



BegegnungsTeam 2022



Claudia Brehm



Andrea Evers



Mouna Badem



Sr. M. Caja Bernhard



Stefanie Grabski



Miriam München



Annette Heizmann



Natascha Neumann



P. Michael Czysch

Worte aus der Bibel

Da sagte Mose zu Gott: Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er? Was soll ich ihnen darauf sagen? Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin der Ich-bin-da. *Exodus 3,13-14*

Sei guten Mutes, Tochter, der Herr des Himmels gebe dir Freude statt deiner Trauer! Nur Mut, Tochter! *Tobit 8,21*

Jesus sagte: ... ich bin nicht allein, denn der Vater ist bei mir. Dies habe ich zu euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt. *Johannes 16,32-33*

In der folgenden Nacht aber trat der Herr zu Paulus und sagte: Hab Mut! Denn so wie du in Jerusalem meine Sache bezeugt hast, sollst du auch in Rom Zeugnis ablegen. *Apostelgeschichte 23,11*





Leben mit Zusage

Hab Mut! Ich bin da

Liebe Leserinnen,

beim Durchblättern einer Zeitschrift bleibt mein Blick an einem Foto hängen: Ein kleines Mädchen hält sich mit beiden Händen an einem von oben kommenden Seil fest und schwingt von einer Seite zur anderen. Unter dem Foto stehen die Worte: „Gott hält mich fest, aber mich beutelt's hin und her.“

So manche Entwicklung der letzten Monate hat uns vielleicht stärker gebeutelt, als es uns lieb war. Ja, eine turbulente Zeit liegt hinter uns: emotional bewegend, mit vielen Auf's und Abs. Eine Zeit mit Umbrüchen und Veränderungen, deren Auswirkungen sehr herausfordernd waren – und es noch immer sind.

Umbrüche, Veränderungen, Herausforderungen, die zu Überforderungen werden – nichts, was wir uns auf Dauer wünschen. „Alle Dinge sind im Fluss, alles Menschliche wird so geworfen“, beobachtet Pater Kentenich, der Gründer der Schönstattbewegung, schon früh. „Sicherheit hat der Mensch nicht in den Dingen der Welt, auch nicht in Gesetzen und Gebräuchen. Sicherheit gibt es nur oben in der Hand Gottes ... Der Sinn der Ungesicherheit ist letzten Endes eine

Pendelsicherheit auf der höheren Ebene, die Pendelsicherheit in Gott.“ (J. Kentenich)

Was macht ein Pendel aus? Dadurch, dass es oben fest verankert ist, kann es, wenn es unten auch noch so sehr ausschlägt, nicht außer Fassung geraten. – Von „oben“, von Gottes Hand gehalten, halte ich den Turbulenzen „unten“ leichter stand. Gott, der gerade in Zeiten der Unsicherheit meine Sicherheit und mein Halt sein will, schenkt mir Festigkeit und Leichtigkeit zugleich. Und Mut, im Vertrauen auf sein Dabeisein den jeweils nächsten Schritt zu wagen.

Wie wäre es, wenn wir in diesem Sinn in dem Mädchen am Seil uns selbst sehen und die Bildunterschrift

etwas abändern würden? „Mich beutelt's hin und her, aber Gott hält mich fest.“ Verbunden mit IHM und auf SEIN Dabeisein vertrauend, lasse ich mich auf das Abenteuer dieses neuen Jahres ein. Bewegende Abwechslung und Halt zugleich garantiert!

Dass die Beiträge dieses Heftes Sie nachhaltig für Ihren Weg ermutigen und inspirieren, wünscht Ihnen – mit dem gesamten BEGEGNUNGsTeam –

H. R. Gja Beulard

*„Alle Dinge sind im Fluss,
alles Menschliche
wird so geworfen.“*

JOSEF KENTENICH



Frau - MITTEN IM LEBEN

- 5 Erfahrungen teilen**
Ermutigt von oben
- 10 Beten im Alltag**
Ich-bin-da-Gedanken



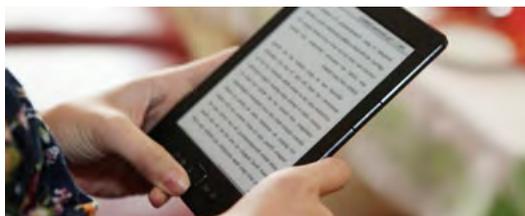
Frau - IN BEZIEHUNG

- 22 Beziehungsweise Ehe**
Das Fremde im anderen als Chance erleben
- 25 Kleines Kochbuch für die Seele** – Hoffnungs-Quiche, Mut-Sorbet und manch andere Köstlichkeit
- 29 Lebhaft glauben**
Fastenzeit – unterwegs nach Ostern
- 31 Leben für Fortgeschrittene**
Wie sich mein Glaube verändert



Frau - IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 12 Leben mit Zusage**
Hab Mut. Ich bin da
- 14 WortSchätze**
Vertrauensvoll leben
- 15 Interview**
Von innen her. Leiten auf Weiblich
- 18 Inspiration für Mütter**
Lieben – in gesundem Maß



Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 Ihre Seite** – Was Leserinnen schreiben
- 33 Kinder, Kinder ...** bis ich bei Gott bin
- 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



Ermutigt von oben

Können Sie sich an ein Wort erinnern, das Ihnen in einer schwierigen Situation Ihres Lebens Mut gemacht hat? – Ein Mann erzählt, dass ihm vor einigen Jahren das Wort seines Vaters: „Man soll sich nicht verwirren lassen.“ in einer komplizierten Lage den entscheidenden Halt gegeben hat.

Ein gesellschaftlich und kirchlich bewegtes Jahr liegt hinter uns. Manche Entwicklungen tendieren dazu, uns zu irritieren oder in Verwirrung zu bringen. Doch wir können Phänomene, mit denen wir konfrontiert sind, auch zum Anlass nehmen, uns immer neu nach der „ganzen Wahrheit“ zu fragen. Als Anstoß, danach zu fragen, was mir persönlich wichtig ist. Und als Ermunterung, mich neu dafür zu entscheiden und mutig meinen Weg zu gehen.

Einige Frauen berichten, wie ihnen die Zusage: „Hab Mut! Ich bin da.“ zu einem wegbegleitenden, stärkenden Wort geworden ist.

Mein nötigster Zuspruch

Als wir im Oktober die neue Losung für das kommende Jahr gesucht haben, gab es eine Vielzahl verschiedener Vorschläge, doch schon bald kristallisierten sich einige Sätze heraus, in denen sich die Gedanken bündelten. Die letzte Austauschrunde war am schwierigsten. Es gab zwei Favoriten – jeder für sich genommen wirklich „losungsreif“. Bevor es dann zur endgültigen Abstimmung ging, fragte ich mich einfach: Was möchtest DU im kommenden Jahr am liebsten? Welchen Zuspruch hast DU gerade am nötigsten? Und dann war es ganz, ganz klar: „Hab Mut. Ich bin da.“ Was kann auch nur ansatzweise besser sein als diese Zusage Gottes?!

Ich-bin-da- Gedanken

Freust du dich am Frühlings-Blühen?
Spürst du in dir neues Hoffen?
Siehst im Dunkel Licht du glühen,
über dir den Himmel offen?

Hab Mut!
ICH BIN DA.

Fühlst du dich alleingelassen?
Keiner geht an deiner Seite,
dunkel deines Lebens Straßen;
deine Sehnsucht: Licht und Weite ...?

Hab Mut!
ICH BIN DA.

Fragst du dich: Wie soll das gehen?
Welche Richtung soll ich wählen?
Kaum noch eine Spur zu sehen ...
Auf wen kann ich jetzt noch zählen?

Hab Mut!
ICH BIN DA.

Willst du es von neuem wagen,
meiner Führung zu vertrauen,
Ja zu meinem Plan zu sagen
und an meinem Reich zu bauen?

Hab Mut!
ICH BIN DA.

SR. M. CAJA BERNHARD



Leben mit Zusage

Hab Mut!
Ich bin da



„Als nichts mehr lief und nichts mehr ging, als unser altes schnelles Leben plötzlich in den Seilen hing, da hielt uns nur die Hoffnung wach. Wir hatten nichts mehr in der Hand als nur die Taube auf dem Dach ...

Wenn nichts mehr läuft und nichts mehr geht, wenn uns mit einem Mal ein gnadenloser Wind entgegenweht, dann werfen wir den Mut nicht hin: Vielleicht wird dies für uns zuletzt ja noch ein Tag zum Niederknien.“

Die Hoffnung lebt zuerst

Der oben zitierte Text der „Deutschland-singt-Hymne“ 2021 berührte und berührt viele. 280 Chöre und Tausende von Menschen quer durch das gesamte Land fanden sich am Abend des 3. Oktober via Live-Stream zusammen, um ihre Dankbarkeit für das „Wunder der Einheit und Freiheit“ zum Ausdruck zu bringen – und ihre Hoffnung auf eine gute Zukunft nach der hoffentlich bald überstandenen Krise. Der Titel der Hymne aus der Werkstatt von Manfred Siebold und Christian Schnarr kommt einem vertraut vor – und genau das ist

intendiert. In Anlehnung an das Sprichwort: „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ heißt er: „Die Hoffnung lebt zuerst.“

Treibende Kraft

Ja, Hoffnung ist eine starke, treibende Kraft in uns, allein schon die Hoffnung auf der natürlichen, diesseitigen Ebene. Laut Wikipedia ist sie „eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, gepaart mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, ohne dass wirkliche Gewissheit darüber besteht. Das kann ein bestimmtes Ereignis sein, aber auch ein grundlegender

Zustand wie etwa anhaltende Gesundheit oder finanzielle Absicherung. Hoffnung ist die umfassende emotionale und unter Umständen handlungsleitende Ausrichtung des Menschen auf die Zukunft. Hoffend verhält sich der Mensch optimistisch zur Zeitlichkeit seiner Existenz.“

Hoffnung kann begleitet sein von der Angst und der Sorge, dass das Erwünschte nicht eintreten wird. Ihr Gegenteil ist die Verzweiflung, die Hoffnungslosigkeit, die Resignation, die Depression oder die Angst.“ (*Wikipedia*)

Wohl also dem, der hoffen kann!

Rechnen mit Gott

„Die Hoffnung lebt zuerst. Sie streckt die Hände aus und lockt uns dahin, wo die Wolken offen stehn“, heißt es im Refrain der „Deutschland-singt-Hymne“ – und weiter: „Die Hoffnung hört nicht auf, geht Schritt für Schritt voraus, bis wir am Ende in den weiten Himmel sehn.“



Von innen her

Leiten auf Weiblich

Elisabeth Schoft hat Kommunikationswissenschaft und Medienmanagement in Erfurt, Mainz und Brisbane studiert. Sie übernahm bereits mit 28 Jahren die Position als Leiterin der Marketing- und Presseabteilung des Schweizer Fontis-Verlags. 2019 wurde sie für den „Young Excellence Award“ der Börsenvereinsgruppe des deutschen Buchhandels und als „Young Talent“ vom Schweizer Buchhändler- und Verleger-Verband nominiert. 2021 gab sie das Buch „Leiten auf Weiblich“ heraus, in dem sie verschiedene Frauen und einen Mann in Führungspositionen interviewt hat. Sie ist überzeugt: Authentisch führen, lässt sich lernen – mit Wertschätzung, Respekt, Nähe, Verletzlichkeit, Professionalität und dem stärkenden Gott im Rücken.

Frau Schoft, Sie sprechen in Ihren Büchern und Interviews vom Leiten, nicht vom Führen. Hat das einen Grund?

Beide Begriffe können weitestgehend synonym verwendet werden. Im christlichen Kontext wird oft von „Leitung“ gesprochen („Gemeinde- oder Kirchen-

leitung“), während man „Führung“ und „Führungskraft“ eher im beruflichen Kontext hört. Mir gefällt die Bezeichnung „Leiten“ besser, weil es für mich ein „Anleiten“ symbolisiert und eine gewisse Eigenständigkeit meiner Mitarbeitenden voraussetzt. Sie brauchen nicht geführt werden wie das Schaf zur Schlachtbank,

das seinem Schicksal ausgeliefert ist, sondern sie dürfen sich von mir anleiten lassen, um am Ende auf ihrem eigenen Weg zum Ziel zu kommen.

Warum zucken Frauen immer noch zurück, wenn ihnen Leitung anvertraut wird?

Weil sehr viele Frauen falsche Glaubenssätze verinnerlicht haben, die erstmal Angst machen. Zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug“, „Kann ich das überhaupt?“ oder „Ich darf das nicht, weil eine Frau sich unterzuordnen hat“. Ich kenne alle diese Sätze gut. Außerdem erleben Frauen erhöhten Druck: Sie müssen oft mehr leisten als Männer in vergleichbaren Positionen, um überhaupt Anerkennung für ihre Arbeit zu bekommen.

Dazu kommt der vermehrte Work Load (Arbeitsbelastung) und Mental Load (psychische Belastung), wenn zusätzlich zu einem anspruchsvollen Job auch Familie und Freizeit jongliert werden wollen. Scheitern sie in der Führungsposition oder passieren Fehler, wird das noch oft als Beweis gesehen, dass Frauen eben doch nicht für Leitung geeignet sind. Dabei dürfen sich Frauen eingestehen, dass es ihnen zusteht, Fehler zu machen, schwierige Entscheidungen zu treffen, sichtbar zu werden, klar zu kommunizieren und nicht mehr „Everybody's Darling“ zu sein. Das wird nicht ohne Wachstumsschmerzen vorstattengehen, aber es lohnt sich!

Mir hilft oft, andere Frauen zum Vorbild zu nehmen, die schon dort sind, wo ich noch hin will. Dann weiß ich: Doch, der Beitrag, den Frauen als Leiterinnen leisten, ist wichtig und nötig.



Inspiration für Mütter *Lieben – in gesundem Maß*

„Ich möchte doch so sehr eine gute Mutter sein, die ein Kind hat, dem es an nichts fehlt, vor allem nicht an viel Liebe. Aber jetzt habe ich den Eindruck, genau diese Liebe kommt bei meinem Kind gar nicht an. Meine Liebe, die Geduld, die ich tagtäglich investiere, das Verzeihen, das Wiederanfangen scheint es nicht zufrieden und glücklich zu machen, sondern aufrührerisch, rebellisch und notorisch unzufrieden. Ich erlebe mich völlig überfordert und unglücklich und

mein Kind als unglaubliche Nervensäge.“ So die Aussage einer ziemlich verzweifelten jungen Mutter.

„Gib deinem Kind viel Liebe – und es wird aus ihm ein aufrechter Mensch.“ Das sagt sich so leicht, aber wie müssen wir Liebe definieren, damit sie den Menschen aufrichtet und nicht in sich gefangen hält? Denn das wissen wir alle: Liebe kann zur Fessel werden; Liebe kann Menschen aber auch über sich selbst hinauswachsen lassen.

Was braucht es in der Liebe?

Aussagen verzweifelter Mütter wie: „Ich bin zu sehr gewohnt, für andere da zu sein, mich selbst gibt es gar nicht mehr.“ – „Meine Kinder stehen immer an erster Stelle.“ – „Ich komme mir grausam vor, wenn ich Nein sage.“ – „Bestehen meine nächsten 20 Lebensjahre darin, allen hinterherzulaufen,

hinterherzuräumen und jeden an seine Aufgaben zu erinnern?“

Es ist das rechte Maß, das hier zu fehlen scheint, die rote Linie, die signalisiert: „Bis hierher und nicht weiter“ und die den Unterschied kennt zwischen Unterstützung und Hilfe gegenüber Ausgenutzt-Werden von jemandem,

der bewusst den Unfähigen spielt, den Unterschied zwischen Aufmerksamkeit und ständiger Verfügbarkeit. Liebe bringt viele Opfer mit sich, ja; aber sie verlangt keine Selbstaufgabe. Wie kann ich wirksam erziehen, wenn meine eigene Persönlichkeit verschwindet? Wie soll das Kind innere Sicherheit bekommen, wenn es die Mutter als



Beziehungsweise Ehe

Das Fremde im anderen als Chance erleben

Neulich las ich in einem Sinnspruch die buchstäblich erhellenden Worte: „Gemeinsam unterwegs sein, lädt dazu ein, das Fremde im anderen als Chance zu erleben, sich selbst zu finden.“ - Wir wissen es ja eigentlich als Ehepaar, dass wir beide total verschieden sind. Und das nicht nur, weil wir aus unterschiedlichen Herkunftsfamilien und oft auch aus unterschiedlichen Regionen bzw. Ländern kommen, sondern vor allem, weil der eine von uns zur Spezies Mann und die andere zur Spezies Frau gehört, wir also schon rein körperlich sehr unterschiedlich angelegt und damit auch geistig und seelisch sehr verschieden sind in der Art und Weise, wie wir reagieren. Dass wir bei aller Andersartigkeit gleichwertig sind, gehört zum Glück in unserem Kulturkreis im 21. Jahrhundert zum gesellschaftlichen Konsens und ist in Artikel Nr. 1 unseres Grundgesetzes verankert.

Warum wir uns wundern – und ärgern

Trotzdem ertappen wir uns fast täglich dabei, im Alltagsgeschehen zu stutzen und uns zu wundern, wie dieser vertrauteste Mensch an unserer Seite gerade handelt, reagiert, spricht oder schweigt: völlig entgegen unserer eigenen Erwartungen. Manchmal bleibt es auch nicht beim Wundern, sondern wächst sich zum regelrechten Ärgern aus. Da tut das Wort „das Fremde im anderen als Chance zu erleben“ und sogar noch als „Chance, sich selbst zu finden“ richtig gut.

Lebhaft glauben

FASTENZEIT

unterwegs nach Ostern

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Besinnung und Vorbereitung zum Osterfest hin, dem höchsten Fest der Christenheit. Sie beginnt nach dem ausgelassenen Treiben der Karnevalstage mit dem Aschermittwoch und erreicht ihren Höhepunkt und zugleich ihr Ende kurz vor Ostern mit dem Karfreitag. Die Dauer der Fastenzeit beträgt 40 Tage; allerdings wurden seit dem 5. Jahrhundert die Sonntage als Auferstehungstage von der Fastenzeit ausgenommen.

Die Bedeutung der 40 Tage

Die symbolische Zahl 40 hat sowohl im Alten als auch im Neuen Testament besondere Bedeutungen: Moses blieb 40 Tage auf dem Berg Sinai, bis er von Gott die Zehn Gebote erhielt (*Ex 24,18*). Der Regen der Sintflut dauerte 40 Tage und Nächte an (*Gen 7,12*) und genauso lang wartete Noah, nachdem die Berge wieder sichtbar waren, bis er ein Fenster seiner Arche öffnete und eine Taube fliegen ließ. Nach dem Auszug aus Ägypten wanderte

das Volk Israel 40 Jahre durch die Wüste (*Ex 16,35*). Der Prophet Jona verkündete den Bewohnern der Stadt Ninive eine Frist von 40 Tagen, um durch Fasten und Buße Gott zu bitten, den Untergang der Stadt abzuwenden (*Jona 3,4*). 40 Tage und 40 Nächte wanderte der Prophet Elia zum Gottesberg Horeb, wo Gott zu ihm sprach (*1 Kön 19,8*). Und 40 Tage verbrachte schließlich auch Jesus betend und fastend in der Wüste, um sich auf seine Sendung vorzubereiten (*Mk 1,12*).

Die Botschaft des Aschenkreuzes

Die Bestreuung mit Asche ist ein altes rituelles Zeichen und wird schon im Alten Testament als Zeichen der Buße und Umkehr erwähnt. Der Empfang des Aschenkreuzes wurde seit dem 10. Jahrhundert für alle katholischen Gläubigen möglich. Es ist ein besonderes Zeichen für unsere menschliche Vergänglichkeit und ruft uns zu Umkehr und Buße auf. Die Asche wird meist aus den verbrannten Palmzweigen des Vorjahres gewonnen

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

Lebenszeugnisse, Erfahrungsberichte, Inspiration zu den Bereichen:

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

Zeitschrift

Vier Ausgaben pro Jahr, je 36 Seiten

Abo: 14,- €, inkl. Versandkosten*

Einzelheft: 3,- €, zzgl. Versandkosten

Abbestellungen nur zum Jahresende, bis 1. Dezember

Bestellung

- Fon: 0261/6506-2202 oder -1119
- Mail: info@zeitschrift-begegnung.de
- Bestellcoupon unten abtrennen, ausfüllen und senden an:

Begegnung

Berg Schönstatt 8
56179 Vallendar



4x
PRO JAHR

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/____

Meine Adresse als Auftraggeber:

Name
Straße
PLZ, Ort
Telefon

Ich bestelle BEGEGNUNG als Geschenkabo

unbefristet befristet auf ein Jahr für

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

