



Mitgliedermagazin der kfd –  
Katholische Frauengemeinschaft  
Deutschlands

JULI/AUGUST 2025

# junia

*Wie steht es um  
unsere*  
**UNABHÄNGIGKEIT?**



## RENTEN-SORGEN

Warum Frauen über Geld  
sprechen sollten

## NEUE ROLLENBILDER

Faire Löhne für Frauen in der  
Dominikanischen Republik

## TRAU DICH!

Bei der kfd-Aktionswoche  
geht es um Mut

## UNABHÄNGIGKEITS-ERKLÄRUNG:

Erklärung, in der die Bevölkerung eines Gebiets ihre staatliche Abhängigkeit von einem Land löst, das unbeschränkte Recht auf nationale Selbstbestimmung

### Berühmtestes Beispiel:

die amerikanische Unabhängigkeitserklärung am 4. Juli 1776 erklärten die 13 Kolonien an der amerikanischen Ostküste die Unabhängigkeit von England. Sie bildeten ab jetzt die Vereinigten Staaten von Amerika. Mit der Unabhängigkeitserklärung von 1776 wurde eine demokratische Herrschaftsform in Amerika festgelegt.

Fourth of July  
4. Juli

Independence Day

(Unabhängigkeitstag)

## Frauen und Unabhängigkeit

Die Mehrheit der Frauen in Deutschland ist ökonomisch nicht eigenständig. Über die Hälfte der erwerbstätigen Frauen in Deutschland (53 Prozent) kann mit ihrem eigenen Einkommen ihre Existenz nicht über den gesamten Lebensverlauf absichern.

(Quelle: Broschüre „Wie unabhängig sind Frauen in Deutschland?“ des DGB)

## Frugalismus

Minimale Ausgaben, maximales Sparen. Mit dem Ziel, möglichst früh nicht mehr arbeiten zu müssen, strebt man im Frugalismus nach finanzieller Unabhängigkeit.

## Unabhängigkeit der Gerichte

Das bedeutet: Die Richter und Richterinnen entscheiden so, wie sie es nach dem Gesetz für richtig halten. Und niemand schreibt ihnen vor, wie sie entscheiden sollen.

# Unabhängigkeit

, die

Eigenschaft, unabhängig zu sein (Duden)

finanzielle, wirtschaftliche Unabhängigkeit

\*

Unabhängigkeit anstreben, verlangen, bekommen, erlangen, haben

\*

Unabhängigkeit erklären, wahren

## INDEPENDENCE DAY

Filmklassiker aus dem Jahr 1996 des deutschen Regisseurs Roland Emmerich. Der Film handelt von einem Angriff von Außerirdischen auf die Erde – am US-amerikanischen Unabhängigkeitstag.

## Stochastische Unabhängigkeit

Der Begriff „Stochastische Unabhängigkeit“ beschreibt zwei Ereignisse, bei denen das Eintreten des einen Ereignisses keinen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit des anderen Ereignisses hat und umgekehrt.

## AUTOKEPHALIE

Mit dem Begriff Autokephalie (autokephal „eigenständig“; aus altgriechisch *autós* ‚selbst‘ und *kephalē* ‚Haupt‘) wird in den orthodoxen und altorientalischen Kirchen die kirchenrechtliche Unabhängigkeit von Nationalkirchen bezeichnet.

# Editorial

## Liebe kfd-Frauen, liebe Leserin, lieber Leser,



wenn wir über finanzielle Unabhängigkeit sprechen, dann kommt uns schnell ein Traum-Bild wie auf dem Titel dieser Junia in den Kopf. Reisen an ferne Strände, über unsere Zeit frei verfügen, einfach das Leben genießen. Die Wahrheit sieht aber – gerade für viele Frauen – ganz anders aus. Nach einem arbeitsreichen Leben, sei es im Beruf oder bei der Erziehung der Kinder oder der Pflege von Angehörigen, bleibt oft nur ein schmales Budget im Alter. Mit Journalistin und Autorin Claudia Kneifel habe ich über das Thema Altersvorsorge für Frauen ab 50 gesprochen. Ihre Botschaft: Frauen reden immer noch viel zu wenig über Geld – und beschäftigen sich grundsätzlich zu wenig mit ihren Finanzen. Wie wir das ändern können und welche Tipps sie für eine gute Altersvorsorge hat, das lesen Sie ab Seite 8.

Das Bild auf dem Titel hat übrigens Andreas Paul gemacht, Geistlicher Leiter des kfd-Bundesverbands. Er war in der Dominikanischen Republik und hat dort auf Einladung von Fairtrade Frauen kennengelernt, die um ihre Unabhängigkeit kämpfen. Ja, das Foto zeigt ein Paradies – aber die Menschen, die dort leben, können dieses Paradies kaum genießen. Fairtrade setzt sich dafür ein, dass auf den Bananenplantagen und in der Kakaoproduktion für unsere Märkte faire Löhne gezahlt werden und dass gerade auch Frauen von diesen profitieren (ab Seite 12).

Um Geld geht es auch in unserer Serie „Mutter Erde“: Denn mit der gewählten Form der Geldanlage kann man durchaus auch etwas für Umweltschutz und Nachhaltigkeit tun. Wie, das erklärt unsere Autorin Sakia Bellem im Gespräch mit einer Expertin (ab Seite 22).

Außerdem erfahren Sie in dieser „Junia“ viel Neues rund um die kfd: So können sich alle Gruppen auf die Aktionswoche Ende September freuen, die unter dem Motto „Trau Dich! – Dein Licht. Unsere Stärke.“ und ganz im Zeichen des Mutes steht. Alle Materialien stehen jetzt bereit, und jede ist eingeladen, dabei zu sein (Seite 16/17). Außerdem blicken wir zurück auf den Predigerinnentag der kfd, der in diesem Jahr so erfolgreich wie nie zuvor stattgefunden hat (Seite 15).

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer – und wenn es Sie nicht in die Ferne verschlägt, träumen Sie sich mit unserem Titelbild dorthin.

Ihre

Isabelle  
De Bortoli



## BUNDESVERSAMMLUNG

### kfd wählt neuen Bundesvorstand

Vom 19. bis 21. Juni fand die kfd-Bundesversammlung statt, auf der auch ein neuer Bundesvorstand gewählt wurde. Da Redaktionsschluss und Druck dieser „Junia“ aber vor dem Termin der Bundesversammlung lagen, können wir Ihnen den neuen Vorstand erst in der kommenden Ausgabe vorstellen.

Auf unseren Kanälen in den Sozialen Medien sowie auf der kfd-Homepage können Sie aber das Ergebnis der Wahl sehen und die neuen Mitglieder des kfd-Bundesvorstands kennenlernen.

Mehr unter  
[www.kfd.de](http://www.kfd.de)  
und



Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands

**Kennen Sie schon den Mitgliederbereich auf [www.kfd.de](http://www.kfd.de)?** Dort kann man nicht nur die „Junia“ digital lesen, sondern findet auch nützliche Materialien rund um die kfd.



# UNABHÄ

*und gut aufgestellt*

## WARUM FRAUEN ÜBER GELD SPRECHEN MÜSSEN



VON ISABELLE DE BORTOLI (MIT KNA)

In den kommenden Jahren gehen knapp sieben Millionen Frauen aus geburtenstarken Jahrgängen in Rente. Sie sind gut ausgebildet und waren in vielen Fällen ihr Leben lang berufstätig. Trotzdem wird ein Drittel von ihnen nicht mehr als 600 Euro Rente im Monat bekommen. Kann man davon leben? Nein, sagt die Journalistin Claudia Kneifel.

Mit diesem erschreckenden Fakt will sie Frauen die Notwendigkeit aufzeigen, sich dringend um ihre Altersvorsorge zu kümmern. In ihrem Buch „Verliebt, vertraut, verrechnet. Erfolgreiche Altersvorsorge für Frauen ab 50“ zeigt sie, wie das gelingen kann – und dass es auch im mittleren Alter nicht zu spät dafür ist. Kneifel will eigentlich alle wachrütteln, damit sie sich eigenverantwortlich um ihre Finanzen und damit auch um ihre Altersvorsorge kümmern. Denn Altersarmut sei für Frauen eines der größten Risiken – aber kein unvermeidbares Schicksal.

Eine aktuelle Studie des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag von AXA untermauert dies. Danach geben 47 Prozent der Frauen und 37 Prozent der Männer in Deutschland zu, sich mehr mit ihrer finanziellen Ruhestandsplanung auseinandersetzen zu müssen, es aber vor sich herzuschieben. Bei den Frauen unter 35 Jahren sind es sogar 56 Prozent. Ein Großteil der Frauen (63 Prozent) und rund die Hälfte der Männer (53 Prozent) gibt an, dass das Thema Altersvorsorge ihnen heute mehr Angst macht als früher. Rund jede Dritte (32 Prozent) der in Teilzeit arbeitenden Frauen in Deutschland hat Sorge, im Ruhestand zu verarmen.

**Heiraten ist keine Altersvorsorge. Und: Teilzeitarbeit bringt keine gute Rente. Das sind nur zwei wichtige Botschaften von Journalistin und Autorin Claudia Kneifel. Seit über 15 Jahren ist sie Expertin für Rententhemen und hat jetzt ein Buch speziell für Frauen geschrieben: „Verliebt, vertraut, verrechnet. Erfolgreiche Altersvorsorge für Frauen ab 50“. In dieser „Junia“ stellt sie wichtige Tipps für diese Altersgruppe, aber auch für ältere und jüngere Frauen vor.**

# UNABHÄNGIG in die Rente

Immer wieder melden sich Frauen in der Redaktion von Claudia Kneifel. Sie erzählen ihre Geschichten, so wie diese: Ich habe Vollzeit gearbeitet, kann aber von der Rente nicht leben. Oder: Ich bin krank geworden und kann nicht bis zum regulären Renteneintritt arbeiten – die Erwerbsminderungsrente kann meinen Lebensunterhalt nicht decken. Oder: Ich bin Mitte 50, und wir lassen uns scheiden. Ich blieb für die Kinder zu Hause – und werde von meiner Rente nicht leben können.

## ÜBER GELD SPRECHEN

Erlebnisse wie diese zeigten Claudia Kneifel, selbst 55 Jahre alt und Mutter von drei Kindern: Frauen müssen in der Lage sein, ihre Altersvorsorge selbst in die Hand zu nehmen. „Wir sprechen miteinander nicht über Geld. Wir sagen selbst unseren engsten Freundinnen nicht, was wir verdienen und welche Geldanlagen wir haben. Das ist ein großer Fehler.“

Frauen kennen sich laut Kneifel auch deshalb nicht gut mit Finanzen aus, weil sie darauf weder vom Elternhaus noch von Schule oder Gesellschaft vorbereitet werden. „Börsenwissen ist aber für jede wichtig. Am Informieren und Investieren kommt keine vorbei, die später eine gute Altersvorsorge haben möchte.“

Auch in Beziehungen herrsche nach ihrem Eindruck Sprachlosigkeit, wenn es um Geld gehe, dabei können offene Gespräche Beziehungen sogar stärken, stellt die Autorin klar. Besonders wichtig sei ein solches Gespräch in Beziehungen, wenn ein Partner arbeite und der andere Care-Arbeit leiste. Dann sollte dringend thematisiert werden, was dem einen die Karriere wert sei und der andere bekäme, falls die Beziehung scheitere. Sie gibt den Rat von Fachanwält\*innen für Familienrecht weiter, die vorschlagen, in einem Ehevertrag festzulegen, wie die Bezahlung von Haus- und Care-Arbeit geregelt wird. So wichtig der Einsatz von Frauen bei der Hausarbeit, Kinderbetreuung oder der Pflege von Eltern sei, dabei solle man nicht vergessen: Sorgearbeit macht arm im Alter, stellt Kneifel fest.



**Claudia Kneifel ist Redakteurin und beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Rente.**



## DIE SITUATION VON FRAUEN UM DIE 50

Frauen in diesem Alter haben lange in Teilzeit gearbeitet, so Kneifel. „Und sie haben daran auch oft nichts geändert, als die Kinder größer oder sogar aus dem Haus waren.“ In Sachen Rente ein Fehler: Denn diese wird nach jahrzehntelanger Teilzeitarbeit gering ausfallen. „Gleichzeitig haben diese Frauen auch nicht zu ihrem Mann gesagt: Wir müssen für meine Rente etwas von deinem Gehalt zurücklegen. Oder: Lass uns die komplette Sorgearbeit 50:50 aufteilen. Und das hat Folgen.“

Was kann man also tun, um in den folgenden 10, 15 Jahren bis zum Rentenbeginn doch noch eine nennenswerte Altersvorsorge aufzubauen? Claudia Kneifel rät, sich zunächst den eigenen Job anzuschauen: „Habe ich eine gute, gut bezahlte Arbeit? Gibt es eine betriebliche Altersvorsorge? Ist es möglich, vermögenswirksame Leistungen zu erhalten?“ Auch das Gehalt sollte regelmäßig verhandelt werden, denn ein gutes Gehalt ist der wichtigste Grundpfeiler einer guten Altersvorsorge. „Hier heißt es also auch: Die Teilzeitstelle überdenken! Raus aus dem Mini-job – er gibt überhaupt keine Rente!“

Neben Betriebsrente und Vermögenswirksamen Leistungen kann man auch die Möglichkeit einer Riesterrente checken: „Die macht vor allem Sinn, wenn man Kinder hat – bei drei Kindern beispielsweise schenkt der Staat 1.000 Euro pro Jahr.“

Beim Informieren helfen Bücher – auch extra für Frauen – oder auch Podcasts. Und dann: „Sparplan erstellen und los!“, so Kneifel.

## FRAUEN ÜBER 70

Altersarmut ist für diese Altersgruppe ein echtes Problem: Nur zwei Prozent dieser Frauen erreichen eine Rente von 2.000 Euro. „Die Mehrheit bekommt weniger als 1.000 Euro – das ist mit den heutigen Mieten schon sehr schwer, seinen Lebensunterhalt damit zu bestreiten. Selbst wenn man Vollzeit gearbeitet hat, hat man wesentlich weniger verdient als ein Mann. Frauen wurden finanziell ‚klein gehalten‘, der Mann galt als Hauptnährer, die Löhne für Frauen waren niedrig. Deshalb können Frauen oft nicht von ihrer Rente leben“, erklärt Claudia Kneifel. Viele Frauen seien aber eben auch Jahrzehnte zu Hause geblieben und hätten die Kinder versorgt und die eigenen Eltern oder Schwiegereltern gepflegt. Wer in der Lage ist, kurzfristig Geld anzulegen, sollte sich bei der Verbraucherzentrale beraten lassen – und nicht bei einer Bank. „Besser man kümmert sich selbst, denn Banken verlangen immer Gebühren und beraten oft in ihrem eigenen Sinn.“

## AN ALLE JUNGEN FRAUEN

Die Sparziele junger Frauen orientieren sich eher weniger an der Altersvorsorge, so die AXA-Studie. Auf die Frage, wofür regelmäßig gespart werde, geben 40 Prozent der Frauen unter 35 an, für Reise und Urlaub zu sparen, gefolgt vom persönlichen Notgroschen (36 Prozent) und dem Aufbau eines eigenen Vermögens (31 Prozent). Das Thema Altersvorsorge liegt bei jungen Frauen unter 35 erst auf Platz fünf (22 Prozent). Angesichts von drohender Altersarmut ein Problem.

### **Claudia Kneifel rät:**

Offen mit den Kindern über Finanzen sprechen – das sei das A und O, damit aus Mädchen finanziell gut informierte junge Frauen werden. „Was sind ETFs, was sind Aktien, warum reicht die gesetzliche Rente nicht – das sind alles Dinge, die in der Familie besprochen werden müssen“, so die Rentenexpertin. Sie selbst hat der Tochter übrigens zum 18. Geburtstag ein Depot mit einer Aktie ihrer Wahl geschenkt. Mit dem ersten Job sollte man selbst einen Sparplan erstellen und eine gute Mischung aus Tagesgeld, Aktien und Festgeld erstellen. „Gibt es Partner und Kinder, sollte fair geregelt sein, wer zu Hause bleibt – und wenn das nicht 50:50 aufgeteilt ist, sollte der Partner, der mehr arbeitet, für die ausgefallene Altersvorsorge des anderen aufkommen.“



### **DAS BUCH**

**VERLIEBT, VERTRAUT,  
VERRECHNET.  
ERFOLGREICHE  
ALTERSVORSORGE  
FÜR FRAUEN AB 50**

**Von Claudia Kneifel**

Verlag J.H.W. Dietz

204 Seiten, 16 Euro

ISBN 978-3-8012-0692-5



# REDEN WIR ÜBER Geld

**Vier von zehn Frauen (42 Prozent) in Deutschland erwarten eine verschlechterte Lebensqualität im Ruhestand.** Jede dritte Frau (34 Prozent), deren Ruhestand noch bevorsteht, kann die Höhe ihrer Rentenlücke gar nicht einschätzen. 29 Prozent der Frauen, aber nur 19 Prozent der Männer, befürchten, im Alter zu verarmen. Für 44 Prozent der Frauen unter 35 ist der Ruhestand eher mit Sorgen verbunden als mit Freude. Und: Jede zweite Frau (52 Prozent), deren Ruhestand noch bevorsteht, würde gern mehr fürs Alter vorsorgen, kann es sich aber finanziell nicht erlauben. All diese Zahlen stammen aus dem AXA Vorsorge Report, einer Studie des Meinungsforschungsinstitut YouGov im Auftrag von AXA.

# BUCHTIPPS

## **Frauen profitieren bei ihrer Rente einer Studie zufolge kaum von Kindererziehungszeiten.**

Die Rentenlücke zwischen Frauen und Männern im Alter von 60 Jahren, der Gender Pension Gap, betrage mit Erziehungszeiten 37 Prozent und 41 Prozent ohne, teilte das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) mit. „Kindererziehungszeiten werden nur in den drei Jahren unmittelbar nach der Geburt des Kindes gewährt“, erklärte das DIW. Die Erwerbskarrieren würden aber über diesen Zeitraum hinaus beeinträchtigt, da die meisten Mütter nicht in eine Vollzeitbeschäftigung zurückkehrten. Erziehungszeiten erfüllten ihren Zweck daher nur, wenn Mütter danach nur in eine Vollzeit- oder vollzeitnahe Beschäftigung zurückkehrten.

## **Frauen schneiden laut Untersuchungen bei finanzieller Bildung weltweit schlechter ab als Männer.**

Dafür ist nicht allein mangelndes Finanzwissen verantwortlich, besagt eine neue Studie – sondern auch das Selbstbewusstsein der Frauen in Sachen finanzielle Bildung. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Mannheimer Leibniz-Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW). „Unsere Ergebnisse zeigen, dass das fehlende Vertrauen von Frauen in ihre Finanzkenntnisse maßgeblich zum Geschlechterunterschied in der finanziellen Bildung beiträgt“, erklärte Tabea Bucher-Koenen, Leiterin des ZEW-Forschungsbereichs „Altersvorsorge und nachhaltige Finanzmärkte“. Etwa 30 Prozent der Unterschiede in der finanziellen Bildung zwischen den Geschlechtern sind demnach auf mangelndes Selbstbewusstsein zurückzuführen.



## **21 DINGE ÜBER DEINE FINANZEN, DIE DU WISSEN SOLLTEST**

Von Matthias Kowalski

208 Seiten, Herausgegeben von der Stiftung Warentest, 14,90 Euro

ISBN 978-3-7471-0905-2

Mit diesem locker aufbereiteten Buch steigen Geldanlage-Laiinnen und Laien unkompliziert in die Finanzwelt ein und holen das Beste aus ihrem Geld heraus.



## **AUF KOSTEN DER MÜTTER**

Von Birgit Happel

256 Seiten, Kösel Verlag, 18 Euro

ISBN 978-3-466-31193-4

Damit Mütter langfristig finanziell handlungsfähig und selbstbestimmt bleiben, bietet dieses Buch Rüstzeug für Entscheidungen in Partnerschaft und Job sowie Wissen zu Budget, Geldeinstellungen und Geldanlage.



## **WIE VIEL BIN ICH WERT?**

Von Pamela Obermaier

200 Seiten, Goldegg Verlag, 20 Euro

ISBN: 978-3-99060-394-9

Die Unternehmerin will Frauen dazu ermutigen, ihren wahren Wert zu erkennen – und einzufordern. Ein praktischer Leitfaden für Frauen, die wollen, dass sich die Wertschätzung für ihre Arbeit auch auf ihrem Konto widerspiegelt.



## **SCHWIMM LIEBER IM MEER ALS IM GELD**

Von Sina Mainitz

208 Seiten, FinanzBuchVerlag, 22 Euro

ISBN 978-3-95972-657-3

Die Börsenreporterin geht den Fragen nach: Was will ich eigentlich erreichen im Leben und wie viel Geld brauche ich wirklich dafür? Wie kann ich verwirklichen, was ich mir wünsche – und wie finanziere ich das?

# TRAU DICH!

## MUTIG SEIN MIT DER kfd

Die kfd-Aktionswoche vom 22. bis 28. September steht in diesem Jahr unter dem Motto „Trau Dich! – Dein Licht. Unsere Stärke.“ und ganz im Zeichen des Mutes. Sie ist eine Einladung an alle kfd-Gruppen, mutige Zeichen zu setzen: für Glaube, Gemeinschaft und Vielfalt. Jede Gruppe – ob klein oder groß, auf dem Land oder in der Stadt – kann mitmachen.

**M**ut beginnt nicht mit großen Taten. Mut zeigt sich nicht nur in gesellschaftlichen oder politischen Fragen. Mut begegnet uns jeden Tag: Wenn wir an der richtigen Stelle ein „Nein“ oder „Ja“ sagen. Wenn wir uns trauen, unsere Meinung zu äußern, auch wenn sie nicht der Mehrheit entspricht. Wenn wir für uns selbst eintreten, auch wenn es unbequem ist. Wenn wir einer anderen Frau beistehen oder eine Entscheidung treffen, die nicht jedem gefallen wird. Mut bedeutet, sich nicht zu verstecken, sondern mit Überzeugung und Selbstbewusstsein durchs Leben zu gehen. Die kfd ist eine Bewegung starker Frauen. Hier zählt dein Mut. Dein Licht leuchtet – und gemeinsam sind wir stark.

Alle kfd-Frauen sind eingeladen, während der Aktionswoche einen Mut-Tag zu gestalten: einen Tag, an dem Frauen zusammenkommen, sich gegenseitig stärken und inspirieren. Er macht Mut sichtbar, ermutigt Frauen, aktiv zu werden, und zeigt, wie Gemeinschaft Veränderung bewirken kann. Ein solcher Tag ist einfach zu organisieren und lädt Frauen aus der Gemeinde, der Nachbarschaft oder dem Freundeskreis ein, dabei zu sein – ganz unabhängig davon, ob sie bereits kfd-Mitglied sind oder einfach neugierig geworden sind. Der

Mut-Tag kann vielseitig gestaltet werden: als offener Treff, als Aktion im Freien, als Abendveranstaltung oder als buntes Fest. An diesem Mut-Tag könnten sich die Frauen beispielsweise Mut-Geschichten erzählen:

Vielleicht von einer Entscheidung, die Mut brauchte, oder einem Moment, in dem sie für sich oder andere eingestanden sind. Die Frauen tauschen sich in kleinen Gruppen aus: Wann habe ich zuletzt Mut bewiesen? Wann hätte ich gerne mutiger gehandelt? Eine weitere Idee ist der Mut-Baum: Jede Frau schreibt auf einen Zettel, wie sie mit ihrer Stärke oder Erfahrung eine andere Frau unterstützen kann. Die Zettel werden an einen „Mut-Baum“ gehängt. Wer möchte, kann sich einen Zettel nehmen – als eine Art Mut-Gutschein, um später auf die Person zuzugehen. Wer sich damit nicht ganz wohlfühlt, kann auch einfach einen Mut-Tipp aufschreiben. An der

„Mut-Wand“ kann Mut sichtbar werden: Jede Frau schreibt auf eine Karte, was Mut für sie bedeutet, oder eine Situation, in der sie sich Mut gewünscht hätte.

Die Aktionswoche „Trau Dich! – Dein Licht. Unsere Stärke.“ ist eine gute Gelegenheit, Frauen anzusprechen, die neugierig sind, die Gemeinschaft suchen – oder einfach nur wissen möchten, ob da ein Platz für sie ist. Ein Mut-Gutschein könnte beispielsweise herzlich einladen: zu einem weiteren Treffen, einer Veranstaltung, einem offenen Gespräch. Wer öfter dabei ist, spürt, was die kfd ausmacht. (debo)

Den ausführlichen Leitfaden zur Aktionswoche mit mehr Ideen und Infos sowie digitalen Materialien für den Mut-Tag finden Sie unter [www.kfd.de/aktionswoche](http://www.kfd.de/aktionswoche)





WIR  
SUCHEN  
MUT-  
GESCHICHTEN



## MUT ZEIGEN!

Jeden Tag zeigen Frauen Mut – leise oder laut, sichtbar oder im Verborgenen. Und Sie? Wann waren Sie mutig? Was macht Sie stolz? Was gibt Ihnen Kraft? **Erzählen Sie uns Ihre Mut-Geschichte – und schicken Sie uns ein Bild!**

**Bewerben Sie sich als kfd-Alltagsheldin und werden Sie Teil unserer Ausstellung auf dem Katholikentag 2026 in Würzburg.**

**Schicken Sie uns:**

- eine Mut-Geschichte (ein paar Sätze reichen!),
- ein druckfähiges Foto (Hochformat, mindestens 2480 x 3508 Pixel, gerne vor neutralem Hintergrund).
- Unter allen Einsendungen wählen wir bis zu acht Geschichten und Bilder aus. Wir zeigen sie im kfd-Zelt auf dem Katholikentag – als Inspiration für viele Frauen.

Einige Geschichten werden außerdem in der „Junia“ veröffentlicht. Senden Sie die Geschichte an:

**[aktionswoche@kfd.de](mailto:aktionswoche@kfd.de)**



Meine Geschichte in der „Junia“  
und beim Katholikentag 2026



DEIN  
LICHT.  
UNSERE  
STARKE.



## FRAUEN STÄRKEN FRAUEN – KUH „JUNIA“ LEBT IN AFRIKA

**Z**u ihrem 125-jährigen Jubiläum hat die kfd Steißlingen (DV Freiburg) eine Kuh für Frauen in Kenia gespendet. Milchkuh „Junia“ trägt nun dazu bei, dass alleinstehende Frauen sich selbst versorgen können.

In vielen Ländern Afrikas leben verwitwete oder von ihren Männern verlassene Frauen mit ihren Kindern in schwierigsten Verhältnissen: Ohne Einkommen, ohne Aussicht auf Arbeit, ohne die Möglichkeit, das Schulgeld für die Kinder aufzubringen, leben sie praktisch von der Hand in den Mund. Der Verein „Women for Women“ aus Tuttlingen hat sich zum Ziel gesetzt, alleinerziehende Frauen in Kenia auf direktem und unbürokratischem Weg zu helfen. Und das funktioniert so: Auf dem örtlichen Kuhmarkt werden von Spendengeldern Milchkühe gekauft und an betroffene Frauen verschenkt. Klassische Hilfe zur Selbsthilfe, denn mit einer Milchkuh haben die Frauen eine einfache, sichere Lebensgrundlage.

Mittlerweile wurden von dem Verein über 1.700 Kühe an bedürftige Frauen übergeben.

Die kfd Steißlingen spendete eine Kuh und nannte sie „Junia“. Junia lebt nun bei einer Witwe mit acht Kindern.

**Mehr unter**

**[www.womenforwomen.de](http://www.womenforwomen.de)**

**Care-Arbeit:**  
unbezahlt,  
unterschätzt,  
untragbar

## kfd bei Demo „100.000 Mütter“ in Berlin

100.000 Mütter – Eine Bewegung für echte Gleichstellung.“ – unter diesem Motto demonstrierten am 10. Mai Frauen und auch Männer in Berlin. Mit dabei waren Vorstandsfrauen der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) und kfd-Frauen aus dem Diözesanverband Berlin. Sie machten ihre Forderungen nach echter Gleichstellung mit Plakaten und Postkarten sichtbar. „Wir haben es uns nicht nehmen lassen, hier deutlich die Position der kfd zu zeigen“, betont Lucia Lagoda, Mitglied im kfd-Bundesvorstand und Vorsitzende der Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung. Sie erklärt: „Gleichstellung ist schon immer ein zentrales Anliegen der kfd, und daher ist es für uns selbstverständlich, dass wir auf die umfassende und unterschätzte Care-Arbeit von Müttern hinweisen. Mütter sind immer noch sehr häufig allein für den Haushalt, die Kinder und auch für pflegende Angehörige zuständig – und das unbezahlt!“

**Die Demonstration mit Kundgebung vor dem Bundestag war eine Aktion zum 75-jährigen Jubiläum des Müttergenesungswerks (MGW).**





## Jubiläen

+++

kfd St. Gertrud Hüngheim,  
DV Freiburg: 100 Jahre

+++

kfd St. Laurentius Odenkirchen,  
DV Aachen: 120 Jahre

+++

kfd St. Gereon Linnich-Boslar,  
DV Aachen: 50 Jahre

+++

kfd St. Remigius Borken,  
DV Münster: 125 Jahre

+++

kfd Heilige Familie Holsterhausen,  
DV Paderborn: 100 Jahre

+++

kfd St. Michael Wermelskirchen,  
DV Köln: 125 Jahre,  
Feier am 07.09.

+++

kfd Sankt Maria Magdalena  
Bonn Endenich,  
DV Köln: 70 Jahre

+++

kfd St. Laurentius Mönchenglad-  
bach-Odenkirchen,  
DV Aachen: 120 Jahre

+++

kfd St. Marien Aalen,  
DV Freiburg: 120 Jahre,  
Feier am 03.07.

+++

kfd St. Nikolaus Olsberg,  
DV Paderborn: 100 Jahre

+++

kfd Riedern am Wald,  
DV Freiburg: 45 Jahre

+++

kfd St. Katharina Stadtallendorf,  
DV Fulda: 125 Jahre

+++

kfd St. Paulus Dorsten-Hervest,  
DV Münster: 125 Jahre

Die kfd St. Gereon  
bedankt sich bei Ihrem  
Gründungsmitglied  
**Gertrud Tusch** für viele  
Jahre Engagement.

*Sie feiern auch ein Jubiläum?  
Melden Sie sich bei uns.*

## SOMMERIMPULS

# WÜNSCHE ZUM Sommer



Ich wünsche dir Raum. Schöne Aussichten und einen unverstellten Blick. Und wenn es dir entspricht: Ein Zimmer mal nur für dich allein. Eine Tür, die du hinter dir schließen kannst. Einen Platz für deine Seele, einen Ort, der dich zur Ruhe kommen lässt.

Ich wünsche dir Freiheit. Für das, was dir wichtig ist. Für das, was dir guttut. Und dazu unverzweckte, unverplante Zeit. Ideen, was du damit anfangen kannst. Von morgens früh bis abends spät die Möglichkeit, die zu sein, die du am allerliebsten bist.

Ich wünsche dir ein Schwimmbad in der Nähe, einen See oder das Meer. Gelegenheiten zum Ab- und Untertauchen. Weite und Wasser, um dich tragen und treiben zu lassen, um dich leicht zu fühlen, um dich an heißen Tagen abzukühlen.

Ich wünsche dir das Glück der kleinen Dinge. Schätze, Spuren, Souvenirs. Sonnenlicht und Schattenplätze. Reiche Ernte nach einer arbeitsreichen Zeit. Das bestimmende Lebensgefühl: Zufriedenheit.

Ich wünsche dir Eis. Und davon eine Menge. Vanille, Maracuja, Pistazie. Lauter Liebessorten, die dich einfach nur zufrieden machen und dich nicht fragen lassen, wie viele Kalorien darin wohl enthalten sind.

Ich wünsche dir eine Hängematte zwischen zwei Bäumen, zwischen zwei Träumen. Möglichkeiten zum Loslassen, Ausspannen und Abschalten. Gehaltensein in dieser Welt. Der blaue Himmel über dir, dein Zelt.

Ich wünsche dir Abenteuerlust und Freude am Unterwegssein. Ob fliegend, pilgernd, fahrradfahrend, ob hinaus in die weite Welt oder auf dem Sofa versunken in einem Roman: Dass da immer ein Anlass und ein Antrieb sei, dem eigenen Fernweh zu folgen, einer Sehnsucht auf die Spur zu kommen, in Bewegung zu bleiben. Mindestens in Gedanken.

Ich wünsche dir Segen auf all deinen Wegen durch den Sommer. Dass es wirklich deine Wege sein mögen. Und dass dir Gutes auf diesen Wegen begegne. Neue Abzweigungen und Bekanntschaften, Überraschendes am Wegesrand, vielleicht jemanden, der mit dir geht. Ihr beide: Hand in Hand.

Ich wünsche dir sonnenwarme lange Tage, viel Licht und dass du nicht vergisst, wie schön du bist, wenn auch in dir selbst, und auch noch im Herbst, ein bisschen Sommer ist.

Hanna Buiting



Weg von Verzicht und Verboten, hin zum Möglichen und Machbaren – das ist der Schwerpunkt unserer Junia-Serie zu Nachhaltigkeit.

FOLGE 10



# KNISTER, KNASTER, grün ist der Zaster

Wer sich nachhaltig engagieren möchte, kann sich an Müllsammel-Aktionen beteiligen, Kleidertausch-Partys organisieren oder eine bienenfreundliche Wiese pflegen. Ein Bereich, den wir oft vergessen, sind unsere Finanzen: Auch sie können wir umwelt-, klima- und menschenfreundlich gestalten – und zwar jenseits von Konsum. Unsere Autorin Saskia Bellem hat dazu mit einer Expertin für nachhaltige Geldanlage gesprochen.

**W**as treibt unser Geld eigentlich den lieben langen Tag? In der Geldbörse wartet es darauf, ausgegeben zu werden. In der Spardose tummelt es sich mit anderen Münzen, bis eine kleine Sonderausgabe möglich wird. Als Spende hilft es dort, wo gerade Not herrscht. Und auf dem Girokonto liegt es herum und harret der Dinge.

**Oder?**

„Bei Banken gibt es keinen Beipackzettel wie bei Medikamenten: ‚Wenn du hier ein Konto eröffnest, solltest du wissen, dass wir damit Rüstung, Ölfelder und Vertreibung Indigener finanzieren.‘ Das geschieht im Hintergrund, daher bekommen wir es nicht mit“, sagt Jennifer Brockerhoff. Die Düsseldorferin ist Eco-Anlageberaterin, Autorin und zertifizierter FCM-Finanzcoach. Heißt: Zu ihr kommen Menschen, die ihr Geld klug anlegen wollen – so, dass es sich vermehrt, aber auch so, dass es dabei Gutes tut. Brockerhoff räumt dabei immer wieder denselben Irrtum aus:

„Banken sind Kreditinstitute. Sie leben davon, Kredite zu vergeben und dafür Zinsen zu erhalten. Als Kundin weiß ich in der Regel nicht,

wo an wen eine Finanzierung vergeben wird – das sind geschäftspolitische Entscheidungen. So entsteht der fälschliche Eindruck, dass wir mit unserem Girokonto und unseren Einlagen keinen Einfluss haben.“

Als sicherste und nachhaltigste Art, Wirkung ohne Risiko zu erzielen, rät Brockerhoff Einsteigerinnen den Wechsel zu einer ethischen Bank (siehe Infobox). Denn Risiko sei in Deutschland ein großes Thema – es herrsche eine Grundskepsis gegenüber Geldanlagen. Dabei gibt es Instrumente zur Transparenz, etwa die Plattform [meinvermoegen.de](http://meinvermoegen.de): Einfach unter den Tausenden gelisteter Fonds und ETFs (exchange traded fund, das heißt börsengehandelte Fonds) die eigene Wertpapierkennnummer eingeben und sehen, wie viele Anteile in Kontroversen und Firmen verwickelt sind, die womöglich nicht den eigenen Werten entsprechen.

Sich mit dem Thema überhaupt zu befassen, ist für die Finanzberaterin unerlässlich. Denn da unsere Sozialsysteme zunehmend unter Druck geraten, werde die Rente unsicher. „Die Börse ist nicht per se gut oder schlecht, aber um den eigenen persönlichen Weg dahin zu finden, hilft Aufklärung, wie der Aktien- und Rentenmarkt funktioniert. Dabei unterschätzen wir, wie wichtig es ist, früh und klein anzufangen.“

Ein möglicher Start sei laut Brockerhoff, ab 25 Euro pro Monat ein Depot zu eröffnen, um Erfahrungen zu sammeln. Es helfe zu verstehen, was die Unterschiede zwischen Aktien und Fonds sind, zwischen Rentenpapier und direkter Investition in etwa einen Windpark. Und Anlegen sei Übungssache. „Wenn ich irgendwo anfangen – vielleicht für meine Kinder oder Enkelkinder –, ist es wie beim Sport: Am Anfang gibt es Muskelkater, aber durch Wiederholen und Austausch mit anderen werde ich immer besser“, meint die Expertin.

Ein solcher Austausch könne im ersten Schritt bei Volkshochschulen, Onlinekursen oder Verbraucherzentralen erfolgen. Die niederschweligen Informationen und der Kontakt zu Gleichgesinnten könnten den Einstieg ebenso erleichtern wie ein Termin bei einer Beraterin oder einem Berater. Auch Jennifer Brockerhoff berät Menschen zu Möglichkeiten der Geldanlage. Was sie anders macht: Sie hat eine anderthalbjährige Zusatzausbildung als Finanzcoach absolviert und nennt ihr neues Angebot „Feeling Finance“ – Finanzen fühlen. Gefühle und Geldanlage – wie passt das zusammen?

„Seit mehr als 25 Jahren bin ich Finanzberaterin. Während dieser langjährigen Erfahrung ist mir aufgefallen, dass die Betrachtung von Zahlen, Daten, Fakten oft nicht reicht. Wir müssen uns beim Thema Finanzen auch mit unseren Gefühlen auseinandersetzen: Wenn innere Blockaden uns davon abhalten, in die Finanzplanung einzusteigen und in die Umsetzung zu gehen, braucht es einen anderen Zugang.“

Dafür müssten wir den eigenen „Finanztyp“ kennen: Was bin ich für ein Risikotyp – Typ Fallschirmsprung oder eher Typ Sicherheit? Womit kann ich mich langfristig wohlfühlen? Was ist meine Haltung zu Geld, wie möchte ich leben? Um zu verstehen, wie ihr Gegenüber tickt, nutzt sie in der Beratung moderne finanzpsychologische Tests, die neben dem Thema Risiko auch diese finanzielle Persönlichkeit ermitteln. „Diese Vorarbeit sollten wir leisten, ehe wir einen Fonds oder ETF kaufen“, so Brockerhoff.

In der Beratung ermittelt sie auch, was die künftige Anlegerin unter Nachhaltigkeit versteht. Der Markt sei sehr vielfältig, erklärt Brockerhoff: Aktienfonds reichen von jenen, die die Grundsätze des

Franziskanerordens umsetzen, über solche, die sich auf Branchen und Länder fokussieren, bis hin zu denen, die nur das Thema Wasser oder Erneuerbare Energien behandeln.

Jennifer Brockerhoffs Appell: „Geldanlage ist für Frauen unfassbar wichtig. Denn genauso, wie sie sich um alles andere kümmern, warum sollte Geld nicht dazugehören? Frauen tauschen sich kaum zum Thema Geld aus. Dabei finde ich wichtig, Erfahrungen zu sammeln und sich nicht blöd dabei zu fühlen, im Freundeskreis darüber zu reden.“



### Jennifer Brockerhoff

Im Netz

[brockerhoff-finanzberatung.de](http://brockerhoff-finanzberatung.de)

und neues Angebot

[feelingfinance.com](http://feelingfinance.com)



### 30 MINUTEN NACHHALTIGE GELDANLAGEN

GABAL Verlag 2022

Softcover oder E-Book

96 Seiten, 9,99 Euro

ISBN: 978-3-96739-123-7



### GRÜNE FINANZEN: VON ALTERSVORSORGE BIS GELDANLAGE - DER RATGEBER FÜR EINSTEIGER\*INNEN

oekom 2021

Softcover oder E-Book

160 Seiten, 16 Euro

ISBN: 978-3-96238-281-0

# Tipps



## Beispiele für ethische Finanzierungsmöglichkeiten

### MIKROKREDITE MIT OIKOCREDIT

Die Genossenschaft Oikocredit arbeitet mit Mikrofinanzorganisationen im Globalen Süden, um Kleinstunternehmerinnen und -unternehmern Mikrokredite zu vermitteln. Wichtige Themen: Klimaresilienz, vor allem im Landwirtschafts-Sektor, Stärkung von Gemeinschaften und lokalen Infrastrukturen. [www.oikocredit.org/de/geldanlage](http://www.oikocredit.org/de/geldanlage)

### DIVESTMENT MIT URGEWALD

Die Nichtregierungsorganisation Urgewald identifiziert Geldgeber und -ströme und betreibt intensive, wissenschaftsbasierte Recherche. Mit ihren Ergebnissen tritt sie an die Finanzindustrie heran, damit sie lernt, welche klima- und menschengeschädlichen Konzerne oder Projekte sie unterstützt. Ziel ist „Divestment“, der gezielte Abzug von Finanzierung – etwa von Krediten, um ein Kohlekraftwerk zu bauen. [www.urgewald.org](http://www.urgewald.org)

### ANLAGE MIT MURPHY & SPITZ

Die nachhaltige Vermögensverwaltung managt in eigenen Umweltfonds-Aktien von Unternehmen, die zur nachhaltigen und ökologischen Weiterentwicklung der Gesellschaft beitragen wie umweltfreundliche Mobilität, ökologisches Bauen oder Naturkost. Schwerpunkt der Investments liegt auf kleinen und mittelständischen Unternehmen mit Geschäftstätigkeit im DACH-Raum. [www.umweltfonds-deutschland.de](http://www.umweltfonds-deutschland.de)

## „5 Dinge, die Du wissen solltest“

Hilfreich und übersichtlich!



[brokerhoff-finanzberatung.de/wp-content/uploads/2024/10/Gruene\\_Financen\\_202432.pdf](https://www.brokerhoff-finanzberatung.de/wp-content/uploads/2024/10/Gruene_Financen_202432.pdf)

### NACHHALTIGE BANKEN

Laut Fair Finance Guide, einer Kooperation der NGOs Facing Finance, Südwind und der Verbraucherzentrale Bremen, sind die besten Banken die GLS Bank, Ethik Bank und Tomorrow. Quelle: ÖkoTest Magazin 11/2024

### FNG-SIEGEL

Das Forum nachhaltige Geldanlage (FNG) definiert nachhaltige Geldanlagen als „Ergänzung der klassischen Kriterien Rentabilität, Liquidität und Sicherheit um ökologische, soziale und ethische Aspekte“. Es hilft Endanleger\*innen bei der Auswahl der passenden Geldanlage. Das etablierte FNG-Siegel achtet auf Mindeststandards und die Umsetzung weltweit anerkannter Normen.

[www.forum-ng.org](http://www.forum-ng.org)

Thema Nachhaltigkeit bei der kfd [www.kfd.de/nachhaltigkeit](http://www.kfd.de/nachhaltigkeit)

## MEINE TOCHTER, DIE KIRCHE UND ICH

An dieser Stelle schreibt die stellvertretende Chefredakteurin der „Junia“, Isabelle De Bortoli, über den Glaubensalltag mit ihrer Familie. Sie wechselt sich ab mit der ehemaligen kfd-Geschäftsführerin und Theologin Brigitte Vielhaus, die über die Herausforderung rund um Glauben und Kirche mit ihren Enkelkindern schreibt.

# Warum gibt es keine Päpstin?



Was wäre, wenn es eine Päpstin geben könnte? Wir haben ein Experiment gewagt und die Künstliche Intelligenz ChatGPT gefragt, wie sie denn aussehen könnte, die erste Päpstin. Diese Fotos sind die Resultate.

Bilder generiert mit ChatGPT/Dalle

*Liebe Leserinnen und Leser,*

im März/April-Heft hatte ich an dieser Stelle geschrieben, mit meiner Tochter „in den kommenden Jahren“ über das Thema Papstwahl sprechen zu wollen. Nun war es weit früher so weit: Am österlichen Frühstückstisch erreichte uns – wie sicher viele von Ihnen auch – die Nachricht vom Tod Papst Franziskus‘.

Und so war es viel früher an der Zeit, der Tochter ein Prozedere zu erklären, von dem sie zuvor noch nie gehört hatte: das Konklave. Schwer zu verstehen war es dann aber nicht, denn sie zog sofort Parallelen: „Das ist also wie bei der Wahl zur Klassensprecherin? Nur, dass man so lange in der Schule eingeschlossen ist, bis man jemanden gewählt hat?“ Ja, im Grunde schon. Mit einem großen Unterschied: Es ist so, als dürften nur die Jungs einen Klassensprecher aus ihren Reihen wählen. Stille am Tisch. „Was?“ Meine Tochter war ehrlich entsetzt. Udenkbar in der Vorstellungskraft eines heute fast 11-jährigen Mädchens, dass es da tatsächlich einen „Job“ auf der Welt gibt, der Mädchen und Frauen verschlossen bleibt. „Warum, Mama“, fragte sie, „warum gibt es keine Päpstin?“ Ich erinnerte sie daran, dass Frauen – bisher – keine Priesterrinnen sein können – und erklärte, dass der Papst aber nun mal ein Priester ist, der auf der Karriereleiter der katholischen Kirche bis ganz nach oben geklettert ist. „Deshalb ist der Papst auch immer ein älterer Mann“, schloss ich. Fand sie auch nicht gut. „Besser wäre doch, der Papst ist jünger.“

Als schließlich am 8. Mai weißer Rauch aus dem Schornstein des Vatikans aufstieg, versammelten wir uns vor dem Fernseher. Wie übrigens viele ihrer katholischen Mitschülerinnen und Mitschüler, wie ich am Tag darauf erfuhr. Der Religionslehrer hatte nämlich die Papstwahl zum Anlass genommen, kurzerhand tagesaktuellen Unterricht zu machen – das fand ich richtig gut! Denn schließlich erlebt man eine Papstwahl gar nicht so häufig: Nach einer Kindheit mit Johannes Paul II. war die Wahl von Papst Benedikt XVI. die erste, die ich live miterlebte – mit 23 Jahren! So saßen wir also aufgeregt vor dem Fernseher und sahen, wie der neue Papst Leo XIV. (kleiner Exkurs zu römischen Zahlen inklusive) vor der begeisterten Menge auf dem Petersplatz mit der ein oder anderen Träne kämpfte.

Toll findet meine Tochter übrigens, dass man doch das ein oder andere private Detail über den Papst erfährt: Er kann gut singen, spielt gerne Tennis, mag Autofahren. Und – „Bob“ war sehr gut in der Schule, gleichzeitig ein Spaßvogel, und er spielte schon als Kind „Priester“, mit dem Bügelbrett als Altar. Damit können Kinder etwas anfangen – es macht diesen Mann im höchsten Amt der Kirche menschlicher und nahbarer. Und das ist doch schön.