



Seminare
direkt online
buchen

TEAM.F

SeminarMagazin 1/2016

Zum Mitnehmen und Weitergeben.



*Einsam -
zweisam -
bedeutsam*
glücklich ,mit ohne'
Partner

Mit vielen
interessanten
Artikeln und
Erfahrungs-
berichten.

TITELTHEMA

Liebe dich selbst und du
kannst heiraten, wen immer
du willst

TITELTHEMA

Kriterien der Partnerwahl

Manche Menschen haben mehr NEIN's als
JA's, sie wissen genau, was sie NICHT wollen.
Kennen Sie das?



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 Sieging
Eckhard und Heidi Goseberg

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

Fotos:
TEAM.F,
Tobias Geißler, Erfurt (S. 15)
fotolia.com (contrastwerkstatt,
detailblick-foto)
shutterstock.com (Toby Bridson,
Kseniia Perminova, Jirsak, Attapon
Ramkomut, md.Moloko, world
of vector, LukasGojda, advent,
wk1003mike, Mischoko, Gajus, A. and
I. Kruk, Alena Dubinets, PathDoc)
istockphoto (MarsBars, hidesy, iofoto,
ozgurdonmaz, kzenon, lightkey, Martin
Dimitro, skynesher, Nikada)
Eckhard Goseberg (S. 31)

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

Druck- und Satzfehler
vorbehalten.

TITELTHEMA

Liebe dich selbst und du kannst heiraten, wen immer du willst

Beginnen Sie, sich selbst zu erkennen und zu lieben.

4



- 4 Liebe dich selbst und du kannst heiraten, wen immer du willst**
- 7 Backstube–Traumpartner – Werde selbst zum Traumpartner!**
- 8 Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas**
- 10 Kriterien der Partnerwahl**
- 12 Mitte 30, fromm, Single – und glücklich!**
- 15 TEAM.F – Die Lebenspraktiker**
- 16 Was tun mit einer Seminarmappe**
- 18 TEAM.F-Akademie**
- 20 Fortbildung zum Paarberater**
- 22 Mythen einer Ehe**
- 24 Ausspannen und genießen**
- 27 TEAM.F – Geben und Nehmen**
- 28 DIE Männerreise – Abenteuer Identität**
- 30 FamilienZEIT**
- 31 Ehe erleben – Ehe-Mobil-Wochenende**
- 32 „Richtig“ Fehler machen**
- 34 Produkte für mehr Zweisamkeit**
- 35 Spring 2016 & Vorschau**

TEAM.F-AKADEMIE

TEAM.F-Akademie

Das Studium an der TEAM.F-Akademie
macht Spaß

18



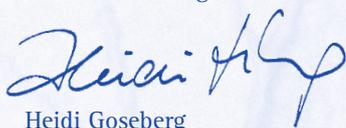
Liebe TEAM.F-Freunde,

Einsam – zweisam – bedeutsam – glücklich ‚mit ohne‘ Partner

die Phase zwischen Partnersuche und Familiengründung ist spannend, aber oft auch mit hohen Erwartungen überfrachtet und der Himmel hängt längst nicht immer voller Geigen. Wie Sie in den authentischen Artikeln dieser neuen Magazin-Ausgabe nachlesen können.

Der Single-Mann oder die Single-Frau wäre gern verheiratet, die Entscheidungsfindung in der Partnersuche ist alles andere als leicht, erste Spannungen in der jungen Ehe oder Familie lassen manchmal Zweifel aufkommen, ob man sich nicht doch besser anders entschieden oder noch ein wenig Zeit gelassen hätte. Doch beim Warten auf den Richtigen, das große Glück oder die besseren Umstände verpasst man leicht das wirkliche Leben. Das spielt Hier und Jetzt. Und der Regisseur ist jeder selbst. Sicher bleibt immer was zu wünschen übrig, bestimmt sind andere besser dran, gibt es immer noch Veränderungsbedarf. - Ich habe vor allem in wertvollen Begegnungen mit Menschen gelernt, die auch in schwierigen Umständen zufrieden waren und in der Krise nicht zerbrochen, sondern gewachsen sind.

Lassen Sie sich ermutigen, im Heute zu leben und jeden Tag als neue Chance zu begreifen. Nicht immer leicht und eine Lebensaufgabe – doch eindeutig die bessere Warte. Ich wünsche Ihnen den Blick für das manchmal winzig kleine Glück eines jeden Tages - es ist IHR Leben!



Heidi Goseberg



Heidi Goseberg

TITELTHEMA

Kriterien der Partnerwahl

Manche Menschen haben mehr NEIN's als JA's, sie wissen genau, was sie NICHT wollen. **10**



TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Mitte 30, fromm, Single – und glücklich!

Tina Tschage über ihr Solo-Leben **12**



IM DIALOG

Ausspannen und genießen

im Rookhus Familotel am großen Labussee **20**



TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

DIE Männerreise – Abenteuer Identität

Was ist das Geheimnis hinter diesem Angebot von LIVE e. V. in Bünde? **28**



SEMINAR-PROGRAMM

→ Unser gedrucktes Seminarprogramm können Sie anfordern unter:

Fon 023 51.98 59 48-0
info@team-f.de

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



TITELTHEMA

Liebe dich selbst und du kannst heiraten, wen immer du willst

Beginnen Sie, sich selbst zu erkennen und zu lieben.
So schwer ist das gar nicht.



Vor wenigen Jahren ließ uns eine Buchreihe von Eva-Maria und Wolfram Zurhorst aufmerken. Sie erschienen mit den vielversprechenden Titeln: „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“, „Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise“ oder „Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht“.

„Ich möchte Sie bitten, diese Selbstliebe nicht mit Selbstverliebtheit zu verwechseln, sondern einen realistischen Blick auf sich selbst zu wagen.“

Das sagen Christen???

Die Buchtitel sprangen mir ins Auge. Die Worte kamen mir bekannt vor. Als Christ, der seine Bibel kennt, fiel mir sofort ein Wort Jesu aus Matthäus 22, 36–38 ein. Nicht irgendeins seiner Zitate. Er sagt es nach der herausfordernden Frage eines Pharisäers, welches der Gebote denn besonders wichtig für unser Leben sei. So gespannt wie damals würden wohl auch heute alle Zuhörer die Antwort erwarten. Jesus fasst alle Gebote Gottes in einem zusammen und bezeichnet es als höchstes Gebot:

„Liebe Gott, den Herrn von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt, und liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“

Ich möchte Sie bitten, diese Selbstliebe nicht mit Selbstverliebtheit zu verwechseln, sondern einen realistischen Blick auf sich selbst zu wagen. Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten sich mit Gottes Augen sehen.

Das beginnt schon früh vor dem Badezimmerspiegel. Oft genügt ein Blick. Manche Menschen vermeiden es gar, dort genauer hinzuschauen und benutzen ihn höchstens, die Frisur in Ordnung zu bringen. Sie mögen sich gar nicht ansehen. Graue Haare, Falten im Gesicht, Stirnrunzeln, niedergeschlagene Augen lassen für sie den Tag nicht mit positiven Erwartungen beginnen. Aber nicht nur der Blick in den Spiegel demotiviert uns. Die Reaktionen der Mitmenschen auf uns und unser Verhalten hinterlassen ebenso ihre Spuren. Viele dieser Erfahrungen machen einsam und hilflos. Manche Reaktionen verursachen wir selbst.



Hat Gott einen Fehler gemacht?

Mancher Teenager machte schon seinen Eltern zum Vorwurf, dass er nicht gefragt wurde, ob er leben will. Er wurde einfach von ihnen gezeugt und mit seinem Leben muss er nun allein klar kommen. Die Antworten auf beide Fragen möchte ich anhand meiner Bibel untersuchen.

Bin ich zufällig entstanden? War ich gar ein Ausrutscher, ein Unfall? Worte und Taten der Eltern oder anderer mir wichtiger Menschen bekräftigten manchmal diese Annahme in mir. Und dann verhalte ich mich oft so, wie Paulus es in Römer 7, Vers 19 beschreibt: „Das Gute, das ich tun will tue ich nicht, sondern das was ich nicht will, tue ich. Wer wird mich davon erlösen?“

Jede Suche nach dem Fehler der Eltern ist zwecklos

Auf meiner Suche nach Erlösung von dieser scheinbar verfahrenen Situation bin ich auf Gottes Ursprungsgedanken über mein Leben gestoßen. Ich fand Antworten auf die eben gestellten Fragen. Gott hat schon vor meiner Zeugung gewusst, dass es mich geben wird. Ich bin kein Versehen, Gott hat mich gewollt.



Siegbert Lehmpfuhl



In Psalm 139, 13–18 steht geschrieben, dass er alle Tage meines Lebens kannte, bevor ich geboren und noch im Verborgenen gemacht wurde. Die Worte und Taten der Eltern und anderer Personen, die in meinem Leben wichtig waren, beeinflussten mich nach meiner Geburt. Es waren neben vielen guten Dingen auch ungute Erfahrungen, die mich zu dem machten, der ich als Erwachsener bin. Diese Erkenntnis ist für viele Menschen sehr schwierig. Darf ich Sie einladen, diesen Personen vor Gott Vergebung auszusprechen? Vergebung ist so heilsam. Ich habe das persönlich erlebt und kann von vielen Menschen berichten, die Ähnliches auf einem TEAM.F Seminar „Versöhnt leben, Beziehungen klären“ oder in der Seelsorge erlebt haben.



Kann Vergebung mein Selbstbild ändern?

Durch Vergebung endet vielleicht meine Klage über die anderen Menschen. Und was hat das mit meinem morgendlichen Blick in den Spiegel zu tun? – Mich selbst lieben fällt mir leicht, weil ich ein „Ja“ zu meiner Persönlichkeit und meinen Begabungen und Neigungen finden konnte.

Als ich mit 17 Jahren Christ wurde, änderte sich mein Leben radikal in vielen Bereichen. Ich trat aus der FDJ*¹, der „Kampfreserve der DDR Partei“ aus, meldete mich zu den Bausoldaten*², gestand so manche Unehrlichkeit und brachte kleine, gestohlene Dinge zur Verwunderung meiner Vorgesetzten (das machte doch jeder...?) wieder zurück an meinen Arbeitsplatz. Aber ich war nach dem DISG® Persönlichkeitsprofil*³ ein „dominanter“ Typ. Wenn eine Ungerechtigkeit geschah, konnte ich sehr entschieden dagegen auftreten und auch Verletzungen bei anderen Menschen anrichten. Wenn ich jemand verletzt hatte, „musste ich als Christ“ die Sache wieder in Ordnung bringen. Nachdem ich Christ geworden war, legte ich harte Maßstäbe an mein Leben.

Also musste ich oft andere Menschen, meinen Chef, meine Frau und auch meine Kinder um Vergebung bitten.

So einer wie ich wurde immer wieder zum Problem! Warum sollte ich mich dafür noch lieben?

Als ich einige Jahre später begann, mich mit unterschiedlichen Persönlichkeitsprofilen zu beschäftigen, entdeckte ich, dass so einer wie ich viele gute Seiten hatte und dass Gott diese Wesensmerkmale nutzen

kann, um die Welt zu segnen. Entschiedenheit, Entscheidungsfreudigkeit, Zielorientierung und Strebsamkeit und viele andere wertvolle Eigenschaften gehören ja auch zu mir. Das war eine heilsame Neuentdeckung für mich, die es möglich machte, mich mehr zu lieben bzw. „Ja“ zu mir selbst zu sagen.

Diese Entdeckung veränderte auch meine Beziehungen zu anderen Menschen, insbesondere zu meiner Frau und meinen Kindern.

„Als ich aufhörte, meinen Blick auf die negativen Seiten zu richten und diese zu bekämpfen, gewann ich eine Sicht dafür, das Positive an mir zu stärken.“

Das bemerkte zuerst meine Frau. Damit hat sich unser alltäglicher Umgang verändert. Sie hatte ebenso ihre persönlichen Stärken entdeckt und damit ein tieferes „Ja“ zu sich gefunden. So begannen wir, einander mit unseren jeweiligen Stärken zu beschenken. Unsere Ehebeziehung veränderte sich, wir gewannen ein tieferes Verständnis füreinander und eine neue Beziehungsqualität.

Beginnen Sie, sich selbst zu erkennen und zu lieben. So schwer ist das gar nicht. Vielleicht schreiben Sie mit einem Textmarker auf Ihren Spiegel: „Hier schaut dich ein Mensch an, den Gott geschaffen hat.“ oder „Gott hat dich begabt und zu vielen guten Werken berufen.“ oder „Gott hat diesen Menschen sehr lieb.“ Schon ist der morgendliche Blick in den Spiegel viel angenehmer und Sie sind der Einschätzung Gottes über Ihr Leben ein Stück näher gekommen. Entdecken Sie, wie Ihre Beziehungen zu Menschen verändert werden.

„Liebe dich selbst und du kannst heiraten, wen immer du willst“ –

möge Gott Sie segnen und anleiten zu guten Beziehungen, ganz speziell bei der Entscheidung, mit welchem Partner Sie Ihr Leben verbringen möchten.

Ihr Siegbert Lehmpfuhl



*1 FDJ – Freie Deutsche Jugend war die Jugendorganisation der SED in der DDR.

*2 Bausoldaten wurden in der DDR ohne Waffe und Fahneid zu 1 1/2 Jahren Armeezeit einberufen und oft zu einfachsten Hilfsarbeiten eingesetzt.

*3 DISG® Persönlichkeitsprofil beschreibt Verhaltenstendenzen und wie wir optimal mit uns persönlich und anderen Menschen umgehen können.

Was Frauen anmacht und Männer ausmacht.

FÜR SINGLES, DIE NICHT MEHR AN REZEPTE GLAUBEN.



Die Zutaten für dieses einzigartige Single-Seminar:

Druck rausnehmen · Bei sich selbst ankommen
Die eigene Sehnsucht ernst nehmen · Neuen Menschen begegnen
Für andere wertvoll werden · Eine Zeit das Leben miteinander teilen
Sich als Teil einer Gemeinschaft erleben · Neues erfahren und entdecken
Bedürfnisse aussprechen lernen · Sich an Erwartungen messen lassen
Für den anderen attraktiv werden · Spielerisch Aufmerksamkeit gewinnen
Neu Freundschaft schließen

Ein Angebot von TEAM.F: www.team-f-backstube.de


**Backstube
Traumpartner**
TEAM.F SINGLE-SEMINARE



Unsere Seminare:

- 21.–24.04.16 BY 16 711 41
Backstube Traumpartner (25–45 Jahre)
CVJM Gästehaus Hintersee
83486 Ramsau bei Berchtesgaden
- 09.–18.06.16 TH/S 16 711 81
**Neu: Urlaubswoche für Singles in Schweden
(25–~~45~~ 55 Jahre)**
Gästehaus und Ferienhäuser
Insel Hasselö bei Västervik/Schweden
- 23.–26.06.16 BY 16 711 42
Backstube Traumpartner (35–55 Jahre)
Tagungsstätte Hohe Rhön
97653 Bischofsheim
- 15.–18.09.16 NW 16 711 11
Backstube Traumpartner (25–45 Jahre)
Josef-Gockeln-Haus
57399 Kirchhundem/Sauerland
- 29.09.–03.10.16 A 16 711 43
**Backstube Traumpartner (25–45 Jahre) –
Outdoor spezial**
Venedigerhof
A–5741 Neukirchen am Großvenediger/Österreich
- 02.–06.11.16 Nord 16 711 21
Backstube Traumpartner (35–55 Jahre)
Sonnenhütte Baltrum
26579 Baltrum/Nordseeinsel
- 28.12.16–01.01.17 BW 16 711 51
**Mit Traumpartnern feiern und genießen
in der Silvester-Backstube ...!**
Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal
88499 Altheim/Oberschwaben

→ Anmeldung unter: www.team-f.de

Einsam – zweisam – bedeutsam

glücklich ,mit ohne‘ Partner



Unsere Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas

Hätte..., wäre..., könnte...!

Hätte ich doch..., wäre ich erst... könnte ich noch mal zurück..., wenn dieses oder jenes...

Wie oft hört oder verwendet man diese Redewendungen – gerade in der Phase der Orientierung, Partnersuche und Familiengründung, in der wichtige Lebensentscheidungen getroffen, Weichen gestellt, Veränderungen angepackt und auch Fehlentscheidungen korrigiert werden.

Eine spannende und faszinierende Zeit, auf eine Weise einzigartig – die Sehnsucht nach einem Partner und guten Beziehungen ist eine mächtige Antriebskraft. Die existenziellen Fragen, ob man für andere liebenswert und selbst liebes- und beziehungsfähig ist, sind sehr präsent und drängen auf Antworten.

Dass Liebes- und Beziehungsfähigkeit sich entwickelt und Defizite sich erst in Beziehungen bemerkbar machen, ist vielen bis dahin nicht bewusst. Jede Erfahrung – schön oder weniger schön, bereichernd wie auch leidvoll – beeinflusst die Persönlichkeitsentwicklung und die Beziehungen.

Das gehört zum Leben und es ist ein lohnenswertes Ziel, aus Erfahrungen zu lernen und gute Entscheidungen zu treffen. So gesehen ist nichts vergebens. Doch kann man sich mit dem Besuch eines Seminars manche schwierige Erfahrung oder manchen Umweg im Leben schlicht ersparen oder zumindest im Nachhinein leichter bewältigen.

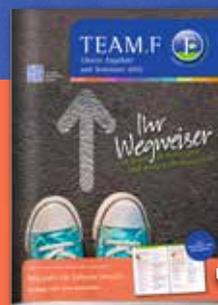
Dass der Himmel nicht immer voller Geigen hängt, wissen wir längst. Doch dass Liebe wachsen kann, Beziehungen gestärkt werden und ein entspanntes Zusammenleben in Ehe und Familie gelingen kann, dazu möchte TEAM.F mit allen Kräften beitragen. Machen Sie sich auf den Weg ... zu guten Beziehungen ... zu TEAM.F,

Ihre Heidi Goseberg

Unsere Seminarempfehlung:

Seminartermine und -orte finden Sie in beinahe allen Regionen Deutschlands in unserem Seminarprogramm oder auf unserer Webseite (www.team-f.de/Seminare/Titel...)

- **„Backstube Traumpartner“** die Beziehungsfähigkeit gezielt stärken (Seite 4)
- **„Zu zweit in die Zukunft – Inputs für Verliebte“** Orientierungshilfen für die Partnerwahl bekommen (Seite 5)
- **„Start in die Ehe“** – die Anpassungsphase in der Beziehung entspannen (Seite 6)
- **„Versöhnt leben – Beziehungen klären“** – die eigene Geschichte bearbeiten und unbelasteter Beziehungen eingehen. (ab Seite 25)



→ 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 59 48-0 · Fax 023 51.98 59 48-10
info@team-f.de · www.team-f.de

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

A close-up, warm-toned photograph of a violin body. The focus is on the f-hole and the bridge area. The wood has a rich, golden-brown hue. The text is overlaid in the upper left quadrant.

*„Der Himmel hängt
nicht immer voller Geigen –
oft fehlt uns einfach
der Blick fürs kleine Glück.“*

Kriterien der Partnerwahl

Manche Menschen haben mehr NEIN's als JA's, sie wissen genau, was sie NICHT wollen. Kennen Sie das?



Daniel Just

Ich schlendere durch die Regale und bin unentschlossen. Für welches Tablet soll ich mich entscheiden? IOS oder Android, 16 oder 64 GB, weiß oder schwarz? Die Entscheidung fällt mir schwer. Also spreche ich mit Freunden, was sie benutzen und wie zufrieden sie sind, lese Testberichte und mache mir eine Pro- und Kontraliste. So komme ich weiter.

Funktioniert so auch die Partnerwahl?

Einfach das Für und Wider auflisten und dann abwägen? – Ein junger Mann ruft mich an und bittet um Rat. Er kenne zwanzig Frauen, die sich alle vorstellen können, mit ihm befreundet zu sein. Wie soll er sich entscheiden? „Das Problem hätte ich auch gerne“, sagt mir jemand, dem ich das als Beispiel nenne. Ich wäre froh, wenn ich nur eine Person hätte, die mich mag.

Als ich vor rund zwanzig Jahren geheiratet habe, hatte ich klare Vorstellungen, was mir wichtig ist. Ich hatte Erwartungen, die unbedingt erfüllt sein mussten (MUSS), ich hatte Punkte, die mir wichtig waren (SOLL) und einige Wünsche (KANN). Für mich waren das hilfreiche Aspekte, mich zu entscheiden. Aber heute, nach 20 Jahren Ehe hätte ich andere Kriterien.

Mein iPhone 4, von dem ich so begeistert war, liegt heute in der Schublade. Doch Partnerschaft ist anders als der Kauf eines Tablets. Menschen verändern sich.

Wer passt zu mir?

Im Folgenden liste ich Ihnen ein paar Tipps auf. Ich schlage vor, dass Sie sich einfach die Ratschläge rausuchen, die Ihnen am besten gefallen. Eigentlich haben Sie gar keine Kriterien? Gehören Sie auch zu den Personen, die sagen: Hauptsache ich finde überhaupt irgendeinen Partner? Am liebsten hätten Sie, dass Gott Ihnen eine Person an die Seite stellt? Wer sagt: egal wen, Hauptsache irgendjemand – der spiegelt seinem Gegenüber: du bist mir egal, du bist mir nichts wert, du bist nichts Besonderes für mich. Ich empfehle Ihnen, sich die Stärken und Schwächen eines Menschen bewusst zu machen und immer zu fragen: wie kann ich mit den Schwächen leben? Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich klare Kriterien aufzulisten: was wäre ein echter Traum für sie? Wie sollte ein Partner auf gar keinen Fall sein? Aber Sie sollten sich nicht nur fragen, was Sie haben möchten, sondern auch überlegen, was Sie zu bieten haben. Was gewinnt ein Mensch, wenn er Sie heiratet? Was sind Ihre Stärken?

Konzentrieren Sie sich auf das Positive

Manche Menschen haben mehr NEIN's als JA's, sie wissen genau, was sie NICHT wollen. Kennen Sie das? Formulieren Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen unbedingt positiv! Worauf freuen Sie sich, was macht Ihnen Angst? Was muss unbedingt erfüllt sein?



All das Bisherige trifft auf Sie nicht zu? Dann haben Sie vielleicht zu viele Möglichkeiten und es fällt schwer, sich zu entscheiden. Jemand sagte einmal:

Es ist leichter, unter drei Möglichkeiten zu wählen als unter tausend. Bei tausend Optionen hat man immer das Gefühl, etwas verpasst zu haben.

Begrenzen Sie deshalb Ihre Möglichkeiten höchstens auf eine Handvoll. Neben all den Kriterien ermutige ich Sie zudem, auf Ihr Bauchgefühl zu hören und in der Stille Gott zu fragen.

Ganz egal, mit wem Sie einmal zusammen sind, es wird mit jedem Menschen schwierige Zeiten und Konflikte geben. Eine Partnerschaft kann nur so gut gelingen, wie Sie selbst Ihren Beitrag dazu beisteuern. Ich kann mir gut vorstellen, dass es zudem schwer ist, einem Menschen ein „Nein“ zu geben. Das klingt nach Ablehnung. Auf der anderen Seite ist es unfair, mehreren Menschen Hoffnung zu machen und sie lange im Ungewissen zu lassen. Trauen Sie dem anderen zu, dass er mit dem Nein klar kommt oder daran wachsen wird. Und geben Sie das Nein freundlich und fair,

indem Sie ihm deutlich machen, wie schwer es Ihnen gefallen ist und was sie an dieser Person schätzen.

Es gibt keine Garantie und nicht den besten Partner

Als Menschen verändern wir uns, wir werden älter, machen Erfahrungen, unser Aussehen verändert sich und auch die Umstände können völlig andere werden. Wichtiger als klare Kriterien zu haben ist deshalb, selbst beziehungsfähig zu sein. Dazu gehört reden und zuhören, Konflikte gut bewältigen, Freiheit geben und Grenzen setzen, sich durchsetzen und nachgeben können. Ganz egal, für welchen Partner Sie sich entscheiden, es lohnt sich, die eigene Beziehungskompetenz auszubauen.

Ihr Daniel Just



TITELTHEMA

Mitte 30, fromm, Single – und glücklich!

Tina Tschage über ihr Solo-Leben



Ich bin ein Einzelstück. Ledig und los. Ohne Mann. Das hat schöne Seiten – aber auch blöde. Bemitleidenswerter Restposten oder kostbares Unikat? Mein Leben als Einzelstück ist eine mutige Entdeckungsreise.



Wir Singles hängen allzu oft unseren Träumen nach und scheuen uns, dieser Tatsache ins Auge zu sehen.

Entdeckung #1:

Ich muss meine Bedürfnisse nicht stillen.

„Ich brauche eine Frau!“ (oder: „Ich brauche einen Mann!“) sagen mir sehr oft die Leute. Ich frage dann nach: „Was genau brauchst du?“ Das ist der Moment der ratlosen Gesichter und gestammelten Sätze. Viele von uns meinen, den Partner zu brauchen, weil man den eben hat. Und ja, auch, weil wir fühlen und uns manches Mal vermittelt wird, dass uns was fehlt im Leben.

Ich ermutige immer sehr, in diesem wichtigen Bereich um des eigenen Willens intensiv nachzuforschen. Ich habe gelernt, dass ich meine Bedürfnisse nicht stillen muss. Ich kann es ja oft gar nicht. Aber begegnen darf ich ihnen – sollte ich sogar. Und beim Check merke ich, dass ich gar nicht unbedingt einen Mann brauche. Meinem Bedürfnis nach Zugehörigkeit begegne ich zum Beispiel, indem ich mich einer Lebensgemeinschaft angeschlossen habe. Meinen Bedürfnissen nach Nähe, Intimität und einem Gegenüber begegne ich mit den Menschen, mit denen ich mein Leben teile. Das ist zurzeit neben meiner besten Freundin Esther noch ein Ehepaar mit zwei kleinen Kindern. Wir sind Lebensgefährten. Es gibt eine Menge mehr Bedürfnisse, mit denen ich mich auseinandersetzen habe, denen ich immer besser begegnen will, und es gibt einige, mit denen ich kämpfe und hadere.

Wenn ich so ehrlich mit mir bin, lerne ich auch, dass nichts und niemand in dieser Welt allen meinen Bedürfnissen begegnen kann. Wir Singles hängen allzu oft unseren Träumen nach und scheuen uns, dieser Tatsache ins Auge zu sehen.

Entdeckung #2:

The grass is not greener on the other side.

Ich als Single-Frau denke immer mal wieder: „Die hat es so gut, die hat Mann und Kinder!“ Ich finde mich in diesem wenn-dann-Denken wieder: „Wenn ich doch Mann und Kinder hätte, dann wäre ich glücklich.“

Es klingelt das Telefon und ich habe die junge Mutter aus meiner Lebensgemeinschaft dran, die mir berichtet, dass es mal wieder soweit ist: Dass sie ihre dreijährige Tochter zusammen mit dem Säugling im Maxi-Cosi vor des Nachbarn Tür stellen, klingeln und ganz schnell wegrennen will. Mein wenn-dann-Traum platzt.

Da reicht auch ein Kaffeekränzchen mit frisch verheirateten Freunden, die mir ehrlich berichten, wie das jetzt so ist. Dass Sex anfangs gar keinen Spaß macht und das Leben nicht nur einfacher und schöner wird, wenn eine Person mehr dabei ist. Sondern dass es an vielen Stellen eben auch herausfordernder wird.

Ich denke dann mutig auch an mein eigenes Leben und die Frau, mit der ich seit Jahren nicht nur die Wohnung teile, sondern auch in einer freundschaftlichen Beziehung lebe: Esther und ich lernen und ahnen, dass es mit einem Ehepartner noch eine Spur intensiver würde. Gut, dass wir jetzt schon für den Fall der Hochzeit üben. Wir wissen, wie das ist, wenn man gerne seine Ruhe hätte, sie aber nicht hat, weil da jemand anderes ist, der einen jetzt braucht. Wir lernen Ecken und Kanten kennen, die uns unangenehm sind, die wir aber aushalten müssen – und dir wir einander schleifen dürfen. Leben in Gemeinschaft heißt: Ich darf viele Gärten betreten und merken: Das Gras hat überall neben den satt-grünen auch braune Stellen.

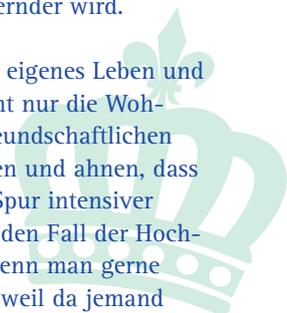
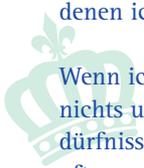
Entdeckung #3:

Danken schützt vor Wanken, Loben zieht nach oben.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Die Ehe ist Gottes wunderbare Idee für gemeinsames Leben und Familien sind Keimzellen unserer Gesellschaft. Aber Ehe und Familie sind nicht die einzigen Modelle, nicht allein zu leben. Und sie bieten auch nicht allein die Möglichkeiten, ein fruchtbares Leben zu führen. Jesus selbst fasst Fruchtbringen viel weiter. Die große Frucht meines Lebens – Stand heute – sind zum Beispiel zwei Bücher, der erfolgreiche Aufbau meiner Kommunikations-Agentur und die Gründung einer christlichen



Tina Tschage



Lebensgemeinschaft mit Mehrgenerationenwohnprojekt. Unter anderem. Nichts davon wäre möglich, hätte ich mit Mitte 20 geheiratet. Dann wäre ich jetzt Ehefrau und Mutter. Was nicht schlecht wäre. Aber es wäre anders.

An dieser Stelle wird mir klar, wie wichtig diese Grundhaltung ist: Ich bin zutiefst dankbar. Weil ich sehe, was ich habe und was mir möglich ist – gerade wegen meines Beziehungsstatus „Single“.

Ich habe mir angewöhnt, ein Konto-Heft zu führen, mit einer Soll- und einer Haben-Seite. Ich schaue oft mutig auf alles das, was ich nicht habe: Keinen Mann, keinen Sex mit einem Partner, keine eigenen Kinder. Dann weine ich, boxe in ein Kissen und schenke mir viel Selbstmitleid. Das ist wichtig und völlig in Ordnung. Meinen Gefühlen Raum zu geben muss seinen Platz im Leben haben. Ich habe aber auch gelernt, dass ich da nicht bleiben will. Die Opferrolle spiele ich gerne, aber sie hilft mir nicht weiter. Ich will aufstehen, meine Krone richten und genauso mutig weitergehen und auf das schauen, was ich habe: Die Urlaube mit lieben Menschen außerhalb der Ferienzeit, die wunderbaren Beziehungen, auf die ich mich eingelassen habe, die Freiheit, die ich genieße, alles das, was ich im Leben schon geschafft habe, die viele Zeit, die ich freier gestalten kann als andere – auch in Gottes Namen. Dankbarkeit für das, was ich habe und was mir möglich ist, stellt jedes Defizit in den Schatten.

Ich kenne so viele Singles, die zutiefst unglücklich sind über die fehlende Partnerschaft. Dem gegenüber stehen so viele Verheiratete, die so unglücklich sind über ihre Partnerschaft und ihre Familiensituation. Sie haben eines gemeinsam: Die fehlende Dankbarkeit für das, was sie haben. Mir geht es bei dieser Entdeckung nicht darum, die einen gegen die anderen auszuspielen. Ich will, dass wir lernen, einander in tiefer Offenheit wahrzunehmen. Hier gilt es zu lernen, auch voneinander – und das geht nur, wenn wir uns aufeinander einlassen. Die Gemeinde als große Gemeinschaft ist auch hierfür eine gute Idee Gottes.

Entdeckung #4: Mein Reiseleiter.

Gott ist auch der perfekte Begleiter für die Expedition durch mein Leben. Und zwar genauso im Sturm wie auf stiller See. Ich denke oft an die Geschichte von Jesus und seinen Jüngern auf einem Boot. Jesus schläft, ein Sturm kommt auf. Und erst, als die Jünger mit ihrem Know-how am Ende sind, wecken sie Jesus auf mit dem Vorwurf: „Macht es dir nichts aus, dass wir umkommen?“ (vgl. Mk 4,35-41). So erlebe ich viele Singles: Sie machen Gott Vorwürfe (die er gerne anhört) – und vergessen die Verantwortung, die Gott ihnen für ihr Leben überlässt: „Warum habt ihr

solche Angst? Habt ihr immer noch keinen Glauben?“ (Mk 4,40). Wer mit Gott unterwegs ist, darf sich ihm ganz anvertrauen, darf ihm seine Ängste sagen und fest glauben, dass auch er die ganze Fülle des Lebens hat, die Gott verspricht (Joh 10,10). Was das praktisch heißt – für diese Entdeckung braucht es ein ganzes Leben.

Mit dem richtigen Reiseleiter ist das eine sehr schöne Tour, finde ich. Aber: Es geht hoch und runter, über Berge und durch Täler. So ist das Leben.

Entdeckung #5: Ich entscheide.

Jetzt kommt die Crux: Alle diese Entdeckungen muss ich selbst machen. Ich denke an die vielen Leute, die mir vor Augen halten, welche Möglichkeiten ich als Single habe und was ich doch alles für Gott tun kann. Ich möchte ihnen einen Tritt in den Hintern geben und sagen: „Du hast gut reden!“ Ich stelle mir genauso ein ungewollt kinderloses Paar vor, denen jemand sagt: „Gott will euch sicher in einem Waisenhaus in Afrika haben – da habt ihr ganz viele Kinder und tut Gutes!“ Nein, so geht das nicht. Ich kann Artikel lesen, Predigten hören, Seminare besuchen und mir Ratschläge geben lassen – aber in mir muss es sich klären. Ich selbst muss diese Entdeckungen machen, Gott selbst muss das in mir wirken dürfen. In der Folge liegt es dann an mir, dies zu entdecken: Nichts und niemand entscheidet über mein Glück – das tue ich selbst! Das erfordert Mut. Der wiederum wird belohnt: mit einem dankbaren Herzen und einem fröhlichen Lächeln im Gesicht. Und vielleicht mit der ehrlichen Aussage: Ich brauche keinen Mann. Aber ich hätte sehr, sehr gerne einen an meiner Seite.

Ihre Tina Tschage

Tina Tschage
„Einzelstück. Solo leben.
Und zwar glücklich“
SCM Hänssler,
Paperback, 272 Seiten, 14,95 €
ISBN 978-3-7751-5678-3
Art.-Nr. 395.678.000



Zu beziehen ist das Buch über:

SCM Hänssler · www.scm-haenssler.de



Himmel voller Geigen ...???

das wird niemand ernsthaft als Dauerzustand in einer Beziehung erwarten. Doch die Ur-Sehnsucht nach einer harmonischen, verständnisvollen und innigen Beziehung steckt doch in uns allen und hofft auf Erfüllung.

Dass Beziehungsfähigkeit z. T. im Elternhaus gelernt wird, sich aber ganz praktisch auch im Zusammenleben durch Erfahrungen entwickelt, ist den wenigsten vor einer Beziehung bewusst.

Gut zu wissen, dass so gesehen die schwierigen Erfahrungen kein Hinweis darauf sind, dass man den falschen Partner geheiratet hat, sondern dass Fehler, Probleme und Krisen in Beziehungen normal sind. Wenn man daraus lernt, können Liebe und Zuwendung dadurch wachsen und stark werden. So funktionieren Beziehungen, so ist das Leben.

Dass man dazu auch Seminare bei TEAM.F zu unterschiedlichen Themen besuchen kann, die diese Beziehungsarbeit gut ergänzen und unterstützen und so auch manche schwierige Erfahrung ersparen können, sollte sich inzwischen herumgesprochen haben.

Tatsächlich wird es umso leichter, je früher man damit beginnt. Darum sprechen wir mit dieser Ausgabe schwerpunktmäßig Singles und junge Paare vor oder in einer jungen Ehe an – aber natürlich darüber hinaus auch alle schon beziehungs erfahrenen Paare. Lassen Sie sich also inspirieren durch die ermutigenden Beiträge dieser Ausgabe.

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, das 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 (Kontakt Daten 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!

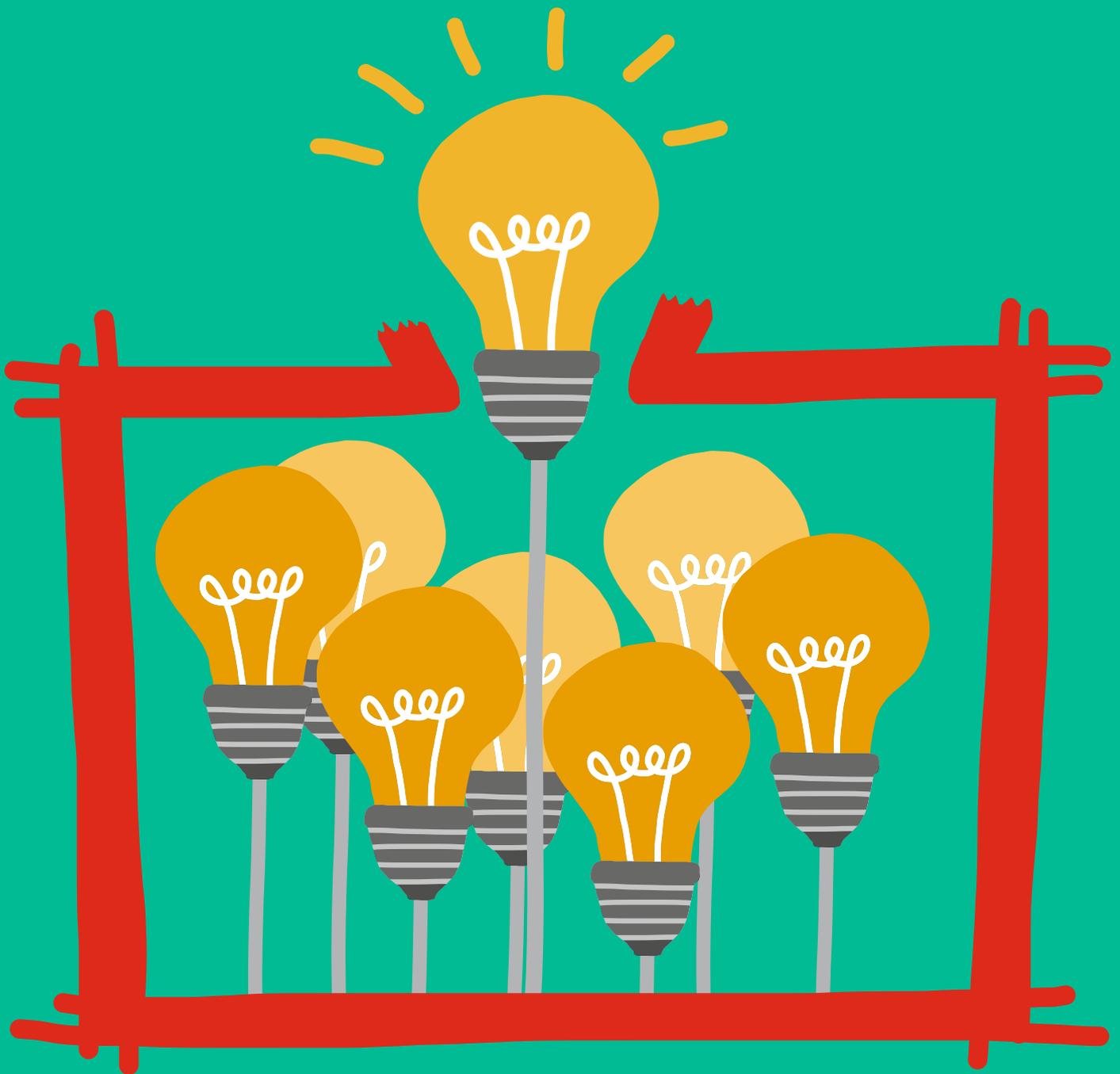
Ihre
Sabine und Siegfert Lehmpfuhl
Cornelia und Stephan Arnold
TEAM.F Leitung



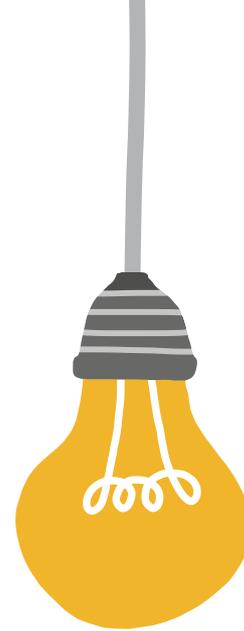
TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Was tun mit einer Seminarmappe

...nach der Backstube Traumpartner



*Ich habe einiges an mir entdeckt,
was mir vorher noch nicht so sehr
bewusst war und mich dadurch
besser kennengelernt.*



N

ormalerweise bin ich gar nicht der Typ, der gerne Fragebögen ausfüllt. Also beschloss ich, mich mit der ausführlichen Seminarmappe der Backstube in Schwedens wunderschöner Natur auseinanderzusetzen. Ein bisschen Angst hatte ich schon, was ich über mich entdecken würde, aber ich legte einfach einmal los. Manche Fragebögen haben mich herausgefordert, vieles hat aber auch Spaß gemacht und es ist spannend was man alles so über sich entdeckt.

Die letzten Monate habe ich mich bewusst mit meinen Stärken, Schwächen, Gaben, meinen Zielen im Leben etc. auseinandergesetzt, da ich glaube, dass es hilfreich ist, das für sich zu wissen und schriftlich festzuhalten, was mich ausmacht, woran ich arbeiten möchte und welche Wege ich gerne einschlagen würde. Erst wenn ich mich selbst genau kenne, kann ich auch ein passendes Gegenstück suchen und finden. Ich wollte mich auch noch einmal ganz bewusst mit meinem Single-dasein auseinandersetzen, schauen was mich vielleicht blockiert, den Richtigen zu finden, falsche Vorstellungen korrigieren. Ich wollte mir einmal genau ausmalen, wie mein Mr. Right sein soll, welche Eigenschaften er mitbringen soll und schauen, ob ich evtl. doch nach der eierlegenden Wollmilchsau suche. Und von welchen Wünschen und Vorstellungen ich mich verabschieden sollte.

Fazit:

- ich habe einiges an mir entdeckt, was mir vorher noch nicht so sehr bewusst war und mich dadurch besser kennengelernt
- ich habe ein klareres Bild von dem Mann, den ich mir wünsche, erhalten
- ich verstehe auch teilweise besser, was in früheren Beziehungen schief gelaufen ist und warum,
- aber auch was gut lief, was mich erfüllt hat in diesen Beziehungen und was ich mir in einer neuen Beziehung wünschen würde

Meine Empfehlungen dazu:

- es lohnt sich die Seminarmappe nochmal vorzunehmen
- man suche sich einen Ort, an dem man sich wohlfühlt und die Ruhe hat, die Fragebögen auszufüllen
- man quäle sich auch mal durch die unangenehmen Fragen (wenn diese dann beantwortet sind, fühlt es sich besser an und man ist oft einen ganzen Schritt weiter)
- alles aufschreiben, denn so vergisst man es nicht
- man sollte sehr ehrlich vor sich selbst sein, nur so bekommt man ein realistisches Bild von sich, von den eigenen Vorstellungen eines Partners und einer Beziehung
- die Texte immer mal wieder rausholen und sich erinnern, damit man sich nicht wieder in falsche Richtungen verirrt

Die Arbeit mit der Mappe lohnt sich auf jeden Fall. Ich arbeite seitdem weiter daran mich kennenzulernen und zu schauen in welche Richtung mein Leben geht (auch in Bezug auf eine neue Beziehung). Ich lese Bücher zu bestimmten Themen, habe mir ein kleines Büchlein angelegt, in das ich alles hineinschreibe. Manche Seiten (vor allem die mit den Schwächen) lese ich nicht so gerne, aber manchmal staune ich auch über mich selbst und werde mir bewusst, dass ich doch ein wunderbares von Gott geschaffenes Wesen bin – auch wenn ich aktuell noch Single bin.

Ihre Anne-Catherine Klenner
Reiseleitung der Urlaubswoche für Singles



*Anne-Catherine
Klenner,
34 Jahre,
wohnhaft in
Allensbach am
Bodensee*



Urlaubswoche in Schweden für Singles

9.–18.06.16 (25–~~45~~55 Jahren)

[www.team-f.de/Seminare/Perspektiven für Singles/
Urlaubswoche in Schweden](http://www.team-f.de/Seminare/Perspektiven_für_Singles/Urlaubswoche_in_Schweden)

TEAM.F-AKADEMIE

TEAM.F-Akademie

Das Studium an der TEAM.F-Akademie macht Spaß. Es bereichert Sie fachlich und persönlich. In genau der Dosierung, die zu Ihnen passt: Kleine Einheiten, ein Thema, das interessiert oder ein ganzer Studiengang. Ein einzelner Fernkurs oder die Ausbildung zum Ehe- und Familienberater. Allein von zuhause aus lernen und gleichzeitig im Austausch mit anderen Studenten sein.



Wir möchten in der TEAM.F-Akademie Themen anbieten, die relevant und gefragt sind. Um Menschen rund um die Beziehungsthematik sicher zu begleiten.



Um das Studium noch attraktiver zu gestalten, haben wir unser Angebot in den letzten beiden Jahren erweitert. So haben wir 2015 das Aufstellungsseminar neu im Programm. Völlig begeistert kam ich von diesem Seminar in Braunschweig zurück. Wir haben gemeinsam geübt, gelernt und ganz verschiedene Formen der Aufstellungsarbeit ausprobiert. Eine große Herausforderung, aber 19 begeisterten Teilnehmern stand ins Gesicht geschrieben, dass jeder für sich profitiert hatte. Jeder fühlte sich um eine Kompetenz bereichert und hatte in diesen beiden Tagen ganz unterschiedliche Werkzeuge für die Seminar- und Beratungstätigkeit an die Hand bekommen. Es hat sich gelohnt. Und es hat Spaß gemacht.

Insgesamt haben wir 2015 in der Akademie vier neue Themen angeboten. Werkzeugkoffer Coaching und Beratung 1, Resilienz, Sexualaufklärung und wie schon erwähnt das Aufstellungsseminar 1. Ich war gespannt, wie meine Idee, kurze, überschaubare Angebote zu machen, funktioniert. Nun waren beide Seminare ausgebucht, die Studientage zu Resilienz und Sexualaufklärung mit externen Referenten außerordentlich gut nachgefragt. Das macht Mut 2016 weiter in diese Richtung zu gehen. Wir möchten in der TEAM.F-Akademie Themen anbieten, die relevant und gefragt sind. Um Menschen rund um die Beziehungsthematik sicher zu begleiten. Deshalb werden wir den Werkzeugkoffer Coaching & Beratung um ein Fortsetzungsseminar (2) erweitern, ebenso Aufstellung 1 und 2 u. a. anbieten. Interessiert Sie eine Schulung zur Kurzintervention bei Paaren? Ein „Erste Hilfe Koffer“ für die Seelsorge? Seelsorgerliche Kompetenz im Umgang mit Kindern?

Du bist Mitarbeiter bei TEAM.F und willst dich in ein neues Thema einarbeiten? Du willst dich auf ein Thema vorbereiten und suchst gute Anleitung? Mit unserem Fernstudium und der dazugehörigen Begleitung durch den Tutor wirst du exzellent in ein Thema einge-

arbeitet. Mit den Fernkursen erhältst du Informationen, Zusammenhänge und Hintergrundwissen zu einem Thema, sowie Lektüre zur Vertiefung und damit solide Fachkompetenz. Sehr konkret arbeite ich daran, dass es hoffentlich bald zu jedem Fernkurs Thema eine Videoeinführung von zwanzig Minuten gibt, die dir einen besseren Einblick gewährt.

Wann sehen wir uns in der TEAM.F-Akademie? Ich möchte Sie gewinnen, an unserer Akademie eine Fortbildung zu besuchen und Ihren Horizont zu erweitern. Was bewegt Sie? Was benötigen Sie gerade in Ihrer Beratungstätigkeit? Welches Seminar oder welches Fernkurs Thema ist für Sie von Interesse?

Bis bald

Ihr Daniel Just
Akademieleitung



Daniel Just

Seminarempfehlung:

Die TEAM.F-Akademie bietet Themen an, um Menschen rund um die Beziehungsthematik sicher zu begleiten

- Werkzeugkoffer 1 (Coaching und Beratung)
- Werkzeugkoffer 2 (Coaching und Beratung)
- Aufstellungsmethoden praktisch lernen 1
- Aufstellungsmethoden praktisch lernen 2

→ Die aktuellen Seminartermine finden Sie jederzeit unter www.team-f.de

TEAM.F-Akademie

Studiengang Paare

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!



www.team-f-akademie.de/Studiengänge

Weil Ihnen Beziehung wichtig ist.



TEAM.F-AKADEMIE – AUS- UND WEITERBILDUNG



Es ist unser Anliegen, Paare zu unterstützen in entspannten Beziehungen zu leben.

Sie haben als Paar eine Krise erfolgreich bewältigt? Sie haben selbst Hilfe erfahren? Es schmerzt Sie, wenn andere Paare auseinander gehen?

- Wenn Sie dazu beitragen wollen, dass Paare in entspannten Beziehungen leben, dann ist ein Studium an der TEAM.F-Akademie genau das Richtige!
- 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.

Fachseminare „Fortbildung Paarberater“ Kurse 1 – 4:

Effektiv helfen auf biblischer Grundlage. Als angehender Paarberater werden Sie in vier aufeinander aufbauenden Kursen geschult, schwierige Beziehungssituationen zu entwirren und eine neue Gesinnung einzuüben.

■ 1. Kurs: 09. – 12.06.16 BW	16 943 01
■ 2. Kurs: 10. – 13.11.16	16 944 01
■ 3. Kurs: 01. – 05.03.17	17 945 01
■ 4. Kurs: 21. – 25.06.17	17 946 01

Haus Saron

72218 Wildberg/Schwarzwald

Leitung: Dagmar und Jürgen Ost

Kosten: 220,- € Seminargebühr pro Person bzw. 330,- € pro Ehepaar plus ab 146,50 € VP pro Person

Bitte Prospekt und Bewerbungsunterlagen anfordern.

Seminargebühren und Pensionskosten fallen pro Kurs an!

Anmeldung: Beate Radix-Schöne

→ Weitere Seminare der TEAM.F-Akademie finden Sie unter www.team-f-akademie.de/Studiengänge



Gerne senden wir Ihnen den TEAM.F Studienführer:
TEAM.F-Akademie · Neues Leben für Familien e. V.
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
Fon 0 23 51. 98 59 48-0 · Fax 0 23 51. 98 59 48-10
info@team-f-akademie.de · www.team-f-akademie.de/Studiengänge

Mythen einer Ehe

Im persönlichen Gespräch und auch auf unseren Single-Seminaren tauchen sie immer wieder auf und geben Anlass für Gesprächsstoff: Mythen und Vorstellungen für eine Ehe. Einige davon haben wir hier aufgeführt und nehmen sie etwas genauer unter die Lupe.



Christian Siegling

Mythos Nr. 1: Wenn ich eine/n Partner/in gefunden habe, werden alle meine sexuellen Bedürfnisse in der Partnerschaft erfüllt.

„Dann hätte ich keine Probleme mehr mit Selbstbefriedigung, erotischen Fantasien oder Verführung im Netz“, ist die Vorstellung derer, die meinen, mit einem Partner brauche man auf derartige ‚Ersatzbefriedigungen‘ nicht mehr zurückzugreifen. Viele Jahre eigene Ehe wie auch langjährige Beratungspraxis bestätigen jedoch, dass sexuelle Verhaltensmuster in einer Partnerbeziehung nicht automatisch abgelegt werden. Sexuellen Wünschen und Sehnsüchten liegen oft unbewusste individuelle Bedürfnismuster zugrunde, die einem weder selbst noch dem anderen bewusst sind und denen der andere auch nicht immer zu folgen vermag. Umso größer ist manchmal der Frust oder das Loch, in das man hineinfällt, wenn der oder die Partner/in vielleicht ganz andere Bedürfnisse zu haben scheint als man selbst. Darum ist es wertvoll, wenn man sich vorher schon gute Umgangsstrategien mit der eigenen Sexualität angeeignet hat.

Mythos Nr. 2: Kleine Geschenke erhalten die Liebe

Dieser Idee liegt die Annahme zugrunde, man fühle sich geliebt, wenn man ein (größeres oder kleineres) Geschenk vom Partner erhält. Das mag auch für einige zutreffen. In der Regel muss damit aber vor allem auch eine Haltung der Wertschätzung und des „Sich-geben-wollens“ verbunden sein, damit dieser Liebesbeweis auch ankommt. Wenn das zu einer Gewohnheit oder formalen Tradition verkommt („ich schenke meiner Frau immer an jedem Donnerstag einen kleinen Blumenstrauß“), ist es oft für den Partner nicht mehr mit dem eigentlich dahinterliegenden wertvollen Gedanken verbunden: „Mein Partner hat gerade heute an mich gedacht und zeigt mir seine Liebe dadurch, dass er mir etwas mitgebracht hat!“

Die Liebe lässt sich – weder mit einem größeren oder wertvolleren Geschenk noch mit einem „romantischen Wellness-Wochenende im 4-Sterne-Hotel“ – einfach erkaufen. Im Gegenteil: Manche fühlen sich dadurch

regelrecht „gekauft“ oder manipuliert. Und: Nicht alle Menschen ticken gleich, manche würden lieber von ihrem Partner ungeteilte Aufmerksamkeit bekommen, eine liebevolle Umarmung zur Begrüßung, eine hilfsbereite Unterstützung im Alltag erleben oder Komplimente hören – statt wortlos eine Praline auf dem Nachtschränken oder einen Gutschein für einen Restaurantbesuch vorzufinden (Buchtipps: Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe).

Mythos Nr. 3:

Gemeinsame Hobbies schweißen zusammen

Natürlich ist es toll, wenn Partner gemeinsame Interessen haben. Aber das ist weder eine Selbstverständlichkeit, noch kann man gemeinsame Interessen oder Hobbys erzwingen. Bei uns war das so: Heike hatte das Gefühl, sie verbiegt sich dabei, lässt sich, obwohl sie vielleicht dabei auch Angst hat, auf einen Kletterkurs im alpinen Fels ein, absolviert vielleicht das eine oder andere Wochenende in oder an den Bergen und in schwindelerregenden Höhen, in der Hoffnung, sie könne sich daran gewöhnen und mir damit eine Freude machen oder die Beziehung beleben. Aber die Angst beim Klettern bleibt, wird eher größer, Misserfolge und Diskussionen über gemeinsame Touren belasten die Beziehung. Unser gemeinsames Verhältnis zu den Bergen ist besser geworden, als ich Heike aus dem Anspruch entlassen habe, sie müsse alles mit mir gemeinsam machen, darin stimmen wir heute überein. Ein gemeinsames Hobby kann also auch unbeabsichtigt zum Stressfaktor werden, vielleicht auch dann, wenn man darin rivalisiert und wetteifert.

Sicher ist es aber gut, wenn man gemeinsame Ziele oder Projekte hat, an denen man als Paar festhält und über die man sich einig ist.

Mythos Nr. 4: Wenn ein Paar sich liebt, verbringt es möglichst viel Zeit miteinander

Auch wenn ein Ehepaar natürlich oft viel Zeit miteinander verbringt, ist das nicht gleichbedeutend mit dem Verlust der Identität der Einzelpersonen. Aber es gibt Phasen und Zeiten, in denen sich ein Partner zurückzieht, sich zurückziehen muss, um mit sich selbst ins Reine zu kommen oder bestimmte Dinge zu verarbeiten. Vor allem aber braucht jeder Mensch seine Freiräume und seine Privatsphäre. Der eine mehr, der andere weniger. Wenn ein Paar also nicht 100% der freien Zeit miteinander teilt, ist das nicht unbedingt ein Zeichen für eine schlechte Ehe, sondern vielleicht gerade deshalb eine Bereicherung der Beziehung.

Mythos Nr. 5: Wenn ein Paar sich liebt, dann gibt es keine Konflikte mehr oder zumindest kann man sie lösen.

Die Ehe ist ein Bund zweier Menschen, die sich lieben und die sich entschieden haben, das Leben miteinander zu teilen. Aber diese Entscheidung ist nicht gleichzeitig auch damit verbunden, dass sich auftretende Streitigkeiten und Meinungsverschiedenheiten auch lösen lassen – zu verschieden sind oft die Ansichten darüber und die Konfliktlösungsstrategien, die jeder mit in die Beziehung

gebracht hat. Wie sieht das bei Ihnen selbst aus? Sind Sie eher ein Konfliktvermeider, der mit eisigem Schweigen reagiert oder im Gegensatz dazu ein „Angreifer“, der es kräftig gewittern lässt? Wichtig ist beim Streit, nicht verletzend zu werden und sich auch wieder versöhnen zu können – auf unseren Seminaren „Duett oder Duell“ oder auch „Zu zweit in die Zukunft“ versuchen wir allen Teilnehmern dazu gutes Handwerkszeug mitzugeben...

Und: Manche Konflikte in der Ehe lassen sich vielleicht NIE lösen. Dafür braucht es dann statt Kampfgeist die richtige Haltung zu sich selbst und dem Partner. Eine gute Strategie kann dazu die Empfehlung aus Matth. 7, 3 (HfA) sein: „Warum siehst du jeden kleinen Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem eigenen Auge bemerkst du nicht?“

Ihr Christian Siegling



ANZEIGE

LIVE

NOCH PLÄTZE FREI!

AUF DER SPUR DER EIGENEN IDENTITÄT

Intensivseelsorgeweche
02.-09.04.2016 | Dänemark

Frauen-Pilgerwochenende
03.-05.06.2016 | Lippe

Männer-Kanu-Adventure-Tour
16.-25.09.2016 | Schweden

VNDERS PILGERN für Paare
07.-10.10.2016 | Nordhessen

www.live-gemeinschaft.de

Ausspannen und genießen

im Rookhus Familotel am großen Labussee



Familie Borchard

Siegbert Lehmpfuhl im Gespräch mit den Inhabern Andrea und Alexander Borchard

Zum vierten Mal sind wir mit einem TEAM.F Seminar im wunderschönen Rookhus bei Ehepaar Borchard gern gesehene Gäste. So fühlt man sich hier auch. Und von den rund 40 Teilnehmer-Paaren kam mancher „Wiederholungstäter“ gerne wieder hierher.

S. L.: Herr Borchard, was haben Sie an sich, dass man sich hier so wohl fühlt?

A. B.: Natürlich meine Frau! Aber selbstverständlich haben wir ein gemeinsam durchdachtes Konzept, das gern angenommen wird. Früher hatten wir viele Seminare im Haus. Heute sind unsere Zielgruppe Familien mit Kindern. Wir haben uns mittlerweile voll auf den Familiensektor eingestellt. Familien mit Kindern und auch Großeltern sind mit ihren Enkeln bei uns herzlich willkommen. Auf die Zielgruppe Familien haben wir uns spezialisiert. Das TEAM.F-Seminar ist das einzige Seminar, das wir überhaupt noch ausrichten, ausstatten und beherbergen. Und es ist für uns etwas Besonderes. Hier werden nicht Versicherungen verkauft, sondern Werte vermittelt, die wir auch für wichtig halten und mit denen wir konform gehen. Das sind die christlichen Werte, die jeder Familie einen guten Rahmen geben unabhängig von Religion oder persönlichem Glauben.

Auch wenn TEAM.F ein Eheseminar anbietet, passt es zu 100% in unser Konzept, weil Familie gelingen kann, wenn die Ehe der Eltern gesund ist. Deshalb veranstalten wir gerne mit TEAM.F gemeinsam dieses eine Wochenende im Jahr.

S. L.: Frau Borchard, Familien haben bei Ihnen einen besonderen Bonus, sie genießen es, hier zu sein. Was ist das Besondere für Familien?

A. B.: Ich glaube, in erster Linie ist es das Angebot unseres „Happy Clubs“. Wir bieten pro Woche 51 Stunden

Kinderbetreuung und geben damit den Paaren viel Zeit für sich. Im Alltag wird man doch ständig mit vielen Sachen von den Kindern unterbrochen und gefordert. Das nehmen wir hier den Eltern ab. Sie haben mal Zeit für Gespräche und Diskussionen, die sonst im Familienkreis nicht möglich sind.

Besonders ist natürlich die einzigartige Lage unseres Hauses. Sie können hier im Wald stundenlang spazieren gehen, ohne einer Menschenseele zu begegnen. Das ist in unserer heutigen Zeit leider selten geworden, als Ehepaar einmal für sich zu sein.

S. L.: Herr Borchard, von meinen Mitarbeitern, dem Ehepaar Franz, weiß ich, dass die Kinder voller Begeisterung hier her kommen. Was erwartet sie im Rookhus?

A. B.: In erster Linie natürlich die Hardware, das ist klar.

Wir haben ein Paradies für Kinder. Die Spielanlagen, die Innenanlagen, alles was mit den Tieren zu tun hat, der Streichelzoo, die Ponys, erfreut die Kinderherzen.

Die Freiheit, sich auf dem ganzen Objekt frei bewegen zu können, ist einmalig. Wir haben die Gefahren begrenzt, wo immer es geht. Gefahren durch den See und die Straße gibt es natürlich immer. Aber die Straße ist wenig befahren und das Gewässer betreffend handeln wir mit den Eltern klare Regeln aus. So können sich die Kinder hier recht frei bewegen, ohne ständig Verbote aussprechen zu müssen oder vor irgendwelchen Zäunen zu landen.



„Ein echter Boxenstopp. Das Rookhus ist ein tolles Familienhotel. Wir konnten uns als Ehepaar so gut aufeinander konzentrieren, dass es einfach toll war.“

Noch wichtiger ist aber die Software. Das ist einfach das Herz, das hier tickt. Alle unsere Mitarbeiter machen das einfach herzlich. Wir haben sogar eine relativ hohe Fluktuation bei den Mitarbeitern. Viele kommen und sagen: „Ja toll, alles klar. Die Arbeitszeiten sind für die Gastronomie ja auch gut und mit Kindern kann ich schon umgehen.“ Aber schnell merkt man, dass man den Umgang mit Kindern nicht nur „können“ muss, sondern das es eine innere Haltung erfordert. Die Kinder merken das sehr genau, ob du mit dem Herzen dabei bist oder nicht. Wenn sie merken, dass einer mit ihnen nichts zu tun haben will und die Sache nur als Job macht, spüren sie das schnell und strafen das mit ihrem Verhalten ab. Wenn sie aber merken, dass sie nicht als nerviges Kind empfunden werden, sondern wie die Eltern als Gast, ergibt es sich wie von allein, dass sie sich einfach wohl fühlen. Wir sprechen mit den Kindern auch nicht in der Babysprache. Das finde ich ganz furchtbar. Wir wollen ihnen hier vermitteln, egal wie alt sie sind, dass sie eine Persönlichkeit und ebenso Gast für uns sind wie die Eltern.

S. L.: Wir haben als Seminarleiter immer mit den Eltern zu tun. Doch auch Ihre Mitarbeiter begegnen uns freundlich und mit Wertschätzung. Haben Sie da im Team ein gutes Händchen bei der Wahl Ihrer Mitarbeiter oder wird das trainiert und erwartet?

A. B.: Bei der Wahl der Mitarbeiter ist das Herz an erster Stelle. Uns interessiert weniger, ob sie in Mathe oder Englisch mit der Note Eins abgeschlossen haben. Dafür gibt es Taschenrechner u. a. Hilfsmittel oder Technik. Uns interessiert in erster Linie der Mensch, der bei uns arbeiten will. Dabei ist uns wichtig, dass er nicht nur meinem Mann und mir zusagt, sondern dass er ins Team passt. Danach wählen wir unsere Mitarbeiter aus. Um einen zukünftigen Mitarbeiter auch mit seinen inneren Werten kennen zu lernen, machen wir eine Woche Praktikum. Dann beraten wir uns mit dem Team. Nicht jeder, den wir gut finden, wird auch vom Team so eingeschätzt. So einbezogen und gefragt herrscht auch unter den Mitarbeitern eine große Harmonie. Manche pflegen auch private Beziehungen. So sind wir wirklich ein großes Team. Wir bezeichnen uns gern als eine große Rookhus-Familie.



S. L.: Es ist also wirklich echt und nicht gespielt?

A. B.: Genau! Ein Seminarteilnehmer stellte einmal die Frage, ob man nicht auch aus einem Huhn einen Adler machen könne. Der Seminarleiter antwortete: „Klar, aber es wird immer ein dressiertes Huhn bleiben und nicht zum Adler werden“. Herzlichkeit kann man nicht schulen. Das muss man gern machen. Das A und O ist natürlich, was wir vorleben. Wir tun diese Arbeit

einfach gern und deshalb brauchen wir unsere Mitarbeiter gar nicht motivieren. Sie erleben, dass es uns Spaß macht. Wir haben auch eine ganz flache bis gar keine Hierarchie. Jeder ist im Boot und damit kommt die Herzlichkeit wie von allein.

S. L.: Danke, wir freuen uns sehr, dass TEAM.F auch 2016 wieder hier sein kann.

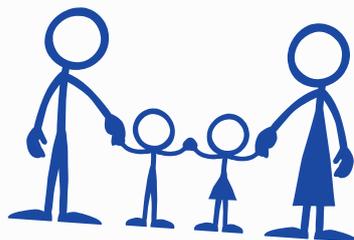
→ Testimonials

„Ich glaube, das hier ist das erste wirkliche Familienhotel, das wir hier kennengelernt haben. Es gibt nicht nur eine Kinderecke, sondern die ganze Betreuung wird für Kinder motivierend umgesetzt.“



„Ich habe mich wie zu Hause gefühlt. Es war möglich, von 100 auf 0 zu entspannen. Ein gutes Wohlfühlambiente! Es war für mich wie ein Kurzurlaub, auch wenn es nur zwei Tage waren. Die Impulse haben mir gut gefallen. Besonders die herzliche und liebevolle Atmosphäre hat mir gut getan. Wenn jetzt die Kinder zu uns kommen könnten, würde ich noch länger bleiben wollen.“

„Uns hat das Ambiente und die Angebote für alle, besonders auch für unseren Kleinen gefallen. Die Betreuung war rundum super organisiert und das Haus ist sehr schön. Man kann hier gern mit den Kindern sein und auch als Paar eine schöne Zeit verbringen.“



Andrea und Alexander Borchard

Andrea Borchard, geb. 1970 in Wiesbaden
Alexander Borchard, geb. 1970 in Bielefeld,
verheiratet seit 1995, zwei Kinder

Seminarempfehlung:

Ausspannen und genießen im Familotel

■ 04. – 06.03.16 MV

16 273 61

Familotel Bochard's Rookhus
17255 Wesenberg/Mecklenburgische Seenplatte

Leitung: Sabine und Siegfert Lehmpfuhl, Karen und
Martin Franz, Team Berlin Brandenburg

Anmeldung: Stephan Rust, info.bb@team-f.de

→ Für Kurzentschlossene: www.team-f.de

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
Geschäftsführer



Eckhard Goseberg

DIE Männerreise – Abenteuer Identität

Was ist das Geheimnis hinter diesem Angebot von LIVE e.V. in Bünde? Warum nehmen Männer einmal in der Woche bis zu 5 Stunden Fahrt auf sich, um an unserer Männerreise teilzunehmen? – 15 Monate, die Männer verändern können!



Dr. Tobias Mock,
Karsten Sewing

Es ist 18.15 Uhr – die ersten Mitarbeiter trudeln ein und stellen Stühle. Es klingelt und der erste Teilnehmer der Männerreise betritt den Raum. Eine herzliche Umarmung, fröhliches Lachen – geschafft! Jede Woche reist er fast drei Stunden aus Hamburg an, um an der Männerreise bei LIVE e.V. in Bünde teilzunehmen. Ein unglaublicher Aufwand – Woche für Woche – außer in den Ferien und das 15 Monate lang. Es wird lebhafter – ein Mann nach dem anderen trifft ein. Männer schweigen und reden nicht? Von wegen! Da wird gelacht, nachgefragt, manches unverblümt ausgesprochen: „Ich bin wieder mal auf Erotikseiten im Netz gelandet“. Uppsss! So etwas gehört doch nicht hierher – oder? Wenn nicht in „DIE Männerreise“, wohin dann? Aber dazu später mehr...

Eine Gruppe Männer schart sich um die Kaffeemaschine – Männer, die sich versprochen haben, für 15 Monate auf eine Abenteuerreise zu geben: Der Reise zu ihrem männlichen Herzen – ihrer Berufung – ihren Wunden – ihrer Identität!

Punkt 19.00 Uhr läutet die Filmmusik aus „Gladiator“ den Abend ein. Es folgt die Begrüßung durch Tobias Mock und Karsten Sewing – beide Leiter von LIVE e.V., Berater, Seelsorger, Supervisoren und von Herzen gern mit anderen Männern unterwegs. Zurzeit mit sieben Mitarbeitern und über 20 Teilnehmern. Gemeinsames Gebet, kurze Infos und die Nachricht, dass einer heute Abend fehlt, weil er krank ist. Wir stehen im Kreis, 30 Männer aus Hamburg, Münster, Bielefeld, Lippe, Osnabrück. Über 12 Monate sind wir in dieser Konstellation unterwegs. Wir sind uns vertraut – kennen mehr voneinander, als dies in Gemeinden üblich oder möglich ist.

Dann steigen wir ins Programm des heutigen Abends ein. Eine wirkliche Reise, die Mut und Überwindung kostet. Was ist das für ein Geheimnis, dass viele Männer

hier einen Ort finden, an dem Beziehungen gelebt werden – authentisch sein, sich zeigen können, der eigenen Lebensgeschichte begegnen – wie wurde ich zu dem Mann, der ich heute bin?

Dazu gehört, dass jeder am Anfang seine Lebensgeschichte – wenn möglich mit Bildern – vor allen anderen erzählt. Jeder hat 45 Minuten Zeit – die Herkunftsfamilien, Erlebnisse, was mich begeistert oder verletzt hat usw. Richtig gelesen – in den ersten zwei Monaten hören wir in jedem Treffen Lebensgeschichten. Mit jeder Geschichte wachsen wir als Gruppe mehr zusammen – jeder Mann bekommt ein Gesicht – mit seiner Geschichte, seinen Lebensthemen, seinen Träumen, Schwierigkeiten und Kämpfen. Es ist wirklich grandios. Doch nicht genug der Herausforderung. Wie kann ich mich in Gruppen zeigen? Darf ich als Mann so sein, wie ich bin? Wie kann ich mich reiben? Bin ich hier angenommen, sicher?

„DIE Männerreise“ fordert heraus und verändert Männer. Tobias und Karsten – als Urheber von LIVE e.V. dazu: *„Wir bieten kein Programm, das lehrbuchmäßig abgespult und Punkt für Punkt abgehakt wird – und dann bist du ein veränderter Mann! Veränderung braucht Zeit und Raum und ist nicht an 10 Abenden zu erreichen. Wir verstehen uns als Männer, die andere Männer mitnehmen und herausfordern. Die Reise zum männlichen Herzen ist eine lebenslange Reise! Dazu brauchen wir Männerfreundschaften, Verbündete und Gefährten. Unsere Zweierschaft (Tobias und Karsten verbindet seit vielen Jahren eine Freundschaft) ist die Basis für diese Männerreise – es hat uns total verändert und wir möchten andere mitnehmen auf einen guten Weg. Unsere Vision, unser Traum ist es, dass sich diese Männerreise deutschlandweit ausbreitet. Weil unser Land und unsere Gesellschaft Männlichkeit braucht – egal ob Single, verheiratet oder Vater von Kindern...“.*



„Eine Reise, die das echte Leben zeigt, aufleuchtet bzw. erhellt, kein Fantasieprogramm á la Hollywood! Sollte jeder Mann mal gemacht haben, einfach nur gewinnbringend!“

W. aus Hüllhorst

Die Männer treffen sich an fast 50 Abenden und zwei kompletten Wochenenden und am TEAM.F Männertag in Kassel. Im Plenum hören sie Vorträge zu Themen aus dem Bereich Seelsorge und Identität. Das bewegt sie, denn es hat mit ihrem Leben zu tun. In Kleingruppen, von ehrenamtlichen Mitarbeitern angeleitet, wird ausgetauscht, füreinander gebetet, ermutigt, herausgefordert, Schuld bekannt – ja, es knallt dort auch mal – auch streiten will gelernt sein. Es wird gelacht und auch geweint. Mancher Schmerz im Leben wurde noch nie ausgesprochen – vor keinem Menschen und auch nicht vor Gott! Dazu braucht es Schutzräume und die gibt es auf der Männerreise genug. Darauf wird viel Wert gelegt. Und – ja, einen Grillabend mit den dazugehörenden Ehefrauen gibt es – Spiele, Geländespiel und... Mehr ist auf der Website von LIVE e.V. zu erfahren einschließlich vieler Feedbacks von Männern und ihrer Reise zu sich selbst.

„DIE Männerreise“ verändert Männer. Manche bleiben nach einem Jahr als Mitarbeiter – werden durch Tobias und Karsten trainiert. Manche nehmen sich ein zweites Jahr die Zeit für eine weitere Reise. Mit fast 40 Männern starten wir in die Männerreise im April 2016. Unser nächstes Ziel ist, Regionalgruppen in einigen Teilen Deutschlands zu beginnen. Denkbar in Bünde, Münster, Lippe, Bielefeld, im Raum Köln und in Stuttgart.

Interesse geweckt?

Dann melde dich unter:
www.live-gemeinschaft.de
info@live-gemeinschaft.de
 LIVE e.V. Bünde



FamilienZEIT

Bedürfnisse und Aufgabenverteilung in einer jungen Ehe

Kommunikation *Organisation*
Ruhe und Entspannung
Energie und Freude



Familie Fuchs

Eine junge Ehe mit steigender Kinderzahl steht nicht selten vor der Frage, ob man denn nur noch funktioniert oder wie man das Gewicht gemeinsam tragen kann, damit es leichter ist. Kann man einen gemeinsamen Weg und eine Harmonie zwischen gegenseitigem Fokussieren der Bedürfnisse des Partners und den gemeinsamen Aufgaben finden, ohne selbst daran kaputt zu gehen?

Zeit zu Zweit – ohne Kinder kein Problem

Wir kannten es vorher nicht anders, als dass wir mindestens ein- bis zweimal pro Woche intensive Zweisamkeit miteinander hatten und mindestens ein freier Tag eingeplant war, an dem wir gemeinsam etwas unternahmen. Das war zumindest vor der Geburt unseres ersten Sohnes Joas so. Wir hatten unser Leben nur für uns beide zu planen.

Inzwischen sind wir zu Viert. Vor ca. 6 Wochen ist unser zweiter Sohn Micha zur Welt gekommen. Das Technikerstudium von meinem Mann Jakob läuft seit drei Jahren neben seiner Arbeit mit. Sonnenklar, dass er nach der Arbeit einfach zu erschöpft ist, um dann noch mit Joas Bagger zu spielen. Doch wie könnte man denn widerstehen, wenn man als Vater schon bevor man die Wohnungstür öffnet laut „Paaapaaaa“ hört? Eine Stunde ist da schon noch drin.

Die Lösung für unseren Familienalltag, bei dem alle auf ihre Kosten kommen, nennt sich Arbeitsteilung.

Entspannung im Alltag – so schaffen wir es

Wenn jeder stur und egoistisch darauf beharrt, dass er seine Ruhe bekommt, ist ein Streit vorprogrammiert. Schon Paulus fordert uns auf, nichts aus Eigennutz zu tun, sondern dass jeder den anderen höher achten soll als sich selbst. Wir dürfen gerade lernen, dass es viel mehr Gewinn bringt, wenn wir auf die Bedürfnisse des anderen schauen. Denn wenn der Partner ausgeglichener ist, dann merken wir, dass sich die Wogen etwas glätten und jeder mehr Energie und Freude im Ehe- und Familienalltag hat.

Unser Stichwort, damit diese Arbeitsteilung funktioniert heißt Absprachen. Nur durch eine gute Organisation, die Resultat einer guten Kommunikation ist, können wir unseren Alltag viel entspannter leben. Praktisch bedeutet das, dass Jakob sich beispielsweise nach Mittag voll und ganz um die Kinder kümmert. Ich kann mich dann guten Gewissens für eine Stunde „aufs Ohr hauen“ und Schlaf nachholen. Dafür muss Jakob nachts nicht aufstehen.

Ab und zu herrscht bei uns auch das Chaos. Termine überschneiden sich oder jeder reitet stur auf persönlichen Kleinigkeiten rum. Da ist es kein Wunder, dass keine Zeit und vor allem keine Motivation mehr da ist, um die persönlichen Bedürfnisse des Anderen zu berücksichtigen und vor die eigenen zu stellen. Wenn aber unser Tag gut durchdacht ist und Aufgaben gleichmäßig verteilt sind, haben wir abends wieder Zeit, um runterzukommen und z.B. miteinander zu baden und die gemeinsame Ruhe zu genießen.

Ihre Nicole Fuchs



Ehe erleben – Ehe-Mobil- Wochenende "Unterwegs zu Hause"

An einem langen Wochenende möchten wir eine ausgesuchte Wegstrecke entlang der Mosel miteinander teilen. Dabei erleben wir inspirierende Entdeckungen und gewinnen gute Impulse für die Beziehung – integriert in das Schauen, Erleben, Bleiben und Weiterfahren.

Unterwegs mit dem „Rolling Home“

Ein gutes Bild für den gemeinsamen Weg eines Ehepaares: 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.

Geplante Impulse:

- Ankommen und in Bewegung bleiben
- Genießen braucht gute Bedingungen
- Die Ehe feiern
- Spontan geplant – sich mit Unterschieden arrangieren u. a.

Dieses Event setzt das Mitbringen eines eigenen bzw. geliehenen Wohnmobils pro Paar voraus (Wohnwagen-gespänne sind nicht geeignet). Leihfahrzeuge können wir nicht beschaffen.

Die Seminargebühr beträgt 75,00 Euro pro Person. Hinzu kommen 95,00 Euro pro Paar für Stellplatzgebühren und drei Mahlzeiten. Münzen für Entsorgung und Nutzung von Sanitärbereichen sollte jeder selbst bereithalten. Für alle weiteren Mahlzeiten und einen Beitrag zur geplanten "Camper-Tafel" ist jedes Paar selbst verantwortlich. Nähere organisatorische Hinweise erhalten Sie mit einem ausführlichen Informationsschreiben rechtzeitig vor dem Ehe-Mobil-Wochenende.



■ 09. – 12.06.16 RP

16 282 91

„Unterwegs zu Hause“ – ein Ehe-Mobil-Wochenende
Mosel/Beginn der Tour in Koblenz

Leitung: Heidi und Eckhard Goseberg,
Karin und Manfred Schymkowitz mit Team

Kosten: 75,- € Seminargebühr pro Person
plus 95,- € pro Person für Stellplatzgebühren
und insgesamt drei Mahlzeiten

Anmeldung: Ute Bartsch, u.bartsch@team-f.de

„Richtig“ Fehler machen

Man könnte behaupten, Beziehung ist Arbeit. Manches ist anstrengend und nervenaufreibend, doch ist es dabei wichtig nicht aus den Augen zu verlieren, dass es sich lohnt. Jetzt, im Nachhinein betrachtet, waren alle Schritte die wir zuvor gegangen sind, ob einzeln oder gemeinsam, sehr sinnvoll und von großer Bedeutung.



Lea Christin Arnold
und Justus Elias
Schaube

Wir lernten uns im Sommer 2011 kennen. Obwohl wir nur einige Kilometer voneinander entfernt wohnen, waren wir uns noch nie begegnet. Lea war dreizehn und Justus vierzehn Jahre alt. Man könnte sagen, wir waren sehr jung. Wir mochten uns von Anfang an. Über alles Mögliche zu reden, über die Schule auszutauschen, stundenlang zu telefonieren, über den gemeinsamen Glauben zu sprechen und Spaß zu haben, brachte uns einander näher und machte den Anderen für einen selbst immer interessanter. Es entstand daraus eine Art Unzertrennlichkeit, eine beste Freundschaft. Nach einem Jahr bekam die Freundschaft eine neue Ebene: Okay, dann sind wir jetzt zusammen!

Klar, es war ziemlich früh und aufregend, aber wir waren uns sicher, dass es gut werden wird. Ein Jahr lang versuchten wir unsere Beziehung neben Schule und den übrigen Verpflichtungen gut zu gestalten. Jedoch erreichte es nach einer Zeit den Punkt der Unzufriedenheit. Es gab Momente, da waren wir emotional überfordert bzw. wurden den persönlichen Vorstellungen des Anderen nicht gerecht. Wie haben wir uns diese Beziehung denn überhaupt vorgestellt und was ist aus all dem geworden? Die vielen Gespräche mit Freunden und Familie über die Bedeutung der Beziehung halfen, doch wir fragten uns, ob es überhaupt realistisch sei, in diesem Alter eine ernsthafte, stabile Beziehung zu führen. Wie sollte es nun weitergehen? Gemeinsam oder getrennt, nichts schien uns plausibel. Doch der emotionale Druck und die zermürenden Auseinandersetzungen ließen uns die Beziehung beenden.

Es folgte eine neunmonatige Beziehungspause – eine wichtige Zeit für jeden von uns, eigene Erfahrungen zu machen und sich Platz zum Atmen zu lassen. Mit der Erkenntnis, dass der Zusammenhalt zwischen uns sehr groß ist und wir aufeinander bauen können, wagten wir zum zweiten Mal den Schritt in eine Beziehung. Leider hatte weder die Distanz zueinander noch das Bangen und Hoffen automatisch die inneren Haltungen und Forderungen verändert. Schon nach drei Monaten Versuchs- und Anstrengungszeit waren wir wieder am

selben Punkt: Trennung – wie gehabt. Wir gaben unser Bestes, befanden uns jedoch zu schnell in den bereits bekannten Verhaltensmustern. Nun war es klar, es bringt nichts – „Tschüss, und diesmal wohl für immer!“. Die Sehnsucht blieb im Herzen verankert. Manchmal tat es mehr weh den besten Freund als nur eine Beziehung verloren zu haben.

Aller guten Dinge sind drei?

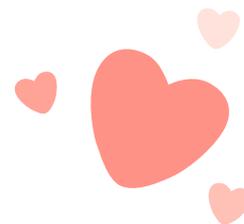
Durch unseren gemeinsamen Freundeskreis waren Begegnungen unvermeidbar, was schwierige Situationen hervorrief. Keiner von uns war komplett „darüber hinweg“, aber der Kopf sagte nein. Letztendlich probierten wir, uns mit dem Gedanken zufrieden zu geben, einfach nur Freunde zu sein. Ähnlich wie in diversen, vielleicht banalen Liebesfilmen. Es sollte für beide „okay“ sein, war es aber nicht. Es war vor allem für Lea ein Hin und Her der Gefühle und die Sehnsucht nach einer endgültigen Entscheidung drängte sich immer mehr in den Vordergrund. Aber natürlich hatten wir eine Riesenangst davor. So wie es in dem Moment war, gab es nicht den Druck von Verantwortung oder Verbindlichkeit. Schlussendlich war es aber immer nur DIE oder DER eine, zu dem wir zurückkehren wollten, ganz gleich, wie wir es drehten oder wendeten. So kam der Tag, an dem wir beide uns sagten, dass wir zwar keine Ahnung haben, wohin uns eine erneute Beziehung führt, aber, dass es sich für uns komplett richtig anfühlt, diesen Schritt zu gehen.

Aus Erfahrungen lernen – beziehungsfähig werden

Wir hatten uns verändert und begegneten uns auf einer anderen Ebene. An diesem Punkt war es super wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, was diesmal anders sein müsste. Wie wünschten wir uns Beziehung? Wie konnten wir uns auf Augenhöhe begegnen? Durch den langwierigen Prozess des Hin und Her funktionierten viele Dinge aus der Erfahrung wie von allein. Es war jedoch äußerst wichtig für uns, herauszubekommen, was uns vor alten Verhaltensmustern bewahrt und darüber im Gespräch zu sein.



Es lohnt sich – richtig – Fehler zu machen!



Drei Punkte wurden immer wieder präsent:

- Jeder muss eine eigene Persönlichkeit sein dürfen, ohne sich vereinnahmen zu lassen.
- Der Einzelne bekommt den Freiraum, eigene Freunde zu haben und ihm wichtige Beziehungen zu pflegen
- Jeder von uns ist verantwortlich, klar zu kommunizieren, was er möchte und was nicht.

Immer wieder stellten wir uns den Herausforderungen

Ohne reden geht es nicht, soviel hatten wir auf jeden Fall in unseren Elternhäusern mitbekommen. Die genannten drei Punkte forderten uns zu tiefen Gesprächen heraus. Wo stehst du, was macht dich aus, wo ist es dir zu eng, wo fühlt es sich distanziert an? Unser verbaler Austausch forderte uns, ließ aber auch mit der Zeit erkennen, dass wir uns auf einer anderen, glücklicherweise höheren Ebene begegneten. Unsere Beziehung fühlte sich tragfähiger und reifer an. Auch wenn die berühmten Tiefs nicht ausblieben, merkten wir, dass sie lebenswichtig sind, um aneinander und miteinander zu arbeiten. Gemeinsam dranzubleiben ließ neues Vertrauen wachsen.

Unser Fazit

Nach der Erfahrung von fünf Jahren Kennenlernen und zwei Beziehungsabbrüchen haben wir gelernt, dass eine gesunde Beziehung jeden Partner fordert, was man auf den ersten Blick oft nicht für möglich hält. Beziehung ist Arbeit, es kostet uns etwas, aber es lohnt sich. Jetzt, im Nachhinein betrachtet, waren alle Schritte, die wir zuvor gegangen sind, ob einzeln oder gemeinsam, sehr sinnvoll und von großer Bedeutung.

Wir bereuen keine Auseinandersetzung und keine Trennungszeit, die wir hatten.

Die von Anfang an ehrliche, freundschaftliche Basis war immer wieder ein Anker, der uns geholfen hat, zueinander zu finden. Wir haben gelernt, wie wichtig es ist, über alles zu reden was uns bewegt, auch wenn das eigene Problem einem selbst manchmal so lächerlich erscheint, dass man es kaum auszusprechen wagt. Auf diesem Wege versuchen wir vorzubeugen und die immer wieder aufkommenden Kleinigkeiten nicht runterzuschlucken, die später in einem verwirrenden Streit enden könnten. In unserer ersten Beziehung waren Respekt und Kompromissbereitschaft noch nicht präsent genug, darum investierten wir viel unnötige Kraft, um unser Gegenüber so zu verändern, wie es einem selbst für richtig erschien.

Freunde staunen

Oft fragen unsere Freunde, wie wir es schaffen, in unserer Beziehung solche Stabilität auszustrahlen. Sie sagen, dass sie niemanden in unserem Alter kennen, der es so versteht, Beziehung zu leben wie wir. Das zu hören macht uns glücklich und wir reflektieren, dass wir uns etwas mit Zukunftsperspektive aufgebaut haben. Wir waren noch sehr jung, wollen aber jeden einzelnen Versuch der Reifung und Annäherung nicht missen. Es lohnt sich – richtig – Fehler zu machen! In diesem Sinn haben Fehler und neue Anfänge etwas Gutes, weil man daraus lernt.

Ihre Lea Christin Arnold und Justus Elias Schaub



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



Das einzigartige, große und vielfältige FerienFestival für alle Christen.



„SPRING ist: anders denken. Und trotzdem an den selben Gott glauben.“



„Bei SPRING haben wir einfach Zeit – für uns und für Gott.“



„Hier habe ich jede Menge Spaß. Und Mama ist auch beschäftigt.“



„Meine Altersgruppe, Deine Altersgruppe, Männer, Frauen, Paare, Kinder: Wahnsinn!“



„Bei SPRING verstehe ich die Experten. Und die haben Zeit.“



„Bei SPRING werde ich immer wieder überrascht!“

Fotos: Ingrid Sawatzky, Marina Kloess

Clips und Infos: meinspring.de

Fragen? Tel: 036741-21210

28. März – 2. April 2016

Willingen/Upland

Mit dabei: Martin Schleske, Dr. Michael Diener, Astrid Eichler, Ulrich Parzany, Carlos Martínez, Klaus Göttler, Groundstaff, Prof. Dr. Johannes Reimer, Tobias Hundt/Lupid, Rossol & Schmidt, Martin und Jennifer Pepper, Mike Müllerbauer, Arne Kopfermann, 2Flügel, Gaetan Roy und Band, Eva-Maria Admiral und Eric Wehrin, Benjamin Stoll, Valerie Lill, und viele andere ...

Information

Erwartung

VORSCHAU: Nächste Ausgabe

„Und plötzlich ist alles anders – vom Umgang mit Lebenskrisen“

- Die Komfortzone verlassen
- Abschied von einem Traum
- Der Umgang mit persönlichen Begrenzungen
- Scheidung – gescheitert???
- Das Sterben des Partners bewältigen
- Das Schlimmste, was Eltern passieren kann: Der Tod des Kindes

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



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

WIR BEIDE

- DER KURS -

7 SOFA-ABENDE FÜR PAARE

Tun Sie Ihrer Ehe etwas Gutes!
„Wir beide – der Kurs“ bietet Stoff für sieben schöne und intensive Paar-Abende zu Hause. Amüsieren Sie sich über die Eheszenen des Comedytheaters Lennardt + Lennardt, lassen Sie sich von den Experteninterviews inspirieren und tauschen Sie sich über das aus, was Ihnen wichtig ist. Gehen Sie mit neuer Inspiration in den Beziehungsalltag.

2 KURS-
HEFTE



vorläufige Abbildung

GUTSCHEIN
(€ 10,00)
FÜR EIN
FAMILY-ABO

€ 29,80
VERSANDKOSTENFREI*
ERHÄLTICH AB
MITTE MÄRZ 2016!

Sieben Sofa-Abende
für Paare

DVD

DAS IST DRIN:

- ZWEI KURSHEFTE (FÜR SIE UND IHN)
 - EINE DVD MIT 14 VIDEOCLIPS INKLUSIVE DOWNLOADOPTION
 - EIN 10,00 €-GUTSCHEIN FÜR EIN FAMILY-ABO
- UND JEDE MENGE INPUT FÜR SIE ALS PAAR.

* Abweichende Preise und Versandkosten außerhalb D.

JETZT

BESTELLEN UND DIE NÄCHSTEN SCHRITTE GEHEN!



02302 930 93 910
vertrieb@bundes-verlag.de
www.bundes-verlag.net/ehkurs