



Worte aus der Bibel

Darum wartet der Herr darauf, euch seine Gnade zu zeigen, darum erhebt er sich, um euch sein Erbarmen zu schenken. Denn der Herr ist ein Gott des Rechtes; wohl denen, die auf ihn warten. *Jesaja 30,18*

Alle, die auf ihn vertrauen, werden die Wahrheit erkennen und die Treuen werden bei ihm bleiben in Liebe. Denn Gnade und Erbarmen wird seinen Erwählten zuteil. *Weisheit 3,9*

Lobe den Herrn, meine Seele, und alles in mir seinen heiligen Namen! Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir all deine Schuld vergibt und all deine Gebrechen heilt, der dein Leben vor dem Untergang rettet und dich mit Huld und Erbarmen krönt. *Psalm 103,1-4*

Lass mich deine Huld erfahren am frühen Morgen; denn ich vertraue auf dich. Zeig mir den Weg, den ich gehen soll; denn ich erhebe meine Seele zu dir. *Psalm 143,8*

Zur Freiheit hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen! *Galater 5,1*



BegegnungsTeam 2015



Claudia Brehm



Andrea Evers



Annette Heizmann



Sr. M. Caja Bernhard



Sigrid Kampers



Miriam München



Wilma Lerchen



Natascha Neumann



P. Lothar Herter

Perfektionismus? Nein danke. Ich gehe meinen Weg.



Liebe Leserinnen,

eine Weisheitsgeschichte erzählt von einem Mann, der auf der Suche nach der perfekten Frau ist. Nur sie will er heiraten. Er sucht und sucht und sucht, monatelang, jahrelang. Irgendwann schließlich meldet er sich bei seinem Freund und berichtet: „Ich habe sie gefunden! Schon beim ersten Anblick war mir klar: Das ist sie, sie soll meine Frau werden.“ „Und, wann heiratet ihr?“ erkundigt sich darauf der Freund. „Nun, weißt du, ich kann sie nicht heiraten“, kommt es merklich leiser zurück. „Und warum nicht?“ „Weil sie den perfekten Mann sucht.“

Ehe wir diesen im wahrsten Sinn des Wortes „Enttäuschten“ ob seines kuriosen Vorhabens belächeln, tun wir gut daran, uns zunächst einmal selbst zu fragen: Wo jage ich womöglich einem Phantom hinterher, das es so gar nicht geben kann? Wo lasse ich mich von Wunschträumen narren, für die ich – auf’s Ganze gesehen – einen immensen Preis an innerer Freiheit und Leichtigkeit zahle?

Je mehr Spielraum wir solchen Illusionen und dem damit verbundenen Jagen nach Überperfektionierung lassen, desto unglücklicher machen wir uns. Denn der Erwartungsdruck, der sich auf diese Weise langsam, aber sicher in uns aufbaut, fokussiert unsere Aufmerksamkeit einseitig auf das, was uns scheinbar zum Glücklichen fehlt – und blockiert unsere Sicht auf das Gute, das wir im Hier und Jetzt längst schon erfahren und genießen könnten, wenn wir nur frei wären, um es genügend wahrzunehmen.

Das Jahr der Barmherzigkeit, das Papst Franziskus am 8. Dezember eröffnet, will auf die befreiende Botschaft von der bedingungslosen Vaterliebe Gottes konzentrieren. Auf die Tatsache, dass diese Liebe nicht nur der Menschheit schlechthin, sondern jedem Menschen – mir – gilt. Diese vorbehaltlose, frei und für immer geschenkte Liebe will mich ermutigen, *mein* Leben zu leben und *meinen* Weg zu gehen. Sie will mich lehren, mich so zu sehen, wie ich in SEINEN Augen bin: einzigartig, kostbar und wertvoll. Sie will mir helfen, nicht den tausend Stimmen um mich herum nachzulaufen und an ihnen Maß zu nehmen, sondern auf meine eigene Stimme zu hören: auf SEINE Stimme in mir, die mich verstehen lässt, was gut und richtig für mich ist.

Sagen wir es doch immer mal wieder mit einem feinen Schmunzeln zu uns selbst: „Nobody is perfect!“ Und auch ich brauche es, Gott sei Dank, nicht zu sein. Denn einer – ER – ist da, der mich fraglos liebt. Und das nicht *obwohl*, sondern gerade *weil* ich nicht perfekt bin. Einer ist da, der mich stark machen will, *meinen* Weg – den einzigen, der mein Leben glücklich machen kann – zu gehen. Oder, um es mit dem Refrain des unvergesslichen Liedes von Frank Sinatra zu sagen und als Ermutigung für hier und heute umzusetzen: „I do it *my way!*“ Ich tue es auf *meine* Weise! Ich gehe *meinen* unvergleichlichen Weg! Unperfekt. Glücklicher.

Im Namen des BEGEGNUNGs-Teams

Ihre

F. R. Gja Berulava



Frau - MITTEN IM LEBEN

- 5 Erfahrungen teilen**
Wider den Perfektionismus
- 10 Beten im Alltag**
Angesehen
- 12 Bewusst imperfekt**
Das beste Mittel für Perfektionisten:
einfach anfangen ...



Frau - IN BEZIEHUNG

- 26 Interview** - Der Chef mit dem Plus
- 29 Als Eltern gut genug**
Wer will schon perfekte Kinder haben?!
- 31 Weihnachten unperfekt**
Oder: Ich glaube, ich hab' da was begriffen
- 32 Leben für Fortgeschrittene**
Trotz allem: Ich fühle mich getragen



Frau - IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 16 Die Tür steht dir offen**
Ein heiliges Jahr der Barmherzigkeit
- 20 Das Antlitz der Barmherzigkeit erfahren** -
und Leben gelingt
- 21 Pater Kentenich:**
Botschafter der barmherzigen Vaterliebe Gottes
- 22 Befreiter leben**
Wege aus dem Dschungel der Gefühle



Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 Ihre Seite** - Was Leserinnen schreiben
- 33 Kinder, Kinder**
„... aber manchmal fällt die Steuerung aus“
- 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 für Menschen heute zu erschließen

und neue Wege christlicher Lebensgestaltung möglich zu machen. Die Zeitschrift BEGEGNUNG gibt Frauen in Ehe und Familie, Beruf und Gesellschaft Anregungen zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Gestaltung ihrer Lebensfelder. Mehr Informationen und Veranstaltungstipps unter www.sbfum.de

ERFAHRUNGEN TEILEN



Wider den Perfektionismus

Wir leben in einer Welt, die uns ständig suggeriert, wie wir als Frau zu sein und was wir zu leisten haben, was wir „locker“ schaffen könnten, sollten, müssten. Ob es um's Aussehen oder um die berufliche Entwicklung geht, um die Gestaltung des Familienlebens und der Erziehung, um das Investment für Gesundheit, Freizeitgestaltung oder sportliche Aktivitäten: Über vielem liegt ein ungeschriebenes „Soll“, zu dessen Erfüllung wir uns – mehr als uns lieb und manchmal auch bewusst ist – gedrängt fühlen und das uns deshalb oft äußerlich und innerlich unter Stress setzt.

Was tun, wenn der Druck steigt, die Freude schwindet und wir einem Leben hinterherrennen, das wir so eigentlich gar nicht führen wollen?

Gott hat einen Plan für mein Leben. Alles, was ich brauche, um glücklich zu werden, hat er in mich hineingelegt und will er mir Stück für Stück schenken. Er liebt mich so, wie ich bin. Ohne Vorleistung. Er steht zu mir, auch da, wo ich hinter meinen selbstkonstruierten oder von außen an mich herangetragenen „Ideal-Standards“ zurückbleibe. Ich darf lernen, auf meine innere Stimme zu hören, meinen eigenen Überzeugungen und Werten den Vorrang zu geben und meinen Weg zu gehen.

Einige Frauen erzählen, wie ihnen die Rückbindung an Gott hilft, dem Anspruch des Perfektionismus entgegenzutreten und sich die Freiheit zu nehmen, ihren ureigenen Weg zu gehen.



Angesehen

Angesehen
bin ich von dir, guter Gott.
Du schaust auf mich,
du hast mich im Blick.
Wo immer ich bin und was immer ich tue:
Nichts ist dir verborgen.
Du bist bei mir, begleitest mich,
gehst mit mir in jede Situation.

Angesehen
bin ich von dir, guter Gott.
Dein Blick ist nicht prüfend, lauernd, kontrollierend;
er ruht voll Güte und Wärme auf mir.
Wer sonst sieht mich so absichtslos-liebevoll an?!
Du interessierst dich für alles, was mich bewegt.
Du denkst und lebst und fühlst mit mir –
weil dir so sehr an mir liegt.

Angesehen
bin ich von dir, guter Gott.
Du hast mich mit voller Würde beschenkt.
Dein Ebenbild darf ich sein,
dir, dem unendlich großen Gott, aus dem Gesicht geschnitten.
Und durch die Taufe wohnst du in mir.
Mein Innen: deine Wohnung!
Wie kostbar und wertvoll bin ich für dich?!

Angesehen
bin ich von dir, guter Gott.
Und nichts gibt es, was dich dazu bringen könnte,
mich nicht mehr groß zu sehen, mich nicht mehr zu lieben.
Auch nicht meine Fehler, meine Schwächen, mein Versagen.
Gerade sie nicht. – Wie befreiend!
Nur wenn ich dich ablehne – frei, entschieden, für immer –
sind dir die Hände gebunden, suchst dein Blick mich vergebens,
kannst du mich nicht mehr erreichen.

Danke, guter Gott!
Angesehen von dir, kann ich aufleben.
Angesehen von dir, kann ich andere anders ansehen.
Angesehen von dir, kann ich deine Liebe erfahrbar machen –
da, wo ich stehe.

SR. M. CAJA BERNHARD

Bewusst imperfekt

Das beste Mittel
für Perfektionisten:
einfach anfangen ...

Der französische Priester Abbé Pierre setzte einen Anfang, als er eines Tages ein Haus kaufte, in dem Obdachlose eine Anlaufstelle hatten. Heute ist die Gemeinschaft Emmaus ein weltweites Netzwerk von Gemeinschaften und Hilfsorganisationen mit Tausenden von Mitarbeitern, die sich täglich für Menschen ohne Wohnung, ohne Lebensperspektive, ohne ein Gefühl der eigenen Würde einsetzen. Die Einstellung Abbé Pierres: „Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien.“ – Wir sollten nicht warten bis wir perfekt sind, um mit einer guten Sache zu beginnen.

Diesen Satz trägt ein junger Mann, der zurzeit an seiner Promotion schreibt, auf seinem T-Shirt. Er erklärt: „Manchmal ist der Druck fast zu groß. Da fragt man sich schon mal: Schaffe ich das? Für mich heißt das Gegenmittel: einfach anfangen.“

Das Bessere: der Feind des Guten

Kennen Sie das, dass der Wunsch, etwas perfekt zu machen, uns regelrecht blockieren kann? Wir legen die Latte so hoch, stellen an uns selbst so große Ansprüche, dass wir schließlich meinen, vor einer unüberwindlichen Hürde zu stehen. „Das schaffe ich nie!“, sagen wir uns vielleicht innerlich – und haben nicht die Kraft, anzufangen. Aus einer Aufgabe wird nach und nach ein regelrechter „Mount Everest“. Wir stehen kraftlos und blockiert vor diesem Felsenmassiv an hausgemachten Ansprüchen und bewegen erst mal – gar nichts. Der Perfektionist in uns kann uns tatsächlich daran hindern, mit dem Guten, das wir im Moment tun könnten, zu beginnen.



Befreiter leben Wege aus dem Dschungel der Gefühle

Manchmal vermisse ich nichts mehr als das: Ausgeglichenheit! Ein gelassenes „Auf-den-Tag-Zugehen“, schon morgens, beim Aufstehen. Um dann mit beiden Beinen geerdet dazustehen – so, dass mich die erste „Überraschung“ nicht schon gleich umwirft und ich, innerlich vollbepackt mit dieser Negativerfahrung, durch den Tag stolpere. So, dass ich den Menschen und Aufgaben um mich herum offen und frei vom üblichen Gefühls-Wirrwarr begegne und gute Entscheidungen treffen kann.

An manchen Tagen genügt wenig, um mich total aus dem Konzept zu bringen. Zum Beispiel der seltsame Blick der Nachbarin, der über meine neue Frisur streicht,

ohne dass sie eine Bemerkung macht. Aha, kombiniere ich, anscheinend sehe ich unvoreilhaft aus, sonst würde sie doch etwas sagen! So etwas kann schon reichen, um mich anschließend verunsichert zum Einkaufen fahren zu lassen. Und wenn ich dann nach Hause zurückkomme und feststelle, dass ich ausge-rechnet die Lasagne-Platten vergessen habe, kann es sein, dass mich angstvolle Gedanken in Beschlag nehmen: Warum ich in letzter Zeit wohl so viel vergesse? Ob etwas in meinem Kopf nicht stimmt? Ich habe in letzter Zeit ja auch häufiger Migräne-Attacken. War das nicht auch so bei Katja, ehe sie erfuhr, dass sie einen Gehirntumor hat? ...



Wertvoll schenken

Suchen Sie ...

Suchen Sie ein **Weihnachtsgeschenk** für eine Freundin, für eine Bekannte, für jemand, dem Sie danken oder eine Freude machen wollen? Schenken Sie **lichtvolle Momente!**

Wir senden rechtzeitig vor Weihnachten eine Ausgabe **BEGEGNUNG** an die von Ihnen angegebene Adresse. Diesem Heft legen wir – als Geschenk verpackt – bei:

- eine weihnachtlich gestaltete Grußkarte mit der Nachricht, dass Sie der jeweiligen Person ein (Jahres-)Abo **BEGEGNUNG** schenken,
- eine besinnliche Weihnachtsgeschichte,
- ein inspiratives Lese-Zeichen.

Begegnung

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



Vier Ausgaben pro Jahr, 36 Seiten
Abo: 14,00 €, inklusive Versandkosten*
Einzelheft: 3,00 €, zzgl. Versandkosten
Abbestellungen nur zum Jahresende, bis 1. Dezember * (für Ausland zzgl. Versandkosten)

BEGEGNUNG bestellen

- Fon: 0261/6506-2202 oder -1119
- Mail: info@zeitschrift-begegnung.de
- Bestellcoupon ausschneiden und senden an:
BEGEGNUNG, Berg Schönstatt 8,
56179 Vallendar

BESTELLCOUPON

Ich bestelle **BEGEGNUNG** als Abo für mich

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

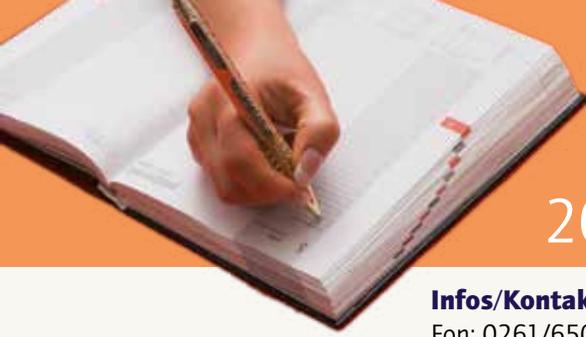
Ich bestelle **BEGEGNUNG** als **Weihnachts-Geschenkabo** für

Name
Straße
PLZ, Ort
<input type="checkbox"/> Ausgaben 1-4/2016 <input type="checkbox"/> unbefristet ab Nr. 1/2016

Meine Adresse als Auftraggeber:

Name
Straße
PLZ, Ort
Telefon





2015 | Veranstaltungstipps – für SIE

Infos/Kontakt: Schönstattbewegung Frauen und Mütter, Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar, Fon: 0261/6506-2202 oder -1119 / www.sbfum.de / termine@sbfum.de

IN SCHÖNSTATT, MARIENLAND

Oasentage für Frauen Aufatmen – Kraft schöpfen – neue Wege entdecken

TERMINE	DIÖZESEN
13.11. – 15.11.	Limburg, Mainz, Trier
27.11. – 29.11.	Freiburg, Limburg, Mainz, Trier
04.12. – 06.12.	Freiburg
11.12. – 13.12.	Rottenburg-Stuttgart

Vorschau Oasentage 2016

TERMINE	DIÖZESEN
19.02. – 21.02.	Rottenburg-Stuttgart
26.02. – 28.02.	Fulda, Speyer
01.04. – 03.04.	Würzburg (für Frauen in der Lebensmitte)
22.04. – 24.04.	Essen, Köln, Limburg, Mainz, Paderborn, Trier (mit Kindern)
09.05. – 13.05.	Augsburg, Hildes- heim, München
30.05. – 03.06.	Bamberg, Würzburg
03.06. – 05.06.	Münster, Osnabrück
06.06. – 09.06.	Essen, Köln, Paderborn
10.06. – 12.06.	Essen, Freiburg, Köln, Paderborn
16.06. – 19.06.	Berlin, Dresden- Meißen, Erfurt, Fulda, Hildesheim, Magde- burg (für Frauen in der Lebensmitte)
24.06. – 26.06.	Münster
02.09. – 04.09.	Münster (mit Kindern)
23.09. – 25.09.	Eichstätt, Würzburg
07.10. – 09.10.	Aachen, Münster
18.11. – 20.11.	Limburg, Mainz, Trier

25.11. – 27.11. Limburg, Mainz, Trier
02.12. – 04.12. Freiburg
16.12. – 18.12. 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.

Feierabend
Entspannung – Snack – Impuls –
Gespräch – Kreative Verarbeitung
27.11., 19.00 – 22.00 Uhr

Mütter beten für ihre Familie
Atempause bei Gott
04.11. / 02.12.
jeweils von 9.00 – 10.00 Uhr plus

IN DIÖZESEN, VOR ORT

Mutter-/Elternsegen
Leben braucht Segen
Termine und Info:
www.mutter-elternsegen.de

Tag der Frau 2015
Was uns im Gleichgewicht hält
Balanceübungen für die
Achterbahnfahrten des Alltags

Nov 07./08. Oberkirch
14. Dietershausen
21. Aschaffenburg

Weitere Termine und Infos:
www.sbfum.de > Veranstaltungen

Weitere Veranstaltungstipps
am Ort Schönstatt + in Diözesen
www.sbfum.de / www.schoenstatt.de

Für alle, die Interesse an einem **ADVENTSBEGLEITER** haben: **Gottes Licht auf deinen Wegen**. Die Texte können telefonisch (0261/6506-2202), per E-Mail (info@sbfum.de) oder über Internet bestellt werden: shop.sbfum.de.



Für alle, die Interesse an einem Textvorschlag zur Gestaltung einer **ADVENTLICHEN GEBETSZEIT** haben: **Gottes Licht auf deinen Wegen**. Die Texte können telefonisch (0261/6506-2202), per E-Mail (info@sbfum.de) oder über Internet (shop.sbfum.de) als Broschüre angefordert oder im Internet heruntergeladen werden: www.sbfum.de.

Ihre Sicht ist uns wichtig

- Gibt es in dieser Ausgabe eine Anregung, die Sie besonders angesprochen hat?
- Haben Sie dazu eine Erfahrung gemacht, die Sie an andere Frauen weitergeben wollen?
- Was wünschen Sie sich für weitere BEGEGNUNGs-Hefte?

Als BEGEGNUNGs-Team freuen wir uns über jede Rückmeldung.

Mail: info@zeitschrift-begegnung.de

A photograph of a man in a dark sweater and light-colored pants carrying a young girl on his shoulders. The girl is wearing a red beanie and a grey jacket, with her arms outstretched. They are in a field of tall, golden grass under a bright sky. The man is smiling and looking towards the right.

Ich bin so frei

Ich bin so frei

weil du mich annimmst, wie ich bin,
weil du – egal, was passiert – hinter mir stehst,
weil du dein Ja zu mir gesprochen hast
und es nie mehr zurücknimmst.

Ich bin so frei

weil deine Nähe mir Sicherheit gibt,
weil du keine Reaktionen nach Schema F erwartest,
weil du mich als Unikat geschaffen hast
und mir Raum gibst, um immer mehr ich selbst zu werden.

Ich bin so frei

weil du mich auch ungestylt magst,
weil meine Schwächen dich nicht aus der Bahn werfen,
weil du durch alle Schlacken hindurch
den Goldgrund meiner Seele siehst.

Ich bin so frei

weil ich dir blind vertrauen kann,
weil ich weiß, dass du mein Bestes im Sinn hast,
weil ich immer neu erfahren darf:
Nach jedem Fallen ziehst du mich neu und noch tiefer an dich.