

Hoffnungsanker

Halt in stürmischen Zeiten

Liebe Leserinnen,

es gibt Phasen, in denen unser Leben in ruhigen Bahnen läuft: Die Koordinaten stimmen, die Herausforderungen sind überschaubar, kleine oder größere Schwankungen lassen sich in der Regel gut ausbalancieren. Und es gibt andere Phasen: Zeiten, in denen uns der Wind ins Gesicht bläst. In denen Stürme unser Lebensschiff vom Kurs abzubringen suchen. In denen wir mehr als sonst fragen: Was gibt Halt und Sicherheit?

So im Einladungsflyer zum „Tag der Frau 2022“ zu lesen. Diese Veranstaltung, von Frauen für Frauen gestaltet, fand auch in diesem Jahr wieder an vielen Orten Deutschlands statt. In Vortragsimpulsen, Workshops, Austauschrunden und Besinnungsmomenten ging es um Fragen wie: Wo finden wir inmitten unserer Lebensturbulenzen sicheren Grund? Was sind wirksame Hoffnungs-Anker in unserem Leben? Wie beziehen wir Stärke und Zuversicht aus unserer Beziehung zu Gott?

Aufgrund hoher Nachfrage geben wir in diesem BEGEGNUNGS-Heft einige der „Tag-der-Frau-Impulse“ 2022 wieder. Unsere Hoffnung dabei: Mögen sie Sie in Ihrer momentanen Lebenssituation inspirieren und ermutigen. Mögen sie Ihre Tage im Zugehen auf die dunkle Jahreszeit heller und Ihre Sicht der Dinge freundlicher machen. Mögen sie Sie anregen, an manchen Sorgen etwas weniger entschieden festzuhalten und dafür etwas optimistischer ins bald beginnende neue Jahr zu gehen. Denn: Wer Hoffnung hat, lebt anders: gelassener, mutiger, freier.

Für das BEGEGNUNGS-Team,

A. K. Cfa Berulard





Frau – MITTEN IM LEBEN

- 5 Erfahrungen teilen**
Leuchtpunkte der Zuversicht
- 10 Beten im Alltag**
Hoffen – JETZT



Frau – IN BEZIEHUNG

- 26 Interview** – Wenn von jetzt auf gleich nichts mehr wie zuvor ist
- 29 Mutige Frauen** – Auf ein Wort mit Lucia
- 31 Lebhaft glauben** – Bräuche im Advent



Frau – IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 12 Perspektiv-Wechsel**
Die Hoffnung lebt zuerst
- 14 Kraftvoll**
Investition in Seelenstärke
- 18 Jetzt gerade**
Entscheidung für die Lebensfreude
- 22 Zuversichtlich**
Wachstum zu mehr Gottvertrauen



Frau – UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 Ihre Seite**
Was Leserinnen schreiben
- 33 Kinder, Kinder**
Zierlich – und stark
- 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

Leuchtpunkte der Zuversicht

„Es läuft nirgendwo rund. Überall weiß keiner recht, wie es eigentlich weitergehen soll“, meinte kürzlich eine Frau. Vermutlich lässt sich das von jeder Zeit sagen. Aber momentan erleben wir vielleicht doch stärker als noch vor einigen Jahren eine Unsicherheit, die uns herausfordert, das Leben – auch das eigene Denken, Reden und Handeln – genauer anzuschauen.

Ein Herzspezialist meinte in einem Gespräch über die Heilung von Langzeitfolgen durch Covid 19: „Es hilft alles nichts, wenn im Menschen die innere Ausrichtung fehlt, wenn er nicht weiß, wofür es ihn gibt.“

Einige Frauen erzählen, was ihnen hilft, durch die aktuell stürmische Zeit zu kommen, was ihnen Hoffnung und Orientierung gibt.

Hab Mut. Ich bin da.

Nein, ich glaube, diesmal werde ich keinen Artikel für die neue BEGEGNUNG schreiben; der Abgabetermin ist knapp, das neue Schuljahr hat gerade begonnen – und ich stecke so schon bis zu beiden Ohren in Arbeit ohne Ende ...

Eine Nacht später und ich sitze um halb sechs beim Frühstück. Alles ist noch ganz still. Auf dem Esstisch steht seit gestern eine große Schale voller Gemüse, das jemand in seinem Garten



Hoffen – JETZT

Hoffen:

DEIN Eingreifen erwarten,
mit DEINEN Möglichkeiten rechnen,
glauben: Mit DIR geht mehr.

Hoffen:

Der Sehnsucht Raum geben,
nach geöffneten Türen Ausschau halten,
bereit sein, aufzubrechen.

Hoffen:

Mit langem Atem warten können,
der Versuchung zum Pessimismus widerstehen,
die kleinen Wunder sehen lernen.

Hoffen:

Resignative Tendenzen zurückweisen,
den Fokus auf das Gelingende setzen,
mich Tag für Tag neu für die Freude entscheiden.

Hoffen:

Auf DEINE Zeichen achten – jetzt,
auf DEINE Stimme hören – jetzt,
mutig neue Schritte wagen – jetzt,
mit DIR, du Gott meines Lebens.

SR. M. CAJA BERNHARD



Perspektiv-Wechsel

Die Hoffnung lebt zuerst

Was kommt Ihnen als Erstes in den Sinn, wenn Sie das Wort „Hoffnung“ hören? Sehen Sie sich selbst als unerschrockenen, forschenden oder eher als vorsichtigen, ängstlichen Typ? Wie werden Sie von Menschen, die Sie gut kennen, eingeschätzt? Als zuversichtlich-optimistisch oder eher als pessimistisch-resignativ?

Wer hofft, lebt anders

„Hoffnung“ ist sozusagen ein Ur-Wort unseres Menschseins, ein stark erfahrungsgeladenes Wort – nicht zuletzt auch ein Wort, das Menschen seit Jahrtausenden mit Gott verbinden. So fordert die Bibel beispielsweise dazu auf: „Hoffe auf den Herrn und sei stark!“ „Hab festen Mut und hoffe auf den Herrn.“ (*Psalms 27,14*) – „Vertrau auf Gott, er wird dir helfen, hoffe auf ihn, er wird deine Wege ebnen.“ (*Sirach 2,6*)

Hoffnung darauf, nicht allein zu sein, Hoffnung darauf, dass Gott im Ernstfall

an ihrer Seite ist, trägt und beflügelt Menschen durch die Jahrhunderte hindurch.

„Die Atemluft eines Christen ist die Hoffnung“, formuliert denn auch – aus diesen Zusagen der Bibel heraus – Papst Franziskus. Ohne Hoffnung geht uns die Luft aus; ohne Hoffnung können wir nicht existieren. „Wer hofft, lebt anders“, brachte es Papst Benedikt in seiner Enzyklika „Auf Hoffnung hin“ kurz und prägnant auf den Punkt. Hoffnung macht den entscheidenden Unterschied. Wenn ich hoffe, lebe ich anders: aus einem anderen, einem alles verändernden Vorzeichen heraus.

Hoffnung gehört zum Kern unseres Wesens

Auch unabhängig von der religiösen Dimension ist Hoffnung ein unverzichtbarer Faktor für gelingendes Menschsein. So erläutert zum Beispiel Verena Kast, Psychoanalytikerin und Professorin am C. G. Jung-Institut in Zürich:

„Menschen hoffen immer auf das Bessere. Das ist eine emotionale Grundkonstante. Wenn wir hoffen, so denken, fühlen und handeln wir, als ob das, was jeweils ansteht, zu bewältigen wäre. Es ist die Emotion, die uns ermöglicht,



KRAFTVOLL

Investition in Seelenstärke

Es gibt vieles, was uns die Hoffnung nehmen, was unsere Hoffnung lähmen will: Stürme von außen und Stürme von innen. Kein Leben verläuft ohne Erschütterungen, keinem Menschen bleiben Heimsuchungs-Zeiten erspart. Enttäuschungen, Überforderungen, Krisen- und Leid-Erfahrungen sind schlichtweg Bestandteile unseres Daseins. Die Frage ist jedoch, wie wir mit diesen Erfahrungen umgehen, ob sie uns dauerhaft zurückwerfen oder im Lauf der Zeit sogar wachsen, reifen, dazugewinnen lassen.

„Starke Frauen werden nicht einfach geboren ...“

„Starke Frauen werden nicht einfach geboren, sie entwickeln sich aufgrund der Stürme, die sie überstanden haben“, sagt die Schweizerin Damaris Kofmehl, deren bisheriges ca. 50-jähriges Leben außergewöhnlich krisengeschüttelt verlief, auf die

Frage, was sie anderen Frauen raten würde. „Keine von uns hat nur ein wunderbares Leben, alle haben wir auch tiefste Tiefs zu durchschreiten. Diese Tiefs formen mich zu der Person, die ich geworden bin. Ganz wichtig ist es zu wissen: Diese schlimme Zeit hält nicht an; es kommt wieder besser. Gott trägt mich da durch.“

Diese Schwierigkeiten machen uns stärker, auch stärker für andere, dass sie nicht aufgeben, sondern wieder aufstehen.“

Zwei Beispiele von Krisenerfahrung, die an sich die Qualität hätten, Frauen aus der Bahn zu werfen – die *diese* Frauen aber anders beantwortet haben:



JETZT GERADE

Entscheidung für die Lebensfreude

Was haben Hoffnung und Lebensfreude miteinander zu tun? Freude – eine Zuversichtssteigerin und umgekehrt? Was der Psychologe Paul Pearsall im Blick auf die US-amerikanische Gesellschaft beobachtet, trifft sicher nicht zuletzt auch auf unsere Breiten zu: „Viele Menschen kennen nur zwei Zustände: Sie sind entweder müde und gelangweilt oder gestresst und kaputt.“ Er stellt eine „unbestimmte Traurigkeit inmitten des Wohlstands“ fest, eine Stimmung, „die in der Regel nicht durch existentielle Sorgen ausgelöst wird, sondern durch einen tiefgreifenden Verlust an Lebensfreude“. Dieses Freudenmangel-Syndrom belastet die Psyche und gefährdet auf Dauer auch die körperliche Gesundheit.

Wider den Pessimismus

Jetzt gerade: Entscheidung für die Lebensfreude! Jetzt gerade: wo Pessimismus und Negativ-Denken sich so breitzumachen suchen. Jetzt gerade: wo so viel Leichtigkeit und Unbekümmertheit auf der Strecke bleiben. Jetzt gerade:

weil wir für die Freude geschaffen sind und sie brotnötig brauchen.

„Freude ist die mächtigste Widersacherin von Angst“, schreibt die Theologin und Philosophin Melanie Wolfers. „Denn während Angst das Blickfeld einengt,

weiten sich in der Freude Herz und Geist. Wir entdecken neue Perspektiven und gewinnen mehr Selbstvertrauen ... In der Freude genießen wir den Augenblick! Vergangenheit und Zukunft geraten aus dem Blick, und darin liegt eine große Chance: nämlich herauszutreten aus den



ZUVERSICHTLICH

Wachstum zu mehr Gottvertrauen

„Der Krieg und unsere Zukunft – Wie wir uns in dieser schrecklichen Welt zurechtfinden können.“ Unter diesem Titel schreibt der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx: „Ich werde derzeit manchmal gefragt, ob sich die Zukunft nicht als solche erledigt hat. Welchen Sinn machen Prognosen, Szenarien, Trends, wenn es gar keine Zukunft mehr gibt? Fallen wir, als Zivilisation, als ganze Menschheit, nicht immer wieder zurück in die Vergangenheit, ins Finstere, in Vernichtungslogik und aussichtslosen Konflikt?“

Reaktionen zwischen Extremen

Nach der Skizzierung einiger von ihm beobachteter markanter Phänomene spitzt Horx zu: „Die Angst spricht: Es hat keinen Zweck, sich die Zukunft vorzustellen. Die Menschheit wird sich demnächst sowieso ausrotten. Sie ist lernunfähig.

Die falsche Hoffnung sagt: Es wird schon nicht so schlimm kommen. Machen wir Party, solange es geht! Und noch ein paar schöne Fotos auf Instagram ... Gibt es noch eine andere Haltung als den Doomsday-Zynismus (Weltgerichts-Zynismus) oder die optimistische Ignoranz?“

Urchristlich

Ja, es gibt noch eine andere Haltung, und sie ist das Urchristlichste, was diejenigen, die sich an der Bibel orientieren, kennen: die Hoffnung auf Gott und Gottes Wirken – auch in dieser Zeit. Die Haltung des Vertrauens, dass ER

LEBHAFT GLAUBEN

Glanz und Lichter
des Advents

Bald beginnt sie wieder: die dunkle Jahreszeit, die Zeit der Vorbereitung auf Weihnachten, die Zeit des Advents. Sie wird durch zahlreiche christliche Bräuche und Traditionen bereichert. Mit ihrer besonderen Symbolik helfen sie uns, diese Zeit tiefer und bewusster zu erleben und uns auf das Kommen des Erlösers vorzubereiten. Hier einige der bekanntesten und schönsten Adventsbräuche:

Der Adventskranz

Das Aufstellen des Adventskranzes hat eine lange Tradition. 1839 nahm der evangelische Theologe Johann Hinrich Wichern ein Wagenrad mit vier großen weißen Kerzen für die Adventssonntage und zwanzig kleinen roten Kerzen für die Wochentage, um armen Straßenkindern im beginnenden Industriezeitalter die Wartezeit bis Weihnachten zu veranschaulichen und zu verkürzen. Vom Ersten Advent bis zum Heiligen Abend wurde der Wagenrad-Kranz durch das Anzünden der Kerzen an jedem Abend immer heller. Die Katholische Kirche übernahm diesen Brauch. Aus praktischen Gründen entstanden jedoch Kränze aus Tannengrün mit nur vier Kerzen für die vier Adventssonntage.

Die Form des Kreises verweist auf den Erdkreis mit den vier Himmelsrichtungen, symbolisiert aber auch die mit der Auferstehung Jesu Christi geschenkte Ewigkeit. Das Grün der Tannenzweige deutet auf die Hoffnung und auf das neue Leben durch Christus hin. Die Kerzen veranschaulichen das kommende Licht, das in der Weihnachtsnacht die Welt erleuchtet.

Der Adventskalender

Etwa seit dem 19. Jahrhundert gibt es in vielen Familien den Brauch, 24 Bilder mit weihnachtlichen Motiven an eine Wand oder ein Fenster zu hängen, um die Wartezeit bis Weihnachten zu verkürzen. Manche Eltern malten auch 24 Kreidestriche an Schranktüren oder

Türstöcke. Die Kinder durften dann jeden Tag einen Strich wegwischen. Auch kleine Tannenbäumchen oder selbst gebastelte Holzgestelle dienten als „Adventsbäumchen“, an die jeden Tag kleine Fähnchen mit Bibelversen gehängt wurden. In einigen Familien wurde zusätzlich täglich eine neue Kerze hinzugefügt und angezündet.

Heute gibt es eine große Anzahl verschiedener Adventskalender, auch virtueller, gestaltete Fenster an Wohnhäusern und sogar „lebendige Adventskalender“ mit besinnlich-geselligem Beisammensein.

Rorate-Messen

Diese besinnlichen Gottesdienste zu Ehren der Gottesmutter Maria werden in vielen Gemeinden am frühen Morgen oder späten Abend im Advent gefeiert. Die Kirche wird dabei meist nur von Kerzen erleuchtet und zeigt symbolisch, dass die Gemeinde in der dunklen Kirche auf das Kommen des Lichts, also auf

Wertvoll schenken



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

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

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

BEGEGNUNG

Die Zeitschrift enthält 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, je 36 Seiten

Abo: 16,- €, inkl. Versandkosten*

Einzelheft: 3,50 €, zzgl. Versandkosten



4x
PRO JAHR

Bestellung

- Fon: 0261/6506-2202 oder -1119
- Mail: info@zeitschrift-begegnung.de
- Bestellcoupon unten abtrennen, ausfüllen und senden an:

Begegnung

Berg Schönstatt 8

56179 Vallendar

Abbestellungen nur zum

Jahresende, bis 1. Dezember

* (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 Weihnachts-Geschenkabo für

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

Meine Adresse als Auftraggeber:

Name
Straße
PLZ, Ort
Telefon



Veranstaltungstipps

Frau - UND WAS SIE INTERESSIERT

2022

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 Coronapandemie ab. Dieser war zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht absehbar.

IN SCHÖNSTATT, MARIENLAND

Oasentage für Frauen Aufatmen – Kraft schöpfen – neue Wege entdecken

TERMINE	DIÖZESEN
11.11. – 13.11.	Freiburg
18.11. – 20.11.	Essen, Köln, Limburg, Mainz, Paderborn, Trier
25.11. – 27.11.	Limburg, Mainz, Trier
02.12. – 04.12.	Freiburg
VORSCHAU 1. HALBJAHR 2023:	
24.02. – 26.02.	Rottenburg-Stuttgart
17.03. – 19.03.	Münster, Osnabrück
08.05. – 12.05.	Augsburg, Essen, Köln, München, Paderborn
02.05. – 04.06.	Aachen, Münster (um Heek)
09.06. – 11.06.	Freiburg
16.06. – 18.06.	Bamberg, Fulda, Würzburg
08.09. – 10.09.	Münster (für jüngere Frauen mit Kindern)

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

Preis Jahresabonnement:

Im Zug allgemeiner Kostensteigerungen müssen wir den Preis für das BEGEGNUNGs-Abonnement (vier Ausgaben pro Jahr inklusive der Versandkosten) leider etwas erhöhen: bei Einzelbestellungen auf 16,- €, bei Sammelbestellungen auf 15,- €. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Mütter beten für ihre Familie Atempause bei Gott

02.11. / 07.12. • je von 9 – 10 Uhr plus

Feierabend

Entspannung – Snack – Impuls – Gespräch – Kreative Verarbeitung

25.11. • 9 – 22 Uhr

Freundinnen

Die Kraft der Freundschaft feiern

09.12. • 19 – 22 Uhr

Ihre Sicht ist uns wichtig:

info@zeitschrift-begegnung.de

Für alle, die Interesse an einem **Adventsbegleiter** haben:

Gottes Licht sei über dir. 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 Meditation** 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.

IN DIÖZESEN, VOR ORT

Mutter-/Elternsegen Leben braucht Segen

Termine & Info: mutter-elternsegen.de

Nach Trennung/Scheidung Hilfen für Frauen, deren Ehe auseinandergering

Termine und Infos unter
www.nach-trennung-scheidung.de

Tag der Frau 2022 HoffungsAnker

Halt in stürmischen Zeiten

28. Oktober	Liebfrauenhöhe
29. Oktober	Liebfrauenhöhe
05. November	Dietershausen
05. November	Oberkirch
06. November	Oberkirch
12. November	Achstetten-Bronnen
19. November	Aschaffenburg

Weitere Termine unter: www.s-fm.de/veranstaltungen/tag-der-frau

Weitere Veranstaltungstipps:
www.s-fm.de / www.schoenstatt.de



Raum für Neues

Der Anfang des neuen Tages
liegt mitten in der Nacht.

Saatkörner, die untergehen,
bringen neues Leben hervor.

Herbststürme fegen Morsches hinweg –
und Raum für Neues entsteht.

Nicht gegen den Sturmwind ankämpfen,
sondern lernen, mit ihm zu tanzen.

Dem vertrauen, der aus verborgenen Saaten
neues Leben wachsen lässt.

Im Bauen auf IHN das Licht ersehen,
inmitten von Dunkel und Nacht.

Überholtes loslassen,
frei werden für den Neubeginn, den ER vollbringen will.

MCB