



Seminare
direkt online
buchen

TEAM.F

SeminarMagazin 4/2015

Zum Mitnehmen und Weitergeben.



Beziehungsweise – dass Sie sich gut verstehen ...



Mit vielen
interessanten
Artikeln und
Erfahrungs-
berichten.

TITELTHEMA

Krisenfeste Beziehung – startklar für den Winter

Arbeiten Sie präventiv:
Machen Sie Ihr Ehe-Auto winterfest

TITELTHEMA

Geschichte der Ehe in Deutschland

Von der arrangierten Ehe zur freien
romantischen Liebesbeziehung



Impressum

Herausgeber:
TEAM.F
Neues Leben für Familien e. V.
Fon 0 23 51. 98 59 48 - 0
info@team-f.de
www.team-f.de
TEAM.F ist Mitglied der Evangelischen Allianz.

Seit dem 1. Juli 2011 sind wir von TEAM.F eine Partnerschaft mit der Stiftung für Familienwerte eingegangen.

Redaktionsteam:
Siegbert und Sabine Lehmpfuhl
Stephan Arnold
Christian Siegling
Eckhard und Heidi Goseberg
Franziska Theuerholz

Design und Prepress:
Gute Botschafter GmbH
Spezialisten für
Positionierungsdesign.
www.gute-botschafter.de

Fotos:
TEAM.F,
Tobias Geißler, Erfurt (S. 22)
fotolia.com (contrastwerkstatt,
detailblick-foto, drubig-photo,
Photocreo Bednarek, Marco2811)
shutterstock.com (Digital Genetics,
Thampapon, Yana Godenko, Ruth Black,
Goodluz, Doreen Salcher, Sidarta,
Andrey Popov, Maglara, conrado,
Anna Sedneva, Memo Angeles,
wavebreakmedia, Syda Productions,
Ralwel, dencg, Orest Drozda,
Alekssei Potov, Lopolo, Yuriy Seleznev,
kulyk, Africa Studio)
istockphoto (MarsBars, hidesy,
iofoto, ozgurdonmaz, kzenon,
lightkey, Martin Dimitro, skynesher,
Nikada, Andyworks, zaricm, hidesy)

Druck:
Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG
www.ddm.de

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

TITELTHEMA

Krisenfeste Beziehung – startklar für den Winter

Arbeiten Sie präventiv: Machen Sie Ihr Ehe-Auto winterfest

4



- 4 Krisenfeste Beziehung – startklar für den Winter
- 7 Produkte für mehr Zweisamkeit & Buchedition
- 8 Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas
- 10 Geschichte der Ehe in Deutschland
- 13 enrich – bereichernd ... eine Ehewoche in Südtirol
- 14 Hat Ihre Ehe eine Zukunft?
- 16 Perspektivenwechsel in der Ehe
- 18 TEAM.F-Akademie – Weil Ihnen Beziehung wichtig ist
- 20 Mit Gott in der Ehe
- 22 TEAM.F – Die Lebenspraktiker
- 23 TEAM.F – Geben und Nehmen
- 24 Ohne TEAM.F wären wir nicht mehr zusammen
- 25 TEAM.F Buchempfehlung – „Selbstwert“ und „Gefühle“
- 26 Miteinander reden – ohne dem Partner Gewalt anzutun
- 28 Paare begleiten
- 30 Ofen aus? – Wege zur erfüllten Sexualität in der Ehe
- 34 Produkte für mehr Zweisamkeit
- 35 Buchempfehlungen & Vorschau

TEAM.F-AKADEMIE

Weil Ihnen Beziehung wichtig ist

Unser Anliegen ist es, Paare zu unterstützen in gelingenden Beziehungen zu leben

18



Liebe TEAM.F-Freunde,

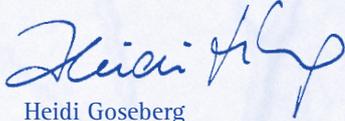
„Ohne TEAM.F wären wir nicht mehr zusammen!“ – unter dieser Überschrift haben Sie schon manchen Erfahrungsbericht von Seminarteilnehmern in unserem Magazin gelesen. Auch ohne diese existenzielle Krise erlebten zahlreiche Paare positive Veränderung und Erfrischung durch eine Seminarteilnahme bei TEAM.F.

Beziehungen sind für uns Herzenssache – seit beinahe 30 Jahren! Sie als Gäste in unseren Seminaren willkommen zu heißen und ein Stück weit in Ihrer Beziehung zu begleiten auch.

Wir möchten uns mit ganzem Herzen dafür einsetzen

... dass die Liebe bleibt,
... dass Verständnis zwischen Partnern wächst,
... dass aus einem oftmals eintönigen Nebeneinander wieder ein attraktives Miteinander wird,
... dass Paare Turbulenzen und Krisen meistern
... und dass Ehepaare in unserer Gesellschaft gestärkt werden,
sowohl mit unserem breit gefächerten Seminarangebot als auch mit den sehr unterschiedlichen und spannenden Artikeln dieser neuen Magazin-Ausgabe. Blättern Sie, lassen Sie sich inspirieren durch die zumeist kurzen Impulse und bekommen Sie Geschmack auf mehr – gerne auf eine Erfrischungskur für Ihre Ehe in einem unserer vielen Seminarangebote.

Am besten, bevor es dringend wird - wir freuen uns auf Sie!



Heidi Goseberg



Heidi Goseberg



TITELTHEMA

Geschichte der Ehe in Deutschland

Von der arrangierten Ehe zur freien romantischen Liebesbeziehung

10



TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Perspektivenwechsel in der Ehe

„So eine Strecke bräuchte ich mit meiner Frau nicht befahren, da würde sie Angst bekommen...“

16



TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Mit Gott in der Ehe

Vorrecht – Entlastung – Schutz – emotionale Unterstützung

20



TITELTHEMA

Ofen aus? – Wege zur erfüllten Sexualität in der Ehe

Sexualität wird erst dann schön, wenn wir diese innere Schönheit in sie hinein tragen

30



SEMINAR-PROGRAMM

→ Eine Übersicht inklusive ausführlicher Seminarbeschreibungen finden Sie unter www.team-f.de



TITELTHEMA

Krisenfeste Beziehung – startklar für den Winter

Alle Jahre wieder werden Autofahrer vom Wintereinbruch überrascht. Der erste Schnee fällt, die Reifen sind noch nicht gewechselt. Das Frostschutzmittel fehlt und die Viskosität des Motorenöls könnte auch mal angepasst werden. Jeder weiß das, aber...



Mit Paarbeziehungen ist das eigentlich nicht viel anders. Manche Paare glauben, der Duft des Frühjahrs, der zartgrün sprießenden Liebe, kann nur noch vom heißen Sommer überboten werden, wenn die Luft flimmert und die Welt ganz unbeschwert aus weißem Strand und unendlichem Meeresblau besteht. Selbst der Herbst, mit seinen bunten Farben und reifen Früchten kann beschwingt angegangen werden.

Seminare von TEAM.F warten nicht, bis das „Kind in den Brunnen gefallen ist“, sondern arbeiten präventiv, machen Ihr Ehe-Auto winterfest.



Selten weich: Die Landung in der Realität

Aber dann sind sie urplötzlich da... die völlig unerwarteten Krisen, die dramatischen Momente, die selbst glückliche Ehen ins Schleudern bringen können. Krisen geben selten Vorwarnung und doch wissen wir alle, sie werden kommen.

Dabei sind Krisen ja nicht begrenzt auf jene Ermüdungserscheinungen, die jede Partnerschaft durchlaufen können; auch nicht auf Krisen, die Teil des normalen Lebenszyklus sind (wenn Sie Teenager zu Hause haben, werden Sie wissen, was ich meine). Manche Krisen brechen von außen auf uns herein, wie der späte Herbststurm oder das Blitzeis auf der Autobahn. Da sind die plötzliche Arbeitslosigkeit, die ernste Diagnose vom Arzt, der Wohnungseinbruch, die bildhübsche neue Kollegin, der unerwartete Tod eines guten Freundes oder auch nur die horrenden Nachzahlungsforderung des Finanzamtes. Krisen sind nicht planbar, erwischen uns immer auf dem falschen Fuß; da kann man nichts machen. Oder?

Um einmal bei dem Ausgangsbild eines winterfesten Autos zu bleiben, lässt sich sagen: Wir können Krisen in der Partnerschaft genauso wenig verhindern, wie den Wintereinbruch im Straßenverkehr. Aber wir können sehr wohl etwas dafür tun, unsere Beziehung krisenfester zu machen. Und das geschieht am besten, bevor die Krise da ist (versuchen Sie mal, einen Termin zum Reifenwechsel zu bekommen, wenn der erste Frost die Straßen glatt macht...).

Dazu müssen wir zunächst einmal erkennen, der nächste Winter kommt bestimmt. Wir wissen nicht genau, wann die Krisen im Leben kommen werden, aber wir wissen, dass sie kommen. Das zu akzeptieren und zu bedenken, ist der erste, wichtige Schritt. Ganz drastisch auf die ultimative Lebenskrise zugespitzt drückt dies der Psalmschreiber einmal so aus: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ (Psalm 90,12). Mit anderen Worten,

Krisen gehören zum Leben. Das quasi mit einzukalkulieren, bewusst zu machen, schützt uns vor romantisierender Naivität und lässt uns nicht ganz so unvorbereitet sein. Nebenbei bemerkt:

Menschen, die ihre Endlichkeit vor Augen haben, leben intensiver, fördern also ihre Lebensqualität.

Fahrt aufnehmen – in eine gute Zukunft

Natürlich wird das Wissen, es kann in unserem Leben einmal eine Krisenzeit geben, etwa so viel ausrichten, wie der Gedanke, eigentlich müssten jetzt langsam die Winterreifen aufgezogen werden. Einsicht bewirkt einiges (ohne Einsicht passiert gar nichts), aber eben nicht alles. Wir müssen auch handeln, d.h. die Erkenntnis, die wir haben, umsetzen. Und auch hier gilt – nicht erst wenn die Krise da ist, sondern schon lange davor.

Gute Gewohnheiten,

gerade auch in „guten Tagen“, helfen, die Beziehung krisenfest zu machen. Jeder weiß das, aber... Machen wir doch einfach mal einen Anfang. Wie wäre es, mit einem kleinen gemeinsamen Spaziergang um den Häuserblock mit Ihrem Partner? Frische Luft und Bewegung tun nicht nur der Gesundheit gut, sondern auch der Beziehung. Man kann über dies und das reden – muss aber nicht. Man kann Hand in Hand gehen oder auch Abstand halten. Die kleinen Spaziergänge werden Ihnen viel über Ihre Beziehung sagen und sie ganz nebenbei krisenfester machen, denn bei regelmäßiger Übung (mindestens einmal pro Woche), haben Sie ohne Aufwand einen Mechanismus, auch in Krisenzeiten miteinander ins Gespräch zu kommen und Ihre Nähe so zu regulieren, wie Sie es brauchen.



Aber es geht noch einfacher. Der renommierte Paarforscher John Gottman (Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe) hat untersucht, was Paare stark macht, also auch krisenfest. Dabei hat er festgestellt, dass gesunde Paare sich gegenseitig loben, Anerkennung geben, Komplimente machen, ohne deshalb Kritikpunkte unter den Tisch fallen zu lassen. Bei glücklichen Paaren, so seine Berechnung, ist das Verhältnis von Lob und Anerkennung zu Kritik bei 5:1. Wenn wir fünf positive Dinge benennen, über die wir uns freuen, für die wir dankbar sind, dann können wir auch Kritik anbringen. Unser Gegenüber wird sich dennoch wertgeschätzt, sicher und geliebt fühlen, und wir selbst werden unseren Partner auch anders wahrnehmen und gerne bereit sein, mit ihm durch „dick und dünn“ zu gehen – in der Gewissheit, auch Krisen meistern zu können.

Glaubende Menschen wissen darüber hinaus um die Bedeutung eines wachen geistlichen Lebens. Längst geht es nicht mehr darum, die „stille Zeit“ als fromme Pflicht abzuhaken, sondern den gemeinsamen Glauben als Ressource zu entdecken.

Auf einen Glauben, der trägt, können wir in Krisenzeiten zurückgreifen.

Das bestätigt auch zunehmend die Forschung, die das Thema Spiritualität lange Zeit gemieden hat, als wäre es eine ansteckende Krankheit (ein „Ansteckungsrisiko“ besteht ja vielleicht tatsächlich). „Not lehrt beten“, sagt der Volksmund. Um wie viel leichter wird es, wenn ich schon beten kann!

Vorbeugen ist besser als heilen – in jedem Fall leichter!

Neben all den Dingen, die jeder Autofahrer gut selbst bewerkstelligen kann, macht es dann allerdings auch eine Menge Sinn, ab und zu beim Service einer guten Autowerkstatt vorzufahren – gerade im Blick auf den Winter. Es ist schon erstaunlich, dass dies fast jeder beim Thema „Auto“ einsieht, es geht schließlich auch darum, den Wert des Autos lange zu erhalten. Beim Thema Partnerschaft scheint eher die Devise zu herrschen: „Na, wenn das Auto kaputt geht, kaufe ich mir eben ein Neues.“ Das ist nicht nur ökonomisch dumm (wussten Sie, dass statistisch jede Scheidung mit sozialem Abstieg verbunden ist?), sondern vor allem menschlich destruktiv. Eine Partnerschaft ist eben kein Auto!

Wenn wir dennoch die Analogie aufrecht erhalten – welche Unterstützung von außen bietet sich an? Ganz ähnlich wie bei Autos, wo es ganze Ketten von Fachbetrieben gibt, die guten Service zu günstigen Konditionen anbieten, so ist dies auch beim Thema Ehe und Partnerschaft. Keine Überraschung für Leser dieses Magazins: TEAM.F (www.team-f.de) ist hier zu nennen, die Spezialisten für krisenfeste Partnerschaften. Die Wochenenden, Freizeiten, Seminare von TEAM.F warten nicht, bis das „Kind in den Brunnen gefallen ist“, sondern arbeiten präventiv, machen Ihr Ehe-Auto winterfest. Dass das sogar Spaß machen und Erholung pur sein kann, weiß jeder, der schon einmal dabei war. Beratungsstellen des Weißen Kreuzes (www.weisseskreuz.de) sind eine weitere Servicekette, die sich auch für die eine oder andere „Reparatur“ eignet. Unabhängige Einzelwerkstätten für Paare finden sich unter www.c-stab.net oder www.derberatungsfuehrer.de. Die Auswahl ist groß, Sie müssen sie nur nutzen.

Ich selbst arbeite in der Paarberatung gerne mit PREPARE/ENRICH (www.prepare-enrich.eu), einer international bewährten Bestandsaufnahme für Paare – manchmal auch als „Ehe-TÜV“ bezeichnet. Letzteres trifft es sicher nicht ganz, denn hier geht es um weit mehr als eine gründliche Diagnostik. Anbieter von PREPARE/ENRICH werden Sie fachgerecht und individuell unterstützen, aus Ihren Stärken und Wachstumsbereichen etwas zu machen, damit Sie gut für Krisen gerüstet sind, beginnend in der Ehevorbereitung durch alle Phasen der Ehe hindurch.

Nicht am St. Nimmerleinstag, sondern jetzt...

all die Tipps nutzen natürlich wenig, wenn Sie nicht selbst motiviert sind, sie umzusetzen. Vielleicht fragen Sie Ihren Partner einfach, welcher der Hinweise ihn angesprochen hat, was sich realistisch und zielführend umsetzen lässt. Werden Sie aktiv, machen Sie Ihre Beziehung krisenfester, denn die nächste Krise kommt – so sicher wie der nächste Winter.

Ach ja, eine Frage habe ich noch: Haben Sie schon Winterreifen drauf?

Ihr Andreas Bochmann

Dr. Andreas Bochmann

Dozent für Ehe-, Familien- und Lebensberatung an der Theol. Hochschule Friedensau · freiberuflicher Supervisor verheiratet · drei Kinder · drei Enkelkinder

Produkte für mehr Zweisamkeit.

→ TEAM.F Kartenspiel Persönlichkeitseigenschaften

*Er versteht mich,
er versteht mich nicht,
er versteht mich...*



Spielerisch das Miteinander verbessern!

Neben dem Entdecken der eigenen Eigenschaften erfahren Sie hier, wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Darüber hinaus bekommen Sie konkrete Hinweise, um mit den Eigenschaften des anderen besser klar zu kommen.

Sie können es in Ihrer Familie nutzen und mit allen zusammen spielerisch auf Entdeckungsreise gehen. Sie können es auch in der Beratung, im Coaching oder im beruflichen Kontext einsetzen.

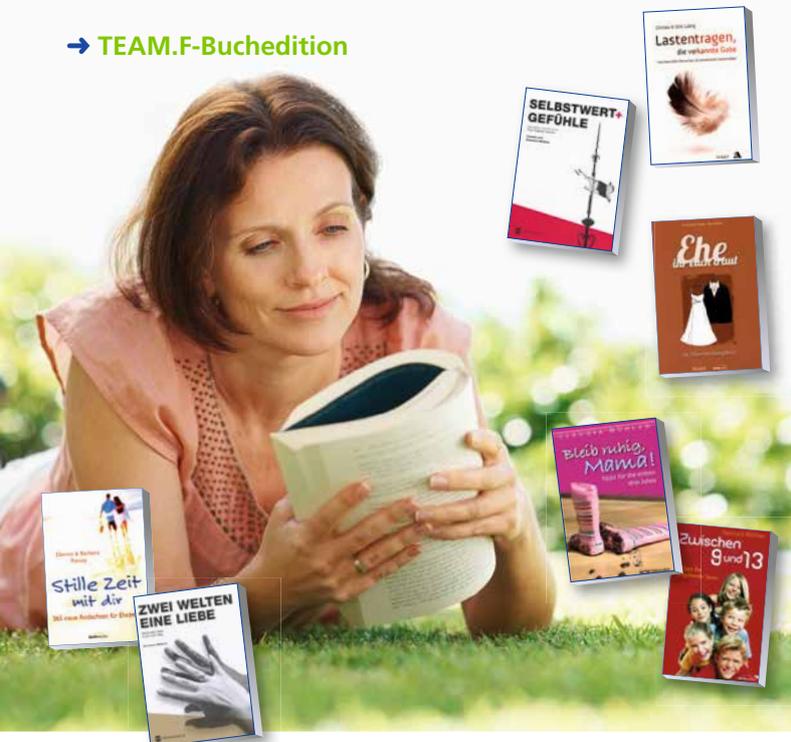
Der Spielkartensatz besteht aus 4 x 10 Karten mit unterschiedlichen Persönlichkeitseigenschaften, verschiedenen Spielanleitungen und einer Klarsichtbox.

Zu beziehen sind die Karten über:

TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V.
Christliche Ehe- und Familienseminare
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenschoid
Fon 023 51.98 5948-0 · Fax
023 51.98 5948-10
info@team-f.de · www.team-f.de
www.team-f.de · 9.90 €



→ TEAM.F-Buchedition



Ergänzend zu unseren Seminaren haben wir für Sie eine Auswahl lezenswerter Bücher zusammengestellt. Mit diesen können Sie Themen und Aspekte der Seminare zu Hause weiter vertiefen und erhalten weitere wichtige Impulse und Hilfestellungen für Ihren Familien- und Beziehungsalltag.

→ Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne unseren ausführlichen Buchprospekt zu.

Zu beziehen über:

TEAM.F Lüdenschoid
Fon 023 51. 98 5948-0,
Fax 023 51. 98 5948-10
info@team-f.de

Oder einfach bestellen unter:
www.team-f.de/shp-starten



MMI MühlanMedien.de

Mühlan persönlich . Termine zu öffentlichen Vorträgen und Seminaren . Altbewährte und neue Mühlan Artikel kostenlos als PDF heruntergeladen . Bücher und Vorträge als CD oder Download

NEUERSCHEINUNGEN:

E. Mühlan, Zwei Welten – eine Liebe
MühlanMedien, Braunschweig
Paperback, 170 Seiten, 12,95 EUR
ISBN 978-3-9817238-0-9
Bestell-Nr. 568120

C. Mühlan, Du schaffst es!
MühlanMedien, Braunschweig
Paperback, 142 Seiten, 10,95 EUR
ISBN 978-3-944584-24-9
Bestell-Nr. 568224

E. Mühlan, Einzigartig
MühlanMedien, Braunschweig
Paperback, 116 Seiten, 10,95 EUR
ISBN 978-3-944584-25-6
Bestell-Nr. 568225

MühlanMedien
Leipzigerstr. 233
38124 Braunschweig
Fon 0531-610730
Fax 611941
info@muhlanmedien.de
www.MuhlanMedien.de



Beziehungsweise –
dass Sie sich gut verstehen...



Unsere Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas



„Verliebt, verlobt, verheiratet – Ziel erreicht?“ Das eine große Ziel Hochzeit, auf das sich in den Monaten zuvor alles fokussiert hat, sicher. Doch eine Steigerung dessen gibt es nicht mehr. Eher eine Ernüchterung, wenn schon im ersten Ehejahr nicht alles so läuft wie erwartet.

Die Hochzeit ist nur ein – zugegeben sehr schönes – Etappenziel auf einem hoffentlich langen Weg. Ob dieser eher schön als beschwerlich, eher spannend als gespannt, eher harmonisch als belastet wird, hängt nicht so sehr davon ab, ob man den „richtigen“ Partner gefunden hat. Der Weg zu einer erfüllten, harmonischen Partnerschaft führt allein über die Bereitschaft, miteinander in der Beziehung zu lernen und zu wachsen und das Zusammenleben gut auszugestalten, ob man die Partnerschaft als Aufgabe versteht.

Paare darin zu unterstützen ist in unserer Familienarbeit in vielen Jahren gewachsen. Ständig haben wir unser Themenangebot erweitert und den aktuellen Lebensbedingungen von Paaren und Familien angepasst. Alle Mitarbeiter haben selbst die Erfahrung gemacht, wie gut jeder Beziehung gelegentlich eine Zeit der Besinnung und der Blick von außen bekommt.

Ob Sie kurz oder lange oder wieder verheiratet sind... gönnen Sie sich und Ihrer Beziehung eine Aus- und Beziehungszeit bei TEAM.F. Seien Sie unser Gast und denken Sie mit uns gemeinsam über gute „Beziehungsweisen“ nach,

Ihre Heidi Goseberg

Unsere Seminarempfehlung:

Es würde schlicht den Rahmen sprengen, wenn wir hier unsere vielen unterschiedlichen Angebote für Paare auflisten würden.

Was ist gerade Ihr Thema?

Woran buchstabieren Sie gerade?

Möchten Sie lernen,
den Weg aus einer Krise finden?

Was ist Ihre Sehnsucht?

Möchten Sie einfach eine entspannte
Zeit als Paar genießen?

In unserem Seminarprogramm für 2016, das Sie im September erhalten haben, finden Sie ab der Seite 8 viele ansprechende Themen und Angebote rund um das Thema Paare.

→ Wenn Sie kein Seminarprogramm vorliegen haben, fordern Sie es bitte an:
TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V.
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
Fon 023 51.98 5948-0 · Fax 023 51.98 5948-10
info@team-f.de · www.team-f.de

→ Oder schauen Sie auf unserer Internetseite unter www.team-f.de

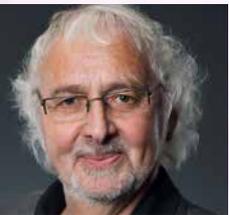


*„Verliebt, verlobt, verheiratet –
Ziel erreicht?“*



Geschichte der Ehe in Deutschland

Von der arrangierten Ehe
über die Vernunftehe
zur freien romantischen Liebesbeziehung.



Dr. Eberhard
Mühlen

Weltweit betrachtet ist die häufigste Heiratsform die arrangierte Ehe, die von Verwandten vermittelt wird. Lediglich in den individualistischen Kulturen, zu denen auch Deutschland gehört, hat sich ein Wandel zur privaten, freien Liebeswahl vollzogen. Und auch das erst seit etwa 140 Jahren! Wie hat sich diese Entwicklung vollzogen?

Die Ehe bei den Germanen

Lassen wir die deutsche Geschichte einmal mit den Germanen ab dem 1. Jahrhundert n. Chr. beginnen. Unter den Germanen war die Ehe ein Rechtsgeschäft zwischen zwei Familien. Geltend war die sogenannte Munt-Ehe (abgeleitet von Vormundschaft), das heißt, die Braut ging von der Vormundschaft des Vaters in die Vormundschaft des Ehemannes über. Endogamie (Heirat unter Verwandten) war die bevorzugte Heiratsform. Bei den Germanen lag jedoch kein so starkes Patriarchat¹ vor wie zum Beispiel in der römischen Kultur, wo der „pater familias“ uneingeschränkte Macht über sein Haus hatte. Die germanische Frau hatte eine relativ starke gesellschaftliche Stellung; so trug sie die Verantwortung über Haus, Hof und Gesinde. Auch dass es in der germanischen Kultur Priesterinnen gab, weist auf die Achtung der Frau hin.

Die Christianisierung der Germanen

Dafür steht in unserem Geschichtsbewusstsein der heilige Bonifatius als der „Apostel der Deutschen“, der 723 n. Chr. die heilige Donar-Eiche in Fritzlar bei Kassel fällen ließ – als Zeichen der größeren Macht des christlichen Gottes. Die katholische Kirche tritt in Konkurrenz zu der germanischen Munt-Ehe und gibt der europäischen Ehe ihre spezielle Prägung. Durch das Christentum kommt es im Laufe der Zeit zur Monogamie, dem Verbot der Endogamie und zur Unauflöslichkeit (Sakramentalisierung) der Ehe. Das hatte zum Teil politische Absichten: Der Zusammenhalt und die Macht der Clanbeziehungen sollte geschwächt werden. Durch die Betonung auf die Zweierbeziehung wird hier schon die Grundlage für die spätere Entwick-

lung zur Kleinfamilie gelegt – anders als in außereuropäischen Kulturen, deren Großfamilienstrukturen bis in die heutige Zeit erhalten geblieben sind.

Das hohe Mittelalter (um 1000 n. Chr.)

Das hohe Mittelalter in Nord-West-Europa ist gekennzeichnet durch die Haushaltsfamilie, ein spätes Heiratsalter und eine patriarchalische Eheordnung. Der Begriff Haushaltsfamilie deshalb, weil in der Regel drei Generationen mit dem Gesinde unter einem Dach lebten. Für den heutigen Betrachter erstaunlich und wiederum weltweit einmalig ist das späte Heiratsalter mit 25 bis 30 Jahren in Nord-West-Europa in den einfachen Ständen (für die Fürstenhäuser galt das nicht, wie sie sich auch nicht an das Endogamieverbot der Kirche hielten). Im Vergleich dazu lag das Heiratsalter in Süd-Ost-Europa bei Männern um 16 und bei Frauen um 15 Jahre. In fernöstlichen Kollektivkulturen waren sogar Kinderheiraten üblich.

Wo liegen die Gründe für das hohe Heiratsalter? Unter den Handwerkern war eine Heirat erst nach Abschluss der Gesindezeit erlaubt, und auf dem Lande durfte der Sohn erst nach dem Tod des Altbauern heiraten. Dienstboten, Knechte und Mägde mussten die Erlaubnis des Fürsten oder Hausherrn einholen, und denen war eine unverheiratete Arbeitskraft vielfach lieber als eine verheiratete.²

Wandel durch die Renaissance (1400–1530 n. Chr.)

Die Zeitepoche der Renaissance mit ihrem Zentrum in Florenz löst das Mittelalter ab. Wir beobachten eine Wiederentdeckung der griechischen Philosophie und Kultur. Neue Welt- und Gottesbilder entstehen, der Kompass, das Schießpulver, das Fernrohr und der Buchdruck werden erfunden. In diese Zeit fällt die Reformation mit Martin Luther als führende Persönlichkeit. Die protestantischen Reformatoren kehren zum Konzept der Ehe als ein Zivilvertrag zurück und ermöglichen Christen, sich scheiden zu lassen.

¹ Patriarchat meint eine Eheordnung, in der die Männer den Frauen übergeordnet sind. Bei der Heirat zieht die Frau in der Regel in das Haus des Mannes und gehört zu seinem Besitz. Bei einer Trennung verbleiben die Kinder beim Vater.

² Mitterauer/Sieder, Vom Patriarchat zur Partnerschaft. Zum Strukturwandel der Familie. Beck'sche Reihe, 1991.



Kommunikation und intime Vertrautheit erfahren heute einen enorm hohen Stellenwert.

Die Entwicklung zur romantischen Ehebeziehung

Die Künstler der Zeitepoche der Romantik (1760–1850) – da können Namen genannt werden wie Goethe, Schiller, die Gebrüder Grimm, Händel, Mozart – führen erstmalig den individualistischen, gefühlsbetonten Liebesbegriff ein. Die Liebeshe wird besungen und bedichtet und so zum Ideal des aufstrebenden Bürgertums im späten 18. Jahrhundert. Aber auch nur in den oberen Schichten, die gerade mal 5 bis 16% der Bevölkerung ausmachen.

Ansonsten wurden Ehen geschlossen, um aristokratische Dynastien abzusichern oder wirtschaftliche Zweckgemeinschaften unter den bäuerlichen wie städtischen Unterschichten zu schaffen.

An Liebe wurde bei einer Eheschließung wenig gedacht; wenn sie sich ergab, war es schön. Wenn nicht, musste man sich dennoch arrangieren.

Das Bürgertum des 19. Jahrhunderts

Die industrielle Revolution verändert das Familienleben einschneidend. Im Zuge der Verstädterung tritt eine Landflucht ein – mit unvorstellbarem Elend für den einzelnen. Die Trennung von Wohnung und Arbeitsplatz fördert die Privatisierung der Familie.

Hinzu kommt die bürgerliche Kulturrevolution, die 1848 die Herrschaft der Aristokratie zerstört und 1870 zur Gründung des Deutschen Reiches führt. Deren erster Reichskanzler Bismarck setzt im Kampf gegen

die katholische Kirche die Zivilehe mit dem noch heute bestehenden Standesamt durch. Jetzt ist es erstmals möglich, dass sich ein volljähriger Mann (21 Jahre) mit einer Frau aus freien Stücken zusammenschließen, dass die beiden ihre Ehe ohne jemanden zu fragen im Standesamt eintragen lassen, um danach Eltern und Vorgesetzten ihren Schritt mitzuteilen – für manch einen sicherlich auch mit moralischen und finanziellen Folgen.

Auf dem Weg in die postmoderne Familie im 20. Jahrhundert

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts leben mehr und mehr Familien in Städten, in denen das Einkommen – sofern man es sich leisten kann – zunehmend vom Ehemann verdient wird. Die Rolle der Ehefrau und Mutter wird im Familienleben zementiert. Zum 1. Januar 1900 tritt das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB) in Kraft, das die Vormundschaft des Ehemannes über die Ehefrau und deren Rechtlosigkeit weiterhin gesetzlich festlegt. Gleichzeitig formiert sich eine „Frauenbewegung“, die sich für die Rechte der Frau in Bildung, Beruf und Politik einsetzt. 1908 dürfen Frauen erstmals studieren und 1918 wählen.

Mit der Machtergreifung Adolf Hitlers 1933 ist Schluss mit der Frauenbewegung. Politisches Ziel des Nationalsozialismus ist, die Frauen auf ihre „ureigenste Bestimmung“ als Hausfrau und Mutter festzulegen. Die zwei Weltkriege erzwingen ein zeitweiliges Umdenken bezüglich der Berufstätigkeit der Frau. Sie muss sich in Männerberufen und als Trümmerfrau bewähren.

Ab 1949, mit der Gründung der BRD und der DDR, entwickeln sich in Ost und West zwei unterschiedliche Modelle in der Familienpolitik.

Entwicklung in der DDR

In der DDR beginnt durch die Integration der Frauen in den Erwerbssektor und der staatlichen Betreuung



Die verschiedensten empirischen Erhebungen weisen auf, dass die Sehnsucht nach dauerhaften partnerschaftlichen Beziehungen ungebrochen ist.

der Kinder sofort die sogenannte „Gleichstellungspolitik“. Mit der Einbindung der Frauen in das Berufsleben soll die Gleichheit zwischen Männern und Frauen verwirklicht werden. So gelingt es dem SED-Staat bis 1989, dem Jahr der Wiedervereinigung, nahezu 92% der Frauen in den Erwerbssektor zu integrieren.

Entwicklung in der BRD

In den 50er Jahren, zur Zeit des Wirtschaftswunders in Westeuropa, wird das Modell „Mann arbeitet, Frau erzieht Kinder und hat höchstens Teilzeitarbeit“ zum Ideal. Der „Bericht der Bundesregierung über die Situation der Frau in Beruf, Familie und Gesellschaft“ von 1966 gibt Einblick in das vorherrschende Denken: *„Pflegerin und Trösterin sollte die Frau sein; Sinnbild bescheidener Harmonie, Ordnungsfaktor in der einzig verlässlichen Welt des Privaten; Erwerbstätigkeit und gesellschaftliches Engagement sollte die Frau nur eingehen, wenn es die familiären Anforderungen zulassen.“*

Kein Wunder, dass die 68er Studentenbewegung mit ihrer Kulturrevolution so entschieden gegen verkrustete bürgerliche Vorstellungen und die weitgehende Rechtlosigkeit der Frau angeht. In kurzer Zeit vollzieht sich ein Wertewandel durch die Forderungen nach Emanzipation, sexueller Freiheit, Gleichstellung der Frau und antiautoritärer Erziehung - um nur einige Stichworte zu nennen. Dieser Prozess führt gleichzeitig zu starker Verunsicherung und Orientierungslosigkeit, was Rollenverhalten, sexuelle Verantwortung und Erziehungsverhalten betreffen.

Dies wird durch die Wiedervereinigung 1989, als zwei unterschiedlich gewachsene Familienmodelle vereinigt werden, nicht erleichtert.

Ehe und Familie im 21. Jahrhundert

Die demographischen Veränderungen der letzten 40 bis 50 Jahre können mit diesen Stichworten umrissen werden:

- starkes Absinken der Geburtenrate
- Rückgang der Heiratsneigung und späteres Heiratsalter
- Zunahme nichtehelicher Lebensgemeinschaften
- Anstieg der Scheidungshäufigkeit
- Zunahme von Alleinerziehenden und Patchwork Familien
- Verschiebungen im Rollenverständnis von Mann und Frau
- Anerkennung gleichgeschlechtlicher Partnerschaften

Die Zukunft der Ehe?

Dies sind für manchen Leser sicherlich sehr ernüchternde Fakten. Ist die Ehe in einer ernsten Krise oder wird sie in den nächsten Jahrzehnten gar aussterben? Das sehe ich nicht so pessimistisch, denn die verschiedensten empirischen Erhebungen weisen auf, dass die Sehnsucht nach dauerhaften partnerschaftlichen Beziehungen ungebrochen ist. Nur wissen zunehmend mehr Menschen nicht, wie sie das verwirklichen können. Die Ehe hat im Laufe der Geschichte einen Bedeutungswandel durchlaufen: Heute ist für den Bestand einer Ehe vor allem der Grad der Zuneigung, das „emotionale Band“, ausschlaggebend. Dadurch erfahren Kommunikation und intime Vertrautheit einen enorm hohen Stellenwert - höher als je zuvor in der Geschichte. Genau diesen Themen widmet sich TEAM.F mit seinen Seminarangeboten schon seit vielen Jahren. Wir werden auch in Zukunft alles daran setzen, Paare zu ermutigen, den Ehebund einzugehen und miteinander glücklich alt zu werden.

Ihr Eberhard Mühlhan

TEAM.F möchte auch in Zukunft alles daran setzen, Paare zur Ehe zu ermutigen und miteinander glücklich alt zu werden.

Dagmar und Jürgen Ost

enrich – bereichernd

... eine Ehewoche in Südtirol

H

aben Sie sich auch schon mal gefragt, was Ihrer Ehe gut tut? Was sie aktuell braucht, um wieder mehr Beziehungsqualität zu erlangen?

Wir denken da an Impulse wie

- Gemeinsam entspannte Zeit verbringen
- Gute Gespräche in einer schönen Umgebung
- Spaß miteinander haben
- Gemeinschaft als Paar und in der Gruppe genießen

Wenn Ihnen ähnliche Gedanken kommen, haben wir ein neues Angebot für Sie: „enrich – bereichernd“. Um dem (Ehe)Alltag zu entfliehen, braucht es eine räumliche Veränderung; das Hotel Waldesruh in Südtirol bietet in landschaftlich einmaliger Panoramalage die besten Voraussetzungen: genießen Sie die abwechslungsreiche Südtiroler Küche, Platz zum Sonnen auf der Terrasse, einen Ausflug in die nahe Bergwelt oder nach Brixen, eine Wanderung in die Dolomiten... Eine Woche Auszeit bietet den zeitlichen Rahmen, um „runterzukommen“ und neben den Freizeitaktivitäten auch ausreichend Freiräume für Gespräche zu haben.

Das inhaltliche Programm ist ebenfalls reichhaltig und hat Qualitatives zu bieten: Sie starten in diese Ehe-Woche bereits schon zu Hause mit dem international bewährten Programm zur Stärkung von Partnerschaft und Ehe „ENRICH“. „PREPARE/ENRICH“ ist ein Werkzeug, das von dafür qualifizierten Paarberatern angeboten wird und hat sich bereits für über drei Millionen Paare weltweit bewährt. Herzstück von PREPARE/ENRICH ist ein Fragebogen, der online vom Paar ausgefüllt und anschließend ausgewertet wird. Die Ergebnisse sind dann Grundlage von Beratungsgesprächen, in denen die Stärken, aber auch die Wachstumsbereiche der Partnerschaft thematisiert werden. Das Programm ist wissenschaftlich evaluiert und stärkt Partnerschaften in unterschiedlichen Phasen des Lebens.“

→ www.prepare-enrich.eu/de

Die zum Paarberater ausgebildeten TEAM.F Mitarbeiter unterstützen Sie durch kurze Impulse sowie persönliche Beratung in diesem Prozess. Das Freizeitprogramm beinhaltet je nach Wetterlage ein Besuch der Burg Rodenegg, Wanderung auf die Rodenegger Alm oder auf dem Adolf Munkel Weg zu den Geislerspitzen; Interessierte können zahlreiche Angebote in der Region wahrnehmen (Bozen, Brixen, geführte Weinverkostung Kloster Neustift ...).

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Tun Sie Ihrer Ehe etwas Gutes – kommen Sie zur Ehewoche 2016 nach Südtirol.

Ihre Dagmar und Jürgen Ost



Dagmar und Jürgen Ost

Freizeitangebote

Beratungsgespräche

Entspannung

Freiräume



Unsere Seminarempfehlung:

■ 07. – 14.05.16	16 222 41
Hotel Waldesruh 39042 Natz-Schabs bei Brixen/Südtirol	
Leitung: Dagmar und Jürgen Ost mit Team	
Kosten: 990,- € pro Paar inkl. DZ, HP, Seminarprogramm, Gebühr für ENRICH, Betreuung durch TEAM.F Paarberater	
Anmeldung: Petra Miß	
Unterbringung in komfortablen Zimmern. Alle mit DU/WC, TV, Telefon, Balkon, Safe. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3-Gang-Menü mit großem Salatbuffet am Abend, Äpfel, Apfelsaft von eigenen Anbau und Wasser inklusiv auch den ganzen Tag.	
Hotel Waldesruh/Südtirol: www.waldesruh.it/welcome/welcome_de.html enrich: www.prepare-enrich.eu/de/	

→ Weitere Seminare zum Thema Paare finden Sie unter www.team-f.de

Hat Ihre Ehe eine Zukunft?

Bedeutet Ehe (nur) gemeinsames Wohnen, Organisieren und Kinder erziehen? Vielleicht wartet auch eine andere gemeinsame Aufgabe oder Berufung auf Sie, in der beide Ehepartner Freude und Erfüllung finden!



Oda und
Christian
Böhnert

„Der Mensch ist ein zielstrebiges Wesen, aber meistens strebt es zu viel und zielt zu wenig.“

**Günter Radtke (*1925),
dt. Journalist und Schriftsteller**

Als ich dieses Zitat las, bestätigte sich einmal mehr, wo bzw. dass der Fehler im Detail steckt. Anders herum, kennen Sie als Ehepaar ihre gemeinsame Berufung, haben Sie ein gemeinsames Ziel?

Eine Partnerschaft wird durch zwei unterschiedliche Persönlichkeiten bereichert, aber auch durch Gemeinsamkeiten, die geschaffen werden – durch eine gemeinsame Berufung. Wenn die jedoch nicht klar ist, kann sich das Potential einer Beziehung schwer entfalten – wie in der Nautik eine ungenaue Winkelmessung von zunehmender Tragik wird, je länger die zurückzulegende Strecke ist.

Kennen Sie Ihre Berufung?

Als Berufener bin ich durchdrungen von dem Ruf, der mich zumeist auf allen Ebenen meines Seins angesprochen hat und dessen Inhalt zu einem inneren Wert wird. So bleibt es Grundlage für mein zukünftiges Handeln.

Was in uns lebt, will auch ausgelebt sein. Dies macht die kleine Vorsilbe „be“ als Antwort auf den Ruf aus. Hier also die erste Frage: Kennen Sie Ihre Berufung?

*Es wäre so schade,
wenn wir aus Unaufmerksamkeit am Lebenssinn vorbeileben.*

Und wie wir berufen sind – zur Kindschaft Gottes, zur Freundschaft mit Jesus, zu Erben, königlichen Priestern...! Ob Günter Radtke mit seiner These der menschlichen Zielstrebigkeit als Wesenszug Recht hat, ist hier nicht von Bedeutung, sondern vielmehr unsere Reaktion, auf diese Berufung des Daseins mit der gleichen Liebe zu antworten. Reicht es da nicht aus, wenn jeder Partner in der Beziehung seiner Berufung nachkommt? Denken Sie an die Nautik. Die Frage in sich birgt die Gefahr der Ungenauigkeit. Die Ehe als Abbild der Gottesbezie-





In der Nautik wird eine ungenaue Winkelmessung von zunehmender Tragik wird, je länger die zurückzulegende Strecke ist.

hung zu dem einzelnen Menschen findet ihr Spiegelbild in der zwischenmenschlichen Beziehung zwischen einem Mann und einer Frau. Als Schöpfungsgedanke Gottes ist sie im Überfluss seiner Einheit aus Vater, Sohn und Heiligem Geist entstanden. Wir verstehen den Schöpfungsgedanken in 1. Mo. 1,26–28 als etwas Unvollkommenes, das der Ergänzung bedarf und hören den Appell, über die Erde zu herrschen.

Gott wollte nichts delegieren, sondern von seinem Überfluss weiterreichen – sowohl die Beziehungsfähigkeit als auch die Gestaltungskraft.

Erfüllt leben bedeutet zielstrebig leben

Mir erscheint, dass der Alltag eine sehr einseitige Sicht als Wahrheit verkaufen will. Egal ob jung oder langfristig verheiratet, besteht häufig das Streben in der Partnerschaft darin, die entdeckten Defizite aus der Vergangenheit konstruktiv zu bewältigen, um...? Genau diese Zukunfts- bzw. Zielangabe ist offen und ungenau. Meistens wird sie nach einem gewissen Zögern ehrlich als ein Idealbild beschrieben und enttarnt. Vom Mangel zum Ideal, wo aber entwickelt sich darin der Ausweg aus der Selbstzentrierung – wo bleibt da die Idee Gottes? Streben Sie auch zu viel und zielen zu wenig?

Was wäre, wenn Gott Ihnen seine begeisternden Gedanken über ihre individuelle Ehebeziehung offenbaren würde? Ihnen einen kurzen Einblick in den Überfluss und den Entwurf schenken würde, was im Besonderen Ihre Beziehung ausmachen und erfüllen kann?

In unserer Ehe ist diese Berufung bereits auf unserer Hochzeit geschehen. Das hat unsere schönen Momente und die krisenhaften Herausforderungen in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen bzw. den Alltag zunehmend zukunftsorientierter geprägt. Ja, es hat sogar wesentlich dazu beigetragen, harte Zerreißproben um der gemeinsamen Berufung willen zu überwinden.

Ehe – mehr als das Zusammenleben zweier Partner

Diese Sehnsucht möchten wir in anderen Paaren wecken und ihnen Möglichkeiten der Ehe-Berufungsfindung in unserem TEAM.F Seminarangebot „Als jungverheiratetes Paar eine gemeinsame Berufung finden“ aufzeigen, Entscheidungen und erste Schritte initiieren...

Ihre Oda und Christian Böhnert

(Grundschullehrerin und Beratungspsychologe, verheiratet seit 1981, Eltern von drei erwachsenen Söhnen. Seit der TEAM.F Gründung sind sie aktiv in der Mitarbeiterschaft und Regionalleiter in Norddeutschland seit 2002.)



Unsere Seminarempfehlung:

Wie Sie als jung verheiratetes Ehepaar eine gemeinsame Berufung finden, erfahren Sie in unserem gleichnamigen Seminar.

■ 27.–29.05.16 Nord 16 202 21

Ev. Bildungszentrum
29320 Hermannsburg/Lüneburger Heide
Leitung: Oda und Christian Böhnert,
Lina und Simon Böhnert mit Team

Anmeldung: Andrea Töws

■ 11.–13.11.16 BY 16 202 41

Haus Lutherrose
91546 Neuendettelsau bei Ansbach
Leitung: Team Bayern-Nord

Anmeldung: Petra Miß

→ Weitere Seminare zum Thema Paare finden Sie unter www.team-f.de

Perspektivenwechsel in der Ehe

„So eine Strecke bräuchte ich mit meiner Frau nicht befahren, da würde sie Angst bekommen!“ Diese Bemerkung meines Beifahrers auf dem Weg zu einem Freizeithaus in den Hohen Tauern in Österreich hat mich etwas überrascht.

Sehen wir vorrangig auf
das, was wir bei unserem
Partner nicht finden?

Sind wir dankbar
für gemeinsame
Eigenschaften?

Würdigen wir verbindende
Dinge ausreichend?

Genießen und teilen wir
gemeinsame Ereignisse?





Bei allem Frust, was wir NICHT haben, hatte ich manchmal aus den Augen verloren, was wir miteinander teilen und genießen können.

Die Landstraße schlängelte sich windungsreich durch ein enges Tal und immer wieder musste ich abbremsen und zurückschalten, um dem Straßenverlauf folgen zu können. Mir gefiel das, noch lieber wäre ich natürlich zweifellos zu Fuß in und auf diesen Bergen unterwegs gewesen. Zunächst fasste ich es als Hinweis und versteckte Kritik an meinem Fahrstil auf, doch er versicherte mir, dass allein diese engen, steilen und manchmal düster wirkenden Gebirgstäler seiner Frau Furcht einflößen würden. Und das schon bei der Autofahrt, zum Wandern in den Bergen würden sie „keine zehn Pferde“ bringen können.

Das brachte mich sehr zum Nachdenken über meine Ehe. Sicher ist es bei uns so ausgeprägt, dass ich gerne „höher-weiter-schneller“ unterwegs bin und meine Frau da oft Mühe hat oder unter Druck kommt, mir zu folgen. Da ich als Trainer und Fachübungsleiter darüber hinaus ein paar Mal im Jahr für den Alpenverein unterwegs bin, habe ich vielleicht auch andere Vorstellungen einer grandiosen Berg- oder Gipfeltour als sie.

Lange Zeit in unserer Ehe war das immer wieder ein Thema, wie steil, wie ausgesetzt, wie lange eine Wanderung oder Bergtour sein darf oder muss, damit sie (noch) uns beiden Spaß macht. Einwendungen meiner Frau wie: „Da habe ich Angst!“ begegnete ich entschlossen mit: „Da muss man aber keine Angst haben!“. Das war genauso wenig hilfreich wie die Auseinandersetzungen und Diskussionen im Nachgang zu einer Wanderung, ob nun diese eine kleine, pikante Kletterstelle im Weg vorherzusehen (und absichtlich verschwiegen) war oder nicht.

Wir haben dabei manchmal mehr Energie gelassen als aufgetankt und es nicht geschafft, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen.

Bei dem Gespräch mit meinem Beifahrer merkte ich aber an dieser Stelle, wie dankbar ich doch für meine Frau sein kann, mit der ich die Liebe und ein Stück Verbundenheit zu den Bergen teilen kann.

Ausgedehnte Wanderungen in den Alpen können wir zusammen genießen und auch eine Autofahrt durchs Gebirge stellt uns beide nicht vor Herausforderungen. Wanderschuhe müssen bei ihr und bei mir alle paar Jahre ersetzt werden, weil sie abgelaufen sind. Wir müssen nicht diskutieren, ob man Geld für einen guten Rucksack oder eine gute Regenjacke ausgeben sollte, sondern haben darüber eine gemeinsame Sicht und ein partnerschaftliches Verständnis.

Bei allem Frust, was meine Frau an Gletscherbegehungen, Kletterrouten, Eiswänden, Biwakübernachtungen oder anderen anspruchsvollen alpinen Unternehmungen vielleicht NICHT mit mir macht, hatte ich manchmal aus den Augen verloren, was wir miteinander teilen und genießen können. Das wurde mir bei dieser Autofahrt neu bewusst.

Ich möchte Sie einladen, einmal für Ihre Beziehung einen Perspektivenwechsel vorzunehmen:

Sehen wir vorrangig auf das, was wir bei unserem Partner (auch nach mehreren Ehecoachings und Ehe-seminaren) nicht finden und entdecken können oder gelingt es uns, das zu würdigen und zu loben, was es an gemeinsamen Dingen und Eigenschaften gibt, für die man doch dankbar sein kann?

Ich selbst habe das jedenfalls nach dieser Autofahrt so gemacht: Ich habe meine Frau angerufen und ihr gesagt, wie schön ich es finde, dass sie keine Angst beim Autofahren in Bergtälern hat und ich mich über unsere gemeinsamen Wanderungen und Erlebnisse in den Bergen sehr freue – weil das eben NICHT selbstverständlich ist, wie ich bei dem Gespräch mit meinem Mitfahrer gemerkt hatte. Meine Frau übrigens hat sich übrigens über diese Rückmeldung, das Lob und die Anerkennung sehr gefreut!

Ihr Christian Siegling



Christian Siegling

Weil Ihnen Beziehung wichtig ist

Sie haben als Paar eine Krise erfolgreich bewältigt? Es schmerzt Sie, wenn andere Paare auseinander gehen? Wenn Sie daran mitwirken wollen, dass Paare in stabilen Beziehungen leben, dann ist ein Studium an der TEAM.F-Akademie genau das Richtige!



*Unser Anliegen ist es,
Paare zu unterstützen
in gelingenden
Beziehungen zu leben.*



Wir als TEAM.F-Akademie bilden Sie aus, damit Sie sicher und kompetent andere Menschen in Beziehungen begleiten können. Wir freuen uns, Sie bei uns als Student begrüßen zu können, damit möglichst viele Menschen in glücklichen Beziehungen leben können.

Biblische Grundlagen

→ MODUL: Ethik „Ehe“

Biblich fundiert behandeln wir die Themen „Geschichte der Ehe“, „weibliche und männliche Identität“ und „unterschiedliche Ehemodelle“.

Voraussetzungen

→ MODUL: TEAM.F Seminar / Beratung

Authentizität ist uns wichtig. Deshalb ist der Besuch eines Eheseminars als Teilnehmer oder die persönlich erfahrene Begleitung Voraussetzung für das Studium. (Seminar „Versöhnt Leben – Beziehungen klären“ Teil 1 und 2 für Paarberater)

Lerninhalte

→ MODUL: Fernstudium

Aus über 10 verschiedenen Fernkursthemen eignen Sie sich entspannt von Zuhause aus fundiertes Wissen über wesentliche Aspekte von Paarbeziehungen an.

→ MODUL: Präsenzseminar

Bei dem Besuch von Präsenzseminaren lernen Sie ganz praktische Methoden kennen, die Sie unmittelbar einüben werden.

→ MODUL: Praktika

Die Praktika helfen Ihnen, das bisher Gelernte anzuwenden und Ihre Kompetenzen auszubauen. Die Praktika können unterschiedlicher Art sein und werden mit dem Tutor abgesprochen.

→ MODUL: Peergroup (optional)

Miteinander und voneinander lernen, sich austauschen, Wissen praktisch ausprobieren – das erleben Sie in der Peergroup.

→ MODUL: Studientage (optional)

Aus einer Auswahl von interessanten Themen können Sie sich spezielles Wissen rund um das Thema Paarbeziehung aneignen.

Methodenkompetenzen

→ MODUL: Beratung & Coaching

Hier bekommen Sie gutes, hilfreiches und praktisches Werkzeug an die Hand, um Paare sicher begleiten zu können.

→ MODUL: Referent

Sicher und selbstbewusst referieren, Vorträge fesselnd und interessant gestalten – das lernen Sie in der Ausbildung zum Referenten. Aus unterschiedlichen Angeboten wählen Sie das für Sie passende aus.



*Daniel A. Just
Akademieleitung
Coach für Ehe-
vorbereitung*

*„Die Ausbildung zum Paar-
berater hat uns für unsere
eigene Ehebeziehung viele
praktisch umsetzbare
Impulse gegeben.“*

BEGLEITUNG DURCH UNSERE TUTOREN:

→ Dagmar und Jürgen Ost
Leitung des Studienganges Paare

→ Claudia und Dr. Eberhard Mühlau
Leitung des Studienganges Ethik



Mit Gott in der Ehe

Vorrecht – Entlastung – Schutz – emotionale Unterstützung

Dieses Jahr haben wir unseren 37. Hochzeitstag gefeiert! Wenn wir zurückschauen, dann ist uns sehr viel Schönes in Erinnerung, aber wir hatten auch große Tiefen zu bewältigen.



Christel und
Christian
Steinbacher

Es gab in unserem Leben immer wieder unerwartete Ereignisse, die uns persönlich an unsere Grenzen brachten und die unsere Ehe belastet haben. Christel hatte zum Beispiel eine schwere Herzoperation. Anschließend konnte sie monatelang kaum etwas tun, weil sie so schwach war. Das ließ sie manches Mal an sich selbst zweifeln und wollte ihr den Lebensmut nehmen. Für Christian war es in dieser Zeit sehr schwer, damit klarzukommen, dass sie ihm kaum Zuwendung geben und auch nur wenig auf seine Zuwendung reagieren konnte.

So könnten wir jetzt von einer ganzen Reihe sehr schwerer Erfahrungen in unserem Ehe- und Familienalltag berichten. Aber trotz all dieses Schweren ist eine unglaubliche Dankbarkeit in uns, dass Gott uns durch diese Zeiten hindurchgetragen hat.

Wenn wir darüber nachdenken, was ER uns ganz speziell für unsere Ehe bedeutet, dann sind uns folgende Aspekte besonders wichtig:

Christian: Gott ist der Dritte in unserem Ehebund. Entsprechend des Bildes von Prediger 4,12 bilden wir durch unsere Ehebeziehung mit ihm als Dritten eine dreifache Schnur, die gerade durch die dritte Litze eine besondere Stabilität und Belastbarkeit erhält. Gott gibt uns Schutz und Sicherheit für unsere Beziehung.

Wir sind nicht allein von unseren persönlichen Möglichkeiten abhängig, einander anzunehmen und einander Liebe zu schenken.

Wenn wir Mangel haben, dann dürfen wir uns an ihn wenden;

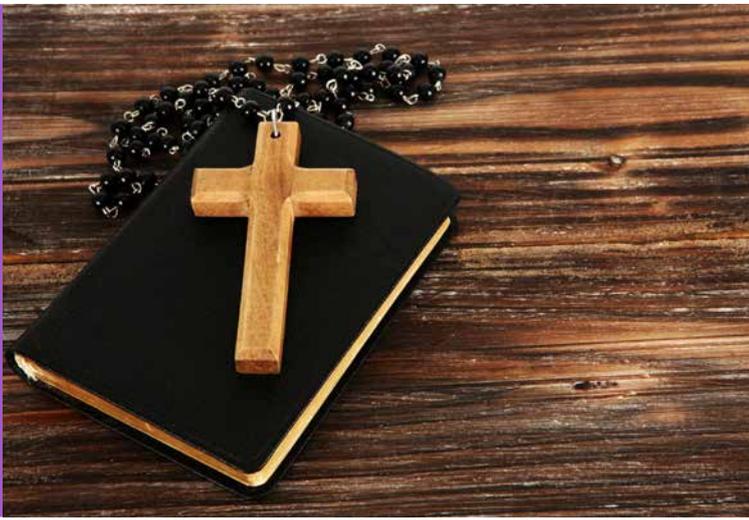
Gott will die Quelle für uns sein. Er hat nicht nur Liebe, er ist Liebe.

Wenn wir nichts mehr zu geben haben, dann dürfen wir ihn bitten: Herr, fülle du meinen Mangel aus, damit ich meine Frau/meinen Mann beschenken kann.

Christel: Gott als Bundesgenosse bedeutet Entlastung für unsere Ehebeziehung.

Nicht mein Partner muss primär meine Bedürfnisse und Erwartungen erfüllen, sondern Gott will mich beständig mit seiner Liebe füllen, die ich dann zu meinem Partner weiterfließen lassen darf. Und wenn ich das tue, kann ich es aus Dankbarkeit Gott gegenüber tun, weil ich von ihm beschenkt wurde. Darum brauche ich meinen Mann nicht mit der Erwartung überfordern, dass er allein für meine seelischen Bedürfnisse verantwortlich ist. Wenn Christian mir mit seiner Liebe antwortet, ist das wunderschön. Wenn er es aber gerade nicht tut – vielleicht, weil er von vielen anderen Aufgaben überlagert ist – dann muss ich nicht enttäuscht sein.

Christian: Gegenseitige Hingabe dürfen wir als freies Geschenk an den anderen leben, wir dürfen uns selbst als Geschenk an den Ehepartner sehen. So verstehen wir Genesis 1, 23. Als Gott Eva geschaffen hatte, rief Adam aus: „Endlich gibt es jemanden wie mich! Sie wurde aus einem Teil von mir gemacht – wir gehören zusammen!“ (Hoffnung für alle) Wenn ich Christel etwas schenke, dann tue ich es aus Liebe zu ihr und aus Liebe zu Gott. Und für so ein Geschenk erwarte ich keine Gegenleistung – sonst wäre



Gott beschenkt mich mit seiner Liebe – ich brauche meinen Mann nicht mit der Erwartung überfordern, dass er allein für meine seelischen Bedürfnisse verantwortlich ist.

es ja ein Tauschhandel. Ich muss auch nichts schenken, um eine Erwartung von Christel zu erfüllen. Ich darf in Verantwortung vor Gott leben und kann, wenn ich mich gerade überfordert fühle, ihn fragen, was ich tun soll. Dadurch bin ich trotzdem nicht in Gefahr, nur egoistisch zu handeln. Gott wird mich immer auf Christel hinweisen und mir Liebesimpulse für sie senden. Und er beschenkt mich auch mit allem was ich brauche, um ihr Geschenk und Gegenüber zu sein.

Christel: Ein besonderes Vorrecht ist für uns, dass wir in allen Fragen, die uns gemeinsam betreffen, Gott fragen und auf ihn hören können.

Als Christian noch als Pflegepädagoge an der Fachschule für Gesundheits- und Krankenpflege war, wurde er gefragt, ob er die Schulleitung übernehmen wolle. Dieses Angebot war äußerst attraktiv und aussichtsreich für ihn. Wir nahmen diese Anfrage und legten sie Gott vor. Und Gott sagte: „Nimm dieses Angebot nicht an“.

Etwa ein Jahr später wussten wir warum: Wir wurden in die Leitung der Region Baden-Württemberg von TEAM.F berufen. Hätte Christian die Schulleitung übernommen, wäre es ihm nicht möglich gewesen, Stück für Stück an der Schule zu reduzieren und die Regionalarbeit weiterzuentwickeln.

Gemeinsam auf Gott zu hören und in Übereinstimmung Entscheidungen zu treffen, ist uns ein unglaublicher Schatz geworden.

Der „zweite Zeuge“ bewahrt vor Fehlentscheidungen, hilft zur Ausgewogenheit und gibt Sicherheit (vgl. Matthäus 18,16; 2. Korinther 13,1).

Nicht zuletzt ist es uns ein großes Privileg, dass wir uns als Ehepaar gegenseitig segnen und füreinander beten können: in kniffligen Situationen, vor schwierigen Aufgaben, bei verschiedensten Herausforderungen des Alltags. Überall können wir Gott mit hineinnehmen. Wir ermutigen Sie, Gott auch so konkret und bewusst in Ihren Ehealltag einzubeziehen. Es ist eine Freude, mit Gott in der Ehe zu leben!

Ihre Christel und Christian Steinbacher





Liebe ist ein Geschenk – Beziehungsfähigkeit ist erlernbar!

Beides können wir aus tiefer Überzeugung und langjähriger eigener Erfahrung als Ehepartner wie auch als TEAM.F Leiter nur bestätigen. Die engsten Familienbeziehungen sind die, von denen wir am meisten profitieren. Sie sind unser soziales Netz, sorgen für emotionale Geborgenheit, für Zugehörigkeit und ein WIR-Gefühl.

Damit werden seit Beginn der Menschheit die wichtigsten Bedürfnisse von Menschen bis heute erfüllt. In allen Unwägbarkeiten und Anforderungen des Lebens ist diese Verankerung wie ein sicherer Ort – jedoch nicht immer so sicher, wie wir es uns wünschen.

Ein Zuhause auszugestalten, in dem sich alle geliebt und angenommen fühlen und gut verstehen, ist eine Kompetenz, die auch unter guten Voraussetzungen erst gelernt werden muss. Die Unterschiede hinsichtlich der Herkunft und der Erwartungen müssen überbrückt und in einen gemeinsamen Lebensstil integriert werden – eine Lebensaufgabe.

Die Erfüllung der Aufgabe jedoch ist spannend und bereichernd. Wer sich auf das Abenteuer Beziehung einlässt, wer den Mut hat, Kinder ins Leben zu begleiten und bereit ist, sich gemeinsam mit diesen Menschen auf Persönlichkeitsentwicklung einzulassen, verdient allen Respekt!

Wir als TEAM.F begleiten Sie gerne von Anfang an dabei, gute Beziehungen aufzubauen:

- Singles und befreundete Paare in eine gute Beziehung
- junge und reifere Paare in allen Bereichen ihrer Beziehung
- Eltern in der Erziehung und Begleitung ihrer Kinder von Geburt an
- Ratsuchende in ihrer Persönlichkeitsentwicklung

Alle Angebote finden Sie auf unserer Webseite unter www.team-f.de oder in unserem Seminarprogramm, dass Sie gerne in unserem Hauptbüro, TEAM.F · Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid oder unter 02351. 81686 anfordern können.

Wenn sie sich angesprochen fühlen und uns gerne in Form von Vorträgen, Seelsorge oder in der Seminarorganisation unterstützen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an unsere Regionalleiter vor Ort. (Kontaktdaten siehe www.team-f.de/kontakt).

Wenn Sie kompetent Menschen in Beziehungen begleiten möchten, bietet Ihnen unsere Akademie interessante Möglichkeiten (schauen Sie sich dazu um auf unserer Webseite unter www.team-f-akademie.de).

Wir möchten, dass möglichst viele Menschen in guten Beziehungen leben
...weil jeder ein Zuhause braucht!

Ihre
Sabine und Siegbert Lehmpfuhl
Cornelia und Stephan Arnold
TEAM.F Leitung



Verbinden Sie gute
Erfahrungen mit TEAM.F?

Wurden Sie beschenkt?

Sind Sie überzeugt, dass damit
ein wertvoller Dienst an Paaren,
Familien und in unserer
Gesellschaft geschieht?

Geben und Nehmen

Wir wurden vor vielen Jahren in unseren ersten Seminaren bei TEAM.F weit über unsere Erwartungen beschenkt. Vieles ist seitdem zu einem guten Lebensstil geworden und hat uns nicht wieder losgelassen. Und vieles hat uns so berührt, dass wir sofort aus Begeisterung weitergaben.

So wurden wir ganz schnell Mitarbeiter – wer beschenkt wurde, gibt, bis heute begeistert. Und der Segen des Gebens fließt immer wieder zu uns zurück, ob wir nun einen Dienst ausüben oder finanzielle Unterstützung geben, weil Gott Segen verheißt, wenn Menschen bereitwillig sein Werk unterstützen, in welcher Form auch immer. Geben erfährt immer eine Resonanz.

Bei TEAM.F geben wir gerne aus vollem Herzen, in Vorträgen, Seminaren, Gesprächen. Aber wir brauchen auch Ihre Unterstützung für diesen wertvollen Dienst, denn:

- Viele Paare und Familien könnten sich eine Seminarteilnahme nicht leisten ohne Unterstützung aus unserem Fond für sozial schwache Familien.
- Viele Mitarbeiter tragen neben der Verantwortung und ihrem Einsatz in Seminaren auch die Fahrt- und Pensionskosten immer noch zusätzlich und wir würden sie gerne entlasten.

→ Der Bedarf ist groß und es könnte noch viel mehr Familienarbeit geschehen, wenn wir weitere Mitarbeiter anstellen könnten ...

Geben und Nehmen

... so ticken Beziehungen,
... so funktioniert ein gutes Miteinander,
... so geht Familienarbeit.

Wir fühlen uns verbunden mit allen, die ihren Dank in Form von Spenden, Mitarbeit, Feedback ... ausdrücken. So werden Sie selbst Segensträger!

→ Bitte unterstützen Sie unseren Dienst durch Ihre Spende – gerne auch regelmäßig:

Bankname: KD Bank eG Dortmund
BLZ: 350 601 90
Kontonummer: 2 119 895 017
IBAN-Nr. DE66 3506 0190 2119 8950 17
BIC-Code GENODED1DKD
Verwendungszweck: Familienarbeit



Eckhard Goseberg



Eckhard Goseberg

Ohne TEAM.F wären wir nicht mehr zusammen

Als Vater von drei jungen Kindern (11, 9 und 1) stecke ich in einer Lebensphase, in der ich nahezu täglich pausenlos von morgens bis abends beschäftigt bin, zu Hause öfter Chaos als Ordnung herrscht und meine Frau und ich kaum Zeit zu zweit miteinander verbringen können.



Martin Franz

Beide 1975 in Berlin geboren, seit 1999 verheiratet, drei Kinder (1, 8 & 11 Jahre), Karen ist Ernährungswissenschaftlerin, Martin ist Arzt

Wir verdanken TEAM.F, dass unsere Ehebeziehung trotzdem kaum tiefer sein könnte und dass ich dieses Leben als ruhebedürftiges strukturiertes Einzelkind zweier Lehrereltern doch aushalten und oft genießen kann. Warum?

Meine Eltern ließen sich scheiden, als ich 8 Jahre alt war. Vorher und nachher führten sie Krieg gegeneinander. Aus dieser Erfahrung heraus wollte ich auf KEINEN Fall das Gleiche erleben und suchte in den Anfangsjahren mit meiner Freundin nach Ideen, wie man eine stabile und glückliche Beziehung führen könnte. In unserer Gemeinde gab es einmal wöchentlich Abendbibelschule und an vier Abenden hielt ein Ehepaar von „Neues Leben für Familien“ das Seminar. Diese Inhalte trafen genau das, wonach ich gesucht hatte.

Fortan interessierte ich mich für Bücher über Verliebte, Verlobte und junge Ehepaare. Und jede Predigt in unserer Jugendgruppe über Partnerschaft, Sex u. ä. saugte ich hungrig auf. So besuchten wir vor und nach der Hochzeit Seminare von TEAM.F. Meine Frau schlug dabei auch u. a. ein „Romantisches Wochenende“ für Paare vor, gab dann aber nach, weil ich lieber inhaltliche Arbeit leisten und lernen wollte (inzwischen spricht mich aber auch dieses Thema an).

In den Seminaren ging es um den starken Einfluss des Familienhintergrunds, die Regelung der Finanzen, Umgang mit unserer Unterschiedlichkeit und das für uns im Alltag Wesentliche: Der Ehe-Abend! Wir wurden immer wieder erinnert, uns einmal pro Woche fest miteinander zu verabreden. Das heißt, einen festen Termin mit meiner Frau in den Kalender einzutragen. Die Wichtigkeit dieser Einrichtung Ehe-Abend ist uns nach vielen Jahren sehr bewusst. Ich verstehe inzwischen auch, warum sich Paare mit jungen Kindern trennen: Man verliert sich als Paar aus den Augen, wenn man sich nicht aktiv um sich kümmert. Das Leben tobt jedoch so schnell und intensiv, dass es bei uns oft nicht zu einem Ehe-Abend reicht. Dann hilft uns noch der „Ehekafee“: wenigstens fünf Minuten

Bei TEAM.F habe ich verstanden, dass Vorbeugung so viel einfacher als Heilung ist.

zu zweit zusammen sitzen und einander zuhören. Das reicht in engen Zeiten schon aus, um einander nahe zu bleiben.

Außerdem ich habe gelernt, dass bei aller noch so intensiven Liebe zu den Kindern meine Frau die wichtigste Person in meinem Leben bleibt und ich sie entsprechend pflegen und weiter erobern muss. Dieses hohe Ziel erreiche ich nicht so oft, aber ich bleibe dran, so gut ich nur kann.

Bei TEAM.F habe ich verstanden, dass Vorbeugung so viel einfacher als Heilung ist. Die stetige Investition in den Ehepartner gerade in Zeiten, wo man mehr Arbeitsgemeinschaft ist als verliebtes Pärchen, ist mit die bedeutsamste im Leben eines verheirateten Menschen. Diese Investitionen zahlen sich reichlich aus!

Ihr Martin Franz





„Selbstwert“ und „Gefühle“ – das Beste, was Sie einem Kind mitgeben können!

Das Wort „Selbstwertgefühl“ setzt sich aus zwei bedeutungsvollen Begriffen zusammen, die Claudia und mir im Laufe unserer Familienjahre immer wichtiger geworden sind: „Selbstwert“ und „Gefühl“.

Kinder haben es in unserer modernen Gesellschaft nicht leicht. Suchtvorbeugung, die Eindämmung von Gewalt unter Kindern und Jugendlichen, der Schutz vor Mobbing, vor emotionalem und sexuellem Missbrauch – dies sind absolut vorrangige Themen für das gesunde Aufwachsen von Kindern.

Unter Experten ist man sich sicher:

Ein Kind, das einen gesunden Selbstwert besitzt und gelernt hat, seinen Empfindungen zu vertrauen, kann eher Sucht und Missbrauch widerstehen.

Wer es schafft, seine aufkommende Wut in konstruktive Bahnen zu lenken, kann sich besser vor Ablehnung und Gewalteskalation schützen. Deswegen haben wir in unserem neuen Buch diese zwei Schwerpunkte gesetzt: **Selbstwert und Gefühle**.

Ein Mensch mit gutem Selbstvertrauen und hohem Selbstwert hat eine positive, aber auch realistische Sicht von sich selbst – er weiß um seine Stärken und Schwächen, er besitzt eine Zuversicht, die ihm ermöglicht, voran zu kommen und selbst mit Fehlschlägen fertig zu werden. Er weiß, dass er geliebt und etwas wert ist. Er kann sich selbst annehmen, so wie Gott ihn geschaffen hat und sich über das freuen, was Gott in seinem Leben tut.

Diese Beschreibung klingt sehr schön, und wir wünschen unseren Kindern von Herzen, mit dieser Haltung durchs Leben zu gehen. Aber wie können wir ihnen dazu verhelfen, wenn uns selbst oftmals ganz anders zumute ist?

Zwischen dem Selbstwertgefühl eines Kindes und dem der Eltern besteht ein enger Zusammenhang, denn die Eltern sind die allerersten, die diese Lebenshaltung vorleben und weitergeben. Deswegen finden Sie im ersten Teil des Buches nicht nur eine gute Anleitung, wie Sie das Selbstvertrauen und den Selbstwert Ihres Kindes stärken können, sondern auch Sie werden von den Ratschlägen profitieren.

Was das Thema „Gefühle“ betrifft, können wir regelrecht von einem Leben davor und danach berichten. Als wir junge Eltern waren, beschäftigten sich Pädagogen und Psychologen kaum mit dem Thema Gefühle. 1990 wurde der Begriff „Emotionale Intelligenz“ zum ersten Mal von Psychologen aus den USA benutzt, um emotionale Eigenschaften zu beschreiben, die offensichtlich wichtig für Erfolg im Leben sind. Unser Freund Andreas Schröter machte uns 1996 auf dieses Thema aufmerksam, was Eberhard und ihn veranlasseten, gemeinsam das Buch „Total fertig und voll gut drauf? Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefühlen klarzukommen“ zu schreiben.

Wenn es ein Thema gibt, von dem wir gern schon etwas in den 1970er Jahren gewusst hätten, als wir unsere Familie mit angenommenen Kindern gründeten, dann das Thema „gesunder Umgang mit Gefühlen“. Den kleinen traumatisierten Kindern hätte es gut getan! Deswegen sind wir so begeistert von diesem Thema und sprechen von einem Leben davor und danach. Lassen Sie sich von uns anstecken, und lernen Sie die „Vier-Schritte-Strategie“ für einen gesunden Umgang mit Gefühlen!

Ihre Eberhard und Claudia Mühlen



Claudia und
Dr. Eberhard Mühlen



Claudia und Eberhard Mühlen
**„Selbstwert“ und „Gefühle“ –
das Beste, was Sie einem
Kind mitgeben können!**

MühlenMedien, Braunschweig,
Paperback, 172 Seiten, 12,95€
ISBN 978-3-9817238-1-6

Bestell-Nr. 568121

Zu beziehen ist das Buch über:

TEAM.F Lüdenscheid · www.team-f.de

Miteinander reden – ohne dem Partner Gewalt anzutun

„Willst du Recht behalten oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht.“ Dieses Zitat von Dr. Marshall B. Rosenberg führte uns zu einer intensiven Beschäftigung mit dem von ihm entwickelten Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“. Wir skizzieren hier dessen Grundlagen.



Sabine und Siegbert Lehmpfuhl (Sie halten seit Jahren Workshops und Seminare zum Thema GFK, sie gehören zur TEAM.F Leitung und wohnen in Rangsdorf bei Berlin.

Reden und verstehen sind zwei unterschiedliche Dinge. Kommunikation zwischen Menschen ist seit dem Turmbau zu Babel schwierig. Damals sorgte Gott dafür, dass die Menschen in ihrem Streben nach Größe, die sich über Gott erhebt, nicht zum Ziel kommen können. Wir lesen darüber in der Bibel. (1. Mose 11,4 ff) Seitdem sprechen die Menschen verschiedene Sprachen. Aber auch wenn sie eine gemeinsame Sprache sprechen, verstehen sie einander oft schlecht. Hilfreich sind da Verständnishilfen zur Kommunikation. Sie stehen uns zur Seite, Konflikten vorzubeugen. Auch bei der Auswertung entstandener Konflikte können sie eine wertvolle Unterstützung sein. Dr. Rosenberg entwickelte mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation so eine Verstehenshilfe.

Darf ich mich vorstellen? Ich bin der Wolf.

Am liebsten habe ich, wenn alle das machen, was ich ihnen schon immer gesagt habe. Ich kritisiere gern, analysiere das Verhalten meines Gegenübers und drohe auch gern mit Strafe. Ich genieße es, wenn alle Angst vor mir haben. Schließlich sehe ich mit meinen Zähnen auch gefährlich aus. Die kann ich aber auch verstecken und mich so verstellen, dass der andere mich gar nicht bemerkt. So kann ich ihn dann besser zur Rede stellen und für sein falsches Verhalten bestrafen.



Botschaften und Verhalten von Wolf und Giraffe sind gute Vergleiche zu unserem Kommunikationsverhalten. Dr. Rosenberg formulierte dazu ein paar Grundannahmen:

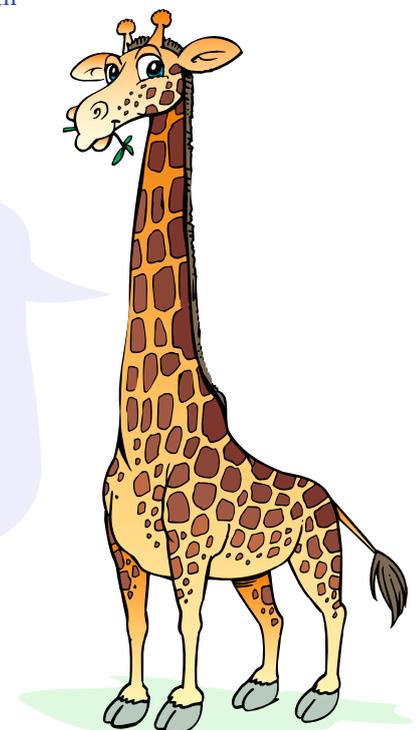
1. Menschen hungern nach Einfühlung (Mitgefühl) und Wertschätzung (wir erahnen die Bestätigung dieser Annahme z.B. beim Lesen von Ps. 139)
2. Menschen tun freiwillig und gern etwas, um dem anderen das Leben zu verschönern und weil sie an einer guten Verbindung interessiert sind. Unsere Anmerkung zu dieser Grundannahme: Voraussetzung ist, sie haben sich für ein gutes Miteinander entschieden und haben ihr Ego unter Kontrolle.
3. Unsere Bedürfnisse bilden die Motivation für unsere Handlungen.
4. Hinter jeder „wölfischen“ Aussage lässt sich das dahinterliegende Gefühl heraushören.

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation sind einfach und nachvollziehbar. Sie müssen aber gut trainiert werden. Verwechslungen und Verwirrungen lauern hier überall.

- Beobachtung
- Gefühle wahrnehmen
- Bedürfnisse erkennen
- Bitten formulieren

Und ich bin die Giraffe.

Mein langer Hals und der dadurch mögliche Überblick wirken friedlich und manchmal auch ein wenig majestätisch. So ist auch mein Auftreten. Ich brauche nicht den anderen verletzen oder anknurren, damit er mich wahrnimmt. Außerdem habe ich auch ein riesiges Herz. Man sagt sogar, es wäre das größte Herz aller Säugetiere. Ich kann zuhören und verstehen, was der andere wirklich sagen wollte. Befehle gibt es bei mir so wenig wie versteckte Forderungen. Ich kann „Bitte und Danke“ sagen. Meine Stärke ist auch, mich selbst und den anderen so wahrzunehmen, dass wir in Ruhe miteinander im Gespräch auch über Gefühle und Bedürfnisse sein können.





Auch wenn Menschen eine gemeinsame Sprache sprechen, verstehen sie einander oft schlecht.

Beobachten und nicht bewerten –

das ist der erste Schritt zur Kommunikation. Hier frage ich mich zum Beispiel: Was habe ich erlebt? Was sehe ich wirklich? Wie ist meine Wahrnehmung? Es wird auch unterschieden zwischen Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung. Aktiv zuhören wird uns schon in der Bibel empfohlen: Spr. 10,14 „Wer antwortet ohne Zuzuhören, ist ein Narr“. Die eigene Wahrnehmung darf auch nicht bewertet werden. Schließlich sprechen wir auch nicht von einer „Falschnehmung“. Wahrnehmung ist also in dem Augenblick die subjektive Wahrheit.

Auf Gefühle achten?

Vorsicht! Hier gibt es Fallen. Es gibt keine positiven oder negativen Gefühle. Gefühle sind zum Beispiel gemeint, wenn in der Bibel steht: „Zürnt ihr, so sündigt nicht!“ Es wird also der Zorn als Gefühl nicht mit Sünde gleichgestellt. Aus Zorn entsteht Sünde. Aber es steht nicht in Eph, 4, 26, dass wir aufpassen müssen, nicht zornig zu werden. Wir sollen nur diesen Zorn nicht behalten, sondern möglichst zügig bewältigen. Zorn ist nur ein Beispiel für Gefühle. Die unzähligen Facetten der Gefühle von Freude, Angenommensein oder Ablehnung, Trauer, Entspannung u. v. m. können hier gar nicht alle aufgezählt werden. Im Internet unter www.seminarhaus-schmiede.de/pdf/gefuehlsrad.pdf ist kostenlos ein Partnerspiel als pdf Datei zu laden, das Ihnen helfen wird, Gefühle zu definieren.

Bedürfnisse unterscheiden sich von Gefühlen.

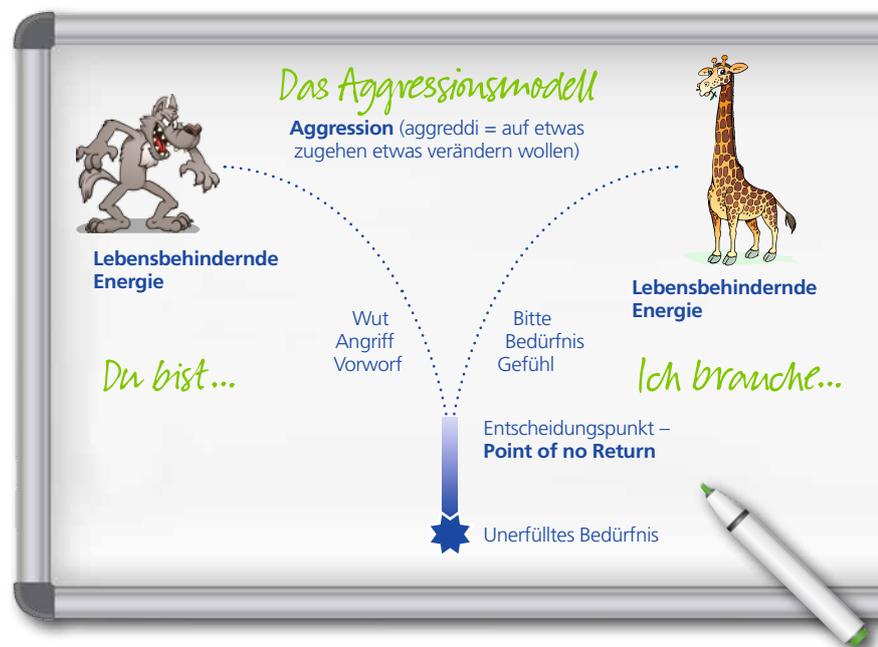
Ich bin wütend über eine Änderung meiner Arbeitszeit, weil ich das Bedürfnis nach Ausgewogenheit und Sicherheit habe. Oder mancher ist ärgerlich oder enttäuscht über die Weigerung des anderen, den Müll zu entsorgen. Er hat schließlich das Bedürfnis nach Gerechtigkeit bei der Erledigung der Hausarbeiten.

Bitten formulieren.

Nach der Beobachtung, der Wahrnehmung des Gefühls und Formulierung des Bedürfnisses fällt es gar nicht mehr schwer, eine Bitte zu formulieren. Auch hier ist Vorsicht geboten, um die Bitte nicht als Forderung zu formulieren. An dem o.g. Beispiel formt sich die Bitte so: „Ich sehe, dass du den Müll noch nicht entsorgt hast, obwohl es deine Aufgabe ist. Das ärgert mich, weil ich

das Bedürfnis habe, dass wir beide für die Erledigung unserer Hausarbeit Verantwortung übernehmen. Ich bitte dich, den Müll zu entsorgen.“ Als versteckte Forderung lautet das dann so: „Entsorge bitte den Müll!“ Hier ist viel reflektierte Übung notwendig. Aber es lohnt sich. Natürlich ist das Beispiel mit dem Mülleimer echt „leicht“. Der Alltag liefert hier unzählige Beispiele und Möglichkeiten zum Ausprobieren. Also auf geht's ins Training!

Die folgende Grafik macht zusammenfassend deutlich, wie wir mit der Gewaltfreien Kommunikation unsere Beziehungen in Frieden und liebevoller Geborgenheit vertiefen können:



Ihre Sabine und Siegbert Lehmpfuhl

Buchempfehlung

- **Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“**
von Serena Rust
- **„Ich höre was, das du nicht sagst“**
von Susan Pásztor, Klaus-Dieter Gens

Paare begleiten

Von der Krisenintervention zur längerfristigen Begleitung

Ohne Ratgeber sind Pläne zum Scheitern verurteilt, wo man gemeinsam überlegt, hat man Erfolg. (Sprüche Salomos 15,22 Hfa)



Christof Matthias
Regionalleiter
TEAM.F Hessen,
selbständiger
Supervisor, Team-
coach und Organi-
sationsberater

„Hallo Christof, du meldest dich wie gerufen. Mein Mann und ich wollten gerne wieder zu dir kommen. Hast du im neuen Jahr noch Kapazitäten frei?“

Bianca und Harald waren vor einigen Monaten zu mehreren Kriseninterventionsgesprächen bei mir. Nachdem der erste große Leidensdruck behoben war, hörte ich von ihnen nichts mehr. Deshalb fragte ich von mir aus einige Wochen später nach, wie es ihnen denn ginge. Diese Email war die Reaktion auf meine Nachfrage.

So machten wir einen neuen Termin aus. Während dieses neuen Treffens berichteten sie mir, dass sie in alte Muster zurückgefallen waren und sich sogar zwischenzeitlich getrennt hatten. Aber jetzt wollten sie noch mal neu anfangen und wünschten sich eine längerfristige Begleitung. Sie hatten verstanden, dass es in der Partnerschaft um mehr geht, als nur immer dem akuten Leidensdruck zu begegnen. Sie wollten an einer langfristig stabilen Beziehung arbeiten. Das freute mich natürlich sehr und kam meinem Anliegen ganz entgegen.

Oft schafft erst Leidensdruck den Wunsch, etwas zu verändern.

Wenn Paare zu einem Erstgespräch in meine Räume kommen, drückt in der Regel irgendwo der Schuh und mindestens einer der Partner leidet so stark, dass sich die Einsicht durchgesetzt hat, es ohne externe Beratung nicht mehr zu schaffen.

Leider ist die Sicht, die eigene Beziehung im Beisein eines externen Beraters prophylaktisch und bevor es zur Krise kommt, regelmäßig zu reflektieren, immer noch nicht so weit verbreitet. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass hinter dem aktuellen Leiden oft noch Verborgenes steckt; tiefer liegende dysfunktionale Muster, Sorgen, Ängste, unerfüllte Bedürfnisse, eine Kommunikationschwäche oder nicht aufgearbeitete Verletzungen. In der reinen Krisenintervention bleiben diese Begleitumstände

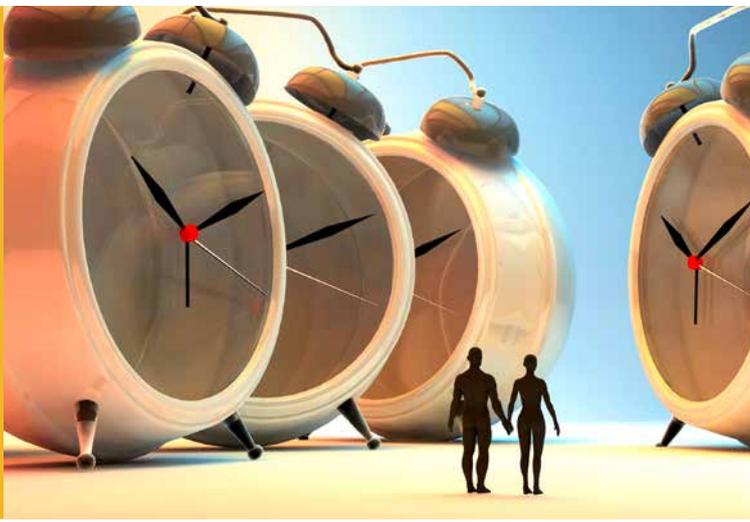
meist unberücksichtigt und können zu einem späteren Zeitpunkt ihre Macht wieder entfalten. Im Bewusstsein dessen biete ich Paaren grundsätzlich eine langfristige Begleitung an.

Einen Satz habe ich aus meinem Studium nicht vergessen:

„Der Berater ist allein durch seine Anwesenheit schon eine Intervention“. Genau so erleben meine Frau und ich es immer wieder selbst, wenn wir zu unserer Supervisorin gehen oder eigene Beratung in Anspruch nehmen. In Anwesenheit einer kompetenten externen Person reden wir anders miteinander, stoßen auf blinde Flecken und gewinnen Erkenntnisse, die wir ohne diese Unterstützung sicher nicht gehabt hätten. Nach jeder Sitzung gehen wir gestärkt nach Hause, auch wenn wir zuvor gar kein brennendes Thema hatten.

Sowohl in der Krisenintervention, als auch in der langfristigen Begleitung ist eine „Beratungsarchitektur“ hilfreich.

Ähnlich einem Bauvorhaben, bei dem ein Architekt hinzugezogen wird, betrachten wir gemeinsam mit dem betroffenen Paar den Ist-Zustand und zeichnen ein Bild vom gewünschten „Lebenshaus“. Anschließend definieren wir die konkreten Schritte dazu und entwickeln eine Strategie, diese umzusetzen. Um eine Beziehung lebendig und stark zu erhalten, sind immer zwei Faktoren im Blick zu behalten; die psychosoziale Ebene auf der einen Seite und die strukturell organisatorische, auf der anderen.



*Wir räumen den
Terminkalender auf
und schaffen Räume
zur Begegnung.*

Viele Paare leiden z.B. unter ihrer Kommunikationskultur. Wer hat schon von Kindheit auf gelernt den anderen ausreden zu lassen, ein aktiver Zuhörer zu sein, Ich – Botschaften zu gebrauchen oder bei Unverständnis rechtzeitig und angemessen nachzufragen. Während der Begleitung überprüfen wir, was davon verändert werden sollte, um hilfreich und motivierend miteinander umzugehen. Das ist unter anderem die psychosoziale Ebene.

Unser aller Alltag wird aber auch immer voller. Dauern klopfen ganz wichtige Dinge an unsere Herzenstür, nehmen Zeit und Kraft in Anspruch und wollen uns ihren Rhythmus aufzwingen. Das ist nicht immer gut mit einer liebevollen Beziehung vereinbar. Deshalb betrachten wir auf der Strukturebene die gesetzten Prioritäten, räumen den Terminkalender auf und schaffen Räume zur Begegnung.

Jedes neue Treffen beginnt mit der Frage, ob und wie die einzelnen Schritte gegangen wurden. Manchmal wird dabei von „Siegen“ berichtet, hin und wieder auch von Niederlagen. Jetzt haben wir den Raum, genau das zu feiern oder auch noch einmal tiefer zu schauen. Liegt ein Widerstand dahinter, der zunächst nicht bekannt oder bewusst war? Appelle helfen hier nicht weiter.

Wenn wir im Laufe der Begleitung auf solche Widerstände stoßen, entlastet es sehr zu wissen, dass wir uns nicht nur „mal eben“ auf zwei, drei Beratungsgespräche verständigt hatten, sondern auf einen Weg, den wir gemeinsam gehen. Ich ermutige jedes Paar, sich eine angemessene Begleitung zu suchen.

Ihr Christof Matthias

*„Der Berater ist allein
durch seine Anwesenheit
schon eine Intervention“.*



TITELTHEMA

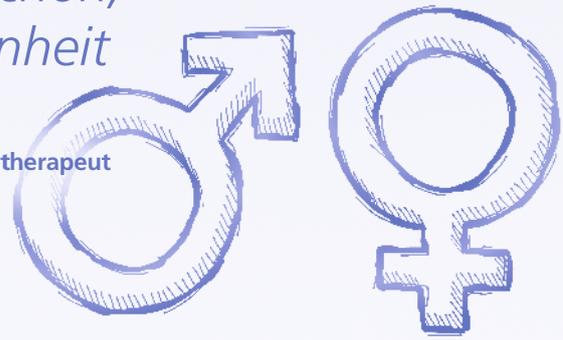
Ofen aus? – Wege zur erfüllten Sexualität in der Ehe

In den vergangenen Jahren hat die christliche Szene kräftig nachgeholt und eine Menge Bücher zum Thema Sexualität auf den Markt gebracht. Inzwischen findet sich in jeder Family-Ausgabe ein Beitrag zu dieser Facette der Paarbeziehung.



„Sexualität wird erst dann schön,
wenn wir diese innere Schönheit
in sie hinein tragen.“

David Schnarch, Sexualtherapeut



Dennoch erleben wir in unseren Seminaren viele Paare, die ihre sexuelle Beziehung nicht als Glück empfinden, auch solche, die sagen, dass schon lange gar nichts mehr geht – „der Ofen ist aus!“ Vieles entspricht ganz dem Klischee – drastisch formuliert: „Ausgehungerte“ Männer, die gegen die Pornografie-Falle ankämpfen und lustlose Frauen, die am liebsten hätten, dass es „das“ gar nicht gäbe. Auch andere Konstellationen führen in Partnerschaften zu Entfremdung und Resignation. Oft gibt es ein Erwachen um die Lebensmitte. Viele Paare stehen vor einer schwerwiegenden Entscheidung, wenn sie Hilfe suchen: Ausbruch oder Aufbruch.

Eine Frage, die wir Paaren gern stellen, ist die nach ihren Anfängen. Gab es nicht einmal auf beiden Seiten eine erotische Anziehung, den leidenschaftlichen Wunsch nach Nähe und Verschmelzung? Hat er nicht damals alles für sie getan? Wollte sie etwas sehnlicher, als von ihm erobert und verführt werden? Was ist dazwischen passiert? Was ist aus dem schnurrenden Kater und dem Schmusekätzchen geworden?

Schnell kommen Erklärungen, die diese Gefühle dem Hormonrausch des Verliebt-seins zuschreiben, der naturgemäß abklingt. Romanzen werden der Jugend zugebilligt, es gilt als Realität zu akzeptieren, dass mit den Jahren Abkühlung und Abgeklärtheit die Beziehung bestimmen. Diese weit verbreitete Wahrnehmung enthält natürlich ein Körnchen Wahrheit. Wessen Eltern haben schon durchblicken lassen, dass sie in ihren reifen Jahren Sexualität mehr denn je genießen? So herrscht die Vorstellung, sexuelle Leidenschaft gibt es nur am Anfang, in Affären und auf der Leinwand. Doch im Tiefsten bleibt die Sehnsucht nach sexueller Erfüllung. Könnte es sein, dass dem Phänomen menschlicher Sexualität ein Potential innewohnt, welches der Idee einer lebenslangen und mit den Jahren an Reife und Tiefe gewinnenden Beziehung entspricht?

Unsere Lebensreise

Das christliche Weltbild sieht den Menschen als Geschöpf und das Leben als Aufgabe. Das ist ein entscheidender Unterschied zur heute vorherrschenden Auffassung von der Autonomie des Menschen, die ihm grenzenlose Emanzipation zugesteht. Gott hat das Leben geschaffen und mit Sinn erfüllt.

*Gott gibt dem Menschen
einige wenige Rahmen-
bedingungen zum er-
füllten Leben und viel
Freiheit und Raum für
Kreativität, zu entwickeln
und auszugestalten.*



Angela
Schwengfelder

Die Rückbindung an ihn, den Schöpfer, geht Hand in Hand mit der Eigenverantwortlichkeit, die er dem Menschen zuweist.

Ganz individuell und persönlich vollzieht sich unser Leben als Wachstumsprozess mit Reifungszielen. Die körperliche Seite lässt sich gut beobachten, die innere Entfaltung unserer Persönlichkeit zeigt sich vor allem in unseren Beziehungen und wird durch Beziehungen stimuliert. Was die Sexualität betrifft, ist die körperliche Geschlechtsreife, die sich nach biologischem Programm vollzieht und nach der Pubertät abgeschlossen ist, unbedingt von der psychischen sexuellen Reife zu unterscheiden. Diese entwickelt sich nicht selbstverständlich und ist eine Aufgabe fürs ganze Leben. Wir brauchen dafür ein sensibilisiertes Bewusstsein und ein bewusstes Engagement in Reaktion auf die sich wandelnden Situationen und Phasen. Sexualität als ein





Potential, ein uns anvertrautes „schlummerndes“ Pfund, will entdeckt, „wachgeküsst“, entfaltet und ausgeschöpft werden. Sie ist untrennbar mit der Entwicklung unserer gesamten Persönlichkeit verbunden. „Sinnerfüllte Sexualität beruht nicht auf physiologischen Reflexen, sondern setzt eine bestimmte Stufe der persönlichen Entwicklung voraus.“ „Wir alle entwickeln - in unterschiedlichem Maß - eine innere Schönheit. Sexualität wird erst dann schön, wenn wir diese innere Schönheit in sie hinein tragen.“ So formuliert es der renommierte Sexualtherapeut David Schnarch. Und er betont, dass nach seiner Erfahrung eine langjährige und vertraute Beziehung die besten Voraussetzungen für die Ausformung und das Reifwerden der Sexualität bietet.

Ich habe das Bild der Reise gewählt, weil es das Auf-dem-Weg-Sein des Menschen so schön veranschaulicht. Leben heißt, fortwährend in Prozessen zu sein. Es bedeutet Wachstum und Entwicklung. Reisen bedeutet Aufbrüche, Veränderung, Ziele zu haben. Es bedeutet, beim Unterwegssein viel zu erleben, Pausen und Umwege zu machen, aber immer bereichert zu werden. Mich auf eine Reise zu begeben, erfordert meinen Willen und meinen Energieeinsatz, Orientierung und vielleicht Unterstützung. Auf dem Weg zu sein heißt auch, nie ganz fertig zu sein, aber nach Vollendung zu streben.

Die Reifungswege des Menschen könnte man so beschreiben: Die erste Etappe hat das Ziel, bei mir selbst anzukommen. Als Kind komme ich mit den Ur-Fragen „Wer bin ich?“, „Bin ich geliebt und angenommen?“, „Was kann ich?“ und „Was ist der Sinn meines Lebens?“ auf die Welt und brauche Bezugspersonen, die mir verlässlich antworten, so dass sich über die Jahre Gewissheiten darüber in mir ausbilden. Es entsteht Selbstbewusstsein und Identität, ein Prozess, der in der Pubertät kulminiert und mit dem Erwachsenwerden

in gewisser Weise abgeschlossen sein sollte. Wenn ich weiß, wer ich bin, darin zur Ruhe komme und mein Potential spüre, kann ich mich aufmachen, „den anderen“ zu entdecken. Eine neue abenteuerliche Reise beginnt. Sie stellt mich auf den Prüfstand, lässt mich mehr erkennen, wer ich selbst bin und verlangt Offenheit und Risikobereitschaft. Dieser Weg mündet dann in eine neue Dimension, die das andere Geschlecht und das Leben in Partnerschaft eröffnen. Es beginnt die Etappe der gemeinsamen Reise, unterwegs zu sein als Paar.

Die Reise zu mir selbst

In seinem Vortrag „Die Kunst, einen Mann zu lieben“ stellt Dr. Johannes Hartl als erste Prämisse auf: „Sei du ganz Frau!“. Das Thema umgekehrt würde appellieren: „Sei du ganz Mann!“.

Auf den Punkt gebracht fängt das Unternehmen Zweisamkeit bei mir an.

Wenn ich mir eine befriedigendere Ehe, ein intensiveres Intimleben wünsche, sollte ich mich neu auf die Reise zu meinem Personenkern machen und mich zu einem stärkeren Gegenüber für meinen Mann/meine Frau entwickeln. David Schnarch erläutert in seinem Buch „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ ausführlich, dass die Fähigkeit zu echter sexueller Leidenschaft zu uns gehört. Und er beschreibt, wie sie entfaltet und entfacht werden kann und wie das Erlernen selbstbestimmter Intimität die Qualität unserer sexuellen Begegnungen wesentlich steigert. Die eigene Geschlechtlichkeit lieben zu lernen, zu erforschen, was ich sexuell kann und will und das in der Partnerschaft selbstbewusst und differenziert auszudrücken, ist mein



Reifungsweg, der mich und uns dem engeren Ziel einer immer tiefer beglückenden Intimität näher bringt und darüber hinaus meine gesamte Persönlichkeit fördert. Die Reise zu mir selbst bedeutet, immer mehr das zu denken, zu fühlen und zu tun, was ich selbst will – anstatt nur zu Willen zu sein, mich zu verbiegen, zu vergleichen oder mich nicht zu trauen. Mich selbst zu finden und zu mir zu stehen gibt mir Profil, Kraft und Ausstrahlung. Und das macht mich zu einem attraktiven Partner, mit dem man Spannung aufbauen und genießen kann.

Die Reise zum anderen

Sehnsucht nach dem „Fremden“ zu haben und die Fähigkeit, sich zu zeigen, auf den anderen zuzubewegen und ihn zu erobern, ist die Folge von gesicherter Identität und Ausdruck von erlangter Reife. Aber es verlangt weitere Entwicklungsschritte, einen anderen Menschen an sich heran zu lassen, ihn erkennen und verstehen zu wollen, in seinem Spiegel sich neu mit sich selbst auseinanderzusetzen, Unterschiedlichkeit auszuhalten, Zusammenspiel zu üben, ohne sich selbst zu verlieren. Wir gehen mit verschiedenen Erfahrungen, Einstellungen und Erwartungen auf das andere Geschlecht zu. Für die meisten ist es früher oder später eine Herausforderung, Anderssein nicht abzuwerten, nicht als bedrohlich oder abstoßend zu empfinden. In unserer Körperlichkeit, unseren intimen Wünschen und sexuellen Phantasien sind wir sehr verletzlich. Sich in der sexuellen Beziehung ernsthaft auf den anderen einzulassen, könnte bedeuten, sich um mehr Einfühlungsvermögen zu bemühen und Vertrautheit wachsen zu lassen. Das Reiseziel ist eine Atmosphäre von Angenommen sein und Freiheit, in der die Angst vor Ablehnung, Verachtung, Bloßstellung und Kontrollverlust schwindet, in der wir uns beide mit dem, wer wir sind und was wir uns wünschen, offen zeigen können und beim anderen geborgen fühlen. Mit dem eigenen Geschlecht und den intimsten Bedürfnissen und Wünschen vom Partner/der Partnerin aktiv bejaht und begehrt zu werden, eine gesunde Schamlosigkeit und die Gabe der Ekstase ausleben zu können, ist tiefste Sehnsucht und höchstes Glück, ein Stück wiedergewonnenes Paradies.

Gemeinsam unterwegs

Zu schön, um wahr werden zu können? Ich glaube, in die Ehe sind viele Chancen gelegt, im Miteinander-Unterswegssein auch Lern- und Heilungswege zu beschreiten. Gerade in den intimen Beziehungen werden wir mit unseren Wunden konfrontiert und sind herausgefordert, darauf zu reagieren. Als Ehepartner haben wir

viel Raum und Zeit und nicht zuletzt Gottes Wohlwollen und Zuspruch, uns dem zu stellen, uns weiterzuentwickeln und ein erfülltes Leben zu finden.

Die Ehe bietet ein belastbares Fundament für Auseinandersetzung, sie ist Schutzraum und Schule – aber auch eine Spielwiese mit viel Platz für Ausgelassenheit und Experimentierfreude.

Für meinen Mann und mich waren die Teilnahme und Mitarbeit bei Seelsorgekursen zu Sexualität und Identität ein entscheidendes gemeinsames Unterwegssein. Als Augen- und Herzensöffner haben uns diese Erfahrungen aus Sackgassen heraus geführt, in welche wir uns während der intensivsten Familienphase relativ unbemerkt hineinmanövriert hatten, und eine Krise überwinden lassen. Wir konnten klarer erkennen, welche tiefer liegenden Bedürfnisse die Ursache für unsere destruktiven Verhaltensmuster gerade auch im sexuellen Bereich waren, lernten allmählich, darüber zu sprechen und zu „verhandeln“ und freier und spielerischer miteinander umzugehen. Wir finden es nach wie vor bereichernd, entsprechende Seminare zu besuchen und haben es uns zum Vergnügen gemacht, Bücher zum Thema gegenseitig vorzulesen. Inzwischen sind wir über fünfunddreißig Jahre miteinander unterwegs, möchten keinesfalls mit früheren Zeiten tauschen und merken, dass es immer noch „Luft nach oben“ gibt.

Die Reise zu mir, die Reise zu dir, unsere gemeinsame Reise – die einzelnen Wege sind nie abgeschlossen.

Und bei aller schönen Logik der Abfolge verlaufen sie auch parallel, sind miteinander verflochten und wiederholen sich auf neuen Ebenen. Das bedeutet auch, dass es zu jedem Zeitpunkt, in jeder Lebens- und Ehephase möglich und lohnend ist, in diesem Sinne „die Koffer zu packen“, sich in Bewegung zu setzen und den Aufbruch miteinander zu wagen.

Ihre Angela Schwengfelder

Verwendete und zu empfehlende Literatur / Inputs:
David Schnarch, Die Psychologie sexueller Leidenschaft
Jörg Berger, Liebe lässt sich lernen
Sharon Ethridge, Eins plus Eins gleich Eins
Markus Hoffmann, Aufbruch Leben Prozesstagebuch (Arbeitsbuch)
Johannes Hartl, Die Kunst, einen Mann zu lieben (Vortrag)



Produkte für mehr Zweisamkeit.

→ TEAM.F LiebesSpiel



Zeit zu zweit

Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt.

Kennen Sie das: Da hat man endlich Zeit zu zweit und weiß nicht, worüber man jetzt reden soll.

Damit Ihr Liebesfeuer nicht ausgeht, gibt es das TEAM.F LiebesSpiel, ein spielerischer Herzensöffner für eine unterhaltsame Zeit zu zweit. Die einfachen Fragen regen zu intensiven Gesprächen an. Das wird Ihrem Liebesfeuer neue Nahrung geben.

Das LiebesSpiel kostet 3,00 €, die Zusatzfragen 1,00 € je Packung. Mit dem Kauf des LiebesSpiels unterstützen Sie die wichtige Arbeit von TEAM.F im In- und Ausland.

→ TEAM.F EinPaar-Handschuh



Eiszeit zu zweit genießen, ein Muss für Verliebte, damit man im Winter zusammen Händchen halten kann auf gemeinsamen Spaziergängen.

Für frisch und neu Verliebte!

Frostfrei Händchenhalten mit dem Paarhandschuh.

Wer kennt das nicht: Ein herrlicher Spaziergang bei winterklarer Luft, aber zu kalt um der gefühlten Nähe im Herzen händchenhaltend Ausdruck zu verleihen. Der TEAM.F Paarhandschuh macht's möglich. In dem großen Handschuh finden ihre und seine Hand bequem Platz; für die linke und rechte Hand gibt es einen Extrahandschuh dazu. Das 3-teilige Handschuhset (Paarhandschuh, linker und rechter Handschuh) besteht aus hochwertigem Fleece material und ist bei TEAM.F zu beziehen. Es ist in den Farben grau und blau erhältlich. Ideal auch als Weihnachtsgeschenk. Preis pro Set 15,95 € (Einheitsgröße).

→ TEAM.F Vitamin.F-Box



„Vitamine“ für die Beziehung.

Wenn es um Partnerschaft oder Ehe geht, dann gibt es bestimmte Themen, die man gerne, manche aber auch weniger gerne miteinander bespricht. Für ein tiefes Gespräch fehlt oftmals der richtige Einstieg.

Überraschen Sie Ihren Partner mit der Vitamin.F-Box! Sie enthält verschiedene „Vitamine“ für den Ehealltag in gedruckter Form.

- Unsere Beziehung
- Unsere Kommunikation
- Das Gefühlsrad (Spiel)
- Unsere Unterschiedlichkeit
- Unsere Herkunftsfamilie

Vitamin.F – ein gutes „Vitamin“, das die Partnerschaft stärkt und vorbeugend wirkt. Ideal auch zum Weiterschicken.

Die Vitamin.F-Box enthält 4 Themen und ein Spiel. Erhältlich als 3er-Pack (6,50 €) oder 5er-Pack (10,50 €).

→ TEAM.F Paartasse



Zweisamkeit am Kaffeetisch.

Das gemeinsame Frühstück am Morgen, die gemeinsame Teepause am Nachmittag – für viele Paare ein wertvolles Ritual gelebter Zweisamkeit. Mit den sich aneinander anschmiegenden Paartassen, bedruckt mit einem Wortspiel, das Ihre Zusammengehörigkeit bekräftigt, bekommen die kleinen Oasen des Alltags noch einmal besonderes Gewicht. Und was Ihnen Spaß macht, kann nebenbei noch anderen dienen, denn: Mit dem Kauf der Paartassen unterstützen Sie die wichtige Arbeit von TEAM.F für Ehen und Familien.

Paartassen-Set aus weißem Porzellan, Inhalt 210 ml, spülmaschinenfest. Im 2-er Geschenkkarton, Preis 19.95 €.



Alle Produkte zu bestellen bei:
 TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V.
 Christliche Ehe- und Familienseminare
 Honselers Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
 Fon 0 23 51.98 59 48 - 0
 Fax 0 23 51.98 59 48 - 10
 info@team-f.de · www.team-f.de

Dirk & Christa Lüling

Mit feinen Sensoren

Hochsensitive Kinder erkennen und ins Leben begleiten
Paperback, ca. 160 Seiten, 12,80 €



Zu beziehen ist das Buch über:

TEAM.F Lüdenschied
Fon 0 23 51.98 59 48 - 0,
Fax 0 23 51.98 59 48 - 10
info@team-f.de · www.team-f.de/shp-starten

Die Problematik von AD(H)S-Kindern ist bekannt. Es gibt allerdings eine recht große Gruppe von Kindern, deren Verhalten ähnlich auffällig ist, die aber nicht in die Gruppe der „ADSlr“ gehören. Es handelt sich keineswegs um eine Randerscheinung, vielmehr sind etwa 15–20 % der Kinder hochsensitiv. Diese Hochsensitivität sollten wir erkennen und unseren betroffenen Kindern die gebührende Aufmerksamkeit und die notwendige Zeit geben, damit sie sich zu emotional gesunden Erwachsenen entwickeln können. Mit diesem Buch möchten die Autoren die besonderen Eigenschaften hochsensitiver Kinder vorstellen.

Information

Erwartung

VORSCHAU: Nächste Ausgabe

„Backstube Traumpartner- Single – Freundschaft – junge Ehe“

- Kriterien einer Partnerwahl
- Mythen einer Ehe
- Freundschaftsanbahnung
- Einen zweiten Blick wagen – eine zweite Chance geben
- Bedürfnisse und Aufgabenverteilung in einer jungen Ehe

→ Freuen Sie sich mit uns auf die kommende Ausgabe des TEAM.F SeminarMagazins.



Dirk & Christa Lüling

Ein neues Herz will ich euch geben

Gottes Verheißung und unser Beitrag – Grundlagen der inneren Heilung, Paperback, 240 Seiten, 14,95 €

Dieses Buch soll ein Buch der Hoffnung sein für alle Menschen, die innere Probleme oder Beziehungsnot haben und sich nach einem entspannten Leben als Kinder Gottes sehnen. Zudem richtet sich der neue Titel der Eheleute Lüling an Leser ihres Bestsellers „Lastentragen“. Viele Hochsensible Lastenträger sind aufgrund ihrer Lebensgeschichte in ihrer Seele verletzt und haben Sehnsucht nach innerer Heilung. Dieses Buch kann hier eine hilfreiche Fortsetzung sein.



Dirk und Christa Lüling sind Mitgründer von TEAM.F und arbeiten im Leitungsteam von 1987 bis 2009.

Dirk & Christa Lüling

Lastentragen – die verkannte Gabe

Hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger
Paperback, 140 Seiten
11,80 €



Es ist ein relativ neu entdecktes Phänomen. Etwa ein Fünftel aller Menschen empfindet wesentlich sensibler als andere – eine ganz besondere Begabung.

Wie können Lastenträger Heilung empfangen von den Verletzungen aus Ablehnung, Unverständnis und Selbstzweifeln, frei werden vom Joch unbewusst übernommener, fremder Lasten und wie lernen sie, mit ihrer Gabe im Alltag umzugehen?

Das Buch ist als Vorabdruck auch auf Englisch verfügbar!

Zu beziehen bei TEAM.F unter www.team-f.de

Vorfreude

Neuigkeiten



SUPERVISION UND COACHING für Teams und Einzelpersonen

- » Teamentwicklung
- » Konfliktbearbeitung

Über 25-jährige Erfahrung
Ich komme auch zu Ihnen

Christof Matthias
Steinrutsche 8 | 34225 Baunatal
Fon (0561) 49 5197 | www.loscm.de

TEAM.F
empfiehlt:

Frühbucherpreis
bis 31.12. 99 €

2. Tagung

für Systemische Beratung und Seelsorge

Thema: »Ressourcen wahr–nehmen«

Fr, 27. - Sa, 28. Mai 2016, Vorseminare 26. Mai (Fronleichnam)
Marburg/Lahn

Über 40 Fachleute stellen Ihnen in interaktiven Workshops und Referaten Wege vor, Ihre persönlichen Ressourcen noch mehr zu entdecken und zu nutzen. So nehmen Sie konkrete fachliche und geistliche Anregungen für sich persönlich sowie Ihren Dienst an anderen Menschen mit.

Es wird viel Raum sein, um sich zu begegnen und gegenseitig zu bereichern. Am Freitag findet abends ein Gebetskonzert mit einem Gospelchor statt.

Gleich anmelden und sparen: Nutzen Sie den Frühbucherpreis von 99 € bis zum 31.12.

Mehr Infos und Anmeldung:
www.isbus.net

*Initiative Systemische Beratung
und Seelsorge e.V.*

