

A woman with long brown hair tied in a ponytail with a blue bow, wearing a dark blue long-sleeved shirt and grey pants, is kneeling on a cardboard floor. She is using a yellow-handled roller to apply teal paint to a white wall. The wall is partially covered in teal paint, with a large section still white. In the foreground, there are two white paint buckets, one containing teal paint, a red cloth, and a paintbrush. The scene is brightly lit, suggesting a window to the left.

## ***In Bewegung***

*Vom Umgang mit Veränderungen*



Titelthema  
**Übergangsweise**  
Seite 06

Titelthema  
**Alleine auf dem Weg**  
Seite 24



Titelthema  
**Eltern und Kinder in Bewegung**  
Seite 44



Erfahrungsbericht  
**Sehnsucht nach Veränderung**  
Seite 31



# Inhalt

Titelthema

- 04 Kurz gesagt ...
- 06 Übergangsweise
- 09 **Biblische Ethik im Wandel der Zeit**
- 21 Die Familie als Mobile
- 24 Alleine auf dem Weg
- 34 Weniger Kinder braucht das Land?
- 44 **Kinder und Eltern in Bewegung**

Erfahrungsberichte

- 11 **Mit den team-f-Gründern im Gespräch**
- 14 **Abhaken und fertig!**
- 18 **In Bewegung – aber ausgebremst durchs Leben?**
- 31 **Sehnsucht nach Veränderung**
- 36 **Bewegtes Leben**
- 40 **Wenn Kinder kommen**
- 42 **Wenn die Kinder aus dem Haus sind**

team-f

- 16 **team-f gibt Einblick**
- 27 **Aus der team-f-Leitung**
- 47 **team-f zeigt Gesicht**
- 50 **Aus der Geschäftsführung**

team-f-Akademie

- 28 **Die Kunst, Grenzen zu setzen**

Service

- 48 **team-f-Shop**
- 51 **Vorschau: nächste Ausgabe**

## Liebe Leserinnen und Leser,

im derzeitigen Weltgeschehen können wir nicht mehr nur von einer Krise sprechen, sondern wir leben in einer Zeit der Polykrisen, die uns auch mehr und mehr in unserem alltäglichen Leben beeinflussen. Hinzu kommen die ganz persönlichen Veränderungen und Herausforderungen, die jeder von uns bewältigen muss. Den Kopf in den Sand zu stecken, ist dabei sicherlich nicht die richtige Lösung. Wir möchten mit dieser Ausgabe ermutigen, das eigene Leben aktiv in die Hand zu nehmen und einen guten Umgang mit Veränderungen zu finden.

Einige Veränderungen im Leben kommen völlig unvorbereitet auf uns zu. Hier fällt es oft schwer, diese anzunehmen. In diesem Magazin möchten wir dir viele hilfreiche Impulse geben, wie du Veränderungsprozesse gut gestalten kannst. Es wird von persönlichen Schicksalsschlägen berichtet und ebenso von Lebensveränderungen, die zwar nicht unvorbereitet kommen, aber trotzdem gut geplant sein wollen.

Wir von team-f möchten dir bei deinen ganz persönlichen Entwicklungsschritten gerne zur Seite stehen. Planst du, zu heiraten und willst gut gewappnet ins Eheleben starten? Bringen Kinder eure Partnerschaft ganz schön ins Wanken? Ist deine Beziehung gerade zerbrochen und du suchst Verständnis und eine neue Perspektive?

Für diese und viele weitere Lebenssituationen haben wir das passende Angebot. Nimm dein Leben bewusst in die Hand und bleib in Bewegung!

Über dein Feedback und Anregungen zum Magazin freue ich mich jederzeit!

Deine

**Lena Knaack**

Redaktionsleitung  
redaktion@team-f.de



**PS:**

In unserem Magazin sind, ausschließlich wegen der leichteren und angenehmeren Lesbarkeit, nicht konsequent beide Geschlechter angeschrieben. Wir sprechen an der jeweiligen Stelle aber alle Menschen an und wollen niemanden diskriminieren.

# Der Mensch ist ein Gewohnheitstier ...

Der Neurowissenschaftler und Psychiater Professor Volker Busch (Uniklinik Regensburg) erforscht das menschliche Gehirn. Er sagt ganz klar: Veränderungen sind anstrengend. Wenn wir Gewohnheiten bilden, Dinge automatisieren, kostet uns das weniger Glukose und Sauerstoff. **Gewohnheiten sind energieeffizient.** Handlungsrituale wie Schuhe binden oder Schalten beim Autofahren sind motorische Abläufe, die unser Gehirn in tiefe Hirnregionen auslagert. Da entstehen regelrechte Trampelpfade im Gehirn. Umgekehrt: Wenn wir etwas Neues lernen, verarbeiten wir das hochkortikal, ganz oben in der äußersten Schale des Gehirns. Da wird jedoch viel Zucker verbrannt, bis zu 20 Prozent der Tageskalorien.

Aber genau genommen tut das unserem Gehirn gut: Neue Dinge, Überraschungen besonders, sind die größte Stimulation für unser Gehirn. Dann pumpt das Hirn **belohnendes Dopamin**. Neue Synapsen bilden sich. Studien zufolge entstehen sogar neue Nervenzellen. Das passiert aber eben nicht, wenn wir jeden Tag in grauer Routine vor uns hinleben.

Daher empfiehlt Busch gern kleine **Gegenteilstage**. An einem Tag mal was ganz anders machen als sonst. Etwas Anspruchsvolles kochen. Sich mit einem neuen Wissensgebiet beschäftigen. Fremde Menschen kennenlernen.

→ <https://www.aktiv-online.de/news/warum-haben-so-viele-menschen-angst-vor-veraenderung-16574>

## Resilienz: Das Immunsystem unserer Seele

Wer die Widrigkeiten des Lebens oder besonders stressige Zeiten übersteht, wie zum Beispiel Kündigungen, Trennungen, Zeitdruck auf der Arbeit oder Streit in der Familie, der ist nicht nur widerstandsfähig; resiliente Menschen können an Krisen sogar wachsen.

**Drei Tipps für mehr Resilienz und einen besseren Umgang mit Veränderungen:**

### 1. Akzeptiere, dass Leben Wandel heißt und gehe zuversichtlich mit Krisen um

Nimm an, dass das Leben ein Auf und Ab ist. Achtsamkeit ist ein Weg, Akzeptanz aufzubauen. Bist du achtsam, kannst du Krisen überstehen, ohne in einem Strudel aus negativen Gedanken und Gefühlen zu versinken. Außerdem fördert eine akzeptierende Haltung eine lebensbejahende und zuversichtliche Einstellung und damit deinen Optimismus.

### 2. Glaube an deine Fähigkeiten

Besonders in schweren Zeiten solltest du dir deine Stärken bewusst machen. Sie helfen dir, zuversichtlich zu bleiben. Denke daran, wie du in der Vergangenheit Krisen gemeistert hast. Du vergisst leicht, was du schon geschafft hast? Beginne, ein Erfolgstagebuch zu schreiben: Schreibe jeden Abend auf, was dir an diesem Tag gut gelungen ist. Wenn du Gefahr läufst, deine eigenen Kompetenzen zu vergessen, kannst du in diesem Tagebuch nachlesen, was dir schon alles gelungen ist. Besinne dich in Krisenzeiten auf deine Fähigkeiten.

### 3. Suche nach Möglichkeiten, deine Probleme zu lösen und nimm Hilfe an

Resilienz bedeutet auch, nicht so schnell aufzugeben. Überlege, wie andere Menschen in solch einer Lage reagieren würden. Nimm dir Zeit und versuche, so viele Lösungen wie möglich für dein Problem zu finden. Schreibe alle auf. Wähle eine Lösung und entscheide dich dann, diese umzusetzen.

Scheue dich darüber hinaus nicht, in schwierigen Zeiten Freunde um Hilfe zu bitten. Vielleicht war einer davon schon in einer ähnlichen Lage. Vertraue dich deinem Partner, deiner Partnerin oder deiner Familie an und nimm angebotene Hilfe an. Auch professionelle Hilfe kann eine Lösung für dich sein. Du musst nicht jedes Problem alleine lösen.

→ <https://utopia.de/ratgeber/resilienz-so-trainierst-du-deine-seelische-widerstandsfahigkeit/>

## Nur was in Bewegung ist, kann gelenkt werden

In der Physik gibt es allgemeingültige Regeln, die mit teilweise einfachen Versuchen nachgeprüft werden können. Eine solche physikalische Regel aus der Bewegungslehre besagt, dass nur ein Objekt, das in Bewegung ist, auch gelenkt werden kann. Um diesen Effekt nachzuprüfen, musst du dir lediglich ein Fahrrad oder ein Auto vorstellen, mit dem du im Stillstand voll nach rechts oder voll nach links fahren willst. Du drehst am Lenkrad, aber solange das Fahrrad oder das Auto nicht in Bewegung ist, passiert nichts. Eine sehr viel schwieriger herzuleitende physikalische Begebenheit stammt aus der Relativitätstheorie, die Albert Einstein entdeckt hat und die unter anderem besagt: Was sich bewegt, altert weniger schnell.

Die Parallelen dieser beiden physikalischen Gesetzmäßigkeiten zu unseren menschlichen Eigenschaften sind verblüffend. Solange wir liegen, sitzen oder stehen bleiben, ist es schlichtweg nicht möglich, von irgendwelchen Impulsen oder Einflüssen im Leben in die gewünschte Richtung gelenkt zu werden. Es geht darum, dass du den berühmten ersten Schritt machst und aus der Bewegung heraus auf die Erfolgsstraße gelangst. In Bewegung bleiben und ein Leben lang unternehmungslustig zu sein, verlängert nicht nur dein Leben – aktive Menschen altern offensichtlich körperlich und geistig weniger schnell.

→ <https://www.jesus.ch/information/glaube/406593-nur-was-in-bewegung-ist-kann-gelenkt-werden.html>

»In einem wankenden Schiffe fällt nur, wer stille steht, nicht wer sich bewegt.«

**Carl Ludwig Börne (1786–1837)**  
deutscher Journalist, Literatur- und Theaterkritiker

→ Börne, Schüchtere Bemerkungen über Österreich und Preußen, 1818



## Beweg dich, Deutschland!

Die neue Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse

### Tägliche Bewegung:

30%

der Befragten gaben an, weniger als eine halbe Stunde am Tag aktiv auf den Beinen zu sein.

26%

der Befragten bewegen sich wegen Corona weniger als in der Vor-Pandemie-Zeit.

### Bewegungskiller

#### Homeoffice:

46%

der Befragten arbeiteten in den vergangenen beiden Jahren zumindest zeitweise von zu Hause aus.

56%

davon (also mehr als die Hälfte) bewegt sich im Homeoffice weniger als am normalen Arbeitsplatz.

### Beliebteste Sportarten:

#### Platz 1

Fahrradfahren  
(46%)

#### Platz 2

Joggen  
(26%)

#### Platz 3

Nordic Walking  
(25%)

#### Übrigens ...

Yoga hat im Vergleich zur Vorgängerstudie mit neun Prozent deutlich zugelegt und ist damit **beliebter als Fußball** (sechs Prozent).

→ <https://www.welt.de/vermisches/weltgeschehen/article242406921/Studie-Jeder-dritte-Deutsche-hat-zu-wenig-Bewegung.html>



# Übergangsweise

Wie wir den Prozess zwischen Lebensphasen gut gestalten

von Heike Nagel

**Äußere Veränderungen leiten in unserem Leben einen individuellen psychologischen Prozess ein, der sich sehr verunsichernd anfühlen kann. Was hilft uns in dem Übergang von einer Lebensphase zur anderen?**

Anfang dieses Jahres habe ich mir erneut vorgenommen, die Bibel einmal komplett durchzulesen. Dieses Mal gehe ich nicht chronologisch von vorne nach hinten vor, sondern orientiere mich an einem Plan, der mich in wechselnder Reihenfolge durch die verschiedenen Bücher der Bibel führt. Aktuell bin ich im 2. Buch Mose gelandet und beschäftige mich mit dem Volk Israel und einem großen Umbruch im Laufe seiner Geschichte.

## Ein Beispiel, das uns eine Hilfe in eigenen Veränderungsprozessen sein kann:

Durch eine Hungersnot Jahrhunderte vorher in Ägypten ansässig geworden und dort mehr und mehr geknechtet unter dem herrschenden Pharaon, wird das Volk Israel von Gott nach einiger Vorbereitung aus der Sklaverei befreit: heraus aus Ägypten – und hinein in die Wüste! Natürlich: Sie wussten, dass sie auf dem Weg in ein ihnen versprochenes Land waren. Aber was war das für ein Umbruch! Nichts von dem, was vorher alltägliche Routine gewesen war, galt noch. Alles war neu, ungewohnt, un- rund, improvisiert. Und das verheißene, neue Land, in dem sie ihr neues Leben aufbauen wollten, lag noch in der Ferne. Dass es am Ende 40 Jahre dauern sollte, bis sie dort ankamen, war am Anfang so nicht geplant.

*Wüste. Das Alte hat ein Ende. Keine Sklaverei, keine Unterdrückung mehr. Aber auch keine Versorgung mehr, die durch die Ägypter bereitgestellt wird. Wüste. Und das neue Land, der echte Neuanfang als freies Volk in weiterer Ferne, als sie dachten.*

Beide, das Volk Israel und das Volk der Ägypter, waren mit großen äußeren Veränderungen konfrontiert: Israel wurde befreit aus einer Fremdherrschaft, Ägypten war mit dem Verlust fleißiger Arbeitskräfte konfrontiert, die Gesellschaft musste sich neu ordnen. Solche großen äußeren Veränderungen kennen wir auch heute. Werfen wir mal einen Blick darauf, durch was für Veränderungen wir als ganze Gesellschaft und sogar als Weltgemeinschaft in den letzten Jahren gegangen sind: Da gab es einen Börsencrash und eine Wirtschaftskrise, große Flüchtlingsströme, eine Pandemie von ungeahntem Ausmaß, den zunehmend bedrohlichen Klimawandel, überflutete und verwüstete Landstriche und Ortschaften, einen Krieg in Europa, Inflationsszenarien, Energieknappheit und vieles mehr.

*Wüste? Das Alte hat ein Ende? Das, was wir gewohnt sind, ist nicht mehr so einfach verfügbar? Wüste? Und das neue Land, der echte Neuanfang – noch in weiterer Ferne als wir denken?*

So kann es kommen, wenn wir mit Veränderungen konfrontiert sind. Nein, so kommt es immer, wenn wir dem US-amerikanischen Unternehmensberater William Bridges glauben: Sobald wir mit Veränderungen konfrontiert sind, wird ein dreiphasiger Übergangsprozess ausgelöst, den wir ganz individuell durchschreiten: Das Alte ist beendet. Wir befinden uns in einer Zwischenzone, in der das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht gilt, und erst irgendwann in naher oder weiter Ferne ist der Neuanfang da. Bridges beschreibt in seiner Transitions-Theorie, dass diese drei Phasen nicht streng nacheinander ablaufen, sondern dass sie sich überlappen. Im Prozess ist es dann immer eine Phase, die am stärksten dominiert.

## Unsere Empfehlung

### Re(!)fresh für Singles

Unter dem Motto »Perspektiv-Werkstatt« wollen wir Denk- und Lebensperspektiven reflektieren, wertschätzende Begegnungen und Gespräche erleben und dich mit Erfahrungsberichten an den persönlichen Entwicklungsschritten unserer Mitarbeiter teilhaben lassen. Es geht uns darum, Zeit zu haben, brennende Fragen zu bewegen – ganz praktisch und ehrlich – und einen lockeren Umgang miteinander zu pflegen. Das alles mit Leichtigkeit und Humor, aber auch dem nötigen Tiefgang.

#### 27476 Cuxhaven

Sa. 20.04. – 23.04.2023

📍 Dünenhof Ferienhotel

👤 Ines und Christoph Dümmler mit Team

☎ 23 711 22

#### 15569 Woltersdorf

Sa. 29.06. – 02.07.2023

📍 EC Begegnungs- und Bildungszentrum

👤 Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team

☎ 23 711 61

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

## Buchempfehlung

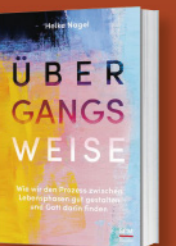
### Übergangsweise von Heike Nagel

Veränderungen. In unserem Leben begegnen sie uns immer wieder. Manche erwarten wir sehnlichst, manche überraschen uns und manche überrumpeln uns auf ganzer Linie. Wie können wir diese Phasen gut gestalten und Gott darin finden? Das Buch für einen weisen Umgang mit Übergangszeiten!

Preis: 19,- €

Verlag: SCM Hänssler

ISBN: 9783775161015





### Die unterschiedlichen Arten von Veränderungen

Veränderungen gibt es nicht nur auf der großen Weltbühne, sondern auch im ganz persönlichen Leben. Wie können wir den Prozess zwischen einer Lebensphase zur anderen gut gestalten? Dazu gehört zunächst, dass wir uns die unterschiedlichen Arten von Veränderungen deutlich machen.

Da gibt es **Veränderungen, die geplant sind**, wie z.B. die Geburt eines Kindes, das uns von einem Paar zu Eltern werden lässt.

Daneben gibt es den großen Bereich der **ungeplanten Veränderungen**.

Wir alle kennen **Veränderungen, die durch Prozesse in uns selbst eingeleitet werden**, die uns in unserem Leben in Bewegung bringen, weil wir merken, dass wir uns in unserem eigenen Leben nicht mehr wohl fühlen und nicht mehr daran vorbeikommen, Dinge in Angriff zu nehmen.

Auch **Veränderungen, die plötzlich passieren** und meistens sehr viel von uns fordern, weil wir uns nicht auf sie vorbereiten können, werden die meisten von uns aus eigener Erfahrung kennen. Dies kann eine Krankheitsdiagnose sein, der Abschied von einem geliebten Menschen, aber auch das Auftreten eines neuartigen Krankheitserregers, der alles auf links dreht, was wir bisher kannten und für normal hielten.

Und dann gibt es **Veränderungen, die daraus resultieren, dass etwas Erwartetes nicht passiert** und wir von Hoffnungen Abschied nehmen müssen, dass in unserem Leben dieses oder jenes passieren wird.

### All diese Veränderungen haben eines gemeinsam: Sie verändern unser Leben in jedem Fall!

Wir finden uns mitten in dem oben beschriebenen dreiphasigen Prozess des Übergangs wieder. Das Ende des Gewohnten ist da und wir sind gleichzeitig in einer Zwischenzone, die sich anfühlen kann, wie eine Wüste. Das gilt für geplante und positive Veränderungen, wie den Umzug in das erste eigene Haus oder eine Beförderung, ebenso wie für schmerzhaft Veränderungen, wie eine Krankheitsdiagnose oder den Umstand, dass wir keinen Partner finden, mit dem wir unser Leben teilen können, obwohl wir uns sehr danach sehnen. Es gilt für die Renovierung einer Wohnung ebenso wie für den Totalschaden an unserem Auto. Es gilt für Empty-Nest-Phasen und Midlifecrisis, für Wechseljahre und für die Pubertät.

Das Alte ist vergangen; Neues darf werden.

Was aber hilft uns nun in dieser merkwürdigen Phase, dieser Zwischenzeit zwischen Alt und Neu?

Zunächst hilft die Erkenntnis, dass wir diese Phase nicht beschleunigen können. Es ist wie in einem Trauerprozess, in dem wir unserer Seele ja auch nicht befehlen können, doch bitte ein wenig schneller zu trauern. Auch in Übergängen müssen wir Abschied nehmen von Vertrautem, Gewohntem, Erhofftem und uns auf den Weg machen in ein Land, das wir noch gar nicht in allen Einzelheiten kennen. Den Weg dahin können wir nur bis zu einem gewissen Punkt überblicken, vieles liegt noch im

Nebel oder wird sich erst im Gehen zeigen. Und so ist es in Zeiten, in denen wir mit Veränderungen konfrontiert sind, besonders wichtig, dass wir sanft mit uns selbst umgehen, dass wir uns gut selbst versorgen, uns mit Menschen umgeben, die uns guttun und stützen und uns in dem Vertrauen üben, dass Gott uns hindurchbringen wird. Er ist nämlich nicht im Geringsten überfordert und hat einen Weg der Reifung und der Glaubensstärkung inmitten unserer Umstände mit uns im Sinn.

Wie gut ist es, in den Veränderungen und den daraus resultierenden Prozessen unseres Lebens um diesen Gott zu wissen, für den unsere eigenen Lebensübergänge ebenso wenig ein Problem darstellen, wie Veränderungen auf der Weltbühne! Die ganze Bibel beschreibt einen Übergang nach dem anderen – und Gottes souveränes, kraftvolles, liebevoll-zugewandtes Handeln mitten in den Veränderungen, die uns als Menschen widerfahren können.

In all den Übergängen, die uns immer wieder neu fragen lassen, wer wir in dieser Phase unseres Lebens eigentlich sind und wie wir uns nun neu definieren, spricht Gott uns zu, wer wir in seinen Augen sind: geliebte, bejahte und berufene Kinder eines Vaters im Himmel. Diese Identität ist kraftvoll. Sie kann uns hindurchtragen durch alle Identitätsverwirrungen, welche Veränderungen und Übergänge mit sich bringen. ■



**Heike Nagel** (Jg. 1967) ist verheiratet und hat vier erwachsene Kinder. Sie arbeitet als Pädagogin und Systemische Familientherapeutin ([www.heikenagel.de](http://www.heikenagel.de)).

# Biblische Ethik im Wandel der Zeit

## Auf der Suche nach guten Antworten

von Eberhard Mühlen

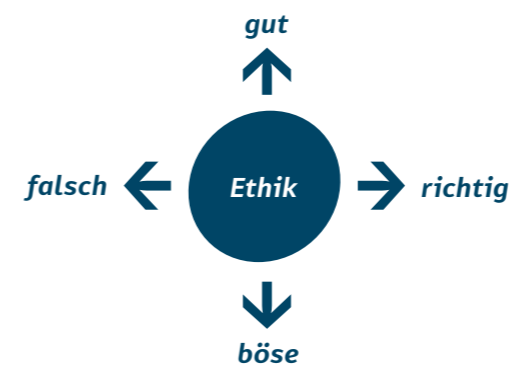
**Unter den unterschiedlichen theologischen Disziplinen ist die Ethik wohl der spannendste und herausforderndste Bereich. Sie ist stets in Bewegung! Immer wieder muss sie sich auf die jeweiligen kulturellen Bedingungen und die Zeitepoche einstellen und Antworten auf die aktuellen gesellschaftlichen und zwischenmenschlichen Herausforderungen aus den biblischen Texten finden.**

### Die Dogmatik – ein festes Fundament

Da geht es in der Dogmatik – die sich mit der richtigen Lehre befasst – schon ruhiger zu. Einmal formulierte christliche Lehrwahrheiten halten sich mitunter über Jahrhunderte, bevor sie korrigiert bzw. umformuliert werden. Das sieht man zum Beispiel deutlich an dem apostolischen Glaubensbekenntnis. Auf dieses haben sich die Christen der frühen Kirche bereits im vierten Jahrhundert geeinigt, um sich ihres Glaubens zu vergewissern. Diese Sätze wurden über die Jahrhunderte weitergegeben und werden noch heute in den Gottesdiensten gemeinsam gesprochen.

### Ethik – immer in Bewegung

Während es in der Dogmatik um die richtige christliche Lehre geht, fragt die Ethik dagegen nach dem guten und richtigen Handeln. Bei der Ethik geht es stets um die Fragen: Was ist richtig? Was ist falsch? Was ist gut, und was ist böse? – wie das Schaubild es zeigt.



Dabei werden diese Fragen immer im Hier und Jetzt gestellt. Das macht die Sache so spannend.

### Was ist christliche Ethik?

Ausgangspunkt und Autorität der christlichen Ethik ist Gott. Die biblische Ethik begründet sich im Wesen und Handeln Gottes. Damit ist sie eine theozentrische, d.h. eine auf Gott bezogene Ethik. Christliche Ethik setzt weder allgemein bei der Geschichte, noch bei der Natur an; auch nicht bei Mehrheitsentscheidungen oder dem Nutzen allein – sie bezieht sich immer auf das Offenbarungshandeln und das Wesen Gottes.

Fragen wir nach dem Wesen Gottes, so bekommen wir in der Bibel eine eindeutige Antwort. In 1. Johannes 4,7-8 lesen wir:

*»Meine Freunde, wir wollen einander lieben, denn die Liebe hat ihren Ursprung in Gott, und wer liebt, ist aus Gott geboren und kennt Gott. Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt; denn Gott ist Liebe.«* (NGÜ)

Als Jesus nach dem wichtigsten Gebot im Gesetz des Mose gefragt wird, antwortet er:

*»Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben [...] und deinen Nächsten, wie dich selbst!«* (Matthäus 22,36-40 NGÜ)

Dieses Doppelgebot der Liebe ist demnach der Motor für jedes ethische Handeln eines Christen.

Paulus betont, dass wir uns Gott als Vorbild nehmen und ihm nachahmen sollen:

*»Nehmt euch daher Gott selbst zum Vorbild; ihr seid doch seine geliebten Kinder!«* (Epheser 5,1 NGÜ)

Wer als Christ ethisch richtig und gut handeln möchte, muss Gott in seinem Wesen als liebenden himmlischen Vater besser und besser kennenlernen! Wie sollte er ihm sonst nachahmen können?

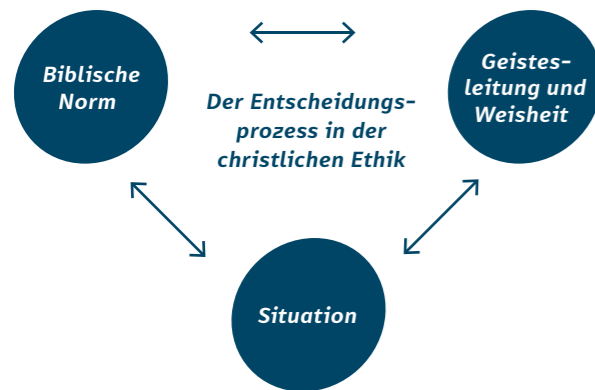
Heute hat man ganz andere und neue Herausforderungen als vor fünfzig oder hundert Jahren.

Der Klimawandel oder Corona waren damals überhaupt kein Thema. Heute ringt man um das richtige Verhalten angesichts von Klimawandel und Maskenpflicht. Oder nehmen wir Themen aus der Beziehungsethik: Gleichberechtigung von Mann und Frau, sexuelle Vielfalt, Gender, heiraten oder so zusammenleben? Das sind heute brennende, aktuelle Themen, um die gerungen wird, bei denen sich Fronten bilden und manche total verunsichert sind. Wie kann man da die richtigen Antworten finden? Diese Fragen haben unsere Eltern und Großeltern wenig umgetrieben.

#### Hilfen für den ethischen Entscheidungsprozess

Es sprengt den Rahmen dieses kurzen Artikels, jetzt auf die einzelnen Themen einzugehen. Aber eine grundlegende Anleitung zum Treffen guter ethischer Entscheidungen möchte ich doch skizzieren. Steht eine Entscheidung an, dann kann man sich an drei Prüfungskriterien orientieren. Einmal: Wird die Frage durch ein göttliches Gebot, die biblische Norm, beantwortet? Dann: Was sagt meine Lebenserfahrung und die Geistesleitung zu diesem Fall? Und schließlich: Wie ist die Gesamtsituation bei dieser Frage zu beurteilen?

Die Zusammenschau dieses Dreiklangs bei Entscheidungen ist wichtig. Denn: Schau ich nur auf die biblische Norm und berücksichtige die beiden anderen Faktoren nicht, kann ich schnell in Gesetzlichkeit enden. Oder gebe ich nur etwas auf die Geistesleitung, besteht die Gefahr der Subjektivität; und will ich nur die Situation bewerten, kann als Extrem Willkür herauskommen.



Dennoch bleiben viele ethische Entscheidungen spannungsgeladen und können ein Gefühl der Hilflosigkeit erzeugen. Umso wichtiger ist es, lernbereit zu bleiben, das Gespräch mit anderen zu suchen und auch auf die Argumente der anderen zu achten.

Habe ich dir Geschmack gemacht, dich mit ethischen Fragen zu beschäftigen oder dich sogar darin zu üben? Bei den Präsenzseminaren der team-f-Akademie zu »Theologie und Ethik zur Ehe« oder »Theologie und Ethik zu Familie und Erziehung« gehen wir auf diese Themen intensiv ein und üben uns in ethischen Entscheidungen. Du kannst das Wochenende als Gasthörer besuchen oder das ganze Studium mit den dazu gehörenden Fernkursen belegen. ■



# Mit den team-f-Gründern im Gespräch

Sie können von einigen Veränderungen in ihrem Leben berichten

Seit etwa drei Jahren findet bei team-f ein Generationswechsel statt. Langjährige bewährte Mitarbeiter gehen in den Ruhestand. Das betrifft auch unsere Gründerehepaare Eberhard und Claudia Mühlhan und Dirk und Christa Lüling. Ihrer Inspiration und ihrem Einsatz verdanken wir sehr viel. Sie waren »das Herz von team-f« und prägten unseren »team-f-Geist«. Aus einem kleinen Anfang wuchs unter ihrer Leitung ein großes Werk heran. Das ist Anlass für eine kleine persönliche Rückschau.

<sup>1</sup>Zur Definition siehe Kasten »Was ist christliche Ethik?«.

<sup>2</sup>Im Wort Dogmatik steckt der griechische Begriff »Dogma«, der den verbindlichen Inhalt des christlichen Glaubens meint.

<sup>3</sup>Der Begriff »Ethik« leitet sich ursprünglich ab von dem griechischen Wort »ethos« = Gewohnheit, Sitte, Brauchtum.

#### Modul

### Theologie und Ethik

Möchtest du endlich ethische Fragen gut beantworten können? An der team-f-Akademie werden zwei unterschiedliche Studiengänge zu dem Thema angeboten: zur Ehe und zu Familie und Erziehung. Sie bestehen jeweils aus einem Präsenzseminar und drei Fernkursen. Die Seminare können auch gerne als Gasthörer besucht und auch die Fernkurse können auf Wunsch einzeln bearbeitet werden.

Infos dazu bekommst du auf unserer Homepage unter [team-f-akademie.de](http://team-f-akademie.de)

oder bei unserer Akademiesekretärin Beate Radix-Schöne:  
T. 02351-985948-25  
[b.schoene@team-f-akademie.de](mailto:b.schoene@team-f-akademie.de)



**Eberhard und Claudia Mühlhan** Eberhard und seine Frau Claudia sind Mitbegründer von team-f und haben 2006 die team-f-Akademie ins Leben gerufen. Mit viel Erfahrung als Eltern von 13 Kindern (6 angenommene und 7 eigene) und einem großen theologischen Wissen leiten sie u. a. die Seminare zu »Theologie und Ethik«.

**Lena Knaack:** Wie geht es euch dabei, alle eure Aufgaben bei team-f loszulassen? Ist das eine große Veränderung für euch?

**Dirk:** Es ist die zweite große Veränderung in unserem Leben. Die erste Veränderung war die Gründung von »Neues Leben für Familien« (heute team-f) im März 1987. Ein Jahr später habe ich meinen Job als Lehrer gekündigt. Das war schon sehr einschneidend, aber es war eine ganz natürliche und spannende Entwicklung. Ich habe mich nie in meinen Beruf als Lehrer zurückgesehen. Es war viel erfüllender, wissbegierigen Ehepaaren und Familien zu dienen. Einschneidend war damals für uns auch die finanzielle Situation. Meine Beamtenbezüge lagen damals deutlich über 4000 DM und jetzt hatte ich eine kleine Anstellung bei »Neues Leben für Familien« mit 1000 DM im Monat und sehr viel mehr Arbeit. Mein Lehrerschreibtisch verwandelte sich zur Verwaltungszentrale des neu gegründeten kleinen Vereins.

Wir hatten ein paar Jahre Zeit, um uns an den Ausstieg aus team-f zu gewöhnen. Bereits 2009 haben wir und Mühlhans die Gesamtleitung übergeben, 2015 mit Rentenbeginn die regionale Verantwortung, und Ende 2022 die Verantwortung für die Seelsorgeausbildung. Das war ein längerer Prozess, der es uns leicht machte, loszulassen. Aber es wird uns nicht langweilig. Wir sind viel unterwegs mit Vorträgen und Seminaren in Gemeinden.

**Lena Knaack:** Und ihr, Eberhard und Claudia, was macht ihr derzeit noch für team-f und wie erging es euch mit der Abgabe von Leitungsaufgaben?

**Claudia:** Ich denke, es war klug, als Gründer des Vereins gleichzeitig mit Lülings von der Leitungsverantwortung zurückzutreten und der nächsten Generation die Zügel zu überlassen.

**Eberhard:** Da ich ohnehin kein Verwaltungstyp bin, ist es mir nicht schwer gefallen, mich aus organisatorischen Entscheidungen herauszuhalten. Dafür hatte ich als Ruheständler zusammen mit Claudia noch die Leitung der team-f-Akademie, eine wunderbare Aufgabe, der wir mit Begeisterung nachgingen. Die Leitung der Akademie haben wir allerdings bereits abgegeben. Diese liegt jetzt in den Händen von Sebastian Trommer. Zurzeit tragen wir noch die Verantwortung für den Bereich »Theologie und Ethik«.

Darüber hinaus arbeiten wir bei team-f noch bei den von uns inszenierten Seminaren für interkulturelle Paare mit – die Leitung haben wir jedoch auch bereits abgegeben. Für mich ist es sehr angenehm, seit meinem Ruhestand Aufgaben Schritt für Schritt zu reduzieren – je nach Kraft und Freude. Ein plötzliches Aussteigen nach dem Ruhestand wäre einfach schrecklich gewesen! Da wäre ich sicherlich in ein Loch gefallen.

**Lena Knaack:** Ihr habt mit der größer werdenden Verantwortung und Beschäftigung für team-f eure Arbeit abgegeben. Wie schwer ist dieser Schritt gefallen?

**Christa:** Es war damals besonders herausfordernd, den Glauben zu entwickeln, dass Gott uns finanziell versorgt. Ich habe viel gebetet, aber konnte mir trotzdem nicht vorstellen, dass es klappt, mit fünf Kindern von Spenden zu leben. Dann hat Gott eindeutig geredet durch ein besonderes Erlebnis. Er

hat mir Glauben geschenkt, der bis heute angehalten hat. Gott hat uns nie enttäuscht und wir haben einige finanzielle Wunder erlebt.

**Eberhard:** Es ist schon witzig, dass sowohl Dirk wie auch ich Lehrer waren. Ich habe den Beruf sehr gern ausgeübt. Bei den Anfängen von team-f war ich schon längst aus dem Lehrerberuf ausgestiegen und Studienleiter an der neu gegründeten Bibelschule Glaubenszentrum. Ich schrieb gerade mein erstes Buch »MenschensKinder – Kindererziehung aus biblischer Sicht«. Wir lernten Don Kirkby kennen, der über JMEM (Jugend mit einer Mission) einen Familiendienst in Hurlach startete. Wir waren restlos begeistert, bei einem Familiendienst mitmachen zu können. Da ich ohnehin ein Pionier und Abenteuertyp bin, sind mir neue Schritte nie schwergefallen.

**Claudia:** Ich war genauso begeistert, bin aber eher bodenständiger. Zuerst habe ich mich gefragt, wie wir finanziell über die Runden kommen würden. Wir hatten ja zu der Zeit schon 12 Kinder. Und so MUSSTE ich Gott vertrauen. Und wir erlebten seitdem viele unglaubliche Wunder.

#### **Lena Knaack: Was seht ihr spontan im Rückblick als größtes Wunder?**

**Dirk:** Für uns gab es nicht nur ein Wunder. Es ist ein Wunder, dass team-f entstanden ist und wie es sich entwickelt hat. Dann das Geschenk der vielen eifrigen Mitarbeiter in den ersten Jahren nach der Vereinsgründung. Ohne sie wäre das rasante Wachstum in den 90er Jahren nicht möglich gewesen. Ein Wunder war für uns, dass Eberhard seinen Herzinfarkt überlebt hat und in seiner Krankheitszeit keine Seminare ausfallen mussten, weil gute Mitarbeiter bereitstanden. Ein besonderes Geschenk war unsere vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Mühlans.

**Christa:** Ein Wunder war, wie wir seit 1986 in die damalige DDR gekommen sind und dort sehr schnell tolle Mitarbeiter gefunden haben. Lehmfuhs, Arnolds und auch Drossels waren wichtige Geschenke Gottes für uns.

**Eberhard:** Wenn ich das aktuelle Jahresprogramm mit den Seminarangeboten durchblättere, staune ich, wie sich aus so kleinen, unbeholfenen Anfängen vor rund 40 Jahren so ein großes Werk mit großartigen, hingebungsvollen Mitarbeitern entwickelt hat. Zu dem Schönsten zählen für mich auch unsere Auslandseinsätze (u.a. in Albanien und Indien), bei denen wir unsere Ehe- und Familienthemen – stets bemüht den fremden kulturellen Kontext zu berücksichtigen – weitergeben konnten.

**Claudia:** Auch ich habe diese Auslandseinsätze geliebt. So hielten wir Seminare in Kolumbien, Paraguay, Namibia, Ägypten ... Die Erfahrungen, die wir dort sammelten, wurden zur Grundlage für unsere Seminare für interkulturelle Paare.

Auch die Gründung der team-f-Akademie 2006 war eine sehr euphorische, aber auch herausfordernde Zeit. Wir mussten sie ja erst einmal aufbauen, ein Konzept aufstellen. Dass uns das gelungen ist, sehe ich als ein großes Wunder an.

#### **Lena Knaack: Was war für euch die größte Herausforderung?**

**Dirk:** Der Herzinfarkt von Eberhard, das Finden von Mitarbeitern für unsere Familienwochen, die Last der Verwaltung in meinem Haus. Die Arbeit war dadurch ständig präsent und zwischendrin war ich und einige Jahre später auch Christa in einem Burnout.



Die team-f-Gründer Christa und Dirk Lüting (oben) und Claudia und Eberhard Mühlans (rechts)



**Christa:** Für mich war es besonders herausfordernd in den ersten Jahren, als wir noch keine Sekretärin hatten, abends, wenn unsere fünf Kinder im Bett waren, noch die Seminarabrechnungen zu machen. Eine wiederkehrende Herausforderung war das Einpacken der »Tipps für die christliche Familie« (unser Falblatt, heute team-f-Magazin). Sechs Mal im Jahr wurde eine Woche lang in unserer Wohnung die Post versandfertig gemacht.

Daneben spürte ich eine innere Zerrissenheit zwischen meiner Aufgabe als Mutter von fünf Kindern und der wachsenden Seminararbeit. In der Zeit schickte uns Gott zur Unterstützung eine junge Frau aus Neuseeland ins Haus, die dann einige Jahre bei uns wohnte. Ohne diese Hilfe hätte ich es nicht geschafft.

**Eberhard:** Ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit für die stets wachsende Zahl an Mitarbeitern zu finden und für ihre Bedürfnisse präsent zu sein, war für mich sehr herausfordernd. Irgendwie hatte ich das Gefühl, nie genug geben zu können. Auch eine ausgewogene Balance zu halten zwischen Engagement und Erholung war immer eine große Herausforderung. Wir sprühten förmlich vor neuen Ideen. Ich wollte möglichst immer alles gleich und sofort umsetzen. Mein Herzinfarkt wurde ja schon erwähnt. Da war ich gerade mal 42 Jahre alt. Danach MUSSTE ich es lernen, ausgewogener zu leben. Darauf hat Claudia schon geachtet.

**Claudia:** Wir hatten ja all die Jahre auch die vielen Kinder. Besonders für Eberhard war die Herausforderung, neben der Vereinsleitung auch noch Ehemann und Vater zu sein, nicht immer einfach. Ich musste zuhause vieles allein schultern.

Und dann kam die Zeit, wo Eberhard von mir erwartete, dass ich mehr Themen bei den Seminaren übernehme. Das überforderte mich anfangs total, und ich erinnere mich, wie ich stöhnte: »Das schaffe ich nicht, du bist mir 20 Jahre voraus.« Ich bin ihm sehr dankbar, dass er mich stets ermutigt und gefördert und dafür gesorgt hat, dass ich ganz eigenständige Themen zu seiner Ergänzung erarbeiten konnte.

#### **Lena Knaack: Gab es ein »Rezept« für das schnelle Wachstum von team-f in den ersten Jahren?**

**Dirk:** Ich denke, damals war die Zeit einfach reif für solch einen Dienst an Ehepaaren und Familien. Als Leiterehepaare haben wir uns voll investiert und unsere Vision in die Herzen der Mitarbeiter pflanzen können. Das hat viele begeistert.

## Diese Vision lebt heute noch in uns: Familien an die Hand nehmen und vor den Thron Gottes führen.

Und Begeisterung bei den Leitern ist einfach ansteckend und zieht Menschen an, sich auch für die Vision einzusetzen und Opfer zu bringen.

**Eberhard:** Eins unserer Ziele war, authentisch zu sein und von unseren Lernschritten zu berichten – auch den schmerzhaften. So etwas war für viele Teilnehmer neu und wohl auch ein Magnet, selbst Mitarbeiter zu werden.

#### **Lena Knaack: Hattet ihr bestimmte Aufgabenschwerpunkte?**

**Christa:** Unser Schwerpunkt war vor allem die Entwicklung der Eheseminare, nachdem wir selbst diese Themen für uns durchgearbeitet und durchlitten hatten.

**Dirk:** Auch der Gedanke der regionalen Mitarbeiterkreise ist bei uns entstanden. Wir brauchten Paare, die uns im Gebet und dann auch bei den Seminaren unterstützten. Das waren oft sehr intensive Treffen, wo Gottes Geist wirkte.

Die Seelsorge- und Beratungsvermittlung ist durch unsere Initiative entstanden, nachdem wir 1990 Sandfords kennengelernt hatten. Die 90er Jahre waren eine spannende Zeit, denn wir erlebten in allen Themenbereichen ein rasantes Wachstum.

Daneben trugen wir immer noch die Verantwortung für den Verwaltungsbereich, weil das Büro nun mal in Lüdenscheid war. Herausfordernd war die persönliche Betreuung und das Mentoring für die Regionalleiter und die Seminare in den Regionen und im Ausland. Seit 2013 sind wir regelmäßig in Paraguay, um unsere Seelsorgefortbildung dorthin zu bringen.

**Eberhard:** Irgendwie hatte es sich so ergeben, dass von Anfang an Lülings den Schwerpunkt auf die Ehetemen und später noch auf Seelsorge setzten und wir die Palette der Familien- und Erziehungsthemen abdeckten. Nun hatte ich ja ein Erziehungsbuch geschrieben und das darin vorgestellte »Familienhaus« wurde schnell zum Markenzeichen von team-f. Auch wurden theologische Erarbeitungen zur Rolle von Mann und Frau, zu Scheidung und Wiederheirat und auch körperliche Züchtigung zu meinen Schwerpunkten.

**Claudia:** Aufgrund unserer reichen eigenen Erfahrungen erarbeiteten wir Seminarvorlagen zur Kleinkinderziehung, zum Umgang mit Teenagern und auch Adoptiv- und Pflegekindern und vielen Einzelthemen wie Umgang mit Gefühlen, Selbstwertgefühl oder Glaubenserziehung. Unser eigenes Familienleben war uns immer ein Übungsfeld. Das hat uns immer sehr wachsam und lernbereit gehalten.

#### **Lena Knaack: Wie schwer war es für euch, Leitungsaufgaben zu übergeben?**

**Dirk:** Die ersten Gedanken daran waren für mich immer schwer, aber dann fand ein Prozess statt. Bis zur Übergabe hatten wir Frieden, dass es jetzt dran ist und wir damit in Gottes Plan sind.

**Christa:** Wir hatten immer das Gefühl: Wir haben unseren Teil getan, jetzt sind die Jüngeren dran. Und so konnten wir gut loslassen.

**Eberhard:** Da ich immer noch inhaltlichen Input in den Verein geben konnte und neue Themen erarbeiten durfte, ist es mir nicht schwer gefallen, Leitungsaufgaben abzugeben – zum Teil hat es mich erleichtert. Ich war frei, neuen Studien nachzugehen. Außerdem sind wir ja auch nicht an die Seite gedrängt worden, sondern nach wie vor bei den Bereichsleitertreffen gern gesehen und werden um Rat gefragt. Die größte Erleichterung ist, dass wir zurzeit ein großartiges Leitungsteam haben, auf das man stolz sein kann.

#### **Lena Knaack: Welchen Rat würdet ihr nach eurer jahrelangen Erfahrung als Leiter von team-f an leitende Menschen in Organisationen mitgeben?**

**Dirk:** Sei begeistert und überzeugt von dem, was du tust und wofür du eintrittst. Finde gute Mitarbeiter, fördere sie und setze sie frei, Verantwortung zu übernehmen. Vertraue ihnen und sie werden über sich hinauswachsen. Kontrolle lähmt und entmutigt die Mitarbeiter.

**Eberhard:** Ich habe einmal den Satz gelesen: »Gute Leiter wagen es, Mitarbeiter zu fördern von denen sie ahnen, dass sie einmal besser werden als sie.« Mir war auch wichtig, die Berufung Gottes höher zu achten als den Nutzen für den Verein. Das heißt, keine Mitarbeiter zu klammern, sondern auf die persönliche Führung Gottes für sie zu achten.

#### **Lena Knaack: Was ist euch durch eure Arbeit bei team-f wichtig geworden und würdet ihr unseren Lesern noch empfehlen?**


**Christa:** Öffne dein Herz für das Reden Gottes und suche Gottes Führung. Erfüllend ist, wenn du das verwirklichst in deinem Leben, wozu Gott dich geschaffen und ausgestattet hat. Es gehört aber auch dazu, Opfer zu bringen. Ohne das entsteht nichts Neues.

**Dirk:** Suche Heilung für dein verletztes Herz, entfalte dein Potential, bleib ein Lernender. Nimm Hilfe in Anspruch von Menschen, die dich verstehen und dich fördern. Supervision ist wichtig.

**Eberhard:** Achtet darauf, dass ihr als Paar in eurem Dienst für Gottes Reich möglichst im Gleichschritt geht. Das heißt, dass nicht einer/eine vorausprescht und der/die andere an seiner/ihrer Seite verkümmert oder ganz andere Wege geht. Es ist schön und bereichert, wenn es auch gemeinsame Dinge gibt, die man anpackt. ■

Zwei Seiten im Magazin reichen sicherlich nicht aus, um alle inspirierenden und spannenden Erfahrungen von Lülings und Mühlans weiterzugeben. Daher wird es im Laufe des Jahres mehrere Podcasts geben, in denen sie noch mehr persönlich berichten und viele gute Tipps mitgeben.

Hier kannst du auf dem Laufenden bleiben:

 Podcast »Beziehungshelden« von team-f bei Spotify und Co.



# Abhaken und fertig!

## Oder immer schön in Bewegung bleiben?

von Christina Ott

**Die Psychologische Beraterin und Autorin Christina Ott hält ein Plädoyer für innere Beweglichkeit.**

Irgendwann wollen wir endlich fertig sein. Eine komplizierte Aufgabe abhaken, anschließend die Beine hochlegen und den wohlverdienten Feierabend genießen. Abhaken und fertig! Können wir darauf auch im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich hoffen? Oder ist dieser Haken in unserer Persönlichkeitsentwicklung und bei der Pflege gesunder Beziehungen nicht eher ungünstig? Ich denke, wir benötigen immer einen gewissen Grad an Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, bei Bedarf neu zu investieren, uns zu verändern. Das klingt vielleicht anstrengend, bringt langfristig aber Erleichterung. Also ist es klug, wenn wir uns darauf einstellen und Nutzen daraus ziehen.

Meine Sporttrainerin rief regelmäßig nach Abschluss einer Übung: »Immer schön in Bewegung bleiben«. Wir hätten uns gewünscht, endlich abzuhängen, doch sie hatte Recht. Das gilt genauso für den Bereich der psychischen Gesundheit, da gibt es immer Bewegungsbe-

darf. In meinem persönlichen Leben liegt mir daran, die Chance in dieser Gesetzmäßigkeit wertzuschätzen, statt vor der befürchteten Anstrengung zurückzuschrecken. Deshalb heißt es auch auf der Umschlagseite meines Buches »Unvollkommen glücklich«: »Wer bin ich? Was prägt mich? Bin ich gut genug? Was darf noch werden und wachsen in meinem Leben? – Mit diesen Fragen sind wir im Grunde nie fertig, ganz gleich, wie jung oder alt wir sind.« Wenn wir innerlich in Bewegung bleiben, sind Veränderungen und Verbesserungen tatsächlich möglich.

### Flexibilität trainieren

Die Überzeugung, dass wir NUR SO denken und handeln können, ist das pure Gegenteil von innerlicher Beweglichkeit.

*Hin und wieder sollten wir deshalb das Gegenteil von dem trainieren, was wir in der Regel tun.*

Der Redende darf sich aufs Zuhören fokussieren. Der Schweigsame sich mitteilen. Der Zufriedene Widerspruch einlegen und der Aufbegehrende etwas hinnehmen. Diese Art von Übungen führen zu überraschenden Erfahrungen, deshalb werden sie »korrigierende Erfahrungen« genannt. Sie korrigieren starre Überzeugungen und eröffnen unerwarteten Handlungsspielraum.

### Was bewegt sich gerade in deinem Leben?

Wie ein Wetterspezialist zu beobachten, was sich gerade im eigenen Leben bewegt, kann ebenfalls sehr aufschlussreich sein. Ich stelle mir dazu gerne Wolkenfelder und Witterungsverhältnisse vor. Was kommt und was geht? Wie ist die Gesamtstimmung? Diese Wahrnehmungsübung ist auch dazu geeignet, sich einer anderen Person mitzuteilen oder an ihrem Leben Anteil zu nehmen, ohne sich dabei in Details zu verstricken. Sie bringt eine gewisse Entspannung mit sich. Denn auch Lebensphasen und Lebensumstände sind in Bewegung. Manche Wolken werden vorüberziehen und neuen Witterungsverhältnissen Platz machen.

### Wohin bewegst du dich selbst?

Diese Frage ist weitaus persönlicher. Wir bewegen uns immer in irgendeine Richtung; meist, ohne es zu beachten. Der wahrnehmende Blick könnte dir zeigen, ob du dich in Richtung von zu viel Arbeit oder zu wenig Engagement bewegst. Tiefer in deine Partnerschaft hinein oder innerlich hinaus aus der Beziehung. Familiär in Richtung von zu viel Kontrolle der Kinder oder zu wenig Interesse an ihrem Leben. Glaubensmäßig zu tieferem Gottvertrauen, oder in Richtung zu mehr Oberflächlichkeit. Wenn dir die erkannte Richtung nicht gefällt, kannst du die Gegenrichtung anstreben. Allein oder mit professionellen Helfern.

### Wo möchtest du hinkommen, was ist dein Ziel?

*Wir bewegen uns dorthin, wo wir hinschauen.*

Deshalb sollten wir in der engen Fahrspur einer Autobahnbaustelle besser in die Ferne schauen, statt auf die bedrohlich nahen Streifen links und rechts der Fahrbahn zu starren. Das Lenkrad lässt sich sonst viel schlechter führen. Gleiches gilt für unser Lebensziel. Von Zeit zu Zeit sollten wir den Blick in die Ferne richten. Wo wollen wir hin mit unserem Leben? Wofür sind wir angetreten in unserer Partnerschaft? Wozu hat Gott uns berufen? Als welche Persönlichkeit möchten wir/möchte ich diese Rolle ausfüllen? Wer ein Nachfolger von Jesus Christus geworden ist, hat sich bereits für die Bewegung entschieden. Nämlich dafür, seiner Spur zu folgen. Der abstrakte Begriff »Nachfolger« ist übrigens erst im christlichen Sprachschatz entstanden. Im Neuen Testament steht nur das Verb »nachfolgen«. Es drückt Bewegung aus. Bewegung, die sich lohnt. ■



**Christina Ott** lebt in Nürnberg und arbeitet als Beraterin, Referentin und Autorin. In ihrem Buch »Unvollkommen glücklich« gibt sie zahlreiche praktische Impulse, die zum inneren Wachstum anregen.

### Unsere Empfehlung

#### Pilgertour

Viele Menschen vor uns wussten Exerzitien wie das Pilgern zu schätzen, wo Raum und Zeit in der Natur in die Gottesbegegnung münden können. Dies ist eine Einladung, dem Alltag einmal für acht Stunden zu entfliehen und sich einen Perspektivenwechsel zu gönnen. Als ausgebildete Erlebnispädagogen unterstützen wir dich mit systemischen sowie achtsamen Elementen. Dabei versuchen wir eine gute Balance aus individueller Zeit sowie angeleiteten Übungen zu schaffen. Die Wegstrecke merken? Das machen wir für dich, damit du Felder, Wiesen und Wald im Hier und Heute genießen kannst. So kannst du ganz ankommen, bei dir und Gott. Wenngleich wir die Gruppendynamik für wertvoll halten, ist der Fokus der Tour auf den Einzelnen gerichtet.

Ein gemeinsam gestaltetes Outdoorbuffet wird uns stärken und Erholung geben. Die reine Laufstrecke beläuft sich auf 12 Kilometer.

#### 14089 Berlin-Gatow

Sa. 22.04.2023  
📍 Berlin-Gatow  
# 23 663 61

#### 14089 Berlin-Gatow

Sa. 23.09.2023  
📍 Berlin-Gatow  
# 23 663 62



### Buchempfehlung

#### unvollkommen glücklich

vom Mut, ich selbst zu sein

von Christina Ott

Wer bin ich? Was prägt mich? Bin ich »gut genug«? Was darf noch werden und wachsen in meinem Leben? Mit Fragen wie diesen sind wir im Grunde nie fertig, ganz gleich, wie jung oder alt wir sind. Das Buch von Christina Ott macht uns Mut, uns diesen Fragen zu stellen und für uns selbst, im Gespräch mit anderen und im Hören auf Gott Antworten zu finden.

Preis: 12,95 €  
Verlag: Francke-Buch GmbH  
ISBN: 9783963621734



# Seminar Scheidung – und nun?

Erwartungen, Ziele, Erfolge – unsere Mitarbeitenden teilen ihre Seminarerfahrungen mit dir.

Auf unserer Homepage findest du Infos und Termine zu unserem Seminar »Scheidung – und nun?«



**Wir haben leitende Mitarbeitende unseres bewährten Seminars für Menschen in einer Trennungssituation befragt und hier die interessantesten Einblicke und hilfreiche Infos für dich zusammengefasst:**

**Das Seminar in drei Worten:**

horizontalerweiternd.  
verbindend.  
entlastend.

**Du solltest dieses Seminar besuchen, wenn ...**

- ... du dich in deiner Trennungs- oder Scheidungssituation alleingelassen fühlst.
- ... die Emotionen, der Verlust und die Trauer geteilt werden müssen, weil der Schmerz dich überwältigt.
- ... du Erleichterung in dieser schweren Situation finden möchtest und du nach neuen Perspektiven im Leben suchst.
- Und auch, wenn die Trennung schon etwas länger her ist, du aber merkst, dass du noch Dinge diesbezüglich verarbeiten solltest.

Unsere Empfehlung

**Podcast Beziehungshelden:  
»Scheidung – und nun?«  
mit Susanne Senke  
bei Spotify und Co.**



**Diese Erfolge sehen wir am Ende eines Seminars:**

- Die Teilnehmenden fahren dankbar und mit Zuversicht auf »ein Leben danach« nach Hause: Sie spüren, dass Gott jeden durch diese Krise trägt und sie auch wieder glücklich und zufrieden sein können.
- Für viele ist das Seminar ein Startschuss, sich über ihr Inneres Gedanken zu machen. Viele nehmen sich vor, einer Einladung zu einem »Versöhnt leben – Beziehungen klären«- Seminar zu folgen.
- Viele bekommen neuen Lebensmut – nur durch den Austausch der Mitstreiter. Sie wissen, dass sie nicht allein sind und dass ihre Trauer und ihre Verlustängste sein dürfen.

**Die Aufarbeitung einer Scheidung ist sehr bedeutsam, um gut aus dieser Krise herausgehen zu können:**

- **Für die persönliche Weiterentwicklung:** Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass der persönliche Anteil am Scheitern einer Beziehung – egal wie groß der sein mag – angeschaut werden muss, um ihn mit der Hilfe Jesu vergeben zu bekommen und zukünftig davon befreit weiterleben zu können.
- **Für eine neue Partnerschaft:** Wer nicht weiß, warum seine alte Beziehung gescheitert ist, steht in der Gefahr, in einer neuen Partnerschaft dieselben Fehler erneut zu begehen. Nur durch eine neue Partnerin/einen neuen Partner sind die eigenen alten Probleme nicht verschwunden.
- **Für gemeinsame Kinder:** Kinder leiden oft sehr stark unter der Trennung der Eltern. Wer seine Geschichte aufgearbeitet hat, erhöht die Chancen, dass die Kinder nicht zum Spielball zwischen den Eltern werden. Dem ehemaligen Partner zu vergeben und ihm dann wieder offen und ohne Schmerz begegnen zu können, ist für die gemeinsamen Kinder sehr wertvoll. Partnerschaft kann enden – Elternschaft endet nie.

**Diese Bedenken hatten einige Teilnehmende vorher:**

**»Ich finde es sehr schwer, mich zu »outen« und meinen Gemütszustand in einer Gruppe zu teilen.«**

- Mit Gottes Hilfe versuchen wir jeden dort abzuholen, wo er gerade steht. Jeder muss nur das erzählen, was er möchte. Aber durch die große Annahme und Authentizität von unseren Mitarbeitenden, fällt das deutlich leichter, als vorher gedacht. Wir sind in einem geschützten Rahmen, in dem alle Ähnliches erlebt haben und einander gut verstehen können.

**»Bei Christen wird man beim Thema »Scheidung« schnell verurteilt und trifft auf Unverständnis!«**

- Im Seminar lassen wir unseren Glauben nicht außen vor, sondern gehen auf die Aussagen der Bibel und Gottes Willen ein. Hier kannst du Gottes bedingungslose Liebe, Vergebung und Trost erfahren.

**O-Töne von Seminar-  
teilnehmenden:**

**»Ich habe selten so eine Atmosphäre der Annahme, Freundlichkeit und Wahrhaftigkeit erlebt. Dieses Seminar ist gesegnet.«**

**»Ein Seminar von Betroffenen für Betroffene.«**

**»Ich durfte Gottes Nähe und Trost spüren.«**

**Das ist die ganz persönliche Motivation unserer Mitarbeitenden, dieses Seminar anzubieten:**



**»Ich habe selber eine Scheidung erlebt und musste deren Konsequenzen tragen, die anfänglich nicht im Ansatz zu erwarten waren. Man kann als Außenstehender die Dimension des Schmerzes nicht begreifen. Die Hälfte eines Lebens bricht weg. Betroffene können in unserer Gesellschaft schlecht aufgefangen werden, da das Thema so eine Normalität bekommen hat. Christliche Kreise dagegen schweigen zu diesem Thema. Die Betroffenen fühlen sich sehr alleingelassen. Für diese Menschen möchte ich mit meiner Geschichte da sein.«**

Susanne Senke Region Bayern



**»Wir haben beide eine Scheidung hinter uns. Diese Erfahrung leider gemacht haben zu müssen, ist jedoch die beste Voraussetzung, um die Teilnehmer in ihrer Not verstehen zu können.«**

Semra und Thomas Jäkel Region Baden-Württemberg



**»Ich habe nach 30 Ehejahren auch eine Trennung und Scheidung durchlebt, dabei Jesus kennengelernt und mich mit IHM gemeinsam auf den Weg gemacht. Ich habe meine Vergangenheit aufgearbeitet und möchte gern meine Erfahrungen und Ergebnisse an Menschen in ebensolcher Situation weitergeben, Mut machen und Hilfestellung geben. Ich gebe gern mein Zeugnis darüber, wie Jesus mir geholfen hat, ein neuer Mensch zu werden. Es ist mir ein großes Bedürfnis und eine wunderbare Gnade, Menschen in einer solch schlimmen Krise helfend zur Seite zu stehen.«**

Ulrike Buschbeck Region Sachsen

# In Bewegung – aber ausgebremst durchs Leben?

## Ein Leben mit Handicap

**Soraya Krohn ist 35 Jahre alt, Ärztin und durch einen Unfall seit 2014 auf einen Rollstuhl angewiesen. Tanja Hutschenreuter führte mit ihr ein Interview, um herauszufinden, wie sie nun ihr Leben gestaltet.**

**Tanja:** Liebe Soraya, wie bist du nach dem Unfall mit der großen Veränderung in deinem Leben umgegangen?

**Soraya:** Wenn ich heute hier an meinem Küchentisch sitze, über die vergangenen Jahre nachdenke, merke ich wieder, wie unheimlich dankbar ich Gott bin. Dass ich leben und das Leben genießen darf.

2014 sah alles ganz anders aus. Ich hatte einen schweren Unfall und danach war nichts mehr wie zuvor.

Ich fand mich in einem Krankenhaus auf der Intensivstation wieder. Nachdem ich benommen aufwachte, wurde mir bewusst, dass ich meine Beine weder spüren noch bewegen konnte. Das erste, was ich an diesem Tag wahrnahm, war mein Bett nachbar, der immer wieder fragte: »Bin ich jetzt im Himmel?«

So startete ich in einen neuen Abschnitt meines Lebens. Was ich damals noch nicht wusste, war, dass ich die nächsten eineinhalb Jahre im Krankenhaus verbringen sollte. Ich hatte in der ganzen Zeit zähllose Komplikationen und auf eine Operation folgte die nächste.

Nun könnte man denken, dass ich durch die Umstände verzweifelt oder verbittert geworden wäre. Es gab natürlich Tage, an denen ich sehr traurig über das Geschehene war, aber es gab etwas, was mich durch die ganze schwere Zeit immer und ohne Unterlass begleitet hat und das war Gott. Durch ihn bekam ich Kraft, nach vorne zu blicken, durch ihn hatte ich Freude in der Therapie und durch ihn hatte ich Mut, mein neues Leben in die Hand zu nehmen. Er zeigte sich immer wieder in kleinen Dingen und war da, als ich Rückschläge erlebte. Zum Beispiel schickte er mir liebe Menschen, die mit mir weinten. Ich erinnere mich

noch sehr gut daran, wie meine beste Freundin und ihr Mann mich besuchen kamen, er seine Gitarre nahm und das Krankenzimmer mit Lobpreis erfüllte. Für ein paar Stunden sangen wir Lieder und beteten gemeinsam. Das gab mir sehr viel Kraft und stärkte mich.

Man muss dazu sagen, dass ich vor dem Unfall Jesus nicht kannte und durch die Umstände erst zu ihm gefunden habe. In der Klinik gab mir zum Beispiel ein Pfleger das Buch »Die Hütte« und ich verschlang es. So machte ich mich nach und nach auf die Suche nach Gott.

Auch meine Familie half mir durch die ganze Zeit. Sie waren immer für mich da. Mein Vater unterstützte mich, wo er nur konnte. Er las nächtelang Artikel über die neuesten Therapiemöglichkeiten und stellte sie mir mit Enthusiasmus vor.

Ein weiteres Wunder war der Zusammenhalt mit den Mitpatienten. Selbst das Pflegepersonal machte uns darauf aufmerksam, dass sie noch nie so ein gutes Miteinander unter Patienten gesehen hätten. Wir waren gegenseitig füreinander da, brachten uns Dinge bei und stärkten uns an Krisentagen.

**Tanja:** Wie ging es nach dem Krankenhaus-Aufenthalt weiter?

**Soraya:** Nach den eineinhalb Jahren im Krankenhaus folgte dann der Sprung ins reale Leben. Plötzlich war ich die einzige im Rollstuhl und nicht mehr umgeben in einem Schutzraum von anderen Rollstuhlfahrern und Verbündeten. Ich erinnere mich an Menschen auf der Straße, die mich aus Überforderung anstarrten. An die ersten Versuche, selbst mit dem Rollstuhl im Straßenverkehr klar zu kommen. An zu hohe Bordsteinkanten,

unüberwindbares Kopfsteinpflaster und an die Furcht, mit dem Rollstuhl umzukippen. Aber auch diese Aufgaben konnte ich meistern.

*Ich habe immer weiter gemacht und nicht aufgegeben.*

Zum Beispiel hatte ich 2016 den Wunsch, mein Medizinstudium abzuschließen und ging alleine zurück an meinen Studienort in Dresden. Ich weiß noch, wie mich meine Eltern am Umzugstag begleiteten und ich dann plötzlich allein in meinem Pensionszimmer war und irgendwie klarkommen musste.

Früh um vier begann mein Tag und ich machte mich fertig für die Arbeit. Damals dauerte das noch eineinhalb Stunden. Dann kam der Arbeitsweg – die nächste Herausforderung. Ein Berg mit einem unebenen Weg und danach das selbstständige Ein- und Aussteigen in den Stadtbus. Die ersten Versuche scheiterten und ich fiel sowohl einmal nach vorne als auch einmal hinten aus dem Rollstuhl heraus. Aber ich hatte immer Hilfe von Passanten und machte weiter. Durch die phänomenal gute Unterstützung meines Studiendekanats konnte ich mein Praktikum in Dresden im Klinikum beenden.

Und wieder fand ich in diesem ganzen Prozess Kraft und Hilfe durch Gott. So fand ich Stück für Stück mit Höhen und Tiefen ins neue Leben und bin bis heute in einem Prozess.

**Tanja:** Welchen Einfluss hatte und hat dein neues Leben auf deine Beziehungen?

**Soraya:** Auch meine Beziehungen wurden natürlich durch den Unfall geprägt. Ich habe erfahren, wer in dieser schweren Zeit immer hinter mir stand und bin jedem einzelnen Freund/jeder Freundin unglaublich dankbar, der mich auf meinem Weg unterstützt hat. Ich habe erfahren, was tiefe Freundschaft bedeutet, nämlich immer füreinander da zu sein, auch wenn es gerade nicht lustig und leicht ist, sondern schwer und traurig. Viele Beziehungen sind dadurch noch enger geworden. Aber ich habe auch gesehen wie Freundinnen nicht mit der Situation umgehen konnten und sich Stück für Stück entfernt haben.

**Tanja:** Gibt es manchmal Situationen in deinem Leben, wo Menschen ungefragt in deine Selbständigkeit wegen des Handicaps eingreifen? Was löst dies bei dir aus? Was wünschst du dir?

**Soraya:** Immer wieder gibt es Situationen in meinem Leben, in denen Menschen ungefragt eingreifen, was ich wirklich schade finde. Ich möchte einfach Teil der Gesellschaft sein, ohne anders behandelt zu werden und vor allen Dingen, ohne bemitleidet zu werden. Aber die meisten Menschen wissen aus Unsicherheit nicht, mit einer Rollstuhlfahrerin umzugehen. Meine Physiotherapeutin sagte mal zu mir: »Wir haben alle eine Behinderung. Bei dem einen sieht man sie, bei dem anderen sieht man sie nicht.« Und genau so ist es auch, eine (Be-)Hinderung im Leben haben alle Menschen. Es ist nur die Frage, wie wir mit anderen und ihrer (Be-)Hinderung umgehen.

Das schlimmste sind für mich Menschen, die plötzlich ungefragt aus dem Nichts meinen Rollstuhl schie-

### Unsere Empfehlung

#### Nach Hause kommen – dem Vater begegnen

Wir leben in herausfordernden Zeiten; Zeiten geprägt von raschem Wandel, tiefen Erschütterungen und einer unsicheren Zukunft. Wie können wir uns noch sicher fühlen und ruhig schlafen? Jesus hat – so berichtet es die Bibel – inmitten eines gefährlichen Sturms in einem kleinen Fischerboot ohne Angst tief und fest geschlafen, denn Er ruhte am Herzen des Vaters. Genau darum geht es in diesem Seminar:

Wir wollen dir Raum und Zeit geben für eine persönliche Begegnung mit dem himmlischen Vater. Wir möchten mit dir am Herzen des Vaters zur Ruhe kommen und dort Trost, Hoffnung und Zuversicht finden. Es ist Seine vollkommene Liebe, die die Angst austreibt. Wir möchten dich mit hineinnehmen in die Beziehung zwischen dem Vater und dem Sohn Jesus Christus als Vorbild für Gottes Beziehung zu dir, Seinem Kind. Wir wollen dir zeigen, wie sehr dieser Vater für dich ist und wie Er dich (an-)sieht.

### 98596 Brotterode

Do. bis So. 27.04.2023 – 30.04.2023

📍 Haus am Seimberg

👥 Ulla und Martin Tenfuß mit Team

☎ 23 662 81



# für deinen Lebensweg

Unsere Beratersuche für Lebens-, Paar- und Eheberatung



Beratung

Lebensumstände und Beziehungen fordern uns immer wieder heraus, uns selbst zu reflektieren.

Wenn Menschen bei den Herausforderungen des Lebens an Grenzen stoßen, ist Seelsorge oder Beratung eine hilfreiche Möglichkeit, diese Grenzen zu überwinden und ein Leben in Freiheit zu gestalten. Auf unserer Homepage findest du die »Beratersuche«.

Unsere Berater und Beraterinnen sind professionell ausgebildet und erleben immer wieder, wie durch die Beratung Vergebungsprozesse in Gang kommen, Bitterkeit aufweicht, Menschen freigesetzt und die Wiederherstellung von Beziehungen möglich werden. Mach auch du dich auf den Weg!

Finde einen Berater in deiner Nähe!



ben. Das ist nicht nur gefährlich, weil ich durch das plötzliche Schieben nach vorne aus dem Rollstuhl fallen kann, sondern gibt mir auch das Gefühl, unmündig zu sein. Es entscheidet einfach jemand über mich, ohne vorher nachzufragen. Das finde ich total übergriffig.

Ich erinnere mich auch an Situationen, in denen Menschen nicht direkt mit mir sprachen, sondern über mich, mit der Person, die mich begleitet hat. Obwohl ich genau danebenstand und sie einfach mit mir selbst hätten sprechen können. Das gibt mir auch das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Ich würde mir wünschen, dass Menschen einfach offen mit Personen mit Handicap umgehen würden und mehr Mut hätten, in gewissen Dingen ohne Schamgefühl nachzufragen. Alle Fragen, die ich nicht beantworten möchte, muss ich nicht beantworten, aber für alle anderen Fragen bin ich sehr dankbar.

**Tanja:** Wie ergeht es dir damit, Hilfe in Anspruch zu nehmen?

**Soraya:** In den ersten Jahren musste ich auch erstmal lernen, für gewisse Dinge Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist mir nicht immer leicht gefallen, da ich eine Person bin, die gerne unabhängig ist und alleine klarkommen möchte. Doch von Zeit zu Zeit ist es nötig, sich auch mal helfen zu lassen und ich habe gelernt, dass es in Ordnung ist, nicht immer stark sein zu müssen. Manchmal muss ich eine Bordsteinkante hochgezogen oder getragen werden, wenn gerade mal wieder der Aufzug in meinem Haus kaputt ist. Mittlerweile macht es mir auch nichts mehr aus, fremde Menschen um Hilfe zu bitten, wenn ich unterwegs bin und ein unüberwindbares Hindernis erscheint.

**Tanja:** Kannst du dein Leben mit diesem Handicap akzeptieren?

**Soraya:** Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich allen Menschen nur Mut machen kann, in jeder Situation und egal wie aussichtslos auch alles gerade scheint, auf Gott zu vertrauen.

*Ich bin restlos davon überzeugt, dass ich an dem Tag des Unfalls gerettet worden bin und ich eine neue Chance bekommen habe, mein Leben zu leben.*

So kann ich auch mit den Hausforderungen des Handicaps klarkommen. Mir ist es wichtig, nicht auf das zu schauen, was ich nicht mehr kann, sondern das zu sehen, was möglich ist. Klar werde ich auch manchmal ausgebremst, zum Beispiel im Sommer, wenn alle Menschen einfach im See baden gehen können. Dann war es mir nicht möglich, ins Wasser zu gelangen. Aber nun habe ich einen Wasserrollstuhl und kann mittels dieses speziellen Rollstuhls ins Wasser gefahren werden. So fand sich wieder eine Lösung. Durch das Handicap habe ich auch eine neue Sicht auf das Leben bekommen und hinterfrage Dinge jetzt ganz anderes.

Es gibt Höhen und Tiefen im Leben aber es lohnt sich, jede einzelne zu leben. Denn alles hat seinen Sinn. ■

# Die Familie als Mobile

Ausbalanciert oder in Schiefelage?

von Christian Siegling

**Als wir vor einigen Jahren umgezogen sind, haben wir auch ein Mobile, das in unserem Esszimmer hing, mitgenommen. Offenbar hatten wir beim Zusammenpacken und beim Transport nicht genügend aufgepasst, denn es war beim Auspacken total verheddert und auch manche Fäden und Befestigungspunkte waren nicht mehr an den gleichen Stellen.**

Zu allem Überfluss hatten wir die Befestigungspunkte, an denen die einzelnen Arme des Mobiles an den oberen Ebenen festgebunden waren, nicht markiert. Als wir es in unseren neuen Beratungsräumen aufhängen wollten, hing es total schief – und war gar nicht so schön ausbalanciert, wie wir das in Erinnerung hatten und wie es eigentlich sein sollte. Der Versuch, die Befestigungspunkte an den einzelnen Armen des Mobiles wieder neu ins Gleichgewicht zu bringen, war ganz schön kompliziert: Fängt man jetzt oben an? Oder unten? Einer hält es oben fest, eine andere sortiert unten nach links und rechts ... Wie viele Leute mit wie vielen Händen braucht man denn dazu? Einer alleine ist doch da total überfordert!

Ein Mobile ist dazu geschaffen, ausbalanciert zu sein. Wenn man ein fertiges kauft, dann hat sich hoffentlich der Baumeister, Konstrukteur oder Ersteller Gedanken gemacht, wie und wo er das Mobile ausbalanciert. Ansonsten kann das wie schon oben beschrieben manchmal ein ganz schön schwieriges Unterfangen sein, wenn man selbst versucht, das Gleichgewicht herzustellen.

**Das Familienmobile – immer in Bewegung**

Heute möchte ich eine Familie mal mit einem Mobile vergleichen. (Diejenigen unter euch, die gerade nicht in einer eigenen Familie leben, können sich gerne an ihre Herkunftsfamilie erinnern, denn auch die hat wie ein Mobile funktioniert.)

*Jeder sucht und findet seinen Platz und balanciert – bewusst oder unbewusst – das aus, was andere an »Schiefelage«, »Unter-« oder »Übergewicht« produzieren.*

Diesen Platz zu finden im »Familienmobile« ist oftmals schon mühsam und anstrengend. Letztendlich wird das Familiensystem wohl auch nie genau symmetrisch sein und es geht auch nicht darum, einen Schuldigen zu finden, wenn jemand »Übergewicht« produziert. Das kann auch eine Person mit einer ernstesten Krankheit oder anderen Einschränkungen sein, die besonderer Aufmerksamkeit und Hingabe bedarf. Da bringt aber auch ein »Es-wäre-leichter-wenn-du-nicht-da-wärst«-Gedanke nicht weiter, sondern auch hier ist das Ziel: Balance.



### Unsere Empfehlung

## Der Einfluss der Herkunftsfamilie

»Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.« Die Prägung unserer Herkunftsfamilie ist vielen im Bewusstsein – wie sehr sie das Leben und unsere Beziehungen beeinflusst – den meisten nicht. Möchtest du reflektieren, wer und was deine Persönlichkeit geformt hat und wie du zerstörerisches Rollenverhalten ablegen und neue, konstruktive Denk- und Verhaltensmuster annehmen kannst?

### 06543 Alterode/Harz

Fr. bis So. 05.05. – 07.05.2023

📍 Ev. Heimvolkshochschule  
👤 Heike und Andreas Stenger mit Team  
☎ 23 611 71

### 67705 Trippstadt

Fr. bis So. 02.06. – 04.06.2023

📍 Gemeinschaftszentrum  
👤 Anni und Janis Marx mit Team  
☎ 23 611 91

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

### Unsere Empfehlung

## Als Patchworkfamilie miteinander leben

Mit einer neuen Partnerschaft stecken wir plötzlich mitten in einer bunten Patchworkfamilie und wollen es besser machen als zuvor. Zu den ganz normalen Problemen eines Familienalltags summieren sich die besonderen Herausforderungen einer neuen Familie mit Trennungserfahrungen im Hintergrund, dem Aufeinandertreffen zweier bisher eingespielter Familiensysteme und Kindern in gewachsenen Geschwisterkonstellationen ... Das Zusammenwachsen von zwei Familien zu einer neuen braucht einen Plan, einen gemeinsamen Kurs und viele konstruktive Gespräche.

### 90617 Puschendorf

Fr. bis So. 10.11. – 12.11.2023

📍 Veranstaltungsort  
👤 Mirjam und Bernd Fichtelberger mit Team  
☎ 23 521 41



Auch junge Eltern unter euch wissen genau, dass es einige Zeit braucht, bis das »Paarmobile« wieder neu ausbalanciert ist, wenn auf einer unteren Ebene noch ein Kind oder womöglich sogar mehrere (Freunde von uns dürfen jetzt sogar Drillinge erwarten!) angehängt werden.

Das Prinzip des Mobiles stellt uns hier sehr deutlich vor Augen: Wenn an IRGEND EINER Stelle etwas Neues dazu gehängt wird oder auch etwas weggenommen wird, kommt DAS GANZE Mobile ins Ungleichgewicht und nicht nur der einzelne kleine Punkt.

Das hilft uns auch zu verstehen, warum das Zusammenfügen von mehreren Familien und Familienteilen zu einer Patchworkfamilie mit so großen Anstrengungen und Herausforderungen verbunden ist: Das neu auszubalancieren, ist eine lange und intensive Arbeit, die viel Einfühlungs- und Durchhaltevermögen erfordert. Jedes Mitglied des Mobiles muss dann eine neue Position finden, die zu ihm passt und das Mobile in einem stabilen Modus hält.

### Wenn ein Baby dazu kommt

Das Hinzufügen einer weiteren Familienseite ist sicher eine sehr große Herausforderung, da das Mobile wieder neu ausbalanciert werden muss. Aber selbst das Hinzukommen eines Geschwisterchens reicht aus, und alle merken in der Familie: Das neue Baby verursacht Bewegung und ein Ungleichgewicht im Familiensystem.

Ein Mobile auszubalancieren wird sehr viel schwieriger, wenn gleichzeitig an mehreren Fäden und Enden gezupft und gezerrt wird und Bewegung stattfindet. Aus diesem Grund erscheint der Versuch der Eltern, ein älteres Geschwisterkind zu motivieren, hier nicht auch noch für unkontrollierte Bewegung zu sorgen, sehr nachvollziehbar – und auch die damit verbundene Aufmunterung: »Gut, dass du schon so groß und vernünftig bist!«

### Eltern tragen die Verantwortung

## Es ist die Aufgabe der Eltern und nicht der Kinder, für eine gute Balance im Familienmobile zu sorgen.

Falls eines der Elternteile aber den ihm bestimmten Platz nicht einnimmt (z.B. emotional und/oder tatsächlich physisch oft abwesend ist) oder auch nicht einnehmen kann (z.B. bei einer Trennung oder Scheidung), bringt das Kinder oft zur Herausforderung, das ebenfalls auszubalancieren – vielleicht sogar auf einer oberen Ebene des Mobiles, die ihnen gar nicht entspricht und die nicht verantwortungs- und altersgemäß für sie ist. Das geschieht mit manchmal durchaus sinnvoll erscheinenden Aktionen (z.B. ältere Kinder übernehmen Verantwortung, die eigentlich auf die Elternebene gehört), manchmal aber auch mit sinnlos anmutenden Dingen (plötzliche Krankheiten, Aggressionen, etc.).

Ja, es wäre sehr schön, wenn wir als Eltern unser Familienmobile immer so klar und einfach ausbalancieren könnten! Das ist besonders dann der Fall, wenn sich unsere Kinder nicht wehren, wenn wir sie ausbalancieren. Aber wir sollten immer jedes einzelne auch im Blick haben oder uns wieder neu in es hineinfühlen: Passt der Platz im Familienmobile für dieses Kind? An welcher Stelle war es zuletzt, bevor das Familienmobile aus dem Gleichgewicht gekommen ist?

### Wenn die Kinder aus dem Haus sind

Es klingt so, als ob ein Ausbalancieren nur beim Kinderkriegern und Erweitern des Mobiles notwendig ist, aber lasst euch sagen, wir sind gerade in der Phase, in der ein Kind nach dem anderen unser Haus verlassen hat und auch da mussten und müssen wir uns immer wieder neu »ausbalancieren«. Seit ein paar Monaten sind meine Frau und ich wieder »nur« zu zweit. Klingt einfach? Hmm, ich weiß nicht. Nach 27 Jahren Familienphase ist auch das wieder neu in Balance zu bringen und eben doch nicht so einfach, weil jeder von uns beiden einen neuen Platz suchen und finden muss. Damit schließt sich auch der Kreis zum Thema Bewegung in diesem Heft: Ja, ständig müssen wir in Bewegung sein und bleiben, um unser Familienmobile neu auszubalancieren, weil wir alle darin lebendig sind, uns verändern und weiterentwickeln. ■

Viel Erfolg beim Ausbalancieren eures Familienmobiles wünscht euch

**Christian Siegling**



**Christian Siegling** ist seit 31 Jahren verheiratet mit Heike, zusammen haben sie drei erwachsene Kinder. Christian ist in der Leitung und im Vorstand von team-f.

### 5 Tipps für euer »Familienmobile«:

- Beobachte deine Kinder genau. Übernehmen sie vielleicht Aufgaben, die nicht ihre sind? Dann schaffe Entlastung.
- Nimm dir bewusst Zeit für ein Kind, wenn ein neues Geschwisterchen geboren wird.
- Rede über die Lücke, die entstanden ist, wenn jemand ausgezogen ist. Was wird fehlen? Welche Chancen nehmt ihr wahr?
- Nimm Druck heraus. Nicht immer ist das Mobile ausgewogen und das darf zwischen durch auch mal sein.
- Überlege immer wieder neu, was man festhalten kann und was losgelassen werden muss, wenn Bewegung in die Familie kommt.

# folge uns!

**Wir sind in den sozialen Medien aktiv. Folge uns für spannende Einblicke in unsere Angebote, interessante Interviews und praktische Tipps für deinen Alltag.**



**Instagram**

*team-f Deutschland*



**Facebook**

*team-f Deutschland*



**Youtube**

*team-f fürs Füreinander*

**Newsletter  
abonnieren und  
nichts verpassen!**



# Alleine auf dem Weg

Wenn nur einer in der Partnerschaft neue Schritte geht

**In der Beratung kommt es immer wieder vor, dass ein Partner oder eine Partnerin sich alleine auf den Weg macht, um Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wie können wir damit umgehen, wenn der oder die andere sich aber nicht mit auf den Weg begibt?**

Der Prozess während einer Beratung ist manchmal wie eine Bergwanderung. Auf dem Weg gibt es die eine oder andere schöne Blume zu entdecken, die im Alltagstrubel schnell übersehen werden kann. Oft geht der Weg an Steinen, Dornen und Brennnesseln vorbei, wo es schmerzt, piekt und Tränen vergossen werden. Wenn nach einiger Anstrengung der Gipfel erreicht ist, ermöglicht dies einen ganz neuen Blick: Aus der Entfernung kann man erkennen, wo Flüsse und Seen, Felder, Wälder oder auch Ansiedlungen sind, wo es enge Wege oder breite Straßen gibt und in welchem Zusammenhang sie zueinander stehen. Freiheit und Weite machen sich breit. Spätestens dann ist da oft der Wunsch, dass der Partner sich auch auf den Weg begibt und es ist frustrierend, wenn das nicht geschieht. Wie kann man dann damit umgehen?

## Hier meine Tipps:

### **Nimm einen Schulterblick vor.**

Wer in Bewegung ist, hat manchmal so sehr ein bestimmtes Ziel vor Augen, dass er aus den Augen verliert, was hinter ihm ist. Da hilft ein Schulterblick, um zu sehen, wo der Partner gerade steht und wieviel Raum er zur Bewegung hat. Manchmal nimmt einer viel Raum in Form von Platz, Zeit oder auch Geld für seine Bewegungen ein, sodass für den anderen nur wenig Bewegungsspielraum bleibt. Gibt es vielleicht andere Lebensbereiche, in denen sich der Partner mehr bewegt?

### **Akzeptiere, dass ihr ein unterschiedliches Tempo habt.**

Es ist hilfreich, die eigenen Schritte zu gehen und sich darin zu üben, dem anderen die Freiheit zu lassen, Schritte im eigenen Tempo zu gehen oder es eben auch zu lassen.

*Wenn einer sich bewegt, verändert sich etwas im ganzen System der Beziehungen, sei es in der Ehe, Familie oder auch im Kollegenteam.*

Für die Beziehungen ist es sehr hilfreich, dem anderen trotz aller Herausforderung zuzugestehen, dass er in seinem Tempo gehen und selbst entscheiden kann, ob er sich überhaupt auf den Weg begibt. Je mehr einer in eine Richtung zieht oder treibt, desto mehr Widerstand wird entstehen. Derjenige, der sich bewegt, hat dann aber auch die Chance, mal einen ganz anderen Blick auf alles zu werfen. Und das kann sehr bereichern.

### **Erkenne eigene Hindernisse, die der Bewegung des Partners im Weg stehen.**

Manchmal sind es sogar eigene Verhaltensweisen, die Bewegung beim anderen verhindern, zum Beispiel alte unverarbeitete Verletzungen aus der Kindheit. Wer immer funktionieren musste und viel Verantwortung getragen hat, erlebt oft das gleiche Muster in den Beziehungen wieder und übernimmt vielleicht ungefragt Verantwortung für den anderen. Dieser fühlt sich bevormundet, zieht sich zurück und nimmt als Schutz oder aus Resignation eine Abwehrhaltung ein. Für manch einen ist es auch ein Gewinn, derjenige zu sein, der zur Veränderung bereit ist und sich als »besser« einstuft als den anderen.

### **Schau deinen Partner aus der Perspektive Gottes an.**

Für manch einen ist eine Bewegung sehr schmerzhaft. Jemand mit Knieverletzung wird eine Gipfelbesteigung vermeiden, denn das wäre eine Überforderung. Andere haben Schwäche in der Kindheit als so negativ erlebt (z.B. psychische oder körperliche Erkrankung oder Alkoholabhängigkeit eines Elternteils), dass es unmöglich erscheint, eigene Schwächen zuzugeben und Beratung in Anspruch zu nehmen. Gerade wenn sehr Schweres erlebt wurde, kann es sein, dass bestimmte Verhaltensweisen aufgrund des Traumas »feststecken« und ohne professionelle Hilfe kaum veränderbar sind. Dann tut es besonders weh, wenn der andere sich nicht bewegt. Jesus sieht unsere Tränen darüber und er weint mit.

Wenn wir mit Gottes Hilfe das »Stillstehen« des anderen verstehen und einander Wertschätzung entgegenbringen, dann ist das ein guter Nährboden dafür, dass auch beim anderen der Wunsch nach Veränderung wachsen kann. Aber das bleibt die Entscheidung und Verantwortung des anderen.

### **Identifiziere Erwartungen und Bedürfnisse.**

Weitere Hindernisse können ausgesprochene oder unausgesprochene Erwartungen und Vorhaltungen an den Partner sein. Sätze mit »immer« und »nie« oder »Der andere sollte ...« weisen darauf hin. Sie erzeugen direkten oder indirekten Druck, dem anderen lieber aus dem Weg zu gehen. Hinter dem Satz »Nie bringst du mir Blumen mit!« könnte zum Beispiel das Bedürfnis nach Liebe stecken; ein Geschenk bedeutet für denjenigen, dass ein anderer an ihn denkt und ihm eine Freude machen will. Wenn man das als offene Bitte äußert, ist es für den anderen viel leichter, das gern zu geben, was in seinem Ermessen steht. Der Psychologe Marshall B. Rosenberg hat dazu viel

## Meine persönliche Erfahrung

Als ich mich auf den Weg gemacht habe, Beratung in Anspruch zu nehmen, war auch mein Wunsch sehr groß, dass mein Mann in diese Richtung geht. Ich hätte es am liebsten gehabt, wenn die Seelsorgerin mir schriftlich mitgegeben hätte, dass es nötig sei, dass er sich auch jemanden sucht. Stattdessen sagte sie, ich sei ja diejenige, die hier sei. Bekanntlich seien wir selbst ja die einzige Person, auf deren Veränderung wir Einfluss haben ... Das war ernüchternd.

Im Laufe der Zeit erkannte ich, mit was für einem Korb an Erwartungen an meinen Mann ich herumliefe. Er musste doch merken, dass ich mal Ruhe brauchte und könnte doch mal von selbst auf die Idee kommen, z.B. mit den Kindern auf den Spielplatz zu gehen oder mal Blumen mitzubringen oder einfach nur mal zu kochen. Kam er aber nicht. Und in mir brodelte es. Diese Erwartungen und das Brodeln waren natürlich für ihn spürbar und sorgten für Distanz.

Als ich lernte, meine Bedürfnisse als offenen Wunsch auszusprechen und auch vor allem von Jesus Versorgung zu erbitten, änderte sich einiges in unserer Beziehung. Für mich war es ein Lernprozess, meinem Mann sein eigenes Tempo zu lassen. Irgendwann hat er dann einige Seelsorgekurse besucht, aber Beratung oder Seelsorge hat er nicht in Anspruch genommen. Und dennoch sind wir heute einander näher, als wir es jemals waren. Gott sei Dank für seine Arbeit an unseren Herzen! ■

Hilfreiches in seinem Buch »Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation« geschrieben.

Manchmal ist auch unbewusst der Wunsch vorhanden, dass der Partner ein kindliches Bedürfnis stillt, das früher vom Vater oder der Mutter nicht erfüllt wurde. Das ist eine Überforderung für den Partner und es ist auch nicht seine Aufgabe, das zu erfüllen.

### **Bitte Jesus darum, die Bedürfnisse zu stillen, die hinter den Erwartungshaltungen stecken.**

Die tiefen Verletzungen brauchen Trost von Jesus.

*Jesus ist besser als jeder Mensch in der Lage, uns wirklich zu geben, was wir brauchen.*

Ihm können wir alles klagen und uns jeden Tag Trost und Versorgung abholen. Manchen hilft es, dabei die Hand auf das eigene Herz zu legen, um zu spüren, wie Trost im Herzen ankommt. Wir können Jesus auch bitten, uns in der Kommunikati-

Unsere Empfehlung

**Versöhnt leben –  
Beziehungen klären Teil 1**

Schwierige Erfahrungen oder Verletzungen aus der Kindheit und Jugend belasten häufig die Erwachsenenbeziehungen, manche zerbrechen daran. In diesem Seminar ist Zeit und Raum, deine Erlebnisse in die heilsame Gegenwart Gottes zu bringen, echtes Verständnis und Trost zu erfahren und einen Neuanfang zu wagen. Geschulte Mitarbeiter begleiten dich mit Seelsorge und persönlichen Gebeten. Vergebung, Umkehr, erneuertes Denken – das ist der Weg, den Gott uns zu einem geheiligten und befreiten Leben weist und der zu einer veränderten Lebensperspektive führt.

15569 Woltersdorf

Do. bis So. 27.04. – 30.04.2023

📍 EC Begegnungs- und Bildungszentrum  
👤 Esther und Joe Hartung, Kathrin Möller mit Team  
☎ 23 621 61

98596 Brotterode

Mi. bis So. 10.05. – 14.05.2023

📍 Haus am Seimberg  
👤 Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team  
☎ 23 621 81

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

Unsere Empfehlung

**Familienaufstellung  
auf biblischer Basis**

Im Rahmen der Aufstellungsarbeit können wir gute Erfahrungen aus unserer Ursprungsfamilie sichtbar machen, aber auch Bindungen, Verstrickungen und unbewusste Lebensmuster, die uns im Lebensalltag einschränken, aufspüren und bearbeiten.

72218 Wildberg/Schwarzwald

Do. bis So. 14.09. – 17.09.2023

📍 Haus Saron Wildberg  
👤 Jutta Luginsland und Petra Schmidt mit Team  
☎ 23 625 51

98596 Brotterode

Fr. bis So. 10.11. – 12.11.2023

📍 Haus am Seimberg  
👤 Cornelia und Stephan Arnold mit Team  
☎ 23 625 82

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

on mit dem Partner zu unterstützen. ER weiß immer wieder sehr gut, welche Worte der andere braucht, um etwas zu verstehen.

**Achte auf die Art und Weise, wie etwas verbal und non-verbal gesagt wird.**

Vermeide in der Wortwahl Vorhaltungen wie »Du machst das, weil ...« Frage stattdessen nach: »Könnte es sein, dass ...?« Wenn du merkst, dass deine Worte und dein Ton nicht wertschätzend waren, bitte den anderen um Vergebung.

**Bitte Jesus um Hilfe, eine wertschätzende abwartende Haltung einzunehmen.**

Dazu gehört es auch, nicht nur den Blick auf das zu richten, was nicht ist, sondern auf die kleinen Dinge, die da sind.

**Es ist gut, einmal mehr den Fokus auf die Schätze im anderen zu richten ...**

Das, was schon gemeinsam gemeistert wurde, was miteinander verbindet. Danke deinem Partner und auch Gott für das, was du dabei entdeckst.

**Vergib dem anderen sehr konkret.**

Vergebung heißt nicht, dass der andere Recht hat, sondern dass du dein Recht auf Rache und Wiedergutmachung an Gott abgibst und ihn Richter sein lässt und die Schuld nicht nachträgst. Denn Jesus hat schon für diese Schuld gesühnt. Und er beschenkt dich mit Frieden in deinem Herzen, wenn du loslässt.

**Segne deinen Partner.**

Wenn das nicht geht, bitte Gott darum, dir dabei zu helfen.

**Noch ein Hinweis:**

Mir liegt es am Herzen darauf hinzuweisen, dass es in diesem Zusammenhang aber auch Grenzen gibt. Niemand muss sich alles gefallen lassen. Wenn das Wohl eines Menschen oder eines Kindes in Gefahr ist, dann ist es wichtig, schnell Hilfe in Anspruch zu nehmen, um eine für alle sichere Situation zu schaffen. Niemand muss sich wiederholt als Fußmatte benutzen lassen. In einem System, in dem es beispielsweise eine Person gibt, die Gewalt anwendet, an einer Sucht leidet oder der auf keinen Fall widersprochen werden darf, weil es dann eine lautstarke Auseinandersetzung geben würde, vor der sich alle fürchten oder die durch Manipulation und Erpressung immer wieder ihre Ziele erreicht, dürfen und müssen Grenzen gesetzt werden. Sonst wird der Schaden, der entsteht, immer größer und das destruktive Verhalten sich immer weiter ausbreiten.

Ich wünsche dir viel Mut, weiter in Bewegung zu bleiben oder dich auf den Weg zu machen, den »Gipfelblick« einzunehmen. Und ich wünsche dir, dass du erlebst, wie liebevoll Jesus dich versorgt mit dem, was du brauchst an Trost, Ermutigung und Weisheit. Dass du es genießen kannst, wie ER mit dir mitgeht, dich schützt, unterstützt, dir den Rücken stärkt, dich auch mal ein Stückchen trägt oder sich mit dir gemütlich auf eine Bank setzt. Ganz egal, ob sich dein Partner dazu setzt oder nicht. ■



**Andrea Offe** ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Sie ist als Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach dem HPG) und traumazentrierte Fachberaterin in eigener Praxis in Wedel (Schleswig-Holstein) tätig und mitverantwortlich für die Seminare »Versöhnt leben« und »Familienaufstellung auf biblischer Basis«.

# Wir bleiben in Bewegung!

## 35 Jahre team-f

Wusstet ihr das schon? team-f wurde in diesem Jahr 35. Wir können nur immer wieder staunen, wie großartig und wunderbar Gott unsere Bewegung in all den Jahren durchgetragen hat. Auch in Durststrecken, wie den vergangenen Corona-Jahren, konnten wir immer erfahren: Es war, ist und bleibt Gottes Idee und sein Wunsch, Beziehungen zu stärken, zu heilen oder zu erneuern. Er trägt uns.

Ja – alle leitenden Menschen bei team-f sind in der Vergangenheit immer in Bewegung geblieben, um Gottes Reden zu hören, das Werk weiterzuentwickeln, neue Wege einzuschlagen und verantwortlich mit den uns anvertrauten Talenten umzugehen. Auch ich gehöre seit einigen Jahren zu dem Leitungsteam, das sich Gedanken macht, wie und wo wir Menschen mit der wunderbaren Botschaft Gottes erreichen können.

Mittlerweile fühlen sich immerhin ungefähr 1.000 Ehrenamtliche berufen, unsere Vision ins Land zu tragen. Da bedarf es guter Strategien, damit alle mitgenommen werden!

Wir haben so viele Ideen und sind motiviert, auch »an die Hecken und Zäune zu gehen«. Leider fehlen zur Umsetzung manchmal die ganz profanen Mittel. Da tröstet mich besonders der Rückblick auf die vergangenen Jahre und das Fazit: JA! Es hat Gott gefallen, team-f die letzten 35 Jahre so lebendig zu erhalten! Ich glaube und habe die feste Zuversicht, dass wir Gottes Vision aus der Schöpfung: »Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei!« mit unserem jetzt aktuellen Slogan »fürs Füreinander« auch in den nächsten Jahren mit seiner Hilfe und Leitung umsetzen werden.

Dazu wollen wir als Leitung und mit allen Mitarbeiterinnen immer in Bewegung bleiben und möglichst viele Menschen inspirieren, motivieren und ermutigen! ■



Herzlich Grüße  
**Christian Siegling**



Das team-f-Leitungsteam  
damals und heute.



Seit 35 Jahren in Bewegung –  
und noch lange nicht müde.



Dirk und Eberhard  
im Jahr 1981



Inspiration und Ermutigung  
für die team-f-Arbeit:  
Mary und Don Kirkby

# Die Kunst, Grenzen zu setzen

Eine Kompetenz, die uns auf dem Herzen liegt

**Anja Schnake konnte sich lange Zeit nicht gut abgrenzen. Durch eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema hat sie eine ganz neue Freiheit gewonnen, die andere ebenso erlernen können.**

»Wer für alles offen ist, ist nicht ganz dicht!« (Arno Backhaus) Dieses Zitat beschreibt, wie es mir früher oft ging. Ich versuchte, mein großes Liebesdefizit mit Leistung und dem klassischen Helfersyndrom auszufüllen und mir so Annahme »zu verdienen«. Aber ich erntete nur immer wieder Abstürze in emotionale Löcher und körperliche Erschöpfungs- und Krankheitsphasen.

»Ich will dir Frieden innerhalb deiner Grenzen schenken!« sagt Gott in Psalm 147,14. Auf meinem langen Weg, das zu erleben, war das Anerkennen meiner persönlichen Belastung und Begabungsgrenzen ein sehr wichtiger Abschnitt. Erst als ich mich darin mehr geübt habe, konnte ich mich auf die Abenteuerreise des Gegenpols einlassen: »Mache den Raum deines Zeltes weit.« Jesaja 54,2a. Das heißt für mich, weiter in meinen Gaben zu wachsen und an neuen Herausforderungen zu reifen. Es ist wie eine Waage, dass beides zum Leben in Balance gehört und wir beweglich mal auf der einen Seite mehr üben und mal auf der anderen.

## Die Nöte von Menschen mit Grenzproblemen

In meiner Beratungspraxis und auf Seminaren höre ich von vielen Grenzverletzungserfahrungen auf Seminaren und dem »gar nicht wissen«, dem »nicht wahrnehmen« von eigenen, gesunden Grenzen. Da ist zum Beispiel ein Unternehmer, der zu jeder Anfrage »Ja« sagt und sich und seine Mitarbeiter damit total überfordert und unter Stress setzt, weil die Aufträge und Zeitrahmen im Alltag gar nicht leistbar sind. Demzufolge beschwerten sich Kunden, die er immer wieder vertröstet und nach hinten schiebt. Ihm fehlen die Freiheit und Klarheit, ja sogar die innere Erlaubnis, zu einem Auftrag »Nein« zu sagen. Er kennt keine Strategien, wie er das formulieren könnte, beispielsweise: »Leider kann ich Ihre Anfrage nur auf die Warteliste setzen oder Sie wenden sich an einen Kollegen.« Er kam in die Beratung, weil er im Burnout war und viele innere Konflikte hatte.

Eine andere Ratsuchende, nennen wir sie Sandra, war »die Liebe und Hilfsbereite für jeden« und auch für die unselbstständige, alleinlebende Mutter war sie der erste Anlaufpunkt, um deren Probleme zu besprechen und sich Hilfe zu holen. Sandra war ständig angespannt, hatte Migräne und versuchte es allen recht zu machen. Sie wusste genau, was die anderen brauchten, aber nicht, was ihre Bedürfnisse waren und dass sie ein Recht auf Pause und Schutz hat. Sie war gefangen im Überverantwortungsmodus. Sie war nur bei dem anderen und nicht bei sich. Sie wurde von ihrem schlechten Gewissen und inneren Kritiker ständig auf Trab gehalten, »für andere da zu sein und sich zu überfordern«.

Grenzprobleme haben aber auch Menschen, die gar nicht realisieren, dass sie die Grenzen anderer nicht bemerken und einfach überrennen. Eine Studentin kam wegen einem großen Konflikt mit Freunden in die Beratung. In einem moderierten Gespräch mit einem der Freunde hörte sie, dass der andere sagte, sie könne kein Nein akzeptieren. Dann gehe man lieber auf Distanz zu ihr. Sie sagte: »Wieso, wenn du Nein sagst, weißt du nicht, was du verpasst, dann muss ich dich überzeugen, und habe noch nicht alles gegeben, damit du Ja sagst«. Sie verwechselte diese Aussagen mit einer sportlichen Herausforderung und verstand ein

Probleme, die auf fehlende Grenzen hinweisen sind also Überverantwortung, kein Gespür für eigene Gefühle und Bedürfnisse, ein zwanghaftes »Ja« sagen müssen, weil sonst ein schlechtes Gewissen oder ein innerer Kritiker einem im Selbstgespräch die Hölle heiß macht. Beziehungsprobleme, unterschwellige Konflikte, körperliche Krankheiten und oft auch anteilig depressive Phasen. Wer bin ich, was will ich, was kann ich und was nicht?

Authentisch sein fällt diesen Menschen sehr schwer. Sie werden oft vom Außen bestimmt und haben selten einen eigenen Standpunkt. Oder ihr Standpunkt und ihre Sichtweisen sind die einzig richtigen und die anderen sind immer falsch. Diese Liste kann jeder individuell weiterführen.

## Der Gewinn angemessener Grenzen

Als Menschen sind wir mit Begabungen und Begrenzungen geschaffen. Im Alltag merken wir alle, dass wir unterschiedliche Kräftetanks und Gesundheitsressourcen haben. Wenn ich lerne, mir ein gesundes Maß an Selbstvertrauen zu erlauben, auf mich und meine Bedürfnisse achte und dazu auch meine eigenen Kraft- und Ressourcengrenzen kennenlerne, dann ist der Gewinn mehr Authentizität, Zufriedenheit und Gesundheit. Ich kann innerhalb meiner Ressourcen und Begrenzungen Frieden finden. Es ist die beste Burnoutprävention!

In dem Lernprozess wachse ich auch in der Kunst, Grenzen zu verhandeln und anzupassen. So sind sie beweglich und nicht starr. Henry Cloud vergleicht das mit »Toren, die Gutes rein lassen, und Schädliches muss draußen bleiben«. Aber so schwarz-weiß sind viele Entscheidungen nicht und da ist es gut, verhandeln zu lernen, mit sich selbst und mit anderen. »Wenn ich dir zusage, dich darin zu unterstützen, fehlt mir die Zeit für xy. Kannst du mir dann dabei helfen?«

## Es lohnt sich!!!

Eine Freundin sagte mir vor einiger Zeit: »Anja, du bist für mich ein anspornendes Vorbild im Grenzen setzen und in Selbstfürsorge. Deine Klarheit und Kraft, die du dadurch gewonnen hast, bestaune ich und es macht mir Mut, dass ich das auch lernen kann!« Ich selber merke, dass ich wirklich mehr Frieden innerhalb meiner Begrenzungen erlebe. Aber auch, dass es ein Lernfeld bleibt, die eigenen körperlichen oder seelischen Belastungsgrenzen zu akzeptieren, auch wenn ich noch so viele gute Ideen hätte. Ich bin Gott sehr dankbar für den langen Trainingsweg und die neue Freiheit. Und wo findest du dich im Umgang mit deinen und den Grenzen anderer? Ich wünsche dir da Frieden und Achtung für dich und dein Umfeld. ■



**Anja Schnake** ist team-f-Mitarbeiterin und hat eine eigene Beratungspraxis ([www.lebensberatung-schnake.de](http://www.lebensberatung-schnake.de)). Weil ihr dort fehlende Grenzen immer wieder begegnen, bietet sie dazu Tagesseminare an, sowohl für die eigene Entwicklung als auch für die Beratungspraxis.



## Unsere Empfehlung

### Angemessen Grenzen setzen

Ein klares »JA«, ein klares »NEIN«, das will geübt sein! – In diesem Tagesseminar kannst du ganz praktisch in einem sicheren Rahmen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, deine individuellen Grenzen wahrzunehmen und nach außen zu schützen. Wie kann ich Konflikte mit mir selbst und daraus resultierend mit meinen Mitmenschen und Kollegen lösen? Wie kann ich meine Kraft- und Zeitressourcen weise einsetzen? Wie sage ich klar, aber freundlich, dass ich die Aufgabe nicht übernehmen möchte oder ein bestimmtes Verhalten so nicht akzeptieren kann?

## 36251 Bad Hersfeld

**Sa. 17.06.2023**

📍 Ev. Jugendbildungsstätte Frauenberg  
👤 Anja Schnake  
☎ 23 990 13

## Unsere Empfehlung

### Grenzen setzen – Methoden und Ideen für die Beratungsarbeit

Ein alltägliches Thema in der Beratung ist die Erfahrung der Grenzverletzungen. Die Frage ist, wie Ratsuchende lernen können, ein Gespür für ihre Grenzen zu bekommen und Selbstwahrnehmung zu schulen? Mit welchen Methoden können Berater und Seelsorger sie begleiten und anleiten, neue und gute Grenzen in ihrem Leben aufzubauen und so zu mehr Lebensqualität zu gelangen? Dabei will dieses Seminar helfen. Es baut auf der Selbsterfahrung des Seminars vom Vortag auf, anhand derer wir Vorgehensweisen reflektieren, einüben und den Methodenkoffer mit Praxiserfahrungen füllen werden. Das Seminar »Angemessen Grenzen setzen« ist Voraussetzung, um an diesem Tag teilnehmen zu können.

## 36251 Bad Hersfeld

**So. 18.06.2023**

📍 Ev. Jugendbildungsstätte Frauenberg  
👤 Anja Schnake  
☎ 23 990 14



## Ein neues Leitungsteam

Im September 2022 wurden Ulla Keffel, Ulrike Jansen und Katja Koblischke als neues Leitungsteam der Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung eingesetzt. Sie haben diese Aufgabe von Dirk und Christa Lüling übernommen. Dafür wünschen wir von Herzen Gottes Segen.



**Wir möchten durch unsere Bildungsangebote Menschen in Bewegung bringen und Möglichkeiten geben, sich weiterzuentwickeln. Deswegen freuen wir uns sehr über Studierende, die uns an ihren positiven Erfahrungen teilhaben lassen. In ihrer Abschlussarbeit im Fachbereich »Familie und Erziehung« schreibt Uta Kuhnert:**

*»Ich habe während des Studiums Dinge ausprobiert und getan, von denen ich vorher nie gedacht hätte, dass ich sie kann. Sich selbst etwas zutrauen und ausprobieren, neue Schritte gehen und im Vertrauen auf Gott weitergehen. Das sind Erfahrungen, die sich mir eingeprägt und die mich verändert haben und das möchte ich mit anderen Menschen teilen. Eines ist mir bewusst und habe ich erkannt: Ich werde nicht aufhören, mich mit den Themen auseinanderzusetzen und Neues zu lernen, denn darin liegt ein Geheimnis der biblischen Weisheit: Nicht zu denken, dass man alles wisse, sondern mit hörendem Herzen ein Leben lang dran zu bleiben und ständig nach Weisheit zu suchen.«*

## Zertifikate 2022

### Fachreferentin für Familie und Erziehung

Dorothea Goerke  
Kerstin Krämer

### Referentin für Eltern- schulung und -beratung

Anika Meyer  
Uta Kuhnert

### Paarberater(in)

Beate und Mike Raven  
Ira Schneider  
Helene Schott  
Stefanie Staaden

### Coach für Ehevorbereitung

Eva-Maria Herbrecht  
Ulla Penner

### Seelsorgerliche Begleiterin

Tatjana Elmlinger  
Birgit Ostrowski  
Juliane Rempel  
Franziska Steinhäuser  
Andrea Wettstein

### Christliche Lebensberaterin

Hanna Münstermann

## Neugierig geworden?

Du interessierst dich für die Angebote der team-f Akademie? Mehr Infos findest du unter [team-f.de/akademie-und-fortbildung](https://team-f.de/akademie-und-fortbildung)

Wir gratulieren zum Abschluss!

# Sehnsucht nach Veränderung

## Unterwegs als Single

von Claudia

**Claudia will an der Sehnsucht nach Veränderung festhalten und erzählt, wie ihr dabei ihre Erfahrungen mit dem Klavierspielen und »Mario Kart« eine Hilfe sind.**

Zu meinem 40. Geburtstag habe ich mir einen meiner Lebensträume erfüllt. Ich habe mir ein Klavier gekauft und angefangen, Unterricht zu nehmen. Seit fünf Jahren lerne ich kontinuierlich – neue Klavierstücke und damit immer auch etwas über das Leben.

### Ein kontinuierlicher Prozess

Wenn ich ein Musikstück spielen gelernt habe, kommt die Frage: Was kommt als nächstes? Meine Lehrerin macht mir Vorschläge. Ich höre aufmerksam im Radio, schaue Notenhefte durch, wir spielen Stücke an und dann entscheide ich mich für eines. Ein neues Stück bedeutet somit einen Annäherungsprozess. Erstens brauche ich eine Idee davon, wie das Stück klingen soll. Dafür höre ich es mir an, oft auch in verschiedenen Variationen. Zweitens muss ich die Noten »begreifen«. Ich spiele die linke und rechte Hand separat, verstehe, wann welche Hand wo liegt und welche Töne vorkommen. So lerne ich das Stück und seinen Charakter kennen. Und dann kommt die Übungs- und Vertiefungsphase. Erst linke und rechte Hand getrennt spielen, Fingersätze klären, mich im Unterricht korrigieren lassen. Wenn ich beide Hände spielen kann, setze ich sie zusammen. Allmählich wird deutlich, welchen Klang das Stück bekommt. Langsam merke ich, dass ich die Noten im Ganzen ansehe und meine Finger schnell umsetzen, was da geschrieben steht. Ein kontinuierlicher Prozess, der viele Schritte erfordert.





»Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss **in Bewegung bleiben**, um die Balance zu halten.«

(Albert Einstein)



**Wir sind speziell für Singles in den sozialen Medien aktiv.** Folge uns auf Facebook, Instagram und YouTube für spannende Einblicke in unsere Angebote, interessante Interviews und praktische Tipps für deinen Alltag.

 @Perspektiven4Singles

 @ps.4singles

 @ps.4singles447

Diese Phasen des Lernens sind übertragbar auf mein Leben. Ich sehne mich nach Veränderungen. Träume, Wünsche, Sehnsüchte sind offen. Als Single habe ich viel Gestaltungsraum, aber wenn ich diesen nicht bewusst gestalte, bleibt er leer. Wie beim Klavierspielen steht am Anfang die Entscheidung für ein neues Stück. Welchem Veränderungswunsch will ich Raum geben? Dann brauche ich ein genaueres Bild davon, was ich gestalten will. Dabei hilft mir Inspiration von außen, sowie wenn ich mir ein Musikstück anhöre, um es kennenzulernen.

#### Träume verwirklichen

Ein Traum, den ich auf diese Weise habe Wirklichkeit werden lassen, war ein Besuch der Sagrada Familia in Barcelona. 2012 waren wir während einer Jugendfreizeit einen Tag dort und haben die Kathedrale nur von außen gesehen. Ich habe den Wunsch mitgenommen, sie mal in Ruhe anzuschauen. 2018 bin ich letztendlich für ein paar Tage nach Barcelona geflogen – alleine. Und habe den Besuch der Kathedrale genossen und zelebriert. Noch heute steht ein Kerzenglas bei mir im Wohnzimmer, dass das Muster der Glasfenster zeigt. Eine Erinnerung an verwirklichte Träume. So habe ich als Single gelernt, alleine Urlaub zu machen, wenn ich niemanden finde, der zur gleichen Zeit Urlaub hat und das gleiche Ziel hat wie ich. Ich habe mich für eine Sehnsucht entschieden, die ich wahr werden lassen wollte. Ich habe die Reise vorbereitet in größeren und kleinen Schritten und sie dann durchgeführt.

#### Einfach losgehen

Neben Klavier spiele ich auch gerne »Mario Kart« – ein Autorennspiel auf einer Spielkonsole. Eine Zeit lang habe ich das regelmäßig im Jugendzentrum mit Kindern und Jugendlichen gespielt. In diesem Spiel gibt es ein Element, das ich mir

manchmal auch für mein Leben wünsche: Bin ich in die falsche Richtung gefahren, kommt von oben ein Hinweisschild, dass ich umdrehen soll. Ja, solche Schilder wären schon manchmal hilfreich und immer wieder denke ich: Damit wäre es so einfach! Wenn Gott mir auf meinem Lebensweg ganz klare Hinweisschilder vor die Nase stellen würde, wo es lang geht, welcher Weg einzuschlagen und zu verfolgen ist.

In der Bibel lese ich von Menschen, denen das passiert ist. Abraham wurde gesagt: »Geh in ein Land, dass ich dir zeigen will!« (Genesis 12,1). Jeremia bekam von Gott folgenden Auftrag: »Du sollst gehen, wohin ich dich sende und predigen alles, was ich dir gebiete.« (Jeremia 1,7). Ich glaube, dass Gott sehr deutlich reden und klare Anweisung geben kann. Wenn ich auf meinen bisherigen Weg zurückblicke, dann habe ich das in einzelnen Punkten auch so erlebt. Aber ehrlich, meistens waren Entscheidungs- und Veränderungsprozesse nicht so klar. Da war und ist immer auch mein Einsatz gefragt. Und es beginnt damit, meine Sehnsüchte und Träume wahrzunehmen und mir Inspiration zu holen. Mir helfen dabei Gespräche mit anderen, Seminare, Bücher, Gebet. Oft auch einfach nur deshalb, weil ich zur Ruhe komme und Sehnsüchte an die Oberfläche kommen. Und dann muss ich Schritte gehen zur Umsetzung. Ich merke, dass ich dann doch nicht so weit weg bin von Abraham und Jeremia – denn auch sie mussten vor allem eines machen: losgehen.

#### Veränderung gehört dazu

Auf meinem beruflichen Weg musste ich oft losgehen und habe inzwischen vier Mal die Stelle gewechselt. Drei Mal bedeutete das, in eine andere Stadt zu ziehen und damit waren diese beruflichen Wechsel für mich stets größere Veränderungen. Auch, weil mich jeder Wechsel in ein neues Aufgabenfeld geführt hat, ich Routinen hinter mir gelassen habe und Neues lernen musste. In jeder Veränderung war es mir wichtig, mit Gott gemeinsam die Entscheidung zu treffen. Und ehrlich, jedes Mal habe ich ihn ganz anders erlebt. Einmal habe ich von einer

freien Stelle gehört und hatte das Gefühl, sie würde für mich gut passen. Da würde ich gerne arbeiten. Ich habe gebetet und Gott gesagt, dass ich nichts unternehmen werde, habe es in seine Hände gelegt. Später an diesem Tag klingelte das Telefon und mir wurde die Stelle angeboten. Dennoch hatte ich nach drei Jahren den Eindruck, dass es da für mich nicht weiter geht. Ich habe gekündigt und neu gesucht. Und diesmal war es ein langes Suchen, Türen wurden geöffnet und doch wieder geschlossen, ich bin nach Bewerbungsprozessen nicht genommen worden und habe selbst Stellen abgelehnt. Dann habe ich eine Stelle angetreten, die nicht 100 Prozent das war, was ich mir im Findungsprozess vorgestellt habe. Doch mehr und mehr zeigt sich, dass das genau mein Platz ist. So gab es einige Veränderungsprozesse in meinem Leben, die ganz unterschiedlich abgelaufen sind. In denen ich unterschiedlich aktiv war, in denen ich Gottes Wirken unterschiedlich erlebt habe.

Ich will an Träumen und Sehnsüchten nach Veränderung festhalten – die Musik zeigt mir immer wieder, dass es viele Schritte sind, die zum Ziel führen. Dass eine Umsetzung auch Geduld und Kontinuität erfordert. Und jeder einzelne Schritt will gestalterisch gegangen werden. Manches bleibt dabei auch länger als Sehnsucht bestehen, wie für mich der Wunsch nach einer Partnerschaft. Dennoch will ich meine Lebenssituation jetzt mit Freude gestalten. Und mutig die Schritte gehen, die möglich sind. ■

**Claudia** ist 45 Jahre alt und neben Klavier und »Mario Kart« spielen ist sie gerne wandernd draußen unterwegs.




#### Unsere Empfehlung

### BICYCLE – Radreisen für Singles

Gemeinsam die Natur genießen und in Bewegung sein, vorwärtskommen und Hindernisse überwinden. Ergänzt mit wertvollen Impulsen, Austausch und Feedback – das ist unsere Fahrradtour. Wir fahren vorwiegend über flache Strecken an verschiedenen Flüssen entlang (siehe Ausschreibung unten). Man sollte gerne Fahrrad fahren und gesundheitlich fit sein, um eine Tour von ca. 60 km am Tag zu meistern. Zur Abwechslung planen wir auch Zeit für Pausen, Besichtigungen und gemeinsame Aktivitäten ohne Fahrrad ein.

#### Start: Dresden

So. 16.07. – So. 23.07.2023

 Elbe-Moldau Tour von Dresden nach Prag  
 Conny und Stephan Arnold, Thomas Fohmann und Birgit Lemke  
 23 711 72

#### Unsere Empfehlung

### Deep Desert & Israel National Trail Adventure für Singles



Eine spektakuläre Trekkingreise durch Israel, die ihren Höhepunkt in einer viertägigen Deep-Desert-Experience mit verschiedenen Tagestouren auf den Spuren Davids und Abrahams, im Herzen der israelischen Wüste, hat.

Wir beginnen im Norden Israels auf dem Jesus Trek, wandern zum See Genezareth und entdecken unterirdische Tunnel in Jerusalem und, klaro, auch einige der »normalen« Highlights wie Klagemauer, Ölberg, Gartengrab etc. Als Höhepunkt der Reise tauchen wir ein in die Genesis-Landschaft. Unser Guide wird dies zum ultimativen Erlebnis machen, das wir nicht so schnell vergessen werden. Am Toten Meer begeben wir uns in König Davids Fußstapfen und entdecken die Geheimnisse des Wüstenlebens entlang von Wasserfällen. Wir übernachten in einem Wüstencamp, wo nachts der Sternenhimmel sein Zelt aufschlägt, erleben die Stille eines Sonnenaufgangs und die Gastfreundschaft der Beduinen. Auf den Spuren Abrahams laufen wir Teile vom National Trail Israels, der eine der herausforderndsten und schönsten Wanderrouten der Welt ist.

Dies ist ein einzigartiges Projekt, das Lust macht auf mehr!

#### Israel

Sa. 28.10. – So. 05.11.2023

 Heike und Christian Siegling  
 23 711 01

# Weniger Kinder braucht das Land?

Dem Klima zuliebe?

von Sebastian Trommer

**Antinatalistinnen\* werden sie genannt. Frauen, die sich v. a. aus Klimaschutzgründen gegen eigene Kinder entscheiden. Dies, so ihre Argumentation, sei der größte Beitrag zum Umweltschutz, den sie leisten können. Warum neue Kinder in die Welt setzen, die Leid verursachen und selbst leiden müssen, es schlechter haben als man selbst?**

Eine regelrechte »Birthstrike«-Bewegung scheint sich in Gang zu setzen – dem Klima zuliebe. Die Motive, keine eigenen Kinder haben zu wollen, kann letztlich nur jeder Einzelne für sich und vor sich selbst verantworten. Und mir geht es ausdrücklich nicht darum, die Entscheidung von einzelnen zu kritisieren oder gar einen Zwang zum Kinderkriegen zu postulieren. Problematisch wird es aber dann, wenn hier eine allgemeine Handlungsrichtung vorgegeben wird und sich eine gewissermaßen kinder- und damit lebensfeindliche Kultur ausbildet, in der das Kinderkriegen der Rechtfertigung bedarf.



Ich möchte also kurz darlegen, warum ich es für sinnvoll halte, weiterhin Kinder zu bekommen und warum mich die Argumentation der Streikenden nicht überzeugt und ich sie sogar für gefährlich halte.

**Lohnt es sich noch, Kinder zu bekommen?**

Nein! Weil es sich nie lohnt. Menschen können nicht mit anderen Dingen oder Werten aufgewogen werden und ein Preisschild bekommen. Das passiert hier aber. Nur, dass der Preis in CO<sub>2</sub> beziffert wird. Alle Dinge in der Welt haben einen Wert, der in Relation zu anderen Dingen besteht. Der Mensch aber hat Würde, unbedingte Bedeutung. Diese hängt nicht von seiner moralischen oder Klimaschutztechnischen Leistung oder sonstigen Konditionen ab, sondern ist unverrückbar gültig. Das ist die Basis unseres Zusammenlebens – zum Glück! Artikel 1, Absatz 1 unseres Grundgesetzes spricht von der Unantastbarkeit der menschlichen Würde. Dieses Grundgesetz ist nicht zuletzt in Abgrenzung zu den menschenfeindlichen Taten des NS-Regimes entstanden. Gerade weil hier anhand von äußeren Merkmalen zwischen einem wertvollen und einem unwertigen Leben unterschieden wurde. Wir haben es zu jeder Zeit nötig, diese uns Menschen ureigenste Würde zu betonen, weil jede Tendenz, die die Menschenwürde an Bedingungen knüpft, Leben gefährdet.

Letztlich basiert das Sprechen von der Würde des Menschen auf Grundannahmen des christlichen Glaubens:

**Der Mensch ist Geschöpf Gottes, gar als sein Abbild geschaffen und bekommt damit eine besondere Stellung unter der gesamten Schöpfung**

(1.Mose 2,24).

Gefährlich ist jedoch, wie in radikalen Umweltbewegungen ganz selbstverständlich der Mensch der gesamten Natur untergeordnet wird, obwohl er doch zu ihr gehört. Noch bis vor kurzem wollte man die Umwelt schützen, damit unsere Kinder und Enkelkinder eine bessere Welt vorfinden. Jetzt aber scheint es darum zu gehen, gar keine Kinder und Enkelkinder mehr zuzulassen, weil sie diese Welt zerstören würden. Der Pessimismus triumphiert. Was in beiden Strategien aber ähnlich ist: Der Mensch erklärt sich zum wegweisenden Subjekt, welches anderen Menschen das Lebensrecht ermöglicht oder verweigert.

\*natalis (Lat.) – zur Geburt gehörig

Umweltschützerinnen und -schützer, selbst Menschen mit hilfreichen und weniger hilfreichen Verhaltensweisen, stellen die Frage, ob die nächste Generation nicht zu schädlich für diese Erde wäre und wirklich existieren soll – ob sie in diese Zeit passt. Wer aber gibt denn ihnen selbst das Existenzrecht? Sie vergessen, dass auch ihnen Würde von jemand anderem verliehen wurde, jemand sein bedingungsloses »Ja« gegeben hat, Eltern sie zur Welt gebracht haben, obwohl es sich nicht lohnt und der Zeitpunkt möglicherweise unpassend war.

Eine weitere Gefahr besteht, wenn die Frage nach dem nützlichen Leben nach ökologischen oder sonstigen Kriterien auch die schon Lebenden erfasst. »Schade ich der Welt mehr, als dass ich ihr nütze?« Wer von uns könnte da schon bestehen? Solche Fragen führen zu einem gefährlichen Rechtfertigungsdruck, dem Leben zum Opfer fallen können. Stattdessen haben wir für die lebensfreundliche Liebe einzustehen, die in Gott als Schöpfer ihren großzügigen Anfang nahm, der nicht bewertet, sondern aus Liebe gibt. Sogar seinen eigenen Sohn:

**Denn so hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.**

(Johannes 3,16, Elb.)

**Leben ist immer Geschenk ...**

... und darf keiner Kosten-Nutzen-Analyse unterzogen werden. Es ist gerade deswegen ein Geschenk, weil wir es uns nicht verdient haben und es auch nicht nachträglich verdienen können.

Zu dieser besonderen Stellung, die der Mensch von Gott bekommen hat, ist ihm aber auch der Auftrag gegeben, die Erde mit Leben zu füllen, über das Geschaffene zu herrschen, die Erde zu bebauen und zu bewahren (1.Mose 1,28; 2,15). Umweltschützer sind sich der besonderen Aufgabe und Verantwortung des Bewahrens bewusst. Aber wie sollen wir das schaffen? Wir benötigen einen gesunden Maßstab und göttliche Hilfe. Dazu gehört, dass wir Menschen unseren »wahren« Herrschaftsauftrag kennenlernen, der Bebauen und Bewahren, Aktion und Schutz gleichermaßen einschließt. Weil dieser Auftrag ein von Gott gegebener ist, ist er damit auch ein von seiner Art zu herrschen abgeleiteter. Unterdrückende Ausnutzung gehört jedenfalls nicht zu seinem Wesen. Das Wort »herrschen« mag uns nicht gefallen, aber wenn wir anschauen, wie Gott herrscht, verstehen wir vielleicht, was damit gemeint ist. Alles, was er rund um die Schöpfungsgeschichte tut und sagt, zeigt ihn so: Er ist ein kreativ schaffender, großzügig schenkender und das Leben liebender Gott, der sich an der gesamten Schöpfung freut. Das ist demnach nun auch unser Auftrag. Wenn wir herrschen sollen, dann genau so. Lange Zeit haben wir Menschen wohl zu viel und zu destruktiv Einfluss auf unsere Umwelt genommen. Jetzt meinen wir, es wäre besser, wir würden gar keinen Einfluss mehr nehmen, nur nichts mehr anfassen, weil es ja schließlich kaputt gehen könnte. Vor der uns gegebenen Verantwortung können wir nicht fliehen, indem wir uns möglichst unauffällig verhalten und keine weiteren Nachkommen in diese Welt setzen. Vielmehr braucht es aber kreative Überlegungen und Tatkraft, was wir aktiv zu der Bewahrung der Schöpfung beitragen können.



**Was würde passieren, wenn wir Menschen tatsächlich nicht mehr auf der Erde leben würden?**

Möglicherweise würde sich die Natur wieder erholen. Aber zum Preis, dass niemand da ist, der sich an ihr erfreut und ihre wahre Bedeutung erkennt! Denn wer sollte denn nun über die Schönheit der Schöpfung staunen, über Wasserfälle, einen kräftig roten Sonnenuntergang, eine seltsam anmutende Maulwurfsgrille, den majestätischen Vogelzug der Kraniche oder ein Gebirgspanorama? Nur wir Menschen können all das bestaunen. Es scheint, als sei die Erde für uns zur Freude geschaffen und wir für sie, um ihre Schönheit zu loben, die auf ihren Schöpfer verweist. Das aus meiner Sicht größte Naturspektakel ist die Geburt eines neuen Erdenbürgers. Ich selbst durfte das vier Mal erleben. An einer Geburt erkennt man:

**Ja, das Leben ist schmerzhaft, es hat mit Leid zu tun, es ist aber auch unglaublich schön und schützenswert.**

Zu leben ist ein Geschenk und Leben zu schenken, ihm einen Raum zu geben, ist ein wunderbares Privileg – kein Zwang, aber definitiv auch keine Sünde. Dass ein neuer Mensch entsteht und geboren wird ist per se schon ein Wunder, welches die Allmacht Gottes offenbart. Das Erstaunliche daran ist aber, dass Gott uns an seinem Schöpfungshandeln beteiligt. Lassen wir uns auf dieses Geheimnis ein, dann ist es ein göttlicher Hoffnungsschimmer, auch in schwierigen Zeiten. ■



**Sebastian (32)** ist verheiratet mit Tamara und gemeinsam haben sie vier Kinder. Er hat Theologie studiert und leitet bei team-f die Region Nordost und die Akademie.

# Bewegtes Leben

Nicht alles geplant – doch alles darf sein

von Heidi Goseberg



**Ich liebe das Meer, das Rauschen der Wellen im Ohr, aufs Wasser zu schauen und genau das Bild habe ich vor Augen, wenn ich über mein bewegtes Leben nachdenke.**

Gerade erst haben wir es genossen. Im Oktober haben wir noch gebadet und Sonne und Strand für die kommende kalte Jahreszeit richtig in uns aufgesaugt. Doch auch alles erlebt: das für Körper und Seele heilsame Eintauchen und Schwimmen im warmen Wasser, aber auch hohen Wellengang, starke Winde und die rote Fahne.

## Wie im richtigen Leben.

In Bewegung sind wir immer, mal eher in sanften, genießbaren Dosen und dann wieder aufbrausend und stürmisch. Mal geplant und dann auch wieder unvorbereitet und herausfordernd. Alles darf sein, auch wenn wir dabei manches Mal richtig durchgerüttelt und durch-

gepustet werden. Ich mag das und setze mich dem auch gerne aus. Nicht immer ist es bedrohlich und manchmal hilft es, den Kopf wieder klar zu kriegen und Prioritäten zu ordnen.

**Ich lebe aber seit Jahren in Beziehung mit einem Partner, der das ruhige Fahrwasser und die gleichbleibende Strömung schätzt.**

Es heißt ja, dass viele das passende Gegenstück suchen. Wie diese Kräfte dann in einer Beziehung aufeinander wirken, ahnt man allerdings vorher nicht. Unser langes Zusammenleben ist sehr davon geprägt, unsere Unterschiede auszutarieren: Was an Bewegung brauchen wir, um nicht »einzurosten« und was ist eine für uns beide verträgliche Dosis? Langweilig wird es bei uns nie, sagen wir beide aus Überzeugung seit vielen Jahren. Und auch wenn man denken könnte, wir sollten inzwischen wissen, wie der andere tickt, sind wir bis heute vor Überraschungen nicht sicher. Oft, wenn wir uns verhakt haben, helfen uns am besten pragmatische Abmachungen: Heute auf deine Weise, beim nächsten

*Ich will nicht so bleiben, wie ich bin. Die »Unzufriedenheit« mit einem lange währenden Istzustand ist mir – glaube ich – in die Wiege gelegt.*

Mal entscheide ich ... Sehr gut erinnere ich mich an unsere Konfliktlösungsstrategie: Unsere Bedürfnisse und Befürchtungen standen fast konträr zueinander und geholfen hat uns, hinter der Dynamik im Streit die tieferliegenden Ängste zu erkennen. So konnten wir klare Signale und Botschaften ausmachen, uns gegenseitig Raum geben und Konflikte klären. Solche Signale können z.B. sein: »Ich brauche jetzt etwas Abstand, lass uns heute Abend oder morgen weiterreden.« »Ich möchte gerne ausreden« oder »Ich möchte ernst genommen werden.« Das schaffte Verständnis und respektvollere Reaktionen.

**Mein sehr persönliches Bewegtsein besteht aus Neugier, Hunger, Lernen, in Entwicklung bleiben.**

Ein Lebensmotto von mir heißt: Ich will nicht so bleiben, wie ich bin. Ich möchte mich weiterentwickeln, verändern, in Bewegung bleiben. Die »Unzufriedenheit« mit einem lange währenden Istzustand ist mir – glaube ich – in die Wiege gelegt. Das betrifft meinen Weg mit Gott seit meiner Kindheit, aber auch mein persönliches Leben und unseren Weg mit team-f. Zu lernen hatte ich, dass dies nicht jedem ebenso wichtig sein muss.

**Begonnen hat alles mit unserer Familie.**

Unsere vier Kinder haben wir uns gewünscht und empfinden sie als großes Geschenk. Doch innerhalb von fünf Jahren geboren, kamen wir in unserer jungen Familie auch an unsere Grenze. Oft habe ich gesagt, dass schon etwas mehr als der gute Wille dazugehört, Kinder ins Leben zu führen. In uns leben viele schöne Erinnerungen, aber da waren auch Krisenzeiten, die uns ordentlich durchgeschüttelt und letztlich dazu gebracht haben, uns Hilfe zu suchen. Ernste Krankheitszeiten z.B., oder auch die Bewältigung von Persönlichkeitsunterschieden, die in den ersten Jahren für Zündstoff zwischen uns sorgten. Zu verstehen, dass nicht das Kind schwierig ist, sondern die Beziehung, war schon sehr entspannend. So kam das Problem von der persönlichen auf eine sachliche Ebene und motivierte uns, denn für gespannte Beziehungen gibt es Lösungen. So viel haben wir gelernt in dieser Zeit, dass wir aus einem großen Herzen für Kinder und Familien heraus Eltern dienen durften.

**Viel bewegt hat sich bei uns seit unserem ersten team-f-Eheseminar vor vielen Jahren.**

Schnell sind wir danach in die Mitarbeiterschaft gekommen, zunächst ehrenamtlich, später viele Jahre hauptamtlich. Gerne erinnern wir uns an die Pionierphase und können uns noch gut in die Begeisterung der ersten Jahre hineinversetzen. Wir konnten gar nicht anders, als uns dem immer wieder aussetzen: selbst lernen, empfangen, an unserer Beziehung arbeiten und von Anfang an auch davon weitergeben. In unzähligen Seminaren erlebten wir tiefe Begegnungen mit unserem Vater im Himmel und mit Menschen. Und fast immer, wenn wir ausgepowert von einem Seminarwochenende zurückführen, haben wir uns gefragt: Und wann ist das nächste Seminar? Ja, wir haben viel gegeben in diesem Dienst, trotzdem steht allezeit darüber, dass wir ungleich mehr empfangen haben. Wir fühlen uns gesegnet und es gibt kaum Erfüllenderes, als aus diesem Reichtum weiterzugeben. Nie haben wir diese Entscheidungen bereut oder an unserer Berufung gezweifelt und wenn wir zurückschauen, finden wir unseren Weg von Gott vorbereitet und richtig.

**Die Familie bewegt uns wie kaum etwas anderes.**

In der ganzen Familienzeit haben wir viele schöne Erfahrungen gesammelt, die wir als Schätze im Herzen tragen, die lebendig bleiben und über die wir uns gerne miteinander austauschen. Dass wir anderen Familien gedient haben, bedeutet jedoch nicht, dass wir das Handwerk perfekt beherrscht hätten. Wir lieben unsere Kinder und jetzt auch die Schwieger- und Enkelkinder. Bestimmt haben wir vieles gut und richtig gemacht, doch für vieles haben wir unsere Kinder um Vergebung bitten und andere Umgangsformen lernen müssen. Das Leben sieht vor, dass man wohl am meisten aus den eigenen Fehlern und Schwächen lernt, mit denen man im Alltag zu kämpfen hat. Vieles davon hat uns emotional tief bewegt und dass wir heute alle miteinander gute und freundschaftliche Beziehungen haben, erleben wir als großes Geschenk.



#### Unsere Empfehlung

### Lebensteppich

Unter Anleitung eines zertifizierten Coaches wirst du dein Leben biografisch anschauen. In Zeitabschnitten betrachtest, erinnerst du dich an die guten Momente, die dein Leben mit Freude gefüllt haben.

Mit einem einfachen Symbol versehen, zeichnest du diese Momente in deinem LEBENSTEPPICH® ein. Über die Zeit erkennst du wiederkehrende Motive, die dein Leben positiv bestimmt haben. Diese positiven Erfahrungen, zusammengetragen im LEBENSTEPPICH®, werden dir Mut machen, das vor dir liegende Leben aktiv und bewusst zu gestalten. Daraus kannst du Wünsche und Ziele formulieren und mit der Umsetzung beginnen.

#### 58511 Lüdenscheid

Sa. 14.10.2023

📍 58511 Lüdenscheid

👤 Heidi und Eckhard Goseberg

☎ 23 673 11

#### Unsere Empfehlung

### Unterwegs im Ländle – ein Ehe-Mobil-Wochenende

Mit dem »Rolling Home« unterwegs zu sein, ist ein gutes Bild für den gemeinsamen Weg eines Ehepaars: Sich auf den Weg machen, Neues entdecken, neue Perspektiven gewinnen und sich dennoch an einen vertrauten Ort zurückziehen zu können, drückt aus, was Wohnmobilreisende schätzen.

Die Region am Rande der schwäbischen Alb und rund um Stuttgart ist landschaftlich überaus reizvoll und lockt ebenso mit seinem geistigen und adligen Erbe. An diesem langen Wochenende möchten wir eine ausgesuchte Wegstrecke miteinander teilen, Gemeinschaft zu zweit und mit anderen Paaren und schöne Erfahrungen miteinander genießen.

#### Treffpunkt: Tübingen

Mi. 13.09. – So. 17.09.2023

📍 Tübingen/Schwäbische Alb

👤 Heidi und Eckhard Goseberg

☎ 23 282 01

### In einer Lebenskrise haben wir schon vor vielen Jahren die Beziehung zu unserem Vater im Himmel neu geschätzt und vertieft.

Unsere Situation im Dreigenerationenhaus mit vier kleinen Kindern und einem Partner, der geschäftlich viel unterwegs war, führte bei mir nach einigen Jahren zu einer physischen und psychischen Erschöpfung, in der wir uns aufgemacht und Hilfe gesucht haben. Bis dahin war viel theoretisches Wissen über Gott in meinem Kopf, das in dieser Situation für mich erfahrbar wurde und tief in mein Herz fiel. Die Erfahrung, bei Gott selbst Kind sein zu dürfen, seine Nähe, seine Begleitung und sein Reden wurden erst in der Krise täglich neu greifbar und erlebbar. Auch das mit Höhen und Tiefen, doch ist es uns in den ganzen Jahren nie wieder abhandengekommen. Es ist uns ein Bedürfnis, in seiner Spur zu bleiben, vor allem seinen Rat zu suchen und so nah dran-zubleiben, dass er in unser Leben hineinsprechen kann.

### Damals haben wir auch mit körperlicher Bewegung unsere Belastbarkeit trainiert.

In wenigen Minuten sind wir auf unseren Sauerländer Höhen und genießen die sich verändernden Jahreszeiten in unseren Wäldern in guter Luft. Das macht den Kopf frei, entlastet und gibt ein gutes Gefühl. Das hat seit Jahren Priorität. Ebenso genießen wir seit Jahren das Unterwegssein mit unserem Wohnmobil, das uns anders reisen lässt als zuvor und uns auch unterwegs das »nach Hause kommen« vertraut macht.

### Nun sind wir im Ruhestand.

ehrenamtlich immer noch gut für team-f unterwegs, doch bedeutete es eine krasse Veränderung. Das Einrichten in dieser Phase beschäftigt uns immer noch. Ich vermisse den permanenten Austausch auf unterschiedlichen Ebenen, den ich immer als sehr bereichernd erlebt habe. Kurz nach Beendigung unserer Anstellung haben wir in einem Tagesseminar zum »Lebensteppich« für uns jedoch tröstlich festgestellt, dass die Familie unser Lebensmittelpunkt war, ist und bleibt und wir im besten Fall noch gute 20 spannende Jahre erleben können.

### Unser bewegtes Leben ist vielfältig und reich.

Reich an Begegnungen mit vielen Menschen, die Spuren des Segens in unserem Leben hinterlassen haben, reich an Erfahrungen, reich durch unsere große Familie. Ziemlich regelmäßig treffen wir uns. Das ist mit den Enkel-schätzen eine große Freude und das pralle Leben – so wie ich es mag. Eckhard auch, aber er schätzt dann auch wieder ruhigere Zeiten.

Ob nun geplant oder ob das Leben uns dazu bringt, uns aufzumachen – in jeder Hinsicht möchten wir in Bewegung bleiben. Jeder in seinem Maß und auch gemeinsam bleiben wir unterwegs. Mit allem, was uns Gott geschenkt hat, vertrauen wir auch in diesen Zeiten darauf, dass er uns sicher führt und wir unter seinem Schutz bleiben. Dankbar für alle guten Erfahrungen und ebenso in dem Wissen, dass auch das Schwere wichtig und richtig ist. ■



**Heidi Goseberg** (67) ist verheiratet und zur Familie gehören vier erwachsene Kinder, drei Schwiegersöhne und elf Enkelkinder. Sie und ihr Mann Eckhard genießen regelmäßig gemeinsame Familienurlaube in verschiedenen Konstellationen und oft trifft sich die Familie sonntags bei ihnen. Bei team-f leiten sie gemeinsam die Region Westfalen und Seminare für Eltern.



# hör mal rein!

Bei den »Beziehungshelden« geht es um dich und deine Beziehungen. Simona und Team berichten aus eigenen Erfahrungen und diskutieren spannende Themen rund ums Mit- und Füreinander.

#### Podcast-Folgen zum Magazin-Thema:

- »Immer wieder neu«
- »Lebensteppich«
- »Von ungewollt kinderlos zum Pflegekind«

 bei Spotify und Co.

Der Podcast fürs Füreinander mit Simona Pfeil





# Wenn Kinder kommen

## Familie leben – Paar bleiben

von Annika Marx

**Noch während der Schwangerschaft mit unserem ersten Kind schmiedeten mein Mann und ich sehr ambitionierte Pläne, wie es gelingen könnte, unsere Beziehung in der neuen Lebensphase mit Kind weiterhin zu pflegen und lebendig zu halten.**

Wir beobachteten Paare um uns herum, die gerade frisch gebackene Eltern waren und sich scheinbar nur noch über das Verhalten, die Schlafenszeiten und den Inhalt der Windel ihres Kindes auszutauschen schienen. Uns war vollkommen klar, dass wir es anders – im Sinne von besser – machen wollten.

In der neuen Realität angekommen, stellten wir schnell fest, dass wir uns von den Paaren, die wir zuvor noch kritisch beäugelt hatten, nur unwesentlich unterschieden. Alles war neu, manches wunderschön und vieles schlichtweg überfordernd. Die ersten Wochen und Monate nach der Entbindung waren so intensiv. Dieser kleine Mensch, der absolut abhängig von uns war, stellte den Mittelpunkt unseres Redens, Denkens und Handelns dar.

*Es heißt, dass sich die Phasen im Leben, die von großen Veränderungen geprägt sind, als besonders anfällig für Krisen zeigen.*

Und auch, wenn wir nicht direkt in eine ernsthafte Krise schlitterten, nahmen die Diskussionen und Konflikte zwischen uns dennoch zu. Die Zeit zu zweit hingegen nahm deutlich ab.

Mittlerweile sind gut fünf Jahre vergangen und wir sind zweifache Eltern. Unsere Beziehung hat an Tiefe und Reife gewonnen. Der Alltag verlangt uns viel ab und manches Mal würden wir uns mehr Leichtigkeit wünschen.

Mitnichten sind wir in den vergangenen Jahren Experten darin geworden, unsere Paarbeziehung an erste Stelle zu setzen. Wir arbeiten hart daran. Dennoch sind uns auf unserer Reise ein paar Dinge wichtig geworden, die uns darin unterstützen, immer wieder den Weg zum anderen zu finden.

### → Gnade und Geduld:

Immer wieder üben wir uns darin, sowohl mit uns selbst, als auch mit unserem Partner geduldig und gnädig zu sein. Wir geben beide unser Bestes. Auch wenn das auf das Gegenüber nicht immer so wirken mag. Dem anderen zu unterstellen, dass er es gut mit einem meint, kann helfen, die eigenen Emotionen in stressigen Situationen herunter zu kochen. Es fällt nicht immer leicht, die eigenen Fehler einzugestehen. Dennoch gehören sie zum Leben eindeutig hinzu. Wusstest du, dass die Buchstaben des Wortes »Fehler« neu angeordnet »Helfer« ergeben? Diese Helfer ermöglichen es uns erst, voranzugehen und dazuzulernen!

### → Im Gespräch bleiben:

Wir reden gerne und viel miteinander. Unsere Ehe baut darauf auf, dass wir einander mitteilen, wie wir uns fühlen, was wir uns wünschen und was uns Angst macht. Manches Mal ist es gar nicht so einfach, den eigenen Standpunkt im Gewusel des Alltags ausfindig zu machen. Dafür braucht es Ruhe und den Zugang zu sich selbst. Auch vertreten mein Mann und ich nicht immer denselben Standpunkt. Dennoch erleben wir es als absolut hilfreich, den Austausch zu suchen. Dafür nehmen wir uns mindestens einmal in der Woche einen Abend Zeit. Da haben dann Fragen nach Befindlichkeiten, Sehnsüchten, Ängsten, Wünschen und Träumen Platz. Wir stellen immer wieder fest, wie gut das tut.

### → Ansprüche:

Es ist uns allen klar, dass es sie nicht gibt und dennoch jagen wir ihm nach: dem Ideal der perfekten Familie. Toller Job, gut erzogene Kinder, modernes Eigenheim, hohes ehrenamtliches Engagement, lebendiger Glaube, erfüllte Partnerschaft, schöner Urlaub, gesunde Ernährung und ausreichend Sport – die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Bringt nur nichts! Wir hängen zu oft dem Irrglauben nach, dass alles möglich ist, wenn wir uns nur genug anstrengen. Hier und dort noch ein wenig optimieren und dann passt das schon. Meinem Mann und mir geht es wesentlich besser, wenn wir unsere Ziele und Ansprüche von Zeit zu Zeit mit der Realität abgleichen und uns von zu hohen Ansprüchen verabschieden. Manchmal ist das schmerzhaft. Aber es nimmt so viel Druck raus, Prioritäten zu setzen und sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

### → Intimität:

Auch in diesem Bereich schlägt die Realität häufig unromantisch zu. Es fehlt an Zeit, Energie, Lust und Gelegenheit. Als hilfreich empfinden wir es tatsächlich, Sex einzuplanen. Das ist durchaus pragmatisch und erscheint eher leidenschaftslos. Uns hilft es, auch diesen Bereich unserer Partnerschaft lebendig zu halten. Und davon profitieren wir beide!

### → Gott einbeziehen:

Zugegebenermaßen ist die Zeit, die wir bewusst zu dritt – also gemeinsam mit Gott – verbringen, eher spärlich gesät. Aber es gibt sie immer wieder: diese kleinen, kurzen Impulse. Ein kurzes, gemeinsames Gebet für eine bestimmte Sache. Innehalten und nachspüren, was unser himmlischer Vater uns sagen möchte. Wir haben uns aktuell von dem Vorhaben verabschiedet, gemeinsam stille Zeit zu verbringen. Dennoch ist uns das gemeinsame Gebet wichtig. Und so suchen wir immer wieder nach dem Göttlichen mitten in unserem Alltag und beziehen Gott aktiv in unser Leben ein. So leben wir auch unseren Kindern einen alltagsnahen und praktischen Glauben vor. Darüber hinaus hilft es uns, viel Lobpreis zu hören.

Mit Gottes Hilfe – so haben wir es uns gegenseitig in unserem Ehegelübde versprochen – können wir einander ein Leben lang Mann und Frau sein. Davon sind wir überzeugt! Und das wünschen wir euch ebenso. Bleibt dran – es lohnt sich! ■



**Annika (38)** ist Mama von einem Sohn und einer Tochter und verheiratet mit Janis. Gemeinsam leiten sie bei team-f die Region Rhein-Main-Pfalz und bieten unter anderem das Seminar »Familie leben – Paar bleiben« an.

### Unsere Empfehlung

#### Familie leben – Paar bleiben

Eigentlich sollte mit dem sehnlichst erwarteten Nachwuchs das Glück perfekt sein. Doch statt Familienidylle erkennt man sich selbst oder den Partner/die Partnerin streckenweise nicht wieder und fragt sich gelegentlich: Wo ist Zeit für mich selbst und die Liebe zum Partner/zur Partnerin geblieben? An diesem Wochenende werden diese Herausforderungen durch Vorträge und praktische Angebote in den Fokus genommen.

#### 57234 Wilnsdorf/Siegerland

Fr. 21.04. – So. 23.04.2023

📍 CVJM Jugendbildungsstätte Wilgersdorf

👥 Anni und Janis Marx, Nicole und Brian Spinneken mit Team

☎ 23 204 11

#### 98596 Brotterode

Fr. 14.07. – So. 16.07.2023

📍 Haus am Seimberg

👥 Meike und Matthias Piro mit Team

☎ 23 204 41

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

# Wenn die Kinder aus dem Haus sind

## Wieder zu zweit

von Ulla und Thomas Drossel

**Wenn die Kinder aus dem Haus sind, stehen wir als Paar vor einem neuen Lebensabschnitt – es gilt wieder, unsere Zweisamkeit zu gestalten, zu erleben und einen neuen Umgang mit den erwachsenen Kindern einzuüben.**

Die Liebe ist eingefahren ... Man hat sich im Alltag eingerichtet, z.B. haben Fernseher und Serien ihren festen Platz. Wir haben aufgegeben oder keine Erwartungen mehr. Die langen Telefonate mit Kindern sind wichtiger als das Gespräch mit dem Partner. Langeweile breitet sich aus, wir engagieren uns übermäßig außer Haus, um da die Anerkennung von anderen zu erhalten. Genau jetzt haben wir wie am Beginn unserer Zweisamkeit die Chance, unsere Beziehung und Liebe ohne die Kinder neu zu gestalten!

### Eine neue Bestimmung fürs Elternsein

Kinder sind uns nur für eine bestimmte Zeit anvertraut. Wenn sie aus dem Haus gehen, müssen wir uns nicht mehr ständig um sie kümmern und in ihr Alltagsleben hineinreden.

Ab jetzt gilt es, eine gleichwertige Beziehung in Respekt und auf Augenhöhe zu pflegen. Das bedeutet auch, dass wir unsere Vorstellungen über das Leben unserer Kinder loslassen und ihnen die Verantwortung für ihr Leben übergeben müssen. Sie brauchen das Gefühl, dass wir ihnen vertrauen und etwas zutrauen. Wir werden nun zum Lebensbegleiter und Fürbitter für sie. Auf Anfrage geben wir Ratschläge, aber die Entscheidung treffen die Kinder eigenverantwortlich.

Oftmals, wenn auch nicht immer, kommen Schwiegerkinder dazu. Sie sind eine Bereicherung, auch wenn wir sie nicht ausgesucht haben. So haben unsere Kinder dann zwei Elternpaare (unter Umständen auch drei). Wir haben sechs Schwiegerkinder – jeder ein Original, und so anders geprägt ... Unsere Aufgabe ist es, sie zu akzeptieren und verstehen zu lernen.

»Schwiegerkinder sind wie Geschenke, manchmal braucht man länger, sie auszupacken.«

Fleurette Engeli

### Ein anderer Umgang mit unseren erwachsenen Kindern

Es geht um unsere »Schätze«, denen wir viel beigebracht haben und die uns jetzt helfen und manches beibringen.

Wie mögen sich wohl unsere Eltern in unserem Alter gefühlt haben? Heute können wir bei unseren Kindern nachempfinden, wie Eltern bzw. Verwandte unsere Entscheidungen nicht nachvollziehen konnten, ja sogar große Bedenken oder auch Ängste hatten. Als Familie mit sechs Kindern trafen wir z.B. die Entscheidung, kurz nach der Wende (1989–1990) die sichere Anstellung in den unsicheren Zeiten zu kündigen und in den Familiendienst bei team-f zu gehen. Und doch ist es uns wichtig, trotz dieser Bedenken, jungen Paaren Freiraum zu geben.

### Folgende Tipps für junge Paare aus unserem team-f-Seminar »Start in die Ehe« können dabei helfen:

- Sorgt für klare Abgrenzung (zu den Eltern).
- Nabelt euch vom Elternhaus ab.
- Haltet als junges Paar zusammen.
- Wagt es, Konflikte mit den Eltern anzusprechen.
- Lasst euch keine Schuldgefühle machen.

Wir möchten als Eltern diesen Prozess wohlwollend unterstützen – auch wenn das nicht immer leicht fällt. Für uns gilt jetzt: Tritt zurück und bleibe verbunden.

### Unser Leben als Eltern spielt nun »hinter der Bühne«.

Nur wenn wir gefragt werden, treten wir hervor. Unsere Aufgabe ist es, für unsere Kinder zu beten, sie in ihren Herausforderungen zu ermutigen, zu beraten, zu trösten und sie zu lieben.

### Mit dem Partner oder der Partnerin alt werden

Auch wenn die Partnerschaft nun anders sein wird als zu Beginn unserer Beziehung, gehen Liebe und Sexualität nicht in Rente. Die neue Aufgabe ist es, unser Miteinander als Paar zu genießen und neu zu gestalten. Wir dürfen uns jetzt Gutes tun und unseren Kindern so ein Vorbild für eine gelingende Ehe sein.

Wieder zu zweit – wir gestalten bewusst unsere gemeinsame Zeit. Das sind Museumsbesuche, Kurzreisen, Kontakte zu Freunden oder auch die Verwirklichung unserer Träume. Wir haben viele Jahre von einem Wohnmobil geträumt, ohne die Möglichkeit, diesen Traum zu realisieren. Nun ist der Traum Wirklichkeit geworden. Wir genießen die Zeit zu zweit, gemeinsam unterwegs zu sein, zu entspannen und Neues zu entdecken. Es ist für uns ganz praktisch, da unser Wohnmobil uns darüber hinaus die Möglichkeit gibt, unsere Kinder, die in ganz Deutschland verteilt sind, zu besuchen.

Besonders möchten wir euch unser Seminar »Wieder zu zweit« ans Herz legen. Hier könnt ihr euch Zeit nehmen, die neue Lebensphase bewusst zu gestalten und so genießen zu können. ■

### Impulse für die neue Lebensphase

- Redet ehrlich und offen über alles.
- Plant und erlebt bewusst Zeit zu zweit.
- Lest gemeinsam gute Bücher zum Thema.
- Genießt Altes und Bewährtes und probiert Neues.
- Entdeckt euch neu in der aktuellen Lebensphase und stellt euch auf die Bedürfnisse eures Partners ein.
- Kommt und bleibt über eure Sexualität ins Gespräch und nutzt diese neue Phase, eure Intimität neu zu gestalten.
- Bleibt füreinander attraktiv (Kleidung, Körperhygiene).
- Bleibt körperlich fit (z.B. Nordic Walking, Pilates)
- Gebt nicht auf, eure Partner immer wieder neu zu gewinnen.

### Unsere Empfehlung

## Wieder zu zweit

Viele Paare freuen sich auf diese Zeit, anderen fällt das Loslassen schwer. Um diese Lebensphase und die Partnerschaft genießen zu können, ist es wichtig, Ziele zu haben und eine gute Perspektive zu entwickeln und Antworten auf die aufbrechenden Fragen zu finden:

- Wie füllen wir unsere Zeit, wenn die Erziehungsaufgabe wegfällt?
- Welche Gemeinsamkeiten wollen wir pflegen und stärken, welche individuellen Freiräume gegenseitig gewähren?
- Welche Aspekte unseres Ehelebens möchten wir (neu) in den Fokus nehmen?

### 02747 Herrnhut

Fr. 05.10. – So. 08.10.2023

📍 KOMENSKÝ Gäste- und Tagungshaus

👤 Uschi und Hubert Eisold

☎ 23 261 71



**Ulla (65) und Thomas (67)** wohnen in Größröhrsdorf und haben lange Zeit die Region Sachsen bei team-f geleitet. Mittlerweile genießen sie ihre Rente. Die beiden haben sechs Kinder und 14 Enkelkinder.

# Kinder und Eltern in Bewegung

Erziehung ist kein starres Programm, sondern eine gemeinsame Reise mit den Kindern, die auf Seiten der Eltern immer wieder Flexibilität und Offenheit für Neues erfordert. Wenn Eltern sich darauf einlassen, können alle viel gewinnen.



von Sonja Brocksieper

Die gesamte Kindheit und Jugendzeit ist von Entwicklung geprägt. In den ersten Monaten sind die Veränderungen, die ein Baby durchläuft, immens. Innerhalb kürzester Zeit wird aus einem hilflosen Neugeborenen mit unkoordinierten Bewegungen ein kleiner Krabbler, der die Welt mit allen Sinnen erkundet. Jeden Tag lernt ein Kind hinzu, erwirbt neue Kompetenzen und baut die Interaktion mit seiner Umgebung aus. Diese Entwicklung können Eltern unterstützen und fördern, indem sie ihren Umgangstil anpassen. Zu Beginn des Lebens sind sie rund um die Uhr damit beschäftigt, ihr Kind mit Nahrung, Wärme, einer sauberen Windel und Zuwendung zu versorgen. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie stark in den ersten Lebenswochen meiner Kinder in mir das Bedürfnis war, immer in der Nähe meiner Babys zu sein, um zu spüren, was sie brauchen. Genau darauf sind Babys angewiesen. Ein Neugeborenes kann seine Bedürfnisse zwar zum Ausdruck bringen, aber noch nicht eigenständig für die Bedürfnisbefriedigung sorgen. Deswegen ist es so wichtig, dass Eltern ganz nah bei ihren Kindern sind und auf diese Bedürfnisse zeitnah reagieren. Doch wäre es fatal, wenn diese am Anfang so wichtige und lebensnotwendige Nähe ein starres, unbewegliches System bliebe.

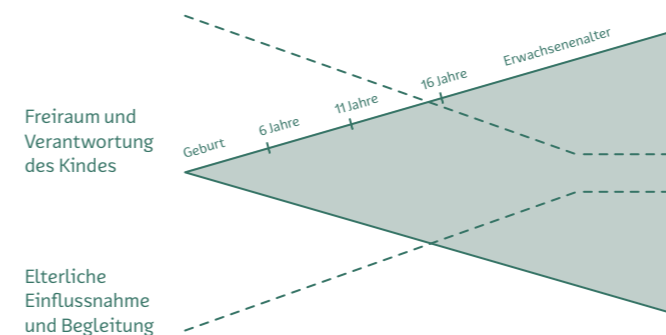
## Raum für wachsende Eigenständigkeit

Wenn ich meinem Krabbelkind jedes Hindernis aus dem Weg räume, meinen Vierjährigen jeden Abend mit Babybrei füttere, meiner Sechsjährigen den Popo abputze oder meinem 14-Jährigen die Klamotten morgens raus lege, läuft irgendwas schief. Ich bin mir sicher, dass kein Vater und keine Mutter eine solche Unselbstständigkeit fördern möchte, und doch ist es für viele Eltern nicht immer ganz leicht, bewusst die Entwicklungsschritte ihrer Kinder wahrzunehmen und ihnen ein bisschen mehr zuzutrauen, sodass wirkliche Reifung möglich ist. Allerdings werden Kinder ohne Freiräume nicht in ein eigenständiges Leben geführt.

Kinder haben nicht nur das Bedürfnis nach Nähe und Unterstützung, sondern auch das nach Autonomie. Je älter sie werden, desto mehr.

In unserem »Familien stark machen«-Basistag machen wir mit einer einfachen Grafik deutlich, wie Eltern diesem Bedürfnis nach Autonomie gerecht werden und in der Begleitung ihrer Kinder beweglich sein können.

## Wachsende Eigenständigkeit



Während der Freiraum und die Verantwortung (durchgezogene Linien) im Leben eines Kindes stetig mehr Raum einnehmen, sollten die elterliche Einflussnahme und Begleitung (gestrichelte Linien) Schritt für Schritt abnehmen – mit dem Ziel, dass Eltern ihren erwachsenen Kindern die gesamte Verantwortung übertragen und nur noch eine begleitende Rolle einnehmen, wenn das von den Kindern gewünscht ist. Darin steckt die Herausforderung, sich als Eltern von Anfang an auch auf das Loslassen vorzubereiten – in den ersten 14, 15 Jahren ganz langsam, dann aber immer schneller. Denn spätestens Teenager wollen nicht mehr als unmündige Kinder behandelt werden, sondern brauchen Eltern, die ihnen Freiheit geben und eigene Entscheidungen zutrauen.

## Loslassen wagen

Es ist durchaus verständlich, dass es schwer fällt, in der Teenagerzeit eine neue Rolle, die mehr von Begleitung als von Erziehung geprägt ist, einzunehmen. Jahrelang waren Eltern es gewöhnt, ihre Kinder zu versorgen, zu bewahren und ihnen einen guten Rahmen vorzugeben. Das Schulbrot wurde geschmiert, die Hausaufgaben kontrolliert, ans Vokabellernen erinnert, die Wäsche gewaschen. Manch einer verpasst allerdings den Zeitpunkt, all diese Aufgaben Schritt für Schritt zu übergeben und Verantwortung zu übertragen. Oft aus Angst, dass es ohne Unterstützung nicht läuft. Und ja, es kann tatsächlich passieren, dass mehr Freiheit dazu führt, dass die nächste Klassenarbeit verhaun wird und ein Teenager am nächsten Tag nicht ausgeschlafen ist, weil er zu lange wach war. Aber wenn wir unseren Teenagern diesen Erfahrungsspielraum nicht lassen, können sie nicht lernen.



## Weitere Tipps für Beweglichkeit in der Erziehung

- Behandle deine Kinder nicht gleich! Kinder sind ganz unterschiedlich und haben deswegen auch individuelle Bedürfnisse. Die Erziehungsmethode, die bei dem einen Kind funktioniert, muss beim anderen noch lange nicht die richtige sein.
- Sprich die Liebessprache deines Kindes! Kinder sind auf ganz unterschiedliche Art und Weise für die Liebe ihrer Eltern zugänglich. Vielleicht musst du selbst eine ganz neue Liebessprache lernen.
- Setze dich mit deinen eigenen Reaktionen auseinander! Manchmal können Kinder uns sehr an die eigenen Grenzen bringen und große Ohnmachtsgefühle auslösen. Dann ist es gut, sich die eigene Geschichte genauer anzusehen.
- Bleibe beweglich in deinen Grenzen! Grenzen und Regeln, die eine gewisse Zeit angemessen waren, sollten immer wieder angepasst werden.
- Lass dich hinterfragen! Größer werdende Kinder können richtig gute und kritische Fragen stellen. Manchmal ist es dann auch an der Zeit, die eigene Einstellung oder Meinung zu ändern.

#### Unsere Empfehlung

### Familien stark machen – Der Basistag

Beim Basistag lernst du das bewährte und praxiserprobte Erziehungskonzept von team-f kennen. Mithilfe unseres Herzstücks – dem team-f Familienhaus von Dr. Eberhard Mühlen – bekommst du konkrete Ideen und Anregungen, wie du ganzheitlich und mit Freude deinen Erziehungsauftrag umsetzen und wertvolle Familienzeiten gestalten kannst.

06780 Rieda Stadt Zörbig

Sa. 22.04.2023

📍 ehem. Gemeindehaus  
👤 Dorit Hofmüller  
☎ 23 311 72

34134 Kassel

Sa. 24.06.2023

📍 Lighthouse Jesus Centrum  
👤 Annegret Lange-Müller und Edelgard Winzer  
☎ 23 311 31

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

#### Unsere Empfehlung

### Teen-Age – mehr als ein Alter

Die Teenagerjahre sind eine bedeutsame Entwicklungsstufe im Prozess Heranwachsender. In diesem Seminar erfährst du, wie du deine Kinder in dieser besonderen Lebensphase prägen und begleiten kannst. Bereits in der Vorpubertät, aber auch in den Teenagerjahren, können Eltern die Weichen für einen respektvollen Umgang und ein gutes Miteinander stellen.

Online-Seminar

Sa. 18.03.2023

📍 Online-Seminar  
👤 Meike und Matthias Piro  
☎ 23 331 01

67685 Schwedelbach

Fr. 21.07. – So. 23.07.2023

📍 Präseland Camp  
👤 Sabine und Peter Piekenbrock  
☎ 23 331 91

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

*Hinfallen gehört dazu! Sind wir dann an der Seite unserer Kinder, können sie wieder aufstehen und weiter laufen.*

Das gilt für die Einjährigen, die die ersten Schritte machen, genauso wie für unsere 16-Jährigen, die selbst dafür gerade stehen müssen, wenn sie nicht genügend für die Schule gelernt oder eine Abgabefrist versäumt haben. Wie schön wäre es, wenn wir genauso stolz über das sein können, was unser Teenager ganz allein geschafft hat, wie über sein erstes Lächeln und seine ersten Schritte?

#### Alles hat seine Zeit

In der Bibel gibt es eine sehr schöne Aussage dazu: »Alles hat seine Zeit, alles auf dieser Welt hat seine ihm gesetzte Frist.« (Prediger 3,1) Wir können unsere Kinder nicht festhalten. Als Eltern können wir sie eine Zeit lang begleiten und ihnen feste Wurzeln mitgeben und dann ist es an der Zeit, dass wir sie ihr Leben selbstständig gestalten lassen. Deswegen möchte ich Eltern sehr ermutigen, in Bewegung zu bleiben und sich auf die Entwicklungsschritte ihrer Kinder einzulassen. Manchmal hilft es, in die eigene Entwicklung zu schauen und sich daran zu erinnern, wie man das selbst als Kind und Jugendlicher empfunden hat. Viele sagen, dass sie sich von ihren Eltern einen Vertrauensvorschuss gewünscht haben. »Du schaffst das schon. Du wirst es gut machen.« Wenn wir unseren Kindern das zusprechen, befähigen wir sie zum Leben und machen Entwicklung möglich!

Ich habe mir als Mutter immer wieder vorgenommen, die verschiedenen Phasen mit meinen Kindern bewusst zu gestalten. Auch wenn es manchmal anstrengend war, mich abends nochmal zu einem Kind ins Bett zu kuscheln, weil es nicht einschlafen konnte, versuchte ich, es als kostbare Zeit wahrzunehmen. »Irgendwann sind sie groß und wollen nicht mehr kuscheln. Also freue ich mich jetzt über die Kuschelzeit.« Heute sind diese Kuschelzeiten vorbei. Das ist schade, aber dafür habe ich wieder mehr Freiheit und genieße tiefgehende Telefonate mit meinem Sohn, der nun in einer anderen Stadt lebt. Ich will an Vergangenen nicht kleben, sondern es als kostbaren Schatz in mir tragen und mich auf das Neue freuen. Alles hat seine Zeit. ■



**Sonja** ist Mutter von drei Söhnen. Sie und ihr Mann Jörg leiten schon seit einigen Jahren diverse Erziehungsseminare bei team-f. Außerdem leitet Sonja den Studiengang »Familie und Erziehung« an der team-f-Akademie.

# team-f zeigt Gesicht

**Elisabeth und Markus mal ganz persönlich.**  
(Mitarbeitende aus dem Bereich Trennung und Neuorientierung und Perspektiven für Singles)



**Das sind Elisabeth Krieger-Tscherpel (54) und Markus Krieger (54) aus Bielefeld. Sie sind seit 2015 verheiratet und haben zusammen fünf Kinder. Elisabeth ist Küchenplanerin in einer Tischlerei und Markus HSE-Manager in einem Maschinenbau-Unternehmen.**

#### Die Fakten

##### Wann und wie seid ihr zu team-f gekommen?

Wir haben 2014 das erste Mal Seminare bei team-f besucht (u.a. »Scheidung – das Ende?«). Markus hat 2014/2015 an der »Silvesterbackstube« für Singles teilgenommen (die Singleangebote liefen bis vor einigen Jahren unter dem Titel »Backstube Traumpartner«). Hier sind ihm Themen begegnet, durch die wir uns beide berufen gefühlt haben, mitzuarbeiten.

##### Welche Aufgaben übernehmt ihr bei team-f?

Inzwischen leiten wir Seminare im Bereich Trennung und Neuorientierung (»Rückweg ins Leben« und »Einfach wieder leben«) und arbeiten weiterhin bei Singleseminaren mit.

#### Das verbindet ihr mit team-f

##### Worauf freut ihr euch am meisten bei den Seminaren?

- die Offenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- wenn sie mit ihren persönlichen Lebensthemen einen Schritt weiter kommen
- wenn unsere Lebensgeschichte andere ermutigt

##### Was war euer schönster team-f-Moment?

Unsere »Hochzeitsreise« im Dezember 2015 als Mitarbeiter beim Single-Seminar über Silvester im Kloster Heiligkreuztal – wir haben am 18.12. geheiratet.

#### Persönlich nachgefragt

##### Wie habt ihr euch kennengelernt?

Durch eine Kette wunderbarer, präzise von Gott vorbereiteter Ereignisse ... Die Details sprengen hier den Rahmen, aber wer sie wissen will, kann uns gerne persönlich fragen.

##### Ihr habt beide eine Scheidung hinter euch. Welche Reaktionen sind euch begegnet und wie seid ihr damit umgegangen?

Vielfältige Reaktionen – von Irritation über Mut machen bis zum Staunen.

Mit dem Versuch, einfach wir selbst zu sein und der klaren Aussage, dass unsere Geschichte unsere Geschichte ist und der Weg Gottes mit anderen ganz anders aussehen kann und wird, hat uns geholfen, dem zu begegnen.

##### Welchen Rat würdet ihr eurem »frisch getrennten Ich« heute geben?

Du bist unendlich wertvoll, unterschätze nicht, was Gott aus deinem Leben machen kann.

##### Gibt es Fehler aus den vergangenen Beziehungen, aus denen ihr gelernt habt?

Wir wollen nie unsere Kommunikation abreißen lassen!

##### Was macht ihr, um eure Beziehung »in Bewegung zu halten«?

- jeden Tag miteinander im Gespräch sein
- gemeinsame Lebenspläne verwirklichen
- team-f-Seminare besuchen und durchführen

##### Welche Träume habt ihr noch für euer Leben?

- Menschen in Lebenskrisen ermutigen
- vielfältige Beziehungen wachsen und Augen wieder leuchten sehen
- gemeinsam die uns geschenkte Zeit genießen



# für dich und euch

Sinnvolles aus dem team-f-Shop

Online stöbern  
und bestellen:  
[team-f.de/shop](http://team-f.de/shop)



Bestellen per Telefon:  
02351 985948-0

Ausgewählte und bewährte Produkte rund um die aktive Gestaltung von Beziehungen und Lebenswegen:

## Bücher



**Ein neues Herz will ich euch geben**  
Buch von  
Christa und  
Dirk Lüling

Dieses Buch macht denen Hoffnung, die innere Probleme oder Beziehungsnot haben und sich nach einem entspannten Leben als Kinder Gottes sehnen. Es erweitert und vertieft die Themen des bewährten team-f-Seminars »Versöhnt Leben – Beziehungen klären«.

Preis: 17,- €

## Geschenke



**team-f-Liebesspiel**  
Grundpackung

Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt. Erweiterungen findest du im team-f-Shop.

Preis: 3,- €



**Paarhandschuh**  
3-teiliges Handschuhset

Das Handschuhset (Paarhandschuh, plus linker und rechter Handschuh) besteht aus hochwertigem Fleecematerial. Es ist in den Farben mittelgrau und dunkelblau erhältlich.

Preis: 15,95 €



**team-f-Persönlichkeitskarten**  
Beziehungen aktiv gestalten

Dieses Kartenset beruht auf dem DISG-Persönlichkeitsmodell. Komplexe Zusammenhänge können spielerisch ausprobiert und das Modell damit ganz praktisch in Gemeinschaft angewendet werden.

Preis: 9,90 €



**team-f-Postkarten**  
verschiedene Motive

Postkarten bereiten Freude und vermitteln Wertschätzung. Warum also nicht mal wieder ein paar Zeilen an deine Liebsten schreiben? Im team-f-Shop findest du eine Auswahl an verschiedenen Motiven.

Preis pro Stk.: 0,50 €

... und vieles mehr

Du brauchst neuen Lesestoff? Bekommst du. Das sind unsere Buchempfehlungen:

Dr. Eberhard und Claudia Mühlhan



**Bleib ruhig, Mama!**

Die vielfache Mutter Claudia Mühlhan begleitet Sie als junge Mutter (oder jungen Vater) von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr Ihres Kindes.

Preis: 12,95 €



**Das große Familienhandbuch**

Die mehr als 30 turbulenten Erziehungsjahre mit bis zu 13 Kindern (7 leibliche und 6 angenommene) haben den Blick von Claudia und Eberhard Mühlhan für das Wesentliche in der Erziehung geschärft, für das, was im Familienleben auf keinen Fall fehlen darf, wenn man sich wünscht, dass Kinder zuversichtlich heranwachsen.

Preis: 14,95 €

Dirk und Christa Lüling



**Trost finden – Scham und Minderwertigkeit überwinden**

Beschämung hat viele Gesichter und schlimme Folgen. Viele plagen sich mit unberechtigten Scham- und Minderwertigkeitsgefühlen, sie empfinden sich als »verkehrt« und meinen, nie zu genügen. Andere bemühen sich mit aller Kraft, ihre »Wertlosigkeit« durch Leistung und Status wettzumachen und zu verbergen. Was brauchen diese Menschen? Wie kann die blockierende Scham überwunden und die verlorene Würde wiederhergestellt werden? Anschaulich erklären Dirk und Christa Lüling in ihrem vierten Buch das Thema »Scham und Wiederherstellung von Würde« und Betroffene haben mit ihren persönlichen Erfahrungen beigetragen. Trost finden und heil werden ist möglich.

Preis: 14,- €

**LIVE**

Intensiv-Seelsorgewochen in Dänemark 2023  
für Frauen und Männer ...

Jetzt Flyer anfordern für 2023!

... und mehr:  
Beratung, HeartSync, Seminare, Supervision

Wildnis-Trekkingtour in Schweden 2023 für Männer

[www.live-gemeinschaft.de](http://www.live-gemeinschaft.de)

**Spring.**

Das einzigartige große Festival für alle Christen und ihre Freunde

6 Tage inspirierende Gottesdienste und Workshops mitten im Urlaubsgebiet. Mit Konzerten, Kleinbühnen und Gemeinschaft. Mit eigenem Programm für Kinder, Teens und Jugendliche. Und Kinderbetreuung ab 1 Jahr.

MR. JOY, VALERIE LILL, JOANA KARLGUTH, LOTTE TELZER, JONNY VOM DAHL, SIBYLLE UND STEFFEN BECK, SEBASTIAN ROCHLITZER

... UND NOCH VIELE MEHR!

10.-15. April 2023 in Willingen/Upland

Jetzt anmelden:  
[www.meinspring.de](http://www.meinspring.de)  
Tel. 036741 21210

SPRING gehört zu: Evangelische Allianz Deutschland

# Überdenke deine Gewohnheiten

## Prüft aber alles und behaltet das Gute!

1.Thessalonicher 5,21

Meine Frau Sylvia und ich bieten gemeinsam mit unserer Tochter und ihrem Mann ein Eheseminar an, den Segeltörn für Paare. Ein Themenblock sorgt immer für eine Überraschung, selbst bei den älteren, seminarerfahrenen Teilnehmern.

Ich beschreibe dann ausführlich, wie ich mir eine saftig gelbe Zitrone nehme, und diese auf einem Holzbrett in feine Scheiben schneide. Stellt euch das jetzt bitte mal für ein paar Sekunden vor. – Pause – Den Teilnehmern, mir und wahrscheinlich jetzt auch euch beim Lesen läuft das Wasser im Munde zusammen. Aber warum? Es ist doch weit und breit keine Zitrone da? Die Vorstellung der zerschnittenen Zitrone reicht aus und ganz automatisch, ohne unser bewusstes Zutun reagiert unser Körper deutlich. Wir können das bewusst noch nicht einmal verhindern.

So starten wir in das Thema »Gewohnheiten«, die im Unterbewusstsein verankert sind. Um zu verdeutlichen, wie ein Großteil unserer Handlungen einfach passieren. Und das ist auch gut so, denn sonst wären wir mit der Vielzahl der Entscheidungen, die in jeder Sekunde zu treffen sind, völlig überfordert. Dieser sicher ablaufende und schnelle Automatismus unseres Unterbewusstseins hat aber auch zwei Nachteile: Einmal gespeicherte Handlungsmuster lassen sich nicht einfach durch eine bewusste Entscheidung »abschalten« und dieser Automatismus mag keine Veränderungen, er will auf bekannte Umstände in geübter Form sicher reagieren. Aber es gibt gute Tools, wie man in beiden Fällen verfahren kann, um wieder Herr seiner Handlungen zu werden. Die Reflektion und eine bewusste Entscheidung sind ein erster Schritt.

Wenn du an deine Handlungsmuster denkst, sind sie gut für deine Beziehung? Wie begrüßt du eigentlich deine Partnerin oder deinen Partner, wenn du zur Haustür reinkommst? Oder eure erste Begegnung am Morgen, wie sieht die aus? Liebe lebt

von liebenswerten Kleinigkeiten, schrieb schon Fontane. Wir von team-f ermutigen dazu, diese in unsere Gewohnheiten aufzunehmen. Damit sind wir auf dem Weg zu einem liebenswerten Beziehungsalltag ein ganzes Stück weiter.

Wir erleben in den Seminaren immer wieder, dass Veränderung gelingen kann. Ich möchte dich ermutigen, deine Gewohnheiten in Bezug auf die kleinen Begegnungen mal zu reflektieren.

## Veränderungen sind möglich!



## Ulrich Menter

Geschäftsführer von team-f

*Ich möchte gerne eine neue Gewohnheit abspeichern, die mich veranlasst, bei vielen Gelegenheiten von der Möglichkeit zu berichten, dass man für die Arbeit von team-f spenden kann. Wenn es auch dein Anliegen ist, dass wir weiterhin Menschen auf ihrem Weg begleiten können, dann unterstütze unsere Arbeit gerne mit deiner Spende!*

### Kontakt Geschäftsführung

☎ 0151 1515 2860  
✉ u.menter@team-f.de

### Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund  
DE66 3506 0190 2119 8950 17

Verwendungszweck:  
Gute Gewohnheit

Jetzt einfach scannen und bequem über PayPal oder mit deiner Banking App spenden:



# für beste Aussichten

## Magazin fürs Füreinander Ausgabe 02/2023

### Es erwarten euch viele interessante Artikel rund um die Themen:

- Wie stelle ich mich meinen eigenen Schwächen?
- Wie kann ich meine Kinder bedingungslos lieben?
- Fehler in der Partnerschaft – wie kommen wir konstruktiv ins Gespräch?
- Wie können wir Kritik gut äußern?
- Die Beziehung retten, nachdem ein Partner fremdgegangen ist
- Versagensängste – keine Fehler erlaubt!
- Angst vor Entscheidung – ich könnte ja einen Fehler machen!
- um Vergebung bitten
- aus Fehlern lernen
- Wer korrigiert Singles – wenn es kein ehrliches Gegenüber gibt?
- Wenn Eltern Fehler gemacht haben.

Und weitere ...



**Weil Vorfreude die schönste Freude ist:**  
Das neue Magazin »Scheitern erlaubt! Wege zu einer positiven Fehlerkultur« ist ab Mai 2023 erhältlich.

### Impressum

Herausgegeben von:  
team-f e.V. – Christliche Seminare für Einzelpersonen, Paare und Familien  
Honseler Bruch 30, 58511 Lüdenscheid  
T. 02351 98 59 48-0, F. 02351 98 59 48-10  
info@team-f.de, www.team-f.de

team-f ist Mitglied der Evangelischen Allianz.  
Seit dem 1. Juli 2011 ist team-f eine Partnerschaft mit der Stiftung für Familienwerte eingegangen.

Redaktionsteam:  
Sonja Brocksieper, Tanja Hutschenreuter,  
Lena Knaack, Petra Miß, Sarah Schwarz,  
Christian Siegling, Sebastian Trommer

Design und Prepress:  
gobasil GmbH, www.gobasil.com

Druck:  
medienzentrum süd, www.mzsued.de  
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Fotos:  
team-f, alamy.com, freepik.com: marymarkevich, master1305, lifeforstock, senivpetro, istockphoto.com: kitcorner, lolostock, AleksandarNakic, sky-neshner, lechatnoirx, mockupworld.co, pexels.com: Janiere Fernandez, king Siberia, Anastasia Shuraeva, Blue Bird, Monstera, SHVETS production, Cottonbro Studio, pixabay.com: kaboompics, unsplash.com: Caleb Woods, National Cancer Institute, Chris Henry, Timur Shakerzianov, Brooke Cagle, charles-deluvio, Trnava University, Guilherme Stecanella, Sander Weeteling, Rinke Dohmen, Maria Maliy, National Cancer Institute, Taylor Smith, Liana Mikah, stock.adobe.com: pio3

Schutzgebühr: 2,80 €

# *für neue Impulse*

## *Fortbildung an der team-f-Akademie*

Aus unserer langjährigen Seminar- und Beratungsarbeit ist 2006 die team-f-Akademie entstanden. Unser Ziel ist, Menschen mit erprobtem Fachwissen und praktischen Methoden für die Beratung von Ratsuchenden in verschiedenen Lebenssituationen auszustatten.

**Entdecke das  
Angebot der  
team-f-Akademie:**



***Persönlich. Professionell. Praxisnah.***

*Unsere Bildungsangebote sind eine Kombination aus Fernkursen, Präsenzseminaren und Praktika. Sie sind flexibel und individuell, persönlich und fundiert. Unsere Dozent/innen und Tutor/innen kommen alle aus der Praxis, haben eine hohe Fach- und Methodenkompetenz und begleiten dich gerne persönlich auf deinem Bildungsweg.*

Mehr Infos findest du unter  
***team-f.de/akademie-und-fortbildung***