



DIR Raum geben

Liebe Leserinnen,

„dass Räume eine Wirkung auf uns haben, ist unbestritten, gelangt aber nicht immer in unser Bewusstsein“, erklärt die „Wohnraumgestalterin aus Leidenschaft“ Petra Jerovsek-Peer. „Physischer und psychischer Raum können nicht getrennt betrachtet werden. Physischen Raum kann ich aktiv gestalten und somit auf den inneren, psychischen Raum einwirken. So schaffen wir Räume, die uns schützen und Geborgenheit vermitteln, damit wir loslassen, entspannen und zur Ruhe kommen können.“ – „Zuerst prägt der Mensch den Raum, dann prägt der Raum den Menschen“, brachte Winston Churchill denselben Gedanken auf den Punkt.

Was hier von Zimmern, Fluren, Plätzen oder Sälen gesagt wird, gilt auch im übertragenen Sinn. Der Lebensraum, in dem ich mich bewege, hat eine Rückwirkung auf mich. Das Klima in diesem Raum, die Erlebnisse, die sich mit ihm verbinden, die Erfahrungen, die ich hier mache, formen mich ein Stück weit zu der Person,

die ich bin, die ich geworden bin. Aber auch ich präge meinen Lebensraum und seine Atmosphäre. Was ich tue oder nicht tue, was ich sage und wie ich mich gebe, was ich investiere oder unterlasse bewirkt Veränderung – in mir selbst und um mich herum.

*Was ich tue oder nicht tue,
was ich sage und wie ich
mich gebe, was ich investiere
oder unterlasse bewirkt
Veränderung – in mir selbst
und um mich herum.*

„DIR Raum geben.“ Das Jahresmotto lädt ein, die eigenen Räume – im engeren Sinn von Wohnen, vor allem aber im weiteren Sinn von Lebens-, Beziehungs- und Wachstumsräumen – neu in den Blick zu nehmen. Gott ist ein Gott, der Raum gibt – und mich auffordert, diesen Raum zu gestalten. So zu gestalten, dass von hier aus etwas mehr Licht, etwas mehr Wärme und etwas mehr Klarheit hineinfluten in unsere Welt. Auf dass Gott in ihr Raum finde.

Dass die Beiträge dieses Heftes Sie nach dieser Richtung inspirieren, das wünschen und erbitten wir Ihnen als BEGEGNUNGs-Team von Herzen.

H. R. Gja Beulavet



Frau – MITTEN IM LEBEN

- 5 **Willkommen in 2023**
Meine Wünsche für dieses Jahr
- 7 **Erfahrungen teilen** – Frei-Räume schaffen
- 12 **Beten im Alltag**



Frau – IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 14 **DIR Raum geben** – Neue Leichtigkeit, neue Weite
- 16 **Nachtaktiv** Raum schaffen – buchstäblich
- 17 **„Heiligtum to go“** – Ein Raum, der mitgeht
- 18 **Jung. Verheiratet. Mama.** – Alltagsgedanken zwischen Baby-Spaziergang und Lebensvision
- 21 **Runterkommen** – **Das Ruhezimmer**
- 22 **Interview** – Leben mit AD(H)S und/oder Hochsensibilität



Frau – IN BEZIEHUNG

- 25 **Leben mit Gott**
Glaube: Mehr dahinter, mehr davor
- 26 **Mutige Frauen** – Auf ein Wort mit Angela Merici
- 28 **Vitamine für unsere Ehe**
Ein Freundinnen-Gespräch
- 30 **Wider den Empty-Nest-Blues**
Trotz leerem Haus: Leben in Fülle



Frau – UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 **Ihre Seite** – Was Leserinnen schreiben
- 33 **Kinder, Kinder ...** vergesse deine Schuldiger
- 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



Frei- Räume schaffen

Manchmal wird es eng: Liegegebliebenes häuft sich, Aufgaben werden anspruchsvoller, Termine rücken unbarmherzig näher. Unvorhergesehenes bremst uns aus, menschliche Reaktionen schnüren uns Verstand, Herz und Kehle zu. Dann braucht es Raum: Frei-Raum, der mich wieder zu mir selbst zurückfinden lässt und neue Weite eröffnet - innerlich und äußerlich. Und erst mal zufrieden zu sein mit *einem*, dem nächstmöglichen Schritt.

Wie Gott solche Frei-Räume schafft und wie Menschen dabei mitwirken können, davon erzählen einige Frauen.

Zuhören verändert

Zwischen zwei Buchdeckeln kann sich unglaublich viel Raum eröffnen. Raum für Schönes oder Trauriges, für Besinnung, Abwechslung, Hilfestellung oder Erkenntnis, für Spannung oder Entspannung. Manchmal finden sich dazwischen schöne Erinnerungen oder weniger schöne. Und ab und an steckt darin auch Geborgenheit und



Raum für dich, Raum für mich

Im Vielerlei meiner offenen Fragen,
im Sog meiner wachsenden Sorgen,
im Erleiden lähmender Hilflosigkeit –
schaffst du mir Raum.

Im Entdecken beglückender Lichtblicke,
im Staunen über unverhoffte Neuanfänge,
im Überrascht-Werden durch „geöffnete Türen“ –
schenkst du mir Raum.

In der Sicherheit, dass du da bist,
in der Erfahrung, dass du den größeren Überblick hast,
im Vertrauen, dass ich in jeder Lage mit dir rechnen kann –
bist du mir Raum.

In der Gewissheit, dass du in mir wohnst,
in der Freude, dir überaus kostbar zu sein,
in der Sehnsucht, dir dauernd nahe zu bleiben –
geb' ich dir Raum.

SR. M. CAJA BERNHARD

DIR Raum geben

Neue Leichtigkeit, neue Weite

2023. Ein neues Jahr, inzwischen nicht mehr ganz so jung, doch mit dem größten Volumen noch vor uns liegend. Ein Jahr mit Raum für vieles: Zeit-Raum. Lebens-Raum. Beziehungs-Raum. Arbeits-Raum. Gestaltungs-Raum. Hoffentlich aber auch Frei-Raum, Entfaltungs-Raum, Wachstums-Raum, Spiel-Raum – Raum, erfüllt von Leichtigkeit, Raum für neue Weite.

Worte, die es in sich haben

„DIR Raum geben“, lautet die Losung, die die Verantwortlichen der „Schönstattbewegung Frauen und Mütter“ über dieses Jahr geschrieben haben. Drei Worte, zwölf Buchstaben nur – und doch eine Zusage und ein Imperativ, die es in sich haben. Folgende Darstellung macht deutlich, was sie bewirken und wozu sie inspirieren wollen.

Herz-Raum

Das Kern-Wort der Losung „DIR“ ist von einem dynamisch skizzierten Herzen umrahmt. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich: Die beiden Herzhälften sind in der Form von Ohrmuscheln gestaltet. Es geht um ein hörendes Herz. Um ein Herz, das aufmerksam nach innen lauscht, in die eigene Person-Mitte; nach oben, auf die Botschaft Gottes,

und nicht zuletzt nach außen, auf die Stimmen und Signale der „Welt“: meiner Umgebung, der Menschen, mit denen ich zusammen bin. „Dir Raum geben“ zielt auf ein Herz, das bewusst in Beziehung geht: mit Gott, der urpersönlich zu mir sprechen will; mit mir selbst in der Frage: Wem und was will ich bevorzugt Raum geben? – und mit der jeweils „nächsten“ Person, die Gott mir über den Weg schickt.

DIR

Das mittig platzierte Kern-Wort der Losung „DIR“ ist großgeschrieben. – Gott schreibt mich groß, er sieht mich groß. Es geht ihm speziell um mich. MIR will er Raum geben und gibt er immer schon Raum. Lebensraum: Er ist es, der mich ins Dasein rief, weil er nicht ohne mich sein wollte. Entfaltungsraum: Er hat besondere Begabungen in mich hineingelegt und möchte, dass ich sie im Lauf meines Lebens entdecke, auspräge und segensbringend einsetze. Raum, um lieben zu lernen: Er, der selbst die Liebe ist, erneuert Tag für Tag sein bedingungsloses Ja zu mir; er schenkt mir Zeichen seiner Liebe und lädt mich damit ein, ihn wiederzulieben und die aus seinem Herzen strömende Liebe weiterzuschicken an andere.

Räume der Freiheit und Leichtigkeit

Gott gibt mir Raum, um Freiheit zu erfahren. Im Hören auf sein Wort in der Heiligen Schrift und in der Tiefe meines Herzens darf ich lernen, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, mich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren und einen entsprechenden Lebensstil auszuprägen.





Jung. Verheiratet. MAMA.

ALLTAGSGEDANKEN ZWISCHEN BABY-WICKELN UND LEBENSVISION

Mütter standen schon immer im Zerreißfeld der Gesellschaft. Noch nie konnten sie sich nach dem Mainstream richten. Ganz nah am Leben, waren und sind sie jederzeit gefordert, ihren ureigenen Weg zu finden, zu erringen und zu gehen. Danke an die jungen Frauen, die uns auf diesen Seiten an ihrem gefüllten Leben teilhaben lassen. Die in diesen herausfordernden Zeiten den Mut haben, nach echten Antworten zu Fragen im Bereich von Partnerschaft, Kindererziehung, Glauben, Gesellschaft usw. zu suchen, die diese Fragen aushalten, sich nach Fehlern wieder aufrappeln, um neue Erfahrungen zuzulassen und weiterführende Erkenntnisse zu gewinnen. Und die sich bei all dem nicht selbst verlieren, sondern bereit sind, zu wachsen.

Das Fotoalbum

Völlig übermüdet sitze ich, während du dein Vormittagsschläfchen hältst, im Wohnzimmer und klebe Fotos von dir ein. Und mir kommt der Gedanke, dass irgendwann in vielen Jahren, wenn du erwachsen bist, du gemeinsam mit mir durch dieses Foto-Album schauen wirst.

Du wirst lachen. „Mama, wie sahst du denn aus? Sowas hat man früher getragen?“ Und du wirst sagen: „Schau mal,

wie jung Papa aussah. Da hatte er noch nicht so einen langen Bart.“ Und dann wirst du kopfschüttelnd weiterblättern. Du wirst das Foto sehen, wo ich völlig kaputt im Mantel neben dir auf dem Bett eingeschlafen bin. Das Foto von deinem ersten Karotten-Brei, der nicht nur auf deinem Gesicht, sondern auch quer über unseren Teppich verteilt war. Und das Foto, auf dem ich mit dir auf dem Wickeltisch kämpfte, weil du keine Lust auf Windeln hast. Und du

wirst mir mitfühlend mit einem etwas schlechten Gewissen sagen: „Mama, das muss eine schlimme Zeit gewesen sein.“

Anstrengend – und wunderschön

Und ich werde gedankenverloren den Kopf schütteln. „Nein, es war eine der schönsten Zeiten meines Lebens.“ Und ich werde dir erzählen, dass, bevor ich auf dem Foto neben dir im Mantel eingeschlafen bin, wir das erste Mal beim Babyschwimmen waren und ich dich



Vitamine für unsere Ehe

Ein Freundinnen-Gespräch

Es ist einer jener besonderen Winternachmittage. Wir – drei Freundinnen, die sich, wenn möglich einmal im Monat treffen – sitzen zusammen bei einer Tasse Tee und Kaffee, im gemütlichen Wohnzimmer von Christiane (sie wärmt das Zimmer immer am besten) und genießen die blaue Stunde. Langsam wird es immer dunkler, aber wir machen kein Licht an. So bekommen wir den fließenden Übergang von hell zu dunkel ganz bewusst mit all seinen Schattierungen mit.

Umbruchszeit

Irgendwie kommt das Gespräch auf unsere Männer und unsere Ehen. Dass am Anfang alles so schmetterlingsmäßig, spannend und gefühlvoll verlief, dann die harte Phase mit kleinen Kindern, dem Hausbau, den beruflichen Strapazen kommt, die Phase also, in

der wir mehr oder weniger funktionieren müssen und die Romantik oft auf der Strecke bleibt. Aber zugleich auch die Phase, in der viele bereichernde Momente durch unsere Kinder entstehen und in der – wenn wir uns nicht ob des Stresses verlieren – die Dankbarkeit füreinander wächst, wo wir froh sind,

einander den Rücken freihalten zu können und mit dem ganzen Tohuwabohu nicht allein fertig werden zu müssen.

„Und jetzt“, meint Ulla, „wo unsere Kinder groß sind und fast aus dem Haus und wir als Ehepaar wieder Zeit füreinander hätten, macht sich doch manchmal



Wider den Empty-Nest-Blues

Trotz leerem Haus: Leben in Fülle



Da kommt sie unweigerlich, diese Lebensphase, wo auch das letzte Kind unser Haus verlässt und selbständig wird und wir beide zurückbleiben. Nach 20, 30 Jahren Kinderphase: plötzlich allein!

Aber bitte, wer wird denn da in den „Empty-Nest-Blues“ (die Leeres-Nest-Stimmung) verfallen? Die neue Phase, die nun beginnt, besteht nicht aus Resten, Stückwerk und Überbleibseln, nein, sie hält noch einmal Großes für mich bereit: Auf mich selbst warten ganz neue, glücklich machende Erfahrungen, von denen ich nie zu träumen gewagt hätte. Und Gott kann mir jetzt Dinge, Menschen, Werke, Arbeiten anvertrauen, die nicht möglich waren, als die Kinder noch zu Hause waren. Also, los geht's, unsere Erkundungstour ins neue aufregende Gebirge der kommenden Lebensphase. Willkommen, Abenteuer!

Was unsere Götzen ans Licht bringt

An dem Tag, als unser jüngster Sohn unser Haus verließ und wir dem vollgepackten Auto hinterherwinkten, handelte die Tageslesung von den Israeliten, die aus Ägypten auszogen mit dem Schutz

Gottes – obwohl Gott sie liebevoll mit allem versorgte, bauten sie sich ein goldenes Kalb um es anzubeten, während ihr Führer Mose auf dem Berg Sinai von Gott die Zehn Gebote übertragen bekam. Sie beteten einen Götzen an. Zum ersten Mal verstand ich, was diese Bibelstelle uns

eigentlich sagen wollte. Was sind unsere Götzen? Wenn unsere Kinder ausziehen, kommen diese Götzen oft zum Vorschein. Weil unsere Welt auf den Kopf gestellt wird, unsere Lebensaufgabe sich verändert, und der Alltag, wie er bis jetzt verlief, ein anderer wird. Immer wenn die Identität erschüttert wird, kommen auch die Götzen ans Licht.

Fröhlicher Wunsch statt ängstliche Sorge

Wenn wir uns sorgen, beten wir die Umstände an, in denen wir gerade leben. Mit Sorgen vergeuden wir unsere Zeit, ihre einzige Frucht ist die Angst und die Vergeudung meiner Energie, die ich jetzt für die neue Lebensphase brauche.

Ich beschließe also, meinem Sohn nicht meine Sorgen hinterher zu schicken, sondern meinen fröhlichen Wunsch: „Viel Freude fürs beginnende

Wertvoll schenken



4x
PRO JAHR

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: 16,- €, inkl. Versandkosten*

Einzelheft: 3,50 €, 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

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/_____



Veranstaltungstipps

2023

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

Auftanktage für Mütter mit Kindern

**Inspiration - Entspannung -
Neubeginn**

08.09. - 10.09. / 22.09. - 24.09.

Oasentage für Frauen Aufatmen - Kraft schöpfen - neue Wege entdecken

TERMINE	DIÖZESEN
24.02.-26.02.	Rottenburg-Stuttgart
17.03.-19.03.	Münster, Osnabrück
08.05.-12.05.	Augsburg, Essen, Köln, München, Paderborn
02.06.-04.06.	Aachen, Münster (um Heek)
09.06.-11.06.	Freiburg
16.06.-18.06.	Bamberg, Fulda, Würzburg

Weitere Termine unter:
www.s-fm.de/Oasentage

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

Schweige-Exerzitien Innehalten - Gott begegnen - sich neu ausrichten

04.10. - 08.10.

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

25.02. / 03.06. / 07.10.
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

GLAUBENSLEBEN

Impulse - Erfahrungsaustausch - meditative Verarbeitung - kreatives Gestalten

Eigenes Programm für Kinder
18.03. / 10.06. / 04.11.
Jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

Feierabend

**Entspannung - Snack - Impuls -
Gespräch - Kreative Verarbeitung**
20.01. / 31.03. / 26.05.
21.07. / 29.09. / 24.11.
jeweils 19.00 - 22.00 Uhr

Freundinnen

Die Kraft der Freundschaft feiern
03.03. / 07.07. / 03.11.
jeweils 19.00 - 22.00 Uhr

Mütter beten für ihre Familie Atempause bei Gott

04.01. / 01.02. / 01.03. / 05.04.
03.05. / 07.06. / 05.07. / 06.09.
04.10. / 08.11. / 06.12.
jeweils von 9.00 - 10.00 Uhr plus

IN DIÖZESEN, VOR ORT

Mutter-/Elternsegen Leben braucht Segen

Termine & Info: mutter-elternsegen.de

Nach Trennung/Scheidung Hilfen für Frauen, deren Ehe auseinander ging

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

Tag der Frau 2023

Mein Lebenshaus Schätze entdecken - Chancen ergreifen

13. Mai	Kösching
13. Mai	Friedrichroda
13. Mai	Schönstatt, Marienland
03. Juni	Bamberg
17. Juni	Bad Salzdetfurth
24. Juni	Heiligenstadt
08. Juli	Memhölz
08. Juli	Berlin
15. Juli	Würzburg
15. Juli	Waldstetten

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

Weitere Veranstaltungstipps am Ort Schönstatt + in Diözesen www.s-fm.de / www.schoenstatt.de

Für alle, die Interesse an einem Begleiter durch die Fastenzeit haben: **7-Wochen-Navigator - Miteinander unterwegs zum Osterfest 2023** (A5-Broschüre, 20 Seiten + Kinderseite zum Herauslösen).

Die Broschüren können telefonisch (0261/6506-2202), per Mail (info@s-fm.de) oder über Internet (shop.s-fm.de) bestellt werden.



Ihre Sicht ist uns wichtig: Als BEGEGNUNGs-Team freuen wir uns über jede Rückmeldung. Mail: info@zeitschrift-begegnung.de