



BEZIEHUNGSSTARK

Fünf Schlüssel zu gelingendem Miteinander

Liebe Leserinnen,

der englische Schriftsteller Charles Dickens schrieb einmal: „Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig.“ – Wir kennen sie vermutlich alle: diese schweren Türen in unserem Leben und in den zu unserem Leben gehörenden Beziehungen. Wie soll man da bloß durchkommen, weiterkommen, Zugang finden? Doch Gott sei Dank gibt es auch sie: diese kleinen Schlüssel, die öffnen, wo vorher zugesperrt war, die eine neue Verbindung ermöglichen. Herzensschlüssel, die den Weg zum Du wieder freilegen können.

Die meisten der folgenden Beiträge sind – auf vielfach geäußerte Bitten vieler Teilnehmerinnen hin – vom diesjährigen „Tag der Frau“ inspiriert. Dabei ging es darum, die Beziehungsthematik bewusst durch die christliche Brille zu betrachten, sich von unserem christlichen Menschen- und Beziehungsverständnis her inspirieren und für die eigene Beziehungspraxis anregen zu lassen.

Der Gott, an den wir als Christen glauben, ist kein isolierter, kein in sich selbst verschlossener Gott, er ist ein Gott der Beziehungen: ein Gott in drei Personen, zwischen denen ständig intensivste Begegnung flutet. Als Ebenbilder Gottes sind auch wir als

Beziehungswesen geschaffen: als Menschen, die nur im Ich- und Du-Sagen, in der gegenseitigen Ergänzung und Bereicherung zur vollen Entfaltung kommen.

„Soziale Beziehungen gehören zu den wichtigsten Quellen für unser Wohlbefinden“, konstatiert die Psychologin Dr. Katharina Tempel. „Über weniges herrscht so viel Einigkeit wie über diese Tatsache. Menschen müssen in soziale Beziehungen eingebunden sein. Und nicht nur, weil wir evolutionär betrachtet in Gemeinschaft eine höhere Überlebenschance aufweisen als alleine. Wir brauchen den Austausch und die Vertrautheit mit anderen Menschen für unser Wohlbefinden ... Aber: Soziale Beziehungen wollen auch gepflegt werden – von nichts kommt nichts!“

Mögen die Anregungen dieses Heftes Ihnen einen Schlüssel in die Hand geben, mit dem Sie genau da aufschließen können, wo es aus Ihrer Sicht besonders dran ist. Viel Segen und Erfolg dabei!

Für das BEGEGNUNGsTeam

H. R. G. Beuland



Frau - MITTEN IM LEBEN

- 5 Erfahrungen teilen**
Meine Beziehungserfahrung, mein Beziehungstipp
- 8 Erfüllte zwischenmenschliche Beziehungen**
Zentrales LebensPlus
- 10 Beten im Alltag – DU machst den Unterschied**
- 12 Ich sehe dich groß**
Schlüsselvorgang: zum Leuchten bringen
- 15 Ich nehme dich an – Schlüsselvorgang: öffnen**



Frau - IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 27 Blitzlichter**
Was Frauen aus dem Tag der Frau mitnehmen
- 28 Es ist so laut in mir**
Mit meinen inneren Stimmen Frieden schließen
- 31 Leben für Fortgeschrittene**
Was ein Kaffeebecher so auslösen kann



Frau - IN BEZIEHUNG

- 18 Ich gebe dir Raum – Schlüsselvorgang: zuwenden**
- 21 Beziehungen auf Zeit? Nein danke!**
Ein Netz, das mich hält
- 22 Ich lasse mir meine Liebe zu dir etwas kosten**
Schlüsselvorgang: investieren
- 24 Ich schenke dir mehr**
Schlüsselvorgang: beten und segnen



Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 Ihre Seite – Was Leserinnen schreiben**
- 33 Kinder, Kinder „Jetzt weiß ich ...“**
- 34 Wertvoll schenken**
BEGEGNUNG – Inspiration fürs Leben
- 35 Veranstaltungstipps – Für SIE**

Wer wir sind



Die Schönstattbewegung Frauen und Mütter ist Teil der internationalen Schönstattbewegung, einer katholischen Bewegung, die am 18. Oktober 1914 von Pater Josef Kentenich gegründet wurde. Grundanliegen dieser Bewegung ist es, die Lebenskraft des christlichen Glaubens und neue Wege christlicher

Lebensgestaltung für Menschen heute zu erschließen. Die Zeitschrift BEGEGNUNG gibt Frauen in Ehe und Familie, Beruf und Gesellschaft Anregungen zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Gestaltung ihrer Lebensfelder.

Weitere Infos und Veranstaltungstipps unter: www.s-fm.de

ERFAHRUNGEN TEILEN



Es geht um UNS

„Mein Mann arbeitet schon wieder das ganze Wochenende im Garten. Dabei wäre es doch viel schöner, zusammen etwas zu unternehmen.“ „Warum regt er sich denn jetzt schon wieder auf? So viel habe ich beim Einkaufen gar nicht ausgegeben.“ „Warum beschwert er sich, dass ich mal wieder länger arbeiten muss? Schließlich ist mein Job doch auch wichtig.“

Oft erwische ich mich bei solchen oder ähnlichen Gedanken über meinen Partner. Welche Frau kennt das nicht?

Doch was so harmlos klingt, kann zur Gefahr für die Beziehung werden. In unserer heutigen Zeit erwarten wir von unserem Partner, unser Leben besser zu machen und für unser individuelles Glück zu sorgen. Doch mit diesem Anspruch tapen wir in eine gefährliche Falle. Denn plötzlich geht es in meiner Beziehung um mich statt um uns. Die Ehe, die eigentlich dafür gedacht ist, uns gegenseitig zu immer ausgereifteren, ja im christlichen Sinn heiligeren Persönlichkeiten zu entwickeln, wird plötzlich degradiert zu einem egoistischen Instrument, um persönliche Lebensziele

zu verwirklichen: Mein Partner muss perfekt sein, um alle meine Wünsche zu befriedigen und mich glücklich zu machen. Doch welcher Mensch ist schon perfekt? Und vor allem – seien wir mal ehrlich: Wir sind es doch auch nicht. Warum sollten wir an unseren Partner eine Erwartungshaltung haben, der wir selbst nicht gerecht werden?

Schon in der Bibel steht, wer ohne Sünde sei, solle den ersten Stein werfen. Wir alle sind fehlerhaft. Und wir neigen dazu, den Splitter im Auge des Partners zu sehen, und zeitgleich den Zaunpfahl



ICH SEHE DICH GROß

Schlüsselvorgang:
zum Leuchten
bringen

Gott sagt zu mir: Ich sehe dich groß. Darum darfst du auch dich selbst groß sehen und so mit anderen Menschen umgehen lernen, dass sie durch dich etwas von ihrer Würde erleben. Schlüsselvorgang: zum Leuchten bringen

Gottes Blick auf mich

„Da Vinci malte nur eine Mona Lisa, Beethoven komponierte nur eine

„Fünfte Symphonie“. Und Gott machte nur eine Version von Ihnen“, schreibt der Schriftsteller Max Lucado. „Er hat Sie für eine einzigartige Aufgabe nach Maß gefertigt. Schürfen Sie wie ein Goldgräber: nach Ihrer Einzigartigkeit.“

Gott hat mich wunderbar erschaffen. Ich bin SEIN Lieblingsgedanke, sein noch nie dagewesener optimaler Lieblingsentwurf. – Wie ich mir das vorstellen kann?

„Wenn Gott einen Kühlschrank besäße, hinge dein Bild daran. Wenn er eine Brieftasche hätte, wäre dein Foto

darin. In jedem Frühling schickt er dir Blumen und jeden Morgen einen Sonnenaufgang. Wann immer du reden möchtest, er hört dir zu. Er kann überall im Universum leben, aber er hat sich dein Herz ausgesucht ... Glaube es: Er ist verrückt nach dir.“ (Kristina Reftel)

Mein Blick auf Ihn, auf andere und auf mich selbst

Weil Gott mich groß sieht, kann ich auch mich selbst sowie andere groß sehen. Wenn ich dieses urchristliche Beziehungs-Vorzeichen ernstnehme und in meinen hier und da vielleicht trübe

ICH NEHME DICH AN

Schlüsselvorgang:
öffnen

Gott sagt zu mir: Ich nehme dich an. Du darfst dich rundum bejaht wissen und aus dieser Erfahrung heraus dich selbst und andere bejahen – so wie du bist, so wie sie sind. Schlüsselvorgang: öffnen

Überhöhte Erwartungen loslassen

„Kindern erzählt man Geschichten, damit sie einschlafen, Erwachsenen, damit sie aufwachen.“ So pointiert der

Psychologe und Schriftsteller George Bucay. Voila eine Geschichte zum Aufwachen:

Ein Schüler fragte Nasrudin eines Tages, warum er nie geheiratet habe. „Ach“, antwortete Nasrudin, „ich hatte mir vorgenommen, nur dann zu heiraten, wenn ich die perfekte Frau gefunden habe. So suchte ich lange Jahre und begegnete vielen Frauen, die nett und schön und intelligent waren. Aber keine davon war perfekt.“ Nach einer kleinen Pause fuhr er fort: „Eines Tages sah ich sie. Ich wusste sofort, dass sie in jeder Hinsicht perfekt war. Und als ich sie

dann kennenlernte, stellte sich heraus, dass sie tatsächlich in jeder Hinsicht ein makelloses Juwel war.“ „Und, warum hast du sie dann nicht geheiratet?“ fragte der Schüler. Nasrudin seufzte tief: „Das Problem war, dass sie den perfekten Mann suchte.“

Und wenn er nicht gestorben ist – dann sucht er sie noch heute. Doch leider, nein: Gott sei Dank gibt es sie nicht: die perfekte Frau, den perfekten Mann, die perfekten Eltern, das perfekte Kind, den perfekten Chef – das perfekte Ich. Denn vermutlich wäre es überaus anstrengend, makellos und unfehlbar



ICH LASSE MIR MEINE LIEBE ZU DIR ETWAS KOSTEN

Schlüsselvorgang:
investieren

Gott sagt zu mir: Ich lasse mir meine Liebe zu dir etwas kosten. Ich wollte alles für dich geben. Darum habe ich meinen Sohn in diese Welt gesandt; er sollte dich und alle Menschen zurückbringen in mein Herz. Nimm diese Liebe an und ahme sie nach. Es ist die gebende Liebe.
Schlüsselvorgang: investieren

Liebe lebt von Beweisen der Liebe

„Je länger ich verheiratet bin, umso mehr erkenne ich, dass Liebe und Ehe

Arbeit bedeuten“, schreibt eine Frau. „Keiner von uns kommt darum herum! Besondere Dinge zu tun, die ausdrücken: ‚Ich liebe dich‘, erfordert Einsatz. Doch dadurch zeigen wir unserem Partner, dass wir ihn schätzen und zu ihm stehen ... Unser liebevolles Interesse vermittelt dem, den wir liebhaben, das warme Gefühl: Ich bin meiner Frau etwas wert!“ (*Carol Mayhall*)

Die Entdeckung dieser Frau trifft nicht nur auf die Ehe, sondern auf jede menschliche Beziehung zu: Liebe lebt von Beweisen der Liebe. „Auch wenn die Liebe von selbst entsteht“, sagt Pater Kentenich, „sie wächst nicht von selbst. Das

seelische Ineinander müssen wir pflegen, auch dort, wo es hart auf hart geht.“

Unerwarteter Rat

Was das konkret bedeuten kann, erfuhr eine junge Erzieherin im Kontakt mit Pater Kentenich einmal so: Es war in einer Zeit, in der sie etwa monatlich je einen Gesprächstermin bei ihm hatte. Sie durfte ihm von ihren Erfahrungen im Umgang mit den Kindern berichten und sich für diverse Situationen seinen Rat erbitten. Einmal erzählte sie ihm von einem Jungen, der außergewöhnlich inaktiv war. Keine ihrer Bemühungen vermochte, ihn zu irgendeiner Form von sinnvoller selbstgewählter Aktivität zu



ICH SCHENKE DIR MEHR

Schlüsselvorgang:
beten und
segnen

Gott sagt zu mir: Ich schenke dir mehr. Du musst nicht alles allein hinkriegen. Verlass dich darauf, du kannst mit meiner Hilfe rechnen. Ich stehe auf deiner Seite. Schlüsselvorgang: beten und segnen

Mit Gott geht mehr

„Wenn alle Wege verstellt sind, bleibt nur der Weg nach oben.“ (*Spruchwort*). Und: „Wenn du am Ende deiner Weisheit angekommen bist, stehen die Chancen gut, dass Gott schon dort wartet. Sprich mit ihm.“

Bei allem engagierten Beziehungs-Bemühen: Wir werden immer wieder

an Grenzen kommen: im Umgang mit anderen Menschen, im Umgang mit uns selbst. So manche Problematik können wir einfach nicht aus uns selbst heraus lösen. Und vielleicht *sollen* wir sie auch gar nicht aus uns selbst heraus lösen – lösen *wollen*, lösen *können*. Denn GOTT ist auch noch da. ER will mein Haupt-Bezugspunkt sein. ER will, dass ich an und in den Herausforderungen meines Lebens weiterwache: auf IHN zuwachse, mich tiefer mit IHM verbinde und mein tiefstes Glück nicht zuletzt in IHM suche und finde.

Weil Gott ein Gott der Beziehungen ist, hört und erhört er Beziehungs-Gebete sicher besonders gern. Und jedes

Beziehungs-Gebet bewirkt etwas, jedes Beziehungs-Gebet verändert. Es greift mitten hinein ins Herz Gottes und bewegt IHN, Gnade fließen zu lassen: in mich und in diejenigen, für die ich bete. Und das immer, jedes Mal! Ob ich etwas davon sehe oder nicht, ob ich etwas davon spüre oder nicht.

„Das Gebet ist mächtiger als die Macht des Geldes und der Wissenschaft, wirksamer als die Gewalt der Waffen und die schöpferische Kraft des Genies. Mit einem Wort: seine Wirksamkeit übersteigt die Macht aller natürlichen Faktoren.“ (*J. Kentenich*)



Es ist so laut in mir

Mit meinen inneren
Stimmen Frieden
schließen

Hören Sie auch so viele innere Stimmen? Egal, was ich überlege, entscheide, tue: In mir sitzen Kommentatoren, die mich bestätigen, in Frage stellen oder von etwas abbringen wollen. Ihnen zuzuhören und dann zu entscheiden, welchen Platz und wie viel Platz ich ihnen einräume, kostet jeden Tag viel Kraft. Aber die Arbeit lohnt sich. Mit der Zeit lassen sie sich bändigen und fallen nicht mehr so vehement über mich her. Mancher Stimme, die mir mehr schadet als nützt, kann ich sogar einen Platzverweis erteilen und sie durch eine wohltuendere ersetzen.

Da ist zum Beispiel Frau

„Ich bin immer bereit, zu helfen!“

Ein Anruf aus der Gemeinde: „Kannst du beim Gemeindefest mithelfen?“ Und schon höre ich eine bekannte Stimme in mir sagen: „Warum immer ich?! Kann nicht auch mal die feine Lore helfen? Sie reißt den Mund immer weit auf, aber helfen tut sie nie!“ Dann drängt sich

Was ein Kaffeebecher so auslösen kann

Bald steht wieder Weihnachten vor der Tür. Das erinnert mich stark an letztes Jahr, wo mir die Weihnachtszeit ein besonderes Licht aufgesteckt und Mut zum Neuanfang gegeben hat. Und das fing so an: Meine Enkelin kam auf Besuch. Da wir uns an Weihnachten direkt nicht sehen konnten, kam sie im Januar. Sie reiste mit dem Zug von ihrem weiter entfernten Studienort an und betrat mein Wohnzimmer mit einem großen Becher. „Was ist das“, fragte ich sie, nicht ahnend, welchen Prozess ihre Antwort in meinem Leben in Gang setzen würde.

Auslöser: Kaffeebecher

Sie erzählte mir, dass dies ein Kaffee „to go“ sei. Habe man Kaffeedurst, könne man an jeder Ecke einen Kaffee zum Mitnehmen kaufen; da werde Kaffee in einen Becher abgefüllt, damit man keine Zeit verliere. Den könne man dann unterwegs im Gehen trinken. – „Ja, warum hast du denn nicht gewartet, bis du bei mir warst, ich hab‘ doch schon Kaffee für dich vorbereitet?“, fragte ich sie. „Ja, Oma, den trink ich ja auch gerne jetzt bei dir. Aber hier war für vorher, als ich direkt beim Ankommen auf dem Bahnhof Lust auf

Kaffee hatte. „Aha“, meinte ich und war etwas befremdet. Kaffee trinken während man draußen rumläuft, anstatt gemütlich am Tisch? Und warum brauch‘ ich sofort einen Kaffee und kann nicht abwarten, bis ich etwas später zu Hause oder bei Freunden angekommen bin?

Der Tag mit meiner Enkelin war sehr schön, und nachmittags brach sie wieder Richtung Bahnhof auf. „Brauchst du noch einen Kaffee oder holst du dir wieder unterwegs einen „to go“? (Ich war doch etwas stolz, dass ich in meinem

Alter und als Nicht-englisch-Sprecherin dieses Wort behalten hatte ...)

Kommen und Gehen an der Krippe

Ich kehrte ins dämmerige Wohnzimmer zurück und setzte mich an die Krippe, um Jesus und Maria von meinem Tag zu erzählen. Als ich beim Kaffee „to go“ angekommen war, schoss mir plötzlich ein Gedanke durch den Kopf: Die Krippe damals war auch ein Ort des Kommens und Gehens. Maria und Josef kamen gewandert – nach unendlich vielen



Wertvoll schenken

Suchen Sie ...

... noch ein **Weihnachtsgeschenk** für eine Freundin, für eine Bekannte, für jemand, dem Sie danken oder eine Freude machen wollen? Schenken Sie doch **lichtvolle Momente!**

Wir senden rechtzeitig vor Weihnachten eine Ausgabe **BEGEGNUNG** an die von Ihnen angegebene Adresse. Diesem Heft legen wir – als Geschenk verpackt – bei:

- eine weihnachtlich gestaltete Grußkarte mit der Nachricht, dass Sie der jeweiligen Person ein (Jahres-)Abo **BEGEGNUNG** schenken,
- eine besinnliche Weihnachtsgeschichte,
- ein inspiratives Lese-Zeichen.

Begegnung

für ein Plus an Lebensfreude zur Entfaltung der Stärken als Frau um Glaube im Alltag zu leben

Lebenszeugnisse, Erfahrungsberichte, Inspiration zu den Bereichen:

- Frau – mitten im Leben
- Frau – im Gespräch mit der Zeit
- Frau – in Beziehung
- Frau – und was sie interessiert



Vier Ausgaben pro Jahr, 36 Seiten
Abo: 14,00 €, inklusive Versandkosten*
Einzelheft: 3,00 €, zzgl. Versandkosten
Abbestellungen nur zum Jahresende, bis 1. Dezember * (für Ausland zzgl. Versandkosten)

BEGEGNUNG bestellen

- Fon: 0261/6506-2202 oder -1119
- Mail: info@zeitschrift-begegnung.de
- Bestellcoupon ausschneiden und senden an:
BEGEGNUNG, Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar

BESTELLCOUPON

Ich bestelle BEGEGNUNG als Abo für mich

| |
|--|
| Name |
| Straße |
| PLZ, Ort |
| Ab Nr. 1/_____ 2/_____ 3/_____ 4/_____ |

Ich bestelle BEGEGNUNG als Weihnachts-Geschenkabo für

| |
|---|
| Name |
| Straße |
| PLZ, Ort |
| <input type="checkbox"/> Ausgaben 1-4/2020 <input type="checkbox"/> unbefristet ab Nr. 1/2020 |

Meine Adresse als Auftraggeber:

| |
|----------|
| Name |
| Straße |
| PLZ, Ort |
| Telefon |



2019 | Veranstaltungstipps – für SIE

Infos/Kontakt: Schönstattbewegung Frauen und Mütter, Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar
Fon: 0261/6506-2202 oder -1119 / www.s-fm.de / termine@s-fm.de

IN SCHÖNSTATT, MARIENLAND

Oasentage für Frauen Aufatmen – Kraft schöpfen – neue Wege entdecken

| TERMINE | DIÖZESEN |
|-----------------|--|
| 15.11. – 17.11. | Essen, Köln, Limburg, Mainz, Paderborn, Trier |
| 22.11. – 24.11. | Freiburg |
| 29.11. – 01.12. | Limburg, Mainz, Trier |
| 06.12. – 08.12. | Freiburg |
| 13.12. – 15.12. | Rottenburg-Stuttgart |

Vorschau Oasentage 2020

| TERMINE | DIÖZESEN |
|-----------------|--|
| 28.02. – 01.03. | Fulda |
| 28.02. – 01.03. | Rottenburg-Stuttgart |
| 27.03. – 29.03. | Münster (Münster/Oldenburg), Osnabrück |
| 04.05. – 08.05. | Essen, Köln, Paderborn |
| 15.05. – 17.05. | Bamberg, Würzburg |
| 12.06. – 14.06. | Münster (Niederrhein) |
| 19.06. – 21.06. | Freiburg |
| 04.09. – 06.09. | Münster (mit Kindern) |
| 18.09. – 20.09. | Berlin, Dresden, Erfurt, Essen, Fulda, Hildesheim, Köln, Limburg, Magdeburg, Mainz, Paderborn, Trier (für jüngere Frauen mit Kindern und Frauen in der Lebensmitte) |

Die Termine sind primär für Frauen aus den genannten Diözesen reserviert. Je nach Teilnehmerinnenzahl können sich jedoch gerne auch Frauen aus anderen Diözesen anschließen.

Feierabend Entspannung – Snack – Impuls – Gespräch – Kreative Verarbeitung

29.11. • 19 – 22 Uhr

Nach Trennung/Scheidung Hilfen für Frauen, deren Ehe auseinandergering

Zeit zum Auftanken

15.12. • 10 – 17 Uhr

Oasentage 22.11. – 24.11.

Weitere Termine und Infos unter
www.nach-trennung-scheidung.de

Mütter beten für ihre Familie Atempause bei Gott

06.11. / 04.12.

jeweils von 9 – 10 Uhr plus



Frauenkongress in Schönstatt

**DU wirkst – Von innen her
mehr bewegen** 16. Mai 2020

Info: www.s-fm.de

IN DIÖZESEN, VOR ORT

Mutter-/Elternsegen Leben braucht Segen

Termine und Info:

www.mutter-elternsegen.de

Tag der Frau 2019

BeziehungsStark – Fünf Schlüssel
zu gelingendem Miteinander

| | |
|--------------|---------------|
| 08. November | Böhmenkirch |
| 09. November | Oberkirch |
| 10. November | Oberkirch |
| 16. November | Dietershausen |
| 16. November | Laupheim |
| 23. November | Aschaffenburg |

Weitere Infos unter: www.s-fm.de/veranstaltungen/tag-der-frau

Weitere Veranstaltungstipps
www.s-fm.de / www.schoenstatt.de

Ihre Sicht ist uns wichtig

Als BEGEGNUNGs-Team freuen wir uns über jede Rückmeldung.

Mail: info@zeitschrift-begegnung.de

Für alle, die Interesse an einem **Adventsbegleiter** haben:

Neuanfang. Schritte mit Gott. Die Texte können telefonisch

(0261/6506-2202), per E-Mail (info@s-fm.de)

oder über Internet bestellt werden: shop.s-fm.de.

Für alle, die Interesse an einem Textvorschlag zur Gestaltung einer *adventlichen Gebetszeit* haben:

Die Texte können ebenfalls telefonisch (0261/6506-2202), per E-Mail (info@s-fm.de) oder über Internet

(shop.s-fm.de) als Broschüre angefordert oder im Internet heruntergeladen werden: www.s-fm.de.

