

Vorwort

Leben live – aus dem Leben für das Leben. Das ist der rote Faden, der dieses Heft durchzieht. Es thematisiert, was Frauen – mitten im Leben – erleben. Was sie bewegt, beschäftigt, begeistert. Und was sie, inspiriert durch den christlichen Glauben, in ihrer Umgebung bewegen.

Die einzelnen Artikel – eine Auswahl besonders beliebter Texte aus der Zeitschrift BEGEGNUNG – möchten Frauen motivieren, der Freude am Frausein Raum zu geben und ihre spezifisch weiblichen Stärken in ihrem Umfeld einzubringen.

Sie können die Texte dieses Heftes persönlich oder zusammen mit anderen Frauen durcharbeiten.

Anregungen zur Umsetzung der Artikel in einer persönlichen Oasenzeit:

- **Lesen**

Ich wähle einen Artikel, der mich interessiert, und nehme mir Zeit, ihn in Ruhe zu lesen.

- **In mich hineinhören**

Ich halte an der Stelle inne, an der sich etwas in mir rührt. Welche Empfindungen ruft diese Aussage in mir hervor? Denke ich ähnlich? Habe ich andere, weiterführende Erfahrungen gemacht?

- **Zu Gott, meinem Vater, gehen**

Ich gehe mit dem, was dieser Text in mir ausgelöst hat, zu Gott. Möchte ich ihm für etwas danken? Welche Sehnsucht möchte ich in seine Hände legen? Was an Ungelöstem, Unbearbeitetem, Unfertigem?
Worum möchte ich ihn bitten?

Für einen gemeinsamen Austausch über die einzelnen Artikel bieten sich folgende Schritte an:

- **Lesen**

Artikel – oder einen Teil davon – abschnittsweise reihum laut vorlesen. Pause, in der jede den Text noch einmal persönlich nachlesen kann. Die Worte oder Sätze, die spontan ansprechen, unterstreichen.

- **Wiederholen**

Unterstrichene Textstellen reihum vorlesen

- **Bedenken**

Stille/Zeit, um das Gelesene/Gehörte auf sich wirken zu lassen. Was sagt mir das im Blick auf meine Situation, auf meine Erfahrungen?

- **Beschenken**

Einander mitteilen: Was ist mir an diesem Text wichtig? Was ist mir als Erkenntnis oder als Frage gekommen?

- **Festmachen**

Austausch: Was nehmen wir als Fazit aus diesem Text mit? Welche Punkte ergeben sich für die Alltagsgestaltung?

Viele bewegende Momente beim Lesen und Umsetzen wünscht Ihnen

das BEGEGNUNGsTeam

Schönheit, die von innen kommt

Drei Tipps zur Herzenskosmetik

Meine Ausstrahlung als Frau hat viel mit dem zu tun, wie es in meinem Inneren aussieht. Mit der Stimmung, die mir von dort entgegenkommt. Nicht nur das Äußere, auch die Seele braucht ein bestimmtes Maß an Pflege, an Hilfen, sich wohl zu fühlen und das nach außen zu dokumentieren. Elfriede Etzold, Ehefrau und Mutter von zwei Kindern – innerhalb der Schönstattbewegung gehört sie mit ihrem Mann zum Familienbund, beruflich ist sie als Kosmetikerin tätig – gibt ihre Erfahrungen zu diesem Thema weiter.

Das Herz überstrahlt

Ein schönes Herz strahlt aus und bewirkt, was keine Creme oder Gesichtsmaske zu leisten vermag. Es kann sogar das eine oder andere Detail meines Äußeren, das ich als unschön empfinde, überstrahlen. Deshalb beziehen sich die wichtigsten Kosmetiktips, die ich geben möchte, auf unsere Innenwelt. Es geht also um Herzenskosmetik.

Erster Tipp: Ich finde mich gut

Ich bejahe mich, so wie ich bin: mein Gesicht und meine Figur, meine Fähigkeiten und Begabungen, das, was ich gut kann, und das, was ich nicht kann. Ich mag mich.

Das kann ich natürlich nicht aus mir selbst. Die Grundlage einer gesunden Selbstliebe ist, dass Gott sein unwiderrufliches Ja zu mir gesagt hat, dass er mich liebt. Er hat mich geschaffen, weil ihm so jemand wie ich noch fehlte zu seinem Glück. Und Gott vertut sich nicht, er schafft keine Niete. Von einem Bischof wird Folgendes erzählt: Es musste ein offizielles Foto von ihm gemacht werden. Er ging in ein Fotostudio, und als er vor dem Spiegel stand, fing er an zu lächeln und sagte: „Herrgott, du hast mich ganz gut hingekriegt!“

Wenn wir das so sagen können: „Du hast mich ganz gut hingekriegt!“ und Freude an uns haben können, das ist gesunde Selbstliebe.

Zweiter Tipp: Ich bin gut zu mir selbst

Der Mensch – jeder Mensch – hat nicht nur das Recht, sondern sogar die Pflicht, zu sich selber gut zu sein, sich etwas Abwechslung zu gönnen, sich Lichtblicke und Höhepunkte im eigenen Leben zu suchen und zu gestalten. Um seinen eigenen Schatten aushalten zu können, braucht der Mensch immer wieder Freude. Ohne Freude ist das Leben nicht lebenswert. Überlegen Sie einmal, was Ihnen so richtig gut tut, was Sie froh macht, was Sie entspannt. Ein Buch? Ein Spaziergang? Musik hören? Wir sollten so etwas Aufbauendes bewusst in unseren Tagesablauf einbauen und es nicht einfach dem Zufall überlassen. Das ist keine Zeitverschwendung. „Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut“, sagt der heilige Augustinus.

Dritter Tipp: Ich bin zufrieden

Manchmal läuft uns die Zeit davon. Glücklicherweise glauben wir, sind wir dann, wenn wir Großes geschafft haben. Wenn wir den richtigen Partner gefunden haben, wenn sich unser Kinderwunsch erfüllt, wenn wir die tolle Kleidung gekauft und genügend Geld in der Tasche haben. Wir merken nicht, dass wir dabei dem Glück ständig hinterherlaufen. Wünsche haben, das ist etwas sehr Schönes und Menschliches. Lebenskunst besteht jedoch darin, nicht einseitig auf das zu schauen, was ich noch nicht habe. Lebenskunst bedeutet: sich bei allen Träumen, die noch nicht in Erfüllung gegangen sind, freuen können an dem, was ich schon alles empfangen habe. Das schafft zufriedene Menschen.

Das Gefühl der Zufriedenheit können wir uns nicht kaufen, aber wir können etwas dafür tun. Folgende kleine Übung ist dabei sehr hilfreich:

Nehmen Sie sich jeden Abend einige Minuten Zeit, um zu überlegen, was für Sie heute am schönsten war. Schreiben Sie es auf. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, diesen Zettel jeden Tag zu vervollständigen. Vielleicht stellen Sie dabei am Anfang fest, dass Ihnen zuerst nur alles Negative einfällt, was am Tag war. Das Negative berührt uns oft leider intensiver als das Schöne. Aber mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, das Positive aufzufinden. Sie werden merken, dass diese kleine Übung den Grundwasserspiegel der Freude in Ihrem Herzen erheblich zum Steigen bringt und sich das spürbar auf Ihr Gesamtbefinden auswirkt.

Das bin ich mir wert

Zum Schluss noch ein kurzes Wort zur äußeren Schönheitspflege, wobei ich jedoch nicht ins Detail gehen kann. So unterschiedlich wie die einzelnen Menschen- oder Hauttypen, so unterschiedlich sind wirksame Pflegetipps.

Wichtig ist: Ich pflege mich und achte auf ein gepflegtes Äußeres. Das bin ich mir einfach wert. Nach einer kürzlich durchgeführten Studie gehört für 93% der Befragten regelmäßige Körper- und Gesichtspflege zur Tagesordnung. Frauen und Männer, die sich regelmäßig der Körperpflege widmen, sind „zufrieden, selbstbewusst, leistungsorientiert“, sie fühlen sich eher „obendrauf“ als diejenigen, die sich weniger pflegen. Sie erhoffen sich, dass sie Sympathie ausstrahlen, anziehend wirken, selbstsicher auftreten können, gepflegt erscheinen und sich am eigenen Anblick erfreuen. Also: Pflege meiner Kleidung, meines Aussehens, das hat seine Berechtigung.

„... vor allem aber mein Herz“

„... vor allem aber mein Herz.“ Könnte diese Losung uns nicht dazu anregen, mehr als sonst auf unser Inneres zu schauen? Uns selber gut zu finden, weil Gott uns so geschaffen hat? Gut zu uns selbst zu sein, weil wir nur so wirklich für andere da sein können? Zufrieden zu sein, weil das, was wir haben, viel mehr ist als das, was uns fehlt?

Wer es versucht, wird spätestens nach einigen Wochen feststellen: Die Mühe dieser etwas anders gearteten Kosmetik zahlt sich aus. Viel Freude dabei!

Elfriede Etzold