

Ander(e)s sehen



In der Regel braucht es nicht viel, um Dunkelspuren zu sichten. Nicht selten genügt schon ein intensiver Blick in die täglichen Nachrichten, um detailliert über so manches finstere Phänomen in dieser Welt im Bild zu sein. Innerhalb kürzester Zeit stürmen Terror- und Kriegsszenarien großen und kleineren Stils, die so gar nichts von Lichtschimmer und Zuversichtsklang an sich haben, auf einen ein. Scheint es nur so oder ist es so: Das Dunkle nimmt immer mehr Raum ein, während das Helle immer mühsamer gesucht werden muss?

„Leuchtpuren“ lautet der Titel dieses Heftes. Ein Wort, das einladen und ermutigen möchte, in diese Suche einzutreten – gerade im Zugehen auf Weihnachten, wenn wir uns neu daran erinnern und feiern, dass vor gut zweitausend Jahren „Licht vom Licht“ in diese Welt gekommen ist. Ein Licht, das stärker ist als jede Dunkelheit: Jesus Christus, die Leuchspur Gottes in Person.

Was Menschen hilft, in seinem Licht *anders* und *anderes* zu sehen – Leuchtpuren zu sehen –, davon erzählen die Beiträge dieses Heftes. Da geht es zum Beispiel um Dankbarkeit als Lebensstil. Darum,

sich am Ende des Tages zu fragen: „Was hat mich heute am meisten berührt?“ und dies auf irgendeine Weise festzuhalten. Um den Blick darauf, wie Gottes Führung mitten im Leben erfahrbar werden und manches gut kommen kann, auch wenn es so ganz anders läuft als ursprünglich erwartet. Um die Auseinandersetzung mit dem ureigenen Weg, der ureigenen Berufung als Mutter. Aber auch um das Ringen, Schweres durchzustehen, geliebte Menschen loszulassen und Vergebung und Versöhnung einzuüben. Und nicht zuletzt darum, zu reflektieren, was das Leben, *mein* Leben, mich bisher gelehrt hat, um gewinnbringend aus diesem Erkenntnis- und Erfahrungsschatz schöpfen und manches davon weitergeben zu können.

Viel Licht beim Einüben des Ander(e)s-Sehens im vor uns liegenden Advent, das wünschen wir Ihnen von Herzen.



Für das **begegnungs**-Team
SR. M. CAJA BERNHARD

Inhalt

Leuchts Spuren

3 Editorial

Ander(e)s sehen

6 Umfrage

Eine Botschaft, die ich am Ende dieses Jahres gern weitergeben möchte ...



dankbar

7 Vom Leben überrascht

Leuchtpunkte im Alltag

9 Vorsehungsgläubig mehr entdecken

Dankbarkeit als Lebensstil

10 Im Alltäglichen Wunderbares aufblitzen sehen

Meine Freudenkarten

12 Begegnung mit Pater Kentenich

Auf das Herz kommt es an

14 Liturgisch leben

Mit Kindern „Heilige Drei Könige“ feiern



versöhnt

- 16 Den eigenen Weg finden
Muttersein – ein Abenteuer
- 22 Verlust eines viel zu früh verstorbenen Kindes
Unterwegs durch die Nebel der Trauer
- 25 **Seelisch gesund, weil vergebungsbereit**
- 28 **Meditation**
- 30 Leuchtspuren nach dem Tod des Sohnes
Gott fängt uns auf



lebensweise

- 36 **Authentisch ich sein**
- 38 Kinder auf schwierigen Wegen unterstützen
Wenn ein Beruf Berufung wird
- 40 **Schluss mit den Sorgen auf Vorrat**
- 41 **Fürfreude**
- 42 **Was mich das Leben gelehrt hat ...**



Vielen Dank an alle, die sich an der Umfrage zur **begegnung** beteiligt haben. Infos zu den Ergebnissen finden sich online: www.schoenstatt.de/de/umfrage



Im Alltäglichen Wunderbares aufblitzen sehen Meine Freudenkarten



ANDREA EVERS
Wäre mir der
Gedanke damals
nicht genau am

1. Januar gekommen, ich glaube, dann hätte ich gar nicht erst angefangen mit meinen „Freudenkarten“ ... Es war Neujahr 2015, die laute und sprudelige Silvesternacht lag hinter und das neue Jahr noch ganz still vor uns. Ich spazierte mit meinem Mann durch die fast ausgestorbenen Straßen zu einer Nachbarkirche, die Krippe anschauen. Der Tag hatte so etwas

unglaublich Friedvolles an sich, die stille Kirche berührte mich ganz besonders und auf dem Heimweg ging mir das alles so durch den Kopf. Ach, dachte ich, dieses Gefühl und diesen Morgen möchte ich am liebsten festhalten, nicht vergessen im Trubel des Alltags, der bald wieder einsetzen wird. Und genau da kam mir der Gedanke: Das Jahr als Abfolge von Tagen, und wenn man sich an jedem einzelnen auch nur über *eine* Sache freuen würde, und das dann festhalten könnte, was für ein wundervoller „Kalender“ voller

froher Momente würde sich da ergeben, würde einen in dunkleren Augenblicken zurückversetzen in die Freude von damals.

Besondere Momente verewigen

Und als ich zuhause ankam, sah ich es genau vor mir: Jeden Tag, heute gleich zum ersten Mal, würde ich eine Karteikarte nehmen und solche glücklichen Momente festhalten. Das müsste nicht perfekt sein, ein paar Striche vielleicht, ein Satz, ein Blatt, eine

versöhnt



„Das wurmt mich“, „das nagt an mir“ – unsere Sprache bietet viele Möglichkeiten, auszudrücken, dass uns innerlich etwas nachhängt, nicht loslässt: ein gescheiterter Lebensplan, ein Misserfolg, eine Kränkung, ein Schicksal, mit dem ich mich nicht abfinden kann ... Solche offenen Wunden hinterlassen Spuren, werden mitunter zum Einfallstor für Groll, Härte, Missgunst, Ablehnung. Manchmal ist trotzdem irgendwann Versöhnung möglich. Wie das dann für ihn ist, hat Jürgen Werth in dem Lied „Wie ein Fest nach langer Trauer“ ins Wort gebracht: wie ein Tor in einer Mauer, wie Feuer in der Nacht, wie Leben, Liebe, wie Gott selbst, der wahre Frieden und das wahre Licht. Auf den folgenden Seiten haben wir Erfahrungen zusammengetragen, die vom Licht erzählen, das im Sich-Aussöhnen in und mit der Trauer, mit einer neuen Lebenssituation und in zwischenmenschlichen Beziehungen liegen kann.

Den eigenen Weg finden

Muttersein – ein Abenteuer

Teresa Mühlig, 37, hat mit ihrem Mann und den vier Kindern zuletzt mehrere Jahre auf der Fazenda da Esperança in Boppard gelebt (vgl. **begegnung** 3/2024). Bevor die Familie demnächst von dort wegzieht, hat die studierte Theologin und Soziologin, die zur Fokolarbewegung gehört, mit Theresia Strunk über Lebenssinn, die revolutionäre Kraft der Gottesmutter und die Frage gesprochen, warum sie trotz ihrer feministischen Ader mehrere Jahre mit den Kindern zuhause geblieben ist.

Teresa, als junge Frau, die aktiv die Welt gestalten wollte, war es dir eine echte Frage, wie du dein Muttersein leben willst. Erzählst du uns etwas über diese Zeit?



Seelisch gesund, weil vergebungsbereit



P. ELMAR BUSSE | Vergebung ist eine Wohltat, die man sich selber gönnt. Sie ist mehr als nur christliche Pflicht. Ob Rachephantasien, Selbstmitleid, zerstörerische Wut oder „gefrorener Hass“ – es gibt viele mögliche Sackgassen auf dem schwierigen Weg des Vergebens. Und der Körper reagiert darauf mit Bluthochdruck, Herzbeschwerden und anderen Leiden. Es gibt keine Alternative zur Vergebung, will ein Mensch auch nach einer seelischen Verletzung oder Enttäuschung ein aktives und erfülltes Leben führen. Aber auch die Beobachtung, dass das Wort „verzeihen“ immer mehr durch das Wort „entschuldigen“ ersetzt wird, sollte uns nachdenklich stimmen. Denn im Alltag geht es vielfach nicht darum, dass Schuld wegerklärt wird – das passiert, wenn man das Wort „Entschuldigung“ verwendet –, sondern dass sie eingestanden wird. Ein Beispiel: Wenn ein Kind krank war, geben die Eltern ihm danach eine Entschuldigung mit und erklären, warum das Kind nicht in die Schule kommen konnte. Was also auf den ersten Blick wie Schuld (Verletzung der Schulpflicht) aussah, wird wegerklärt. Wenn man dagegen um Verzeihung bittet, gesteht man ein, dass man gegenüber dem anderen schuldig geworden ist. Das ist ein ganz anderer Vorgang. Mit der Bitte um und der Gewährung von Verzeihung hat die Vergangenheit keine belastende oder gar

zerstörerische Macht mehr über die Gegenwart und Zukunft. Weil gerade in einer Partnerschaft oder Familie viele gegenseitige Verletzungen aus Ungeschicklichkeit oder Gedankenlosigkeit geschehen und nicht aus Bosheit, rate ich, dem Verletzenden zunächst keine bösen Motive zu unterstellen und ihn nicht gleich anzuklagen, aber doch sehr deutlich „Aua!“ zu schreien, um dem anderen zu zeigen, wie er wirkt. Wer seinen Schmerz über eine Verletzung möglichst bald ausdrückt, darf darauf vertrauen, dass die Selbstheilungskräfte der Seele die Wunde vernarben lassen. Wer dagegen immer wieder alte Verletzungen in der Erinnerung hochholt und in Selbstmitleid oder Groll badet, braucht sich nicht zu wundern, dass er immer mehr verbittert. Dazu noch ein Beispiel: Wenn wir uns im Sommer bei einem Sturz vom Fahrrad das Knie aufgeschlagen hatten, wurde die Wunde gereinigt und desinfiziert. Danach vertraute man den Selbstheilungskräften des Körpers. Wenn wir dann den sich bildenden Grind abkratzen wollten, bekamen wir eins auf die Finger: „Lass das! Mit deinen dreckigen Fingernägeln holst du dir noch eine Blutvergiftung!“ So ähnlich ist das auch mit seelischen Verletzungen. Gerade Menschen, deren Seele und Gemüt von Natur aus sehr langweilig angelegt ist, müssen etliche Male – die Bibel spricht von 77-mal – Anlauf nehmen, um von ganzem Herzen zu vergeben.



MARIE-JOSÉ MÜLLER

Olympische Sommerspiele in Paris. Die Athleten ringen im Schatten des Eiffelturms um die Medaillen. Die Kameras der großen Fernsehsender sind auf die Zielgeraden und die gerichtet, die es auf das Siegerpodest geschafft haben. Strahlende Sieger, großer Jubel, wunderbare Bilder. Parallel dazu kursieren in den sozialen Medien in dieser Zeit kurze Videos, die das Geschehen abseits der großen Bühne einfangen: Irgendwo am Rand, zwischen Sporttaschen und hinter der Bande, stehen die Trainer und Betreuer. Wir sehen, wie sie gebannt schauen und mitfiebern und gelegentlich das Gesehene kommentieren. Was sie sehen, bleibt uns verborgen. Aber plötzlich reißen sie die Arme in die Höhe, springen auf, schreien laut und umarmen einander. Manche führen veritable Freudentänze auf. Dabei waren es gar nicht sie, die gewonnen haben. Nicht sie haben monatelang trainiert und jetzt endlich die Latte übersprungen oder am Schwebebalken geblüht. Und trotzdem strahlen auch sie und feiern mit den glücklichen Gewinnern. Ein echter Moment von Fürfreude.

Fürfreude – dieses Wort habe ich meiner Pilatestrainerin zu verdanken. Fürfreude bedeutet für sie die Fähigkeit, sich selbstlos mit anderen mitzufreuen, selbst auch mit

Fremden. Fürfreude ist das Gegenteil von Missgunst und Neid. Fürfreude ist echte Freude *für* andere. Ich erlebe den freudigen Moment eines anderen aus der Ferne, doch die Freude wird auch in mir lebendig. Da muss ich gar nicht daran beteiligt sein, die Freude überträgt sich – und spontan lächle ich mit.

Ende September war Papst Franziskus in Luxemburg und Belgien zu Besuch. Ich hatte das große Glück, eine Platzkarte für den Abschlussgottesdienst im Brüsseler Stadion ergattert zu haben. Die Tickets waren innerhalb von 90 Minuten vergriffen. Eine Freundin, die viele Jahre in Belgien gewohnt hat und jetzt in Deutschland im Kloster lebt, schrieb mir am Vorabend der Papstmesse: „Ich bin oft in Gedanken in Belgien und bei der Messe mit dem Papst. Ich freue mich mit Dir ...“ Da ist sie wieder, diese Fürfreude – ganz selbstlos, ganz echt.

Auf dem Nachhauseweg radele ich an einem parkenden Auto vorbei. Hinten auf dem Kofferraum sehe ich einen Schriftzug. Ich muss noch einmal umkehren und ein zweites Mal daran vorbeifahren, um den Satz richtig lesen zu können. Und schon ist es da, dieses frohe Lächeln, einfach so. Auf dem Auto steht: „I hope something good happens to you today.“ – Ich hoffe, dass dir heute etwas Gutes widerfährt. Fürfreude von unbekannt. Danke.



*Bediene dich meines Herzens,
um die Menschen zu lieben.*

Gebet von
SR. M. EMILIE ENGEL
1893 - 1955

