



einfach leben

Liebe Leserinnen,

in einer gefühlt und de facto immer komplexer und schnelllebiger werdenden Welt scheint sie bei vielen zu wachsen: die Sehnsucht nach einfacherem Leben, das Verlangen nach Konzentration auf das Wesentliche, der Wunsch nach Minimierung und Überschaubarkeit.

„Es ist ein leidiges Thema“, sagt eine Frau, „unser Zuhause ist überfüllt, vollgeräumt und chaotisch. Schuld daran ist das unnütze Zeug, das unsere Kästen, Regale, Ablageflächen, Wände, Dachböden und Keller recht dominant in Besitz genommen hat. Und das Schlimme daran: Uns ist nicht bewusst, wie sehr uns unnötiger Besitz belastet und wie frei und glücklich uns weniger Besitz machen würde ...“

Und es geht nicht nur um materielle Habe, auch ein Zuviel an Terminen und Abzuarbeitendem, ein Übermaß an medialer Berieselung und Genussgütern verschiedenster Art macht vielen zu schaffen. Doch so groß der Wunsch, sich von ungesunden Gewohnheiten zu verabschieden, auch sein mag, es kostet einiges, eine klare Entscheidung zum Neustart zu treffen, die ersten

Schritte zu wagen und neue – gesunde – Gewohnheiten einzuüben.

„Einfach leben“ klingt einfach – und ist es auch, wenn wir erst mal den Dreh dazu raus- und erste Erfolgserlebnisse haben. Die Zeugnisse und Impulse dieser BEGEGNUNG inspirieren und motivieren dazu. Sie laden ein, die Wende vom Mehr zum Weniger zu vollziehen, vom Zuviel zum Genügend, vom achtlosen Verschenden zum dankbaren Verwenden und vom bisher

vielleicht übersehenen Einfachen zum bewusst wahrgenommenen Besonderen dessen, was uns zum Leben geschenkt ist und was wir als Gestaltungsspielraum für dieses unser Leben haben.

Mögen Sie auf der Suche nach Anregungen zu einem einfacheren Leben auf folgenden Seiten fündig werden und – verbunden mit allen Leserinnen – freudig-mutig durchstarten.

Im Namen des BEGEGNUNGs-Teams

F. R. G. B. B. B.

*„Minimalismus
ist der Schlüssel zu
wahrer Eleganz.“*

COCO CHANEL



Frau – MITTEN IM LEBEN

- 5 **Erfahrungen teilen** – einfach genug
- 10 **Auf den Punkt gebracht**
Ich möchte weniger ...
- 11 **Kurz und – nachdenkenswert**
Sag's in sieben Worten
- 12 **Beten im Alltag** – So viel mehr



Frau – IN BEZIEHUNG

- 28 **Jung. Verheiratet. Mama.**
Mein schönes neues, auf den Kopf gestelltes Leben
- 30 **Mutige Frauen**
Auf ein Wort mit Katharina von Siena
- 32 **Leben mit Gott**
Hoffnung: Von Zuversicht bis Verheißung



Frau – IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 14 **einfach leben** – Weniger – das neue Mehr
- 16 **Weniger Ballast** – und ganz viel Leichtigkeit
- 18 **Was ist (mir) wirklich wertvoll?**
Schätze neu entdecken lernen
- 20 **Inmitten des Konsumdickichts**
- 24 **Interview** – Weniger. Was wir brauchen,
um mehr Leben zu haben



Frau – UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 **Ihre Seite**
Was Leserinnen schreiben
- 33 **Kinder, Kinder**
Hast du kein Unterhemd an?
- 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

einfach genug

Geld macht nicht glücklich, aber es kann unheimlich beruhigend sein, so man/frau genügend davon hat. Daher trägt es nicht unwesentlich zu unserem Glücksempfinden bei. Doch die Glücksforschung zeigt auch, dass ab einem bestimmten Punkt Geld nicht automatisch glücklicher macht. „Nämlich dann, wenn wir weniger Zeit mit den Menschen verbringen können, die wir lieben, oder keine Zeit mehr für uns selbst haben. Auch die Sinnfrage spielt eine wichtige Rolle: Wenn ich zwar viel Geld verdiene, aber meine Tätigkeit für sinn- und nutzlos halte, werde ich mit der Zeit immer unglücklicher ...“

Was Raphael Bonelli, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut, hier im Blick auf den Faktor Geld konstatiert, lässt sich leicht auf unseren Umgang mit Besitztümern und Gepflogenheiten insgesamt übertragen. Wie gelingt es, sich dem Überangebot des aktuell Kauf- und Genießbaren so zu entziehen, dass wir innerlich frei(er) und in der Tiefe unserer Seele „satt“ werden können?

Wie sie versuchen, frei(er) zu werden von Überflüssigem, um frei(er) zu werden für das Wesentliche, davon berichten im Folgenden einige Frauen.



So viel mehr

So viel mehr gewinne ich,
wenn ich reduziere:
Freiraum, Weite, Leichtigkeit.

So viel mehr empfangen ich,
wenn ich an dich glaube:
Freude, Weisheit, Zuversicht.

So viel mehr entdecke ich,
wenn ich auf dich schaue:
Chancen, Gaben, Lichtblicke.

So viel mehr verstehe ich,
wenn ich auf dich höre:
andere, mich selbst, deine Führung.

So viel mehr erfahre ich,
wenn ich darum bitte:
Stärkung, Segen, Neubeginn.

SR. M. CAJA BERNHARD

Weniger
BALLAST
und ganz viel
Leichtigkeit

Wie es gelingen kann,
einfacher zu leben



Es gibt Sätze, die klingen einfach schön: „Weniger ist mehr!“, ist definitiv auch so einer. Kurz und knackig klingt er nach Freiraum, weniger Ballast und ganz viel Leichtigkeit. Dumm nur, dass dieser Gedanke oft ganz kleinlaut wird, wenn wir unseren Kellerkisten den Kampf ansagen ...

Die Requisiten meines Lebens

Dabei geht es beim Entrümpeln nicht ums Kämpfen, sondern um etwas richtig Schönes. Vergleichen wir es mal mit dem Kinobesuch. Ein neuer Film steht auf dem Programm und wir freuen uns riesig auf die tolle Geschichte und natürlich auf die Hauptdarstellenden. Gut zwei Stunden später gehen wir beglückt und mit einem seufzenden „Ach ja“ auf den

Lippen zurück in unseren Alltag. Dort hin, wo definitiv der beste Film spielt: in unserem Leben. In der Hauptrolle: wir selbst, in den Nebenrollen: hoffentlich viele Menschen, die es gut mit uns meinen und denen auch wir guttun.

So gesehen sind all unsere Schätze in Keller, Dachboden & Co Requisiten aus unserem Leben. Je länger wir leben,

desto mehr Requisiten sammeln sich an. Doch wohin mit all dem? Fragen wir den Profi, der zufällig ein guter Freund von mir ist und sich als Schreiner um die Requisiten an einem Stadttheater kümmert. Ob Requisiten eigentlich wiederverwendet würden, fragte ich ihn. „Ganz selten“, so seine ernüchternde Antwort. „Im besten Fall wird etwas Neues daraus gebaut.“ Ach sieh an, denke ich mir,



Inmitten des
**Konsum-
dickichts**

*Was ich zum Glück
nicht brauche*

„Murre nicht, dass du nicht bekommst, was du willst, sondern sei dankbar, dass du es allem Anschein nach nicht brauchst.“ (N. N.) Was für ein hilfreicher Satz inmitten völlig überzogener Konsumwelten, die zurzeit aber durch unterschiedlichste Initiativen einen Weg suchen, einfacher zu werden, ressourcenorientierter, bewusster. Längst ist vielen klarge worden, dass das ständige Erfüllen maßloser Konsumwünsche uns Menschen nicht glücklicher macht und unsere Erde nicht gesünder.

Was kann uns helfen, unseren ureigenen Weg durchs Dickicht zu finden? Einen Weg, der zu unserer Art, zu unserem Leben passt?

Konsum ist vom Ansatz her nicht schlecht; wie vieles ist zunächst einfach neutral. Wir selbst haben es in der Hand, unser Konsumverhalten positiv oder negativ zu gestalten.

Die Botschaft der Balkenwaage

Stellen wir uns eine Balkenwaage vor. Konsum ist wie so eine Waage zunächst im Gleichgewicht. Durch unmäßiges Aufladen auf der einen Seite, schnellt die andere in die Höhe – die Waage ist aus dem Gleichgewicht. Im übertragenen Sinn: Nun haben nicht mehr *wir* den Konsum in der Hand, sondern der Konsum *uns*. Wir haben unser inneres Gleichgewicht verloren; ein Zustand, den wir alle kennen: Er verunsichert, macht wibbelig und meist unausstehlich für unsere Umwelt. Das Bild der Waage



Jung.

Verheiratet.

Mama.

Mein schönes neues, auf den Kopf gestelltes Leben

Mama kleiner Kinder zu sein ist eine herausfordernde Berufung. Herausfordernd deshalb, weil so vieles kommt, das ich noch nie gemacht habe, wo ich noch keine Einstellung dazu habe, wo ich erst Erfahrungen sammeln, aber trotzdem für den Moment eine Entscheidung treffen muss. Herausfordernd auch deshalb, weil ich 24/7 beschäftigt bin, kaum zum Durchatmen komme und es Ferien und Wochenende eigentlich gar nicht gibt. Gleichzeitig erlebe ich Momente größter Zufriedenheit und tiefsten Glücks – oft völlig unerwartet und überraschend.

Wie es gelingen kann, im Ozean der Gefühle den Kopf oben zu halten beim Schwimmen und die Fülle des Lebens täglich neu aufzunehmen, wird in den beiden folgenden Artikeln deutlich. Respekt allen Mamas!

Sonntagmorgens

Ein lautes Quengeln. Ich öffne die Augen, nur um sie direkt danach zu schließen. Es ist doch Sonntagmorgen. Und der Sternenhimmel zeigt mir, dass es noch zu früh zum Aufstehen ist. Ich ziehe mir die Decke über den Kopf in der Hoffnung, dass der Kleine nur kurz aufgedämmert ist.

Nochmal Quengeln. Es wird lauter. Ich ziehe meine Decke wieder runter und schaue verschlafen auf mein Handy. 5:27 Uhr? Was ist das für eine Uhrzeit? Und das an einem Sonntag. Ich schließe nochmal die Augen und beginne zu träumen – von früheren Tagen, die gar nicht so lange her sind. Da klingelte am Wochenende kein Wecker. Ausschlafen,

bis man von allein wachgeworden ist. Ich kuschle mich noch tiefer in meine Decke. Ja, das war toll damals. Oft war ich nicht vor 10 Uhr wach. Und wenn ich wach wurde, lag ich meistens noch lange im Bett. Bin meine Pläne für den Tag durchgegangen oder habe einfach nur ein bisschen gelesen.

Der schlimmste Moment in der Nacht ...

Ein erneutes Quengeln reißt mich aus meinen Gedanken. Ja, heute ist es anders. Ich bin dauernd müde. Kein Wunder, wenn man nie schläft. Seit Monaten wache ich mehrmals die Nacht auf. Manchmal gar nicht, weil der Kleine Hunger hat, manchmal wird er wach und möchte einfach nur, dass ihn jemand hält und ihn wieder sanft in den Schlaf wiegt. Eigentlich eine schöne Aufgabe, aber nicht vor dem Sonnenaufgang. Und der allerschlimmste Moment in der Nacht ist