

DEIN
LICHT.
UNSERE
STÄRKE.

kfd-Aktionswoche
22. bis 28. September 2025

TRAU DICH!
Dein Licht. Unsere Stärke.

kfd

INHALT

Vorwort	03
Warum Mut nicht mit großen Taten beginnt – sondern mit Dir.	
Orientierung zur Aktionswoche	04
Ziele, Ideen und Materialien auf einen Blick.	
Was ist ein Mut-Tag?	05
Ein Tag für echte Begegnung, Ermutigung und gemeinsames Leuchten.	
Ideen für einen Mut-Tag	06
Fünf Aktionen, die Mut sichtbar machen – einfach und wirkungsvoll.	
Noch mehr mutige Ideen	08
Anregungen, die inspirieren und leicht umzusetzen sind.	
Frauen gewinnen	09
Mit Herz & Haltung neue Frauen für die kfd begeistern.	
Ich trau' mich	10
Mut zeigen, Geschichte erzählen – und Teil von etwas Größerem werden.	
Materialien für den Mut-Tag	11
Von Buttons bis Kerzen – alles, was ihr braucht.	
Mitglied werden	12
Du willst dabei sein? Hier geht's zur kfd.	
Impressum	12



Alle Materialien für die kfd-Aktionswoche sind unter www.kfd.de/aktionswoche abrufbar



DEIN
LICHT.
UNSERE
STARKE.

kfd



Liebe kfd-Frauen,

Mut 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.

Trau Dich! – für eine Welt, in der Frauen füreinander da sind. Für eine Gemeinschaft, die nicht aus Tradition besteht, sondern aus Überzeugung. Für eine Kirche, die nicht nur von Männern gestaltet wird, sondern von uns allen.

Denn wer, wenn nicht wir? Wer, wenn nicht Du?

Die kfd ist eine Bewegung starker Frauen. Hier zählt Dein Mut. Dein Licht leuchtet – und gemeinsam sind wir stark.

**Mach mit bei der Aktionswoche
„Trau Dich! – Dein Licht. Unsere Stärke.“
Weil es auf Dich ankommt!**

Herzlichst

Euer kfd-Bundesvorstand

Was bietet der Leitfaden?

- Kreative Ideen & Aktionsvorschläge
- Impulse zu Mut & Gemeinschaft
- Tipps zur Mitgliederwerbung & Öffentlichkeitsarbeit
- Materialhinweise & Planungshilfen

Wer kann mitmachen?



DEIN LICHT.
UNSERE STÄRKE.



ORIENTIERUNG ZUR AKTIONSWOCHE



- Diese Aktionswoche 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.
- Der Leitfaden hilft Euch, eigene Ideen umzusetzen, Neues auszuprobieren und Frauen einzuladen, dabei zu sein.

Was ist das Ziel?

- Frauen verbinden, ermutigen und stärken
- Mut sichtbar machen – im Alltag, im Glauben, im Miteinander
- Neue Frauen für die kfd gewinnen
- Gemeinschaft erlebbar machen – mit Licht, Offenheit und Freude



Frauen stärken

Mut wächst im Gespräch, durch gemeinsames Erleben und gegenseitige Ermutigung.



Gemeinschaft

Gemeinsam mutig sein schafft Verbundenheit und Vertrauen.



Neue Frauen

Zeige, was die kfd ausmacht, und lade Frauen ein, Teil dieser Bewegung zu werden.



Sichtbarkeit

Mut wird sichtbar, wenn Frauen sich zeigen – ein Mut-Tag gibt dem, was zählt, ein Gesicht, eine Stimme und einen Platz.

WAS IST EIN „Mut-Tag“

„MUT BEGINNT DORT, WO FRAUEN EINANDER STÄRKEN.“

Ein Mut-Tag ist ein besonderer Moment der Begegnung – ein 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 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. Entscheidend ist nicht das Format, sondern die Atmosphäre: herzlich, zugewandt und offen. Hier ist Platz für persönliche Geschichten, kreative Ideen und echte Begegnung.

Ein Mut-Tag bietet die perfekte Gelegenheit, die bestehende Gemeinschaft zu stärken, neue Frauen kennenzulernen und Mut gemeinsam zu feiern. Gleichzeitig ist er ein starker Impuls, um zu zeigen: Die kfd ist lebendig, einladend und offen für alle Frauen, die etwas bewegen wollen. Denn dort, wo Frauen einander stärken, entsteht Hoffnung – und Kraft für morgen.

Gemeinschaft entsteht, wenn Frauen einander ermutigen.

IDEEN FÜR EINEN „Mut-Tag“



Ein Mut-Tag ist mehr als ein Treffen.
Er ist ein Raum für echte Begegnung, für neue Impulse und gemeinsames Leuchten.
Einfach umzusetzen – und voller Wirkung. Trau Dich!

Die Tür steht offen – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

Der Raum ist hell, freundlich und warm gestaltet. Ein großer Tisch steht im Zentrum, liebevoll gedeckt mit Blumen, Kerzen und kleinen Mut-Symbolen. Hier spürt man sofort: Dies ist ein besonderer Ort. Ein Raum, in dem Frauen sich begegnen, Kraft tanken und einander bestärken können. An der Wand hängt ein Banner mit den Worten:

„Trau Dich! – Dein Licht. Unsere Stärke.“

Am Eingang werden die Frauen persönlich begrüßt. Wer zum ersten Mal dabei ist, wird freundlich angesprochen und willkommen geheißen. Jede Teilnehmerin erhält einen Button mit einer inspirierenden Botschaft – eine kleine Erinnerung daran, dass Mut verbindet. Wer eine Freundin mitgebracht hat, darf an einer kleinen Verlosung teilnehmen – als Zeichen der Wertschätzung für gelebte Gemeinschaft.

Der Raum füllt sich nach und nach mit Leben, Stimmen, Lachen. Manche kennen sich schon, andere sind zum ersten Mal da – und dennoch entsteht schnell das Gefühl: Hier darf ich sein, wie ich bin.

Wenn alle Platz genommen haben, beginnt die Moderatorin mit einem kurzen Willkommen:

„Heute nehmen wir uns Zeit für Mut – für unsere eigenen mutigen Momente, für die kleinen und großen Schritte, die uns wachsen lassen. Vielleicht entdecken wir neue Seiten an uns oder lernen Frauen kennen, die uns inspirieren. Lasst uns gemeinsam leuchten!“

Was dann folgt, kann ganz unterschiedlich aussehen: ein kurzer Austausch zu Mut-Geschichten, ein gemeinsamer Spaziergang mit kleinen Impulsen, eine kreative Aktion, bei der jede Frau etwas mitnehmen – oder etwas dalassen kann. Entscheidend ist nicht das Format, sondern die Atmosphäre: offen, zugewandt, mutig und herzlich.

Ein Mut-Tag muss nicht perfekt sein – aber echt. Er lebt von dem, was Frauen einbringen: ihre Geschichten, ihr Lachen, ihre Offenheit. Es geht darum, Räume zu schaffen, in denen Mut wachsen darf – und in denen jede Frau spürt: Ich bin nicht allein. Mein Licht zählt.



01 MUT-GESCHICHTEN: Was bedeutet Mut für mich?

Eine Frau aus der Gruppe erzählt eine persönliche Mut-Geschichte – vielleicht eine Entscheidung, die Mut brauchte, oder ein Moment, in dem sie für sich oder andere eingestanden ist. Danach tauschen sich die Frauen in kleinen Gruppen aus:

- Wann habe ich zuletzt Mut bewiesen?
- Wann hätte ich gerne mutiger gehandelt?

02 MUT-WAND: Wie kann ich Mut sichtbar machen?

Jede Frau schreibt auf eine Karte, was Mut für sie bedeutet, oder eine Situation, in der sie sich Mut gewünscht hätte. Die Karten werden an eine große Wand gehängt (gerne auch anonym) – am Ende des Tages entsteht ein starkes, inspirierendes Bild.

03 MUT ENTDECKEN: Was für ein Mut-Typ bin ich?

Mut zeigt sich auf ganz unterschiedliche Weise – laut oder leise, aktiv oder achtsam. Ein kurzer Selbsttest lädt dazu ein, spielerisch herauszufinden, wie Du mutig unterwegs bist. Er macht Spaß, regt zum Austausch an – und vielleicht entdeckst Du dabei etwas Neues über Dich.

04 MUT-DATES: Wer kann mir Mut machen? Wem kann ich Mut schenken?

Jetzt kommt eine spielerische Runde: Frauen mit unterschiedlichen Mut-Typen finden sich für kurze Gespräche (3–5 Minuten) zusammen.

- Gibt es eine Frau, deren Mut mich unterstützen könnte?
- Kann ich einer anderen Frau Mut schenken?

05 MUT-BAUM: Stärke schenken & Mut mitnehmen

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 – ganz ohne persönliches Unterstützungsangebot. So wird der Baum trotzdem reicher an Ermutigung.



04 VERABSCHIEDUNG: Welche Botschaft nehme ich mit nach Hause?

Zum Abschluss erhalten alle neuen Teilnehmerinnen einen Mut-Gutschein für drei kfd-Veranstaltungen. Wer neugierig geworden ist, kann sich gleich für eine nächste Begegnung anmelden. Dann folgt eine symbolische Licht-Aktion: Jede Frau erhält eine kleine Kerze mit der Aufschrift: „Dein Licht. Unsere Stärke.“ oder eine Mut-Postkarte mit einer Botschaft für sich selbst oder eine andere Frau.

Während die Frauen noch gemütlich plaudern, klingt der Mut-Tag langsam aus – mit dem Gefühl von Gemeinschaft und einem Funken Mut für den eigenen Weg.



„Mut ist ansteckend. Vielleicht hast Du heute neue Impulse bekommen oder jemanden gefunden, die Dich inspiriert. Vielleicht hast Du selbst jemanden ermutigt. Nimm dieses Licht mit – und gib es weiter.“

“Dein Licht. Unsere Stärke.“



NOCH MEHR mutige IDEEN



DEIN
LICHT.
UNSERE
STÄRKE.

Los geht's

Hol Dir hier Deine Ideen

Mut klingt nach Heldentat – dabei beginnt er oft im Kleinen: im Alltag, im Miteinander, im ersten Schritt. Hier findest Du noch mehr mutige Ideen, die inspirieren und leicht nachzumachen sind.

IDEEN ZUM NACHMACHEN

- Ausflug in den Klettergarten
- Erste-Hilfe-Kurs
- Schnupperstunde Selbstverteidigung
- Rhetoriktraining: Selbstbewusst auftreten
- Improtheater
- Glasscherbenlauf
- Konflikttraining
- Mut zur Muskelkraft: Autofreier Tag
- Mut zur Nachhaltigkeit
- Mut zur Gleichstellung: Frauengottesdienst
- Mut zur Stimme:
Offenes Mikro für Frauen in der Kirche





FRAUEN GEWINNEN „Herz & Haltung“

Manchmal beginnt alles mit einem Lächeln. Mit einer Einladung, die von Herzen kommt. Oder mit einer kleinen Karte, auf der steht:
„Schön, dass Du da bist.“

Genau darum geht es bei der Mitgliederwerbung in der kfd: Nicht um Zahlen, sondern um Menschen. Nicht um Überzeugung, sondern um Verbindung.

Die Aktionswoche „Trau Dich! – Dein Licht. Unsere Stärke.“ ist eine wunderbare Gelegenheit, Frauen anzusprechen, die neugierig sind, die Gemeinschaft suchen – oder einfach nur wissen möchten, ob da ein Platz für sie ist.
Und ja: Es gibt diesen Platz. Offen, wertschätzend, echt.

Frauen gewinnen wir nicht mit Flyern, sondern mit einem Gefühl. Mit dem Mut, ein Gespräch zu beginnen. Mit der Haltung, dass jede willkommen ist – so, wie sie ist. Mit dem Herzen, das sagt: **Du gehörst dazu!**

SO GEHT'S IDEENPOOL

01 Der erste Schritt beginnt mit einem Lächeln

Wenn eine Frau sich gesehen fühlt, entsteht Nähe. In der Aktionswoche zählt nicht, was auf dem Flyer steht, sondern wer einlädt, fragt, zuhört, lacht. Wer den Mut hat, jemanden persönlich anzusprechen, schenkt mehr als Information: ein gutes Gefühl. So wird aus einem Gespräch vielleicht der erste Schritt in eine Gemeinschaft, die trägt.

02 Mut-Gutschein für Neugierige

Wer den ersten Schritt wagt, hat oft Lust auf mehr. Ein Mut-Gutschein lädt herzlich ein: zu einem weiteren Treffen, einer Veranstaltung, einem offenen Gespräch. Wer öfter dabei ist, spürt, was die kfd ausmacht – und kann ganz in Ruhe entscheiden, ob sie bleiben möchte. Ohne Druck, aber mit viel Herz.

03 Mut-Patenschaften

Für viele ist der erste Schritt der schwerste. Gut, wenn jemand da ist, der mitgeht. Mut-Patinnen begleiten neue Frauen beim Ankommen: Sie gehen gemeinsam zu Veranstaltungen, beantworten Fragen, stellen Kontakte her. So wird aus einem ersten Besuch vielleicht ein echter Anfang – und aus Unsicherheit Vertrauen.

04 Bring-eine-Freundin-mit-Aktion

Eine persönliche Einladung wirkt am stärksten. Wer eine Freundin, Kollegin oder Nachbarin mitbringt, schenkt Vertrauen – und nimmt an einer kleinen Verlosung teil: etwa für einen Mut-Button, eine Kerze oder ein inspirierendes Buch.

05 Der Mut-Baum

Wer eine Karte vom Mut-Baum mitnimmt, findet vielleicht genau die Unterstützung, die sie gerade braucht: jemanden zum Reden, für einen Spaziergang oder mit einer hilfreichen Fähigkeit. Die Karten machen Angebote – und schaffen Verbindung. Direkt, persönlich, von Frau zu Frau.



Meine
Mut-
Geschichte

ICH TRAU' MICH!



**Meine Geschichte in der „Junia“
und beim Katholikentag 2026**

Zeig Dich!

Jeden Tag zeigen Frauen Mut – leise oder laut, sichtbar oder im Verborgenen. Und Du?

Wann warst Du mutig?
Was macht Dich stolz?
Was gibt Dir Kraft?

Erzähl uns Deine Mut-Geschichte – und schicke uns ein Bild von Dir! Bewirb Dich als kfd-Alltagsheldin und werde Teil unserer Ausstellung auf dem Katholikentag 2026 in Würzburg.

Wie funktioniert das?

Schick uns:

- Deine Mut-Geschichte (ein paar Sätze reichen!),
- ein druckfähiges Foto von Dir (Hochformat, mind. 300 dpi, 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.

Sende Deine Geschichte bis zum 31.12.2025 an:

aktionswoche@kfd.de

Materialien für den „Mut-Tag“

■ Online unter www.kfd.de/aktionswoche

- Leitfaden
- Mut-Typ-Test
- Ankündigungsplakat
- Social-Media-Kacheln
- kfd-Gutschein

■ Im kfd-Shop www.kfd.de/shop

- Aktions-Buttons
- Postkarten
- Kerze
“Dein Licht. Unsere Stärke.”



Hier geht's zur Mitgliedschaft:



Du bist bereit für eine Gemeinschaft, die trägt?

Dann trau Dich – und werde Teil der kfd!
Hier findest Du starke Frauen, echte Begegnung und Mut,
der ansteckt.

Dein Licht zählt. Wir freuen uns auf Dich!
www.kfd.de/mitglied-werden
oder einfach den QR-Code scannen.

Herausgeberin:

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) –
Bundesverband e. V.
Prinz-Georg-Straße 44
40477 Düsseldorf

Telefon: 0211-44992-10
E-Mail: info@kfd.de
Internet: www.kfd.de

Vertretungsberechtigte Personen (§ 26 BGB):
Mechthild Heil, Bundesvorsitzende

Verantwortlich im Sinne des Presserechts (§ 18 Abs. 2 MStV):
Jutta Flüthmann, Anschrift: siehe Herausgeberin
Bildnachweis: Seite 3, kfd/Kay Herschelmann
Sonstige Bilder wurden mit KI erzeugt.



KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS

Veröffentlichungsdatum:
Juni 2025