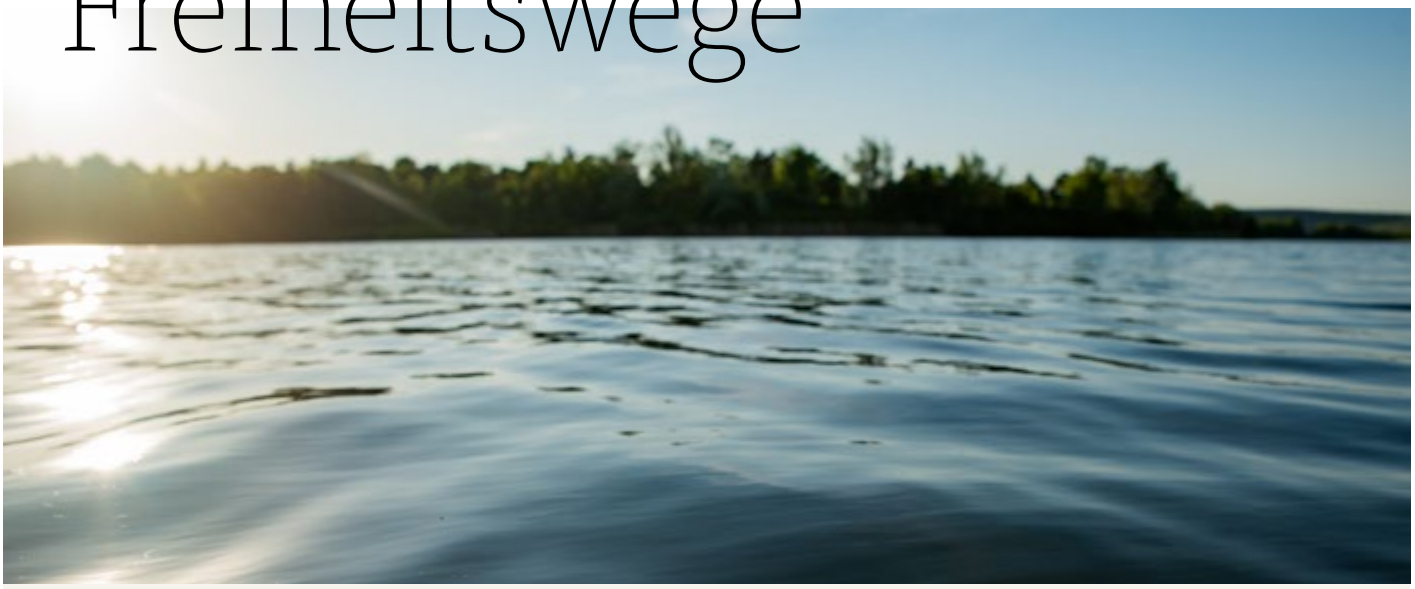
Freiheitswege



Bitter ist sie, die Bilanz der jungen Philosophin Nora in dem Roman „Die Mitternachtsbibliothek“ von Matt Haig. Was hätte sie – vielseitig begabt – nicht alles werden können: Professorin. Ehefrau. Mutter. Profimusikerin. Schwimmstar. Nichts davon ist Wirklichkeit geworden. Für keinen dieser Wege hat sie sich entscheiden, keine der ihr offenstehenden „Türen“ hat sie nutzen können. Lauter verpasste Chancen. Nun zweifelt sie an allem – besonders an sich selbst. Und macht sich, schon an der Grenze zwischen Leben und Tod, auf eine wundersame Reise. Dabei wird ihr eine Einsicht geschenkt: Wesentliche Bestandteile unseres Daseins – Liebe und Lachen, Angst und Schmerz –, kann man nicht nur in einer bestimmten Lebensform erfahren, sondern das sind „universelle Währungen“. Und sie realisiert: „Wir sind im selben Maß lebendig wie in jedem anderen Leben […]. Es reicht, eine einzige Existenz zu leben. Wir müssen nicht alles *tun*, um alles zu *sein*, denn wir sind ja bereits unendlich.“ Noch immer und gerade in der Beschränkung so viele Möglichkeiten zu haben – diese neue Gewissheit holt sie ins Leben zurück.

Wie entscheidend der Glaube an das eigene Potenzial wie an das des anderen ist, weiß auch P. Déogratias. Noch einmal (vgl. **begegnung** 1/2025) nimmt er uns mit in sein Heimatland Burundi, in dem er realisiert hat, wie innerer Frieden den äußeren ermöglicht und was hilft, sich zu versöhnen. Zwischen Freiheit und Gefangensein, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn, hat sich auch der Alltag einer Gefängnisseelsorgerin abgespielt. Geblieben ist ihr die Erkenntnis, dass gerade das Erleben, trotz Schuld oder Schwäche angesehen, ja „gewürdigt“ zu sein, Menschen freier werden lässt. Freiheit: einfach ein kostbares Gut und ein wichtiges Übungsfeld in Sachen „Lieben lernen“ – wissen nicht bloß Mütter, die sich nach fünf Minuten nur für sich sehnen. So erzählt ein Ehepaar, wie es auch in Grenzerfahrungen in seiner Liebe zueinander gewachsen ist. Und Sr. Gertrud-Maria teilt Impulse aus der Pädagogik Pater Kentenichs mit uns, dem es um feste Charaktere zu tun war, die ihre Freiheit im besten Sinn zu nutzen wissen. Um das zu fördern, hat er voll in tragfähige Bindungen investiert. (K)Ein Paradox!

Ja, Freiheit kann schmerzlich vermisst, ersehnt, gefeiert oder eine echte Bürde sein. Sie kann nach einem spannenden Abenteuer, einer Teepause auf dem Sofa oder bittersüß schmecken. Egal, welche Aromen sich beim Lesen dieser Zeilen gerade bei Ihnen, bei dir entfalten: Dass diese Frühsommertage einen Hauch jener Freiheit mit sich bringen, die aus dem Bewusstsein erwächst, in guten Beziehungen getragen und in Gott gehalten zu sein, der uns frei machen will – nicht zuletzt von der Angst um uns selbst –, das wünschen wir von Herzen!

Für das **begegnung**s-Team
THERESIA STRUNK

Inhalt

Freiheitswege

3 **Editorial**
Freiheitswege

6 **Umfrage**
Ich werde wieder zum Kind, wenn …

Vertrauen wagen

7 **An deiner Hand …**

8 **Eine Pädagogik, die wachsen lässt**
Ich traue dir etwas zu

10 **Schritte zur ZuFRIEDENheit**
… mit Dankbarkeit und Leichtigkeit

12 **Getragen in einem Du**
Leben mit Parkinson

14 Meistens gut!
Über die Hoffnung in Krisenzeiten

15 **Mit Gott im Garten**

16 **Vom Zauber der Musik**

Lieben lernen

17 **Freundschaft, die verändert**

19 **Zusammen ist man weniger allein**

20 **Rituale, die helfen, Beziehungen zu pflegen ...**

22 Frieden schaffen
„Ubuntu“ heißt „Menschlichkeit“

25 Damit die Liebe bleibt ...
Unser Weg zum WIR

Freiheit leben

29 **Am Anfang stand die Wut**
Kreativ die Welt gestalten

32 **Meditation**

34 **Lust auf Heiligkeit**

36 **Ein heiliger Moment**

37 **Heute nichts erlebt**

38 **Glauben leben**
Die Taufe – Liebestat Gottes

40 **Pilgerin der Hoffnung**
Hinter Gefängnismauern

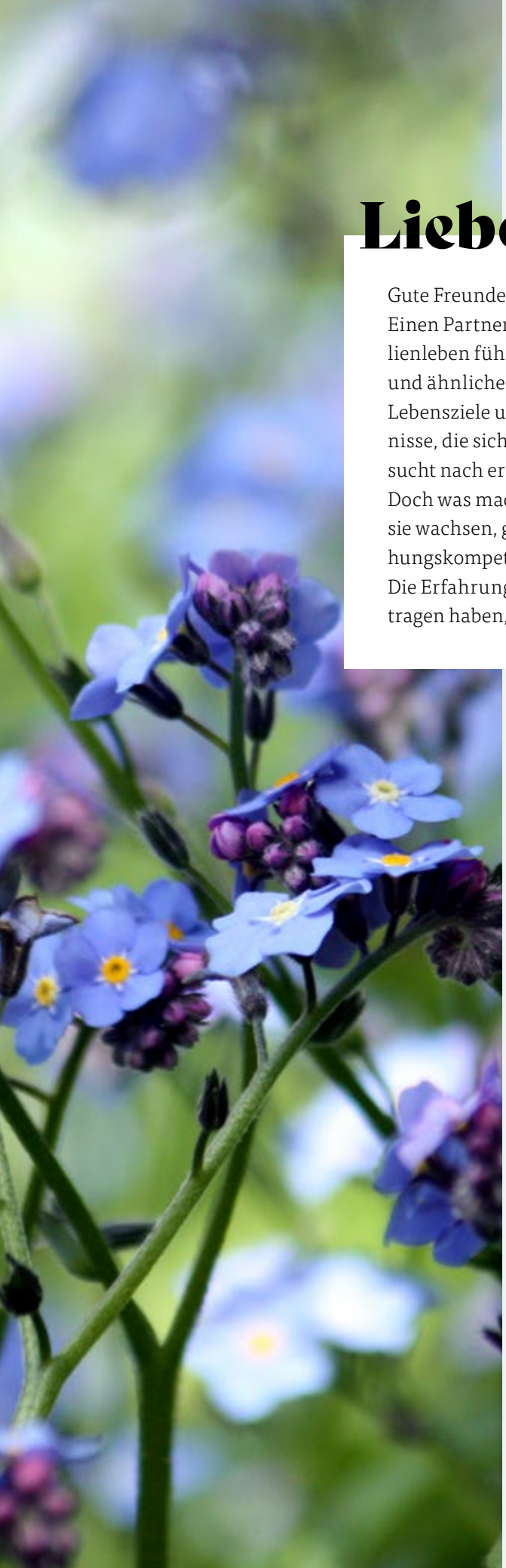
Veranstaltungen der
Schönstatt-Frauenbewegung:
www.s-fm.de/veranstaltungen

Vertrauen wagen

„Vertrauen ist eine riskante Vorleistung“, schreibt die Autorin einer großen Schweizer Tageszeitung. Denn, so erklärt sie, wir müssen immer einen Vertrauensvorschuss geben und riskieren damit zugleich, enttäuscht zu werden: nämlich dann, wenn das Vertrauen beschädigt oder verraten wird. Doch obgleich sich das Band des Vertrauens zwischen uns Menschen oft als brüchig erweist, wagen wir täglich neu dieses Vertrauen in den anderen, dieses Vertrauen in das Morgen. Die folgenden Texte handeln vom Loslassen-Können und Zutrauen, von der Tragfähigkeit zwischenmenschlicher Beziehungen und vom Glauben als Sich-Verlassen, als Vertrauen auf Gott, der – wie die Zeitungsautorin sagt – „eigentlichen Grundform des Vertrauens“.

An deiner Hand …

THERESIA STRUNK | Meine dreijährige Nichte ist mit ihrem Opa, meinem Vater, auf dem Spielplatz. Das große Klettergerüst – augenscheinlich für deutlich ältere Kinder gemacht – fasziniert sie schon sehr. Ein quergespanntes Seil mit dicken Knoten lädt in luftiger Höhe zum Balancieren ein. Aber da hinaufsteigen?! „Komm, Cleo, ich stelle mich neben das Seil und gebe dir die Hand. Dir kann nichts passieren“, ermutigt sie mein Vater. Tatsächlich klettert sie auf die entsprechende Plattform. Und murmelt, während sie sich vorsichtig von einem Knoten zum nächsten vorarbeitet und dabei fest die Hand des Opas hält, leise vor sich hin: „Mir kann nichts passieren, mir kann nichts passieren, mir kann nichts passieren.“ So kommt sie auf der anderen Seite an – beim letzten Schritt schon ganz sicher, wie es weitergehen soll: „Noch mal!“ Ja, in solchem Vertrauen lassen sich Herausforderungen meistern …



Lieben lernen

Gute Freunde haben, die einen anerkennen und akzeptieren. Einen Partner haben, dem man vertrauen kann. Ein gutes Familienleben führen. Dies sind laut der aktuellen Shell-Jugendstudie und ähnlichen Umfrageinitiativen die eindeutig priorisierten Lebensziele und Werte junger Menschen in Deutschland. Ergebnisse, die sich seit 30 Jahren kaum verändert haben. Die Sehnsucht nach erfüllenden Beziehungen ist offensichtlich groß. Doch was macht gute, verlässliche Beziehungen aus? Was lässt sie wachsen, glücken oder scheitern? Wie lernen wir, beziehungskompetente, ja wahrhaft liebende Menschen zu werden? Die Erfahrungen, die wir auf den nächsten Seiten zusammengetragen haben, erzählen davon.

Freundschaft, die verändert

ANDREA EVERS | Es ist schon viele Jahre her, die Kinder waren aus dem Gröbsten heraus, ich war nach einer langen Familienpause gerade wieder in den Schuldienst zurückgekehrt, hatte die herausfordernden Wiedereinstiegshürden hinter mir und war mit dem Leben recht zufrieden. Es lief. Eigentlich fehlte mir nichts. Und dann änderte sich doch etwas.

Gottes Wege sind nicht gerade, ...

Ich liebe Flohmärkte, und damals hatte ich gerade festgestellt, wie wunderbar man sich einen großen Flohmarkt mit ein paar Klicks ins Wohnzimmer holen konnte: eBay. Noch dazu der Reiz des etwas anderen, was man nicht in jedem Laden findet, vielleicht schon lange vom Markt, auf jeden Fall aber sehr individuell. Naja, und eines Tages, es war im

Frieden schaffen

Ubuntu heißt **Menschlichkeit**

„Der Friede sei mit euch allen!“, lauteten am Abend des 8. Mai 2025 die ersten Worte des neu gewählten Papstes an die Menschenmengen auf dem Petersplatz. Leo XIV. appellierte, „ohne Angst, Hand in Hand mit Gott und miteinander“ weiterzugehen, ja durch Dialog und Begegnung Brücken zu bauen. Einer, der dieses Anliegen schon lange teilt, ist P. Déogratias Maruhukiro. Er hat in seinem von Bürgerkriegen geschüttelten Heimatland Burundi erfahren, was den Brückenbau zwischen Menschen ermöglicht oder erschwert (vgl. **begegnung** 1/2025). Und mit Theresia Strunk darüber gesprochen, was für ihn jene Friedens- und Versöhnungskultur ausmacht, für die er sich heute in Afrika wie in Deutschland engagiert.

P. Déogratias, wie hängen „Frieden“ und „Versöhnung“ für Sie zusammen?

Frieden wie auch Versöhnung ist ein Prozess. Frieden heißt zuerst, dass Menschen nicht mehr kämpfen wollen bzw. müssen. Da geht es also auch um einen inneren Frieden. Und Versöhnung ist der Schritt „Wir können miteinander“. Also, Menschen können zueinander sagen: „Okay, du bleibst bei dir, ich bleibe bei mir – kein Problem.“ Dann können sie vielleicht in Frieden miteinander leben, aber davon sind sie noch nicht unbedingt versöhnt. Versöhnung ist eine Möglichkeit im Herzen. Eine Möglichkeit, dass Menschen wieder etwas miteinander tun können. Der Frieden beginnt, wenn sie sagen: „Wir sind bereit. Wir machen ein Experiment. Wir gehen zusammen. Wir *versuchen* den Weg des Friedens.“ Der Prozess der Versöhnung ist dann eine zweite Sache. Sie gelingt, wenn es zu einem „Wir-versuchen-es-nochmal“ kommt. Dazu gehört Vergebung – nochmal etwas ganz Kompliziertes. Mit Vergebung kommt Versöhnung zwischen Menschen auf einen guten Weg. Das Ganze ist kein linearer Prozess, sondern immer ein Kreislauf. Dabei halte ich Versöhnung schon für „mehr“ und schwerer erreichbar als Frieden.

***Dass* ein Mensch sich überhaupt auf den Weg zum anderen macht, ist ja schon ein erster großer Schritt. Wie schafft man den überhaupt? Bzw. wie hat man**

Freiheit leben

Was ist Freiheit? Tun und lassen zu können, wonach mir der Sinn steht? Mobil zu sein? Der Blick aufs Meer – Wind in den Haaren, Sonnenstrahlen auf der Haut? Zeit für eine Dusche, ohne dass gleich wieder jemand etwas will? Selbst den Beruf und Lebenspartner wählen zu dürfen – aber eben auch zu müssen? Das Kreuzchen auf dem Stimmzettel? Spielraum auf dem Konto? Die Dinge heute mal anders zu machen als sonst? Ohne Angst vor negativen Konsequenzen meine Meinung zu vertreten? Oder – mit Marius Müller-Westernhagen gesprochen – das Einzige, was zählt, und zugleich das, was so oft fehlt? Ist Freiheit Geschenk oder Aufgabe? Zusage oder Verheißung? Vielleicht sogar Pflicht? „Der Mensch ist nichts anderes, als was er selbst aus sich macht", ist Jean-Paul Sartre überzeugt. So verstanden kann Freiheit selbst wieder Druck und ganz schön viel Unfreiheit erzeugen. In der Tat: Die „Idee von der wahren Freiheit" hat schillernde Facetten – und fasziniert seit Jahrhunderten. Einige kommen in den nächsten Beiträgen zur Sprache …

Am Anfang stand die Wut

Kreativ die Welt gestalten

P. ELMAR BUSSE | In dem märchenhaften Animationsfilm „Die Eiskönigin" besitzt die Königin Elsa magische Kräfte. Sie kann Dinge einfrieren lassen. Diese Kraft, alles eisig erstarren zu lassen, bereitet ihr Angst, denn sie kann ihre Fähigkeit nicht willentlich steuern, sondern manchmal „überkommt" es sie einfach. So verbringt sie lange Zeit im goldenen Käfig des Schlosses. Diese Isolation führt sie in eine große Einsamkeit. Erst als es ihr

Frei sein möcht' ich

Frei sein möcht' ich –
von Fesseln, die einengen,
von Zwängen, die blockieren,
von Begrenzungen, die Leichtigkeit verhindern.

Frei sein möcht' ich –
von Vorurteilen jeglicher Art,
vom Mitlaufen mit der Masse,
von schablonierendem Denken.

Frei sein möcht' ich –
um die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind,
um Menschen vorbehaltlos zu begegnen,
um authentisch, klar und wahr zu sein.

Frei sein möcht' ich –
um meinen ureigenen Weg zu gehen,
um meine Berufung wahrzunehmen und zu leben,
um einen Unterschied zu machen in dieser Welt.

Freiheit schenkst du mir, guter Gott –
Freiheit, mich für dich und deine Liebe zu entscheiden,
Freiheit, nach deinen Plänen für mein Leben zu fragen,
Freiheit, Ja zu sagen oder Nein.

Die Freiheit, die du mir anbietest,
nimmt mich ernst,
eröffnet mir Spielraum,
hat ihren Preis,
fordert mich,
lässt mich wachsen,
bleibt eine Aufgabe
jeden Tag neu.
Danke.

SR. M. CAJA BERNHARD