



Neulich auf einem Konzert. Die junge Band ist zum ersten Mal in der Stadt. Vor der Bühne drängt sich das Publikum. Ich stehe mittendrin. Die Sängerin kündigt das nächste Lied an, einen Coversong. Die Hände gehen in die Höhe, als die ersten Takte erklingen. Die Gitarre treibt nach vorne. Die Sängerin setzt ein. Das Publikum singt jede Zeile lautstark mit: „Mein hungriges Herz ...“ Ich kenne das Lied nicht, aber diese Worte treffen einen Nerv.

Mir gefällt das Bild vom „hungrigen Herzen“. Darin steckt all der Lebenshunger, die Sehnsucht und Lebendigkeit, die wir Menschen in uns tragen. Dieses Herz in uns regt uns an, zu fragen und zu staunen. Dieses Herz will sich verschenken, will gesehen werden. Dieses Herz will (über sich hinaus) wachsen. Wir haben die aktuelle Ausgabe der „begegnung“ all diesen Herztönen gewidmet, die uns – als Frauen – ausmachen.

Höre ich auf meine innere Stimme? Wo brauche ich mehr Raum für mich? Wo sind meine Gefühle überstark? Höre ich meinem Gegenüber wirklich zu? Habe ich ein echtes Interesse an dem anderen? Sehen wir uns trotz räumlicher Nähe überhaupt noch gegenseitig? Die Sehnsucht nach Miteinander und guter

Kommunikation prägt unsere täglichen Beziehungen. Gleichzeitig fordert uns unser „hungriges Herz“ auch heraus – in Zeiten der Trauer, beim Verlust eines wichtigen Menschen, in unserem Treueversprechen.

Wir möchten wertvoll sein und nicht unter der eigenen Würde leben. Wie dies gelingen kann und was es bedeutet, Frauen zu sein, die durchs Leben schreiten, davon erzählt Sr. M. Veronika Riechel, die in der DDR aufgewachsen ist. **begegnung** hatte das große Glück mit einer Dame zu sprechen, deren Herz nun schon fast 100 Jahre schlägt, ein weises Herz.

Ein „hungriges Herz“ taugt nicht als Zuschauer seines eigenen Lebens. Es fragt: Wo kann ich mich einbringen? Gott, was möchtest du von mir? Wie kann ich mich für deinen Willen öffnen? Wo bin ich herausgefordert, zu wachsen – vielleicht sogar über mich hinaus? Wo bin ich gerufen, mein Herz weit zu machen und zu lieben?

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserer Sommerausgabe!



Für das **begegnungs**-Team
MARIE-JOSÉ MÜLLER

Inhalt

Herzensbildung

3 Editorial

Herztöne

6 Umfrage

Mein Herz schlägt für ...



Ehrlich

7 Die Sache mit den inneren Stimmen

Die spannende Reise zu mehr Abgrenzung

10 Wie können Gespräche gelingen?

Begegnung mit einer Kommunikationsexpertin

12 Von der Kraft einer (Frauen-)Gemeinschaft, die wachsen lässt

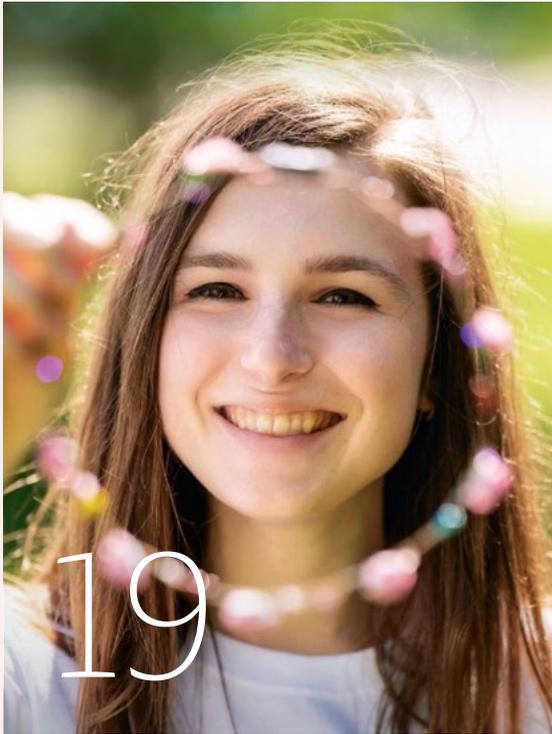
14 Sternenkinder

Unsere Tochter und die Trauer – kein Tabuthema

16 Wertvoll leben

Meine Frau stehen – als alleinerziehende Mutter

18 Unsterblich verliebt in den Falschen



Wertvoll

- 19 **Nicht unter der eigenen Würde leben**
Menschsein im Spiegel der Gottesmutter
- 23 **„Ich bin nur ein Kind Gottes!“**
Vom Leben mit dem Down-Syndrom
- 28 **Würdevoll**
Meditation
- 29 **Einander ganz annehmen**
Familienleben im Tiny House



Aufwärts

- 32 **Unser Haus – Platz fürs Leben**
- 33 **Wachsen wollen**
Anregungen aus der Spiritualität Schönstatts
- 35 **Geistliche Tagesordnung**
Mein persönlicher Tagesplan
- 36 **Auf Gott hin**
Weiterwachsen
- 38 **Liturgisch leben**
Christi und Mariä Himmelfahrt
mit Kindern gestalten
- 40 **Eine Situation, in der ich über mich
hinausgewachsen bin ...**
- 42 **Den Schlüssel von oben holen**
Wie Schwester M. Imelda Pater Kentenich
als Erzieher erlebte
- 43 **Ein großes Herz**



Ehrlich

„Ehrlich?“, fragt so manche und so mancher unwillkürlich in Gesprächen nach. Oft ist diese Rückfrage eher als Floskel und nicht unbedingt im Vollsinn des Wortes gemeint. Doch manchmal spricht auch mehr aus ihr: der Wunsch, herauszufinden, ob das, was da gesagt wird, tatsächlich der Wahrheit entspricht, der Versuch sich zu vergewissern, ob diese oder jene Aussage wirklich glaubwürdig und verlässlich ist.

Umgeben von sich scheinbar oder tatsächlich ständig vermehrender Fake News gewinnen Wahrheit und Echtheit immer mehr an Bedeutung. Gelingende menschliche Beziehungen leben geradezu davon.

Wie wohltuend, aber auch wie herausfordernd es sein kann, aufrichtig, authentisch – ehrlich – zu sein, darum geht es in den folgenden Beiträgen.



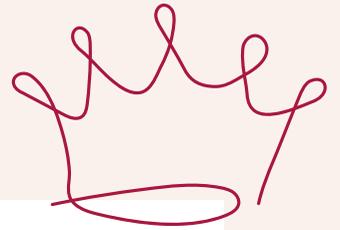
Die Sache mit den inneren Stimmen

Die spannende Reise zu mehr Abgrenzung

MARITA ABELN | „Kannst du unsere Kinder über Nacht nehmen, wir müssen dringend mal aus-schlafen?“, so die überraschende Anfrage unseres Sohnes. „Natürlich, gerne!“ Welche Mutter will schon zusehen, wie Sohn und Schwiegertochter immer mehr ins Schlafdefizit fallen und zunehmend erschöpft wirken?

Allerdings: Je näher der Termin rückt, desto unruhiger werde ich. Schaffe ich das? Was mache ich, wenn's nicht klappt? Wo lege ich die beiden hin? Welche Einschlafrituale haben sie eigentlich? Der Termin kommt – und ich weiß nicht, wer aufgeregter

Wertvoll



„Wenn ich an Sie denke, weiß ich wieder, was es heißt, edel und anmutig durchs Leben zu gehen“, schreibt eine Frau einer anderen in einer persönlichen Notiz. Adel und Anmut strahlt sie vermutlich gerade deshalb aus, weil sie aus dem Bewusstsein lebt, dass der eigentliche Wert der Person von tief innen, ja von Gott kommt und nicht auf Leistung gegründet ist. In dieser Haltung entstehen besondere Begegnungen. Doch wie lässt sich die Würde des menschlichen Lebens angesichts von Grenzen erfahren? Wie kann man in einem System, das eher vom Kollektiv als vom Einzelnen her denkt, Persönlichkeit werden und bleiben? Und was hat „Gartenpflege“ mit der Würde des Gegenübers zu tun? Auf den folgenden Seiten berichten Frauen von den Antworten, die sie gefunden haben. Wir meinen: Die sind es einfach wert, weitererzählt zu werden.



Nicht unter der eigenen Würde leben

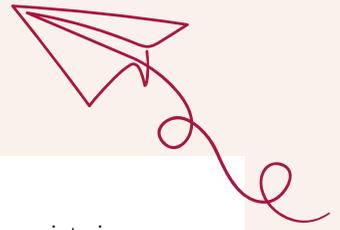
Menschsein im Spiegel der Gottesmutter



Wir haben Sr. M. Veronika Riechel gefragt, was sie zu diesem Thema auf dem Hintergrund ihrer Biographie zu sagen hat.

Vor einigen Jahren ein Gesprächsabend in Magdeburg mit Medizinstudentinnen, alle sehr engagiert, ideal eingestellt, vom christlichen Glauben völlig unberührt. Gegen Ende der Veranstaltung fasse ich ihnen gegenüber meinen Eindruck zusammen:

Aufwärts



Einen Drachen hoch in die Lüfte aufsteigen zu lassen, ist eine richtige Kunst. Hier braucht es die richtige Technik, einiges an Übung und natürlich ausreichend Wind. Und wenn er dann abhebt Richtung Himmel, heben wir innerlich auch ein bisschen ab. Von dieser Erfahrung erzählt die Sängerin Dota Kehr in ihrem Lied „Hoch oben“: „Der Drachen fliegt und zieht ungestüm / Und natürlich kann man fragen / Was das Drachensteigen bringt / Man steht nur rum und hält die Schnur / Aber die Seele fliegt mit ihm.“ In uns Menschen ist die Sehnsucht nach Höherem, die Sehnsucht, über uns hinauszuwachsen, tief verankert. Wozu und wohin uns diese Sehnsucht bewegt, darum geht es im Folgenden.

Unser Haus – Platz fürs Leben



SIMONE TASCH | Unsere Tür steht offen – jederzeit und für jeden, der gerne kommen mag, ob das Freunde von uns oder Freunde der Kinder sind, Nachbarn oder Verwandte.

Irgendwie hat das für mich viel mit Großzügigkeit zu tun. Einfach zu geben, zu schenken: Zeit, eine Tasse Kaffee, ein offenes Ohr, Zeit zum Spielen oder Zeit für ein Gespräch, einen Schlafplatz und ein Frühstück am Morgen, weil genau das bedeutet, eben nicht mich, nicht uns in den Mittelpunkt zu stellen, sondern für andere da zu sein. Da stellen wir uns gerne hinten an. Da kaufe ich auch gerne die doppelte Portion Obst, wenn ich weiß, die Freunde der Kinder freuen sich, einen Ort zu haben, wo sie ein- und ausgehen können. Ein Gefühl von Heimat schenken für ein paar Minuten oder auch für länger – und dabei selbst wachsen dürfen an den Erfahrungen, die mir geschenkt werden.



*Seid Menschen der großen Liebe,
das ist das Entscheidende.*

MARIA LAUFENBERG
1910-1944

