TEAM.F

SeminarMagazin 1/2017

Zum Mitnehmen und Weitergeben.

TEAM.F Neues Leben für Familien.



Mit vielen bewegenden Artikeln und Erfahrungsberichten.

TITELTHEMA

Resilienz als Basis stabiler Partnerschaften und Ehen!

Wie emotionaler Mangel in der Kindheit zur Belastung für Beziehungen wird

TITELTHEMA

Als junges Paar eine gemeinsame Berufung finden!

Ein ziemlicher Paukenschlag war der zu unserer Trauung ausgesprochene Segen …

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,
fotolia.com (kmiragaya)
shutterstock.com (Little Perfect Stock, redd_pandda, astudio, marekuliasz, wavebreakmedia, wk1003mike, Srijaroen, J5M, dramalens, Rido, Jannarong, crazystocker, Maslouskaya Alena, Mila Supinskaya Glashchenko, Alex Ghidan, Carlos andre Santos, Art Stocker, Photomaxx, Chimpinski, Pablo Prat, Pirina, Olga Rom, Romolo Tavani)
istockphoto (MarsBars, hidesy, iofoto, ozgurdonmaz, kzenon, lightkey, martin-dm, skynesher, Nikada, BraunS)

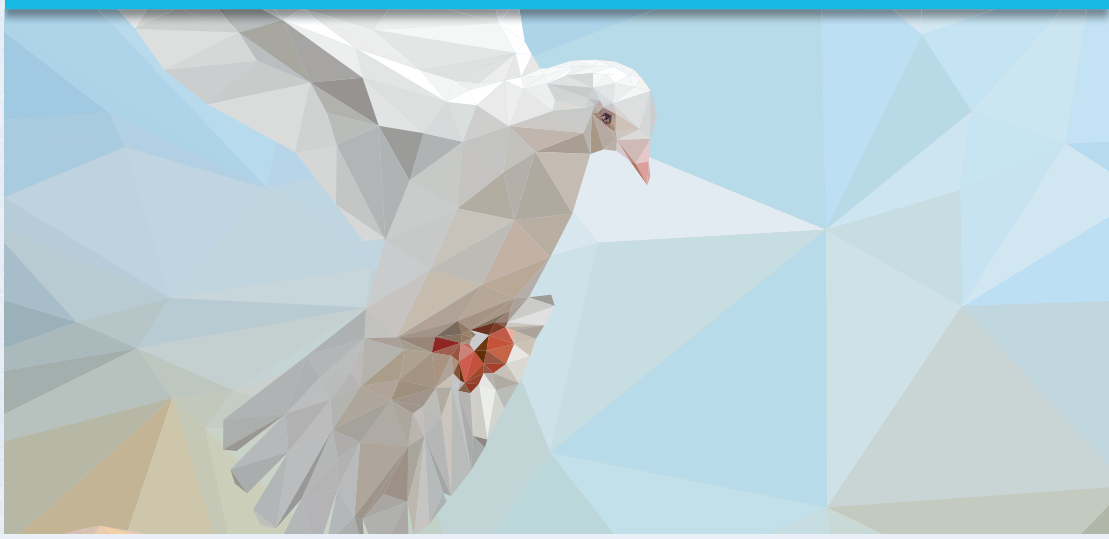
Druck:
Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG
www.ddm.de

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

TITELTHEMA

Resilienz als Basis stabiler Partnerschaften und Ehen!

Wie emotionaler Mangel in der Kindheit zur Belastung für Beziehungen wird 4



4 Resilienz als Basis stabiler Partnerschaften und Ehen!
9 Phasenweise anders – wie eine Ehe wächst und reift
10 Als junges Paar eine gemeinsame Berufung finden!
12 Zu zweit unterwegs – das muss man wollen …
14 Packen wir es an!
15 Aus der TEAM.F Leitung
16 TEAM.F-Akademie – Lernen ja – Studium nein?
18 Beziehungsstatus: (noch) nicht zusammen lebend
20 Unsere ständige Reise zwischen zwei Welten
22 Die Kraftquelle unserer (Fern-)beziehung
23 Eine unfreiwillige Fernbeziehung
24 Paare in Fernbeziehungen gefragt – ehrlich geantwortet
26 Seelsorgekonferenz
27 Neue Angebote für Paare
30 Kulturelle Prägung und Identität
32 Ein Stopp für die Ehe?
33 TEAM.F – 30 Jahre TEAM.F
34 Produkte für mehr Zweisamkeit
35 Buchempfehlung & Vorschau

’Auftankaktionen’ für Ihre Beziehung

Liebe TEAM.F-Freunde,



Heidi Goseberg

wie sind Sie beziehungstechnisch gerade unterwegs? Beziehungssuchend, frisch verliebt oder beziehungserfahren, mit guten Vorsätzen ins neue Jahr durchgestartet, eher auf der Höhe oder im Tal, eher ernüchtert oder motiviert ...

Unterwegs sein heißt: In Bewegung sein, neue Erfahrungen suchen, Gutes kann noch besser werden, es muss nicht schwierig bleiben, heraus aus den bequemen Sesseln, sich positionieren, neu ausrichten, neben dem großen auch Etappenziele abstecken, außer Beziehungsarbeit auch entspannte und Feierzeiten planen, Atempausen einlegen, auch resümieren, manchmal Wendepunkte einläuten und was sonst noch alles ...

Um bei den inspirierenden Bildern aus dem Leitartikel von Herrn Wunsch zu bleiben: Auch nach 30 Jahren Familienarbeit gehen uns die guten Ideen nicht aus, Ihnen neue und bewährte ’Auftankaktionen’ anzubieten, mit denen Sie sich für die nächsten Beziehungsjahre gut oder neu aufstellen können. Selbst nach 30 Jahren aktiver Familienarbeit empfinden auch wir als Mitarbeiter das für unsere Beziehungen nötig und wichtig. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen, dass die oft hohen Anforderungen des Lebens Ihre Beziehung auslaugen, sondern schaffen Sie sich mit einem Seminar, Event oder Workshop einen Airbag, der Sie auf der spannenden Reise in Ihrer Beziehungskutsche schützt.

Lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren, überall im Land freuen sich unsere Mitarbeiter auf neue, wertvolle Begegnungen mit Ihnen,

Ihre Heidi Goseberg

TITELTHEMA

Als junges Paar eine gemeinsame Berufung finden!

Ein ziemlicher Paukenschlag war der zu unserer Trauung ausgesprochene Segen ... 10



NEUES UND BEWÄHRTES

Zu zweit unterwegs – das muss man wollen ...

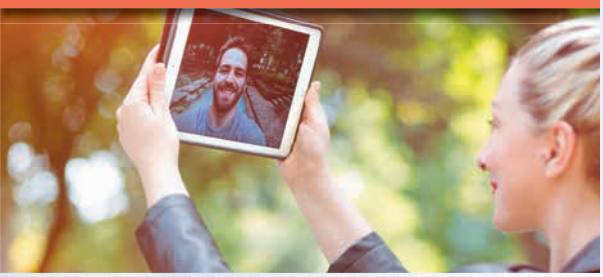
sagt mancher, der sich unser Wohnmobil von innen anschaut. 12



TITELTHEMA

Beziehungsstatus: (noch) nicht zusammen lebend

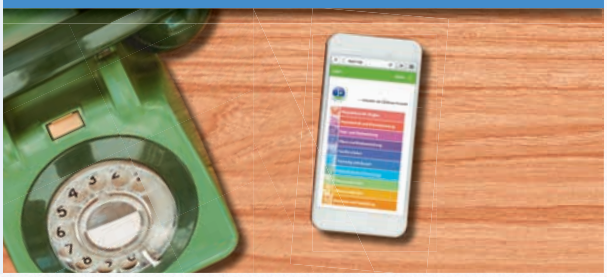
In unseren Angeboten für Paare treffen wir zunehmend auf solche, die in einer Fernbeziehung leben. 18



NEUES UND BEWÄHRTES

Neue Angebote für Paare

Schönheitskosmetik im Seminarprogramm? 27



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

Resilienz als Basis stabiler Partnerschaften und Ehen!

Wie emotionaler Mangel in der Kindheit zur Belastung für Beziehungen wird



‚Wir sind Analphabeten im Bereich unseres Gefühlslebens', lässt Ingmar Bergmann den Protagonisten in dem Beziehungsfilm „Das Schweigen" sagen. Und Jirina Prekop ruft dazu auf, die ‚Impotenz des Herzens' zu überwinden.

Etliche Untersuchungen belegen, dass bei religiös geprägten Paaren, verstärkt wenn sie ihren christlichen Glauben aktiv leben, die Scheidungsrate wesentlich geringer und die Zufriedenheit im Zusammenleben wesentlich ausgeprägter ist.

Dabei geht es jedoch nicht um das kognitive Aufnehmen gewichtiger Worte zum Umgang mit Emotionen, sondern um die nicht leicht umsetzbare Botschaft zu einem erfüllenderen Umgang als Paar und – falls vorhanden – mit den diesem Paar anvertrauten Kindern. Die vielen Beziehungsbrüche und ständig steigende Scheidungszahlen belegen, dass sich hier viel Unvermögen offenbart. Aber wie kann eine ‚Impotenz des Herzens' überwunden werden, wenn die Beziehungsbedürfnisse von Kindern – besonders in den ersten Lebensjahren – unerfüllt bleiben und / oder Beziehungs-Brüche im Erwachsenenleben einen tief gründenden Selbstwertverlust auslösen?

‚Die Vorbereitung auf Partnerschaft, Ehe und Familie beginnt einen Tag nach der Geburt.'

So die Start-These eines Wochenend-Seminars für Paare. Verwunderung und Stirnrunzeln. Die Begründung für ‚einen Tag nach der Geburt' löste Schmunzeln aus, denn der Referent meinte: ‚Vierundzwanzig Stunden sollte der neue Erdenbürger schon die Gelegenheit haben, ohne Lernstress sein Umfeld zu erkunden.' Schnell wurde jedoch klar, dass es nicht ums Kind, sondern um die erzieherische Grundhaltung der Eltern geht. Erhält es in der elterlichen Beziehung Nähe und Zuwendung, die es stabil machen, oder wird dieses nur bruchstückhaft eingebracht? Wird das Kind herausgefordert oder verwöhnt? Führt die Erziehung in die Eigen-Verantwortung oder die Ent-Mutigung? Hat es die Chance, eine Identität als Junge oder Mädchen zu entwickeln, oder soll ein ‚politisch korrektes' Gender-Neutrum heranwachsen? Wird ihm Erotik und Sexualität als bereichernd oder verklemmt-angstbesetzt vermittelt? Werden ihm altersgemäße Konflikte und Lösungsversuche zugetraut oder diese per Harmonie-Sucht erstickt? Kann es genügend Abwehrkräfte gegenüber einem Lebensstil zwischen bevorzugtem Genuss-Streben, sofortiger Wunscherfüllung und der Sucht nach dem leichten Sein entwickeln? Von der Lebensantwort auf diese Fragen wird es abhängen, ob sich ein durch Selbständigkeit und Eigenverantwortung geprägtes stabiles ICH entwickelt. Denn nicht nur für das Zusammenleben in Partnerschaft und Ehe, sondern auch in Beruf und Freizeit benötigen wir solche durch ICH-Stärke, Durchhaltekraft und Widerstandsfähigkeit geprägte – kurz resiliente – Menschen.



Albert Wunsch

Ungeschuldete Liebe in der Kindheit als Basis für beglückende Partnerschaften und Ehen

Häufig wird gedanklich ausgeklammert, dass die Intensität und Kontinuität beglückender Bindungserfahrungen in der Kindheit die Basis dafür ist, in welchem Umfang Erwachsene überhaupt bindungsfähig sein können. Denn wer nicht ein durch Urvertrauen, Selbstwirksamkeit und ungeschuldete Liebe geprägtes ‚Kind-Selbst' im behutsamen Kontakt mit kontinuierlich vorhandenen fürsorglich-liebevollen Bezugspersonen entwickeln konnte, wie soll dieser als Erwachsener die Voraussetzungen für ein liebevolles und tragfähiges ‚Erwachsenen-Selbst' leben? So werden durch grundlegende Unsicherheiten und Mangel-Erfahrungen geprägte Kinder häufig schon auf kleine Unsicherheiten oder Defizite im Partnerschaftsalltag reagieren.

Jede aufs gegenseitige Geben und Empfangen gerichtete Beziehung gibt dem Leben Sinn und Kraft.

Das Fehlen einer positiven Beziehung – auch zu sich selbst – ist meist viel schwerer zu ertragen als körperliche Beeinträchtigungen.

Besonders unsichere gesellschaftspolitische Zukunftsbedingungen und ein harscher beruflicher Wettkampf stärken die Sehnsucht nach einem Ausgleichs- und Auftank-Ort. In diesem wird dann Nähe, Schutz, Beachtung, liebevolle Zuneigung und Verbundensein

gesucht, um den Hauch eines Lebens in Fülle zu spüren. Aber die allermeisten ‚Erwachsenen' der zivilisierten Gesellschaft sind selbst Bedürftige auf der Suche nach Liebe und Lebens-Energie und können nur sehr begrenzt diese Energie abgeben. Als noch nicht wahrhaft Erwachsene sind sie vor allem nicht fähig, eine dauerhaft tragfähige Beziehung zu führen, denn dazu braucht es das Bewusstsein und die Bereitschaft, das Prinzip der ‚bedingungslosen Liebe' zu leben. Das ist jedoch aus dem ‚Niederen-Selbst' oder dem ‚Herrschsüchtigen-Ego' unmöglich. Dazu bedarf es eines feinstofflichen Bewusstseins, welches sich in einem ‚Höheren / Wahren Selbst' äußert.

Die Kennenlern-Zeit besser nutzen und gezielter in die Start-Voraussetzungen investieren

Mit dem Traum von der ewig jungen Liebe beginnen die meisten Partnerschaften. Wenn diese Paare sich dann nach einer Zeit des Kennenlernens ein gemeinsames Leben zu-trauen, heiraten sie. Handelt es sich bei diesen Ehe-Willigen um Christen, wollen viele – gerade in einer durch Unverbindlichkeit geprägten Welt – ihren Bund unter den Segen Gottes stellen, so dass ER zum Dritten im Bunde wird. So schaffen sich lebendige und stabile Partnerschaften eine solide Basis, um die Herausforderungen des Lebens zuversichtlicher tragen, ertragen oder verändern zu können.

Amerikanische Sozialforscher haben den Lebensalltag daraufhin untersucht, durch welche Faktoren die Resilienz-Entwicklung begünstigt wird. Es wundert, dass diese Ergebnisse bisher in Deutschland kaum Beachtung fanden. So hatte die aktive Eingebundenheit in religiöse Gemeinschaften z. B. nicht nur eine äußerst positive Auswirkung auf die Aufbauleistung in ärmlichen und sehr zerstörten Stadtteilen von New Orleans nach dem verheerenden „Hurrikan Katrina", es zeigte sich ebenso beim Integrations-Erfolg von Immigranten unterschiedlichster Herkunft. Etliche Untersuchungen belegen, dass bei religiös geprägten Paaren, verstärkt wenn sie ihren christlichen Glauben aktiv leben, die Scheidungsrate wesentlich geringer und die Zufriedenheit im Zusammenleben wesentlich ausgeprägter ist.

Aber schon bei der Anbahnung von Beziehungen hapert es kräftig. Wird hier zu schnell räumliche bzw. sexuelle Nähe geschaffen, mangelt es dort an der Fähigkeit, sich aufeinander einzustimmen. Nach einer aktuellen Studie kann fast die Hälfte aller männlichen Singles weibliche Signale nicht angemessen deuten. Auch beim Senden scheinen viele Probleme zu bestehen. Häufig werden wegen dieser begrenzten Kooperations- und Selbstregulierungs-Fähigkeit Hilfen von außen benötigt. So können wir uns förderliche Regeln für ein gutes Miteinander und wichtige Hinweise zu schwer einschätzbaren Zusammenhängen und Abläufen aneignen. Sie helfen uns, dass typische Risiken möglichst früh erkannt und gebannt werden. Erfolgen Hinweise oder Rückmeldungen zeitig, ist es leichter und effektiver, ein Vorhaben weiter umzusetzen bzw. entsprechende Korrekturen vorzunehmen. Aber dies erfordert eine kräftige Portion sozial-emotionale Kompetenz, Verantwortungsbereitschaft, Selbstdisziplin und die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub.

‚Haben-Wollen' und der ‚innere Schweinehund' sind Gift für jedes Beziehungsleben

Partnerschaft, Ehe und Familie benötigen eine kontinuierliche Beziehungspflege, um lebendig zu bleiben und möglichst immun gegen negative Ablenkungen und ein Umschalten auf den Schlendrian zu sein. Von Herzen kommende kleine Zuwendungs-Gesten in der alltäglichen Geschäftigkeit und besondere Auftank-Aktionen bilden die Basis für neue erfüllende Erfahrungen. Um diesen Ort der Geborgenheit nicht leichtfertig typischen Gefährdungen auszusetzen, hier vier Grundhaltungen mit starker Zerstörungskraft:

- Die Trägheit, die sich im Agieren unseres ‚inneren Schweinehunds' äußert.
- Der Stolz, der uns hindert, mit eigenen Mängeln angemessener umzugehen.
- Die eigene Unzulänglichkeit, die das Äußern von Anerkennung bzw. positiven Rückmeldungen blockiert.
- Das Haben-Wollen-Phänomen, möglichst ‚alles, jetzt und sofort' auf einfache Weise erreichen zu wollen.

Wenn der ganz persönliche Beziehungsraum nicht mehr Nährboden für das Erstarken, eine mangelhafte Abschirmung der Außenwelt kein Territorium fürs ‚So und nicht anders Sein' zulässt, fehlt der Förderung und Weiterentwicklung von Resilienz die Basis. Speziell zur Elternrolle äußerte der dänische Familientherapeut Jesper Juul: „Das Beste, was man seinem Kind antun kann, ist die gute Pflege der Beziehung zu seinem Partner. Dies wünschen sich Kinder am allermeisten." Nicht in der Situation, wenn sie etwas Bestimmtes wollen, aber auf lange Sicht. „Kinder wissen genau, worauf sie Lust haben, aber ahnen nicht, was sie brauchen." Deshalb sind ihre Eltern so wichtig für sie, denn sie können bzw. sollten den Unterschied erkennen und die nötigen Entscheidungen mit den Kindern treffen.

‚Daher steht eine stabile Partnerschaft an erster Stelle, weil sie Kräftebasis für eine gelingende Elternschaft ist.'

Juul weiter: ‚Eltern sind kein Dienstleistungsunternehmen zur Aufzucht von Kindern. Mütter und Väter dürfen nicht in ihrer Erziehungs-Funktion ertrinken'.

Selbst-loses und selbst-süchtiges Verhalten tötet Achtung, Wertschätzung und Liebe

Selbst wenn es nicht weiterführt und das Umfeld stark abweisend reagiert, ein um sich selbst kreisendes ‚Schein-Ich' benötigt die Selbstspiegelung wie der instabile Blutkreislauf den Herz-Schrittmacher. Ausschalten würde beim Schein-Ich zum emotionalen, beim Herz-Schrittmacher zum biologischen Tod führen. Mit anderen Worten: Einem Symptom darf erst dann seine Funktion genommen werden, wenn es überflüssig wird. Aber Erwachsene können eine ausgebliebene oder mangelhafte Eltern-Liebe nicht so einfach nachholen. Kein Therapeut kann Betroffene bei ihrer Suche nach emotionaler Zuwendung und Bestätigung einfach mal so in den Arm oder kuschelnd auf den Schoß nehmen, selbst wenn sie dies bräuchten. Aber jede ehrliche Positiv-Rückmeldung zu guten Ansatzpunkten oder beachtlichen Fähigkeiten kann die Vergegenwärtigung und den Ausbau eigenen Könnens fördern. So sollten sich durch Ich-Stärke geprägte Menschen ihres ‚Selbst' bewusst sein und sich – mit ihren Stärken und Schwächen – förderlich in eine Gemeinschaft einbringen.

Egoisten sind vor diesem Hintergrund keine ‚Ich-bezogenen', sondern ‚Ich-lose' Menschen. Denn hier sucht ein fehlendes Selbst immer verzweifelter nach einer spürbaren eigenen Existenz und steigert sich damit letztlich in die Ich-Sucht. Vieles, was sich unter der schillernden Chiffre ‚Selbst-Verwirklichung' präsentiert, entlarvt sich so als Egotrip auf Kosten anderer. Wer nicht mit einem positiven Beitrag Beachtung findet, zeigt sich entweder hilfe-bedürftig, brav-angepasst oder trotzig-verweigernd, um so wenigstens – häufig negative – Aufmerksamkeit zu erzwingen. So ist der seelisch belastete Mensch die Quelle fast aller Konflikte! Je stärker Männer und Frauen mit solcher Prägung aufeinander treffen, desto mehr Störungen – bis hin zu Abwehr und Angriff – sind bei einer Annäherung zu erwarten. Letztlich führen Mangel-Erfahrungen immer – ob faktisch vorhanden oder subjektiv empfunden – entweder zur Depression oder Aggression und lösen in Partnerschaften existentielle Herausforderungen aus.

„Was wir am nötigsten brauchen ist ein Mensch, der uns dazu bringt, das zu tun, was wir können", so der amerikanische Philosoph Ralph Waldo Emerson. Sind die Voraussetzungen für ein solches Miteinander zu mager, wachsen in Beziehungen nicht Können und Vertrauen, sondern Unklares, Missliches und Störendes, bis das Fass überläuft. Aber so wie sich unter negativem Vorzeichen Tropfen für Tropfen geronnene Enttäuschungen, Lieblosigkeiten oder Verletzungen ansammeln, so können auch anstelle einer solch brodelnden Störmasse positive Ereignisse, bereichernde Begegnungen, freudige Überraschungen, verlässliche Übereinkünfte und gezielte Hilfestellungen im Alltag abgespeichert werden.

Auch wenn Glück meist limitiert ist und außerhalb unserer Verfügbarkeit liegt, Zufriedenheit ist ein Produkt unseres Wirkens.



Sie aktiviert übrigens dieselben Hirnareale, wie dies beim Glücksgefühl der Fall ist. Mit dem daraus resultierenden Wohlbehagen haben wir den idealen Humus fürs Wachsen und Gedeihen von Personalität und Lebensfreude in Partnerschaft, Ehe und Familie.

‚Lebenslanges Lernen' im Beruf heißt für Partnerschaft und Liebe: ‚Dranbleiben ist Alles'!

Nicht selten schießen Menschen beim Ausgleich von Mängeln weit über das Ziel hinaus. Dies mag zwar verständlich sein, schadet aber der eigentlichen Absicht, da das persönliche Umfeld auf „Überkompensation" allergisch reagiert. Je stärker objektive – oder subjektiv erlebte – Defizite im Person-sein erkannt werden, desto umfangreicher sind Korrekturen notwendig. Dabei erhält der Vorgang der „Ermutigung" eine richtungweisende Bedeutung, weil er eine Reduzierung des Angstbereichs ermöglicht. Die damit einhergehende Entlastung erweitert bisherige persönliche Grenzen und eröffnet neue Verhaltensweisen.
Hier drei Ansatzpunkte für Erwachsene:

- Ich investiere in meine Mangelbereiche, indem ich meine Bildung, mein Wissen und Können anreichere, neue Umgangsformen und Kommunikationsregeln erlerne und so meine soziale und personale Kompetenz erweitere.
- Ich lerne, mit meinen kaum behebbaren Mängeln zu leben, indem ich akzeptiere, dass auch diese Anteile meines Seins zu mir gehören – auch wenn sie nicht zum ‚Vorzeigen' geeigneten sind.
- Ich verdeutliche mir die vielen Handlungsansätze der ‚guten Seiten' meines Seins, entwickle sie weiter, ‚wuchere' mit diesen Fähig- und Fertigkeiten und relativiere damit gleichzeitig meine ‚Schattenseiten'.

Mit diesen Schritten wird eine radikale Neuorientierung eingeleitet. Die bisherigen individuellen Unsicherheiten oder Widerstände lösen sich immer mehr auf

und Misserfolge wandeln sich immer häufiger in Erfolge. So wird eine wirkungsvolle Positiv-Datenbank geschaffen, um angemessener auf unterschiedlichste Herausforderungen reagieren zu können. Die Begrenzungen des frühkindlichen ‚Mangel-Lernens' werden erkannt und als unbrauchbar Eingestuftes entsorgt. Damit verbessert sich – fast automatisch – das soziale Miteinander. Wer sich positiv in eine Gemeinschaft einbringt, erhält entsprechende Wertschätzung, die sich identitätsfördernd auswirkt und die Basis von gegenseitiger Hilfeleistung ist. Dies wiederum gibt reichlich Kraft, mutiger „innere Grenzen" gezielt zu erweitern.

Gute Beziehungserfahrungen sind die Basis fürs Meistern von neuen Herausforderungen

Seitdem uns Forscher nahe gebracht haben, auf welche Weise Blitze sich zu entladen suchen, können sich Menschen vor ihnen schützen. Ausgeklügelte Systeme sorgen dafür, dass die gewaltige Natur-Energie entweder möglichst schnell per Blitzableiter ins Erdreich gelangt oder blitzresistente Konstruktionen wie der Faradaysche Käfig Menschen, Gebäude und Inventar schützt. Statiker verdeutlichen, welche Stabilitätseigenschaften Bauwerke haben müssen, um den jeweiligen Anforderungen zu entsprechen. Beim Thema ‚Personen-Schutz' geht es darum, sich als starkes und handlungsfähiges ‚Ich' gegenüber Beeinträchtigungen von außen – zwischen blitzartigem Angriff und kontinuierlicher Über-Anspannung – so abzuschirmen, dass Kurzschlüsse oder Ausbrennschäden vermieden werden.

Handelt es sich gar um einen Schicksalsschlag, sollte uns dieser dank vorhandener Resilienz wenigstens nicht in unseren Grundfesten so erschüttern, dass unser Selbst zum Einsturz kommt. So wie Kinder sichere und wohlwollende Beziehungen zu starken und lebensfrohen Eltern, Geschwistern und weiteren Familienmitgliedern sowie zu ermutigenden Erzieherinnen und Lehrkräften brauchen, so schöpfen Erwachsene ihre Lebenskraft aus förderlichen sozial-emotionalen Kontakten, besonders innerhalb von Partnerschaft, Ehe und Familie, ergänzend durch tragfähige Freundschaften. Es ist besonders effektiv, in diese ‚renditenstarken' Bereiche viel Ideenreichtum, Kraft und Zeit zu investieren.

Beziehungen in Geborgenheit stiften Sinn, bieten Sicherheit und wirken wie ein Airbag, wenn zu viele Anforderungen auf einen Menschen einprasseln. Eine umfangreiche Ich-Stärke schützt vor ‚Aufgeben' und ‚Rückzug' und ein kräftiges ‚Selbst-Wert-Polster' beflügelt unseren Lebensmut. Dies ist eine gute Basis, um sich als Unternehmer – und nicht als Unterlasser – in eigener Sache zu betätigen.

Ihr Albert Wunsch

Dr. Albert Wunsch

ist Diplom Sozialpädagoge, Kunst- und Werklehrer, Diplom Pädagoge, Psychologe und promovierter Erziehungswissenschaftler.

Er übt eine hauptamtliche Lehrtätigkeit an der Katholischen Hochschule in Köln (Fächer: Konzepte der Eltern-Qualifizierung, Pädagogik der Kindheit, Konflikt-Management, Methoden der Gesprächsführung und Supervision) und an der Hochschule für Oekonomie und Management (FOM) in Essen/Neuss (Fächer: Einführung in die Psychologie, Kommunikation/Interaktion, Konflikt-Management und Ethik). Zuvor leitete er über viele Jahre das Katholische Jugendamt in Neuss.

Er hat seit über 25 Jahren durchgängig Lehraufträge an der Philosophischen Fakultät der Uni-Düsseldorf, war fast 30 Jahre als Lehrbeauftragter an der FH Düsseldorf – zeitweise auch an der Philosophisch-Theologischen-Hochschule in Vallendar – tätig. Als Gastdozent wirkt er an der CVJM-Hochschule in Kassel.

Er arbeitet in eigener Praxis als Paar-, Erziehungs- und Konfliktberater sowie als Supervisor und Coach (DGSv) und ist in verschiedenen Feldern der Jugendhilfe und Erwachsenenbildung sowie kirchlich-sozialen Initiativen ehrenamtlich engagiert.

Albert Wunsch ist Vater von zwei erwachsenen Söhnen (3 Enkeltöchter). Seine Erfolgsbücher: Die Verwöhnungsfalle (mittlerweile auch in Korea und China erschienen), Abschied von der Spaßpädagogik, Boxenstopp für Paare, Mit mehr Selbst zum stabilen ICH! – Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung sowie zahlreiche Fach-Publikationen lösten ein starkes Medienecho aus und machten ihn im deutschen Sprachbereich sehr bekannt.

Albert Wunsch hat gemeinsam mit seiner Frau Margret die Malaika-Stiftung für Bildungsprojekte in Nigeria ins Leben gerufen.

Am 7. Juni 2013 wurde ihm für sein vielfältiges soziales Engagement das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen.

Phasenweise anders – wie eine Ehe wächst und reift.

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens seine Persönlichkeit. Genauso gibt es eine individuelle Paarentwicklung. Und beides ist miteinander verwoben und bedingt sich gegenseitig.

Aller Anfang beginnt mit dem zauberhaft leichten Frühlingsgefühl der Verliebtheit: ein Mann und eine Frau finden sich als Traumprinz und Prinzessin zur perfekten Ergänzung, „weil du hast, was ich nicht habe“. Oder im Gleichklang der Seelenverwandtschaft getreu dem Motto ‚gleich und gleich gesellt sich gern‘. Ausgestattet mit der „rosaroten Brille“ entdecken wir uns selbst und den anderen von den schönsten und allerbesten Seiten. Nach dem ersten Kennenlernen finden wir es wunderbar, neue Wege im Vertrauen miteinander einzuschlagen und lassen uns auf die Beziehung ein … Es reift die Entscheidung, dass wir von nun an gemeinsam durch dick und dünn im Leben gehen wollen und – heiraten.

Jedes Ehepaar trifft seine individuellen Entscheidungen, wie es leben möchte und beginnt, gemeinsam Projekte und Lebensziele umzusetzen. Das macht viel Spaß, bringt aber auch viel Arbeit mit sich. Dazu gehört die berufliche Entwicklung jedes Partners, der Bezug eines eigenen Zuhauses und die Familienplanung. Meist fühlen sich junge Ehepaare so stark, dass viele Projekte parallel laufen. Es zeigt sich dann, wie jeder gewohnt war, mit Stress und Konflikten umzugehen. Die Gewitterwolken im arbeitsreichen Sommer ziehen schon mal auf, denn der andere ist ja so ganz anders als ich. Jetzt entdecke ich Schattenseiten an meinem Partner und an mir, die ich bisher so nicht erkannte. Da kommen Charaktereigenschaften und Defizite zum Vorschein, die mich zweifeln lassen, ob dies noch der Mann oder die Frau ist, die ich einmal glücklich geheiratet habe. Jeder einzeln und beide gemeinsam haben die Aufgabe, mit diesen persönlichen Schattenseiten umzugehen, aber auch die Chance zu einem neuen, tieferen Verständnis füreinander zu finden. Gute Absprachen und Kompromisse aushandeln zu können, ist wichtig und hilfreich, aber auch mit Unterstützung erlernbar. Um gemeinsame Lebensziele zu verwirklichen, brauchen Ehepartner jeweils auch eine Entwicklung ihrer Persönlichkeiten.

So um die Lebensmitte herum finden erneut bedeutsame Veränderungen statt. Der Hausbau ist geschafft, die Kinder werden unabhängiger, die Elternrolle verändert sich und der Ruhestand in nicht mehr allzu großer Entfernung. Was kommt dann? Als Ehepaar haben wir wieder mehr Zeit zu zweit. In der Paarbeziehung dürfen wir nun die Früchte unserer Bemühungen reifen sehen, die bisher durch viele andere Aufgaben nicht sichtbar waren. Hoffentlich gibt es immer noch Träume, gemeinsame Interessen, Visionen und Projekte, die wir zusammen finden und erleben möchten. Andererseits dürfen wir uns als Ehepaar auch wieder neu Freiraum für individuelle Interessen zugestehen. Vielleicht möchte mein Partner noch etwas Neues entdecken und sich ausprobieren. Ich kann ihn dabei vertrauensvoll unterstützen, denn das lässt unsre Liebe tiefer und interessanter werden.

In einer langjährigen Ehe werden wir gemeinsam älter. Wir müssen lernen, mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen zu leben. Sich zu stützen, zu versorgen, zu wärmen und das Zusammensein zu genießen, bleibt auch mit eingeschränkten Möglichkeiten wertvoll. Wir lernen loszulassen, Abschied zu nehmen und auch die bewusste Auseinandersetzung mit Tod und Sterben kann unsere Beziehung noch einmal bereichern. Was bleibt ist die Liebe ….

Übergänge sind Krisenzeiten: das Alte passt nicht mehr, das Neue ist noch unklar und unsicher. Das ist normal! Und es ist weise, sich darin Hilfe zu suchen, z. B. in Paarseminaren, in Beratung und Therapie. Das sollten wir uns wert sein. Bewältigte Probleme und Krisen werden unsere Liebe vertiefen und bereichern.

Ihre Sabine Gabler
verheiratet, 2 erwachsene Töchter



Sabine Gabler

TITELTHEMA

Als junges Paar eine gemeinsame Berufung finden!

Ein ziemlicher Paukenschlag war der zu unserer Trauung ausgesprochene Segen: „Ich habe Euch gerettet und Eure Ehe gesegnet, dass nicht allein ihr glücklich werdet, sondern dass ihr als Hoffnung und Ausweg für alle, die keine Hoffnung mehr haben, die Liebe vorlebt, die auch die 'hoffnungsloseste' Unterschiedlichkeit überwindet."



Christian Böhnert

Vorausgegangen waren drei Jahre, in denen wir uns kennengelernt, miteinander geflirtet und uns verliebt haben. Viel zu schnell sind wir dann eine enge Beziehung eingegangen und zusammengezogen. Es musste kommen, was kommen muss – nach der Überstürzung kam der Absturz. Wir wurden zutiefst schuldig mit- und aneinander und erst die jeweilige Bekehrung brachte uns wieder auf den Weg. Wir gingen jedoch zunächst getrennte Wege. Lange ließ sich die Beziehungsfrage aber nicht aus unserem neuen Weg ausklammern, also haben wir uns entschieden zu heiraten. Und dann dieser Zuspruch …

Die kleine Vorsilbe „be"

Ist die Suche nach der gemeinsamen Berufung nun eher eine Belastung oder eine Freude? Um dies besser ergreifen zu können, sollte hier am Anfang die allgemeine Vorstellung von Berufung von Mythen befreit werden. Wir erwarten häufig eine gewaltige Stimme, die mit eindrücklichen, übernatürlichen Bildern in Klarheit auf unseren Auftrag hinweist. Die Erwartungen schwanken dabei zwischen Euphorie und Angst und offenbaren häufig ein unsicheres Beziehungsverhältnis zum Auftraggeber. Je nach Persönlichkeit verkrampfe ich auf der Jagd nach der ultimativen Eingebung, bin frustriert über die „vergeudeten" Zeiträume des Alltags, gerate unter Druck, weil ich immer noch nicht dran war. Oder ich bekomme es mit der Angst zu tun, weil Gott ja niemanden gebrauchen kann, der nicht zumindest in Afrika in der Mission war. Doch betrachten wir nur einmal das Wort Berufung. Als Berufener bin ich vorerst passiv, von außen gerufen. Dieser Ruf durchdringt zumeist alle Ebenen meines Daseins und sein Inhalt wird zu einem inneren Wert. So bleibt die Berufung Grundlage für mein zukünftiges Handeln. Was nun in uns lebt, will auch ausgelebt werden. Es ist die aktive Antwort auf den erhörten Ruf. Das alles macht die kleine Vorsilbe „be" aus.

An dieser Stelle lohnt es sich, ein weiteres Mal genau hinzuschauen. Haben wir zum einen unsere Berufungen im persönlichen Eifer nicht übersehen? Zum anderen stellt sich die Frage, wo die Berufung anfängt. Reicht es nicht aus, wenn jeder Partner in der Beziehung seiner Berufung als Königskind aufrichtig nachkommt? Allein die Frage in sich birgt die Gefahr, das Ziel zu verfehlen. Die Ehe als Abbild der Gottesbeziehung zum Menschen findet ihr Spiegelbild in der zwischenmenschlichen Beziehung zwischen einem Mann und einer Frau. Als Schöpfungsgedanke Gottes ist sie aus dem Überfluss seiner Einheit aus Vater, Sohn und Heiligem Geist entstanden. Wir aber verstehen den Schöpfungsgedanken in 1. Mose 1,26-28 als etwas Unvollkommenes, das der Ergänzung bedarf und hören den Appell, über die Erde zu herrschen. Doch Gott wollte nichts delegieren, sondern von seinem Überfluss weiterreichen – sowohl die Beziehungsfähigkeit, als auch die Gestaltungskraft.

Welche Vorstellung von Ihrer Ehe haben Sie?

Für uns ist sie nicht nur Institution, Vertragssicherheit, Zugehörigkeit bzw. Bund, sondern eben auch eine zukunftsorientierte, intimste Gemeinschaftsberufung. Dieses nach innen gerichtete, gesunde Beziehungsleben ist Gott von solch einer Bedeutung, dass er dem Paar für die erste Zeit der Ehe hierfür eine Auszeit schenkt, um dies von Grund auf zu lernen (5. Mose 24,5). Wir sind also Berufene, in unserer Partnerschaft die Grundmauern solide anzulegen, damit im Laufe der Zeit diese in guter Weise reifen können. Mir erscheint, dass der Alltag eine andere, sehr einseitige Sicht als Wahrheit verkaufen will. Egal ob jung oder langfristig verheiratet, häufig besteht das Streben in der Partnerschaft darin, die entdeckten Defizite aus der Vergangenheit konstruktiv zu bewältigen, um …? Genau diese Zielangabe bleibt bei vielen Paaren, die ich getroffenen habe, offen und ungenau. Meistens wird sie nach einem gewissen Zögern als ein Idealbild zweier dauerhaft glücklicher Partner enttarnt. Vom Mangel zum Ideal – doch wo entwickelt sich darin der Ausweg aus der Selbstzentrierung und wo bleibt die Idee Gottes von überströmender Kreativität?

Stellen Sie sich mal vor …

Was wäre, wenn Gott Ihnen seine begeisternden Gedanken über ihre individuelle Ehebeziehung offenbaren



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

würde? Ihnen einen kurzen Einblick in den Überfluss und den Entwurf schenken würde, was im Besonderen Ihre Beziehung ausmachen und erfüllen kann? Vielleicht können Sie in diesem Moment den Artikel beiseitelegen und sich dies einmal vorstellen. Welche Gedanken und Reaktion werden da bei Ihnen ausgelöst? Ist es an der Zeit, sich von den erlernten Vorstellungen zu verabschieden und sich neu(gierig) nach dem Rufen Gottes auszustrecken?
Ein beeindruckendes Beispiel davon, wie ein solch erfülltes, obwohl nicht einfaches Eheleben aussehen kann, finden wir in der Bibel (Priscilla & Aquila). Interessanterweise spricht die Bibel weder explizit über ihre Berufung, noch detailliert über ihren Dienst. Vielmehr wird in nur sieben Textstellen von ihren vielfältigen Früchten berichtet. Wenn hier dennoch von Berufung gesprochen werden darf, dann deshalb, weil eben in den Erwähnungen deutlich wird, wie sehr die beiden in ihrer persönlichen Unterschiedlichkeit dennoch leidenschaftlich dem gleichen Lebensziel folgten. Für mich ist die Einstellung von Priscilla und Aquila „gemeinsam & zusammen" das Kostbarste an ihrem Ehevorbild.
Diejenigen Ehen, denen es vergönnt ist, leibliche Kinder zu haben, empfangen darin schon eine weitere gemeinsame Berufung. Doch unsere Gesellschaft macht es uns schwer, Kinderjahre nicht als „verlorene" Jahre zu betrachten.

Berufung aus Überfluss

Ziehen wir hier eine kurze Zwischenbilanz, so stellen wir fest, dass wir in den bisher aufgezählten Bereichen von gemeinsamer Berufung schon mehr oder weniger leben. Hierfür ein Bewusstsein zu bekommen hilft uns, die Frage der gemeinsamen Berufung entspannter anzugehen. Gleichzeitig erkennen wir auch, dass der Titel des Themas eigentlich nur einen Teilaspekt der gemeinsamen Berufung herausgreift; den der Dienstberufung. Ausgehend von „denn Gott ist es, der in euch sowohl das Wollen als auch das Vollbringen wirkt nach seinem Wohlgefallen" (Phil. 2, 13) erkennen wir, unser Dienst erwächst aus dem Durchdrungen sein, unserem Einswerden und dem daraus erwachsenen Überfluss und nicht aus der Aufforderung. Es ist eher eine Art Lebensstil als ein Handlungsauftrag.
In unserer Ehe ist diese Berufung bereits auf unserer Hochzeit geschehen. Das hat unsere schönen Momente und die krisenhaften Herausforderungen in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen. Ja, es hat sogar wesentlich dazu beigetragen, harte Zerreißproben um der gemeinsamen Berufung willen zu überwinden. Doch sind wir damit nicht besser dran, denn wir mussten jetzt erst einmal in unsere eigene Ehelehre gehen. Gott hat das liebevoll eingefädelt, indem wir für knapp zwei Jahre zu JmeM (Jugend mit einer Mission) in die Schule kamen. Ausnahmsweise gab es dort eine Seelsorgewoche zur „Heilung der Persönlichkeit" und danach eine weitere Lehrwoche zur „Ehe", obwohl wir das einzige Paar unter 45 SchülerInnen waren. Später folgten Gesellenjahre mit der Gründung von und Mitarbeit bei Team.F.

Wann also hat nun unsere Berufung stattgefunden?

Ich denke diese Zeitfrage ist typisch menschlich. Unserem ewigen Gott ist die Zeit egal, weil er alle Zeit hat. Die Berufung fängt da an, wo ich in Beziehung mit IHM trete und zulasse, dass ER in unser Eheleben hineinsprechen darf. In dem Moment, wo Oda und ich unser Herz aufgemacht haben, um IHN zu hören, konnte die Vertrauensbasis gebildet werden, die die Sehnsucht nach der Lebensfülle, tiefer Gemeinschaft und dem daraus resultierenden Gestaltungsbedürfnis stillt. Es ist heute sehr entspannend festzustellen: zum einen ist es egal, ob am Anfang oder erst im Laufe der Zeit die gemeinsame Berufung erfolgt, solange unsere Herzenshaltung offen für diese Segnung bleibt; zum anderen ist es immer wieder notwendig, inne zu halten, um den Kurs abzustimmen. Denn auch unsere Berufung hat Entwicklungspotenziale und ist nicht endgültig festgelegt – Gott sei Dank.

Ich bin neugierig und gespannt, wie Ihre gemeinsame Berufungsgeschichte ist. Schreiben Sie mich doch gerne an und berichten davon (E-Mail: no@team-f.de)!

Ihr Christian Böhnert

Zu zweit unterwegs – das muss man wollen ...

sagt mancher, der sich unser Wohnmobil von innen anschaut. In der Tat, auf so engem Raum lassen sich Begegnungen und Berührungen nicht vermeiden, man kann sich schwer aus dem Weg gehen, keine Tür hinter sich zu machen … man muss schon wissen, worauf man sich einlässt, wenn man mit so einer Kutsche zu zweit unterwegs ist.



Heidi Goseberg

Meine Vorstellung zu reisen war das jedenfalls nicht von Anfang an. Doch nach sieben Jahren bin ich überzeugt davon, dass das Wohnmobilreisen einen besonderen Reiz hat, dass man einfach anders unterwegs ist, langsamer reist, mehr genießt und viel für die Beziehung lernt.

Einmal mehr kommt man so an die Grenzen, Unterschiede werden noch offensichtlicher und man muss unter anderen Rahmenbedingungen lernen, was man schon ein halbes Leben geübt hat: gute Absprachen treffen, einander verstehen, Bedürfnisse ausgewogen beachten, einen respektvollen Umgang, austarieren zwischen verweilen und unterwegs sein und vieles mehr.

Längst ist das Rolling Home unser zweites Zuhause, ein Ort der Entspannung, eine ideale Kombination von unterwegs und zu Hause sein. Wir haben uns wohnlich eingerichtet, einen kompletten zweiten Haushalt, der es uns ermöglicht, beinahe wie zu Hause zu kochen, gemütlich und stilvoll zu essen, uns entspannt aufzuhalten und abends in gewohnten Betten zu schlafen – wie zu Hause eben. Der Traum meines Mannes wurde auch meiner und hat sich erfüllt.

Die Paarbeziehung als Weg zu begreifen, ist ja nicht neu.
Doch ist man sich dessen nicht immer bewusst, sondern verbringt einen Tag nach dem anderen in den Gegebenheiten, wie sie gerade eben sind. Viel zu spät nimmt man oft wahr, dass man mehr nebeneinander her lebt als miteinander oder dass sich Probleme eingeschlichen haben. Auch die vielen positiven Erfahrungen sind oft so selbstverständlich, man lässt sie vorüberziehen, ohne ihnen besondere Aufmerksamkeit zu geben. Doch wenn man sich mal die Zeit nimmt und diesen Weg Revue passieren lässt, staunt man oft, wie sich ein roter Faden durchzieht, der uns Gottes gute Führung und die Zusammenhänge deutlich macht und einen tieferen Sinn erkennen lässt.

Darüber u. a. kommen wir ins Gespräch auf unserer Ehe-Mobil-Tour, die wir seit einigen Jahren als Event bei Team.F anbieten. Es macht Spaß, mit mehreren Paaren gemeinsam unterwegs zu sein, schöne Wegstrecken und Aussichtspunkte zu genießen und gleichzeitig über Beziehungsimpulse nachzudenken und ins Gespräch zu kommen. ‚Seminar mit Urlaubscharakter' hat es eine Mitarbeiterin mal genannt – das trifft es gut.

Seit dem letzten Jahr führt uns diese Tour am Flussufer der Mosel entlang. Wunderschöne Passagen, unübersichtliche Flussschleifen, unruhige und gefährliche Flussläufe und atemberaubende Aussichtspunkte laden zum Verweilen ein und bieten viel Stoff zum Vergleich mit unserer Beziehung.

Der 'Ehe-Weg' der Schönstatt-Bewegung
in Vallendar bei Koblenz ist ein schöner Einstieg. In einer weitläufigen, malerisch angelegten Anlage laden 15 Stelen mit guten Anregungen und Fragen Paare ein, über wichtige Stationen und Beziehungsbereiche ins Gespräch zu kommen, wie z. B. ein Rückblick auf den Beziehungsstart, unser gemeinsames Zuhause, was uns berührt, wie wir mit Grenzen und Schmerz umgehen, Schwierigkeiten bewältigen, Kinder gut ins Leben begleiten, in der Beziehung wachsen, welcher Berufung wir nachgehen ...

• www.eheweg.de •



In einer weitläufigen, malerisch angelegten Anlage laden 15 Stelen mit guten Anregungen und Fragen Paare ein, über wichtige Stationen und Beziehungsbereiche ins Gespräch zu kommen.

Wir beginnen diesen Weg gemeinsam und können uns dann paarweise gut auf dem weitläufigen Gelände verteilen, jedes Paar seinen eigenen Weg gehen. Ob man dabei unterwegs bei einem gerade aktuellen Thema hängenbleibt oder den ganzen Parcours schafft, ist nicht von Belang.

Die harmonische, friedliche Atmosphäre dieses Ortes lädt ein, mit Abstand zum Alltag der Beziehung nachzuspüren, sich von Herz zu Herz zu begegnen und sich neu aufeinander einzustimmen. Das tut jeder Beziehung gut.

'Wohnmobilisten'
genießen die Zweisamkeit, die Individualität ihres Urlaubs, die Freiheit als Paar. Doch gelegentlich kann die Gemeinschaft und ein Austausch unter Gleichgesinnten sehr bereichernd und inspirierend sein.

Wohnmobilist auf Probe?
Wer noch keine Erfahrung mit dem Wohnmobil hat, es gerne aber einmal testen möchte, kann sich dazu auch ein Fahrzeug beim Händler leihen. Die erste Fahrt ist garantiert entspannter, wenn man in Begleitung erfahrener Wohnmobil-Kapitäne reist. Schon manches teilnehmende Paar ist während unserer Tour auf den Geschmack gekommen.

Nicht nur für Gruppen
Den Ehe-Weg in der Schönstatt in Vallendar können Sie jedoch auch als Paar allein aufsuchen, es lohnt sich in jedem Fall. Näheres erfahren Sie unter **eheweg.de**.

Wir freuen uns schon auf die nächste Tour, gerne auch mit Ihnen.

Ihre Heidi Goseberg





Neu: Jetzt 4 Tage

21.–25.06.17 RP **17 282 91**
„Unterwegs zu Hause" – ein Ehe-Mobil-Wochenende
Entlang der Mosel – Beginn der Tour bei Koblenz
Leitung: Heidi und Eckhard Goseberg, Karin und Manfred Schymkowitz mit Team
Kosten: 90,– € Seminargebühr pro Person plus ca. 115,– € pro Person für Stellplatzgebühren und insgesamt vier Mahlzeiten
Anmeldung: Ute Bartsch, u.bartsch@team-f.de

Packen wir es an!

Für ‚Täter' im besten Sinn des Wortes

war einmal der Slogan eines Mineralölkonzerns vor vielen Jahren. Anpacken und nicht lange fackeln finde ich großartig. Ich jedenfalls halte mich für einen praktisch veranlagten Menschen. Ich liebe es, wenn Dinge hilfreich und zugleich praktikabel sind. Wissen und Leben müssen für mich im Einklang stehen. Deshalb arbeite ich gerne an der Team.F-Akademie.

Zum Thema Partnerschaft wissen wir heute viel mehr als noch vor einigen Jahren. Jedes Jahr erscheinen neue Buchtitel auf dem Markt. Aber brauchen wir wirklich einfach nur noch mehr Wissen über Beziehung? Zum Gelingen einer Beziehung trägt wesentlich bei, wenn man tut, was der Beziehung gut tut! Wer sich nur auf der Kopfebene Wissen aneignet, hat wesentliche Aspekte des Menschseins übersehen. Mein Ziel ist es, Menschen ganzheitlich zu helfen.



Daniel Just

Als Team.F vor vielen Jahren gestartet ist, gab es noch wenig Wissen darüber, wie Beziehungen gelingen können. Weit verbreitet war die Erwartung, dass eine christliche Ehe gelingen muss, schließlich ist man ja ein gläubiger Mensch. Heute haben wir uns eine Menge Wissen über Partnerschaft angeeignet, und das ist sehr wertvoll, aber dennoch leiden mehr als genug Menschen in und an der Ehe. Wäre es da nicht sinnvoll, Wissen und Praxis miteinander zu kombinieren?

Ich gehe davon aus, dass der Mensch ein komplexes Wesen ist. Mein Ansatz ist von daher immer, möglichst ganzheitlich zu arbeiten. Das drückt sich zum einen dadurch aus, dass Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft angemessen Raum bekommen. Wer sich ausschließlich mit der Vergangenheit beschäftigt, wird einen überwiegend problembehafteten Blick auf die Zukunft haben. Wer dagegen nur in der Zukunft lebt, steht in der Gefahr, ein Tagträumer zu werden. Ganzheitlich bedeutet für mich, Denken, Fühlen, Handeln und Körpergefühl gleichermaßen zu berücksichtigen. Mein Anliegen ist es, Menschen zu helfen, in sich stimmig zu werden. Wenn Worte, Verhalten und Sein im Einklang sind, dann ist ein Mensch authentisch, das verleiht ihm eine gute Ausstrahlung und Wirksamkeit. Unsere Paarberaterausbildung ist bewusst ausgerichtet, Paare auf allen Ebenen zu stärken. Nun starten wir das erste Angebot mit diesem Ansatz außerhalb der Akademie:

Der 'Ehe-Trainingstag' verfolgt den beschriebenen ganzheitlichen Ansatz. Mit verschiedenen begleitenden Übungen möchten wir Raum schaffen, mit Gefühlen in Kontakt zu kommen, sich ganzheitlich wahrzunehmen und bisher verborgene Blockaden zu lösen. Dieser spezielle Tag ist mehr als nur eine Analyse. Er soll Ihnen helfen, neue, gesunde Verhaltensweisen in Ihre Beziehung zu implementieren.
Wer bereit ist, sich wirklich mit sich selbst auseinander zu setzen und sich darauf einlassen kann, auch unangenehme Gefühle zuzulassen, wird diesen Tag als Gewinn erleben.

Mehr als nur ein frommer Wunsch

Unser neues Angebot in Form des Ehetrainings möchte die Menschen erreichen, die gerne anpacken und etwas bewegen wollen. Hier können Sie auf mehreren Ebenen wertvolle Erfahrungen sammeln.
Übrigens: Spring-Teilnehmer können im April in Willingen meinen Workshop mit dem gleichen Titel besuchen und eine Vorstellung von diesem Tag bekommen.

Seid aber Täter des Wortes

und nicht allein Hörer. Dazu fordert uns schon die Bibel auf in Jak. 1,22. Sonst betrügt ihr euch selbst, heißt es im Nachsatz. Zumindest bringt man sich um wichtige Lernerfahrungen.

Ihr Daniel Just

Unsere Seminarempfehlung:

Ehe-Trainingstag

■ 18.03.17 ST	**17 218 71**
Dreyhauptstr. 3 06108 Halle (Saale)	
Leitung:	Daniel Just mit Team
Kosten:	75,– € Seminargebühr pro Paar
Selbstverpflegung	
Anmeldung: Andrea Kreisel	



30 Jahre – eine Zahl mit viel Bedeutung!

Waren Sie schon an dem Zeitpunkt, 30 Jahre alt zu werden? Erging es Ihnen da wie vielen von uns, dass Sie anfingen über Ihr Leben, über Ihre Ziele, Ihre erreichten aber auch nicht erreichten Erfolge nachzudenken?

Dieses Jahr feiert Team.F seinen 30. Geburtstag. Und nun blicken auch wir zurück. Haben wir alle unsere Ziele erreicht? Noch lange nicht! Haben wir Erfolge gefeiert? Einige! Wir staunen, was in dieser Zeit schon alles passiert ist. Schauen Sie doch mal gemeinsam mit uns auf unsere ganz persönlichen Höhepunkte zurück:

1. Mit der **Grenzöffnung 1989** waren wir mit die erste Familienarbeit, die gesamtdeutsch auf Augenhöhe zusammen gearbeitet hat. Von Anfang an war klar: „Wir gehen gemeinsam!" Ein tolles Gefühl!
2. Gab es in Ihrem Leben schon große Umbrüche und Veränderungen? Bei uns jede Menge: Ende der 90er Jahre mussten wir aufgrund des anhaltenden Wachstums unseres Dienstes eine **strategische Neuorientierung** unserer Organisationsstrukturen vornehmen.
3. Manchmal braucht man auch mal einen „internen Tapetenwechsel". **Der Name „Team.F – Neues Leben für Familien"** und ein **neues Logo** wurden im Jahr 2000 entwickelt – ein wichtiges Erkennungszeichen und vor allem Ausdruck dessen, was wir vermitteln wollen: gemeinsam als Team wollen wir Familien und Menschen dienen!
4. Mit der offiziellen Vereinsgründung 1987 wurde ein **Leitungsteam** aus den Gründerehepaaren Lüling und Mühlan berufen und dazu kamen 2001 wir – Ehepaar Lehmpfuhl. Nach dem Rücktritt der Gründer aus der Leitung im Jahr 2009 wurde Ehepaar Arnold ins Team aufgenommen – seitdem führen wir das fort, was sich bewährt hat und haben neben regelmäßigen Telefonaten etwa alle zwei Monate ein Klausurtreffen mit Austausch, Besprechungen und Freude an unserer Gemeinschaft.
5. **Herausgewachsen aus den Kinderschuhen** fühlen wir uns mit 30 Jahren nun doch schon ganz schön erwachsen. Mit vielen Ehe-, Erziehungs- und Seelsorgeangeboten hat Team.F im christlichen Sektor einen festen Platz eingenommen. Wir freuen uns sehr über die vielen Jahre, auf die wir dankbar und auch stolz zurück blicken können, und über das Werk, das aus der Arbeit vieler hauptamtlicher und ehrenamtlicher Mitarbeiter entstanden ist.

Wenn wir nun in die Zukunft schauen, bewegt uns immer mehr die Frage, wie Team.F der Generationswechsel gelingen wird. Ein Großteil langjähriger Mitarbeiter und Regionalleiter werden in den nächsten Jahren in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Wir sind gespannt, wohin Gott uns führen wird und welche Menschen die nächsten Jahre Team.F prägen werden. Vielleicht sind auch Sie wieder dabei? Seien Sie gerne Teil von uns – als Teilnehmer, Mitarbeiter, Spender, Beter … In diesem Sinne: Auf die nächsten 30 Jahre!

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





Lernen ja – Studium nein?

Für alle, die lernen, aber keine komplette Ausbildung absolvieren möchten.



Daniel Just

Sie haben keine Intention, an der Team.F-Akademie zu studieren? Sie möchten gerne etwas lernen, das kurz, prägnant und exakt auf Ihr Interesse abgestimmt ist? Wunderbar, denn dann könnte dies genau das richtige für Sie sein. Wir haben zehn Fernkurse zu unterschiedlichen Themen erarbeitet, die Sie alle unabhängig bearbeiten können. Jedes Thema ist in sich abgeschlossen und die Beschäftigung damit ein echter Gewinn.

Wir haben versucht, die Grundlagen der Akademie in die Fernkurse einfließen zu lassen. Fundiertes Wissen verbunden mit persönlichen Fragen sollen Sie herausfordern und Sie in Ihrer Authentizität und Persönlichkeit stärken. Unsere Akademie verbindet Wissen und Praxis. Darum ist der praktische Anteil in der Regel ein wichtiger Bestandteil der Fernkurse. Manchmal fordern wir Sie auch heraus, über das Gelernte hinaus weiter zu denken und Wissen in andere Bereiche zu übertragen. Sie werden sehen, unsere Fernkurse sind bunt, weil nicht nur Wissen abgefragt wird. Jeder, der gerne ganzheitlich lernt, wird Freude an diesen Kursen haben.

Folgende Themen sind zurzeit verfügbar:

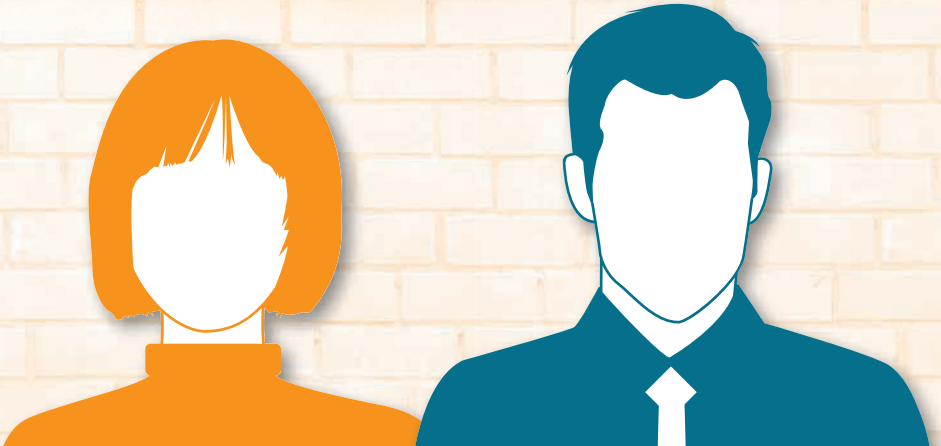
- Persönlichkeitsentwicklung
- Mann & Frau
- Kommunikation
- Umgang mit Konflikten
- Interkulturelle Beziehungen
- Gefühle & Bedürfnisse
- Grundkurs Ehevorbereitung
- Die Herkunftsfamilie
- Grundkurs Seelsorge

Darüber hinaus sind Fernkurse sowohl zum Thema Trennung, Scheidung und Wiederheirat und zum Thema Sexualität in Vorbereitung.

Sie können diese Fernkurse übrigens online bearbeiten oder auf Ihren Computer herunterladen. Sie sind interessiert, aber noch unsicher? Wie wäre es dann mit einem kostenlosen Probe-Fernkurs? Mit einer breiten Palette aus den unterschiedlichen Studienbereichen verschaffen Sie sich damit einen guten Eindruck: www.team-f.academy/de/fernkurse__547

Ihr Daniel Just
Akademieleitung

10 FERNKURSE
(STUDIENGANG PAARE)



STUDIENGANG PAARE TEAM.F-AKADEMIE

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 02351.985948-25 · 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**

Beziehungsstatus: (noch) nicht zusammen lebend

Noch vor 10 Jahren die absolute Ausnahme, treffen wir vor allem in unseren Angeboten für junge Paare zunehmend auf solche, die in einer Fernbeziehung leben. Das heißt, man sieht sich nur am Wochenende – oder vielleicht gelingt nicht einmal das regelmäßig?



Christian Siegling

Wenn man mit Paaren über die Gründe für ein Leben in einer Fernbeziehung spricht, sind es oft berechtigte Sorgen, einen sinngebenden und finanziell wichtigen Arbeitsplatz zu verlieren, Eltern oder Großeltern in der Nähe im Stich lassen zu müssen, eine räumlich gebundene Aus- oder Fortbildung nicht zu Ende bringen zu können, in eklatanten Beziehungsschwierigkeiten mit Distanz über Lösungen nachzudenken usw.

Nicht bindungswillig???

Den meisten Paaren in dieser Beziehungskonstellation werden die gängigen Vorurteile eindeutig nicht gerecht, dass sie sich „nicht richtig lieben würden, dass sie Angst vor Nähe hätten, kein Vertrauen in den anderen und das Leben zu zweit“, usw. – Im Gegenteil: In Fernbeziehungen lebende Paare brauchen besonders viel Vertrauen, denn jeder muss sich auf den anderen verlassen können, dass er der Liebe und der Beziehung treu bleibt, auch wenn ein spontan abgesetzter Telefonanruf ins Leere läuft oder eine WhatsApp-Nachricht unbeantwortet bleibt. In Fernbeziehungen lebende Paare können hier nicht ständig grübeln: „Warum ist er nicht rangegangen? Hat sie mich weggedrückt? Womöglich wollte sie gerade meine Nachricht nicht lesen?“ – Die häufige Beschäftigung mit solchen Gedanken belastet die Partnerschaft und ist nicht Vertrauen bildend.

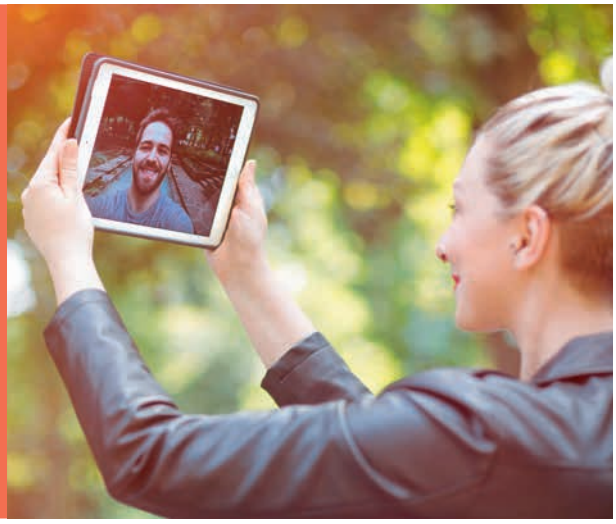
„Ein Leben in einer Fernbeziehung bedeutet für beide Partner auch eine hohe (oder sogar notwendige) Chance zur Selbständigkeit und Selbstbewusstsein in der Partnerschaft“. Ich kann auch alleine den Alltag gestalten, mein Lebensglück ist nicht (nur) vom Partner abhängig, ich kann selbst sinnvolle Hobbies entwickeln und freundschaftliche Beziehungen zu anderen pflegen – Kompetenzen, die in festgefahrenen Partnerschaften zu stark aufeinander fixierter Partner manchmal zu kurz kommen und in einer Beziehungsberatung oder Paartherapie gelernt werden müssen. Doch – um das zu lernen, muss man nicht zwingend in einer Fernbeziehung leben.

Fernbeziehungen sind natürlich besonderen Herausforderungen ausgesetzt:

- Die Erwartungen an die gemeinsame Zeit sind oft sehr hoch: Partner wollen hier alles nachholen und versuchen, vieles hineinzupacken, was sie gemeinsam erledigen, besprechen, erleben und planen wollen. Das gelingt nicht immer und die Enttäuschung ist mitunter groß, weil man ein wichtiges Gespräch, das gerade erst in Gang gekommen ist, nicht einfach unweit vertagen oder nach einer Woche nahtlos wieder aufgreifen kann.
- Die unterschiedlichen Lebenswelten beider Partner sind manchmal nur mit hohem Aufwand für den anderen verständlich zu machen: „Den kennst du nicht!“ oder: „Davon hast du doch keine Ahnung!“ „Das kann ich dir jetzt nicht alles erklären“ ... es besteht die Gefahr, dass man sich im Laufe der Zeit eher auseinander- anstatt im Gleichklang weiterentwickelt.
- In besonderen Not-Situationen können Partner oft nicht mit der praktischen Unterstützung des anderen rechnen.
- Beziehungsarbeit, an den zusammenlebende Paare lernen und wachsen (sollten), ergibt sich in Fernbeziehungen vielfach nicht. Oder Problematiken werden in einem sehr begrenzten Zeitfenster häufig bewusst nicht angesprochen, um die gemeinsame Zeit nicht zu belasten.
- Besonders, wenn nur ein Partner dieses Modell präferiert und lebt und der andere sich gezwungenermaßen arrangieren ‚muss‘, sollte man sich fragen, ob so eine Belastung auf Dauer nicht eine große Überforderung darstellt. Selbst in bewusst eingegangenen Fernbeziehungen leidet ein Partner meist mehr unter der Trennung als der andere, was man vorher nicht immer realistisch einschätzt.

Paare, die in Fernbeziehungen leben, sollten sich folgende Fragen stellen:

- Was sind aus meiner persönlichen Sicht die Gründe für diese Beziehungsform? Was empfinde ich GUT an unserer derzeitigen Situation, was als SCHLECHT?
- Was würde sich ändern, wenn wir permanent zusammen leben würden? Welche Veränderung empfände ich bedrohlich, welche inspirierend?



Ein Leben in einer Fernbeziehung bedeutet für beide Partner auch eine hohe (oder sogar notwendige) Chance zur Selbständigkeit und Selbstbewusstsein in der Partnerschaft

Peter Stuck, Erziehungswissenschaftler

- Will ich etwas ändern und wenn ja, in welchem Bereich bin ich bereit Kompromisse einzugehen, damit wir zusammenleben könnten?
- Welche Sicherheiten können wir uns in Form von Absprachen und Versprechen geben?
- Gibt es für uns noch die Option des Zusammenlebens und damit einer intimen Gemeinschaft, oder haben wir uns mit den gegebenen Umständen gut arrangiert?
- Können wir unter diesen Umständen mit Kindern Familie leben? Was wären die möglichen Folgen für die Kinder?

Die ehrliche Beantwortung dieser Fragen kann ein Paar nahe zusammenbringen – aber auch großen Klärungsbedarf aufwerfen – unabhängig davon, ob sie weit auseinander oder nahe beieinander wohnen und leben.

Hilfreiche Tipps für Paare in Fernbeziehungen

- Bleibt auch im Laufe eures Getrenntseins im dauernden Gespräch bzw. Austausch. Whatsapp, skypen, günstige Handytarife machen das eigentlich einfach. Es ist deswegen wichtig, damit ihr nicht an jedem Treffen bei „Null“ anfangen müsst, sondern euer Partner weiß, was und mit wem ihr in der Woche welche Dinge erlebt habt und in welcher Verfassung ihr euch gerade befindet.
- Nehmt und gebt euch Anteil am Leben des anderen, zeigt euch empathisch, das berührt die Emotionen und erhält die innere Verbindung aufrecht.
- Überfrachtet die gemeinsame Zeit nicht mit zu vielen Erwartungen und Plänen. Lasst auch Raum für euch selbst, für Erholung, für Nichts-Tun oder Überraschendes.
- Aber lasst euch auch nicht verleiten, die Klärung von wichtigen Fragen und Problemen immer wieder aufzuschieben.
- Bleibt offen für Veränderungen – übrigens eine Empfehlung an alle Paare. Lebensumstände, Bedürfnisse und Anforderungen an eine Beziehung verändern sich mit den Jahren. Verharrt nicht unumstößlich in einmal getroffenen Entscheidungen. Jede Beziehung lebt von Veränderung und auch Kurskorrekturen.

Ausgewogen zwischen Selbst- und Nächstenliebe

Fernbeziehungen liegen allgemein im Trend der Selbstverwirklichung, wie auch die Singles in unserer Gesellschaft zunehmen, die sich bewusst für diesen Status entschieden haben. Jesu Doppelgebot der Liebe sollte gerade in den engsten Beziehungen Ausdruck finden. Doch die Balance zwischen beidem bleibt ein Lernfeld in jeder Paarbeziehung.

Als Team.F

sehen wir in den heutigen Gegebenheiten die Notwendigkeit von Fernbeziehungen, die aber in unseren Augen eher eine vorübergehende Beziehungsform darstellen. Beziehungsfähigkeit ist ein hoher Wert, den man im Heranwachsen und Zusammenleben lernt. Wir möchten Beziehungen stärken und damit ein gutes, harmonisches Zusammenleben von Paaren und Familien ermöglichen. Das bleibt für uns das ideale Modell für gelingende und sich entwickelnde Beziehungen.

Zu einer guten Identität gehört immer die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, wie auch die Zugehörigkeit zu einer Partnerschaft, Familie usw. Es sind für uns hohe Werte, sowohl persönlichkeitsstark zu sein, wie auch Teil einer Gemeinschaft, in der man verantwortlich lebt. Dass viele Partner im Zusammenleben zu wenig Eigenleben entfalten, sind ‚normale Beziehungsschwierigkeiten‘, an denen man arbeiten sollte und kein echtes Argument für die Präferenz einer Fernbeziehung. Wachstum und Reife als Persönlichkeit und als Paar entwickeln sich im Zusammenleben und durch Beziehungsarbeit. Eine größere Distanz setzt dem eine deutliche Grenze.

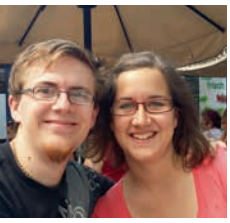
Allen, die in dieser Übergangslösung leben, wünschen wir, dass sie mit der Situation gut umgehen lernen und auf der Suche nach einer Möglichkeit zum Zusammenleben bleiben. Darum möchten wir Paare ermutigen, sich – wann immer die Umstände es erlauben – auf die Nähe zum Partner einzulassen und dadurch ihre Beziehungsfähigkeit zu stärken.

Ihr Christian Siegling

TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Unsere ständige Reise zwischen zwei Welten

Hallo, wir sind Lesley und Jan und seit etwas mehr als einem Jahr glücklich verheiratet. Vor unserer Hochzeit haben wir zwei Jahre lang eine Fernbeziehung geführt. Von dieser Zeit möchten wir Ihnen in diesem Artikel berichten.



Lesley & Jan Detert

Wie es dazu kam …

Nachdem Lesley ihre Ausbildung als Erzieherin abgeschlossen hatte, war für sie klar, dass sie irgendwo auf eigenen Beinen leben und arbeiten möchte. Sie hat sich also nicht nur in NRW, sondern auch im Taunus auf Stellen beworben. Von dort hat sie u. a. eine Zusage erhalten, welche sie angenommen hat. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie sich schon in Jan verliebt.

Jan wiederum war zu diesem Zeitpunkt noch in Tansania, wo er ein freiwilliges soziales Jahr absolvierte. Über das Jahr zeichnete sich durch digitale Kommunikation schon ab, dass es, wieder zurück in Deutschland, eine gemeinsame Zukunft geben könnte. Mit diesem Wissen im Hinterkopf hat er sich dann auf die Suche nach einer Ausbildungsstätte gemacht, die möglichst nah an Lesleys Wohnort liegen sollte. Jan entschied sich für einen Standort, dessen Uni zwar für ihn nicht die erste Wahl, allerdings den geringsten Abstand zu Lesley darstellte.

Ca. zwei Monate nachdem Jan wieder in Deutschland gelandet war, haben wir uns dann auch dafür entschieden unsere gekreuzten Wege längerfristig zu verbinden. Von da an gab es nur sehr wenige Wochenenden, an denen wir uns nicht gesehen haben. Es war ein ständiges Einpacken und Auspacken, emotionale Abschiede und ein Reisen zwischen verschiedenen Welten.

Jans Eindrücke von dieser Zeit

Es gab auf der einen Seite die „Welt des Studiums“, welche zeitaufwändig und intensiv ist, wenn man es richtig angeht. Ich muss rückblickend sagen, dass ich in dieser Zeit nicht wirklich in meiner Umgebung am Campus angekommen bin. Vom Typ her neige ich sowieso nicht dazu, schnell viele Freundschaften zu entwickeln, sondern eher selektiv und tiefergehend. Das braucht Zeit und natürlich auch Möglichkeiten für Begegnung. Durch den Umstand, dass ich in den ersten Semestern von freitags bis dienstagmorgens weder physisch noch geistig am Campus anwesend war, gab es allerdings außer den Vorlesungen nicht wirklich Raum für Begegnungen vor Ort.

Auf der anderen Seite gab es da die „Wochenendwelt“, die für mich aus Lesley bestand – aus langen Zugfahrten, in denen ich viel Zeit zum Vor- und Nachdenken hatte und natürlich aus vielen Stunden Autofahrt. Ich habe in dieser Zeit ihre Familie kennengelernt und von überall gab es viele neue Eindrücke, die es zu verarbeiten galt. Vor allem die Abschiede am Ende eines Wochenendes waren meistens sehr emotional. Wenn man eine weinende Freundin am Bahnsteig zurücklässt, fällt das Wegfahren nicht gerade leicht. Ich war oft versucht, nicht zu fahren. Meistens fuhr ich doch, aber bis ich dann wieder einigermaßen zur Ruhe kam, ging es schon wieder auf das Ende der Woche und damit auf ein neues Wochenende zu.

Dass sich in dieser Zeit Lesleys Eltern getrennt haben, war eine zusätzliche Belastung für uns. Es hat für sehr viel „Wusel“, wie wir es nennen, gesorgt. Diese emotionale Aufgewühltheit hat unsere Beziehung einige Monate als Grundstimmung unterschwellig mitbestimmt. In dieser Situation war es für Lesley noch schwerer, mich am Ende des Wochenendes gehen zu lassen. Das wiederum hat es mir natürlich auch noch schwerer gemacht, die Heimreise anzutreten.

Das klingt bis hierher ja nicht so positiv und motivierend für Paare, die in einer vergleichbaren Situation stehen.

Was ist also mein Fazit?

1. Würde ich es wieder so machen? JA!!! Es hat sich gelohnt. Ich bin froh, dass wir es ausgehalten haben! Es war vielleicht schon mal eine gute Übung für andere Schwierigkeiten, die uns noch bevorstehen. Es gibt Probleme, die haben nichts mit dem Paar als solches zu tun. Wenn man in der Lage ist, diese gemeinsam zu meistern, ist das eine gute Grundlage für einen gemeinsamen Weg!
2. Was war die Lösung für unsere schwierige Situation? Für uns war klar, dass wir erst mit der Hochzeit zusammenziehen. Dazu war Lesley bereit, ihre Anstellung aufzugeben und einen neuen Job an meinem Studienort anzunehmen.



Es war ein ständiges Einpacken und Auspacken, emotionale Abschiede und ein Reisen zwischen verschiedenen Welten.

Jan und Lesley Detert

3. Was würde ich im Nachhinein anders machen? Wie sehr Lesley unter der Situation damals gelitten hat, wurde mir erst so richtig im Nachhinein bewusst. Manchmal kullern heute noch ein paar Tränen, wenn es um das Thema geht. Heute würde ich die oftmals herausfordernde Situation eher beenden.
4. Kann ich anderen Paaren eine Fernbeziehung empfehlen? Jein. Es kommt sehr stark auf das Paar an. Wichtig ist, dass beide im Gespräch bleiben und klar ist, dass keiner unnötig unter der Situation leidet. Wenn dem nicht so ist und es nicht als Dauerzustand geplant ist, steht einer Fernbeziehung nichts im Wege.
5. Tipp an die Männerwelt: Wenn es Tränen gibt, die ihr absolut nicht verstehen könnt, redet nicht dagegen an oder versucht die Situation mit logischen Argumenten zu lösen. Ich habe gerade in der Fernbeziehung gelernt, dass eine Umarmung und eventuell ein ermunterndes Wort meistens zielführender waren, als meine Versuche, es vom Kopf her zu lösen.

Lesleys Eindrücke von dieser Zeit

Hallo liebe Frauen, ich möchte die Chance nutzen und vor allem euch meine Eindrücke schildern. Da es für mich nie eine andere Art der Beziehung gab, als eben meine Fernbeziehung mit Jan, hatte ich oft Gedanken wie „Warum gerade wir?“, „Andere haben es viel besser!“ usw. Schnell merkte ich aber, dass ich mit dieser Denkweise nicht weiterkam und sie überhaupt nicht half, meinen Alltag zu gestalten.

Ich war täglich aufgewühlt, traurig und absolut abgelenkt. Ich hatte mich ganz bewusst FÜR meinen Umzug in den Taunus entschieden und wusste schon früh, dass es vermutlich auf eine Fernbeziehung hinauslaufen würde, wenn ich mit Jan tatsächlich eine Beziehung eingehen sollte. Dennoch war dann in der Realität ein völliges Chaos in mir. Bei jedem Abschied am Bahnsteig wusste ich genau, dass es nur wenige Tage dauert, bis ich Jan wiedersehen würde und trotzdem war das Gefühl der Trauer so groß, wie es größer nicht hätte sein können. Ein absolut starkes Gefühl, was beim Schreiben dieses Artikels wieder hoch kommt, auch wenn wir seit über einem Jahr nun zusammenwohnen. Zudem kamen Schuldgefühle, da ich natürlich mitbekam, dass Jan in seinen wenigen Tagen unter der Woche auch ständig abgelenkt war. Ich hatte wegen alldem täglich Schwierigkeiten einzuschlafen, habe beim Betreten meiner leeren Wohnung immer ein leises „Hallo“ vor mich hin gemurmelt, da das Gefühl der Einsamkeit mich nach meinem Kita-Alltag direkt einholte. Meine Freunde mussten in dieser Zeit so einiges mit mir aushalten und ich staune immer noch sehr darüber, wie sie mich aufgebaut haben, mir Mut zugesprochen und vor allem für uns gebetet haben!

Liebe Frauen, ich wünsche euch, dass ihr den Mut habt, ehrlich zu euch selbst zu sein. Gesteht euch all die aufkommenden Gefühle ein, schluckt sie nicht herunter und scheut nicht davor zurück, eurem Partner alles unzensiert zu sagen. Es ist oft hart, sehr hart, wenn immer und immer wieder dieselben Situationen und Gedanken dazu führen, dass man selbst emotional völlig am Boden ist. Aber nur so habt ihr die Möglichkeit, gemeinsam mit eurem Partner Strategien zu entwickeln, die für euch beide die Situation erträglicher machen. Ich habe z. B. versucht, mich immer wieder auf das Positive in unserer Beziehung zu besinnen und mich so zu motivieren; ganz praktisch etwas für uns oder Jan gemacht, wie z. B. eine Karte geschrieben, ein Geschenk vorbereitet oder einen konkreten Ausflug geplant. So konnte ich mir oftmals aus einem Tief heraus helfen.
In dieser Zeit haben wir absolut wichtige und bleibende Erkenntnisse gewonnen. Nichts hätte mich in meiner Ehe mit meinem Mann mehr stärken können und ich bin dankbar, dass ich all diese Erfahrungen machen durfte.

Ihre Lesley & Jan Detert

Die Kraftquelle unserer (Fern-)beziehung

In den letzten Jahren haben wir beide unabhängig voneinander intensive Lebenskrisen durchlebt, die uns in unserer Existenz erschüttert haben. In diesem Zerbruch brachte uns Gott über eine Distanz von 500 km zusammen und gab unserem Leben eine neue Richtung …

Unsere erste Begegnung hatten wir in einem Team.F-Seminar, in dem es um Scheidung und Neuanfang ging. Wir hatten dort keinen tieferen Kontakt, unsere Wahrnehmungen standen woanders. Drei Monate später rief Gott diese Begegnung wieder ins Bewusstsein und veranlasste zunächst einen Anruf, um uns in Kontakt zu bringen. Es war bis ins letzte Detail und bis auf die Minute alles vorbereitet... Weitere Telefonate folgten und kurze Zeit später das erste Treffen. Seitdem leben wir eine Beziehung, die für uns einen bis dahin nicht gekannten Tiefgang und eine nicht gekannte Intensität hat.



Elisabeth und Markus

Seit diesem ersten Treffen hat es bisher keinen einzigen Tag mehr gegeben, an dem wir nicht intensiv in Kontakt miteinander waren. Ausnahmslos haben wir täglich meist zwischen 2 und 4 Stunden miteinander telefoniert, über Themen unseres Lebens und Texte der Bibel ausgetauscht, die gerade für uns aktuell waren. Und wenn wir uns persönlich trafen – beinahe jedes Wochenende – verbrachten wir mindestens die gleiche Zeit im Gespräch miteinander. Zusätzlich zu den Telefongesprächen wurden WhatsApp-Nachrichten, Emails und ab und zu Briefe zu wichtigen Begegnungen unserer Fernbeziehung. Zum Ende jedes Telefonats und an jedem Abend, wenn wir persönlich beieinander waren, haben wir füreinander und für unsere Kinder gebetet und uns gegenseitig gesegnet.

In unserer Beziehung ist Kommunikation der entscheidende Faktor, unsere Lebensader. Nicht nur die verbale Kommunikation, auch die nonverbale, uns gegenseitig zu umarmen und zu berühren, geistige, glaubensmäßige und körperliche Nähe zu spüren, Gott in unserer Beziehung wirken zu lassen. Es gibt nichts aus unserer beider Vergangenheit und aus unserem aktuellen Leben, das wir nicht miteinander anschauen, einander Anteil geben und reflektieren.

Da die Gespräche und Telefonate meist nach unserem normalen Tagesgeschäft stattfanden, wurden die Schlafphasen immer kürzer, oft blieben uns nur noch wenige Stunden Schlaf, bis wir wieder aufstehen mussten ... Einer von uns war jedes Wochenende etwa 12 Stunden unterwegs, nicht selten bis in den nächsten Morgen hinein. Oft haben wir im Auto weiter telefoniert, da die gemeinsame Zeit zu schnell vorüber war und auch, um uns gegenseitig wach zu halten. Neun Monate nach unserem ersten Telefonat hat sich unsere Fernbeziehung in unser gemeinsames Leben mit seinem Alltag gewandelt, weitere zweieinhalb Monate später haben wir geheiratet. Es war gut, dass die Dauer der Fernbeziehung begrenzt war, der fehlende Schlaf brachte uns durch die langen Telefonate und Fahrten körperlich an unsere Grenzen.

Die intensive tiefgehende Kommunikation und das gemeinsame Beten und Segnen führen wir seitdem konsequent fort. Die Grundversorgung an Gottes Kraftquelle ist für unser Leben und unsere Beziehung exestenziell und fundamental. Wir haben gelernt, die uns geschenkten Momente und Erlebnisse bewusst wahrzunehmen und gemeinsam zu genießen und wir lernen, unser Leben im Gleichgewicht zu halten. Gott hat uns immer wieder deutlich gemacht, dass er viel mehr Möglichkeiten hat, als wir es uns vorstellen können. Er sagt:

„Ich habe Pläne für dich, die voller Zukunft und Hoffnung sind."

Jer. 29, Vers 11

Ihre Elisabeth und Markus



Eine unfreiwillige Fernbeziehung

In den neuen Bundesländern gab es vor der Wende die „Bausoldaten“, die einzig legale Möglichkeit, den befohlenen Waffendienst in der NVA zu verweigern. Die weitreichenden Folgen: Eine Fernbeziehung wurde uns als Familie im wahrsten Sinne des Wortes befohlen.

Viele christliche Paare und Familien in der Vorwendezeit der DDR hatten den Entscheidungsdruck, den Waffendienst des Mannes zu verweigern und stattdessen Bausoldat zu werden. Oft hatte diese Entscheidung neben der unfreiwilligen Fernbeziehung Folgen von großer Tragweite, wie Verlust des erlernten Berufes, Verweigerung des Studiums u. a. Die Schikane, einen Mann zum letztmöglichen Termin einzuberufen (zum 31. Dezember nach dem 26. Geburtstag) traf viele. Da wir, wie damals üblich, sehr zeitig heirateten und Kinder bekamen, fiel die Einberufung für uns in eine Familienphase, in der Sabine und ich nach drei Schwangerschaften einige Beziehungsprobleme zu lösen hatten. Da lag er in der Post – der Einberufungsbefehl.

An meinem 26. Geburtstag im Sommer hatte ich noch darauf gehofft, dass meine Akte übersehen wird und ich bei meiner Familie bleiben kann. Nun war es amtlich, dass die nächsten 18 Monate unsere Beziehung stark herausfordern würden. Offiziell war vorgesehen, dass ich in dieser Zeit pro Halbjahr zweimal nach Hause darf und ansonsten in der Kaserne bleiben muss. Nur einmal pro Woche wurde ein Ausgang von einigen Stunden genehmigt, der mir im Standortbereich, etwa in einem Umkreis von 20 km, Gelegenheit gab, zu Hause anzurufen. Dazu mussten wir uns verabreden, denn der Besitz eines Telefons war für viele ein nicht realisierbares Privileg. Doch wir fanden trotzdem einen Weg, um wenigstens einen kurzen, teuren, aber wertvollen telefonischen Gedankenaustausch zu pflegen. Ein täglicher Höhepunkt wurde das Schreiben eines Briefes. Einen Brief von zu Hause zu empfangen und zu lesen, gehörte zu den wenigen Freuden. Da die Briefe oft von der Staatssicherheit gelesen wurden, kamen sie selten in der richtigen Reihenfolge an. Darum nummerierten wir sie. Die persönlichen Begegnungen mit Sabine und den Kindern, in denen wir etwa 20 Stunden gemeinsam verleben konnten, wurden zu unschätzbaren Zeiten. Solche Kurzurlaube wurden uns, wenn wir ‚brav‘ waren, höchstens einmal im Monat genehmigt.

Für diese nicht einfache Zeit trafen wir einige für uns wichtige Entscheidungen. Folgende, für uns unumstößliche Regeln trugen wesentlich zur Erhaltung unserer Beziehung bei:

1. Wir werden uns als Ehepaar von dieser unfreiwilligen Trennung nicht auseinander bringen lassen.
2. Wir sind (und bleiben) uns treu.
3. Wir sind voreinander in allen Bereichen offen.
4. Wir sind loyal miteinander. Wenn z. B. bei einem abgesprochenen Anruf die Gegenseite stumm blieb, wollten wir nicht den Anderen dafür verantwortlich machen. Trotzdem zählen solche Erfahrungen zu den traurigen dieser Zeit.
5. Nach einer bitteren Erfahrung verständigten wir uns darauf, bei Uneinigkeiten nicht das Telefongespräch unangekündigt und unabgesprochen abzubrechen.

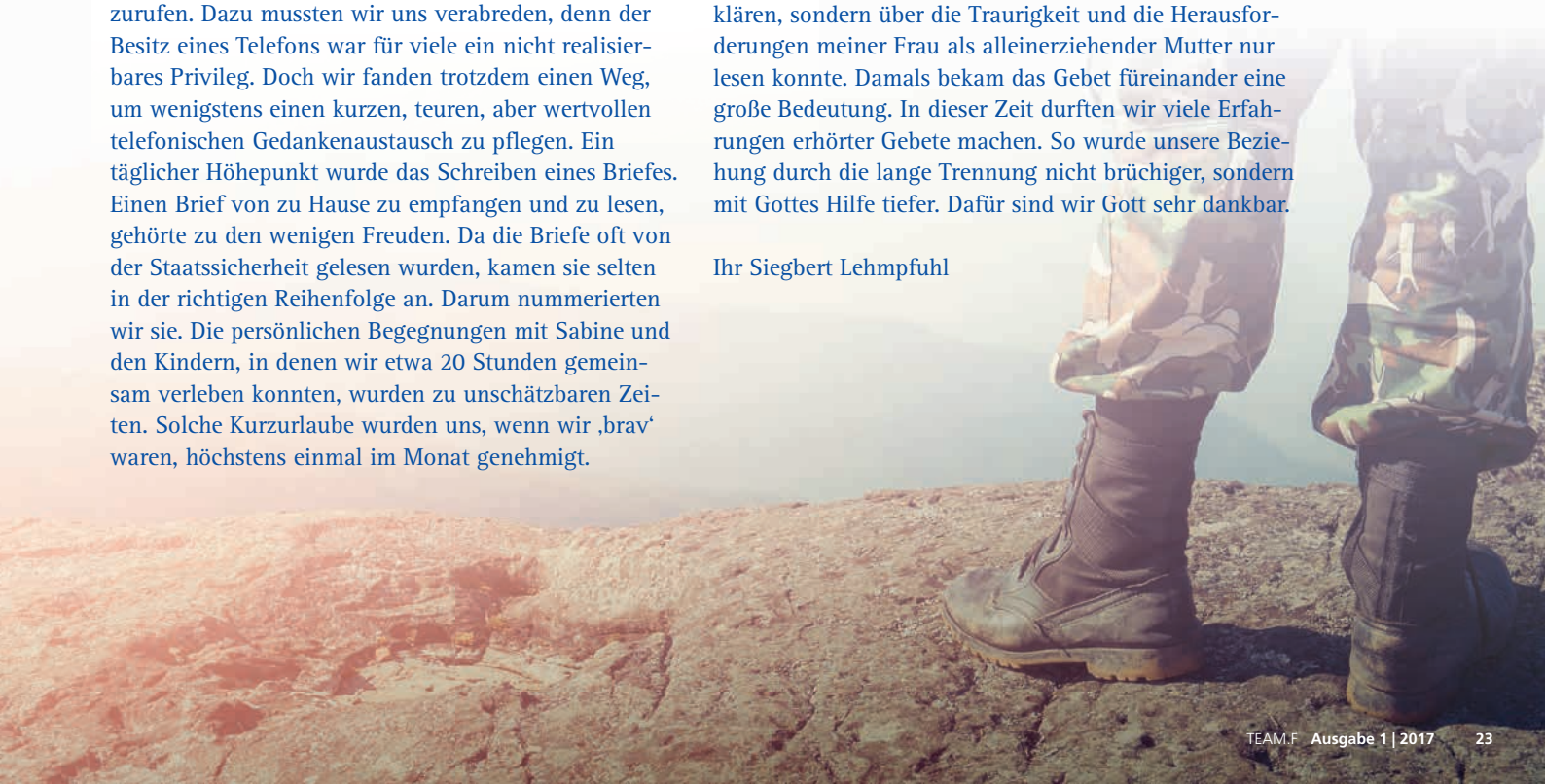


Siegbert Lehmpfuhl

Die Regeln halfen uns, diese Situation zu ertragen. Durch den Austausch der Briefe konnten wir unsere Freuden, Traurigkeiten, Ängste und Probleme miteinander teilen. Er wurde für uns eine Quelle tiefer Kommunikation.

Ich lernte als Mann, dass ich Probleme zumeist nicht klären, sondern über die Traurigkeit und die Herausforderungen meiner Frau als alleinerziehender Mutter nur lesen konnte. Damals bekam das Gebet füreinander eine große Bedeutung. In dieser Zeit durften wir viele Erfahrungen erhörter Gebete machen. So wurde unsere Beziehung durch die lange Trennung nicht brüchiger, sondern mit Gottes Hilfe tiefer. Dafür sind wir Gott sehr dankbar.

Ihr Siegbert Lehmpfuhl



IM DIALOG

Paare in Fernbeziehungen gefragt – ehrlich geantwortet

Siegbert Lehmpfuhl im Gespräch mit Paaren in oder nach einer Fernbeziehung.





Es braucht viel Planung und gute Absprachen, um die gemeinsame Zeit gut zu nutzen.

Was empfinden wir gut an dieser Situation?
„Es gibt wenig, was wir wirklich gut finden. Höchstens, dass man sich besonders aufeinander freut. Aber das ist uns nach dem Zusammenzug erhalten geblieben."
Ulrike und Richard

„Gut fand ich, dass wir immer in dem Bewusstsein gelebt haben, diese Fernbeziehung nicht unbefristet zu führen." Frederik

„Man lernt sich mehr auf einer geistigen Ebene kennen, weil die körperliche Ebene fehlt." Paula

Was hat sich als schwierig herausgestellt?
„Es braucht viel Planung und gute Absprachen, um die gemeinsame Zeit gut zu nutzen."
Annegret und Michael

„Viele zwischenmenschliche Themen lassen sich unter der Woche nicht klären und nicht einfach ‚auf Termin' ins Wochenende verlegen. Ungeklärtes staut sich auf und führt irgendwann zu Auseinandersetzungen. Ich empfinde regelmäßig ‚Rückfälle' in der Beziehung, so dass wir beim Zusammentreffen oft wieder ein paar Schritte zurück beginnen müssen." Frederik

„Man kann neue Erlebnisse und Erfahrungen nicht wirklich miteinander teilen, man kann sich nur davon erzählen. Es besteht die Gefahr, dass man sich auseinanderlebt." Paula

Was würde sich im Zusammenleben ändern bzw. hat sich im Zusammenleben verändert?
„Wir fanden die Umstellung nicht bedrohlich, sondern freuten uns darauf, das Leben miteinander zu teilen. Wir haben jetzt weniger Freiheiten, aber wir fühlen uns in unserer Freiheit nicht beschränkt."
Ulrike und Richard

„Wir würden ein gemeinsames Zuhause und einen gemeinsamen Alltag haben. Manches würde sich entzerren, weil man nicht alles in die kurze Zeit des Besuches packen muss. Wenn die räumliche Distanz wegfällt, könnte man auch spontan Pläne machen, Freunde treffen, etwas unternehmen, Zweisamkeit genießen."
Annegret und Michael

„Als bedrohlich empfinde ich die Vorstellung, dass mit dem Zusammenleben ‚alles gut' ist. Wir möchten trotzdem weiter aktiv an unserer Beziehung arbeiten und vermeiden, das aus dem Miteinander ein Nebeneinander wird. Inspirierend finde ich das tiefere Zusammenwachsen, was ich für möglich halte, was in der Fernbeziehung nur sehr eingeschränkt möglich ist." Frederik

„Es könnte durch das intensive Zusammenleben leichter zu Konflikten kommen, die aber wiederum sofort und leichter gelöst werden könnten." Paula

Will ich etwas ändern? Bin ich kompromissbereit?
„Mit dem Zusammenleben hat Ulrike einen langen Arbeitsweg. Ich würde das gleiche in Kauf nehmen, kann aber auch vieles im Home-Office erledigen." Richard

„Wir haben ein Zeitlimit für unsere Fernbeziehung. Wenn das erreicht ist, denken wir über die besprochenen Alternativen nach und werden sie so umsetzen, dass die Fernbeziehung Vergangenheit wird."
Annegret und Michael

„Wir sind beide bereit, von den Idealvorstellungen zu unseren Jobs abzuweichen und in einem gewissen Radius auch zu einem Wohnortwechsel." Frederik

„Ich möchte lieber mit meinem Freund zusammenleben und bin auch für eine Veränderung bereit." Paula

Herzlichen Dank für die Offenheit an alle Gesprächspartner!

Ihr Siegbert Lempfuhl



Siegbert Lehmpfuhl

TEAM.F-Konferenz

„... und Du wirst ein Segen sein.“

15.–18. Juni 2017 in Lüdenscheid



Themen

Dem Vater begegnen
Segen empfangen
Segen weiter geben

Referenten

Dirk und Christa Lüling



sind Mitgründer von Team.F und Leiter der Schule für Gebetsseelsorge. Sie möchten, dass Menschen in Familie und Gesellschaft Gott als Vater kennenlernen und zu Segensträgern werden. Vielen sind sie bekannt als Referenten und Buchautoren.

Trevor und Linda Galpin (England)



lehren mit großer Leidenschaft die prophetische Sicht von der Liebe des himmlischen Vaters, die uns befähigt, als seine Söhne und Töchter zu leben. Trevor war Baptistenpastor und hat etliche Bücher zum Thema verfasst. Als internationale Leiter von Fatherheart Ministries sind sie weltweit unterwegs. (www.trevorlindafhm.com und www.fatherheart.net)

Wir laden alle ein...

- *die ihre Identität als Kind Gottes vertiefen möchten*
- *die Sehnsucht haben nach dem elterlichem Segen*
- *die für ihre Familie und andere Menschen zum Segen werden wollen*

Konferenzort
Freie christliche Realschule, Am Schäferland 1,
58515 Lüdenscheid (Nähe B229)

Unterkunft und Verpflegung
Für die Unterkunft sorgen die Teilnehmer selbst.
Cateringservice 45,00 € pro Person oder Selbstverpflegung.

Anmeldeschluss: 31.05.2017
Anmeldung an s.brender@team-f.de oder unter www.team-f.de

Zeiten (Einlass jeweils eine halbe Stunde vorher)
Donnerstag 16.00 Uhr bis 21.30 Uhr
Freitag und Samstag 9.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Sonntag 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Kosten
Konferenzgebühr für 4 Tage:
Einzelperson 165,- €, Ehepaar 299,- €
Tageskarten (Freitag und Samstag)
je 75,- €/Person/Tag bzw. 125,- €/Ehepaar/Tag

Veranstalter
TEAM.F – Neues Leben für Familien e.V.
Honseler Bruch 30, 58511 Lüdenscheid

Fon 0 23 51.98 59 48-0
Fax 0 23 51.98 59 48-10
info@team-f.de, www.team-f.de

TEAM.F Neues Leben für Familien

Neue Angebote für Paare

Schönheitskosmetik im Seminarprogramm?

Statt Eheseminaren nun themenbezogene Workshops für Paare? Ist das vielleicht nur „Neuer Wein in alte Schläuche“? Springt Team.F hier nur auf den zeitgemäßen Sprachgebrauch auf?- Nein! Wir haben in den letzten Jahren einige neue Angebote (besonders für Paare) entwickelt und in unser Programm integriert, die mehr sind als nur Schönheitskosmetik.

Als wir mit Ehe- und Familienseminaren im Land starteten, kamen Seminarteilnehmer mit der Erwartung, mit möglichst viel Wissen ihren Horizont zu erweitern. Mit Seminarunterlagen ausgestattet, die im Alltag greifbar waren und an wichtige Entscheidungen erinnerten, fuhren sie nach Hause. Die Bedürfnisse der Menschen haben sich in den letzten Jahren verändert. Unser Alltag ist zu schnell und zu hektisch geworden, um allein Wissen aufzunehmen und abzuspeichern. Was in Paarseminaren nicht an Ort und Stelle vom Paar bearbeitet und zu Ende besprochen wird, geht einfach schnell wieder verloren. Gleichzeitig wollen Teilnehmer sofort und schnell etwas erleben und umsetzen.

In unseren neuen Angeboten achten wir deshalb mehr auf einen praktischen „Workshop-Charakter“, durch den Paare ermutigt werden, an Ort und Stelle das für sie Wichtige gleich miteinander zu klären und es am besten noch schriftlich verbindlich zu machen. Dass dafür individuell manchmal mehr, manchmal weniger Zeit notwendig ist, wissen wir. Oft gelingt es, für diejenigen Paare, die möchten, Wahl-Angebote zur Vertiefung und Abrundung des Themas anzubieten.

In diesem Konzept berücksichtigen wir auch Teilnehmer, die zwischendurch das Bedürfnis haben, sich herauszunehmen und einen gerade wichtigen Impuls – der gerade den ‚Nerv‘ getroffen hat – mit dem Partner allein zu besprechen und zu klären.

Bei Bedarf stehen bewährte Mitarbeiter natürlich nach wie vor für ein konstruktives begleitendes Gespräch zur Verfügung. Zu diesem modularen Konzept erhalten wir durchweg gute Resonanz:

Ob
- **‚24-Stunden-Outdoorevent für junge Paare im Kanu auf dem Fluss‘** (oder alternativ im Wald),
- **‚Kochworkshop für Paare‘**,
- **‚Darf ich bitten?‘** - Ein „bewegtes“ Eheseminar für alle, die Spaß an Musik und Tanz haben,
- einem **‚Lebe-Leichter-Wochenende‘**
- ein **‚Urlaubs-Segeltörn für Paare‘** auf einer großen Segelyacht im Mittelmeer,
- ein Ehe-Mobil-Wochenende **‚Unterwegs zu Hause‘**,
- **‚Ehe-Woche à la carte‘**,
- **‚Als Paar in einem Boot‘**,
- als Paar auf dem Fahrrad unterwegs - **‚Neues wagen – Altes neu entdecken‘**,
- die Bodetalwanderung **‚Auf Schritt und Tritt gemeinsam den Lebensweg beschreiten‘**,
- die Beziehung in Bewegung halten **‚Ein Velo-Ehe-seminar für Paare auf dem Weser-Rad-Weg‘** ...

oder schauen sie selbst auf **www.team-f.de/seminare/ehe** unter den Kategorien junge Ehe, Ehe genießen oder Ehe erleben.



Christian Siegling

Doch möchten wir die neuen Angebote nicht gegen die bewährten Klassiker ausspielen.
- **‚Die Liebe vertiefen‘** – das Beste von allem,
- **‚Duett oder Duell‘** – Faires Streiten und Konfliktlösung‘ u. a.

sind keine alten Hüte und für viele Paare ansprechend. Manche Situationen erfordern es, wie gewohnt gute Impulse zu hören und mit gutem Handwerkszeug ausgerüstet im Ehe-Alltag neu durchzustarten.

Ihr Christian Siegling





TEAM.F – Segeltörn für Paare

„Das muss ich dir mal verklickern!“ – „Das ist doch aus dem Ruder gelaufen!“ – „Der hat das Ruder fest in der Hand!“

Solche und ähnliche Bilder verwenden wir in unserem Alltag, ohne vielleicht genau zu wissen, woher sie eigentlich stammen und was sie bedeuten.

Bei unserem Segeltörn für Ehepaare wollen wir Urlaub, gute Gemeinschaft und inspirierende Impulse für das Leben und unsere Partnerschaft miteinander verbinden und das in einer wunderschönen Kulisse aus Sonne und Meer auf einem großen Segel-Katamaran (jedes Paar hat eine eigene Kajüte mit einem Doppelbett) vor der Küste Kroatiens. Dabei entdecken wir, dass die Themen beim Segeln ganz viel mit unserem Leben zu tun haben können:

- „Klar Schiff machen!“ – Wozu Entrümpeln und Aufräumen in unserer Ehebeziehung gut ist
- „Aus dem Ruder gelaufen!“ – Zu viel Druck im Leben? Strategien zum frühzeitigen Erkennen und Impulse zum raschen Handeln in Krisensituationen
- „Welchen Kurs steuern wir an?“ – Inspiration, um gemeinsam als Ehepaar einen Kurs zu finden und zu verfolgen
- „Das muss ich dir mal verklickern!“ – Kraftvoll und ohne Reibungsverluste durch den Ehealltag manövrieren

Dazu gibt’s natürlich jede Menge Praktisches über die Kunst des Segelns an Bord zu lernen, die Mithilfe der Teilnehmer ist beim Ankern, An- und Ablegen, Segel setzen und reffen, manövrieren, etc. erforderlich und natürlich auch beim Kochen, Aufräumen, Abspülen … Wir ankern entweder in einer Bucht oder machen das Boot in einer Marina fest, gekocht wird abwechselnd auf dem Schiff oder wir gehen gemeinsam Essen …

Die Tourenplanung wird in Abhängigkeit der aktuellen Wind- und Wetterbedingungen vom Skipper tagesaktuell gemacht. Dabei gibt es Badestopps oder Zeiten an Land zur freien Verfügung genauso wie mehrstündiges Segeln oder eine Fahrt unter Motor, falls der Wind mal ganz ausfällt …

Lassen Sie sich mitnehmen und tanken Sie neue Kraft!

P.S.: Wer nicht verheiratet ist, aber Segeln spannend findet, für den bieten wir ab 2017 auch einen „Männer-Segeltörn“ und einen „Single-Segeltörn“ an. Einfach mal in unser Programm reinschauen –

doch genug der Worte: Jetzt sind SIE am Ruder!

Nähere Infos zu den Ehepaar-Segeltörns finden Sie im Internet bzw. erhalten Sie in unserem Hauptbüro in Lüdenscheid.

Wir freuen uns auf ihre Anmeldung!













Termine und Veranstaltungsorte:

26.08.–02.09.17 E **17 287 42**
Segeltörn für Ehepaare
Palma de Mallorca
(Katamaran Voyage 440)
Leitung und Skipper: Günther und Christa Faustmann

30.09.–07.10.17 HR **17 287 41**
Segeltörn für Ehepaare
Trogir (Kroatien)
(Katamaran Saba 50)
Leitung und Skipper: Christian Siegling/
Ehepaar Faustmann

21.–28.10.17 HR **17 287 43**
Segeltörn für Ehepaare
Kroatien
(Katamaran Fountaine Pajot 47)
Leitung und Skipper: Ulrich und Sylvia Menter

TITELTHEMA

Kulturelle Prägung und Identität

Kann man sie ändern oder ablegen?

Die kulturelle Prägung eines Menschen kann mit der Programmierung einer Festplatte verglichen werden, die nicht so leicht zu löschen ist. Kann die so geformte Identität im Zusammenleben mit Menschen einer anderen Kultur überhaupt verändert werden? Die Frage stellt sich angesichts der aktuellen Integrationsbemühungen von Flüchtlingen und vor allem auch in der engen Beziehung eines interkulturellen Paares.



Dr. Eberhard Mühlan

Die kulturellen Unterschiede achten und feiern

Bei den Team.F Seminaren für bikulturelle Paare leiten wir die Teilnehmer an, die eigene kulturelle Identität zu erkennen und die kulturelle Identität des Partners zu ergründen, um dann eine auf die beiden Kulturen zugeschnittene Ehe-Identität zu entwickeln. Wir warnen davor, seine eigene kulturelle Identität um des Partners willen zu sehr zurückzustellen oder gar aufzugeben. Denn dann läuft man Gefahr, nicht mehr zu wissen, wer man eigentlich ist.
Ein Merksatz ist uns ganz wichtig:

„Du kannst deine eigene kulturelle Identität nicht ablegen. Du darfst dich niemals ganz aufgeben! Ihr beide müsst eure kulturellen Unterschiede achten und feiern!“

Frühkindliche Erfahrungen können nicht abgelegt werden

Die kulturelle Prägung ist wie eine mentale Programmierung der Persönlichkeit. Ein Großteil davon wurde in der frühen Kindheit erworben, denn in dieser Zeit ist der Mensch am empfänglichsten für Lern- und Anpassungsprozesse. Deswegen ist es nahezu unmöglich, seine eigenen kulturbedingte Identität abzulegen – selbst wenn man Jahrzehnte lang in einer anderen Kultur lebt.
Die frühkindlichen Erfahrungen wird man nicht mehr los, und das ist auch ganz in Ordnung so, man muss sie nur erkennen und damit leben lernen, besonders wenn man mit einem Menschen aus einer ganz anderen Kultur das Leben gemeinsam gestalten will.

„Autonomes Selbst“ versus „verflochtenes Selbst“

Ein Deutscher lebt zum Beispiel in einer typischen Individualkultur und entwickelt dadurch ein ausgesprochenes Ich-Bewusstsein. Als Kind wächst es in der Regel mit wenigen oder keinen Geschwistern in einer Kleinfamilie mit Mutter und Vater oder auch nur mit einem Elternteil auf und lernt so ganz stark in Ich-Kategorien zu denken und zu empfinden.
Ganz anders ist das Leben zum Beispiel in Asien oder Afrika. Dort spricht man von Kollektivkulturen, in denen ein starkes Wir-Bewusstsein vorherrscht. Kinder wachsen in der Regel in Großfamilienverbänden auf mit vielen Geschwistern und Verwandten und lernen ganz natürlich, sich stark als ein Teil einer Wir-Gruppe zu begreifen. In der Gegenüberstellung sprechen Experten dann auch von dem „verflochtenen Selbst“ im Vergleich zu dem „autonomen Selbst“ in einer Ich-Kultur.





So können sie am besten ihre unterschiedlichen kulturellen Identitäten ergründen und einen guten gemeinsamen Weg finden.

Aufwachsen und Familienleben in Ich- und Wir-Kulturen

Die Unterscheidung zwischen Ich- und Wir-Kulturen löst bei vielen Seminarteilnehmern die ersten Aha-Erlebnisse aus. Plötzlich kann man bisher befremdende oder irritierende Verhaltensweisen und Gedankenäußerungen besser verstehen und tolerieren. Als nächstes leiten wir die Teilnehmer mit gezielten Fragen an, sich sehr viel über ihre Kindheit und das unterschiedliche Aufwachsen zu erzählen. So wächst das Verständnis für die fremde und eigene kulturelle Identität.
Die folgende Tabelle führt die wesentlichen Punkte des unterschiedlichen Aufwachsens und der daraus folgenden kulturellen Prägung auf:

Hoher Kollektivismus	Hoher Individualismus
Das Kind ist selten allein.	Das Kind wird trainiert, allein sein zu können.
Verwöhnen und Gewährenlassen beim Kleinkind.	Erziehung von Anfang an.
Tendenz zu Erziehung durch Angst und Beschämung.	Tendenz zu Erziehung durch Lob und Strafe.
Erziehungsziele: Bewahren von Harmonie, Vermeidung von Konfrontation. Loyalität zur Familie.	Erziehungsziele: Eigenständigkeit, Selbstkontrolle, Kritikfähigkeit. Loslösung von der Familie.
Beziehungs-/Schamkultur: Das „Gesicht wahren“, Vermeiden von Beschämung.	Recht-/Schuld-Kultur: „Recht bekommen“, Bewahren von Selbstachtung.

Reden, reden, reden …

Ein bikulturelles Paar muss viel miteinander reden und sich immer wieder gegenseitig Fragen stellen – vielleicht noch stärker als ein deutsch-deutsches Paar. So können sie am besten ihre unterschiedlichen kulturellen Identitäten ergründen und einen guten gemeinsamen Weg finden. Die Team.F Seminare bieten dazu eine ausgezeichnete Gelegenheit.

Ihr Eberhard Mühlan



Eberhard Mühlan
Zwei Welten – Ein Team
MühlanMedien
Paperback, 160 Seiten, 12,95 €
ISBN 978-3-9817238-3-0
Bestell-Nr. 1117



Eberhard Mühlan
Zwei Welten – eine Liebe
MühlanMedien
Paperback, 170 Seiten, 12,95 €
ISBN 978-3-9817238-0-9
Bestell-Nr. 1114

Auch in englischer Sprache verfügbar.

Zu beziehen sind die Buch über:
TEAM.F Lüdenscheid · www.team-f.de

Unsere Seminarempfehlung:

Verliebt – aber Welten auseinander!
Ein Wochenende für interkulturelle Paare

29.09–01.10.17 BW **17 251 51**
Christliche Gästehäuser Monbachtal gGmbH
75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald
Leitung: Dr. Eberhard Mühlan mit Team
Anmeldung: Sigrun Brender

16.–17.06.17 HB **17 251 21**
Steinsetzerstr. 4
28279 Bremen Habenhausen
Leitung: Dr. Eberhard und Claudia Mühlan mit Team
Anmeldung: Andrea Töws

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

Ein Stopp für die Ehe?

Boxenstopp, Ehe-TÜV, Innehalten oder Resümé ziehen – in unseren Seminarangeboten möchten wir Ehepaare motivieren, in die Erhaltung und Stärkung ihrer Ehe regelmäßig zu investieren. Unser Seminarangebot „Boxenstopp in der Ehe“ ist dazu eine hervorragende Gelegenheit.

Unsere Ehe mit einem Formel 1 – Rennwagen zu vergleichen fällt nicht schwer, oder? Wir laufen oft auf Hochtouren und manchmal sogar auf der Überholspur. Riskante Manöver gibt es nicht nur auf der Rennbahn, sondern auch in unserem Ehealltag. Regelmäßige Checks sind unerlässlich, um sicher und ohne Totalschaden die Zielgerade zu erreichen.



Sabine und Siegbert Lehmpfuhl

Unser Tagesseminar, zu dem wir herzlich einladen, beschäftigt sich mit den wichtigen Teilen einer Beziehungskutsche und was wir berücksichtigen müssen, bevor vorzeitiger Verschleiß uns in gefährliche Situationen bringt. Ein humorvoller Vergleich mit unserer Ehe, gekoppelt mit entsprechenden Kurzimpulsen regt zum individuellen Check der eigenen Ehe an.

Die gründliche Untersuchung der Trägergruppe ist der Start des Boxenstopps. Wir fragen uns, was unsere Beziehung tragfähig macht. Um unser Ziel, lebenslang glücklich zu sein, zu erreichen brauchen wir stabile und tragfähige Elemente. Die persönliche Beziehung zu Gott und das regelmäßige gemeinsame Gebet sind wichtige und tragende Aspekte. Aber auch eine tägliche gemeinsame Zeit mit dem Ehepartner bei Cappuccino und Gespräch stärkt die Beziehung. Ebenso wichtig sind regelmäßige Beziehungsrituale. Manche gestalten diese Rituale als Eheabend, andere als Vormittag. Jedes Paar hat eigene Zeiten und Gewohnheiten.
Darüber hinaus sind gelegentliche, aber regelmäßige ‚Alltagsfluchten‘ wie Ausgehabende, Paarwochenenden, Wellnessangebote, Konzertbesuche o. ä. nötige und wichtige Beziehungshöhepunkte.

Neben der Inspektion der Trägergruppe ist auch der Blick unter die Motorhaube wichtig. Der Wagen soll nicht nur außen gut aussehen, auch das Innenleben muss gut gepflegt werden. Herrscht in unserem Haus eine Atmosphäre der Geborgenheit und Wertschätzung vor? Ist der Friede Gottes spürbar? Diese Fragen als Ehepaar gemeinsam zu bedenken lohnt sich.

Der nächste Check gilt der Kupplung. Bewegt sich der Wagen nur noch mit halber Kraft und rutschender Kupplung oder läuft er rund und mit voller Kraft? Eine Gesprächszeit über Wünsche und Bedürfnisse macht manchem Paar deutlich, dass im Verlauf der Beziehung manchmal Wichtiges auf der Strecke bleibt und öffnet neu die Sicht füreinander. So ein Kupplungscheck kann helfen, miteinander in Bewegung zu bleiben.

Die Lenkung muss sorgfältig kontrolliert werden, um das Ziel genau ansteuern zu können und die Bremsen müssen gut funktionieren. Sie sorgen schließlich dafür, dass die Geschwindigkeit stets den Rahmenbedingungen angepasst werden kann. Eine Kontrolle der Tankanzeige und das Nachfüllen des richtigen Treibstoffes sorgen für die notwendige Energie, um in die nächste Runde zu starten.
Unser Angebot des Innehaltens und der gegenseitigen Reflexion ist speziell für Ehepaare, die ihre gute Ehe besser machen wollen. Die Kurzimpulse in Verbindung mit persönlichen Beiträgen der Mitarbeiter und Anregungen zum Gespräch lassen diesen besonderen Boxenstopp zu einem Erlebnis werden, dessen Auswirkungen im Ehealltag nachwirken.

Haben wir Sie mit diesem Bild eingeladen auf den Parcours? Der Boxenstopp ist eine spannende und dringend notwendige Maßnahme – auf der Rennbahn ebenso wie in Beziehungen. Sind Sie unser nächster Seminargast?

Ihre Sabine und Siegbert Lehmpfuhl



Dr. Albert Wunsch
An welcher Schraube Sie drehen können, damit ihre Beziehung rundläuft
Goldmann
Taschenbuch, 256 Seiten, 8,99 €
ISBN 978-3-442-17257-3
Bestell-Nr. 1338

Zu beziehen ist das Buch über:
TEAM.F Lüdenscheid · www.team-f.de

Unsere Seminarempfehlung:

17.06.17 MV **17 214 61**
Ehe-Impulstag: Gute Ehen besser machen
Dorfstraße 35
18182 Blankenhagen bei Rostock

24.06.17 BE **17 219 61**
Boxenstopp für Paare – Gute Beziehungen vertiefen
CVJM Jugendgästehaus
10787 Berlin

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

Vertrauen Gottes

Pionierphase

Beziehungen stärken

30 Jahre

... mit Begeisterung in die nächste Generation!

Gernationswechsel

Aus Kindern werden Leute, aus einer Idee eine Geschichte, aus drei Grundlagenseminaren ein breites Spektrum, aus wenigen Seminarteilnehmern ca. 7000 im Jahr, aus einer Handvoll Mitarbeitern über 800 … – was für eine Geschichte!

Gerne misst man die Zeit in Generationen, über den großen Daumen bezeichnet das die Zeitspanne zwischen der Geburt eines Elternteils und der Geburt eines Kindes. Das passt. Zurzeit der Team.F Gründung waren wir junge Eltern – heute sind wir junge Großeltern…

Der Beginn war atemberaubend und beispiellos. Nach unserem ersten Seminarbesuch wurden wir Mitarbeiter und das hat (nicht nur) unser Leben umgekrempelt. In rasantem Tempo wuchsen die Mitarbeiterschaft und die Seminarangebote – und damit die Herausforderung in der Verwaltung, Strukturen und Organisation so aufzustellen, dass das Wachstum nicht ausgebremst wurde. Die Begeisterung der Pionierphase hat uns damals die nötige Energie gleich mitgeliefert.

Jeder Anfang hat etwas Besonderes. Aus einem Traum, einer Sehnsucht, einer Idee ist Realität geworden. Team.F ist erwachsen geworden, als besonders empfinden wir unseren Familiendienst immer noch: eine wunderbare Aufgabe, die uns nach wie vor begeistert. Auch in Krisenzeiten und Durststrecken hatten wir immer die Gewissheit, dass Gott diese Arbeit wollte und das Vertrauen, dass er uns versorgt. Dankbar sind wir aber von Herzen vor allem für überwiegend gute Erfahrungen. Wir haben die Zuversicht, dass unser Dienst auch in Zukunft gebraucht wird, dass wir mit unseren Angeboten die Bedürfnisse der Menschen treffen, dass wir damit Beziehungen in unserer Gesellschaft stärken, dass der Generationenwechsel gelingt und dass wir mit den uns anvertrauten Finanzen gut umgehen.

Für alle, die mit uns gemeinsam daran arbeiten, ist es unsere Familienarbeit, aber es bleibt Gottes Werk. Für jeden, der unseren Dienst unterstützt gilt, dass Gott Ihnen seinen Segen verheißen hat, der weit über diese Generation hinauswirkt. Sie sind Teil dieser Arbeit – wir danken Ihnen und wir bauen auf Sie!



Eckhard Goseberg
Geschäftsführung

➜ 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: 30 Jahre Team.F

Eckhard Goseberg
Geschäftsführer

PS: Wenn es gerade nicht passt… jeder Monat ist eine neue Chance, Gutes zu tun!

TEAM.F Neues Leben für Familien.

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 FANSHOP

Produkte für mehr Zweisamkeit.



Zeit zu Zweit
Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt.

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

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

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



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.

Zu beziehen über:

TEAM.F Lüdenscheid
Fon 02351.985948-0,
Fax 02351.985948-10
info@team-f.de

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



LIVE e.V.



AUF DER SPUR DER EIGENEN IDENTITÄT

Männer-Wildnis-Trekking-Tour
07.09. – 16.09.2017 | Schweden

VNDERS PILGERN für Ehepaare
20.10. – 23.10.2017 | Hessen

Intensivseelsorgewoche
22.04. – 29.04.2017 | Dänemark

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

VORSCHAU: Nächste Ausgabe

„Coaching – Beratung"

- Methodenvielfalt in Beratung und Coaching
- Grenzen und Möglichkeiten des Selbstcoachings
- Möglichkeiten im beruflichen Coaching und Ehevorbereitungscoaching
- Coaching und Seelsorge: Abgrenzung und Unterschiede
- Team.F Akademie: Talentschmiede für Berater und Coaches – unsere Ausbildungsangebote
- Praxisbericht aus der Paarberatung: Was wir in der Beratung über unsere Ehe gelernt haben
- Praxisbericht Coaching: Was ich über mich und den Zugang zu meinen Gefühlen entdeckt habe
- Praxisbericht Ehevorbereitungscoaching

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





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



Mein Moment

zwischen Job und To-Do-Liste

15 JAHRE JOYCE

Wann ist dein Moment?

Mitten im Alltag, tausend Dinge im Kopf, viele Bälle in der Luft – wie so oft.

Doch jetzt gibt es diesen Moment nur für mich. Kurz bei mir sein, kurz in mich hineinhorchen, wie die Gefühlslage ist, und kurz hinsehen, auf das was wirklich zählt.

JOYCE bedeutet für mich:

1. Der Augenblick, in dem ich einfach mal sein darf.
Gutes lese, was Neues denke, inspiriert werde, Schönes sehe, aus dem Trott aussteige, den Kopf sanft gerade gerückt bekomme.

2. Beim Lesen erahne ich, was Gott über mich denkt:
so wie ich bin, bin ich gut. Bin ich geliebt. Eine kleine Weile kann ich ganz bei mir sein, ganz bei ihm sein – Zuhause sein.

3. Ich merke, ich bin nicht allein.
Da gibt es andere Frauen, denen geht's so wie mir – die zweifeln, die lieben, die wachsen und trauern, die loben und hadern. Sie sind mal überfordert und mal zufrieden mit ihrem Leben. Mal richtig mutig, mal ängstlich und ausgelaugt und dabei immer ehrlich. Wir sind wunderbar verschieden und doch gemeinsam auf dem Weg.

Mit meiner JOYCE

Jetzt die JOYCE zum GEBURTSTAGSPREIS ausprobieren oder verschenken:
www.joyce-magazin.de / www.joyce-magazin.ch

1 JAHR JOYCE
FÜR
15 EUR/CHF
INKL. VERSAND