



BegegnungsTeam 2020



Claudia Brehm



Andrea Evers



Mouna Badem



Sr. M. Caja Bernhard



Sigrid Kampers



Miriam München



Annette Heizmann



Natascha Neumann



P. Michael Czysch

Worte aus der Bibel

Mehr als alles hüte dein Herz;
denn von ihm geht das Leben aus.
*Sprüche 4,23**

Die Befehle des HERRN sind
gerade, sie erfüllen das Herz mit
Freude. Das Gebot des HERRN
ist rein, es erleuchtet die Augen.
*Psaln 19,9**

Der gute Mensch bringt aus dem
guten Schatz seines Herzens das
Gute hervor ... Denn wovon das Herz
überfließt, davon spricht sein Mund.
*Lukas 6,45**

Selig, die ein reines Herz haben,
denn sie werden Gott schauen!
Matthäus 5,8

Der Wahrheit gehorsam, habt
ihr euer Herz rein gemacht für
eine aufrichtige geschwisterliche
Liebe; darum hört nicht auf,
einander von Herzen zu lieben.
*1 Petrus 1,22**



HERZENSACHE

Liebe Leserinnen,

oft sehnen wir uns nach Veränderung: nach mehr Freude und Leichtigkeit, nach einem besseren Miteinander, nach Schwung und innovativem Neubeginn im Blick auf unser eigenes Leben sowie auf unser Umfeld.

Wo immer wir ein Plus ersehnen – persönlich, beziehungsweise, gesellschaftlich –, brauchen wir nicht einfach nur passiv abzuwarten, was geschieht. Wir können aktiv dazu beitragen, *dass* es geschieht, dass es nachhaltig *wirksam* geschieht. Indem wir bei uns selbst etwas verändern, verändert sich vieles andere mit. Jeder Wandel zum Positiven, der in unserem eigenen Innern beginnt, zieht Kreise und setzt einen neuen Kreislauf des Guten in Gang. Für eine Klimaveränderung von innen her.

„HerzensSache. Von der Kraft des Klimas in mir.“ So lautet – diesen Zusammenhängen folgend – das Thema der diesjährigen „Tage der Frau“. Da diese infolge der Corona-Pandemie nicht überall wie geplant stattfinden konnten und auf vielfach geäußerten Wunsch

hin finden Sie einen Teil der aktuellen Tag-der-Frau-Impulse in diesem Heft.

Sie greifen den Imperativ Pater Kentenichs auf:

„Alle großen Probleme der Welt müssen gelöst werden im kleinen Raum.“

JOSEF KENTENICH

Was geschieht, wenn Frauen – entschieden und vernetzt – damit beginnen, die Welt um sie herum zum Guten zu verändern? Was wird möglich, wenn Frauen – von innen her bewegt – initiativ werden, um an einer Stelle gezielt positiv Einfluss zu nehmen? Was wird morgen, übermorgen anders sein als bisher, wenn ...?

Seit dem 8. Dezember 1920 sind Frauen in der Schönstattbewegung aktiv. Wir begehen also am 8. Dezember dieses Jahres ein großes Jubiläum. Neue hundert Jahre tun sich auf: weites, aktiv zu bebauendes Land. Neue Schritte, neue Chancen, neuer Segen?!

HerzensSache: Die Zukunft liegt offen vor uns. Es gibt so vieles, was Gott mit uns zusammen tun und bewirken will. Und es geht sehr viel leichter, als es im ersten Moment vielleicht klingen mag. Warum? Im Herzen jeder Einzelnen beginnt, was unsere Welt verändert.

Für das BEGEGNUNGs-Team

H. R. Gja. Beuland





Frau - MITTEN IM LEBEN

- 5 Erfahrungen teilen**
In dir beginnt, was sich verändert in der Welt
- 10 Beten im Alltag**
- 12 Ich habe einen Traum**
Sehnsucht nach Veränderung
- 14 Der „Herz-Optiker“ - In der „Seh-Schule“ Gottes**



Frau - IN BEZIEHUNG

- 26 In unsere Ehe investieren**
Klimaforscher - wir beide
- 30 DU-wirkst-Inspirationen**
Kraft von innen, die bewegt



Frau - IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 16 HerzensSache - Von der Kraft des Klimas in mir**
- 18 Sonne - Für ein Mehr an innerem Leuchten**
- 21 Sturm - Aus starken Wurzeln leben lernen**
- 24 Regen - Damit die Saat des Guten wächst**



Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 Ihre Seite - Was Leserinnen schreiben**
- 33 Kinder, Kinder - „Von fünf bis sieben ...“**
- 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



IN DIR BEGINNT, was sich verändert in der Welt

Wer von uns hat nicht Träume, Wünsche, Ideen von einer besseren Welt? Ob es sich um die Welt im Großen oder um unsere unmittelbare Lebenswelt handelt. So vieles könnte, sollte, müsste anders werden. Deutlich anders, damit es (wieder) aufwärtsgeht. Doch da gibt es – wir ahnen es schon – diese berühmten zwei Nachrichten. Die schlechte zuerst: Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die „Blätter“ der Geschichte von allein zum Guten wenden, liegt bei circa „eins zu hunderttausend“. Die gute: Jede und jeder kann jederzeit etwas tun, damit sich ein Wandel zum Besseren vollzieht.

„Wenn wir Zukunft ernst nehmen, dann müssen wir aufhören, es anderen zu überlassen, sondern selbst aktiv werden“, schreibt die Verhaltensforscherin Jane Goodall. „Proaktiv sein heißt, etwas zu tun, bevor es doof wird“, bringt es der Unternehmer und Autor Ralf Senftleben plakativ auf den Punkt. „Weg mit allem Pessimismus“, fordert Pater Kentenich auf, „wir müssen eine Oase schaffen – und jeder kann es!“

Einige Frauen berichten, wie „Welt verändern“ konkret aussehen kann.

DEIN **HERZ**, HERR, GEÖFFNET FÜR MICH

Dein **HERZ**, Herr, voll Liebe geöffnet für mich –
und das meine:
staunend bereit, dir entgegenzueilen.

Deine **AUGEN**, Herr, bejahend gütig auf mich gerichtet –
und die meinen:
deinen Blick suchend und dankbar erwidern.

Dein **OHR**, Herr, aufmerksam lauschend auf jedes meiner Worte –
und das meine:
hörend auf deine Zusagen, deine Weisung, deine Botschaft an mich.

Deine **HAND**, Herr, mich sicher führend, beschenkend, haltend –
und meine,
die sich vertrauensvoll festmacht an dir.

SR. M. CAJA BERNHARD





Ich habe einen Traum

*Sehnsucht nach
Veränderung*

I have a dream. Ich habe einen Traum! Wer denkt da nicht zuerst an Martin Luther King, an seine Hoffnung, dass alle Menschen einträchtig miteinander leben? Mehr als eine bloße Hoffnung war das für ihn; eine Vision, ein Ziel und eine Herausforderung, von der er nicht nur träumte, sondern für die er alles, sein ganzes Sein und Tun einsetzte, um sie zu verwirklichen. Am Ende starb er dafür.

Eine Frage, die nicht mehr loslässt

Und dann trifft mich plötzlich die Frage: Was ist mein Traum, mein ganz persönlicher Lebenstraum? Und je mehr ich darüber nachdenke, desto schwieriger scheint mir diese Frage. Sicher, als junger Mensch, da träumt man von

Familie und Kindern, von einer Arbeit, die einem im Idealfall auch noch Freude macht ... Aber dann, wenn man das alles erreicht hat, diesen *persönlichen* Traum? Kann das alles sein? Gibt es da keine Vision, für die man sich einsetzt, ganz und gar, für die man Nachteile und Einschränkungen in Kauf nimmt, einfach,

um mehr zu erreichen, über das persönliche Leben hinaus, etwas, wofür es sich sogar zu sterben lohnte?

Schwierig. Die Frage hat mich seither umgetrieben. Ich frage andere, Freundinnen, den Zahnarzt mit dem Bohrer in der Hand, Schüler, meinen Mann, meine Friseurin. Wer mir gerade in den Weg läuft, während es in mir rumort. Die meisten schauen überrascht, sprachlos, völlig unvorbereitet. Ist ja auch gemein, so eine Frage zu stellen und auf eine spontane Antwort zu warten. Am besten eine, die mich auf der eigenen Suche weiterbringt.

DER „HERZ-OPTIKER“

In der „Seh-Schule“ Gottes



Und plötzlich stellte ich fest: Ich brauche eine Brille! Und zwar dringend! Kleingedrucktes konnte ich kaum mehr erkennen. Beim Autofahren hatte ich manchmal das Gefühl, die Entfernung nicht richtig einschätzen zu können. So machte ich mich auf den Weg zum Optiker. Während des Sehtestes, der gleich zu Anfang

durchgeführt wurde, stellte ich – nach einer Weile des Ausprobierens verschiedener Sehstärken – mit spontan lautem Ruf fest: „Mensch, ich sehe ja wieder klarer, deutlicher: die Buchstaben, Zahlen, Details in meinem Umfeld!“ Es fühlte sich wunderbar an, wieder richtig sehen zu können ...

Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit sind häufig auftretende „Augen-Krankheiten“ ...

Im einen Fall kann nur die nächste Umgebung einigermaßen scharf gesehen werden, alles andere bleibt verschwommen. Im anderen Fall verliert das Naheliegende seine Konturen, das Entfernte dagegen lässt sich gut erkennen. Mit einer entsprechenden Brille kann der Augen-Optiker diese beiden Sehfehler korrigieren.

... aber auch verbreitete „Herz-Krankheiten“

Wenn – wie Antoine de St. Exupéry sagt – unseren Augen das Wesentliche verborgen bleibt und wir nur mit dem Herzen gut sehen, dann können uns diese beiden „Herzfehler“ gefährlich werden.

Ein „kurzsichtiges“ Herz erkennt nur das Vordergründige, es sieht am Anderen nur das Äußere, oberflächlich in Erscheinung Tretende, nur die Gesichtszüge, aber nicht, was dahinter verborgen ist. Es blickt

nicht durch auf sein wahres Wesen, den wunderbaren Kern, der im Innern steckt. Es kann über Kleinigkeiten, über das, was nervt, nicht hinwegsehen. Es lässt sich fesseln und erdrücken von den Alltagsorgen und verliert leicht den Überblick.

Ein „weitsichtiges“ Herz dagegen übersieht schnell den Nächsten und das Nächstliegende, das, was jetzt wichtig, notwendig ist. Es nimmt das Kleine und Unscheinbare nicht wahr, sondern fixiert sich auf große Träume und weit entfernte Ziele.



Von der Kraft des
Klimas in mir

STURM

aus starken Wurzeln leben lernen

Was wäre die Natur ohne Wind oder Sturm? Stürme fegen Morsch-Gewordenes weg, trennen Lebendiges von Abgestorbenem, schaffen Freiraum für Neues, das von unten her nachwachsen will. Auch unser Leben kennt stürmische Phasen: Situationen, in denen in unserem wohlgeordneten Lebensgebäude kein Stein auf dem anderen zu bleiben scheint; Episoden, die uns rütteln und schütteln; Krisenzeiten, in denen wir uns nur noch „warm anziehen“ können und Planken zum Festhalten suchen. Ob wir stärker und gereifter aus solchen Zeiten hervorgehen, entscheidet sich nicht zuletzt daran, wo und wie tief wir verwurzelt sind.

Krisen fordern heraus

Wie gehe ich mit Lebensstürmen um? Neige ich dazu, mich vorschnell verunsichern und in die Defensive drängen zu lassen? Oder schlage ich direkt

wild-kämpfend auf die Sturm-erzeugenden Umstände los? Oder ...

Kennen Sie die Parabel von den drei Fröschen, die in einen Topf mit Sahne

gefallen waren? Der erste sagte: Jetzt ist alles aus, wir haben keine Chance – bewegte sich nicht mehr und ging unter. Der zweite dachte sich: Ach was, irgendwie kommen wir schon wieder hier raus,



Von der Kraft des
Klimas in mir

REGEN

damit die Saat des Guten wächst

Was wäre die Natur ohne Regen! Regen erfrischt, trinkt, ist Lebenselixier. Allerdings: Regen und Regen ist nicht dasselbe: Ein kalter Platzregen fühlt sich anders an als ein warmer Sommerregen, ein sintflutartiges Dauerschütten anders als ein sachte niedergehender Landregen, nach dem die Erde schon lechzt.

Aktion versus Reaktion

Ähnlich wie Regen Gutes oder weniger Gutes in der und für die Natur bewirken kann, lösen auch wir durch unsere Art zu agieren oder zu reagieren Wirkungen aus: positiv oder negativ.

In seinem Klassiker „Die sieben Wege zur Effektivität“ beschreibt der renommierte Führungskräfte-Coach Stephen Covey zwei grundlegend verschiedene Arten, mit den Schwierigkeiten und He-

rausforderungen des Lebens umzugehen. Sehr viele von uns, erklärt er, hoffen auf Lösungen von außen: Wenn diese oder jene belastende Situation erst einmal vorbei ist ... Wenn diese oder jene Person sich erst einmal ändert oder – besser noch – ganz verschwindet usw. Doch weil wir diese Personen und Situationen nicht direkt beeinflussen können, bleiben wir passiv-leidend in der jeweiligen Problematik verhaftet – und bezahlen einen hohen Preis dafür. Von diesen Außenfaktoren ge-

steuert, werden wir zunehmend unfreier und wundern uns irgendwann, wo unsere Kraft und Lebensfreude geblieben sind.

Diesem tendenziell reaktiven Typ Mensch stellt er den proaktiven gegenüber: eine Art zu leben und sich zu geben, die sich nicht unreflektiert von unbeeinflussbaren Außenreizen bestimmen lässt, sondern an dem Punkt ansetzt, von dem allein eine wirksame und nachhaltige Veränderung ausgehen kann: im eigenen



IN UNSERE EHE INVESTIEREN

Klimaforscher - wir beide



Wälder mildern extreme Klimaverhältnisse, reinigen Luft, Wasser und verhindern Bodenerosion. Vor allem aber speichern sie Kohlendioxid und produzieren Sauerstoff. Durch ihre Zerstörung wird zum einen CO₂ freigesetzt, zum anderen wird der Wald selber als natürlicher CO₂-Speicher vernichtet. Ein deutlicher Anstieg der Abholzung ist insbesondere im brasilianischen Amazonas zu verzeichnen. Die voranschreitende Abholzung des Regenwaldes trägt einen erheblichen Teil zur Erderwärmung bei und bedroht zudem zahlreiche Pflanzen- und Tierarten. - So lesen wir täglich und sind aufgefordert Taten folgen zu lassen, um den Klimawandel aufzuhalten.



Ihre Seite

WAS LESER/INNEN SCHREIBEN

Liebes Redaktionsteam, die BEGEGNUNGs-Hefte sind so schön gestaltet – so aktuell, so aus dem Leben inspiriert. Vielen Dank! Jetzt ist das dritte Heft schon da – und ich lasse mich immer noch von Nr. 1 und 2 inspirieren. Besonders beeindruckt hat mich das Interview mit Frau Scheurl-Defersdorf. Ich ertappe mich immer wieder dabei, wie ich meine Worte kritisch begutachte. Danke für all die Interviews ... Machen Sie weiter so!

MONIKA W.

Dem ganzen BEGEGNUNGs-Team ein herzliches Dankeschön für das wunderbare Heft 2/2020. Keines der bisherigen Hefte hat mich so gefesselt wie dieses, von der ersten bis zur letzten Seite. Ich war am Boden zerstört, aber der Titel: „Was geht, wenn's so nicht weitergeht“ hat mich neugierig gemacht. Ich war innerlich total gefangenommen wegen der Situation mit meinem kranken Mann. Er ist so vergeblich geworden – und nun kam noch Parkinson dazu. An manchen Tagen war ich ganz verzweifelt: Wie geht es weiter mit ihm? Ich sagte mir immer: „Gott steht dir bei!“ Ohne dieses Vertrauen auf Gottes Hilfe würde ich es nicht schaffen. Das BEGEGNUNGs-Heft liegt bei mir obenauf. Ich lese immer wieder darin.

OLGA S.

Möchten Sie anderen Frauen ein Probe-Exemplar BEGEGNUNG zukommen lassen? Oder einer Freundin, einer Verwandten, einer Kollegin ... ein (Jahres-)Abo schenken?

Haben Sie die Möglichkeit, BEGEGNUNG in Arztpraxen, Kindergärten, im Friseursalon oder an anderen „Umschlagplätzen“ auszulegen?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns, wenn Sie BEGEGNUNG als Werbe-Hefte wünschen oder Ideen/Erfahrungen zur Weitergabe haben.
Telefon: 0261/6506-2202
Mail: info@zeitschrift-begegnung.de



Kinder, Kinder

„VON FÜNF BIS SIEBEN ...“

Oma geht mit ihren beiden Enkeln über den Friedhof. Der Zehnjährige fragt: „Oma, bist du eigentlich katholisch?“ – „Ja“, erwidert sie. Darauf sein fünfjähriger Bruder: „Und ich bin deutsch!“

Jonas erklärt Oma Elli, wie das mit den Weihnachtsgeschenken ist: „Bis fünf (Jahre) kommt der Weihnachtsmann. Von fünf bis sieben kommt das Christkind. Ab sieben machen's die Eltern. Und wenn man nicht mehr zuhause

wohnt und verheiratet ist, muss man's selber bezahlen.“

Andächtig singen meine Söhne, (5 und 6), unter dem Christbaum: „Da liegt es, das Kindlein, auf Heu und auf Strom ...“

2020 | Veranstaltungstipps – für SIE

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

Ob die aufgeführten Veranstaltungen stattfinden können, hängt vom jeweiligen Stand der Corona-Pandemie ab. Dieser war zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht absehbar.

IN SCHÖNSTATT, MARIENLAND

Oasentage für Frauen Aufatmen – Kraft schöpfen – neue Wege entdecken

TERMINE	DIÖZESEN
06.11. – 08.11.	Bamberg, Würzburg
13.11. – 15.11.	Essen, Köln, Paderborn
13.11. – 15.11.	Limburg, Mainz, Trier
20.11. – 22.11.	Freiburg
27.11. – 29.11.	Limburg, Mainz, Trier
04.12. – 06.12.	Freiburg, Speyer
11.12. – 13.12.	Rottenburg-Stuttgart
VORSCHAU 2021:	
19.02. – 21.02.	Rottenburg-Stuttgart
26.02. – 28.02.	Freiburg, Fulda, Speyer
15.03. – 19.03.	Essen, Köln, Paderborn
19.03. – 21.03.	Münster (Münster/Oldenburg), Osnabrück
04.06. – 06.06.	Freiburg, Speyer
11.06. – 13.06.	Münster (mit Kindern)
18.06. – 20.06.	Bamberg, Würzburg (für Frauen in der Lebensmitte)

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

Nach Trennung/Scheidung Hilfen für Frauen, deren Ehe auseinanderging

Zeit zum Auftanken:
13.12. • 10.00 – 17.00 Uhr
Oasentage: 30.10. – 01.11.
Weitere Termine und Infos unter
www.nach-trennung-scheidung.de

**Persönlichkeitswerkstatt
Für Frauen, die am eigenen Persönlichkeitsprofil arbeiten möchten**
21.11. • 10.00 – 16.00 Uhr

**Feierabend
Entspannung – Snack – Impuls –
Gespräch – Kreative Verarbeitung**
27.11. • 19 – 22 Uhr

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

**Frauenkongress deutschlandweit
DU wirkst – Von innen her
mehr bewegen**
1. Mai 2021
www.s-fm.de/frauenkongress-2021

IN DIÖZESEN, VOR ORT

**Mutter-/Elternsegen
Leben braucht Segen**
Termine & Info: mutter-elternsegen.de

**Tag der Frau 2020
HerzensSache
Von der Kraft des Klimas in mir**
03.10. Schönstatt/Sonnenau
03.10. Waldstetten
10.10. Kösching

14.11. Laupheim
14.11. Oberkirch
15.11. Oberkirch
21.11. Aschaffenburg

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

Ihre Sicht ist uns wichtig:
Mail: info@zeitschrift-begegnung.de

Für alle, die Interesse an einem **Adventsbegleiter** haben: **Hoffnungsvolles. Licht von oben – Tag für Tag.** Die Texte können telefonisch (0261/6506-2202), per E-Mail (info@s-fm.de) oder über Internet bestellt werden: shop.s-fm.de.

Für alle, die Interesse an einem Textvorschlag zur Gestaltung einer *adventlichen Gebetszeit* haben: Die Texte können ebenfalls telefonisch (0261/6506-2202), per E-Mail (info@s-fm.de) oder über Internet (shop.s-fm.de) als Broschüre angefordert oder im Internet heruntergeladen werden: www.s-fm.de.



Hand aufs Herz

herzhaft – statt herzlos

herzvoll – statt herzleer

herzensgut – statt herzensschlecht

herzinnig – statt herzgefühllos

herzerweichend – statt herzverhärtet

Herzensruhe – statt Herzenslärm

Herzensfreude – statt Herzensneid

herzlich anders – Klima-prägend