

# Inhalt

## Brücken bauen

### 3 Editorial

Möglichkeiten

### 6 Umfrage

An dieses Erlebnis mit einer Freundin  
denke ich gerne ...



Veranstaltungen der  
Schönstatt-Frauenbewegung:  
[www.s-fm.de/veranstaltungen](http://www.s-fm.de/veranstaltungen)



## Verbundenheit

### 7 Kirche(n)leben

**Unverzichtbar: Gemeinschaft, die trägt**

### 9 Treue – das Herzstück einer Beziehung

### 12 Statements

**Von Freundschaften, die mein  
Leben geprägt haben**

### 14 Die Grundvollzüge des Liebesbündnisses **Eine Brücke zum Leben**

### 16 Wertbindung

**Beziehung mit dem ganzen Wesen**

### 18 Sisters forever – oder:

**Geschwisterbeziehung mit Tiefgang**



## Schönheit

- 20 Künstlerblick  
**Schönheit erfahren verändert**
- 24 **Meine Seele – ein Garten, der Pflege braucht**
- 26 Geistliche Tagesordnung  
**Beziehungspflege einmal anders**
- 27 **Es war einmal ...**
- 28 **begegnung im Bild**
- 29 Inspiration  
**Himmelsspalt öffnet sich**



## Neue Wege

- 30 Leben in Zeiten von KI – Denkanstöße  
**Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein?!**
- 35 Spannungen aushalten  
**Konflikte dürfen sein**
- 37 Verständnis im Unverständnis  
**Mir treu bleiben – ein hartes Stück Arbeit**
- 38 Mut statt Taubheit  
**Wie Frieden werden kann**
- 40 Schritte zu innerem Frieden  
**(M)Ein Leben mit Handicap**
- 42 Wenn alles anders kommt  
**Unsere Quelle der Hoffnung**

# Verbundenheit



Beim Aufräumen fällt mir ein Gedicht von Rose Ausländer in die Finger: „Vergesst nicht / Freunde / wir reisen gemeinsam / besteigen Berge / pflücken Himbeeren / lassen uns tragen / von den vier Winden [...]“. Tatsächlich: Während ich Karten, Fotos, Erinnerungen an längst vergangene Zeiten sortiere, treten sie vor mein inneres Auge – so viele Menschen, die in den letzten Jahrzehnten meinen Weg gesäumt und auf ihre Weise geprägt haben. Freundinnen, die mir ihre Türen geöffnet haben, und andere, denen ich (m)ein „Willkommen“ zugerant habe. Kumpaninnen, die ahnten, wie Talsohlen zu meistern und Hoch-Zeiten zu feiern sind. Weggefährten mit Abenteuerlust, guten Vorlesungsskripten und einem freien Platz am Tisch. Ja, das Bewusstsein, nicht allein zu reisen, „verbündet“ zu sein, kann ungeheure Kraft entfalten und eine „gemeinsame Welt“ erst entstehen lassen. Davon zeugen auch die folgenden Erfahrungen ...



Kirche(n)leben

## Unverzichtbar: Gemeinschaft, die trägt



**ANDREA EVERS** | Bei einer kleinen Geburtstagsfeier saß ich an der Kaffeetafel einer älteren Dame gegenüber, Frau D., damals 97. Wir

waren uns von Anfang an sympathisch, es gab entsprechend viele Gesprächsthemen und der Nachmittag plätscherte gemächlich vor sich hin. Dann, in einer allgemeinen Gesprächspause, reckte sie sich plötzlich und sagte leise, mit etwas zitternder Stimme in die ganze Runde: „Ich möchte gerne etwas sagen:



Die Grundvollzüge  
des Liebesbündnisses

## Eine Brücke zum Leben

Was bedeutet es, das „Liebesbündnis“ zu leben? Im Bemühen, diese originelle schönstättische Weise, das eigene Taufbündnis zu verwirklichen, in zentrale „Grundvollzüge“ zu übersetzen, hat **P. Felix Geyer** als Leiter der Schönstatt-Bewegung in Deutschland letztes Jahr fünf Sätze formuliert:

Ich glaube an mein Persönliches Ideal.  
Ich glaube, dass ich wachsen kann.  
Ich glaube, Gott wirkt in meinem Leben.  
Ich glaube, dass mein Beitrag zählt.  
Ich glaube an dein Charisma.

Als Liebesbündnis-Dimensionen beschreiben diese Grundvollzüge nicht bloß einzelne Überzeugungen, sondern ein zusammenhängendes Lebensprogramm, ja „marianische Haltungen“, die einladen, im Sturm des allgemeinen Wandels glaubend unterwegs zu bleiben, Gottes Wirken Raum zu geben und sich führen zu lassen – ohne die eigene Freiheit zu verlieren. Wie können sie Brücke zum Leben werden? Darüber hat P. Felix für uns nachgedacht.

**G**erade heute entfalten die Grundvollzüge ihre Kraft als Brücken: zum eigenen Selbst, in die Mentalität unserer Zeit und hinein in die Kirche. Jede Brücke ist tragfähig, aber keine bequem. Jede fordert Einsatz, Entscheidung und Mut, sich auf einen Weg einzulassen.

### **Brücke zum eigenen Selbst – Leben aus innerer Richtung**

Viele Menschen streben heute weniger nach festen Vorgaben, sondern nach innerer Stimmigkeit. Sie möchten sich nicht zwischen Rollen, Erwartungen und Möglichkeiten verlieren. Die Grundvollzüge setzen hier an: *Der Glaube an eine persönliche innere Sendung* – dass das eigene Leben eine unverwechselbare Handschrift trägt – eröffnet einen neuen Zugang zu sich selbst. Dies widerspricht der Vorstellung, sich ständig neu erfinden zu müssen, und der Angst, festgelegt zu sein. Stattdessen geht es um die Einladung, der eigenen Geschichte zu vertrauen.

*Der Glaube an das eigene Wachstum* bedeutet nicht Selbstoptimierung, sondern Reifung: die Fähigkeit, mit Brüchen, Grenzen und Ambivalenzen zu leben



# Schönheit



In dem Theaterstück „All das Schöne“ des Briten Duncan Macmillan beginnt ein kleiner Junge eine Liste zu schreiben, mit allem, was schön ist in der Welt: 1. Eiscreme, 2. Wasserschlächen, 3. länger aufbleiben dürfen als sonst und fernsehen, 4. die Farbe Gelb, 5. Sachen mit Streifen ... Lauter Dinge, die ein Siebenjähriger gut findet. Es ist eine Liste mit allem, wofür es sich zu leben lohnt. Und der Junge wird älter werden und diese Lebensliste weiterschreiben. Eine Million schöner Dinge und mehr. Genauso ist Schönheit. Wir blicken um uns und versuchen, sie zu fassen, versuchen die richtigen Worte zu finden, geraten ins Stottern, weil das Schöne uns manchmal den Atem raubt. Nicht sprachlos sind unsere Autorinnen geblieben, die auf den nächsten Seiten ihre Gedanken zu innerer und äußerer Schönheit mit uns teilen.



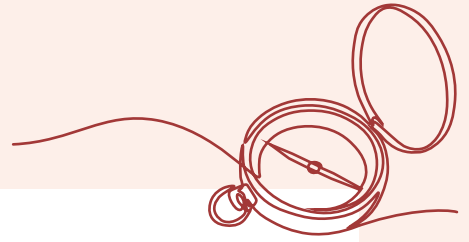
## KÜNSTLERBLICK

# Schönheit erfahren verändert

**SR. M. NATALIE STEWART** | „Eyne schoene Stat“, so nannte Bischof Albero von Trier das Fleckchen Erde im Tal Vallendar, auf dem im 12. Jahrhundert eine Gemeinschaft von Augustinerinnen ihr Kloster errichtete und damit das Land erschloss. Ein Land, auf dem Gott Jahrhunderte später eine neue Initiative startet: Eine Handvoll junger Leute, ein junger Spiritual, ein kleines Kapellchen. Ein Liebesbündnis mit der Mutter Gottes. Ein verborgener Moment. So einfach. So unspektakulär. Doch tatsächlich von einer eigenen Schönheit. Nicht nur die Lage des

In Kürze sind die Vorgänge um die Gründung Schönstatts z. B. nachzulesen unter: [www.schoenstatt.de/de/besucher-information/wichtigste-orte.htm](http://www.schoenstatt.de/de/besucher-information/wichtigste-orte.htm)

# Neue Wege



„Neue Brücken, neue Wege, aufeinander zuzugeh'n, ganz behutsam, voller Achtung, miteinander umzugehen“, besingt die Band „Pur“ 1993 auf ihrem Album „Seiltänzertraum“ – überzeugt davon, dass solche Wege dringend gebraucht werden: „Die Klugheit liegt am Boden, die Vernunft wird noch verrückt. Die niedrigsten Instinkte schlagen zu, wohin man blickt. Das alles scheint weit weg, doch es beginnt vor deiner Tür. Der Nächste, der die Kälte spürt, kann meistens nichts dafür.“ Eine Diagnose wie für heute. Wie umgehen mit zwischenmenschlichen Meinungsgräben und den Kriegsfeldern, von denen die Nachrichten voll sind? Was tun, wenn das gewohnte Miteinander durch einen Schicksalsschlag oder neue technische Möglichkeiten plötzlich auf den Kopf gestellt ist? Auf den nächsten Seiten verraten „Brückenbauerinnen“, welche Wege sie angesichts solcher Fragen für sich gefunden haben, und welcher innere Kompass sie dabei leitet.

Leben in Zeiten von KI – Denkanstöße

## Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein?!



**THERESIA STRUNK** | Ein Anruf beim Arzt. Ans Telefon geht ein freundlicher Chatbot<sup>1</sup>.

Meine Schwägerin, sie arbeitet bei einer Krankenkasse in der Fallsteuerung, kehrt nach vierjähriger Elternzeit zurück an ihren Arbeitsplatz – und findet eine völlig veränderte, vom Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI) geprägte Realität vor: „Die Fälle

<sup>1</sup> Computerprogramm, das – häufig mithilfe von Künstlicher Intelligenz – menschlich wirkende Gespräche ermöglicht.



Mut statt Taubheit

# Wie Frieden werden kann



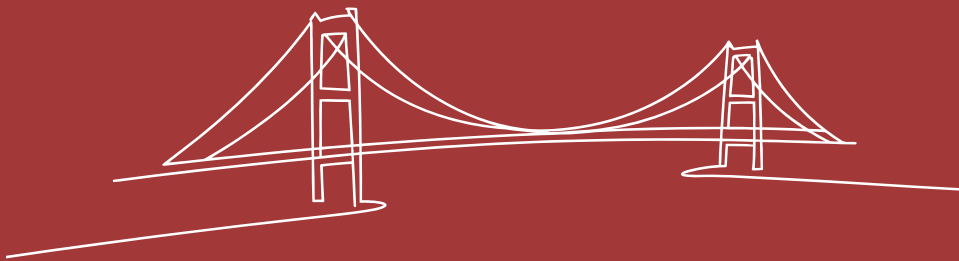
**EVA-MARIA BAUMGARTEN** | Endlich! Keine Wolke am Himmel; die Sonne, die sich von Osten her so langsam über die Hügelkette wagt, taucht die vor mir liegende Winterlandschaft in glitzerndes Licht. Und obwohl Weihnachten längst hinter uns liegt, schleicht sich in meine Gedanken Joseph von Eichendorffs Gedicht „Weihnachten“, das ich als Grundschülerin einmal auswendig lernen musste. „Und ich wandre aus den Mauern / Bis hinaus ins freie Feld. / Hehres Glänzen, heil’ges Schauern! / Wie so weit und still die Welt!“ Ewig könnte ich hier stehen und schauen und staunen.

## Unruhe statt Ruhe

Schön wär's! Doch die winterliche Landschaft trägt, und ich weiß sehr wohl, dass der Schnee nur für kurze Zeit all das bedeckt, was sonst so offensichtlich das Leben und die Welt bestimmt. So dauert es nicht lange und schon übernehmen wieder eine Menge anderer Gedanken die Herrschaft in meinem Kopf. Die Ruhe und Stille, die eben noch vom Winterzauber ausging, verwandelt sich schneller, als mir lieb ist, in Unruhe. Ich denke an die Menschen, für

die diese Winterlandschaft keinerlei Schönheit hat, weil es für sie heißt, einmal mehr in den Überlebensmodus zu wechseln. Die Infrastruktur ihrer Stadt wurde zerbombt, und nun kann weder Fernwärme die Wohnung aufheizen, noch ist Strom da, um sich wenigstens einen warmen Tee zu kochen. Am anderen Ende der Welt meint einer, dass doch gerade unter Schnee und Ewigem Eis besondere Bodenschätze verborgen sind, sodass es reizvoll wäre, genau dieses Stück Land für sich zu beanspruchen und es gar zu besitzen. Die Welt kommt nicht zur Ruhe! Ganz im Gegenteil. Ständig tun sich neue Konfliktherde auf, und alte Kriegsschauplätze drängen sich wieder in den Mittelpunkt der Nachrichten.

Ich merke, dass ich fast taub werde für all diese Nachrichten. Während ich mich auf der einen Seite sicher fühle, macht sich zunehmend Unruhe in mir breit. Wir leben in einer komplexen Welt und sind weit entfernt von einfachen Lösungen; Kriege haben längst andere Dimensionen erreicht als „nur“ Mann gegen Mann im Schützengraben. Was, wenn es doch zu einer großen Eskalation kommt? Nein! Ich will nicht weiterdenken! Warum hören Menschen nicht auf, Kriege zu führen? Wieso scheint es unmöglich



*Unser echtes Menschsein soll für die  
anderen Brücke zum Göttlichen sein.*

P. JOSEF KENTENICH  
1885-1968

