



Mein Lebenshaus

Schätze entdecken – Chancen ergreifen

Liebe Leserinnen,

„in unsicheren Zeiten lebt sie vielleicht stärker in uns als sonst: die Sehnsucht nach einem Zuhause. Nach dem Ort, an dem wir Stabilität und Dynamik zugleich erfahren. Nach dem Lebensraum, in dem wir ganz wir selbst sein können, der Ausdruck unserer individuellen Persönlichkeit ist und ihre Entfaltung optimal fördert.“ – So hieß es im Einladungsflyer zum diesjährigen „Tag der Frau“. Diese Veranstaltung, von Teams von Frauen für Frauen gestaltet, fand auch 2023 wieder an vielen Orten Deutschlands statt. Thematische Impulse, Austauschrunden, Besinnungsmomente und Workshops verschiedener Art luden ein, das eigene Lebenshaus durch eine neue Brille zu betrachten. Sie ermutigten zu einer persönlichen Standortbestimmung und motivierten, noch unentdeckte Schätze zu heben und sich bietende Chancen zu nutzen. Nicht zuletzt ging es auch um den Blick auf das eigene Herz: auf den innersten

Seelenraum, in dem derjenige auf uns wartet, der unser tiefstes Zuhause sein will: Gott.

Dieses BEGEGNUNGs-Heft gibt einige „Tag-der-Frau-Impulse 2023“ wieder. Unser Wunsch dabei: Dass Sie dem, was Ihr Lebenshaus zu etwas Einzigartigem macht, tiefer auf die Spur kommen. Dass Sie die Schatten- und Lichtseiten dieses Hauses mit neuen Augen sehen und Freude bekommen, an den hellen Seiten weiterzubauen. Und vor allem: dass Ihnen ein Plus an Zuhause-Erfahrung geschenkt wird: an den für Sie bedeutsamen Orten, in den für Sie relevanten Beziehungen und nicht zuletzt in der Verbindung mit unserem guten, Sie und uns alle persönlich umfangenden Gott.

„Denn jedes Haus wird
von jemand erbaut;
der aber, der alles
erbaut hat, ist Gott.“

HEBRÄER 3,4

Für das BEGEGNUNGsTeam

H. R. Gja Berulava



Frau – MITTEN IM LEBEN

- 5 **Erfahrungen teilen** – Baustelle Lebenshaus
- 10 **Beten im Alltag**
DU – in mir, um mich, für mich da
- 12 **Kostbarer als Gold** – Von der Kraft tragfähiger Bindungen



Frau – IN BEZIEHUNG

- 27 **Jung. Verheiratet. Mama.**
Das Mama-Herz und das „Nicht“
- 29 **Interview ...** und plötzlich war ich so allein
- 32 **Leben mit Gott**
Jesus, der lebendige Eckstein



Frau – IM GESPRÄCH MIT DER ZEIT

- 14 **Verortet leben** – Was Freiraum verheißt
- 16 **Anders sehen** – Ein Rundgang besonderer Art
- 18 **Aus der Tiefe schöpfen** – Die Schatzkammer in mir
- 20 **Verbündet leben** – Tragende Beziehungen in meinem Lebenshaus
- 24 **Wunderwerk Frau** – Die geniale Veranlagung des weiblichen Körpers



Frau – UND WAS SIE INTERESSIERT

- 33 **Ihre Seite**
Was Leserinnen schreiben
- 33 **Kinder, Kinder**
„Wasch-Katze“
- 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



Baustelle Lebenshaus

„Sitz nicht da, wo die Neunmalklugen sitzen“, heißt es in einer Auslegung zu Psalm 1, „sondern sinne nach über Gottes Weg. Schaffe an deiner Philosophie, bau das Haus deiner Spiritualität. Genug haben, genügt nicht. Wachse darin, ein geistlicher Mensch zu werden, nur so widerstehst du – hoffentlich – all den Unwettern.“ Der Grund, auf dem ein Haus gebaut ist – das Fundament – ist zumeist unsichtbar. Was gibt

meinem Lebenshaus Standfestigkeit? Auf welche Bausteine bzw. Grundwerte setze ich? Was gibt meinem Leben Schutz und Halt, auch da, wo mir scheinbar „der Boden unter den Füßen weggerissen“ wird?

Einige Frauen erzählen, welche Erfahrungen für ihr Lebenshaus wichtig sind, woran sie Tag für Tag arbeiten und was ihnen hilft, „Baustellen“ nicht zu umgehen.



Kostbarer als Gold

Von der Kraft tragfähiger Bindungen

Welche Häuser, Räume, Wohnungen haben Sie im Lauf Ihres Lebens schon bewohnt? An welchem dieser „Wohnorte“ haben Sie sich besonders wohlfühlt, äußerlich und innerlich so richtig angekommen? Und wo wohnen Sie derzeit? Welche „Specials“ Ihrer Wohnung gefallen Ihnen besonders gut? Was sind sozusagen Schätze, die Sie zu etwas Kostbarem machen? Gibt es auch Dinge, die Ihnen nicht gefallen? Die Sie am liebsten baldmöglichst verändern würden?

(M)ein einzigartiges Lebenshaus

Jedes einzelne Lebenshaus, jeder Mensch, für den es steht, ist einzigartig: eine ganz besondere Wunsch-Kreation

Gottes, mit wohlwollendster Liebe erdacht und zum exakt richtigen Zeitpunkt am exakt richtigen Ort ins Dasein gerufen. Gott hat sozusagen von langer Hand

für jede und jeden von uns ein Haus geplant: unser Lebenshaus, nach einem nie zuvor dagewesenen genialen Entwurf, höchst individuell-kunstvoll gestaltet, realisiert in der zu diesem Haustyp passenden weltbesten Lage.

Doch wie klingt so eine Deutung auf dem Hintergrund unserer Zeit? Nicht ein bisschen zu blauäugig, nicht einen Hauch zu „paradiesisch“? Ja, die Welt, in der wir leben, scheint in vielen Teilen weit davon entfernt, Gott mit dem



Verortet leben

Was Freiraum verheißt

„Auch, wenn sie eine Konstruktion aus Kindheitserinnerungen und subjektiven Deutungen ist: Heimat ist super“, sagt der Essener Sozialpsychologe Harald Welzer. Dem pflichtet auch Hartmut Rosa, Soziologieprofessor an der Universität Jena bei. Es gebe zwar durchaus Personen, die sich auch in der Lufthansa-Lounge oder im ICE zu Hause fühlten, doch die meisten Menschen kämen dem Anspruch an Flexibilität und Mobilität nur ungern nach.

„Es gibt uns Halt, uns an Dingen zu erfreuen, die scheinbar gleich bleiben“, konstatiert auch die Psychologin und Heimatforscherin Beate Mitscherlich. Im derzeit starken Trend zur Regionalisierung, dem sogenannten „Cocooning“, sieht sie eine ähnliche Entwicklung, wie es sie in den 50er Jahren schon einmal gegeben hat, und stellt fest: „Dieser Rückbezug auf Heimat kam immer dann, wenn die Außenwelt unsicher und unheimlich war.“

Sehnsucht nach Verlässlichem

Unsicherheit, Unüberschaubarkeit und die daraus erwachsende Hilflosigkeit lassen verstärkt nach dem fragen, was Sicherheit gibt, was überschaubar ist, was vertraut ist und Geborgenheit vermittelt. – Eine Sehnsucht, die die Rock-Pop-Band „Silbermond“ so besingt:

„Sag mir, dass dieser Ort hier sicher ist und alles Gute steht hier still. Und dass das Wort, das du mir heute gibst, morgen noch genauso gilt. Diese Welt ist schnell und hat verlernt, beständig zu sein. Denn Versuchungen setzen ihre



Aus der Tiefe schöpfen

Die Schatzkammer in mir

Eine junge Frau, Mutter von zwei kleinen Kindern – sie und ihr Mann haben vor kurzem ein Haus gekauft – hat äußerlich alles erreicht, was sie sich in früheren Jahren erträumte. Doch mit der Zeit spürt sie, dass sie innerlich leer ist, unzufrieden, unruhig, auf der Suche nach – ja, wonach eigentlich? Sie kann es selbst nicht sagen. Je mehr sie dieses ungewohnte Gefühl zu verdrängen sucht, desto stärker wird es. Irgendwann spürt sie, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Sie bucht eine Auszeit in einem nahegelegenen Kloster. Die Schwester, die sie um Gespräche bittet, hört ihr intensiv zu. Schließlich sagt sie: „Mir scheint, Sie haben Ihre Heimat verloren. Sie sind nicht in sich selbst zu Hause!“

Vom verwahten Herzensflüchtling ...

Die junge Frau reagiert irritiert, fast ärgerlich. Sie fühlt sich missverstanden und beeilt sich zu sagen: Nein, das sei nicht

ihr Thema, ihr gehe es um andere Dinge. Die Schwester bleibt jedoch bei ihrer Einschätzung: Sie habe ihre innere Heimat verloren, sie sei nicht in sich selbst zu Hause; das sei ihr eigentliches Problem.

Die junge Frau, Daniela Mailänder, beginnt, über die Worte der Schwester nachzudenken. In der Stille des Klosters dämmert ihr, dass das wohl wirklich zutrifft, dass tatsächlich hier die Ursache für ihre innere Leere und Unruhe liegt. Also begibt sie sich auf die Suche nach diesem Zuhause in ihr – und sie beginnt zu entdecken, dass sie sich im Grunde nur ihrer eigenen Seele zuwenden muss, um dort ein Zuhause in dem zu finden, der ihre tiefste Sehnsucht zu beantworten vermag. „Vom verwahten Herzensflüchtling zur mutigen Heimatsucherin und -finderin“, beschreibt sie ihren Suchprozess in dem Buch, das sie einige Zeit später



Verbündet leben

Tragende Beziehungen in meinem Lebenshaus

Das Bild vom Lebenshaus steht auch für Personen, für die persönlichen Beziehungen, in denen wir leben: Beziehungen, die wir und die uns beeinflussen – mehr vielleicht als wir ahnen. Wie viel und welche Art von Raum nimmt die Beziehung zu den „Mitbewohnern“ meines Lebenshauses ein? Wie viel und welche Art die Beziehung zu mir selbst und zu Gott?

Heimat hat mit Zugehörigkeit zu tun

„Im Laufe meines Erwachsenenlebens habe ich an vielen verschiedenen Orten gelebt, hatte in meinen Augen aber immer nur ein einziges Zuhause. Mein Zuhause ist meine Familie.

Mein Zuhause ist Barack“, so Michelle Obama, die frühere First Lady der USA in ihrem Buch „Das Licht in uns“.

„Heimat ist die Verbundenheit mit der Umgebung, aber auch mit geliebten Menschen und mit sich selbst“, schreibt

der Schweizer Psychiater Daniel Hell und betont, wie wichtig der Aufbau tragfähiger personaler Bindungen für den Gewinn psychischer Stabilität und Sicherheit sei. „Heimat hat mit Zugehörigkeit zu tun. Wenn sie verlorengeht, ist die Identität von Menschen in Gefahr. Daraus kann ein inneres Unbehaustsein entstehen ...“

Für ein seelisches Mit- und Ineinander

Auch Pater Kentenich misst der Kraft personaler Bindungen zentrale

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



Bestellung

- Fon: 0261/6506-2202 oder -1119
- Online: www.zeitschrift-begegnung.de
- 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/____

Meine Adresse als Auftraggeber:

Name
Straße
PLZ, Ort
Telefon

Ich bestelle BEGEGNUNG als **Weihnachtsgeschenkabo (1-4/2024)** für

Name
Straße
PLZ, Ort
<input type="checkbox"/> Als reguläres (Jahres)Geschenkabo ab folgender Nummer: __ / ____



Veranstaltungstipps

Frau – UND WAS SIE INTERESSIERT

2023

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

IN SCHÖNSTATT, MARIENLAND

Oasentage für Frauen Aufatmen – Kraft schöpfen – neue Wege entdecken

TERMINE	DIÖZESEN
17.11. – 19.11.	Essen, Köln, Limburg, Mainz, Paderborn, Trier
24.11. – 26.11.	Freiburg, Speyer
01.12. – 03.12.	Mainz, Limburg, Trier
04.12. – 07.12.	Mainz, Limburg, Trier
08.12. – 10.12.	Freiburg
15.12. – 17.12.	Rottenburg-Stuttgart

Vorschau 2024

TERMINE	DIÖZESEN
16.02. – 18.02.	Rottenburg-Stuttgart
16.02. – 18.02.	Freiburg
15.03. – 17.03.	Münster
15.04. – 19.04.	Augsburg
15.04. – 19.04.	Essen, Köln, Paderborn
07.06. – 09.06.	Freiburg
14.06. – 16.06.	Bamberg, Fulda, Würzburg
21.06. – 23.06.	Münster (um Heek)
06.09. – 08.09.	Münster (für jüngere Frauen mit Kindern)
20.09. – 22.09.	Mitteldeutsche Diözesen (für jüngere Frauen mit Kindern und Frauen in der Lebensmitte)
11.10. – 13.10.	Eichstätt, Regensburg, Würzburg

Alle Termine: www.s-fm.de/Oasentage

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

Ihre Sicht ist uns wichtig:

Als BEGEGNUNGS-Team freuen wir uns über jede Rückmeldung. Mail: info@zeitschrift-begegnung.de

GLAUBENSLEBEN

Impulse – Erfahrungsaustausch – meditative Verarbeitung – kreatives Gestalten

Eigenes Programm für Kinder
04.11. • jeweils 10 – 16 Uhr

Feierabend

Entspannung – Snack – Impuls – Gespräch – Kreative Verarbeitung

24.11. • jeweils 19 – 22 Uhr

Freundinnen

Die Kraft der Freundschaft feiern

03.11. • jeweils 19 – 22 Uhr

Mütter beten für ihre Familie Atempause bei Gott

08.11. / 06.12.

jeweils von 9 – 10 Uhr plus

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

Weitere Veranstaltungstipps am Ort Schönstatt + in Diözesen

www.s-fm.de / www.schoenstatt.de

Tag der Frau 2023

Mein Lebenshaus Schätze entdecken – Chancen ergreifen

04. November	Dietershausen
04. November	Oberkirch
05. November	Oberkirch
18. November	Achstetten-Bronnen
25. November	Aschaffenburg

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

DIR Raum geben. 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: **Advents-Momente.** 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.





Verortet leben

Häuser, Räume, Plätze,
die mir vertraut sind,
mit denen sich Erlebnisse verbinden,
die mich geprägt haben
und die ich präge:
Geschenke aus Gottes Hand
und Einladung zugleich,
auch IHM dort zu begegnen.

Verbündet leben

Menschen auf meinem Lebensweg,
Menschen, die mich begleiten
und die ich begleiten darf:
Geschenke aus Gottes Herzen –
verbunden mit der Sehnsucht,
durch sie zu IHM zu finden.

Verbindlich leben

Meine persönliche Berufung,
Werte, die mir helfen, sie zu realisieren
und Mut, mich immer neu
auf den Weg zu machen:
Geschenke aus Gottes Geist –
getragen von der Verheißung,
IHM dadurch ein Stück weit
ähnlich zu werden.