



BegegnungsTeam 2017



Claudia Brehm



Andrea Evers



Annette Heizmann



Sr. M. Caja Bernhard



Sigrid Kampers



Miriam München



Wilma Lerchen



Natascha Neumann



P. Lothar Herter

Worte aus der Bibel

Wenn euer Glaube auch nur so groß ist wie ein Senfkorn, dann werdet ihr zu diesem Berg sagen: Rück von hier nach dort!, und er wird wegrücken. Nichts wird euch unmöglich sein.

Matthäus 17,20

Jesus sagte: ... Alles kann, wer glaubt. Da rief der Vater des Jungen: Ich glaube; hilf meinem Unglauben!

Markus 9,23-24

Glaube ist: Feststehen in dem, was man erhofft, Überzeugtsein von Dingen, die man nicht sieht. – *Hebräer 11*

Seid wachsam, steht fest im Glauben, seid mutig, seid stark!

1 Korinther 16,13

Ich bitte, er möge euch aufgrund des Reichtums seiner Herrlichkeit schenken, dass ihr in eurem Innern durch seinen Geist an Kraft und Stärke zunehmt. Durch den Glauben wohne Christus in eurem Herzen.

Epheser 3,16-17





Frei-will-ich Glaube gibt so viel mehr



Liebe Leserinnen,

neulich las ich in einem Flyer: „Zugang zum Internet haben heute fast alle. Und was ist mit dem Zugang zu Gott?“ Ja, wie präsent ist uns die „digitale Welt“ – und wie teilweise fremd geworden oder unbekannt im Vergleich dazu die „jenseitige Welt“. Wie stark drängt die eine Realität „auf allen Kanälen“ in unser Bewusstsein – und wie sachte pocht die andere Realität, pocht Gott in unserem Leben an?

Wie immer es derzeit um meinen Zugang zu Gott bestellt sein mag: ER sucht auf alle Fälle den „Draht“ zu mir. Immer. Er sucht Mittel und Wege, um mich in den Besitz dessen zu bringen, was so viel mehr für mein Leben sein kann: so viel mehr Licht, so viel mehr Freude, so viel mehr Sinn. Aber er drängt mir diese Kostbarkeiten nicht auf. Er lädt mich ein, sie selbst zu entdecken und mich bewusst für sie zu entscheiden. Nicht weil ich sollte oder müsste, sondern frei, von innen heraus.

Die Heilige Schrift bezeugt, wie sehr Jesus um das Ja des Menschen zum größten Glück, das ER zu geben hat, wirbt. Wir kennen die Gleichnisse: Wenn ich etwas gefunden habe, was mich reich macht, was mir wertvoll ist, dann setzt mich das in Bewegung, dann laufe ich los und versuche an diese „kostbare Perle“ zu kommen. Dann hält mich sozusagen nichts mehr; dann verkaufe ich alles, um diesen „Schatz“ zu gewinnen.

In unsere Sprache bzw. Wertempfänglichkeit übersetzt, könnte das auch so lauten: Ein Mann stellt fest, dass er den Jackpot geknackt hat. Wird er etwa seinen Gewinn verfallen lassen, weil er gerade etwas anderes vorhat? Nichts und niemand wird ihn davon abhalten können, seinen Lottoschein einzulösen ...

Mit Gott zu leben, durch die Taufe teilzunehmen an seinem Leben und sein geliebtes Du zu sein, das ist mehr als der größte Jackpot. Müssten wir es als Christen darum nicht „eilig“ haben? Sollten wir nicht voller Freude laufen, wie Paulus sagt, diesem großen Gewinn entgegen?

Glaube gibt so viel mehr – wenn ich mich dafür öffne. Wenn ich mich frei für den Zugang zu Gott entscheide und diesen Zugang nutze. Keiner drängt mich dazu. Ich selbst darf wählen und entscheiden – so oder so. Und es wird sein wie bei allem, was Menschen wichtig oder nicht wichtig ist: Wer nicht will, findet Gründe, wer will, findet Wege.

(Was) will ich? Was sage ich zu dem Zugang, den Gott mir persönlich anbietet?

Viel Freude beim Entdecken der kleinen und größeren „Zugangsspuren“, die wir in dieser BEGEGNUNG für Sie zusammengetragen haben.

Ihre

f. A. Gä Bernhart



Frau - MITTEN IM LEBEN

- 5 **Erfahrungen teilen**
Kirche? Aber ja doch!
- 10 **Beten im Alltag**
So viel mehr
- 12 **Frei-will-ich**
Glaube gibt so viel mehr



Frau - IN BEZIEHUNG

- 25 **Interview** - Familienleben spezial
- 27 **Wie das Leben so spielt**
Durchaus (k)ein Muttergottes-Fan
- 28 **geHALTen** - Besser geht's mit Gott-Vertrauen
- 30 **Lasst Blumen sprechen** - Die Mariendistel
- 31 **Für Fortgeschrittene** - Impulse fürs Älterwerden aus dem Lukas-Evangelium



Frau - IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 15 **Umbruchszeit, Aufbruchszeit**
Chance zu neuer Lebendigkeit in der Kirche
- 18 **Hab keine Angst**
Ein bedrückendes Gefühl mit einem Schatz dahinter
- 20 **Und welcher Typ sind Sie?** - Chancen und Klippen der vier Grundängste im Menschen
- 22 **Erziehung** - Alternativen zu „Schimpfen und Zetern“



Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 **Ihre Seite** - Was Leserinnen schreiben
- 33 **Kinder, Kinder** - „Heb die Bürste, juhu ...“
- 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.sbfum.de



Frei-will-ich

Glaube
gibt so viel
mehr

„Ich bin übrigens aus der Kirche ausgetreten“, sagte mir neulich ein Bekannter fast wie in einem Nebensatz. „Es hat mir einfach nichts mehr bedeutet. Christsein bringt mir nichts. Und dafür dann auch noch zahlen?“ – Obwohl ich in diesem Moment schlucken musste, weil ich mit diesem „Es bedeutet mir nichts“ so direkt konfrontiert war, dachte ich im Nachhinein: Irgendwie ist es konsequent. Weshalb sollte er sagen „Ich bin Christ“ – und in Klammern denken und fühlen: Eigentlich weiß ich gar nicht, ob ich das will ...?!

Wie ist das bei mir? Habe ich eigentlich jemals dieses „Ja, ich will das!“ gesagt? Lässt sich das an irgendetwas in meinem Leben festmachen? – So die Frau, die dieses Erlebnis erzählt.

Tag X

Erinnern Sie sich an Ihre Taufe? Für viele Menschen ist dieser Tag in gewisser Hinsicht ein „Tag X“: ein Datum, das irgendwie im Nebel bleibt, ohne eine persönliche Erfahrung, weil viele von uns zum Zeitpunkt ihrer Taufe ganz einfach noch zu klein waren, um sich daran erinnern zu können. Und doch ist die Taufe das, was unser ganzes Leben als Christen bestimmt, bestimmen *will*, bestimmen *kann* – wenn wir es zulassen.

Umbruchszeit, Aufbruchszeit

Chance zu neuer Lebendigkeit in der Kirche

„Wie die Kirche in der Zukunft aussehen wird, wissen wir nicht. Nur über eines müssen wir uns im Klaren sein: Wenn wir die Vorstellung haben, dass die leeren Kirchenbänke wieder voll sind, dann irren wir uns. Es wird anders sein. Ganz anders.“ So drastisch hatte der Redner beim Podium über Neu-Evangelisierung voriges Jahr in München seine Sicht auf den Punkt gebracht. Genau das war mein Wunschbild gewesen – und nun soll ich mich davon verabschieden? Leider konnte der Referent die Alternative nicht aufzeigen.

Niemand scheint so recht zu wissen, wohin das „Schiff“ der Kirche in unserem Land steuert. Die Rede ist von „Kleinen christlichen Gemeinschaften“, also von Zellen von Gläubigen, die sich in Hauskreisen oder ähnlichen Gruppen zusammenfinden. Hat dieses Modell Zukunft – wo wir gerade die Erfahrung machen, dass Gruppenarbeit, in der verbindliche Teilnahme Voraussetzung ist, immer schwieriger wird? Wünschen würde ich mir das. Ebenso die vollen Kirchenbänke ... Aber was kommt wirklich?

Übergangszeit

In den vergangenen Jahren habe ich mich intensiv mit der Erneuerung der Kirche auseinandergesetzt und verschiedene Modelle von Kirchen und Gemeinden bis hin zu Freikirchen angeschaut. Ich habe Formen der Evangelisierung kennen gelernt und studiert.

Ich konnte im Rahmen eines pastoralen Pilotprojekts in Wiesbaden neue Formen ausprobieren und habe die Ergebnisse in einem Buch zusammengefasst. Insgesamt bin ich nicht der Meinung, dass es eine bestimmte Methode oder Struktur gibt, die Antwort auf die Frage nach der Zukunft der Kirche gibt. Ich

meine, dass es sehr bunt zugehen wird – und soll. Es werden einige Grundelemente bleiben, wie die Sakramente, die Angebote regelmäßiger Eucharistiefiern und intensivere Gruppen. Daneben gibt es Menschen, die nur punktuell am kirchlichen Leben teilnehmen, zum Beispiel als Wallfahrer oder als Gäste



Hab keine **ANGST**

Ein bedrückendes Gefühl
mit einem Schatz dahinter

Ängste sind grausam, Ängste können einen Menschen terrorisieren. Angst fesselt und hemmt, kommt plötzlich über einen oder bleibt als ständiges Grundrauschen im Leben und lässt immer mehr Lebensenergie verschwinden. Für die einen ist die Angst wie ein Monster, das beim kleinsten Anlass über sie herfällt.

Andere erleben Angst wie einen Strudel, der sie mit sich reißt und untergehen lässt. Im tiefen Loch sitzen oder den Schritt ins Leere tun und abstürzen – auf jeden Fall ist Angst äußerst unangenehm, lästig, alles niederdrückend, schreckliche Leere hinterlassend und in die Enge führend.

Angst gehört zum Leben

Das Wort Angst kommt aus dem Lateinischen „angustiae“, was mit „Enge“ übersetzt wird. Mit der Angst geht das Gefühl einher, keine Luft mehr zu bekommen, nicht mehr atmen zu können, zu ersticken. Angst wird sich immer auf drei Ebenen zeigen: auf der körperlichen Ebene, im Denken und im Handeln.

Und doch: Angst gehört zu unserem Leben dazu. Und wie vieles, was zu unserem Leben gehört, hat sie zwei Seiten. Sie kann Signal sein für Schutz und Hilfe im Alltag, sie kann mich aber auch ausbremsen und hemmen, Leben

abwürgen und Freude sterben lassen. Sie kann mir als Impuls zur Veränderung dienen, mein Leben weiter und intensiver machen – oder mich beherrschen und meine Entscheidungen einengen.

Ein neuer Blick auf die Angst

Angst fordert uns immer heraus. Sie macht uns auf Gefahren aufmerksam, zum Beispiel: Schau lieber nochmals nach links und rechts, bevor du diese Hauptstraße überquerst. Ohne Angst würden wir wichtige Warnsignale nicht wahr- oder ernstnehmen. Angst kann auch auf noch nicht bewältigte Konflikte oder Bereiche unseres Lebens

aufmerksam machen. Sie signalisiert, dass etwas in uns aus dem Gefüge geraten ist, dass wir uns in einer Situation befinden, der wir nicht oder noch nicht gewachsen sind. Sie fordert uns auf. „Sieh genau hin! Schau an, was los ist! Was kommt an alten Gedanken und Gefühlen hoch? An was erinnert dich diese Situation?“ Damit sagt mir die Angst: „Stell dich! Es tun sich neue Wege auf. Du kommst weiter!“ So kann Angst zum Wachsen und Reifen beitragen.

Angst beinhaltet also immer beides: Schutz und Herausforderung zugleich. Ganz deutlich wird dies in Situationen,



ERZIEHUNG

Alternativen zu „Schimpfen und Zetern“

„Mama, du schimpfst so schrecklich viel!“ Dieser Satz unserer Tochter brachte mich stark zum Nachdenken. Was ist Schimpfen? Was bezwecke ich damit? Führt es zum besseren Verhalten des Kindes oder ist es sinnlos? Was nützt es mir, was dem anderen? Frei nach Duden ist Schimpfen, wenn ich meinem Unwillen und Ärger mit heftigen Worten – je nach dem mühsam beherrscht oder auch unbeherrscht – Ausdruck gebe ...

Was passiert mit mir, wenn ich schimpfe?

Als Erstes verschaffe ich meinen Gefühlen Luft. Ich lasse meiner Frustration über das Verhalten meines Kindes freien Lauf und erfahre dadurch zumindest kurzfristig, bevor dann das schlechte Gewissen mich anfragt, Entlastung meiner Wut, meiner Anspannung, meiner Sorge. Ich will eindeutig meine Interessen durchsetzen. Und dabei merke ich, dass mein Schimpfen oft das Resultat einer großen

Hilflosigkeit ist. Meine gefühlte Ohnmacht wandle ich durch mein Schimpfen kurzzeitig in scheinbare Macht um. – Schimpfen also eine Abwehrstrategie, um das Gefühl der eigenen Hilf- und Ratlosigkeit nicht spüren zu müssen? Ja, aber nicht nur. Ich setze Schimpfen ja als erzieherisches Mittel ein, um ein bestimmtes Fehlverhalten meines Kindes zu stoppen, um es zur Umkehr zu bewegen, um zu seiner Entwicklung beizutragen, um es je nach dem auf Strategien aufmerksam zu machen, die

es im Leben weiterbringen. Bleibt nur die Frage: Erreiche ich mit Schimpfen diese hehren Ziele?

Wie wirkt Schimpfen auf das Kind?

Ein Kind fühlt sich schlecht, wenn es ausgeschimpft wird. Gerade Vorschulkinder unterscheiden nicht zwischen Verhalten und Person. Sie sind überfordert, wenn sie klar haben sollen: Nicht ich bin unerwünscht, sondern mein momentanes Verhalten. Sie denken: Ich bin falsch, ich bin ein böses Kind ... Deshalb kommen sie oft später und fragen verunsichert nach: „Mama, hast du mich noch lieb?“

Ein Kind reagiert traurig oder wütend und frustriert auf Schimpfen. Manche beginnen zu weinen oder zu schreien,



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 |



2017 | 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

Auftanktage für Mütter mit Kindern

Inspiration – Entspannung – Neubeginn

09.06. – 11.06.

08.09. – 10.09.

Oasentage für Frauen

Aufatmen – Kraft schöpfen – neue Wege entdecken

TERMINE

19.05. – 21.05.

29.05. – 02.06.

09.06. – 11.06.

16.06. – 18.06.

07.07. – 09.07.

08.09. – 10.09.

22.09. – 24.09.

06.10. – 08.10.

17.11. – 19.11.

01.12. – 03.12.

08.12. – 10.12.

15.12. – 17.12.

DIÖZESEN

Aachen, Münster

Essen, Köln,
Paderborn

Münster (mit Kindern)

Rottenburg-Stuttgart

Freiburg

Essen, Köln, Limburg,
Mainz, Paderborn,
Trier (mit Kindern)

Berlin, Essen, Fulda,
Hildesheim, Köln, Pa-
derborn, ostdeutsche
Diözesen (für Frauen in
der Lebensmitte)

Eichstätt, Regens-
burg, Würzburg

Limburg, Mainz, Trier

Limburg, Mainz, Trier

Freiburg

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

27.09. – 01.10.

Exerzitien für Frauen mit Mitgliedsweihe

25.05. – 28.05

28.06. – 02.07.

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

Frühstückstreffen

16.09. / 11.11.

jeweils 9.00 – 11.30 Uhr

Tagestreffen

08.10., 10.00 – 17.00 Uhr

Weitere Termine unter

www.nach-trennung-scheidung.de

Persönlichkeitswerkstatt

Für Frauen, die am eigenen Persön- lichkeitsprofil arbeiten möchten

24.06. / 28.10.

jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

Feierabend

Entspannung – Snack – Impuls – Gespräch – Kreative Verarbeitung

19.05. / 29.09. / 24.11.

jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

Mütter beten für ihre Familie

Atempause bei Gott

07.06. / 16.08. / 06.09.

04.10. / 08.11. / 06.12.

jeweils von 9.00 – 10.00 Uhr plus

Weitere Veranstaltungstipps

am Ort Schönstatt + in Diözesen

www.sbfum.de / www.schoenstatt.de

IN DIÖZESEN, VOR ORT

Mutter-/Elternsegnen Leben braucht Segen

Termine und Info:

www.mutter-elternsegnen.de

Tag der Frau 2017 geHALTEN

Die Lebenskunst der Leichtigkeit

13. Mai Schönstatt, Marienland

20. Mai Kösching

20. Mai Würzburg

10. Juni Friedrichroda

10. Juni Herxheim

10. Juni Trier

24. Juni Heiligenstadt

24. Juni Paderborn-Benhausen

Weitere Termine und Infos:

www.sbfum.de > Veranstaltungen

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

Mitgehen

Mitgehen wirst du, wohin ich auch gehe.
Dabei sein wirst du, wo immer ich bin.
Mir zusehn wirst du, was immer ich tue.
Guter Gott, ich danke dir.

Mitgehen will ich, wenn du mich den Weg führst.
Dabei sein will ich, wo du eingreifst und wirkst.
Dir zusehn will ich, wenn Knoten sich lösen.
Guter Gott, gib klare Sicht.

Mitgehen will ich, wenn andre mich brauchen.
Dabei sein will ich, wenn sie fragen nach dir.
Dir zusehn will ich, wie du ihnen nahkommst.
Guter Gott, schenk uns dein Licht.

MCB