

# Inhalt



## Frau - MITTEN IM LEBEN

- 5 Erfahrungen teilen**  
Perspektive: Frau-Sein
- 10 Beten im Alltag** - Ein bisschen wie Maria leben
- 12 DU wirkst**  
Von innen her mehr bewegen
- 15 Gleichwertig, aber andersartig**  
Männer und Frauen - auf Augenhöhe



## Frau - IN BEZIEHUNG

- 27 Lebensgeschichte(n)**  
Von Wunden und Wundern
- 28 DU-wirkst-Inspirationen**  
Kraft von innen, die bewegt
- 31 Leben für Fortgeschrittene**  
Gott gab mir Bausteine -  
und ich baute damit



## Frau - IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 16 Ich bin nicht meine Gefühle, ich habe sie**  
Vom Umgang mit einer vitalen Kraft in uns
- 20 Interview** - Leben, um Werte weiterzugeben
- 24 Emotionaler Missbrauch**  
Erkennen, durchbrechen, frei werden



## Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 Ihre Seite** - Was Leserinnen schreiben
- 33 Kinder, Kinder** - Logisch, oder?
- 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](http://www.s-fm.de)

# Perspektive: Frau-Sein

ERFAHRUNGEN TEILEN

**Im Dezember werden es hundert Jahre sein, seitdem sich Frauen in der Schönstattbewegung engagieren. Aus diesem Anlass findet im kommenden Mai ein großer Frauenkongress in Schönstatt statt (vgl. S. 35). Er möchte Frauen verschiedener Lebensphasen und Lebensentwürfe Raum geben, ihrer spezifischen Begabung auf die Spur zu kommen. Er zeigt, wie es gelingen**

**kann, in der Kraft dieser Begabung das eigene Lebensumfeld von innen her zu prägen und so - nachhaltig Klima-wandelnd - in die Gesellschaft hineinzuwirken. Einige Frauen erzählen, was sie der Spiritualität Schönstatts im Blick auf ihr Frausein verdanken und wie die Impulse Pater Kentenichs ihr Leben als Frau bereichern.**

## **Einzigartig, nicht perfekt**

Freitagnachmittag. Wochenende. Ich eile zum Auto, werfe salopp meine Schultasche neben den Koffer, der dort schon liegt. Eine Kollegin, die neben mir parkt, fragt neugierig: „Ach, fährst du weg übers Wochenende?“ „Ja, ich bin in einer

Frauengruppe, und im Advent fahren wir jedes Jahr für zwei Tage nach Schönstatt, weißt du, das ist ein bisschen wie ins Kloster.“ „Oh ... Und was macht ihr da? Habt ihr ein Projekt, ein bestimmtes Ziel?“ Ähhh, nein ... Doch, eigentlich schon, denke ich später auf der Autobahn.

Unser „Projekt“, unser jahrelanges Projekt ist, unseren Glauben zu leben. Ihn lebendig werden zu lassen im Alltag, rund ums Jahr. 24/7. Und dazwischen treffen wir uns, tanken auf, stärken uns gegenseitig mit unseren Erlebnissen, Erfahrungen, Erkenntnissen. Ein bunter Haufen sind

Wie du,  
Maria

„Lass uns gleichen deinem Bild,  
ganz wie du durchs Leben schreiten,  
stark und würdig, schlicht und mild  
Liebe, Fried' und Freud' verbreiten.  
In uns geh durch unsere Zeit,  
mach für Christus sie bereit.“

J. KENTENICH



# DU wirkst

Von innen her  
mehr bewegen



## Im breiten Feld von Reaktionen und Erwartungen

Stellen Sie sich Folgendes vor: Sie kommen ins Wohnzimmer und mitten auf dem Teppich sitzt – eine Schlange! Ich würde sofort erstarren und dann versuchen, mich so vorsichtig wie möglich wieder aus dem Zimmer zurückzuziehen. Den meisten von uns wird es wohl so ergehen. Nur wenige von uns haben täglich mit Schlangen zu tun und sind an einen solchen Anblick gewöhnt. Bei einem südafrikanischen Mitbruder von mir, der mit mir das Noviziat gemacht hat, war das ganz anders. Schlangen waren sein Hobby. Kleine und große Schlangen lebten bei ihm in verschiedenen Gehegen und eine von ihnen war – wie bei uns vielleicht eine Katze – dafür da, dafür zu sorgen, dass sich keine Mäuse in den Vorratsräumen wohlfühlten. Gelegentlich musste er sie bei

Nachbarn einfangen und abholen, wenn sie sich zu weit vom Haus entfernt hatte. Ich bin sicher, wenn er die Erfahrung mit einer Schlange im Wohnzimmer gemacht hätte, dann hätte er mit frohem Staunen reagiert, wo die wohl herkommt. Die gleiche Schlange und ganz unterschiedliche Wirkungen. Angst und Schrecken oder Freude und Neugier.

Aber warum mache ich diese Einleitung zu meinem Artikel? Ich freue mich, dass ich als Leiter der Schönstatt-Bewegung in Deutschland einen Impuls zum bevorstehenden Frauenkongress schreiben darf – und gleichzeitig laufen in mir ganz unterschiedliche Eindrücke ab. Das Thema Stellung und Rolle der Frauen in allen Lebensbereichen der Gesellschaft und besonders auch in der Kirche ist gegenwärtig ja wirklich im Vordergrund der öffentlichen Diskussion. Und allein die Tatsache, dass ich als

Mann und Priester dazu Überlegungen beisteuere, ist selbst wieder ein Thema, das Reaktionen und Wirkungen haben kann. Auch ganz verschiedene. So wie die Schlange. Die Vorerfahrungen, die Meinungen und Unzufriedenheiten, die sich in jedem/jeder gebildet haben, prägen, wie eine Stellungnahme ankommen kann. Wenn ich etwas zum Frauenkongress sage, komme ich mir sofort so vor, als ob ich alles besonders abgewogen formulieren müsste. Das ist jedenfalls mein innerer Horizont, der wach wird, wenn dieses Thema vor mir steht.

Obwohl das Thema Frau seit Jahrzehnten wach ist, weckt es immer noch besondere Dynamiken, sobald es um konkrete Bereiche und um Meinungen geht, die sich nach einer einengenden



Ich BIN nicht  
meine Gefühle,  
ich HABE sie

## Vom Umgang mit einer vitalen Kraft in uns

Gestern las ich in einem Psalm: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum.“ Sofort hatte ich das Gefühl, besser und freier atmen zu können. Vor meinen Augen tauchte das Bild einer weiten Ebene auf, die sich vor mir ausstreckte und voller neuer Möglichkeiten schien. Raum in mir schaffen – dieser Wunsch ergreift von Zeit zu Zeit Besitz von mir; auch heute. Ich habe öfters das Empfinden, mit so vielem angefüllt zu sein, dass ein kleiner Tropfen, der dann noch hinzukommt, alles zum Platzen bringen könnte. Leere erscheint mir dann nicht negativ, sondern sehr anziehend.





# Emotionaler Missbrauch

*Erkennen, durchbrechen, frei werden*

# DU-wirkst- Inspirationen



Kraft von innen,  
die bewegt



## einzigartig DU

### Dein Gesicht

unverwechselbar  
von Erfahrung gezeichnet  
Ausdruck deiner Persönlichkeit

### Deine Geschichte

unwiederholbar  
mit Höhen und Tiefen,  
die es so kein zweites Mal geben wird  
Spuren, die nicht zu verwischen sind

### Deine Stimme

klangvoll wie keine andere  
neue Räume erfüllend  
mit einer Botschaft, die so nur von dir kommen kann

### Deine Berufung

dir persönlich zugesprochen  
deiner Begabung entsprechend  
deine Wirk-Chance für diese Welt

### Wirk-Worte

- „Herr, du selbst hast mein Innerstes geschaffen, hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke.“ (*Psalm 139,13*)
- „Niemand neben mir, niemand vor mir, niemand nach mir hat die Aufgabe, die ich habe.“ (*Josef Kentenich*)
- „Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind nur Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.“ (*Henry Stanley Hakens*)

### Wirk-Impuls

In mir liegt Großes: ein unverwechselbarer kostbarer Kern, den es zu entdecken gilt. Ein Potential an Anlagen und Fähigkeiten, das sich im Äußeren auswirken will. Wirk-Chancen, die so nur von mir realisiert werden können.

Welche meiner Fähigkeiten (zuhören, führen, trösten, beraten, analysieren, verbinden, ermutigen, Klima schaffen ...) möchte ich konkret einsetzen, um von innen her mehr zu bewegen?



# Wertvoll schenken

Suchen Sie ...

**... ein besonderes Geschenk für eine Freundin, eine Bekannte, eine Kollegin – oder für sich selbst?** Schenken Sie (sich) BEGEGNUNG

– und damit wertvolle Tipps und Impulse

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



## Begegnung

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

### BEGEGNUNG bestellen

- Fon: 0261/6506-2202 oder -1119
- Mail: [info@zeitschrift-begegnung.de](mailto:info@zeitschrift-begegnung.de)
- Bestellcoupon ausschneiden und senden an:

BEGEGNUNG, Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar

### HINWEIS:

Frauen, denen Sie ein (Jahres-)Abo schenken, senden wir – sobald Ihre Bestellung bei uns eingegangen ist – eine ansprechende Grußkarte zu. Auf dieser Karte teilen wir der betreffenden Frau mit, dass und auf wessen Initiative hin sie die Zeitschrift ab der gewünschten Nummer zugeschickt bekommen wird.

\* (für Ausland zzgl. Versandkosten)

## BESTELLCOUPON

### Ich bestelle BEGEGNUNG als Abo für mich

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

### Ich bestelle BEGEGNUNG als Geschenkabo

unbefristet  befristet auf ein Jahr für

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

### Meine Adresse als Auftraggeber:

Name
Straße
PLZ, Ort
Telefon



# 2020 | Veranstaltungstipps – für SIE

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

## IN SCHÖNSTATT, MARIENLAND

### Oasantage für Frauen Aufatmen – Kraft schöpfen – neue Wege entdecken

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
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)
09.10. – 11.10.	Aachen, Münster (um Heek)
06.11. – 08.11.	Bamberg, Würzburg
13.11. – 15.11.	Essen, Köln, Paderborn
13.11. – 15.11.	Limburg, Mainz, Trier
20.11. – 22.11.	Freiburg
27.11. – 29.11.	Limburg, Mainz, Trier
04.12. – 06.12.	Freiburg, Speyer
11.12. – 13.12.	Rottenburg-Stuttgart

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

**Auftanktage für  
Mütter mit Kindern  
Inspiration – Entspannung –  
Neubeginn**  
04.09. – 06.09.  
18.09. – 20.09.

**Exerzitien  
Schweige-Exerzitien**  
30.09. – 04.10.  
**Exerzitien für Frauen  
mit Mitgliedsweihe**  
02.07. – 05.07.

**Nach Trennung/Scheidung  
Hilfen für Frauen, deren Ehe  
auseinandergeht  
Frühstückstreffen**  
28.03. / 27.06. / 10.10.  
09.00 – 11.30 Uhr  
**Zeit zum Auftanken**  
13.12.  
10.00 – 17.00 Uhr  
**Oasantage**  
14.02. – 16.02.  
30.10. – 01.11.  
Weitere Termine und Infos unter  
[www.nach-trennung-scheidung.de](http://www.nach-trennung-scheidung.de)

**Persönlichkeitswerkstatt  
Für Frauen, die am eigenen Persön-  
lichkeitsprofil arbeiten möchten**  
07.03. / 06.06. / 21.11.  
jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

**Feierabend  
Entspannung – Snack – Impuls –  
Gespräch – Kreative Verarbeitung**  
24.01. / 27.03. / 29.05. / 25.09. / 27.11.  
jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

**Mütter beten für ihre Familie  
Atempause bei Gott**  
08.01. / 06.02. / 04.03. / 01.04.  
06.05. / 03.06. / 01.07. / 02.09.  
07.10. / 04.11. / 02.12.  
jeweils von 9.00 – 10.00 Uhr plus

## IN DIÖZESEN, VOR ORT

**Mutter-/Elternsegen  
Leben braucht Segen**  
Termine und Info:  
[www.mutter-elternsegen.de](http://www.mutter-elternsegen.de)

**Weitere Veranstaltungstipps  
am Ort Schönstatt + in Diözesen**  
[www.s-fm.de](http://www.s-fm.de) / [www.schoenstatt.de](http://www.schoenstatt.de)



### Frauenkongress in Schönstatt

**DU wirkst – Von innen her  
mehr bewegen** 16. Mai 2020  
[www.s-fm.de/frauenkongress-2020](http://www.s-fm.de/frauenkongress-2020)

### Ihre Sicht ist uns wichtig

Als BEGEGNUNGs-Team freuen wir uns über jede Rückmeldung.  
Mail: [info@zeitschrift-begegnung.de](mailto:info@zeitschrift-begegnung.de)