

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

Du lässt mich den Weg des Lebens erkennen. Freude in Fülle vor deinem Angesicht, Wonnen in deiner Rechten für alle Zeit.

Psalms 16,11

HERR, deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist, deine Treue bis zu den Wolken ... Bei dir ist die Quelle des Lebens, in deinem Licht schauen wir das Licht.

Psalms 36,6+10

So spricht der HERR zum Haus Israel: Sucht mich, dann werdet ihr leben!

Amos 5,4

Wer Durst hat, komme zu mir und es trinke, wer an mich glaubt! Wie die Schrift sagt: Aus seinem Inneren werden Ströme von lebendigem Wasser fließen.

Johannes 7,37-38

Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.

Johannes 10,10



Was wirklich zählt



Liebe Leserinnen,

eine Frau berichtet von ihren Erfahrungen der letzten Zeit. Sie ist 38 Jahre alt, beruflich in einem mittelständischen Unternehmen engagiert, Ehefrau und Mutter von drei Kindern. Sie erzählt von den tausend Dingen, die Tag für Tag erledigt werden wollen, von familiären und dienstlichen Terminen, die nie in die zur Verfügung stehende Zeit hineinzupassen scheinen, von nicht enden wollenden Anrufen, Anfragen, Zu-erledigen-Listen. „Einerseits schön, sich so entfalten zu können“, sagt sie, „andererseits aber auch sehr fordernd. Um mich da nicht total zu verlieren, musste ich lernen, Prioritäten zu setzen und auch mal Nein zu sagen. Ich begann, bewusster auszuwählen, was ich wirklich tun will und was nicht. Das war nicht einfach. Vor allem, weil manche Personen in meinem Umfeld lautstark ihre gewohnten ‚Rechte‘ einzufordern suchten ...“ Sie ließ sich jedoch nicht entmutigen und arbeitete entschieden an ihrer Prioritäten-Liste weiter. Am Ende standen sechs Punkte, die ihr inzwischen helfen, ihre Zeit und Kraft so einzusetzen, dass genügend Raum für das bleibt, was ihr wirklich wichtig ist. – Und dies ist ihre Liste:

„*Gott*. Ich bespreche alles, was ansteht, mit IHM und bitte um seine Führung. Dafür nehme ich mir täglich kurz und einmal im Jahr länger Zeit. Ich merke, dass diese Zeit niemandem genommen wird, weil ich dadurch besser für andere da sein kann. – *Ich selbst*. Ich schaue regelmäßig, ob ich innerlich noch im Gleichgewicht bin oder mich über meine Kräfte hinaus engagiert habe. – *Mein Mann*. Die Grundlage unseres gemeinsamen Lebens

ist unsere Ehe. Wir bemühen uns, systematisch Zeiten nur für uns beide einzuplanen. – *Unsere Kinder*. Ihnen gehört gegenwärtig natürlich ein Großteil unserer Konzentration und Aufmerksamkeit. – *Die Firma*. – *Privates und Ebrenamtliches*.“

„Der Mensch braucht Stunden, wo er sich sammelt und in sich hineinlebt“, schreibt der Philosoph und Theologe Albert Schweitzer. Vor allem die Frau braucht solche Stunden, würde Pater Kentenich, der Gründer der Schönstattbewegung, wahrscheinlich ergänzen. Denn gerade die Frau entfaltet ihre Stärke am ehesten da, wo sie in Berührung mit ihrer Innenkraft kommt, mit ihrem seelischen Reichtum und nicht zuletzt mit Gott, der in der Tiefe ihres Herzens auf sie wartet und sich ihr mitteilen will.

Raum finden, Raum schaffen für das, was wirklich zählt. Was meine Kernwerte sind. Für die Prioritäten, die ganz oben auf meiner Lebensagenda stehen oder neu dorthin geschrieben werden wollen. Damit es einfacher wird, ein klares Ja oder Nein zu sagen zu dem, was täglich auf mich einströmt.

Warten wir nicht zu lange damit – im Bewusstsein: „Dieser Tag ist der erste Tag von der verbleibenden Zeit deines Lebens.“ (*Coretta King*)

Im Namen des BEGEGNUNGs-Teams

H. R. Gja Berulard



Frau - MITTEN IM LEBEN

- 5 Erfahrungen teilen**
Priorisiert: Was (mir) wirklich wichtig ist
- 10 Beten im Alltag**
- 12 Bewusst(er) leben**
Raum für das, was wirklich zählt
- 14 Zeit, die Zeit zu nutzen**
Halt finden und beherzt weitergehen



Frau - IN BEZIEHUNG

- 25 Für eine bessere Welt**
Respektvoll zuhören – dazulernen wollen
- 26 Wer verurteilt, kann irren – wer verzeiht, irrt nie**
Auf dem Weg zur Aussöhnung mit den alten Eltern
- 30 Von Wegen und Ideen**
- 31 Leben für Fortgeschrittene**
Das Wichtige sehen, das Unwichtige vergessen



Frau - IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 16 Echt stark – Eigenart und Chancen**
fraulicher Kompetenz
- 18 Corona-Gedanken**
- 19 Erste Geige oder Pauke? – Mein „Inneres Team“**
- 20 Interview – Dass unsere Kirche lebendig und wirksam bleibt**
- 22 DU-wirkst-Inspirationen**



Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 Ihre Seite – Was Leserinnen schreiben**
- 33 Kinder, Kinder – „... bin ja im Home-Office“**
- 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

Priorisiert: Was (mir) wirklich wichtig ist

Jemand meinte einmal im Blick auf die Corona-Zeit und die Zeit danach: „Was ich vermisst habe, genieße ich dann mehr. Und was ich nicht vermisst habe, das lasse ich auch weiter bleiben.“

Ein Wort, das nicht nur auf dem Hintergrund der Corona-Krise bedenkenswert ist, sondern eigentlich immer dann, wenn wir feststellen, dass in unserem Leben etwas nicht so optimal läuft oder weitergeht. Oder wenn wir spüren, dass an irgendeiner Stelle ein bewusst vollzogener

Neustart dran ist, sei es bedingt durch gesundheitliche Engpässe, durch berufsbedingte Umstände, familiäre Veränderungen oder das Aufbrechen persönlicher Sinnfragen.

Einige Frauen erzählen davon, was sie in letzter Zeit besonders vermisst oder auch nicht vermisst haben, was sie demnächst - so Gott will - wieder mehr genießen oder worauf sie weiterhin verzichten werden, was ihnen hilft, bewusst(er) und infolge davon vielleicht auch entschieden(er) zu leben.





Zeig mir, worauf es ankommt, Herr

Zeig mir, worauf es ankommt, Herr:
in deinen Augen,
in deinen Plänen,
in deinen Gedanken für mich.

Zeig mir, worauf es ankommt:
in dem, was ich tue,
in dem, was ich sage,
in dem, wie ich mich gebe.

Zeig mir, worauf es ankommt:
wenn ich Menschen begegne,
wenn Entscheidungen anstehen,
wenn ich gebe oder nehme.

Zeig mir, worauf es ankommt:
wo ich herausgefordert bin,
wo es gilt, Stellung zu nehmen,
wo es darauf ankommt, einen Unterschied zu machen.

Zeig mir, worauf es ankommt:
an diesem Tag,
bei allem, was ich angehe,
in der wunderbaren Chance des vor mir liegenden Heute.

SR. M. CAJA BERNHARD

Bewusst(er) leben

*Raum für das,
was wirklich zählt*



Ein bisher unbekanntes Virus hat uns weltweit erfasst und es sieht aus, als wären wir noch lange nicht damit durch. „Die Folgen für unseren Alltag, für Arbeitsplätze und Sozialsysteme sind einschneidend“, schreibt das Netzwerk Ökofinanz-21. „Corona hat Stärken und Schwächen unserer Art zu wirtschaften und zu leben offengelegt ... Das unbekannte Virus und die noch nicht absehbaren Folgen für Wirtschaft und Gesellschaft machen unsicher. Diese Ungewissheiten sind für uns neu. Wir müssen lernen, das auszuhalten und damit umzugehen.“

Neuer Blick auf unsere Art zu leben

Ja, Corona ist mehr als eine Pandemie. Corona ist eine Aufforderung und Chance, unsere Art zu leben genauer in den Blick zu nehmen, unsere Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu überdenken und neu nach dem zu fragen, worauf es wirklich ankommt. „Die Köpfe sortieren neu zwischen echtem Wert und bloßer Wichtigkeit“, singt etwa das

Pop-Quartett Maybebop. „Wenn wir uns das bewahr'n, dann wird daraus das, was besser bleibt.“

Neu sortieren zwischen echtem Wert und bloßer Wichtigkeit. Neu fragen nach dem, was wirklich zählt in unserem Leben, in unseren Beziehungen, in unserem Dasein und Wirken. In meinem Leben, in meinen Beziehungen, in meinem Dasein und Wirken in dieser Welt.

Für uns als Christen hat diese Frage viel mit unserer Beziehung zu Gott zu tun. Er ist ja kein ferner, sondern ein naher Gott, ein Gott, von dem die Bibel bezeugt, dass er durch alles, was geschieht, zu uns sprechen will, dass alles, was wir erleben, eine Botschaft von ihm transportiert. „Wir sind überzeugt, dass Gott auch der heutigen Zeit nahe ist, dass er das Steuer in der Hand hält und alles bis ins Kleinste vor- und vorhergesehen hat“, schreibt Pater Kentenich. „Durch alles, was im Weltgeschehen vor sich geht, will“ er „mir persönlich etwas sagen. Wir dürfen annehmen, dass er uns so in die Mitte seines Interesses stellt, dass er an der kleinsten Kleinigkeit interessiert ist. Und alles, was er in der Weltregierung tut, ist auch mit einer Botschaft für mich verknüpft.“ (J. K.)

Echt STARK



Von der Eigenart und den Chancen fraulicher Kompetenz

Zum Internationalen Frauentag im März dieses Jahres bekam ich einen Link zu einem Kurzvideo zugeschickt. Ein junger Vater dreht dieses Video für seine vierjährige Tochter. „Hallo, mein kleines Mädchen“, so beginnt er und spricht mit seiner Tochter über Mann und Frau. Das gesamte Video ist eine Liebeserklärung an seine Tochter und an alle Frauen, sein Glückwunsch zum Frauentag.

„Da gibt es die Emanzipation. Viele verstehen das falsch“, so betont er. „Viele denken, dass man Männer und Frauen über einen Leisten schlagen sollte. Aber egal – ich liebe es, dass du Frau bist. Ich liebe es, dass du mich anders liebst als dein Bruder [...]. Ich liebe es, dass ich viele Dinge über Frauen weiß – durch dich [...] Ich liebe es, dass du eine Frau bist ... Ich liebe euch Frauen, denn durch euch bin ich Mann.“

Eine starke Frau

Es ist gut, dass wir als Frauen anders sind. Es ist gut, dass wir unsere Stärken als Frauen entdecken und einsetzen – „echt stark“. Und wie genau sieht frauliche Stärke aus? Ein Blick auf DIE große Frau des Christentums – Maria – kann dies verdeutlichen.

In der Zeit des Corona-Lockdowns habe ich des Öfteren die heilige Messe über EWTN mitgefeiert. In der Seitenkapelle des Kölner Domes war ein großes Altarbild zu sehen. Links im Bild kniet Maria. Sie wendet sich um. Da steht ein Engel. Maria hat das zentralste Gespräch ihres Lebens, ihr Berufungserlebnis, das

die Weichen in ihrem Leben stellt. Ihr wird das zugesagt, wovon jedes jüdische Mädchen träumt: Du sollst Mutter des Messias werden.

Sie fragt, wie das gehen soll. Sie zeigt sich als eigenständig denkende und handelnde junge Frau. Sie erhält eine Antwort, die viele Fragen offenlässt:



Leben für Fortgeschrittene

Das *Wichtige* sehen, das *Unwichtige* vergessen



Das Alter wird als eine Zeit beschrieben, in der der Mensch viel vergisst. Schon ab 55, 60 Jahren sagen Menschen, wenn sie etwas vergessen haben: „O je, das Alter kommt!“ Neulich traf ich ein altes Ehepaar, das eine ganz andere Einstellung dazu hatte. Er erzählte: „Nachdem wir uns täglich darüber ärgerten,

was wir alles vergessen, zum Beispiel den Geldbeutel, wenn wir einkaufen gehen, die Brille, wenn wir am Gottesdienst teilnehmen usw., ärgerten wir uns darüber, DASS wir uns so viel ärgerten. Ärger vergällt uns den Tag, macht uns nervös und total unzufrieden ...“

„Wende-Kraft“ eines Wortes

„Genau in diesem Zeitraum“, erzählte seine Frau weiter, „war unser Enkel bei uns. Wenn er da ist, reden wir auch darüber, was sie zurzeit in der Schule machen. Er erzählte, sie hätten in „Reli“ eine interessante Einheit über das Alter gehabt. Es gäbe da einen coolen Spruch des verstorbenen Philosophen Ernst Bloch: ‚Das Wichtige sehen, das Unwichtige vergessen: dergleichen ist eigentliches Leben im Alter!‘ Dieses Wort half uns – nach mehreren Wochen des Übens – über unseren unnützen Ärger hinweg. Wenn jetzt einer von uns etwas vergisst, sagt der andere: „Das gehört dann jetzt wohl zu den unwichtigen Dingen, die

wir vergessen dürfen.“ Das entspannt unser Miteinander. Dann brauche ich meinem Mann nicht nachzutragen, wenn er beim Einkaufen vergessen hat, meine Zeitschrift mitzubringen. Ich weiß dann, sie ist diese Woche zweitrangig; da wartet etwas Besseres auf mich.“ Ihr Mann ergänzt: „Und ich muss mich nicht über mich selbst ärgern, dass ich die Zeitschrift vergessen habe, sondern sage mir: „Nun ja, dann hat der liebe Gott wohl andere Freizeitpläne für meine Frau.“

Offen werden für das Eigentliche

Ernst Bloch ist überzeugt: Im Alter wächst der Wunsch und die Fähigkeit,

das Wichtige zu sehen, das Unwichtige zu vergessen und offen zu werden für das Eigentliche, für das, was wirklich wichtig ist in unserem Leben. Diese Offenheit für das, was wirklich zählt, mache die Zeit, die uns verbleibe, kostbar und einmalig.

Die Kunst des Älterwerdens fordert uns auf, die Zeit nicht als Gegner, sondern als neuen Freund zu erleben. Zu versuchen, die Zeit zu genießen, hilft, ganz im Augenblick zu sein – bei meinem Stück Kuchen, bei der singenden Amsel auf dem Gartenzaun, beim Sonnenuntergang –, die Zeit still stehen zu lassen und so einen Hauch „Ewigkeit“ spüren zu dürfen. Dieses „Still-Stehen“



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
- 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 / 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
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.

Exerzitien Schweige-Exerzitien

30.09. – 04.10.

Auftanktage für Mütter mit Kindern Inspiration – Entspannung – Neubeginn

18.09. – 20.09.

Nach Trennung/Scheidung Hilfen für Frauen, deren Ehe auseinanderging

Frühstückstreffen:

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

Persönlichkeitswerkstatt Für Frauen, die am eigenen Persön- lichkeitsprofil arbeiten möchten

21.11. • 10.00 – 16.00 Uhr

Feierabend

Entspannung – Snack – Impuls – Gespräch – Kreative Verarbeitung

25.09. / 27.11. • jeweils 19 – 22 Uhr

Mütter beten für ihre Familie Atempause bei Gott

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

Weitere Veranstaltungstipps am Ort Schönstatt + in Diözesen

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

Tag der Frau 2020 HerzensSache Wirken. Von innen her.

29.08. Trier

05.09. Nittenau

18.09. Böhmenkirch

18.09. Aulendorf

19.09. Aulendorf

25.09. Liebfrauenhöhe

26.09. Liebfrauenhöhe

26.09. Würzburg

03.10. Schönstatt/Sonnenau

03.10. Waldstetten

10.10. Kösching

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

Frauenkongress in Schönstatt DU wirkst – Von innen her mehr bewegen 1. Mai 2021

www.s-fm.de/frauenkongress-2021

Für alle, die Interesse an einem **Adventsbegleiter** haben: **Hoffnungsvolles. Licht von oben – Tag für Tag.** Die Texte können ab 1.10.2020 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 ab 1.10.2020 als Broschüre angefordert (siehe oben) oder im Internet heruntergeladen werden: www.s-fm.de.



Bewusster leben

Bewusster in den Tag starten.
Bewusster in die vor mir liegende Situation gehen.
Bewusster dem „Nächsten“ begegnen
Bewusster hinschauen, hinhören, hinspüren.
Bewusster sprechen, handeln, reagieren.
Bewusster konsumieren, verzichten, genießen.
Bewusster lassen oder tun.
Bewusster großzügig sein oder einsparen.
Bewusster innehalten,
Atem holen, nach oben schauen.
Bewusster die Nähe Gottes zulassen
und seiner Führung vertrauen.
Alles ein bisschen bewusster –
für ein Plus an innerer Balance und Perspektive.

MCB