerke

AMT DER NÖ LANDESREGIERUNG
Abteilung Allgemeine Förderung und Stiftungsverwaltung
Referat Generationen
3109 St. Pölten, Landhausplatz 1
EMAIL frauen@noel.gv.at, **TEL** 02742/9005-12989

GENERATIONEN NIEDERÖSTERREICH