TEAM.F

SeminarMagazin 2/2016

Zum Mitnehmen und Weitergeben.

TEAM.F Neues Leben für Familien

Innewerden

Segen erwarten

Erblühen des verwandelten Lebens

Regungslosigkeit

Situation annehmen

Richtungsende

Konfrontation

KRISE

Konflikt

Erneuter Lebensgrund

Identifizieren

Ruhelosigkeit

Innehalten

Symptome richtig deuten

Mit vielen bewegenden Artikeln und Erfahrungsberichten.

TITELTHEMA

Die Komfortzone verlassen

Wachstum findet dort statt, wo wir an unsere Grenzen gehen und Herausforderungen annehmen.

TITELTHEMA

Umgang mit persönlichen Begrenzungen

„Hoppla, warum stolperst du neuerdings so oft? Hast du wieder die billigsten Schuhe gekauft?

TEAM.F

Neues Leben für Familien.

Impressum

Herausgeber:
TEAM.F
Neues Leben für Familien e. V.
Fon 02351.985948-0
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
Lena Knaack

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

Fotos:
TEAM.F,
Matthias Piro, Schneverdingen
Heidi Seidel, Berlin (S. 15)
fotolia.com (contrastwerkstatt, detailblick-foto)
shutterstock.com (Daniel Zuber, Lightspring, Marie Maerz, Julia Karo, Phonlawat_51, Rinelle, STILLFX, Nailia Schwarz, Kucher Serhii, feelplus, Gabriela Duran, VGstockstudio, Melpomene, Kuznetcov_Konstantin, Anatoli Styf, CPdesign, yalayama, Vaclav Mach, kesipun, jaroslava V, vitor costa, chelovector, deepspacedave, Svetlana Prikhnenko, brickrena, www.BillionPhotos.com, ILYA AKINSHIN, Papuchalka, Dragon Images, mexrix, LilKar)
istockphoto (MarsBars, hidesy, iofoto, ozgurdonmaz, kzenon, lightkey, Martin Dimitro, skynesher, Nikada)

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

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

TITELTHEMA

Die Komfortzone verlassen

Wachstum findet dort statt, wo wir an unsere Grenzen gehen und Herausforderungen annehmen. 4

4 Die Komfortzone verlassen
7 Backstube-Traumpartner – Werde selbst zum Traumpartner!
8 Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas
10 Umgang mit persönlichen Begrenzungen
12 Getragen in der Krise
15 Aus der TEAM.F Leitung
16 Krisen als Paar gemeinsam überwinden
18 Es ist nicht hoffnungslos – wir werden uns im Himmel wiedersehen!
22 TEAM.F-Akademie – Praktische und effektive Methoden in der Paarberatung
23 TEAM.F-Akademie – Fortbildung zum Paarberater
24 Mit beiden Beinen auf der Erde, mit dem Kopf im Himmel
28 Und plötzlich ist alles anders
29 O-Töne – Und plötzlich ist alles anders
31 Alles anders – ja, das stimmt!
32 Noah – eine Handvoll Leben
35 Abschied von einem Lebenstraum
36 Trost im Kreuz
38 Er kann meine tiefsten Gefühle einfach nicht verstehen …
40 Nach Hause kommen – dem Vater begegnen
41 TEAM.F – Geben und Nehmen
42 Produkte für mehr Zweisamkeit
43 Buchempfehlung & Vorschau

Liebe TEAM.F-Freunde,

Die Komfortzone verlassen – das hört sich nach Aufbruch an, auf jeden Fall mutig, selbstbestimmt und höchst freiwillig. Eine spannende Art, Grenzen und den Horizont zu erweitern. Wer sich stets in sicherem Terrain bewegt, lernt nur begrenzt und erfährt oft nicht, was noch in ihm schlummert.

Nicht alle Erfahrungsberichte dieser Ausgabe lassen sich jedoch so überschreiben, sondern sind ein absolutes Kontrastprogramm. Wenn jemand unvorbereitet oder unter dramatischen Umständen aus einem normalen Alltag in ein völlig anderes Leben katapultiert wird, ist das eine Grenzerfahrung, die tiefe Einschnitte bedeutet, die quälende Fragen nach dem Warum aufwirft, auf die es keine profanen Antworten gibt. In mancher Krise fällt es schwer, noch einen Sinn zu erkennen, überhaupt weiterzumachen oder mit dem schmerzlichen Verlust nicht auch noch das Vertrauen in Gott zu verlieren.

Sehr dankbar sind wir allen Autoren, die uns einen tiefen Einblick in ihre leidvollen Erfahrungen gewähren, sehr authentisch, immer noch herausgefordert, die Realität in ihr Leben zu integrieren und beim Lesen stellte sich mir einmal mehr die Frage: Wie schaffen das Menschen ohne Gott???

Es gibt keine Garantie, dass unser Leben wunschgemäß läuft, aber Gottes Zusage, in der Krise an unserer Seite zu sein. Das Thema ist seit Jahren aktuell und viele Berater können einfühlsam unterstützen und begleiten. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist wertvoll – heilsame Erfahrungen, die man gemeinsam mit anderen in einem TEAM.F Seminar machen kann. Wäre das ein Angebot für Sie? Oder kennen Sie jemand, dem es gut tun würde? Dann lassen Sie sich ermutigen oder empfehlen Sie uns gerne weiter,

Ihre Heidi Goseberg

Heidi Goseberg

TITELTHEMA

Umgang mit persönlichen Begrenzungen

„Hoppla, warum stolperst du neuerdings so oft? Hast du wieder die billigsten Schuhe gekauft? 10

TITELTHEMA

Getragen in der Krise

Ich hätte mir nicht im Traum ausmalen können, mit welchen Herausforderungen wir in den nächsten Jahren konfrontiert werden sollten. 12

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

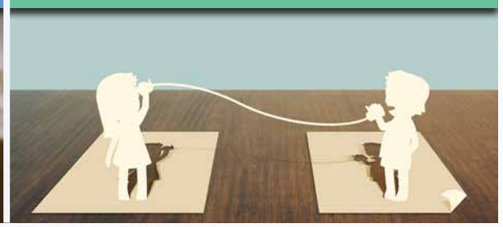
Noah – eine Handvoll Leben

Ich war 40 und sollte schwanger sein? Eigentlich unmöglich! 32

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Er kann meine tiefsten Gefühle einfach nicht verstehen …

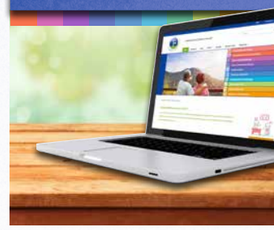
Kommunikationsprobleme (nicht nur) bei bi-kulturellen Paaren 38



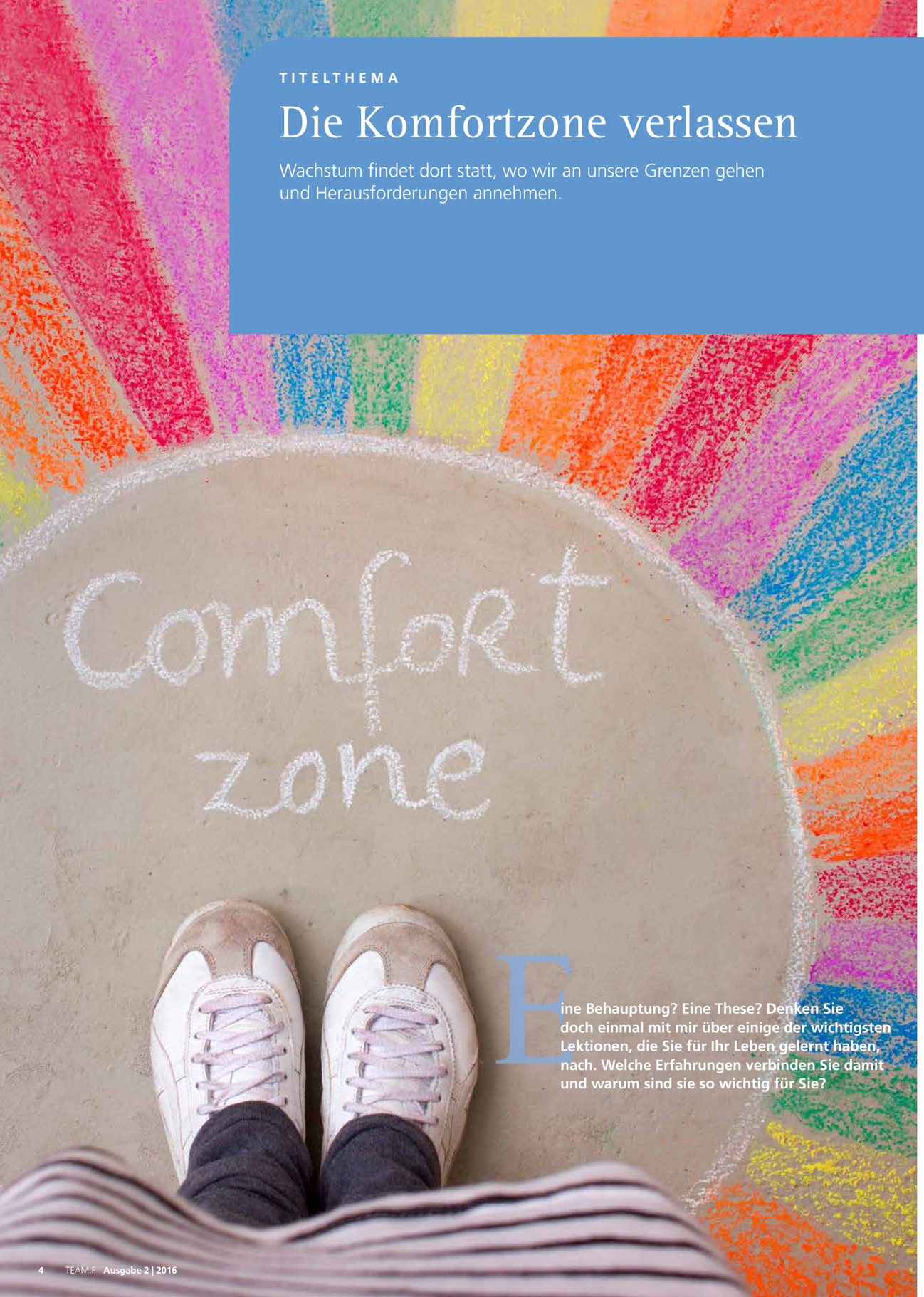
SEMINAR-PROGRAMM

➜ Unser gedrucktes Seminarprogramm können Sie anfordern unter:
Fon 02351.985948-0
info@team-f.de

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



Seminare direkt online buchen



TITELTHEMA

Die Komfortzone verlassen

Wachstum findet dort statt, wo wir an unsere Grenzen gehen und Herausforderungen annehmen.

Eine Behauptung? Eine These? Denken Sie doch einmal mit mir über einige der wichtigsten Lektionen, die Sie für Ihr Leben gelernt haben, nach. Welche Erfahrungen verbinden Sie damit und warum sind sie so wichtig für Sie?

Gott ruft uns Menschen heraus und sagt: „Spring, schwimm …" – was auch immer und …„vertraue mir!"

Ich habe festgestellt:
Meine wichtigsten Lektionen habe ich durch herausfordernde Erfahrungen gelernt. Eine ganz entscheidende war diejenige, meinen studierten Beruf und meine Karriere im Personalmanagement einer großen Firma einzutauschen gegen eine vollzeitliche Tätigkeit bei TEAM.F – hier habe ich gelernt, dass „Haben", „Wohlstand" und „Sicherheit" nicht vorher in Euro und Cent ausgerechnet werden können, sondern manchmal in keinem Verhältnis steht… – Wir hätten als Familie mit dieser Entscheidung kaum verkraftbare finanzielle Einbußen haben müssen und hatten es doch nicht…

Wenn wir nur rein nach Mathematik, Logik, Sicherheit und Komfort gegangen wären, hätten wir diesen Schritt nicht gehen können, zumal meine Frau wegen unserer drei kleinen Kinder damals auf Erwerbstätigkeit verzichtet hat. Doch wir haben unsere Komfortzone damit verlassen und diesen Schritt bis heute nicht bereut. In der Soziologie und Erlebnispädagogik beschreibt das

„Wachstums-Zonen-Modell"
die Voraussetzungen für Wachstum: Im Zentrum befindet sich die Komfortzone. Sie stellt das bekannte und sichere Umfeld dar. In ihr bewegen wir uns gewöhnlich im Alltag. Hier fühlen wir uns wohl, sicher und stark. Wir kennen uns aus. Die Arbeit in diesem Bereich geht uns gut und leicht von der Hand.

Außerhalb der **Komfortzone** in der Mitte befindet sich die **Lernzone.** Dort liegt alles, was wir noch nicht so recht wissen und mit dem wir noch keine Erfahrung haben. Wir fühlen uns unsicher. Wir kennen uns nicht aus. Die Arbeit geht schwer voran. Vielleicht möchten wir in diesem Bereich etwas verbessern. Das kostet Mut und Überwindung, weil wir uns nicht mehr so sicher fühlen. Angstschweiß und Herzklopfen sind ein deutliches Zeichen dafür, dass wir die Komfortzone verlassen. Lernen oder Wachsen bedeutet immer, etwas Neues kennen zu lernen, sich einer Herausforderung zu stellen. Bleibt man in seiner Komfortzone, lernt man nur begrenzt. Um in die Wachstumszone zu gelangen, müssen wir die Komfortzone verlassen, Altes und Gewohntes hinterfragen und neue Wege wagen.

Christian Siegling

Wir verlassen die Komfortzone, indem wir wahrnehmen und uns darauf einlassen, was Gott uns zutraut.

Dies ist aber mit einem gewissen Risiko verbunden. Wagt man sich zu weit hinaus ins „Unbekannte", kann es sein, dass man die Orientierung verliert. Dann landet man in der Panikzone. Dort gibt es keinen Lernerfolg. Hier liegt alles, was Angst macht und für uns nicht zu bewältigen ist. Alles, was zu groß für uns ist. Wenn wir in solche Situationen kommen, sind wir überfordert oder reagieren panisch. Wir können keinen klaren Gedanken fassen. In diesem Bereich können wir nicht lernen – zumindest, wenn sich die erste Panik nicht legt – sondern bleiben frustriert.

Wichtig:

- Auf jeden Fall müssen wir darauf achten, dass Grenzen persönlich definiert und unterschiedlich sind.
- Verlassen wir unsere Komfortzone nicht, werden wir kaum etwas dazu lernen.

In manchen Weichenstellungen in unserem Leben haben wir bewusst die Herausforderung angenommen, in andere werden wir unvermittelt hineingeworfen und müssen unsere Komfortzone plötzlich und ungeplant verlassen.

Das sind Situationen, die wir uns nicht aussuchen. Sie schleudern uns manchmal förmlich aus unserer Alltagsbequemlichkeit hinaus.

Wir fragen uns, wie Gott solche Situationen zulassen kann und finden meist keine Antwort darauf. Das, was wir dann erleben ist häufig Panik. Gut ist es, wenn wir vorher schon mal unsere Komfortzone erweitern konnten …

Wie gehen wir mit Krisen um?

Panik?
Resignation?
Alles hinschmeißen?
Was bleibt sonst?
Flucht …?

Vielleicht können wir solche Erfahrungen mit der Situation der Jünger im Boot vor der Stillung des Sturms vergleichen (Lukas 8,22ff). Sie waren in Todesangst und Panik, während Jesus im Boot lag und schlief.

Wie kann er nur? Sie hatten keine Idee mehr. Schließlich weckten sie Jesus und machten die Erfahrung: Er hat alles im Griff. Die Stürme und Wellen und Wogen, die ihnen Angst machten, sind ihm untertan. Sie konnten ihm vertrauen. Die Panik war vorüber und was blieb, ist eine neue Erkenntnis über Jesu Größe und Vertrauen. Die furchtbare Krise war zu einem Lernschritt geworden.

Beim Nachdenken darüber entdecke ich, dass die ganze Bibel voll ist von Geschichten, in denen Menschen aufgefordert werden, ihre Komfortzone zu verlassen. Noah sollte eine Arche bauen, Abraham sein Land verlassen, Jona wurde zum Verkünden dramatischer Nachrichten geschickt, die Fischer aufgefordert, alles liegen zu lassen und Jesus nachzufolgen …

Eine Stelle, die mich in diesem Zusammenhang immer wieder berührt, ist die Speisung der 5.000 Menschen (Mt.14,13–21). Hier werden die Jünger von Jesus aufgefordert: „… gebt IHR ihnen zu essen.“ Wie muss sich das für die Jünger damals angefühlt haben?

Wir verlassen die Komfortzone, indem wir neue Herausforderungen annehmen, Unbekanntes entdecken und Risiken nicht unbedingt scheuen. Wir verlassen die Komfortzone, indem wir wahrnehmen und uns darauf einlassen, was Gott uns zutraut. Das ist ein wichtiges geistliches Prinzip, durch das wir beständig im Leben und im Glauben wachsen sollen und dürfen.

Gott ruft uns Menschen heraus und sagt: „Spring, schwimm …“ was auch immer „… und vertraue mir!“ Da wo Menschen gehorsam sind und sich darauf einlassen, kann Gott Unglaubliches durch sie bewirken.

Ihr Christian Siegling

Fragen zur Selbstreflexion:
Wo fordert Gott Sie aktuell heraus?
Welche Zusagen haben Sie von ihm?

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

TEAM.F SEMINARE

Unsere Seminare:

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 (25–50 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

KRISE
Gefahr & Gelegenheit

Unsere Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas

„Die Liebe zwischen zwei Menschen lebt von den schönen Augenblicken. Aber sie wächst durch die schwierigen Zeiten, die beide gemeinsam bewältigen."

Autor: unbekannt

Das trifft im Kern unser Ziel, das wir mit unseren Angeboten seit beinahe 30 Jahren verfolgen: Menschen zu ermutigen, die guten Bereiche in ihren Beziehungen zu stärken und ihnen bei der Bewältigung ihrer Lebens- und Beziehungskrisen Hilfestellung anbieten.

Unsere Seminarempfehlung:

Nach wie vor finden Sie dazu in unserem Seminarprogramm die klassischen Grundlagenseminare, in denen wir vorwiegend präventiv arbeiten, für Paare wie auch für Eltern.

Natürlich sind uns in all diesen Angeboten auch alle Teilnehmer willkommen, die Antworten für akute Probleme und Schwierigkeiten suchen – und wen beträfe das nicht???

Darüber hinaus ist es uns seit langem ein Herzensanliegen, Menschen in schwierigen Umständen und Lebenskrisen eine Auszeit, Begegnungen mit Menschen in ähnlichen Situationen, vielleicht einen anderen Blick auf Ihre Situation und Gesprächsmöglichkeiten anzubieten.

Besonders hinweisen möchte ich auf folgende Seminarangebote:

➜ Scheidung – das Ende? Wenn es nicht mehr geht…
➜ Versöhnt leben – Beziehungen klären
➜ Ein unerfüllter Kinderwunsch ist kein Spaziergang
➜ Besondere Eltern von besonderen Kindern
➜ Und plötzlich ist alles anders

Unsere Mitarbeiter heißen Sie herzlich willkommen,

Ihre Heidi Goseberg

➜ **Schauen Sie sich um in unserem Seminarprogramm:**
Zu bestellen bei TEAM.F e. V. · Honseler Bruch 30
58511 Lüdenscheid · Fon 02351. 81617
info@team-f.de.
➜ Oder unter www.team-f.de/Seminare,
besonders unter Persönlichkeit und Seelsorge.

Richtungsende

Konflikt

Situation annehmen

„Wir wollen Menschen darin ermutigen, die guten Bereiche in ihren Beziehungen zu stärken und ihnen bei der Bewältigung ihrer Lebens- und Beziehungskrisen Hilfestellung anbieten."

TITELTHEMA

Umgang mit persönlichen Begrenzungen

„Hoppla, warum stolperst du neuerdings so oft? Hast du wieder die billigsten Schuhe gekauft? Und musst du auch dort laufen, wo es so uneben ist?“ Warum passiert das so oft? Das kann doch nicht sein!

Manche Dinge sind auch mit viel Einsatz von Disziplin und Übung nicht mehr zu erreichen. Ist das Leben dann nichts mehr wert?

Es gibt Dinge im Leben, die wir nicht geplant haben und doch plötzlich da sind. Ich meine die uns auferlegten Begrenzungen aufgrund körperlicher Probleme.

Siegbert Lehmpfuhl

So schlimm ist es doch nicht

Na ja, so schlimm wird es schon nicht sein. Ich kann ja aufpassen. Außerdem habe ich mich in den letzten Jahren zu wenig sportlich betätigt. Das wird jetzt anders. Mit gutem Training wird es wieder wie früher.

Die erste Reaktion auf eine persönliche Begrenzung ist meist die Verleugnung.

Warum sollte plötzlich alles anders sein? Mit Disziplin und Fleiß kann der „Normalzustand“ sicher wiederhergestellt werden.

Die Wahrheit anschauen

Irgendwann kommt sie aber – die Stunde der Wahrheit. Es wird nicht mehr so sein wie früher. Die Erfahrungen machen deutlich, dass manche Dinge nicht mehr funktionieren. Sie sind auch mit viel Einsatz von Disziplin und Übung nicht mehr zu erreichen. Ist das Leben dann nichts mehr wert? Die Gedanken beginnen zu kreisen. Es geht um Lebensziele, die vielleicht in unerreichbare Ferne gerückt sind. Wozu lebe ich eigentlich? Warum passiert mir so etwas? Die grundlegenden Fragen nach Sinn und Ziel des Lebens stehen plötzlich vor mir.

Meine eigenen Erlebnisse

Ich möchte von meinen Erfahrungen berichten. Davon leite ich einige Schritte ab, die Sie vielleicht kennen. Vor einigen Jahren stellte ich fest, dass die Motorik im Bereich meiner Füße irgendwie nicht mehr automatisch funktioniert. Meine erste Reaktion war: Ich brauche einfach mehr Bewegung und Übung. So begann ich mit Sport und bewussten Übungen. Ein Physiotherapeut gab mir die Perspektive: „Das bekommen wir wieder hin.“ Aber das brachte nicht den gewünschten Erfolg und es begann ein langer Weg der Diagnose. Ich suchte Rat und kam dabei zu verschiedenen Ärzten. Vermutungen wurden aufgestellt und es fanden etliche Untersuchungen statt. Das Ergebnis lautete, dass ich eine irreparable Schädigung erlitten habe und es keinen Weg der Besserung oder ärztliche Heilungsaussichten gibt. Ich muss jetzt an der Erhaltung meiner Bewegungsfähigkeit arbeiten. Aus diesen Erfahrungen eines Weges, der etwa 15 Jahre dauerte, leite ich vier wichtige Schritte ab. Die Verleugnung wie auch die Erkenntnis der wahren Situation stehen vor diesen Schritten.

Abschiedskultur

Den ersten Schritt nenne ich die Kultur des „Abschieds“. Auch wenn es heute viele Hilfsmittel gibt, sind mir doch einige Grenzen gesetzt. Für mich waren es schmerzliche Abschiede. Ich hatte mich zum Beispiel an den Skilanglauf gewöhnt und es genossen, mit Freunden im Wald 10 – 15 km unterwegs zu sein. Der Aufenthalt in der Skihütte, die nur über die Loipe erreichbar ist, war zum Höhepunkt des Winterurlaubs geworden. Auch Wanderungen im Elbsandsteingebirge über schmale Pfade und Treppenstufen zu schönen Aussichten werden in meinem Fall der Vergangenheit angehören. Von diesen und anderen Dingen musste ich mich bewusst verabschieden. Dabei wurde mir wichtig, dass die Erinnerung daran keine wehmütigen Gedanken, sondern Dankbarkeit und Freude sein soll.

Diese „Abschiedskultur“ räumt die Seele auf und schafft Platz für neue Erfahrungen und Erlebnisse.

Ein „Dorn im Fleisch“?

Während ich mich mit der Abschiedskultur beschäftige, entdeckte ich die biblischen Aussagen zu Heilung neu. Diese Entdeckung ist herausfordernd. Ich vertraue Gott und seinen Aussagen. Die Bibel berichtet an vielen Stellen über Heilungen. Auch heute geschehen solche Dinge und Menschen werden nach Gebet geheilt. Warum werde ich nicht heil und kann wieder normal laufen, springen und tanzen?

Paulus Aussagen in 2. Kor. 12,7 helfen mir, zu verstehen. Er stellt eine Verbindung zwischen biblischen hoffnungsvollen Aussagen und der mir gesteckten Grenzen her. Paulus spricht vom „Dorn im Fleisch.“ Er meint also eine körperliche Begrenzung. Trotz der sichtbaren Probleme vertraute er auf Jesu heilende Kraft, indem er sich an ihn wandte. Von Gott bekam er zur Antwort:

„Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig!“ (2. Kor. 12,9).

Diese Erfahrungen von Paulus zeigen hier sehr eindrucksvoll die Balance zwischen Glauben und Realität. Eins schließt das andere nicht aus. Für mich ist es die Zusage, dass Gottes Kraft auch mir hilft, mit meiner persönlichen Grenze der Gehbehinderung umzugehen.

Ressourcen entdecken

„Suchet, so werdet ihr finden“ ist ein Sprichwort, das von einem Jesuswort abgeleitet wurde. Die Suche nach persönlichen Ressourcen hilft, Grenzen zu akzeptieren. Sie richtet unseren Blick weg von den Dingen, die wir verabschieden mussten und lässt uns Neues entdecken. In uns steckt mehr, als uns bekannt ist. Es ist der berühmte „blinde Fleck“ auf den wir von anderen, meist Menschen, die uns gut kennen, hingewiesen werden müssen. Ein Versuch zeigt, dass sie Recht hatten. Andere Ressourcen warten als bisher unbekanntes Potential auf Entfaltung.

Meine Entdeckung war, dass mir auch Urlaube mit dem Fahrrad Freude bereiten und ich gemeinsam mit meiner Frau auf diesem Weg viel entdecken kann. Fahrrad fahren habe ich schon immer gemocht. Nun bekommt dies eine neue Qualität. Wir sind oft gemeinsam unterwegs und entdecken, dass Fahrrad fahren uns sogar schneller an unsere Ziele bringt als laufen.

Ja zur Grenze, Lebensqualität neu definieren, Chancen entdecken

Wenn ich den Blick zurück richte kann ich entdecken, dass ein „Ja“ zu meiner persönlichen Grenze mein Leben zwar verändert hat. Die Qualität meines Lebens ist jedoch damit nicht schlechter geworden.

Der Kampf gegen Grenzen kostet viel Kraft. Die Wahrheit erkennen und bejahen kann neue Möglichkeiten hervor bringen.

Und so „in die Freiheit führen“ wie Jesus ankündigt: „Ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen“ (Joh. 8,32).

Mir haben diese Schritte geholfen. Ich kann dankbar zurück schauen und zuversichtlich wie auch voller Spannung nach vorn blicken.

Ihr Siegbert Lehmpfuhl

TITELTHEMA

Getragen in der Krise

Als vor über 18 Jahren unser Sohn auf die Welt kam, hätte ich mir nicht im Traum ausmalen können, mit welchen Herausforderungen wir in den nächsten Jahren konfrontiert werden sollten.

„Ich lernte immer mehr, meinen Sohn in Gottes Hand loszulassen und mich selbst aus der Verantwortung zu entlassen."

Immer mehr fiel auf, dass er in manche Systeme – besonders die Schule – einfach nicht hineinpasste und die Ursachensuche für sein Anderssein ging los.

Schon während der Kindergartenzeit stellte sich heraus, dass Johannes anders denkt, fühlt und wahrnimmt als andere Kinder. Er war zum einen intelligent, kreativ, neugierig und witzig, zum anderen aber auch oft in sich versunken, dickköpfig und von außen schwer zu motivieren. Regeln konnte er nur akzeptieren, wenn sie für ihn auch logisch waren, ansonsten wurde alles hinterfragt. Immer mehr fiel auf, dass er in manche Systeme – besonders die Schule – einfach nicht reinpasste, und die Ursachensuche für sein Anderssein ging los: Hochbegabung, ADS und Hochsensibilität waren die Stichworte, mit denen wir uns beschäftigten und bei denen wir unseren Sohn wieder fanden. Erst viel später, als Johannes fast 17 Jahre alt war, wurde festgestellt, dass er eine leichte Form des Asperger Syndroms hat. Die Diagnose war für uns und Johannes zunächst eine Erleichterung. Endlich konnten wir nachvollziehen, wie er die Welt wahrnimmt und warum er so handelt und reagiert, und mehr Verständnis aufbringen. So manche Situation seiner Kindheit konnten wir in einem anderen Licht sehen, und wir bekamen professionelle Hilfe, für die wir bis heute sehr dankbar sind.

Fakt ist aber auch, dass Johannes über Jahre damit gelebt hat, dass er sich nicht verstanden gefühlt hat, überfordert war und sich permanent an eine Umgebung anpassen musste, die so ganz anders denkt und fühlt als er. Er hatte dauernd das Gefühl, nicht zu genügen. Und dieser Zustand hat ihn über diesen langen Zeitraum enorm viel Kraft gekostet und sein Selbstwertgefühl untergraben. Nachdem unser Sohn mit viel Begleitung und Unterstützung sein Abitur geschafft hatte, waren wir zunächst alle erleichtert. Nun konnte er erstmal ausspannen, neue Kraft tanken und dann im Herbst seine Ausbildung beginnen. So dachten wir, aber es kam alles ganz anders.

Die eigentliche Krise begann erst jetzt. Johannes zog sich im Laufe des Sommers immer mehr zurück und wurde immer passiver. Der Ausbildungsstart machte ihm Angst, und immer wieder kreisten seine Gedanken darum, dass er all das gar nicht schaffen könne. All unsere Versuche, ihn zu motivieren, scheiterten. Seine Gedanken wurden immer negativer, und er entwickelte zunehmend Blockaden, die ihn am Leben hinderten. Der Start ins Berufsleben scheiterte, weil er den Ansprüchen nicht gerecht wurde und sich völlig überfordert fühlte.

Zu dieser Zeit kam meinem Mann und mir immer öfter der Gedanke, dass er eine Depression haben könnte, was dann auch von einem Arzt bestätigt wurde. Wieder war es gut, eine Diagnose und mit der Behandlung auch Hoffnung zu haben. Aber gleichzeitig ist unser Alltag seitdem ständig von dieser Belastung geprägt. Wo sollte das alles noch hinführen? Würde unser Sohn irgendwann wieder Lebensmut finden? Wird er je eine Ausbildung oder ein Studium durchhalten? Geht es ihm irgendwann wieder gut? All das stellte er selbst auch immer wieder infrage. Er sah einfach keine Perspektive, für die es sich zu kämpfen lohnt.

Als er dann auch noch Selbstmordgedanken äußerte, kamen wir noch mehr an unsere Grenzen. Ich fühlte mich oft so hilflos und überfordert. Was, wenn er diese Gedanken in die Tat umsetzen würde? Wie würden wir als Eltern und wie würden seine Brüder weiterleben müssen?

Wo war mein lebenslustiges, talentiertes, fröhliches, kreatives Kind geblieben, das Gott uns vor vielen Jahren anvertraut hatte und mit dem ich viele schöne Erlebnisse und Erinnerungen verband?

Manchmal war ich traurig über Johannes Schmerz und manchmal auch wütend auf ihn, weil er mich so herausforderte und Absprachen oft nicht einhalten konnte.

In dieser Zeit war für mich das Auftanken bei meinem Vater im Himmel existentiell wichtig. Immer wieder begegnete Gott mir in besonders schwierigen Momenten mit seinem Frieden und lenkte meine Gedanken zu Bibelversen, Texten oder Liedern, die genau zu meiner Situation passten. Solche Momente waren mir unendlich kostbar. Ich weiß, dass mein Sohn ein von Gott geliebtes Kind ist und dass dieser Gott alles in seiner Macht stehende dafür tun wird, dass Johannes zu der Persönlichkeit werden kann, wie er gedacht ist. Ich konnte meine Tränen laufen lassen und fühlte bei Gott diese Geborgenheit, die mit dem Verstand nicht zu erklären ist. Ich lernte immer mehr, Johannes in Gottes Hand loszulassen und mich selbst aus der Verantwortung zu entlassen. Es war für mich eine enorme Entlastung zu wissen, dass nicht ich ihn verändern muss und kann. Ein Veränderungsprozess kann nur durch seine eigenen Entscheidungen in Gang gesetzt werden. Das bedeutet, dass wir ihn heute als Eltern beratend unterstützen und ihm immer wieder signalisieren, dass wir ihn lieben und hinter ihm stehen, egal was passiert. Das ist nicht immer leicht auszuhalten, aber wir lernen es immer mehr. Das ist möglich, weil ich vor Jahren aufgrund eines Seminars die ganz bewusste Entscheidung getroffen habe, mein Kind mit seiner ganzen Persönlichkeit so anzunehmen und zu lieben, wie es ist.

Keine Krise, kein Konflikt sollen so groß sein, dass damit die Beziehung zu meinem Sohn auf dem Spiel steht.

Darüber hinaus fühlten wir uns von unserem Freundeskreis getragen und unterstützt. In einer akuten Krisensituation schrieb ich eine Mail an Freunde und Familie mit der Bitte um Gebet. Die Reaktionen, die dann kamen, haben mich tief berührt. Ihr Mitleiden, Mitbeten, ihre wohltuenden Worte, Emails und Nachfragen waren Balsam für meine Seele. Der Höhepunkt für mich war ein Abend, als immer mehr Leute zu uns nach Hause kamen und wir gemeinsam in unserem überfüllten Wohnzimmer für unseren Sohn gebetet haben. Das hat auch der Beziehung zu einigen Freunden mehr Tiefe geschenkt, was ich als große Bereicherung empfinde.

Wir wissen nicht, wie sich die Depressionen von Johannes entwickeln werden. In der Zwischenzeit war er für ein paar Wochen in einer Klinik und hat ein paar gute Gedanken mit nach Hause gebracht. Tendenziell geht es ihm ein bisschen besser, aber die emotionalen Tiefs tauchen immer wieder auf und sein Aktivitätsniveau ist immer noch sehr gesenkt. Für ein paar zarte Pflänzchen positiver Gedanken sind wir dankbar, empfinden aber auch, dass wir noch viel Geduld brauchen. Die falschen Denkmuster, die sich über Jahre aufgebaut haben, brauchen einfach ihre Zeit, um neu gedacht und gefühlt zu werden.

Es heißt, dass in jeder Krise auch eine Chance liegt und das hat sich für mich bestätigt. Mein Vertrauen zu Gott ist gewachsen, und meine Beziehung zu ihm hat an Tiefe gewonnen. Mein Wunsch und Gebet ist, dass auch mein Sohn irgendwann auf diese Lebenskrise zurücksehen und bezeugen kann, dass er sie mit Gottes Hilfe meistern und gestärkt daraus hervorgehen konnte.

Die Verfasserin ist der Redaktion bekannt

Das Asperger Syndrom ist eine mildere Variante innerhalb des Autismusspektrums. Kennzeichnend für dieses Syndrom ist eine andere Wahrnehmung der Umwelt und Reizverarbeitung. Die Schwächen liegen in erster Linie im sozialen und kommunikativen Bereich, da nichtsprachliche Signale weniger oder nicht wahrgenommen werden. Gleichzeitig verfügen Asperger Autisten über ausgeprägte kognitive Fähigkeiten und eine erhöhte Wahrnehmung von Details und Sachinformationen.

Gefahr und Gelegenheit

sind in der chinesischen Sprache die beiden Zeichen für unseren Ausdruck Krise

危机

机会

机

Der uns eher geläufige Ausdruck ‚Krise' ist häufig mit Beklemmungen verbunden, klingt für viele Besorgnis erregend, beunruhigend. Dass man mit einer Gefahr gedanklich und verbal auch gleich eine Gelegenheit verknüpft, ist vielen zumindest beim Ausbruch einer Krise erst einmal nicht bewusst.

Doch wir werden nicht müde, immer wieder darauf hinzuweisen, dass auch ernsthafte Probleme in Beziehungen noch nicht das Ende bedeuten müssen, dass in der Krise meistens auch die Chance zu einem neuen Anfang liegt, die Gelegenheit, sich neu zu sortieren, zu lernen und zu wachsen.

Wir als TEAM.F begleiten Sie gerne von Anfang an dabei, gute Beziehungen aufzubauen, als Single, vor oder in Ihrer Beziehung, in der Familienzeit mit Kindern und in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung.
So können Sie schon mancher Krise vorbeugen und gewappnet begegnen.

Aber auch in schwierigen bzw. Krisensituationen möchten wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Eine Krise können wir meistens nicht verhindern, aber niemand muss allein hindurch gehen. Auch wenn Sie einen schweren Schicksalsschlag erlitten haben, in dem Sie keinen Sinn erkennen können, sind Anteilnahme, Trost, Gespräche, Begegnung und Austausch mit anderen Betroffenen in unseren Seminaren heilsame Erfahrungen.

Wenn Sie selbst Hilfe erfahren haben und gemeinsam mit uns andere unterstützen möchten, ob in Form von Seelsorge, Vorträgen oder in der Seminarorganisation, wenden Sie sich bitte direkt an unsere Regionalleiter vor Ort (Kontaktdaten siehe ww.team-f.de/kontakt).

Möchten Sie sich gern ausbilden lassen, Menschen in Beziehungen zu begleiten, 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

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Krisen als Paar gemeinsam überwinden

Als mein Mann und ich am 20. April 1985 heirateten, haben wir einander versprochen, uns zu lieben und zu ehren an guten wie an schlechten Tagen. Damals ahnten wir nicht, dass aus den schlechten Tagen auch schlechte Jahre wurden.

Es war schwer, die Trauer auszuhalten und den geliebten Partner leiden zu sehen.

Als 1989 unser Sohn auf die Welt kam und eine körperliche Behinderung diagnostiziert wurde, waren wir noch voll Hoffnung, dass ihm eine Operation helfen kann. Diese Hoffnung bestätigte sich – ihm konnte geholfen werden!

Schlechte Zeiten

Bei unserer Tochter wurde im Alter von zehn Monaten eine unheilbare Muskelerkrankung festgestellt. Es war ein schwerer Schlag für uns, als uns der Arzt zur Diagnose noch mitteilte, dass unsere Tochter eine geringe Lebenserwartung haben wird.

Christine und Werner Hofmann

1995 verstarb unsere Tochter im Alter von fast drei Jahren. In dieser Zeit hatten wir eine schwere Ehekrise. Wenn der eine eher mal gut drauf war, dann war der andere traurig. Es war schwer, die Trauer auszuhalten und den geliebten Partner leiden zu sehen. Wir mussten es irgendwie aushalten. Unser Sohn, der damals noch in den Kindergarten ging, half uns das „normale Leben" fortzusetzen. Wir funktionierten einfach, doch in uns war eine tiefe Traurigkeit.

Wir lebten wie in einer Art Wohngemeinschaft, doch hatten wir kein Eheleben mehr. Es war eine schwere Zeit, Trauer und Depression bestimmten mein Leben, ohne dass es mir selbst oder in meinem Umfeld auffiel. Nach außen funktionierte ich, innerlich war ich jedoch am Sterben. Ich hatte immer den Wunsch, eine gute Mutter von vielen Kindern zu sein. So fühlte ich mich wertlos und wollte nicht mehr leben. Hatte völlig aus den Augen verloren, dass ich auch Ehefrau und Geliebte meines Mannes sein sollte… Obwohl wir uns räumlich nahe waren, entfernten wir uns als Paar innerlich voneinander. Unglücklicherweise lebten wir beide in der Annahme, uns zu „schonen", in dem wir nicht über unsere Trauer und unsere Gefühle redeten. Ich wandte mich an eine christliche Therapeutin. Sie begleitete mich durch die verschiedenen Phasen der Trauer. Meinem Mann fiel es damals schwer, Hilfe anzunehmen.

Zur Trauerbegleitung kam hinzu, dass verschiedene Erlebnisse aus meiner Kindheit präsent wurden, die wir bearbeitet haben. In diesem Zusammenhang sprachen wir auch über meine Beziehung zu Gott. Durch den Tod meines Kindes und das schmerzliche Gefühl von Gott alleine gelassen worden zu sein, war mein Vertrauen zu Gott zerbrochen. Dieses Vertrauen musste wieder neu hergestellt werden.

Viele Gespräche und viele Tränen waren notwendig, damit ich Gott wieder an mein Herz heranlassen konnte.

Mit Hilfe der christlichen Therapeutin konnte ich auch an meinem Wertgefühl arbeiten und so auch meinem Mann mit einer anderen Einstellung begegnen. Ich begann wieder neu, für meinen Mann zu kämpfen. Wir kamen uns wieder näher und begannen, umeinander zu werben. Das brauchte viel Zeit und Geduld. Er war dann auch bereit, Hilfe anzunehmen und wir fanden langsam wieder zueinander.

Einfach durchhalten

In dieser Zeit haben wir beide erfahren, wie wichtig es ist, Menschen zu haben, die uns nahe stehen und für uns beten. In diesen Jahren der Aufarbeitung hat sich auch unser „Gottesbild" verändert. Gott ist für uns nicht mehr der unbarmherzige Richter, sondern der liebende Vater. Nichts kann uns trennen von seiner Liebe – weder Tod noch Leben.

Heute sind wir dankbar, dass wir in diesen schweren Zeiten nicht aufgegeben haben. Dabei ging es an diesen schlechten Tagen manchmal einfach nur noch ums Durchhalten. Durchhalten, auch als der Partner einem fremd war. Durchhalten, auch als kein Licht am Ende des Tunnels zu sehen war.

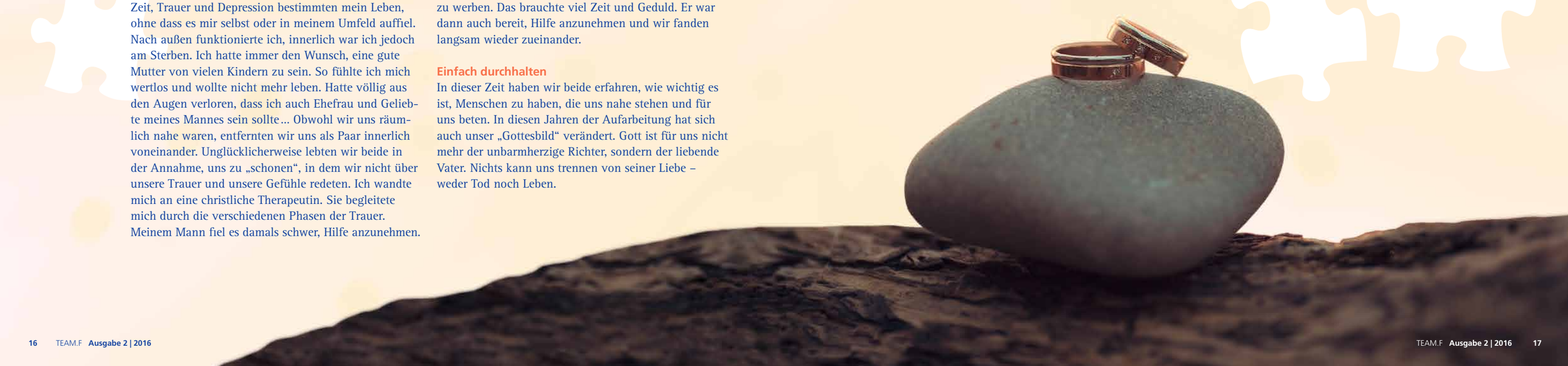
Dieses Durchhalten ist vergleichbar mit einem Marathonlauf. Der Läufer hat während des Laufs auch Phasen, in denen er aufgeben möchte. Dabei ist es wichtig, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Das Ziel ist, unser Versprechen am Anfang nicht aus dem Auge zu verlieren und gemeinsam weiterzugehen, ohne vorher aufzugeben. Einander zu lieben, zu achten und zu ehren an guten wie an schlechten Tagen, ist uns für unsere Beziehung ganz wertvoll geworden.

Ein Kind zu verlieren, hat für uns keinen Sinn. Wir wissen, dass wir ohne den Tod unserer Tochter eine andere Qualität in unserer Ehe hätten – weniger Tiefgang – unsere Liebe und Zuneigung füreinander sind gewachsen. Doch das hat viele Jahre gedauert und war ein langer Prozess. Und wir sind dankbar, dass wir durch unsere schwere Erfahrung andere ermutigen können.

Um nicht aufzugeben, brauchen wir Menschen, die uns begleiten und ermutigen. Menschen, die mit uns auch weinen können. „Weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit." (Prediger 3,4)

Ihre Christine und Werner Hofmann,
TEAM.F Mitarbeiter

Oft ging es nur noch ums Durchhalten. Durchhalten, auch als der Partner einem fremd war. Durchhalten, auch als kein Licht am Ende des Tunnels zu sehen war.



TEAM.F IM GESPRÄCH

Es ist nicht hoffnungslos – wir werden uns im Himmel wiedersehen!

Meine Frau fehlt, doch wir haben einen guten Gott.
Ich habe im Sterben den Unterschied gemerkt, gläubig zu sein.

Durch den Tod meiner Frau bin ich mit mir selbst konfrontiert worden, mit meinem Charakter. Ich erlebe meine Begrenzung, weil ihre Ergänzung fehlt. Manchmal hat sie mich gebremst, jetzt fehlt mir diese Korrektur.

Der Glaube tröstet und Gott versorgt uns. Menschen spenden Trost und Hilfe. Die Jahreslosung: „Gott nahe zu sein“ bedeutete für Clara, zu Gott zu gehen.

Ein Gespräch zwischen **Daniel Just**, TEAM.F und **Karsten**

Daniel: Ihr habt 1995 geheiratet. Wie habt ihr euch kennen gelernt?

Karsten: Über einen gemeinsamen Freund. Er hat mich eingeladen, da habe ich Clara das erste Mal gesehen. Sie hat mir gefallen und ich habe versucht, mit ihr in Kontakt zu kommen. Später haben wir eine Jugendfreizeit gemacht, da sind wir uns näher gekommen.

Daniel: Deine Augen strahlen …

Karsten: Ja, das kann sein.

Daniel: Dann habt ihr geheiratet und vier Kinder bekommen …

Karsten: Lange Zeit waren wir zu zweit. Wir hatten immer ein offenes Haus. Ich war eher extrovertiert und der Eisbrecher. Clara war eher Tiefbrettbohrer und hat Kontakte gehalten. Sie hat Menschen gut verstanden und konnte ihnen helfen. Wir haben uns gut ergänzt.

Daniel: Wie war eure Familienzeit mit vier Kindern? Was war typisch für euch?

Karsten: Auch wenn man gefragt wird, ob es alles unsere Kinder sind, es war schön, Familie zu sein. Viel zusammen zu machen, Gemeinschaft und das Miteinander erleben.

Daniel: Dann traf euch die Nachricht, dass Clara an Krebs erkrankt ist. Was hat das mit euch gemacht? Was ging dir damals durch den Kopf?

Karsten: Es war für mich nicht entsetzlich oder das Ende. Ich dachte, Gott kann heilen. Im Kindergarten allerdings sagten andere zu unseren Kindern: deine Mama wird sterben. Das waren krasse Gegensätze für sie.

Daniel: Ich habe Clara nach außen immer stark erlebt. Wie ist sie mit der Nachricht umgegangen?

Karsten: Es hat sie traurig gemacht. Sie brauchte Rückzug und Zeit für sich. Sie brauchte auch Informationen, um die Situation von allen Seiten zu betrachten und zu durchdenken.

Daniel: Hat sich dadurch bei ihr etwas verändert?

Karsten: Clara musste alles durchleiden, durchleben und bearbeiten. Dann ging es ihr gut. Sie hat den Schmerz immer zugelassen. Ich bin anders und versuche, Schmerz klein zu halten. Darin sind wir unterschiedlich.

Daniel: Darf ich fragen, wie eure Kinder mit der Tatsache KREBS umgegangen sind? Wie habt ihr es ihnen erzählt?

Karsten: Wir haben es ihnen erklärt, haben dabei offen gehalten, ob Mama stirbt. Clara hat erklärt, dass es Ärzte gibt, die helfen können und immer haben wir versucht, unsere Hoffnung zu transportieren. Natürlich hatten die Kinder Ängste, aber es gibt gute Bücher, die halfen, das Sterben zu thematisieren.

Die Kinder sind sehr unterschiedlich damit umgegangen. Einer drückte es in Bildern aus, ein anderes zeigte Traurigkeit, eins zog sich zurück. Jedes auf seine Art.

Daniel: Nach der Chemo war es längere Zeit gut.

Karsten: Ja, doch irgendwann hatte Clara das Gefühl, dass etwas nicht in Ordnung ist und ging zum Arzt. Man konnte fast nichts sehen …

Daniel: Wie habt ihr das als Familie aufgenommen?

Karsten:

Man setzt andere Prioritäten. Wir sind beide zukunftsgewandt, aber man macht nicht mehr das volle Programm.

Wir haben reduziert und an einem Punkt zum Beispiel unseren Hauskreis aufgegeben.

Daniel: Ich stelle mir vor, dass die Krankheit immer im Hinterkopf ist.

Karsten: Ja, man hat diese Diagnose, man ist sensibilisiert und schaut genauer hin: Ist da was? Was passiert im Körper?

Daniel: Wir waren Jugendfreunde und haben zur gleichen Zeit geheiratet. Niemand denkt zu dem Zeitpunkt daran, dass der Partner krank werden und sterben könnte. Wie beeinflusst das eine Beziehung?

Karsten: Wir waren vorher immer im Aufbau und damit beschäftigt, dass alles funktioniert. Es hat sich viel um die Kinder gedreht. Wir sind dann mal ein Wochenende für uns weggefahren.

Du weißt ja nicht, wann der Zeitpunkt des Sterbens ist. Ich habe es bis 12 Stunden vorher nicht realisiert. Clara war da schon himmelwärts gerichtet. Und ich war gedanklich beim Hausbau. Ich bin dankbar für Menschen, die uns den Eindruck mitgeteilt haben, dass Clara sterben wird. Das half, weil es uns Zeit geschenkt hat. Alles andere – ob die Wände gestrichen oder Steckdosen montiert sind – war nicht mehr wichtig und trat in den Hintergrund.

Am Abend vor Claras Sterben habe ich sie gefragt: Hast du noch einen Wunsch? Sie fragte: Was soll sich jemand noch wünschen, der in Christus heil geworden ist? Sie hatte keine leichte Kindheit und war durch Jesus heil und versöhnt mit ihrer Geschichte. Dadurch hatte sie ein Verständnis für Menschen und konnte sie begleiten. Das war Erfüllung für sie.

Das Sterben kam für sie nicht plötzlich, sie war vorbereitet und konnte die Kinder mit hineinnehmen. Das war ein großes Geschenk

Daniel: Klingt für mich danach, dass ihr die letzten Tage und Wochen sehr bewusst gelebt habt.

Karsten: Ja, bei mir muss es sonst immer vorwärts gehen – Attacke machen – um jeden Preis etwas erreichen. Jetzt ging es um unsere Beziehung und noch schöne gemeinsame Zeit zu erleben.

Daniel: Clara ist gestorben. Du bist nun allein mit euren vier Kindern. Das ist doch eigentlich nicht schaffbar.

Karsten: Eigentlich nicht. Doch wir hatten schon die ganze Zeit Hilfe. Eine Frau kam zum Kochen und Einkaufen und spielte mit den Kindern. Ich musste lernen, Hilfe anzunehmen. Ein Segen war auch, dass ich vom Arbeitgeber zwei Monate freigestellt wurde. Immer noch kommen Leute aus der Gemeinde und helfen, zum Beispiel bei den Hausaufgaben.

Daniel: Jetzt ist Clara zwei Jahre tot.
Wie geht es dir heute?

Karsten: Tja, durch den Tod bin ich mit mir selbst konfrontiert worden, mit meinem Charakter. Da gibt es Reaktionen, die auch Clara gestört haben, das habe ich vorher nicht verstanden. Nun erlebe ich meine Begrenzung, weil ihre Ergänzung wegfällt, in der Erziehung und in anderen Situationen. Manchmal hat sie mich gebremst, jetzt fehlt mir diese Korrektur. Ich habe erlebt, dass ich in einer Gruppe von 100 Leuten einsam sein kann. Ich kann traurig sein und entdecke, dass mir das Gitarrenspiel beim Verarbeiten hilft, weil Musik und die Stille vor Gott für mich einen besonderen Wert hat.

Wenn ich singe ‚egal was du mir gibst, egal was du mir nimmst' – ich singe es bewusst, weil ich es nicht als Strafe empfinde, dass Gott mir meine Frau genommen hat und ich Frieden habe.

Verändert hat sich mein Umgang mit Korrektur: Wenn Menschen mich auf Dinge aufmerksam machen, die ich selbst nicht bemerkt habe; durch diese Erfahrung ist es möglich geworden, dass Gott am Herzen arbeiten kann.

Daniel: Würdest du sagen, du hast es verarbeitet?

Karsten: Es ist ein Prozess, es dauert und es gibt Situationen, in denen es hochkommt und ich traurig bin. In einem Gottesdienst wurde mal das Lied „vom Anfang bis zum Ende" gesungen, das hat Clara immer im Kinderlobpreis gespielt. Da hatte ich keinen Schutz und es ging durch, die Tränen flossen einfach. Ein Jahr später war es dann beim gleichen Lied nicht mehr so. Ich weiß, dass Clara nicht mehr wieder kommen wird, aber sie ist Teil meines Lebens, weil wir eine gemeinsame Geschichte und gemeinsame Kinder haben. Doch das Leben geht weiter. Es kostet mehr Kraft, allein die Verantwortung zu tragen. Auch in den Angelegenheiten, die mir nicht liegen, muss ich Entscheidungen treffen. Meine Kinder versorgen, ich muss versuchen sie zu verstehen. Aber ich habe Menschen, die ich ansprechen kann und die mich unterstützen.

Daniel: Wenn ich deine Kinder fragen würde, wie es ihnen heute geht und wie weit sie den Tod der Mutter verarbeitet haben, was würden sie sagen?

Karsten: Ich glaube sie würden sagen, dass es ihnen gut geht, dass sie manchmal traurig sind, aber das ist o.k. Clara ist die Mama und sie wird fehlen. Für mich war es das erste Mal, dass ich jemanden habe sterben sehen. Es waren nicht meine Eltern, sondern meine Frau. Das macht einen großen Unterschied. Die Kinder haben die Hoffnung, dass wir uns im Himmel wiedersehen – es ist nicht hoffnungslos!

Daniel: Wenn du zurückblickst: was hättest du dir anders gewünscht oder anders gemacht?

Karsten: Heute würde ich an manchen Stellen anders reagieren. Ich hätte mir noch mehr gemeinsame Zeit gewünscht oder bewusster Zeit füreinander zu nehmen. Manchmal hört man nicht richtig zu, was der andere möchte. Da bin ich sensibler geworden.

Daniel: Stell dir vor, jemand wäre jetzt in der gleichen Situation und würde dich um Rat bitten. Was würdest du ihm sagen?

Karsten: Eine schwierige Frage. Man kann eigene Erfahrung nicht automatisch auf andere übertragen. Jeder wird es anders erleben und man ist auf Gott angewiesen. Ich würde versuchen zu trösten, ihm raten, mit den Kindern offen zu reden und es nicht zu verheimlichen. Nicht, dass die Kinder plötzlich dastehen und die Mama ist weg. Offenheit hilft beim Abschied nehmen, dass Dinge nicht unausgesprochen bleiben und es nicht abrupt zu Ende ist. Ich rate, Grenzen zu setzen und im Jetzt zu leben. Das Hospiz hat uns geholfen, weil Clara da wie im Urlaub war und es nur noch um sie ging. Für uns war es gut, dass wir immer kommen konnten. Man konnte nachts auch mal Spinat essen oder eine Flasche Bier trinken. Wir haben ganz verrückte Sachen gemacht, sind z.B. noch Essen gegangen. Das war ein Geschenk. Wir hätten die häusliche Pflege gar nicht leisten können.

Mein Rat ist, dass man darüber spricht und Hilfe annimmt. Clara hat zum Beispiel Lieder für die Beerdigung ausgesucht, das ist für den Partner wichtig. Man muss die Papiere und Erbangelegenheiten regeln und in der Familie Frieden haben.

Daniel: Würdest du sagen, dass du daran gewachsen bist?

Karsten: Ja, vieles hat sich verändert. Ich war nie hoffnungslos, aber die Auseinandersetzung mit Krankheit und Loslassen hat mich verändert und mir Kraft gegeben. Auch meine Beziehung zu den Kindern hat sich verändert.

Ich versuche zu ergänzen, was bisher Clara gemacht hat. In dem Bewusstsein, dass ich sie nicht ersetzen kann. Ich bin nicht wie sie und mache Dinge anders. Aber ich weiß, dass es so gut ist und dass sie damit einverstanden ist. Wie gut, dass wir vorher darüber gesprochen haben.

Daniel: Ich bin beeindruckt, wie du das schaffst und diese schwierige Erfahrung bewältigst. Danke für das Gespräch. Dir weiter alles Gute!

Karsten: Danke.

Praktische und effektive Methoden in der Paarberatung

Haben Sie Interesse,
- ➜ neue, praktische und einfach anwendbare Methoden in der Begleitung von Paaren oder
- ➜ Übungen, die in weniger als zwei Stunden umsetzbar sind, kennen zu lernen?

Daniel Just

Dann könnte unser neues Akademie-Angebot für Sie interessant sein. Es richtet sich an Menschen, die gern praktisch arbeiten und schnell Erfolg sehen möchten.

Angesprochen ist jeder, der schon Erfahrungen in der Begleitung von Paaren hat oder in absehbarer Zukunft praktisch einsteigen möchte.

In zwei jeweils zweitägigen Angeboten haben wir wertvolle und effektive Methoden zusammengestellt, die schnell zu lernen und einfach umzusetzen sind. Jede Methode wird ausführlich vorgestellt, ausprobiert und intensiv geübt. Dazu bekommen Sie wertvolle Hintergrundinformationen und eine schriftliche Anleitung. Die Übungen werden praktisch und mit fundiertem Feedback begleitet.

Erweitern Sie Ihren Werkzeugkoffer für die Paarberatung und werden Sie in Zukunft noch effektiver in der Begleitung. Die Anwendung empfiehlt sich vor allem in der Beratung von Paaren, die in der Wahrnehmung ihrer eigenen Gefühle oder in ihrer Kommunikation blockiert sind.

Alle Methoden stehen für sich und dauern in der Regel zwischen 30 und 90 Minuten. Meist sind erste positive Veränderungen bereits nach der angewandten Übung erkennbar.

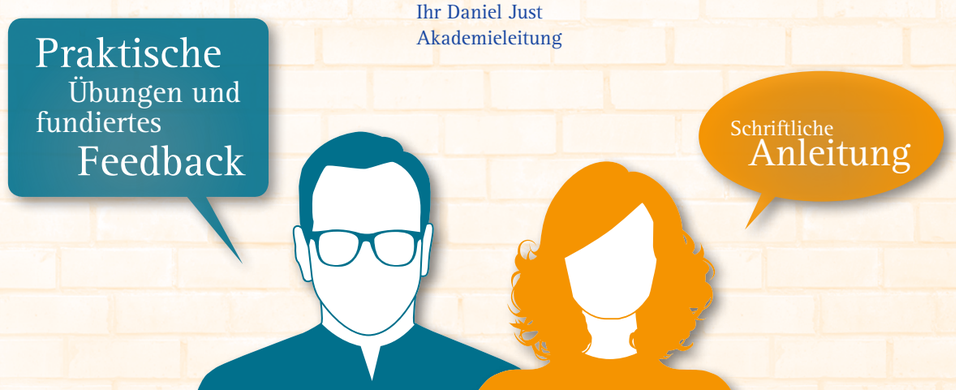
Ab 2017 möchten wir diese Methoden in TEAM.F Seminare integrieren. Wer sich jetzt dafür ausbilden lässt, kann damit unsere Angebote oder die eigene Beratungstätigkeit im nächsten Jahr deutlich bereichern:

➜ **Kurzinterventionen 1**
- Themen: Ehelandkarte, Umgang mit Verletzungen, Edelsteine der Beziehung, Aufstellungsarbeit, Paarübungen, u. a.
- Ort: Würzburg
- Kosten: ab 190,– €
- Termin: 17. – 18.06.16
- Leitung: Daniel Just, Sabine und Siegbert Lehmpfuhl

➜ **Kurzinterventionen 2**
- Themen: Skulpturarbeit, kreative Konfliktlösung, Timeline-Arbeit, Stuhlarbeit
- Ort: wird noch bekannt gegeben
- Kosten: ab 190,– €
- Termin: 25. – 26.11.16
- Leitung: Daniel Just, Sabine und Siegbert Lehmpfuhl

Bis bald

Ihr Daniel Just
Akademieleitung



Weil Ihnen Beziehung wichtig ist.

TEAM.F-AKADEMIE – AUS- UND WEITERBILDUNG

TEAM.F AKADEMIE

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 auf Ihre Anmeldung.

Gerne senden wir Ihnen den TEAM.F Studienführer:
TEAM.F-Akademie · Neues Leben für Familien e. V.
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
Fon 02351.985948-0 · Fax 02351.985948-10
info@team-f-akademie.de · www.team-f.academy/paarbeziehung

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.

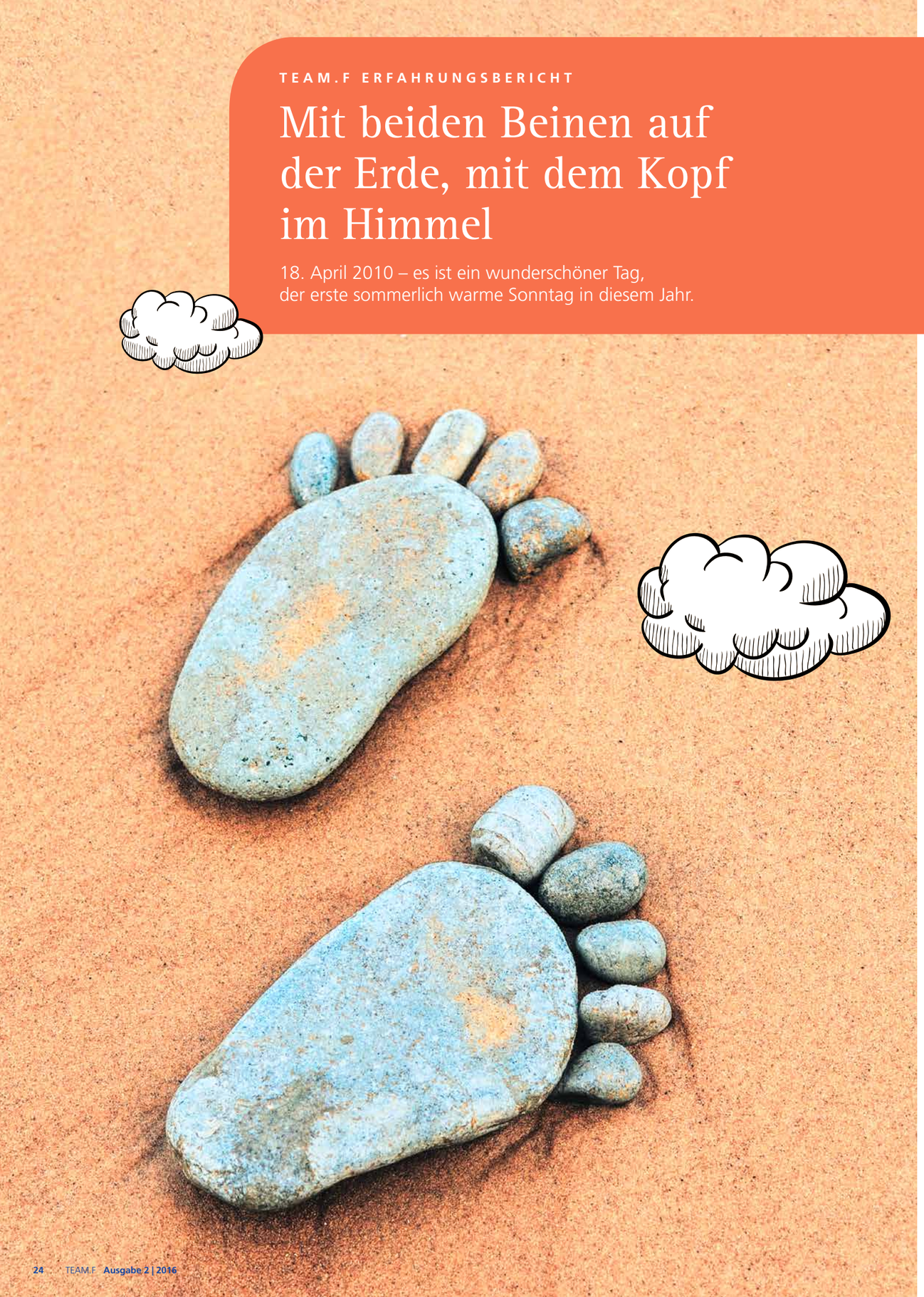
■ 1. Kurs: **06.–09.04.17 BY**	**17 943 01**
■ 2. Kurs: **29.06.–02.07.17**	**17 944 01**
■ 3. Kurs: **19.–22.10.17**	**17 945 02**
■ 4. Kurs: **21.–25.02.18**	**18 946 01**
Haus Lutherrose	
91546 Neuendettelsau bei Ansbach	
Leitung:	Daniel Just mit Team
Kosten:	220,– € Seminargebühr pro Person bzw. 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 unterwww.team-f.academy/paarbeziehung**

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Mit beiden Beinen auf der Erde, mit dem Kopf im Himmel

18. April 2010 – es ist ein wunderschöner Tag, der erste sommerlich warme Sonntag in diesem Jahr.



Ganz allmählich lerne ich, damit umzugehen, kann die Signale immer besser deuten. Ich versuche, ihm täglich das Gefühl zu geben, dass er nicht im Stich gelassen ist.

Nach dem Gottesdienst verabreden wir uns mit einem befreundeten Ehepaar zu einer kleinen Radtour am Nachmittag. Wir genießen noch ein schönes Mittagessen mit unseren drei Söhnen beim Thailänder. Später holen uns die Freunde ab. Vor unserer Haustür steigen wir auf die Räder und fahren zu viert los. Mein Mann fährt voraus. Nach etwa 200 Metern ist unsere Fahrradtour zu Ende und unser Leben auf den Kopf gestellt. An einer unübersichtlichen Stelle überquert plötzlich ein kleiner Junge auf seinem Fahrrad die Straße ohne sich umzusehen. Mein Mann bemerkt ihn zu spät, will einen Zusammenstoß vermeiden und macht eine Vollbremsung.

Von weiter hinten sehe ich meinen Mann über den Lenker fliegen und auf dem Asphalt aufschlagen. Reglos liegt er da. Panik steigt in mir hoch, ich zittere vor Angst. Wir rufen den Rettungswagen, der auch nach wenigen Minuten eintrifft. Schnell entscheidet der Sanitäter, dass mein Mann mit dem Rettungshubschrauber in die nächste Klinik gebracht werden muss.

Ich schaffe es nicht, am Unfallort zu bleiben. Doch unsere Freunde bleiben, bis mein Mann mit dem Hubschrauber weggebracht wird. Eine erste Diagnose lautet: Schweres Schädel-Hirn-Trauma. Es folgen Tage und Wochen auf der Intensivstation. Wir wissen nicht, ob mein Mann überleben wird. Früh schon sagt mir ein Arzt: „Falls Ihr Mann überhaupt überlebt, wird er nie mehr derselbe sein." Viele Menschen beten in dieser Zeit für uns. Wir werden überschüttet von Anteilnahme und liebevoller Unterstützung. Natürlich beten wir um Heilung, und viele machen sich darin mit uns eins.

Wir glauben daran, dass Gott auch heute Wunder tut.

Nach zwei Wochen auf der Intensivstation wird mein Mann schließlich in eine Schmieder-Klinik verlegt, wo neurologisch schwer geschädigte Menschen mit intensiven Reha-Maßnahmen therapiert werden. Als ich das erste Mal die Klinik betrete, habe ich ein weiteres Schockerlebnis. Die Menschen, die ich auf den Fluren sehe, sind zum größten Teil schwerstbehindert, abhängig von der Versorgung durch andere. Manche reden wirr vor sich hin.

Regina Kunze

Nach neun Monaten austherapiert

Vor meinem inneren Auge entsteht das Schreckensszenario, mein Mann könne genau in einem solchen Zustand bleiben. Insgesamt wird sein Aufenthalt dort fast neun Monate betragen, ist aber immer wieder unterbrochen von Aufenthalten in anderen Kliniken wegen schwerer Infekte, die jedes Mal lebensbedrohlich sind. Nach Ablauf dieser Zeit teilt man mir mit, dass die Behandlung in der Reha-Klinik nicht mehr verlängert werden kann. Mein Mann muss in eine Pflegeeinrichtung verlegt oder zu Hause gepflegt werden.

Diese schwierige Gewissensentscheidung überfordert mich massiv. Schließlich entscheide ich mich schweren Herzens für eine Pflege-Einrichtung, die möglichst nah an unserem Wohnort liegt. Dort beginnt so etwas wie ein neuer Lebensabschnitt. Der Gesamtzustand meines Mannes hat sich weitgehend stabilisiert.

Der Wechsel von einer Reha-Klinik in eine Pflegeeinrichtung ist jedoch gravierend und beinhaltet unausgesprochen die Diagnose: Es ist nichts mehr zu machen. Unser jüngster Sohn hatte im Sommer noch die Hoffnung geäußert, dass der Papa vielleicht an Weihnachten wieder zu Hause sein wird ... Für unsere Söhne ist die Situation sehr belastend und sie finden keine Worte, ihren Schmerz auszudrücken. Den Vater zu besuchen, kostet jedes Mal Überwindung.

Leben mit einem Wachkoma-Patienten

Einen Angehörigen im sogenannten Wachkoma (der medizinische Fachausdruck lautet: „Apallisches Syndrom“) zu haben, ist schwer zu beschreiben. Im Allgemeinen ist der Patient nicht fähig, sich zu bewegen, er kann nicht sprechen und auch nicht schlucken (er wird über eine Magensonde ernährt).

Dennoch ist er sehr empfindsam. Mein Mann kann hören, was man daran sieht, dass er ein wenig den Kopf zu der Seite wendet, auf der zu ihm gesprochen wird. Mit den Augen fixiert er die Menschen, die vor ihm stehen. Er kann Schmerz empfinden, kann bei einem lauten Geräusch erschreckt sein und an seinem Gesicht kann man unschwer ablesen, ob er entspannt ist oder sich gerade nicht wohlfühlt. Ganz allmählich lerne ich, damit umzugehen, kann die Signale immer besser deuten. Ich versuche, ihm täglich das Gefühl zu geben, dass er nicht im Stich gelassen ist.

In meinem Verhalten gehe ich davon aus, dass er alles versteht und erzähle ihm aus unserem täglichen Leben, lese ihm Bücher oder aus Zeitungen vor, singe und bete für ihn. Seine Aufmerksamkeit dabei ist unverkennbar.

Wenn ich oder andere Menschen laut für ihn beten, kann man spüren, dass er im Innersten erreicht wird. Sein Gesicht drückt Frieden aus, er atmet dann tief durch und es scheint, als ob seine Augen in die unsichtbare Welt blicken können.

Eine Freundin sagt einmal sinngemäß zu mir: „Ich glaube, dass Jo mit den Beinen auf der Erde, aber mit dem Kopf im Himmel ist.“ Das ist für mich ein schönes, tröstliches Bild. Denn es ist tatsächlich ein gewisser Schwebezustand, der Patient ist da und dann wieder doch nicht da, irgendwie nur körperlich anwesend. Zudem ist der Gesundheitszustand eines Wachkoma-Patienten ein labiler. Ein Krampfanfall oder eine Lungenentzündung könnte kurzfristig zum Tod führen.

Ich lerne dankbar zu sein für das, was möglich ist und das auch Schönes in sich birgt. Häufig schiebe ich meinen Mann im Rollstuhl in den Wald oder die nähere Umgebung. Wir genießen gemeinsam die Sonne, das Vogelgezwitscher und wir haben Gemeinschaft miteinander, in aller Stille. Auf Körperkontakt und freundliche Worte reagiert er hin und wieder mit einem ganz zarten Lächeln. Auch das ist ein Geschenk für mich. Zu seinem Geburtstag lade ich Freunde ein, wir feiern zusammen, eher still, aber doch fröhlich und beziehen meinen Mann so gut es geht mit ein.

Lieben ohne Gegenleistung

Das, was ich in den letzten Jahren durchlebt habe, hat mich und mein Denken verändert. Als Kinder unseres himmlischen Vaters hat unser Leben immer einen hohen Wert, ist unbeschreiblich kostbar, auch wenn wir nichts, und wirklich gar nichts leisten können.

In dem Maß, wie ich es gelernt habe, Liebe zu geben, ohne etwas dafür zurückzubekommen, glaube ich, Gottes Liebe heute besser zu verstehen: Er verschenkt sich an uns, ohne Gegenleistung zu erwarten.

Warum mein Mann nicht geheilt wurde? Ich weiß es nicht. Ich bin froh, dass ich mir diese Frage nie stellen musste. Das ist für viele unverständlich. Aber ich weiß mein Leben, das meines Mannes und das unserer Kinder in Gottes Hand geborgen. Ich darf seine Gegenwart täglich spüren.

Schmerz und Trauer gehören zwar zu meinem Leben, aber sie sind nie größer als die Freude, die mir geschenkt wird.

Wenn ich weine, ist er es, der meine Tränen zählt. Er ist es auch, der mich versorgt durch die Liebe und Treue wunderbarer Freunde, durch materielle Versorgung und vieles mehr.

Ihre Regina Kunze

Und plötzlich ist alles anders

Ein Seminar für Menschen, die mitten in der Familienphase ihren Partner durch Tod oder Trennung verloren oder einen Partner im Koma haben. Ein Seminar für Menschen in einer besonders sensiblen Lebensphase.

Plötzlich ist alles ganz anders. Familien erleben besonders schwere Verluste durch Tod oder Trennung eines Partners und bleiben unvollständig zurück. Ebenso verändert sich alles, wenn ein Partner im Koma liegt, und damit die Partnerschaft aufhört. Ein alles überdeckender Schmerz verbindet sich mit Ohnmacht, Sehnsucht und Verantwortungslast. Sie lähmt den zurückgebliebenen Partner in vielen Bereichen.

Hannelore Linge

In diesem Seminar möchten wir den Teilnehmern vielfältige Angebote machen, z. B.

- einen Raum schaffen, damit sie auf für sie ansprechende Weise auftanken und neue Lebensfreude schöpfen können,
- Rückblick halten und Austausch haben,
- heilende Stille erleben, Trost empfangen,
- Ermutigung erfahren, auftanken in Gottes Gegenwart,
- sich selbst sensibilisieren, Ressourcen zu entdecken,
- Zeit und unterschiedliche Möglichkeiten anbieten, vom Partner zu sprechen und sich auch auf Neues ausrichten ...
- eine kleine Oase im Alltag bieten, u. a. mit kreativem Gestalten, in der geweint, aber auch gesungen und gelacht werden darf,
- Zeit für Fragen, Zweifel, Gebet, Segnung, Seelsorge

Es ist immer wieder spannend, wie Gott uns in dieser Zeit begegnet und in unser Leben hineinwirkt.

Angesprochen und eingeladen sind alle Betroffenen, die mitten im Leben stehen und in dieser Situation eine Oase im Alltag suchen. Wir möchten Sie einfach dort abholen, wo Sie stehen – oft zum ersten Mal allein auf Reisen, noch mit einem dicken Kloß im Hals.

Lesen Sie selbst von den Erfahrungen einiger Teilnehmer in dieser herausfordernden Phase und in unserem Seminar.

Ihre Hannelore Linge
verheiratet, 4 erwachsene Kinder, 7 Enkelkinder
Ehe- und Familienberaterin und Coach, Baunatal

www.Lebensberatung-Linge.de

28.–30.10.16 TH **16 651 81**
„Und plötzlich ist alles anders"
Haus am Seimberg
98599 Brotterode bei Eisenach

Leitung:	Hannelore und Rainer Linge mit Team
Kosten:	70,– € Seminargebühr pro Person plus ab 101,– € VP pro Person
Anmeldung:	Bettina Ebert

➜ **Weitere Seminare zum Thema Persönlichkeit und Seelsorge finden Sie unter www.team-f.de**

Und plötzlich ist alles anders

Vor vier Jahren wurde ich von heute auf morgen Witwe. Schock, Nebel, Boden weg. Alles in Frage. Dass ich mich um meine Kinder (damals zwischen 3 und 15) kümmern musste, hat mich wahrscheinlich vor dem totalen Einbruch bewahrt.

Plötzlich war nichts mehr normal: Allein erziehend. Allein verantwortlich. Mitten im Familienleben zwischen Trotzphase, Pubertät, beruflichem Neuanfang überfiel mich das Thema „Tod" und machte mich gefühlt zum Außenseiter. Wer kann schon bei so einem Schicksalsschlag mitreden? Ich kannte keinen.

Natürlich haben wir viel Hilfe erfahren – aus unserer wunderbaren Gemeinde, durch Freunde, Nachbarn, Familie. Trotzdem – sie alle kamen aus einer für mich heilen Welt, zu der ich mich nicht mehr zugehörig fühlte. Ob es Menschen gibt, die Ähnliches erlebt haben und wertvolle Gesprächspartner sein könnten? Christen, die wie ich ein Problem mit Gottes Gnade und Liebe haben und dennoch an ihm festhalten wollen – nur anders?

Ich kannte TEAM.F durch viele Seminare, die in unterschiedlichen Situationen genau richtig waren – Seelsorge, Ehe, Eltern-Kind-Beziehung usw. Das Thema „Tod – mitten im Leben" gab es nicht, und ich hatte den Impuls, diese Lücke zu schließen. Meine Freundin und erfahrene TEAM.F-Mitarbeiterin Hannelore Linge und ihr Mann Rainer griffen meine Idee auf, recht schnell begannen wir mit inhaltlichen Überlegungen und entwickelten ein Konzept für dieses neue Seminar. Linges als Fachleute, ich als Betroffene.

Unser Seminar „und plötzlich ist alles anders" hat seit 2013 einen festen Platz im Seminarprogramm von TEAM.F. Es soll keine Konkurrenz zu örtlichen Trauergruppen sein. Knapp zwei Tage – jedes Mal eine sehr intensive Zeit – fühlen sich am Ende an wie eine Woche, weil sehr viel passiert an Begegnung, Gehörtem, Gefühlen, Auftanken, Loslassen, Teilen, Sortieren, Abschalten ... Es geschieht die ganze Bandbreite der Trauerarbeit, die man zu Hause erleben muss; aber hier im Seminar kann miteinander geteiltes Leid wirklich erträglich werden.

Ute Wendler (47), Aachen

‚Trauer – sie gleicht einer Dame in Schwarz. Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre, was sie dir zu sagen hat.'

Dies war das erste von vielen Zitaten, die ich mir an diesem Wochenende aufgeschrieben habe und die mich seither begleiten. Wie es mir dort ging?

Angekommen bin ich voller Furcht, mich meinen Verletzungen zu stellen und mit der Frage, ob ich den Mut finde, neue Wege zu wagen. Erlebt habe ich eine so unglaublich heilsame Zeit, gerade im gemeinsamen Erleben mit anderen, die ihre Partner durch den Tod, nicht wie ich durch Trennung verloren haben. Durch diese Gemeinsamkeit hatte ich Raum für meine Trauer. Trauer um meinen Mann, um unsere Ehe, um die vielen guten Jahre und Erinnerungen und um die Vaterlosigkeit meiner Kinder.

Das gemeinsame Aushalten unserer Hilflosigkeit, das Aufgefangen sein in einer Runde voller Wertschätzung, die auch ganz bewusst ausgedrückt wurde, haben behutsam mein Herz geöffnet, so dass Gott ganz viel heilen konnte. Die ganz praktische Erfahrung, dass mein ‚Lebensbild' von außen verändert wurde und es dennoch wunderschön werden kann, hat gut getan. Viele Texte habe ich mir ganz persönlich als Zuspruch notiert. Der für mich stärkste war Jeremia 31,13b: ‚...ich will ihre Trauer in Freude verwandeln, ich tröste sie und schenke ihnen Glück nach all ihrem Leid.' An diesem Wochenende geschah, was bis dahin nicht möglich war: Ich kann wieder singen.

Elisabeth

Plötzlich ist alles anders

Das Seminar „Und plötzlich ist alles anders“ war für mich eine gelungene und wirklich weiterführende Hilfe auf meinem nicht einfachen Weg: seit mehr als 3 1/2 Jahren befindet sich mein Mann nach zweimaliger Reanimation in einem dem Wachkoma ähnlichen Zustand. Da die Großhirnrinde nahezu erloschen ist, ist auch keine Verbesserung seines Zustands zu erwarten.

Was war so hilfreich für mich?

1. Die Ausschreibung an sich!
Dort war vom Verlust des Partners durch Tod, Scheidung oder Wachkoma die Rede. Endlich wurde mal ausgesprochen, dass auch eine Schwerstbehinderung das Ende einer Partnerschaft bedeuten kann. Ich fühlte mich „wahrgenommen“ und ernst genommen.

2. Die vielseitig fachkundige Arbeit der Leitung und die aufmerksame Art der Mitarbeitenden.
Hier kamen Fachkompetenz und Spiritualität in ebenbürtiger Weise zum Einsatz: Psychotherapeutische Kenntnisse, Lebensberatung, biblische Weisheit und persönliche Glaubensüberzeugungen wurden nach meinem Empfinden so einladend dargeboten, dass es leicht fiel, sich auf Impulse und Anregungen einzulassen und über eigene Erfahrungen und Strategien der Trauerbewältigung nachzudenken.

3. Die klaren Stellungnahmen des Teams zu Fragen des Glaubens, ohne indoktrinierend zu wirken.
Ich hatte immer das Gefühl, auch eine andere Sicht der Dinge, eben meine Sicht, zum Ausdruck bringen zu können. Diese Weite erzeugte nach meinem Eindruck eine große Offenheit und Achtsamkeit auch bei den Teilnehmenden.

Ich möchte TEAM.F ausdrücklich dafür danken, dass durch dieses Seminar neben der wunderbaren Glaubens- und Lebenshilfe etwas zum Ausdruck kommt, was jedem gläubigen Menschen heutzutage gut steht: Klarheit auf der einen und Offenheit und Vielfalt auf der anderen Seite.

Gottes Segen für die weitere Arbeit wünscht

Ihre Ulrike Bracks, Pfarrerin

Endlich wurde mal ausgesprochen, dass auch eine Schwerstbehinderung das Ende einer Partnerschaft bedeuten kann. Ich fühlte mich „wahr-“ und ernst genommen.

Alles anders – ja, das stimmt!

Was könnte das Leben jetzt noch für mich bereit halten???

Zwei Wochen nach dem Tod meiner Frau (sie starb mit 55 Jahren, von denen wir 23 gemeinsam verbracht haben) erhielt ich das Seminarprogramm von TEAM.F. Ich blätterte durch und las: „und plötzlich ist ALLES anders“. Unter diesem Titel wurde ein Wochenende für Menschen, die ihren Partner in der Mitte des Lebens durch Tod oder auch durch Trennung oder Scheidung verloren hatten, angeboten.

Kurz entschlossen füllte ich die Anmeldung aus und trug den Termin – zwei Monate später – in meinen Kalender ein. Natürlich fuhr ich mit gemischten Gefühlen zu diesem Wochenende, war jedoch auch sehr gespannt, wie es werden würde.

Es gelang den Mitarbeitern von TEAM.F, die teils selbst Betroffene waren, in einfühlsamer Weise die so unterschiedlich Trauernden, Verletzten, nach Trost und Perspektive Suchenden abzuholen und Verständnis, Wertschätzung und liebevolle Begleitung anzubieten. Erstaunlich war für mich auch der Austausch der Teilnehmer untereinander und die Erkenntnis: „du bist ja doch nicht der einzige Mensch auf Erden, dem es so geht“. Von zu Hause aus hielt ich mit einigen Teilnehmern Email-Kontakt.

Ich war so berührt von dem Wochenende, dass ich noch vor Ort die Leiter fragte, ob ich bei einem nächsten Seminar mitarbeiten könnte. Inzwischen habe ich zwei weitere Male teilgenommen und versucht, aus meiner eigenen Erfahrung anderen Hoffnung zu vermitteln.

Ihr Christian M.-R.

Nie im Leben hätte ich gedacht, dass die Teilnahme am Seminar „und plötzlich ist alles anders“ eine solch grundlegende Veränderung meines Lebens bewirken würde ...

Da mein Mann nach 32 gemeinsamen Ehejahren mit 59 Jahren gestorben war und mein Leben völlig durcheinander gewürfelt wurde, meldete ich mich zum Seminar an in der Hoffnung, dort ein Stück Trauerverarbeitung zu erleben. Und eine neue Perspektive zu gewinnen, was das Leben jetzt noch für mich bereithalten könnte. Und dann kam alles ganz anders, als ich es je geahnt hätte: Im Gespräch mit anderen Betroffenen entstanden Kontakte, Email Adressen wurden ausgetauscht ... einige Tage später fragte mich Christian per Mail, wie es mir so ergangen sei ... daraus wurde ein Schreib-Marathon und – später eine Liebesgeschichte!

Nun sind wir bereits seit zwei Jahren verheiratet und auch ich gehöre inzwischen zum Mitarbeiterpool des Trauerseminars. Den Austausch mit anderen Betroffenen habe ich als Kraft spendend erlebt, ebenso die einfühlsame Art der Leitung, mit den sensiblen Themen Trennung durch Tod oder Scheidung umzugehen. Das Wochenende bot weiten Raum zum Tränen laufen lassen, zum Nachdenken, zum Perspektiven entwickeln für die Zeit danach.

Müde von vielen Gesprächen, aber auch gestärkt und ermutigt, fuhr ich nach Hause. Ich kann nur jedem Betroffenen empfehlen, sich den eigenen Gefühlen und Gedanken rund um einen Verlust in dieser Art zu stellen.

Ihre Martina K.

„Unfassbar, was das Leben uns antut! Unfassbar, was das Leben uns schenkt! Mitten in diesem Widerspruch lebe ich.“

Antje Sabine Naegeli

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Noah – eine Handvoll Leben

Ich war 40 und sollte schwanger sein? Eigentlich unmöglich! Die Freudentränen liefen uns über die Wangen, wir konnten dieses Wunder nicht fassen:

Wir standen staunend an seinem Bett, herausgefordert, das Glück zu begreifen und die Angst um Noah an Gott abzugeben.

Ich bin schwanger!

Nach der Geburt unserer Tochter litt ich an Endometriose und nach dieser sowie einer Kinderwunschbehandlung galt ich medizinisch als austherapiert und unfruchtbar. Der Kinderwunsch tief im Herzen blieb und das „Loslassen“ war ein schmerzhafter Prozess. Sollten wir jetzt noch einmal die schönste Freude der Welt erfahren? Mit 40 und meiner Geschichte galt ich als Risikoschwangere, die ärztliche Begleitung war engmaschig. Mit dem Kind wuchsen mehrere Myome in der Gebärmutter und ich wurde auf eine evtl. Frühgeburt hingewiesen. Unsere Freude bekam einen Dämpfer, Sorgen und Unsicherheit gesellten sich dazu.

Ein Wunder vor unseren Augen!

Gott gab mir in dieser Situation eine starke Ermutigung: „Und nun passt auf! Vor euren Augen wird der Herr ein großes Wunder vollbringen“ (1. Samuel 12,16). Daran klammerte ich mich und bekannte es über unserem Leben. In der 22. Schwangerschaftswoche bekam ich Unterleibsschmerzen, die Fruchtblase platzte. Mein Mann brachte mich sofort in die Klinik, wir baten um Gebetsunterstützung. Nach unzähligen Untersuchungen und einem Aufklärungsgespräch mit dem Kinderarzt der Frühchenintensivstation stellten wir uns verzweifelt die Frage, wie unser Kind das überleben sollte. Die Liste der möglichen Komplikationen war umfangreich. Als die Entzündungswerte drastisch anstiegen, wurde ein Notkaiserschnitt eingeleitet. Ein ganzes Ärzteteam brachte Noah in der 23. Schwangerschaftswoche mit 550 g und 29 cm zur Welt. Er wurde sofort künstlich beatmet, von drei Kinderärzten versorgt durfte ich nur einen kurzen Blick auf ihn werfen, dann wurde er auf die Neonatologische Intensivstation verlegt: Sein Köpfchen so groß wie eine Nektarine, seine Hand so klein wie mein Daumenfingernagel, die Haut durchsichtig wie Pergament, sein Gewicht ein Topf Quark, alles winzig und zerbrechlich – doch ganz Mensch – unbeschreiblich schön und hilfsbedürftig. Ich habe mich sofort in ihn verliebt und geglaubt:

Wir schaffen das und Noah wird es auch schaffen!

Ich wurde auf die Frauenstation verlegt, Noah lag eine Etage über mir. Im Rollstuhl, mit OP-Kittel und Hygienevorschriften ausgestattet machten wir unseren ersten Besuch bei Noah. Unser Sohn lag verkabelt in einem Intensiv-Inkubator, angeschlossen an Schläuchen, die ihm ein Leben außerhalb des Mutterleibs ermöglichten und mit einer Augenklappe, die beide Augen abdeckte. EKG, Atmung, Sauerstoff, Temperatur und Blutdruck wurden ständig überwacht – überall piepte es. Mein Mann und ich standen staunend an seinem Bett, herausgefordert, das Glück zu begreifen und die Angst um Noah an Gott abzugeben. Wir berührten ihn durch die Öffnung des Inkubators, versuchten zu akzeptieren, dass er mitten in der Schwangerschaft nur getrennt von uns eine Chance hat zu leben. Darauf waren wir nicht vorbereitet, in unserer Hilflosigkeit trösteten und ermutigten wir uns gegenseitig. In den nächsten Tagen und Wochen wurden wir in medizinischen Fachbegriffen und Versorgung unterrichtet, ich wurde zur Krankenschwester angeleitet, um mein Kind in dieser außergewöhnlichen Situation zu versorgen.

Familie Bosbach

Durch eine Magensonde bekam Noah seinen ersten Milliliter(!) Muttermilch und täglich etwas mehr. Nach sechs Tagen die Mitteilung, dass der Darm nicht funktioniert und Noah in die Kinderklinik verlegt werden muss, um einen künstlichen Ausgang zu bekommen. Angst durchflutete mich, wie das medizinisch möglich ist und wie so ein kleiner Körper eine OP übersteht. Die Ärzte gaben ihr Bestes, Noah kämpfte, mittlerweile wog er nur noch 450 g! Viele Beter stürmten den Himmel – der Darm begann zu arbeiten und Noah wurde in die Uni-Klinik zurückverlegt.

Mein Alltag wurde zum Überlebenslauf
Alle vier Stunden Milch abpumpen, unsere Tochter versorgen, Haushalt organisieren, Büroarbeit, 50 km zur Klinik, Parkplatzsuche, tägliches Update, wie geht's meinem Kind? Ist er so stabil, dass ich ihn auf meinen nackten Oberkörper gelegt bekomme und wir kuscheln können? ‚Känguru' nennt sich das, Haut auf Haut, ihn wenige Minuten spüren, riechen, ihm von meiner Zuneigung zu ihm erzählen, von seinem zu Hause ... oder kämpft er gerade mit einer Infektion – davon gab's viel zu viele – Freude und Leid so nah beieinander! Aus einer Stoffwindel, die ich an meinem Körper getragen hatte, formte man ihm ein Nest im Inkubator, wenn ich nach Hause fuhr. Wir besprachen ein Diktiergerät mit Segenswünschen, Liebeserklärungen und Psalmworten, das die Schwestern an seinem Bett abspielten, wenn er unruhig wurde. Zerrissen zwischen der Sehnsucht nach meinem Kind und den alltäglichen Verpflichtungen gab mir die Oberärztin den guten Rat:

Lernen Sie im Hier und Jetzt zu leben, in der Klinik ganz bei Ihrem Kind und zu Hause ganz bei Ihrer Familie.

Wie gut, dass es heute in der Klinik psychologische Betreuung gibt, die Eltern in ihrer Not auffängt.

Zu Weihnachten zogen wir zehn Tage ins Elternhaus der Klinik, um mehr Zeit und Ruhe für Noah zu haben. Noah im Inkubator in einer Puppenbadewanne zu baden war unser schönstes Weihnachtsgeschenk, diese ‚normale' Handlung war Balsam für unsere Herzen.

Über einen E-Mail-Verteiler informierte ich Familie, Freunde und Nachbarn über Noah's aktuellen Gesundheitszustand und über meine Sorgen und Nöte. Die Anteilnahme war überwältigend. Liebe, Wertschätzung und Geschenke gaben uns Kraft und Zuversicht und bildeten eine wertvolle Unterstützung. Noah nahm zu und überschritt die 1000 g. So groß war meine Freude, dass ich alle über die erste Speckfalte im Nacken informierte! Auf der Station nennt man das ‚Mehltütenfest': Ich spendierte einen selbst gebackenen Kuchen für das Pflegeteam! Nach 37 Tagen Beatmung schaffte er die ersten eigenen Atemzüge mit der Sauerstoffmaske. Im Februar zog Noah von der Intensiv- auf die Frühchenstation, für uns ein riesiger Schritt in Richtung nach Hause. Hier durften wir Eltern mehr Pflege übernehmen und eine engere Beziehung zum Kind aufbauen. Für uns bedeutete es, die Versorgung des künstlichen Darmausgang zu lernen. Stillen ist für Frühchen nach der langen Ernährung über die Magensonde nicht selbstverständlich. Doch auch dieser Herzenswunsch erfüllte sich – grandios!

Leider stand noch die OP vom beidseitigen Leistenbruch an: Verlegung in die Kinderklinik, nach drei Tagen wieder zurück in die Uniklinik. Beim ersten Füttern kollabierte der Darm, Noah schrie markerschütternd vor Schmerzen. Wieder ein Transport in die Kinderklinik, Not-OP des Darms, der künstliche Ausgang wurde zurückverlegt, wieder Intensivstation, bis der Darm funktionierte und verheilte. Dazu noch ein Auffahrunfall und Diebstahl persönlicher Sachen – ich war am Rand der Verzweiflung. Ende März machten wir glücklich den ersten Spaziergang mit Noah im Kinderwagen. Wir wurden auf das „nach Hause kommen" eines Frühchen vorbereitet, alle möglichen Schwierigkeiten und Eventualitäten hätte ich lieber ausgeblendet. Ich war die Krankenhauszeit so leid und wollte nur noch Alltag leben. Nach fünf Monaten durften wir Noah zu Hause willkommen heißen. Er wog keine 2000 g, aber immerhin fast das Vierfache seines Geburtsgewichtes. Sein Gesundheitszustand erforderte einen Überwachungsmonitor. Die Sättigungswerte waren immer kritisch und mehrmals in der Stunde riss uns ein Alarm aus dem Schlaf, bis nach einem weiteren Krankenaufenthalt ein Sauerstoffgerät verordnet wurde.

In meiner Ausbildung zur Seelsorgerin bei TEAM.F lernte ich viel über die Voraussetzungen zur gesunden Entwicklung eines Kindes. Wir versuchten Noah so viel Liebe und Zuneigung zu geben wie eben möglich. Er liebte es, auf unseren Oberkörpern zu schlafen und brauchte viel mehr Liebe, Zuwendung und Pflege als reife Babys.

Heute ist Noah 8 Jahre alt und sprudelt vor Lebensfreude. Natürlich haben viele Angst machende und schmerzhafte Erfahrungen ihre Spuren hinterlassen. Doch wir sind stolz, dass er sich durch viel Liebe und Förderung so toll entwickelt hat. In einigen Situationen erscheint er immer noch verletzlich und hilfsbedürftig und braucht uns sehr. Wir lernen zu unterscheiden, wann er Schutz und Hilfe benötigt und wann wir ihm Situationen zutrauen, in denen er wächst und stark wird. Mit Gottes Hilfe werden wir auch das schaffen: Ihn loslassen in ein Leben in Eigenständigkeit und Eigenverantwortung.

Gott wollte Noah, er hat ihn bis heute bewahrt und er traut ihm auch das zu. Für uns bleibt es ein Wunder!

Ihre Susanne Bosbach

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Ich musste akzeptieren, dass mein Traum „geplatzt" ist.

Abschied von einem Lebenstraum Gott hat auch einen „Plan B"

Bereits seit meiner Kindheit hatte ich den Lebenstraum, später einmal als Ärztin in die Mission zu gehen … irgendwohin weit weg von Deutschland. Ich hatte Bücher gelesen über einen Arzt in Nepal und auch die afrikanische Kultur hat mich schon immer fasziniert und etwas in mir angerührt …

Der Medizinstudienplatz nach dem Abitur schien wie ein Wunder und eine Bestätigung von Gott, weil ich nach meinem Notendurchschnitt eigentlich keinen Platz hätte erhalten können. So begann ich dankbar – und meinem Traum ein kleines Stück näher – damals in München mein Medizinstudium.

Einige Zeit vorher lernte ich meinen Mann kennen. In unserer Freundschaftsbeziehung haben wir uns immer wieder mit diesem Thema auseinander gesetzt. Schon vor unserer Hochzeit hat sich jedoch herausgestellt, dass er meine Lebensvision nicht teilen konnte.

Trotzdem wollte ich nicht aufgeben – hoffte ich doch, dass sich die Einstellung meines Verlobten noch ändern würde. Ich konnte mich auch nicht so einfach von meinem Traum verabschieden, nach all dem, was ich bis dahin von Gott als Bestätigung zugesprochen bekommen hatte. Ebenso dachte ich in der Zeit vor unserer Hochzeit auch über eine Trennung nach, aber der Wunsch zusammenzubleiben, war stärker ...

Zunehmend hatte ich das Gefühl, mich zwischen beidem entscheiden zu müssen. Damit war ich überfordert, konnte das zum damaligen Zeitpunkt nicht abschließend bearbeiten und hoffte, dass es noch eine Lösung für alles geben würde. Nach einem Semester haben wir geheiratet und relativ schnell nach der Hochzeit spitzte sich das Thema zu, als mein Mann mir sagte: „Ich kann mir einfach nicht vorstellen, irgendwo auf der Welt in einem Entwicklungsgebiet zu leben!"

Die Luft war raus, mein Lebenstraum zerplatzt
Mit Mühe quälte ich mich durch die nächsten beiden Semester, fühlte mich irgendwie in der Falle und entschied dann, das Studium aufzugeben. Auf keinen Fall wollte ich als Ärztin in Deutschland arbeiten und die vage Hoffnung, es könnte irgendwann vielleicht doch eine Änderung in den Ansichten meines Mannes geben, reichte mir nicht.

~~*Plan A*~~
Plan B

Unser erstes Ehejahr war dadurch hart: Wir waren unterschiedlicher, als wir dachten und manche Prägungen waren schwierig unter einen Hut zu bekommen. In dieser Zeit hat mir mein Glaube geholfen, mir Hoffnung gegeben und Gott hat unsere Herzen wieder einander zugewandt. Ich weiß nicht, ob unsere Ehe ohne das Wirken Gottes diese Krise überstanden hätte ...

Wie habe ich eine neue Perspektive gewonnen?
Zunächst einmal ging es darum zu akzeptieren, dass mein Traum „geplatzt" ist. Nicht nur, dass ich den Schritt gehen musste, mich von meinem Medizinstudium abzumelden. Meinen Traum innerlich loszulassen empfand ich schwieriger und es dauerte längere Zeit. Irgendwann habe ich jedoch Frieden gefunden und nach Alternativen für eine Tätigkeit in Deutschland gesucht.

Hanna Gebhardt

Bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz und während der Ausbildung zur Hebamme habe ich wieder Gottes Führung und einige Wunder erlebt und erfahren, dass Gott auch einen „Plan B" für mich hat und alles zum Guten wenden kann.

Seit einigen Jahren arbeite ich nun als freiberufliche Hebamme in einem Geburtshaus. In dieser Aufgabe erlebe ich viel Erfüllung und Freude und ich habe – trotz anderer Lebensplanung – nicht das Gefühl, unglücklich zu sein.

Doch tief in meinem Herzen lebt mein Traum: nach wie vor habe ich manchmal das Gefühl, dass ich nicht für Deutschland gemacht bin. Ich hoffe sehr, nach unserer Familienphase (wir haben drei Kinder zwischen 12 und 2 Jahren) in Zukunft bei verschiedenen Kurzzeiteinsätzen im Ausland mitarbeiten zu können. Es ist mir auch ein Anliegen, mich hier vor Ort für Flüchtlingsfamilien einzusetzen, denn mein Herz schlägt immer noch für andere Kulturen.

Ihre Hanna Gebhardt
lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in der Nähe von Eichstätt

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Trost im Kreuz

Es ist Silvesterabend 2012. Mein Mann und ich feiern mit einem lieben Missionsehepaar aus Kenia in das neue Jahr hinein. Die Jahreslosung für dieses Jahr steht in Hebräer 13,14: „Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir".

Gott lässt mich in all dem Leid nicht im Stich.

Unsere Zwillingsmädels waren jetzt schon ein halbes Jahr alt und ich mit meinem Mann 1 ½ Jahre verheiratet. Unser Glück war perfekt. Lange hatte ich auf den richtigen Mann gewartet und dabei auf Gottes Führung vertraut. Ich habe die Großstadt verlassen und bin zu meinem Mann auf einen Bauernhof auf's Land gezogen. Ich habe alles für meine Liebe aufgegeben. Ich vertraute darauf, dass Gott einen guten Plan mit meinem Leben hat, auch wenn es keine leichten Entscheidungen waren, mich von meiner Familie, meinen Freunden und meiner vertrauten Umgebung zu verabschieden. In unserer kleinen Runde tauschten wir uns noch über das alte Jahr aus und über unsere Ziele für das neue Jahr. Für mich war klar, das Jahr 2013 sollte etwas Besonderes werden, nach all den Trennungen, der Umstellung, der schwierigen Geburt und der darauf folgenden Operation. Jetzt können wir uns ausruhen und das Leben als Familie genießen. Mein Mann nannte noch seinen Wunsch in unserer Runde:

Er will noch näher bei Jesus sein

Eine Woche später sollte dieser Wunsch in Erfüllung gehen ... Es war 12.00 Uhr mittags als das Telefon klingelte und mein Schwiegervater mit aufgeregter Stimme ins Telefon rief: „Notruf, Notruf..." und wieder auflegte. Sofort besorgte ich einen Babysitter, wir alarmierten den Notarzt und ich fuhr mit meiner Schwiegermutter so schnell ich konnte in den Wald, wo mein Mann mit seinem Vater zum Bäume fällen war. Es ging alles so schnell. Meine einzige Frage war: Lebt er noch? Mit Tränen in den Augen und mit zittriger Stimme vernahm ich ein „NEIN". Ich sehe mich noch laufen und einen ganz lauten Schrei aus meiner tiefsten Seele zum Himmel schreien. Vorsichtig ging ich auf ihn zu. Da lag er nun. So ruhig, so still... tot, erschlagen von einem Baum... Ich legte mich neben meinen Mann und verabschiedete mich von ihm. Sein Körper war noch da, doch sein Geist war schon zu Hause. Bei Gott. Tief unter Schock und mit blutüberströmter Hose kam ich nach Hause und wiederholte immer wieder die Worte: „Es war Gottes Wille...".

Nun war ich also Witwe mit zwei kleinen, sechs Monate alten Mädels auf einem Bauernhof auf dem Land. Viele Freunde, Verwandte und Bekannte nahmen Abschied von meinem Mann und trauerten. Zu frisch war die Wunde und der Schmerz, um zu begreifen, was es für mich bedeuten würde, von nun an allein zu sein: die „Zurückgelassene" ... Ein Freund machte Fotos von der Unglücksstelle – sollte ich sie mir ansehen? Irgendwie war mir dieser Ort so vertraut gewesen, waren es doch die letzten Minuten, die ich Arm in Arm mit meinem Mann verbracht hatte. Dann sah ich das Foto genau an.

Die Bäume waren gefallen wie ein Kreuz!

Ich fuhr in den Wald und war so tief berührt. Ein Kreuz. Jesus starb für meine Sünden am Kreuz, damit ich ewiges Leben haben kann. Unfassbar! Welche Liebe! Ich darf mich so unendlich freuen. Mein Mann hat das ewige Leben schon. Allein durch Jesus ist dies möglich. Die Bedeutung des Kreuzes wurde mir mit einem Mal ganz deutlich und auch der tiefe Schmerz den Gott empfand, als sein Sohn starb.

Nach der Beerdigung stellte ich mir die Frage: Wer wird nun für uns und unsere kleine Hausgemeinde sorgen? Und meine Kinder? Sie hatten ihren Vater verloren. Es fehlt doch etwas Wertvolles! Oh ja, Gott weiß um mich und meinen Schmerz. Er wird mich tragen und trösten! Er liebt mich und er sorgt für mich! Auch wenn er mir das Liebste genommen hat, das ich hatte, weiß ich doch: Gott selbst ist mein Versorger, er kümmert sich um uns: „Der HERR erhält Witwen und Waisen, Witwen und Waisen hilft er auf." Psalm 146,9.

Alle Verse scheinen so lebendig zu werden. Zusagen Gottes für mich und mein Leben. Gott lässt mich in all dem Leid nicht im Stich. An Weihnachten wurde mir der Psalm 23 gleich mehrmals zugesprochen: „...und wanderte ich im Tal des Todesschattens..., fürchte ich mich nicht..., dein Stecken und dein Stab trösten mich."

Wenn ich die letzten drei Jahre zurückblicke, als mein Mann starb, kann ich Gottes treue Hand in all den schmerzlichen Stunden immer wieder erkennen.

Viele liebe Menschen haben seither mein Leben „gekreuzt" und ich durfte Gottes Fürsorge und Liebe in all diesen besonderen Begegnungen erfahren.

Auch das Trauerseminar von TEAM.F hat mich sehr getröstet und gestärkt. Menschen mit ähnlichem Schicksal zu treffen, das liebevoll gestaltete Seminar haben mich beeindruckt und weitere Spuren der Dankbarkeit hinterlassen.

Es gibt immer noch schwere Tage und die Sehnsucht, meinen Mann wiederzusehen, ist sehr groß. Doch ich versuche, meinen Blick immer wieder auf den Herrn zu richten, aufzustehen und weiter zu machen.

Gott ist treu!

Die Getröstete

■ **28.–30.10.16** TH **16 651 81**
„Und plötzlich ist alles anders"
Haus am Seimberg
98599 Brotterode bei Eisenach
Leitung: Hannelore und Rainer Linge mit Team
Kosten: 70,– € Seminargebühr pro Person
plus ab 101,– € VP pro Person
Anmeldung: Bettina Ebert

➜ **Weitere Seminare zum Thema Persönlichkeit und Seelsorge finden Sie unter www.team-f.de**

ANZEIGE

Olaf Stratmann

Raum zum Weiterdenken.

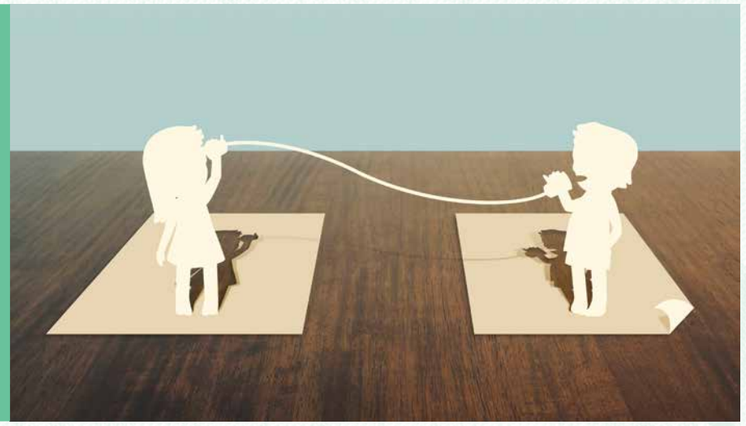
- Team- und Einzelsupervision
- Coaching
- Konfliktmediation
- Lebensberatung

www.olaf-stratmann.de

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Er kann meine tiefsten Gefühle einfach nicht verstehen …

Kommunikationsprobleme (nicht nur) bei bi-kulturellen Paaren



Dr. Eberhard Mühlan

Es ist schon ein Erlebnis, wenn interkulturelle Paare bei einem Seminar von TEAM.F unter sich sind. Bei den Mahlzeiten und in den Pausen stecken sie die Köpfe zusammen und sind schnell im Gespräch. Wann hat man schon die Gelegenheit, mit Menschen aus so vielen unterschiedlichen Kulturen zusammen zu sitzen, die ähnliche Erfahrungen bei der Paarfindung, der Integration in eine fremde Kultur, dem Umgang mit Schwiegereltern, der komplizierten Kommunikation und vielen anderen Herausforderungen gemacht haben?

Rose und Thomas, sie Philippinin und er Deutscher, sind Mitarbeiter bei unseren Seminaren für interkulturelle Paare und haben ihre eigene schmerzhafte Kommunikations-Geschichte erlebt:

Rose: Kommunikation war für uns am Anfang ein schwieriges Thema. Da prallten die unterschiedlichen kulturellen Prägungen aufeinander. Auf den Philippinen haben wir eine klare Autoritätsstruktur. Wenn mein Vater etwas sagte, dann war es endgültig und Widerrede war nicht erlaubt. Diskussionen waren in meiner Familie unbekannt. So bin ich aufgewachsen, und diese unterwürfige Haltung steckte auch in mir als ich Thomas heiratete. Er wollte mit mir diskutieren, und ich war es einfach nicht gewohnt. Ich war auch nicht gewohnt, meine Gefühle auszudrücken – hinzu kamen noch die Schwierigkeiten, mich in einer fremden Sprache auszudrücken. Wir kommunizierten am Anfang nur auf Englisch. Das ist weder meine noch Thomas Muttersprache. Da fehlten mir häufig einfach die Worte, um ausdrücken zu können, wie mir wirklich zumute war.

Wenn wir dann einen Konflikt hatten, zog ich es vor zu schweigen, weil ich Sorge hatte etwas Falsches zu sagen.

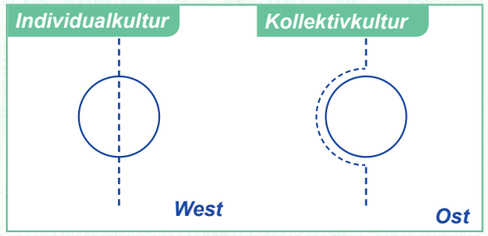
Da gab es schon einmal Tage, an denen ich überhaupt nicht sprach. Für Thomas war es eine Qual: „Rede mit mir, sag etwas, meinetwegen schlage mich, aber schweig nicht immer!“

Er wusste nicht, was sich in mir abspielte. Es war wie eine Folter für ihn. Ich versuchte dagegen, mit meinen Augen, mit meiner ganzen Körpersprache zu zeigen, wie schlecht es mir ging.

Und er kapierte es einfach nicht! Zu unserer Kultur gehört es, dass wir an den Abenden gern und viel ausgehen in Restaurants – das sind die Orte, wo wir am meisten reden und uns auch aussprechen, zu Hause reden wir weniger oder gar nicht. Das wusste Thomas natürlich nicht. Und dann sagte ich: „Tom, ich bin hungrig“ und wollte andeuten, dass ich ausgehen und mit ihm reden wollte. Seine knappe Antwort war: „Ich auch. Soll ich uns etwas von McDonald’s holen?“ Er verstand mich einfach nicht. Ich lernte einzusehen, dass in Deutschland das Ausgehen in Restaurants einfach teuer ist – für uns häufig zu teuer. Jetzt kochen wir unsere Mahlzeit zu Hause, gehen dann aber für den Nachtisch noch aus. Das ist ein guter Kompromiss, und dann fällt es mir leichter, aus mir herauszukommen und zu reden.[1]

Thomas ist ein typischer Vertreter einer Individualkultur (Ich-Kultur) mit einem direkten und offenen Kommunikationsverhalten, während Rose für eine Kollektivkultur (Wir-Kultur) steht mit einem mehr indirekten und verschlüsselten Kommunikationsverhalten. Das folgende Schaubild zeigt, wie unterschiedlich die beiden sich bemühen, ans Ziel zu gelangen.

Direkte Kommunikation versus indirekte Kommunikation[2]



Das Thema Kommunikation gehört für ein interkulturelles Paar mit zu den herausforderndsten Themen überhaupt. Seine tiefsten Gefühle wird wohl niemand in einer neu erlernten Sprache angemessen ausdrücken können, da bleibt immer ein Stückchen Hilflosigkeit zurück. Wenn ein Partner schnell lernen muss, in der Sprache des anderen zu kommunizieren, ist er immer im Nachteil. Etwas „gerechter“ ist es, wenn beide in einer Fremdsprache – zum Beispiel Englisch – miteinander kommunizieren müssen.

In einer **Individualgesellschaft** sind Menschen stark von einem Ich-Bewusstsein geprägt. Typisch für eine Ich-Kultur ist ein stark analytisches Denken - systematisch und geordnet und auch eher kritisch hinterfragend und schnell auf den Punkt kommend. Das bedeutet, so, wie ich denke, rede ich auch: nämlich direkt. Man nennt es demnach auch **„Direkte Kommunikation“**. Eine **Kollektivgesellschaft** unterscheidet sich im Vergleich dazu sehr stark. Typisch für die Menschen aus einer Wir-Kultur ist ein eher synthetisches Denken und Sprechen, das meint, ein stark bildhaftes, mit vielen Begriffen beschreibendes, intuitives Denken. Auch hier gilt, so wie ich denke, rede ich auch. Man spricht dann auch von einer **„Indirekten Kommunikation“**. Die Feinheiten des unterschiedlichen Kommunikationsverhaltens aufzuzeigen und die Paare miteinander üben zu lassen, ist eins der wichtigen Themen während eines Seminars für interkultureller Paare. Da gibt es viele befreiende Aha-Erlebnisse.

Weitere Themen sind die grundlegenden Unterschiede zwischen Individual- und Kollektivkulturen und das Aufwachsen darin. Ebenso werden die unterschiedlichen Weltbilder und Wertemuster angesprochen, das unterschiedliche Verständnis von Liebe und Rollenbildern, um schlussendlich das Paar anzuleiten eine ihnen eigene Ehe-Identität zu entwickeln. Ob nun gerade befreundet oder längst verheiratet, das Seminar ist ein „Augenöffner“ für alle interkulturellen Paare.

Ihr Eberhard Mühlan

Das Zusammenleben – und die Kommunikation – mit einem Menschen aus einer anderen Kultur ist wie ein Spiel, dessen Regeln man noch nicht kennt.

Kumbier, D., Schulz von Thun, F., (Hg), Interkulturelle Kommunikation: Methoden, Modelle, Beispiele, rororo, Hamburg, 2006, S. 77.

Unsere Seminarempfehlung:

„Verliebt – aber Welten auseinander!“

- **24.–25.06.16** RP — **16 251 91**
  Volksmission
  68309 Mannheim
  Anmeldung: Ute Bartsch

- **04.–06.11.16** HE — **16 251 31**
  Seminarzentrum Edersee
  34516 Vöhl-Asel am Edersee/Nordhessen
  Anmeldung: Petra Miß

➜ **Weitere Informationen zum Seminar unter www.team-f.de/seminare/paar--und-ehebeziehung**

[1] Mühlan, Eberhard, ZWEI WELTEN - EINE LIEBE. *Bi-kulturelle Paare finden ihren Weg.* MühlanMedien, Braunschweig 2015. S. 87ff.

[2] Abbildung in Anlehnung an Yang Liu, *Ost triff West*, Verlag Hermann Schmidt, Mainz

NEUES UND BEWÄHRTES

Nach Hause kommen – dem Vater begegnen

„Kein Mensch hat jemals Gott gesehen. Doch sein einziger Sohn, der den Vater genau kennt, hat uns gezeigt, wer Gott ist.“ Joh. 1,18 (HfA).

Wir leben in einer Zeit, in der Millionen von Menschen auf der Flucht und Fremde sind, auf der Suche nach einer neuen Heimat. Sie kommen in unser Land, müssen eine neue Sprache lernen, neue Regeln und Gesetzmäßigkeiten akzeptieren und sich auf eine andere Kultur einlassen, wenn sie Teil unserer deutschen Gemeinschaft werden wollen.

Ulla und Martin Tenbuß

Neben der Herausforderung, diesen Menschen Hilfe und Heimat zu geben, erinnern uns diese ankommenden „Fremdlinge“ an unseren eigenen Weg als Christen in dieser Welt. Ein altes Kirchenlied drückt es so aus: Wir sind nur Gast auf Erden und wandern ohne Ruh, mit mancherlei Beschwerden der ewigen Heimat zu.

Jesus starb, um die Tür zum Vater im Himmel für alle Menschen zu öffnen. Leider versuchen auch viele Christen durch eigene Anstrengung, sich Gottes Liebe und Annahme zu verdienen. In dem Bemühen, alles richtig zu machen, landen viele in der Erschöpfung.

Menschen brauchen die Botschaft von der Liebe des Vaters

von dem wir kommen, der uns nach Seinem Bild kreiert hat, der uns liebt wie wir sind – das ist die tiefste Erkenntnis des christlichen Glaubens. Unser wahres Zuhause ist bei ihm! Und da kommt TEAM.F mit diesem einfachen Slogan daher:

… weil jeder ein Zuhause braucht

TEAM.F möchte mit Menschen, Paaren und Familien gemeinsam einem sicheren Zuhause als Ort der Geborgenheit ein Stück näher kommen. Die Grundlage unserer Arbeit ist und bleibt das Vorbild unseres Vaters im Himmel, der sich in Jesus Christus gezeigt hat. Gerne erinnern wir uns an unsere ersten Seminare bei TEAM.F. Anfang der 90er Jahre, an die Aufbruchstimmung, an Don Kirkby, der von Neuseeland nach Deutschland kam, um uns die Dimension von Gottes Vaterliebe für Menschen und Familien neu zu erschließen.

Nichts ist wichtiger, als sich bewusst Zeit zu nehmen, sich von Gott lieben zu lassen. Es ist Gottes Sehnsucht, dass wir bei ihm Ruhe finden, in seiner Nähe leben und aus dieser Begegnung sein liebevolles Wesen in unserer Umgebung bekannt machen. So ist die Idee gereift, diese Wurzeln einmal wieder aufzugreifen und ein neues Seminar anzubieten:

Nach Hause kommen – dem Vater begegnen.

Wir möchten mit Ihnen Zeit verbringen, einen vielleicht neuen und tieferen Blick auf den Vater im Himmel zu werfen. Dazu gehört zuerst biblische Lehre: Sie werden überrascht sein, dass man biblische Zusammenhänge durchaus anders verstehen kann, wenn man die gewohnte Brille der eigenen Erfahrungen und Erwartungshaltungen absetzt, wie „man als Christ zu sein hat“.

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam darüber nachdenken, was es heißt „Kind zu sein“. Sie werden aber nicht nur zuhören, sondern ganzheitlich mit all Ihren Sinnen angesprochen werden. Und dürfen dabei Ihre Beziehung zu Gott neu mit Leben füllen.
Wir möchten Ihnen kreative Räume eröffnen, dass Sie Gottes Stimme hören und persönliche Liebesworte von ihm empfangen können. Weil Gott ein Vater ist, der sich Ihnen offenbaren will … Gemeinsam wollen wir singen, anbeten, feiern, lachen und tanzen wie Kinder im Hause des Herrn.

Wir freuen uns auf die Zeit mit Ihnen in der Gegenwart Gottes und sind sicher, dass genau das sein tiefster Wunsch ist: Ihnen persönlich zu begegnen … wir freuen uns auf Sie,

Ihre
Ulla und Martin Tenbuß, Cornelia und Stephan Arnold

Unsere Seminarempfehlung:

Nach Hause kommen – dem Vater begegnen

■ **18.–21.08.16** TH	**16 662 81**
98599 Brotterode bei Eisenach	

➜ **Weitere Informationen zum Seminar unter www.team-f.de/seminare/persoenlichkeit-und-seelsorge**

Es ist leicht, auszusprechen, dass wir alle Hilfe von Gott erwarten. Er hat uns in seinem Wort auch zugesagt, dass er unsere Zuflucht und unsere Hilfe ist. Das ist ein Anker vor allem in schwierigen Situationen.

Doch ebenso sicher ist, dass Gott Menschen braucht, um anderen zu helfen und viel Hilfe nicht zustande kommt, wenn wir nicht bereit sind, Verantwortung füreinander zu übernehmen. Von Anfang an war das bei TEAM.F unser Auftrag und unsere Motivation, mit Gottes Hilfe Menschen in ihren Beziehungen zu unterstützen und zu begleiten.

Zunächst mit unseren grundlegenden Angeboten zu Paarbeziehungen und Erziehung, die wir als Prävention bis heute anbieten, die wir aber auch beständig um neue Themen erweitert haben. Zunehmend auch mit unterschiedlichen Angeboten für Menschen in schwierigen Lebenssituationen, wie z. B. unsere Seminare für

- Menschen in oder nach einer Trennung
- Menschen, die ihre Geschichte verstehen und bearbeiten möchten (Versöhnt leben …)
- Paare, die ungewollt kinderlos sind
- Eltern mit besonderen Kindern (mit Handycap)
- Menschen nach dem Verlust ihres Partners.

Doch neue Seminare brauchen Vorlauf, bis sich geeignete Mitarbeiter finden, die ein neues Seminarkonzept entwerfen und entsprechende Kompetenzen aneignen, um Betroffenen sensibel und hilfreich zu begegnen. Nicht zuletzt müssen wir oft eine „Durststrecke“ durchhalten, bis ein neues Seminarangebot etabliert ist und angenommen wird. Solche Projekte tragen wir manchmal lange auf dem Herzen, bis sie Wirklichkeit werden. Von den wertvollen Begegnungen und Erfahrungen erzählen einige Berichte dieser Ausgabe. Mit Ihrer Spende wird es leichter, neue Angebote auf einen guten Weg zu bringen.

Eckhard Goseberg

Jeder kann in irgendeiner Weise mal selbst betroffen sein und jeder kann auch helfen.

Wir brauchen Ihre Unterstützung, dass wir individuelle und manchmal drängende Themen ansprechen und Seminare anbieten können. Unsere persönliche Erfahrung ist, dass Gott sich nichts schenken lässt, wenn wir so seinen Auftrag ernst- und wahrnehmen, indem wir Finanzen und auch praktische Hilfe zur Verfügung stellen.

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

Bankname:	KD Bank eG Dortmund
IBAN-Nr.	DE66 3506 0190 2119 8950 17
BIC-Code	GENODED1DKD

Verwendungszweck: Familienarbeit

Eckhard Goseberg
Geschäftsführer

TEAM.F e. V. ist als gemeinnützig anerkannt. Sämtliche Spenden können steuerlich entsprechend geltend gemacht werden. Bei Spenden bis 200,– Euro gilt Ihr Kontoauszug als Bestätigung zur Vorlage bei Ihrem Finanzamt. Für höhere Beträge und regelmäßige Spenden stellen wir Ihnen gerne unaufgefordert eine Spendenquittung zum Anfang des nächsten Jahres aus.

TEAM.F Neues Leben für Familien

TEAM.F FANSHOP

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 Liebes-Spiel, 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 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
Honseler 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

➜ TEAM.F-Buchedition

Ergänzend zu unseren Seminaren haben wir für Sie eine Auswahl lesenswerter 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.

Sie können diese und weitere Buchtitel per **Fon 0 23 51. 98 59 48 - 0**, **Fax 0 23 51. 98 59 48 - 10** oder per **info@team-f.de** bestellen.

Zu bestellen auch unter:
www.team-f.de/shop-uebersicht

Abenteuertouren für **Männer**.
Soul-Angebote für **Frauen**.

LIVE e. V. · Lübbecker Str. 85 · 32257 Bünde · Tel. 05223 · 6598173

www.live-gemeinschaft.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 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/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 „ADSler" gehören. Es handelt sich keineswegs um eine Randerscheinung, vielmehr sind etwa 15–20 % der Kinder hochsensitiv. Diese Hochsensitivitiät 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.

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 Beziehungsnöte 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 arbeiteten 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

Information *Erwartung*

VORSCHAU: Nächste Ausgabe

Seien Sie gespannt auf unser

Seminarprogramm 2017

mit vielen interessanten Angeboten für
- Singles,
- Paare,
- Eltern,
- …

aller Altersgruppe in unterschiedliche Lebenssituationen.

➜ *Freuen Sie sich mit uns auf bewährte und viele neue Angebote, die Sie persönlich und ihre Beziehungen bereichern.*

Vorfreude *Neugierde*

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) 495197 | www.loscm.de

AUFATMEN

ANKER IM ALLTAG

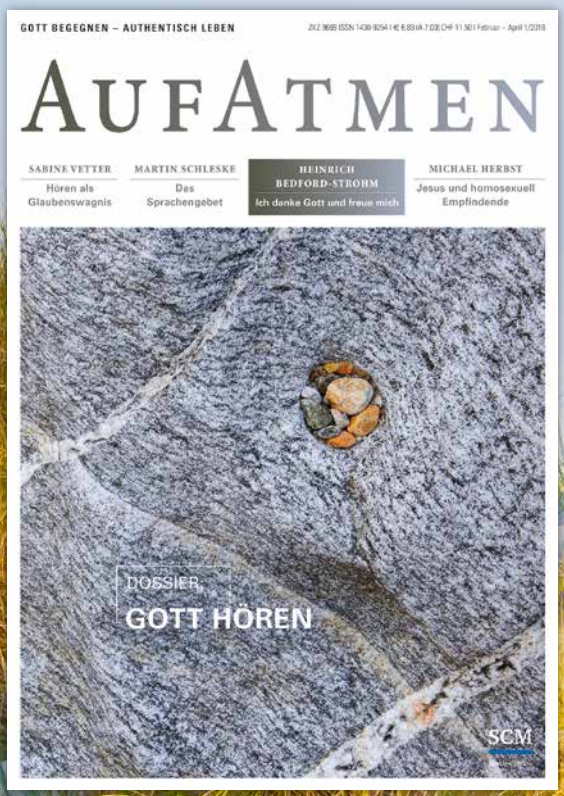
JETZT NEU IN AUFATMEN:

NEU: DIE AUTOREN

DAS AUFATMEN-NETZWERK WÄCHST

WIEDER DABEI: GMAC-SERIE

AUF VIELFACHEN WUNSCH SCHREIBT GORDON MACDONALD FÜR UNS WEITER!



NEU: MITTEN IM LEBEN

EINE SERIE DER BELIEBTEN AUTORIN BIANKA BLEIER

NEU: FRISCH ÜBERARBEITET

NEUE AUFTEILUNG, LEICHT ANGEPASSTES LAYOUT UND GLATTERES PAPIER

NEU: WERKSTATT

NEWS, REZENSIONEN UND TERMINE SOWIE PRAKTISCHE TIPPS FÜR IHRE GEMEINDEARBEIT

WIEDER DA: FUNDSTÜCKE

DIE KLEINE RUBRIK MIT ANREGENDEM LESESTOFF ALS GESPRÄCHSANSTOSS

LESERSTIMME:

Ein herzliches Dankeschön für dieses kostbare Blatt. Ich bin wirklich erstaunt und beeindruckt, wie Euch die Balance zwischen Weite und Nähe gelingt, im theologischen und menschlichen Sinn. Es ist so eine Bereicherung, diese Texte zu lesen. Ihr seid dem Titel des Blattes absolut treu!

Andreas E.

JA, ICH WILL AUFATMEN KOSTENLOS TESTEN!

www.aufatmen.de | 02302 93093-910
www.aufatmen.ch | 043 288 80 10

4 Ausgaben pro Jahr, € 22,80 / CHF 36.00 zzgl. Versand

AUCH IDEAL ALS GESCHENK!

SCM
Bundes-Verlag