

# Begegnung

ZEITSCHRIFT AUS SCHÖNSTATT FÜR FRAUEN



## BegegnungsTeam 2020



Claudia Brehm



Andrea Evers



Mouna Badem



Sr. M. Caja Bernhard



Sigrid Kampers



Miriam München



Annette Heizmann



Natascha Neumann



P. Michael Czysch

## Worte aus der Bibel

Der Herr selbst zieht vor dir her. Er ist mit dir. Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht. Du sollst dich nicht fürchten und keine Angst haben.

*Deuteronomium 31,8*

Habe ich dir nicht befohlen:  
Sei mutig und stark? Fürchte dich also nicht und hab keine Angst; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir überall, wo du unterwegs bist.

*Josua 1,9*

Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde erschaffen hat. Er lässt deinen Fuß nicht wanken.

*Psalm 121,1-3*

Die aber auf den Herrn hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt.

*Jesaja 40,31*





## ERFAHRUNGEN TEILEN

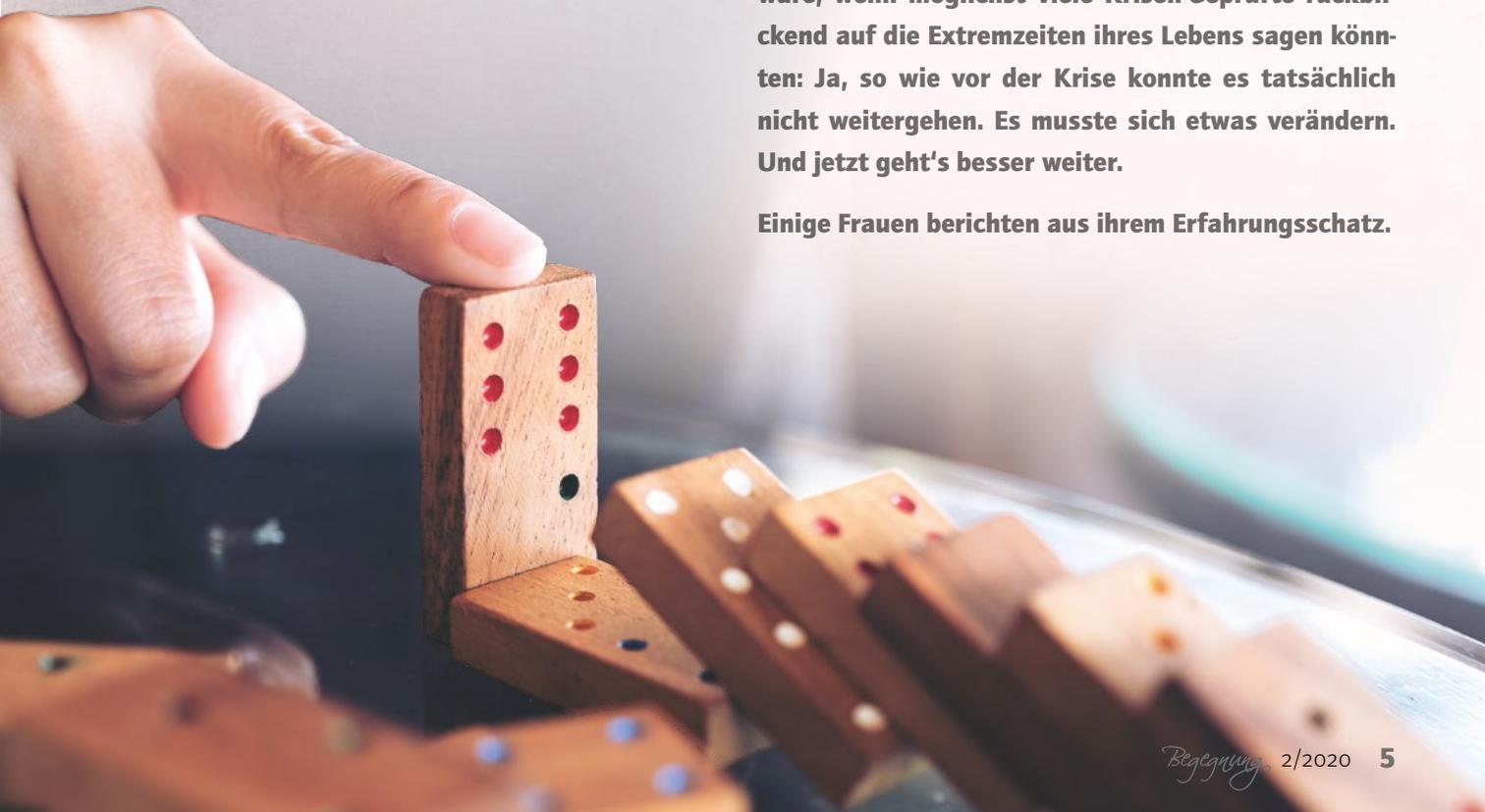
# WAS GEHT, wenn's so nicht weitergeht !

„So kann es nicht weitergehen!“ Wie manches Mal entfährt uns dieser Seufzer, wenn wir an Grenzen stoßen oder unsere Grenzen überschritten werden. Woran immer wir denken: an den persönlichen, familiären, beruflichen oder gesellschaftlichen Bereich: Grenz- und Krisenerfahrungen bremsen uns in der Regel erst einmal aus, zwingen uns, an- und innezuhalten und über neue Wege nachzudenken. Dass das nicht leicht ist und manches Mal geradezu existentiell herausfordert, wissen wir alle.

Doch wie sieht es einige Wochen, Monate oder vielleicht sogar Jahre später aus? Können wir im Rückblick auf so manche intensiv durchlebte Krisenphase unseres Lebens nicht konstatieren: Was im ersten Moment nach „Katastrophe“ aussah, entpuppte sich im Lauf der Zeit als gut verkleidete Einladung? Als Einladung und Chance, bisherige Einstellungen und Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen und so zu neuen Prioritäten zu kommen?

Keine Krise sollte umsonst durchlitten werden. Ideal wäre, wenn möglichst viele Krisen-Geprüfte rückblickend auf die Extremzeiten ihres Lebens sagen könnten: Ja, so wie vor der Krise konnte es tatsächlich nicht weitergehen. Es musste sich etwas verändern. Und jetzt geht's besser weiter.

Einige Frauen berichten aus ihrem Erfahrungsschatz.



# Leben im Krisenmodus

## Was trägt, wenn alles schwankt



„Auch, wenn um uns grade alles wackelt und die Welt schnauft, rücken wir die Herzen eng zusammen. Machen wir das Beste draus.“ So die Pop-Rock-Band „Silbermond“ aus Bautzen in ihrem jüngsten, der Corona-Krise gewidmeten Lied. Die durch das neuartige Virus SARS-CoV-2 ausgelöste Pandemie: eine Krise in gigantischem Ausmaß. Zig-fache Extrem-Situationen, für die bislang kein Drehbuch existierte. Hineingeworfen-Sein unzähliger Menschen und Institutionen in Herausforderungen, die so kaum vorstellbar waren und vielerorts weit über die Grenzen hinaus fordern oder überfordern.

### Wenn der Boden plötzlich nachgibt

Ob im großen, ganz großen oder eher überschaubaren, subjektiv-biographischen Stil, Krisen haben eines gemeinsam: Alles um uns wackelt. Der Boden unter den Füßen gibt nach. Sichergeglaubtes ist plötzlich nicht mehr sicher. Unzählige Fragen stehen im Raum – und kaum eine Antwort

in Aussicht. Krise, das fühlt sich an wie: in die Tiefe stürzen und gleichzeitig erkennen: Da ist kein Netz mehr unter mir ...

Und wenn sie mich getroffen hat, die Krise, in welcher Dimension und Form auch immer: Was trägt jetzt – noch? Was geht jetzt – noch? Wo finde ich noch Halt?

### Planken im natürlichen Bereich

Erfahrungswissen und gesunde Vernunft empfehlen hilfreiche Strategien im natürlichen Bereich. Sie können wie Bretter sein, die vor dem Abrutschen bewahren und festeren Grund unter die Füße verschaffen. Zum Beispiel:

- Mich auf in früheren Krisen gewonnene Erfahrungen besinnen und die entsprechenden Kern-Erkenntnisse zur Anwendung bringen: Was hat mir in bereits bewältigten Grenzsituationen schon einmal geholfen? Was davon könnte auch in der jetzigen Situation hilfreich sein?
- Mir nicht erlauben, mich einseitig auf die aktuelle Problematik zu fokussieren, sondern wach bleiben für das Gute, das mir und um mich herum weiterhin geschieht. Wofür kann ich „trotz allem“ dankbar sein? Wo gibt es „dennoch“ Grund zur Freude?
- Die Perspektive zu wechseln suchen: Statt in der inneren Dauer-Aufzählung aktueller Negativ-Faktoren zu verharren, andere Denkschienen einüben: Bringt das Schlechte, das ich gerade durchlebe, auch etwas Gutes mit sich? Was kann ich in dieser Krisensituation für mein Leben dazulernen? Was davon will ich für die Zeit „danach“ festhalten und dann auch an andere weitergeben?
- Der Versuchung zu Passivität und Resignation widerstehen und weiterhin aktiv bleiben: Wo vieles nicht mehr geht, was geht noch? Welche Handlungsspielräume habe ich noch? Was kann ich von mir aus tun, um die Situation zumindest ein Stück weit positiv zu beeinflussen?



# Krisen- schritte

Vom Nicht-Verstehen  
zum Vertrauen

**„Gott, ich verstehe dich nicht, aber ich vertraue dir!“ Dieses Wort hat sich mir eingebrannt für alle Krisensituationen meines Lebens. Auch jetzt, in der Corona-Krise steht es mir wieder vor Augen. Es war eine Postkarte, ganz einfach gestaltet. Meine Mutter hatte sie an ihrem Schreibtisch aufgehängt zu der Zeit, als ihr und uns als Familie der Boden unter den Füßen weggerissen wurde. Mein Vater war tödlich verunglückt und sie blieb mit drei kleinen Kindern alleine zurück. Diese Karte verbindet sich für mich mit Krisen jeder Art und zeigt mir den Weg zur Krisenbewältigung.**

## Angst ernstnehmen

Krisen kommen in der Regel überraschend und werfen alles bisher Gewohnte, Bekannte über den Haufen. Das macht Angst. Mein bisheriger Lebensentwurf ist in Frage gestellt; mein bisheriges Handwerkzeug, um mit dem Leben umzugehen, taugt nicht mehr; Neues ist noch nicht vorhanden. Die Angst nimmt zu.

Für mich ist diese Angst das Schlimmste in der Krise – aber gleichzeitig zeigt sie auch den Weg auf, sie

zu bewältigen. Denn Krisen sind zum Bewältigen da, zum persönlichen Weiterwachsen.

Ich muss nicht verstehen, was da gerade abläuft und warum es passiert, ich gehe SEINER Hand nach.

Es nützt nichts, wenn ich mir die Angst nicht eingestehe oder sie nicht zulasse. Jeder Mensch hat Angst, auch wir als Christen. Nicht weil wir Christen sind oder zur Schönstattbewegung gehören, haben wir plötzlich keine Angst mehr.

Es nützt nichts, die Angst zu verleugnen oder sich selbst zu sagen: „Ich brauche doch keine Angst zu haben!“ Nein, ich darf ehrlich sagen: „Ja, ich habe Angst! Sie legt sich wie ein dunkler Riesenvogel auf mich und droht mir die Luft abzuschneiden. Gott, ich halte sie dir hin. Ich verstehe gerade nicht, aber ich vertraue dir. Nein, so richtig vertraue ich dir im Moment nicht, aber du weißt, ich möchte dir gern ganz vertrauen.“

Wenn ich Gott und mir selbst meine Angst eingestehe und ihr in die Augen



**Das Ehe- und Familienleben wird in diesen Tagen sehr auf die Probe gestellt. Wir sind gezwungen, dichter beieinander zu sein und es fehlen uns die Begegnungspunkte von außen, die ja sonst Abwechslung und Abstand bringen. Das ist für viele eine große Herausforderung. Was hilft uns als Paar und Familie, diese Krisenzeit bestehen und gut überstehen zu können?**

### **Unsere Verschiedenheit – entzweierend oder ergänzend?**

Wir Menschen sind ganz unterschiedlich und geprägt durch unsere bisherige Lebensgeschichte sowie durch unsere Temperamente und Persönlichkeitsmerkmale. Was für mich klar ist und auf der Hand liegt, was ich empfinde und brauche, ist oftmals ganz anders als der Partner es empfindet und braucht. Nicht selten ist es so, dass sich Paare mit ganz unterschiedlichen Temperamenten zusammengefunden haben – und das ist auch gut so. Wir können uns als Paar gegenseitig bereichern und ergänzen. Aber was auf der einen Seite ein Gewinn und eine Bereicherung ist, führt auf der anderen Seite auch schnell zu Missverständnissen und Streit.

**Ich habe selbst erfahren, dass es besonders dann, wenn es kriselt und schwer wird, wichtig ist, miteinander im Gespräch zu bleiben. Das ist nicht immer leicht. Schließlich bleibt unser Blick so manches Mal bei uns selbst hängen und wir meinen, der andere müsste doch wissen, wie es mir geht und was mich gerade stört.**

Vielleicht können Krisenzeiten uns aber auch den Raum eröffnen, unsere eigene Persönlichkeit ganz neu zu betrachten. Welche Talente und Merkmale hat Gott mir persönlich eigentlich geschenkt? Was sind meine starken Seiten? Und welche „negativen“ Seiten gehören auch zu mir? In welche Fallen tappe ich schnell? Und wie wirke ich auf andere? Manchmal stimmen die Selbst- und die Fremdwahrnehmung ja nicht gerade übereinander.

All dies wirkt sich auf meine Beziehung aus. Ich habe selbst erlebt, dass wir leider sehr schnell dabei sind, die Dinge aufzuzählen, die uns am anderen stören. Dabei verlieren wir aus dem Blick, was die Stärken und liebenswerten

Eigenschaften am anderen sind. Wie wäre es einmal mit einer Aufzählung der Dinge, die wir am anderen schätzen und mögen, weshalb wir uns damals zusammengefunden haben? Schreiben wir doch einmal Worte der Wertschätzung für unseren Partner auf:

- Was ich an dir mag ...
- Was mir in unserer Beziehung wirklich guttut ...
- Was ich an dir bewundere und schätze ...

Das müssen keine großen und herausragenden Dinge sein, sondern eher „kleine Worte der Anerkennung“. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht. Es kann die Beziehung bereichern und



# Ihre Seite

WAS LESER/INNEN SCHREIBEN

Ich wünsche dem ganzen BEGEGNUNGS-Team viele gute Ideen und Gottes Segen. Ich habe mir schon einige Zeitschriften in den letzten Jahren gekauft und bin begeisterte Leserin. Liebe Grüße

MARIA K., ÖSTERREICH

Vielen Dank für die guten, aktuellen Beiträge in der BEGEGNUNG. Alle in unserer Frauengruppe freuen sich darauf. Wir erarbeiten die Themen gemeinsam und finden immer gute Anregungen für unseren Alltag. Herzlichen Dank!

ELFRIEDE S.

Liebe Redaktion, in einer Kirche habe ich die Zeitschrift BEGEGNUNG gefunden. Klasse! Ich würde die Zeitschrift gern bei uns in N. auslegen. Könnten Sie mir einige Probe-exemplare schicken? Das wäre toll!

Freundliche Grüße SIMONE W.

Liebes BEGEGNUNGS-Team, vielen herzlichen Dank für Ihre gute Arbeit. Ihre Texte geben mir Mut und Zuversicht. Und so möchte ich heute auch meiner Schwester P. und meiner Schwiegertochter E. ein Geschenk-Abo zukommen lassen ... Dankbare Grüße

RITA R.

**Möchten Sie** anderen Frauen ein Probe-Exemplar BEGEGNUNG zukommen lassen? Oder einer Freundin, einer Verwandten, einer Kollegin ... ein (Jahres-)Abo schenken?

**Haben Sie** die Möglichkeit, BEGEGNUNG in Arztpraxen, Kindergärten, im Friseursalon oder an anderen „Umschlagplätzen“ auszulegen?

**Rufen Sie** uns an oder schreiben Sie uns, wenn Sie BEGEGNUNG als Werbehefte wünschen oder Ideen/Erfahrungen zur Weitergabe haben.

Telefon: 0261/6506-2202

Mail: [info@zeitschrift-begegnung.de](mailto:info@zeitschrift-begegnung.de)



## Kinder, Kinder

EINFACH GESCHLUSSFOLGERT

Lars, der Sohn meiner Freundin, geht in den evangelischen Kindergarten. Dort hören die Kinder vom Leben Jesu. Lars erzählt begeistert davon: „Jesus starb auf einer Kreuzung und war immer mit Jüngeren zusammen.“

Leoni (4) singt laut neben mir in der Küche: „Hallo Julian, hallo Julian, hallo Juuuuliiiiiiiiii ...“ Ich frage: „Was singst du denn da?“ Ihre verblüffte Antwort: „Mama, das weißt du nicht? Das singt man doch in der Kirche!“

Jenny will mal wieder nicht ins Bett. Wir diskutieren eine Weile, dann spricht Papa ein Machtwort. Jenny mault: „Bin ich froh, wenn ich endlich in den Himmel komme! Da darf man nämlich immer wach bleiben!“



# 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)

Ob die aufgeführten Veranstaltungen stattfinden können, hängt vom jeweiligen Stand der Corona-Pandemie ab. Dieser war zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht absehbar.

## IN SCHÖNSTATT, MARIENLAND

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

TERMINE	DIÖZESEN
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 auseinandergering

#### Frühstückstreffen

27.06. / 10.10. • 09.00 – 11.30 Uhr

#### Zeit zum Auftanken

13.12. • 10.00 – 17.00 Uhr

#### Oasentage

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

06.06. / 21.11. • jeweils 10 – 16 Uhr

### Feierabend Entspannung – Snack – Impuls – Gespräch – Kreative Verarbeitung

29.05. / 25.09. / 27.11.  
jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

### Mütter beten für ihre Familie Atempause bei Gott

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 & Info: [mutter-elternsegen.de](http://mutter-elternsegen.de)

### Tag der Frau 2020 HerzensSache Wirken. Von innen her.

11.07. Memhölz

18.07. Waldstetten

29.08. Trier

Weitere Termine unter: [www.s-fm.de/veranstaltungen/tag-der-frau](http://www.s-fm.de/veranstaltungen/tag-der-frau)

### 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** 1. Mai 2021

[www.s-fm.de/frauenkongress-2021](http://www.s-fm.de/frauenkongress-2021)

### Ihre Sicht ist uns wichtig

Als BEGEGNUNGs-Team freuen wir uns über jede Rückmeldung.

Mail: [info@zeitschrift-begegnung.de](mailto:info@zeitschrift-begegnung.de)