

# TEAM.F

SeminarMagazin 4/2017

Zum Mitnehmen und Weitergeben.



Kopf hoch!  
Das gibt sich!  
Es gibt für alles eine Lösung!?

Mit vielen  
bewegenden  
Artikeln und  
Erfahrungs-  
berichten.

## TITELTHEMA

Es gibt für alles  
eine Lösung!?

Oder nicht...???

## TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

Meine Eltern geben mir  
Liebe so, wie sie es können

Einblick in die Zeit zwischen meinem  
15. und 17. Lebensjahr





## Impressum

Herausgeber:  
TEAM.F  
Neues Leben für Familien e.V.  
Fon 023 51. 98 59 48 - 0  
info@team-f.de  
www.team-f.de  
TEAM.F ist Mitglied der Evangelischen Allianz.

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

Redaktionsteam:  
Siegbert und Sabine Lehmppuhl  
Stephan Arnold  
Christian Siegling  
Daniel A. Just  
Sonja Brocksieper  
Eckhard und Heidi Goseberg  
Lena Knaack

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

Fotos:  
TEAM.F:  
shutterstock.com (Roman Samborskiy, Andrey\_Popov, Lightspring, dencg, Serg64, timquo, PowerUp, Elina Li, kzww, SvetaZi, Peter Hermes Furian, Deniz Toprak, Komkrit Noenpoempisut, Decorwithme, Josip Ninkovic, Alex Pin, Rawpixel.com, optimarc, VoodooDot, zimmytws, Brian A Jackson, Nikolaeva, Soloviova Liudmyla, RnDmS, cunapulus), istockphoto (MarsBars, hideosy, iofoto, ozgurdonmaz, kzenon, lightkey, martin-dm, skynesher, Nikada)

Druck:  
Heider Druck GmbH  
www.heider-verlag.de

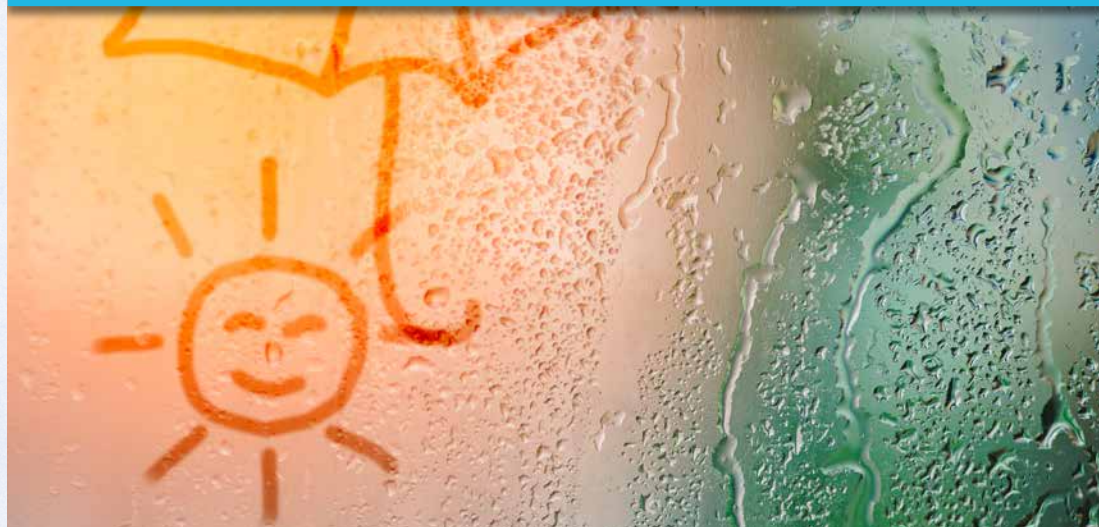
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

## TITELTHEMA

# Es gibt für alles eine Lösung!?

Oder nicht...???

4



## Liebe TEAM.F-Freunde,

das gibt sich! Das wird schon wieder! Das klingt eher nach Hilflosigkeit, auf die Schilderung einer Notlage oder Problematik angemessen zu reagieren, als nach Trost. Doch ist auch ein Mensch, der zuhört, schon ein echtes Geschenk und keine Selbstverständlichkeit.

Wir finden einen Weg – das würde mir helfen, wenn ich mich in einer wirklich ausweglos scheinenden Situation befände. Es sagt aus, dass der andere mich verstehen und nicht vertrösten will, keine falschen Versprechungen macht und doch an meiner Seite ist, mich reflektieren, beraten oder begleiten möchte.

Dafür ist Team.F eine gute Adresse. Nicht als ‚Problembeseitiger‘. Nicht für schnelle Lösungen oder Patentrezepte. Wir haben auch nicht auf alles eine Antwort. Wir setzen auf individuelle Lösungsmöglichkeiten. Und wenn das nicht immer zum erhofften Erfolg führt, kann es doch helfen, zu einem guten Umgang mit einer Situation zu finden, Frieden mit den Umständen zu schließen, Entlastung und eine neue Perspektive zu gewinnen... und ein Seminarbesuch kann auch helfen, größere Probleme zu vermeiden.

Einen guten Weg zu finden, darin unterstützen wir Sie gerne, wo immer Sie gerade stehen. Gerne gehen wir ein Stück Weg mit Ihnen, unterstützen Sie bei einer Kurskorrektur oder einem neuen Anfang. Verlässlich an Ihrer Seite – das verspricht uns Gott. Und in vielen Lebens- und Beziehungsfragen möchten wir das auch sein, mit vielen großartigen Mitarbeitern und unseren guten und bewährten Angeboten, Ihre

*Heidi Goseberg*

Heidi Goseberg



Heidi Goseberg

## TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

### Meine Eltern geben mir Liebe so, wie sie es können

Ich möchte Ihnen einen Einblick in die Zeit zwischen meinem 15. und 17. Lebensjahr geben. 8



## TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

### Alleinerziehend – Wie mein Traum einer „heilen“ Familie zerbrach

Sabine und Siegbert Lehmppuhl im Gespräch mit einer alleinerziehenden Mutter. 16



## TEAM.F ERFAHRUNGSBERICHT

### Wenn Kinder sich aus der Familie verabschieden ...

Erwachsene Kinder verlassen das Elternhaus und gehen ihren eigenen Weg. 26



## NEUES UND BEWÄHRTES

### Haus Ninive am Kummerower See

Ein besonderes Urlaubsangebot für Familien 34



4 Es gibt für alles eine Lösung!?

8 Meine Eltern geben mir Liebe so, wie sie es können

12 Alles versucht und doch gescheitert

13 Wenn nur ein Partner zur Beratung kommt – ist Veränderung auch dann möglich?

14 Seminare im Umfeld des Titelthemas

16 Alleinerziehend – Wie mein Traum einer „heilen“ Familie zerbrach

18 So unterschiedlich – und noch immer verliebt

20 Verheiratet mit dem anderen Ende der Welt

21 Aus der TEAM.F Leitung

22 TEAM.F-Akademie – Wenn der Ratgeber ratlos ist...

25 TEAM.F – Löst Geld alle Probleme?

26 Wenn Kinder sich aus der Familie verabschieden ...

30 Der bisher größte Schock meines Lebens

34 Haus Ninive am Kummerower See

36 Raum für alle

38 Kartenspiel Persönlichkeitseigenschaften & Team.F-Buchedition

39 Vorschau

## SEMINAR-PROGRAMM

→ Unser gedrucktes Seminarprogramm können Sie anfordern unter:  
**Fon 023 51. 98 59 48 - 0**  
**info@team-f.de**

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



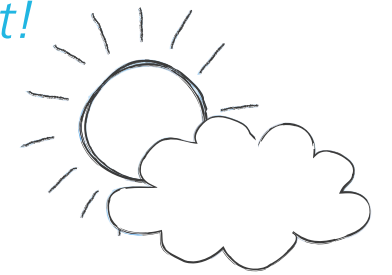
Seminare  
direkt online  
buchen



# Es gibt für alles eine Lösung!?

Oder nicht...???

*Wie gut, dass unser Vater im Himmel uns nicht alle über einen Kamm schert, sondern mit jedem Menschen einen eigenen, sehr persönlichen Weg geht. Und dass er sehr bunt und nicht nur in schwarz-weiß malt!*



Wer bibelfest ist, dem fällt vielleicht auch das entsprechende Zitat dazu ein: „Siehe, ich mache ALLES neu!“ (Offb. 21,5) oder erinnert sich an die diesjährige Jahreslosung: „Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht?“ (Jes. 43, 19) – Das klingt im ersten Moment für einige sicher befreiend. Andere, die sich an ihren Herausforderungen und Problemen seit Jahren hoffnungslos scheitern sehen, empfinden das als wenig hilfreich oder gar als vernichtend. Die Sehnsucht danach, alles hinter sich zu lassen, bleibt jedoch. In einem aktuellen Hit singt Mark Forster „Auch wenn's grad nicht so läuft, wie gewohnt – egal, was kommt, es wird gut, sowieso!“

Wie kann das alles zusammenpassen?

*Muss man vielleicht nur an der richtigen Schraube drehen?*

An Patentlösungen glauben? Probleme ignorieren?

Sehr enthusiastisch waren wir in den ersten Jahren unserer Familienarbeit tatsächlich der festen Überzeugung, dass alles möglich ist, dass es für jede noch so verfahrenere Beziehung eine Lösung und einen Weg heraus gibt, dass jeder es schaffen kann, wenn man nur will ...

Doch wie niedergeschlagen und enttäuscht waren wir, als wir im Laufe der Zeit die Erfahrung machten, dass eben nicht alles möglich ist und wie hilflos fühlten wir uns, mit unserem Latein am Ende zu sein! Es liegt beileibe nicht immer am Willen, das würde vielen Menschen, die sich an der Lösung einer schwierigen Situation aufgerieben haben, nicht gerecht. Was wir damals in der Beratungssituation sehr schmerzhaft zunächst als persönliches Versagen empfunden haben, hat uns dann genau von diesem Thron gestürzt, mit

Menschen in der Beratung einmal ins Auge gefasste Ziele unter allen Umständen zu erreichen. Auch das eigene Leben hat uns gelehrt, dass wir uns doch nicht so weit verändern können, wie wir manchmal zu Beginn dachten. Aber ist es dann überflüssig und vertane Zeit oder Energie, wenn wir uns dieser Beziehungsarbeit trotzdem stellen? – Nein, ganz sicher nicht!

Ich möchte Sie einmal mithineinnehmen in eines unserer Angebote, ein Wochenende für Patchworkpaare. Seit Jahren stellen wir fest, dass es oft gerade diesen Paaren schwerfällt, sich aus ihrem herausfordernden Beziehungsalltag – der häufig auf mehreren Schauplätzen und Bühnen stattfinden muss – herauszulösen und den Freiraum für ein solches Wochenende zu schaffen. Aber gut, dass dieses Wochenende trotzdem stattfindet. Letztendlich ist das Organisationswunder auch für die angemeldeten Paare geschafft, eigene und Gastkinder sind gut untergebracht, das notwendige Geld für die Teilnahme am Seminar beschafft und man findet sich zusammen mit anderen Paaren in einer ähnlichen Situation ein. Gut, dass unsere Mitarbeiter die Problematik z.T. selbst kennen, in einer ähnlichen Ausgangslage gesteckt haben und aus ihren eigenen Erfahrungen berichten. Sie können die Herausforderungen der Teilnehmer gut nachempfinden! Im Austausch mit den anderen Teilnehmern stellen die Paare schnell fest, dass viele oftmals an gleichen Stellen kämpfen und mit entsprechenden Fragen im Alltag konfrontiert sind und auch an vergleichbaren Situationen scheitern.

*Ist das schon die Lösung? Nein, aber ein Trost: Wir haben doch nicht so viel falsch gemacht, anderen geht es genauso.*



Christian Siegling

**V**ielleicht empfindet mancher beim Lesen unseres Magazins oder Stöbern in unserem Themenprogramm: Da ist doch für (fast) jede Lebenslage und jeden Beziehungsstatus etwas dabei und es macht den Eindruck, als gäbe es für alles eine Lösung.



Dieser Austausch und die dadurch entstehende Gemeinschaft ist für viele Teilnehmer (auch in vielen anderen Seminaren) zu einem wertvollen Bestandteil unserer Angebote geworden, wobei natürlich niemand etwas offenbaren oder preisgeben muss, was er nicht möchte.

Doch zurück zum Patchworkseminar: Ich habe in einem Impuls für die Teilnehmer die Situation der Patchworkeltern einmal mit einer Patchworkdecke verglichen. Die wird aus unterschiedlichen Stoffresten und Materialien hergestellt und genäht. Wenn sie sorgfältig und fachgerecht gefertigt ist, kann sie ein echtes Schmuckstück sein – aber egal wie viel Mühe man sich gibt: Aus einer Patchworkdecke wird niemals eine neue, nahtlose, ebenmäßige Decke. Selbst wenn sie gut gemacht und gearbeitet ist, bleibt es Stückwerk, gibt es viele Nähte, viele Unterschiede und Sollbruchstellen, viele Möglichkeiten, an denen man hängen bleibt, ausrutscht, sich nicht wohl fühlt...

*Wie sehr kann das entlasten – es muss nicht alles „NEU“ werden. Wir dürfen zu unserer Geschichte stehen und unsere Vergangenheit gehört auch zu uns.*

Das betrifft nicht nur Patchworkpaare, sondern jeder ist irgendwann in der Realität angekommen:

Auch die schönste Verliebtheitsphase ist endlich, dann beginnt Beziehungsarbeit. Jeder enthusiastische Neuanfang muss sich nach einem Seminar auch im Alltag bewähren und im Familienalltag werden idealisierte Vorstellungen rapide abgebremst und geerdet. So landet jeder irgendwann auf dem Boden der Tatsachen und – mancher schafft selbst mit den besten Vorsätzen den Transfer in die Realität nicht.

So lernten auch wir mit den Jahren und Erfahrungen, dass nicht jede Ehe zu kitten und nicht jede Verletzung zu heilen ist, dass nicht immer die sehnlichst erwartete

Veränderung eintrifft, dass auch nicht jede noch so sehr gewünschte Neuorientierung gelingt...

#### **Den Stein der Weisen gibt es nicht!**

Während wir Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und in Beziehungsproblemen begleitet und gestärkt haben, machten wir die Erfahrung, dass es eben nicht für alles ‚die‘ Lösung gibt. Analysieren und verstehen und die Vergangenheit zu bewältigen ist eine Seite. In lösungsorientierter, systemischer Arbeit helfen wir Menschen aber auch, eine neue Perspektive zu entdecken: „An welche Herausforderung in jüngerer Vergangenheit erinnere ich mich? Worin bin ich dadurch gewachsen?“

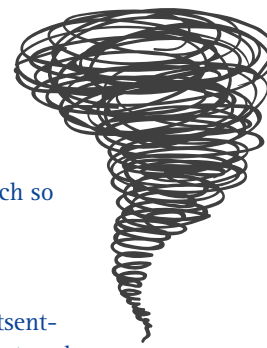
Ich erinnere mich an einen Beratungsprozess mit einem Ehepaar in einer schwierigen Krise. In einer Beratungseinheit haben wir dann die Lebensgeschichte des Paares mit allen Windungen und Hindernissen an einem Lebensflussmodell gestalterisch dargestellt. Unser Fokus war die ganze Zeit: ‚Wie hast du das geschafft? Welche Eigenschaften braucht jemand, damit er das bewältigt?‘

Als dieses Paar dann nach dem Beratungsgespräch auf ihren eigenen zurückliegenden Lebensfluss blickte, haben beide eine andere Perspektive gewonnen und sagten spontan: „Das darf man nicht wegwerfen!“ Das gibt einen neuen Fokus und motiviert zum Weitergehen. Auch frustrierte und in ihrer Entwicklungsgeschichte aus ihrer Ansicht nach stagnierende Persönlichkeiten sind so auf einmal wach und positiv gestimmt. Ressourcenorientierte Arbeit heißt dann auch, Schritte realitätsnah und kleiner zu machen und jeden kleinen Fortschritt zu feiern. Auf das zu sehen, was schon erreicht ist, anstatt auf das, was noch vor einem liegt.

So sind wir dankbar, über viele Jahre unser Themen- und Beratungsspektrum erweitert zu haben. Doch auch damit werden wir immer wieder – aus unterschiedlichen Gründen – Grenzerfahrungen machen.

#### **Das Gute oder das Beste?**

In der Regel haben wir eine ganz bestimmte Vorstellung von einer Lösung und streben danach. Um jeden Preis nur das Beste zu wollen, ist zwar gesellschaftlich trendy, hat aber oftmals einen hohen Preis und zieht nicht selten Enttäuschung und Frustration nach sich. Und nicht immer ist das, was wir für das Beste halten, dies auch wirklich. Zufrieden zu sein mit der zweitbesten oder einer Alternativlösung, mit einem Kompro-



miss oder sich Lösen von einem Traum ist nicht immer der ‚Königsweg‘, kann aber zuweilen eindeutig mehr Lebensqualität bedeuten.

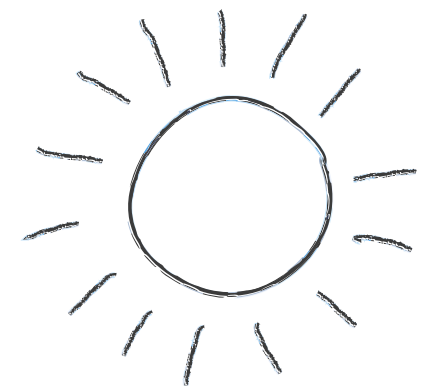
Nehmen wir nur einmal auf den folgenden Seiten die sehr eindrückliche Geschichte zweier sehr unterschiedlicher Persönlichkeiten, die an ihrer Beziehung festgehalten und für sie gekämpft haben. Kein leichter Weg und nicht die schnelle und populäre Lösung. Aufgeben liegt oftmals näher. Doch lesen Sie selbst – was man sich so erkämpft hat, ist dann auch besonders wertvoll und am Ergebnis gemessen – wie ich finde – eine Premiümlösung.

Anderen Paaren in einer ähnlichen Situation, die es nicht schaffen, zu raten „ihr dürft nicht so schnell aufgeben, habt nicht genug gebetet oder müsstet noch mehr Seminare besuchen, wenn ihr nur wirklich wolltet...“ würde eine oftmals lange drückende Last noch erschweren und wäre in vielen Fällen sehr unbarmherzig. Wieder andere wird man eher ermutigen, sich noch eine Chance zu geben, was vielleicht für sie nicht der einfachste Schritt ist.

#### **Menschen tendieren zum Schwarz-Weiß-Denken**

Doch es ist nicht eine Situation wie die andere. Sicher oft ähnlich, doch sind Lebenswege, Problematiken und erst Recht die Betroffenen so individuell und nicht vergleichbar, dass Schubladendenken und Lösungen auf Knopfdruck den Menschen nicht gerecht werden. Wie gut, dass unser Vater im Himmel uns nicht alle über einen Kamm schert, sondern mit jedem Menschen einen eigenen, sehr persönlichen Weg geht. Und dass er sehr bunt und nicht nur in schwarz-weiß malt!

Ihr  
Christian Siegling





# Meine Eltern geben mir Liebe so, wie sie es können

Ich möchte Ihnen einen Einblick in die Zeit zwischen meinem 15. und 17. Lebensjahr geben. Mir fällt es nicht leicht, diesen destruktiven Teil meiner Lebensgeschichte in Stichworten niederzuschreiben. Ich tue es, weil ich die Hoffnung habe, dass meine Geschichte noch irgendeinen nachlaufenden Segen haben könnte.

*Trotz aller Destruktivität in diesen jungen Jahren meines Lebens bin ich sehr dankbar, dass ich viel Heilung durch andere Menschen erfahren habe.*

## Meine Geschichte

Ich bin in der ehemaligen DDR aufgewachsen und lebte dort mit meinem Vater und meiner Mutter in einer typischen ostdeutschen Plattenbausiedlung. Mein Vater ist chronisch psychisch krank (manisch-depressiv), aber gut auf Medikamente eingestellt, so dass man es nicht unbedingt merkt, wenn man ihm begegnet. Damals ist er aber in einer manischen Phase mehrmals fremdgegangen und meine Mutter fand dies heraus. In einer Nacht kamen meine Eltern an mein Bett und teilten mir mit, dass sie sich geprügelt haben und Vati die Mutti jetzt in die Klinik fahren müsse. Es blieb nicht bei diesem einen Mal, sondern hat sich trotz anders lautender Versprechen noch oft wiederholt. Ich hatte schreckliche Angst, habe gezittert, immer wenn es nachts laut wurde und es gerumst hat in der Wohnung...

Meine Mutter hat mehrfach mit Suizid gedroht. Einmal hat sie getobt und gesagt, dass sie jetzt aus dem Fenster springen würde (wir wohnten im 9. Stock eines Hochhauses). Ich habe mich auf meine tobende Mutter gesetzt und sie festgehalten. Ein anderes Mal hat sie probiert, sich den Gürtel vom Bademantel um den Hals zuzuziehen und ich stand daneben. An einem anderen Tag ist meine Mutter meinem Vater an die Gurgel gegangen und hat probiert, ihm die Luft abzudrücken. Ich werde nie vergessen, wie meine Mutter einmal zu mir sagte: „Ich bring dich nochmal um!“ (Ich hatte irgendwie widersprochen, weil ich schon ein willensstarkes Kind war). In meiner Therapie habe ich im letzten Jahr formuliert:

*„Meine Mutter wollte mich, meinen Vater und sich selbst umbringen – man muss sich mal vorstellen, was das für ein Wahnsinn ist.“*

Einmal bin ich von zu Hause weggelaufen zu einer Freundin, wo ich übernachtet habe. Dort hat mich meine Mutter wieder abgeholt und die Mutter der Freundin hat gesagt „Geh nur mit, wenn die Mutti das möchte.“ Ein anderes Mal war ich in der Jungen Gemeinde (ein Ort, an dem ich mich sehr wohl fühlte), als mein Vater kam und mich nach Hause holte. Unser Diakon hat nichts dagegen gesagt. Zu Hause teilte mein Vater mir mit (eine Zigarette nach der anderen rauchend), dass ich jetzt sehr tapfer sein müsse, weil die Mutti ausgerissen sei und er sie jetzt suchen fahren würde.

## Allein gelassen

Um über die Situation zu Hause zu sprechen, sind mein Vater und ich einmal zum Pfarrer gegangen, aber der hat auch keinen Rat gewusst. Alle Erwachsenen außerhalb unserer Familie waren mit der Situation überfordert und es wurde daher auch weitestgehend totgeschwiegen.

*Ich war mit meinen Ängsten und meiner Unsicherheit völlig allein.*

Erst letztes Jahr habe ich im therapeutischen Kontext zum ersten Mal über diese für mich schrecklichen Erlebnisse erzählt und es als heilsam erfahren, dass andere Menschen das in diesem Moment mit mir ausgehalten haben. In meinen Einzeltherapiegesprächen habe ich erarbeitet, was ich damals gebraucht hätte: Erwachsene, die erkannt hätten, was die häusliche Situation für mich bedeutet hat. Die mich rausgeholt und für meine Eltern klar gestellt hätten, dass es eine Zumutung für mich ist, dass ich das alles miterleben muss. Diese Erwachsenen gab es damals nicht.

**V**ielleicht für diejenigen, die ähnliches durchleben, um ihnen zu sagen: „Bleib standhaft, lehn dich an bei Gott, dem Vater, lebe Freundschaft mit Jesus, dem Sohn und lass dich trösten von Gott, dem Heiligen Geist. Das Leben ist Geschenk und Abenteuer zugleich, das sich trotz allem zu leben lohnt, auch für dich.“



### (Über-)leben im System des Sozialismus

Nicht nur meine familiäre Situation, sondern auch das Leben in der DDR hat mein Leben nachhaltig geprägt. Ich war auf einer Spezialschule mit verstärktem altsprachlichem Unterricht, was für DDR-Verhältnisse etwas sehr Besonderes war. Dementsprechend bestand dort eine sehr große Leistungserwartung, die ich versucht habe zu erbringen. Ich habe ganz gut funktioniert im sozialistischen Schulsystem, meine christliche Gesinnung verleugnet, gesagt, was sie hören wollten, niemand wusste von der Situation zu Hause. Von meinen Eltern war ich so erzogen, dass wir zu Hause über alles reden können, ich in der Schule aber sagen und machen müsse, was erwartet wurde. Ein Begriff, der dafür existierte war „freiwilliger Zwang“. Durch diesen Weg standen mir jedoch der Zugang zu Abitur und Studium offen.

### Ein hoher Preis

Dass mich dieser Weg einen Preis gekostet hat, habe ich erst viele Jahre nach der Wende erkannt, als ich mich mit der Aufarbeitung meiner Lebensgeschichte befasst habe. Ich bin gut darin zu spüren, was die Erwartungen von anderen sind und mich darauf einzustellen, was ich nicht entwickelt hatte, war eine eigene Identität. Ich wusste nicht wirklich, wer ich selbst war und was meine Stärken und Schwächen sind und konnte folglich auch nicht gut zu mir stehen. Noch mit 30 Jahren und danach stellte ich fest, wie viele existentielle Fragen ich hatte und wie viel grundlegende Unsicherheit und Angst Teil meiner selbst waren.

*Diese Seite der Realität meines Lebens zuzulassen und anzuschauen, erforderte Mut und Vertrauen.*

Und unterschwellig hatte sich eine sehr große Wut und Aggression darüber angesammelt – auf den Staat, die Menschen, die ihn für mich repräsentierten und die mich diesen Weg lehrten. Weil es sich nicht so toll lebt mit einem unterschweligen Gefühl von Wut und Aggression, auch wenn es berechtigt war, bin ich sehr

froh, dass ich meine Lebensgeschichte mit Gottes und der Hilfe von Menschen aufarbeiten, verarbeiten und mich mit ihr aussöhnen konnte.

Mein Weg durch den Sozialismus war ein Weg der Anpassung, des Schweigens, des sich Verbiegens und letztlich auch der Lüge gegenüber mir selbst und anderen. Und das bedeutet auch Schuld. Ich war passiv und sehe mich dennoch nicht nur als „Opfer“, sondern auch als „Täter“, als Menschen, der durch meinen angepassten Lebensstil das System stabilisiert hat. Die Aufarbeitung dieser Schuld ist im Licht der guten Nachricht des Evangeliums von Jesus Christus geschehen. Das ist mein persönlicher Weg und doch ein Weg, der allen offen steht.

### Mein Weg der Heilung

Trotz aller Destruktivität in diesen jungen Jahren meines Lebens bin ich sehr dankbar, dass ich später in anderen zwischenmenschlichen Beziehungen neue Erfahrungen machen konnte, die heilsam für mich waren. Ein wichtiger Puzzlestein war meine Zeit in einer Kommunität, wo ich mit Ende 20 für ein Jahr gelebt habe. Dort gab es Menschen, die mich in meiner Unsicherheit erkannt und mich dennoch so angenommen haben, wie ich war, mich ermutigt und auf meinem Weg begleitet haben.

Dort und an vielen anderen Stellen nahm ich immer wieder Seelsorge, Coachings usw. in Anspruch, die für mich sehr hilfreich waren. Das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit und Freude. Aktuell stehe ich am Ende meiner zweiten Psychotherapie und habe Begleitung für Seelsorge und Gebet. Bei Team.F finde ich Gelegenheit für Gespräche in Fragen rund um Partnerschaft, die zwar nicht in direktem Zusammenhang mit diesem Teil meiner Lebensgeschichte stehen. Dennoch resultieren aus ihr Unsicherheiten und es tut gut, Raum für Gespräch zu haben. Es ist für mich ein Geschenk, inzwischen selbst ehrenamtliche Mitarbeiterin in einem Seminarbereich zu sein, wo ich mich mit meinen Gaben einbringen kann.

*Unsicherheit  
Wegbegleiter*

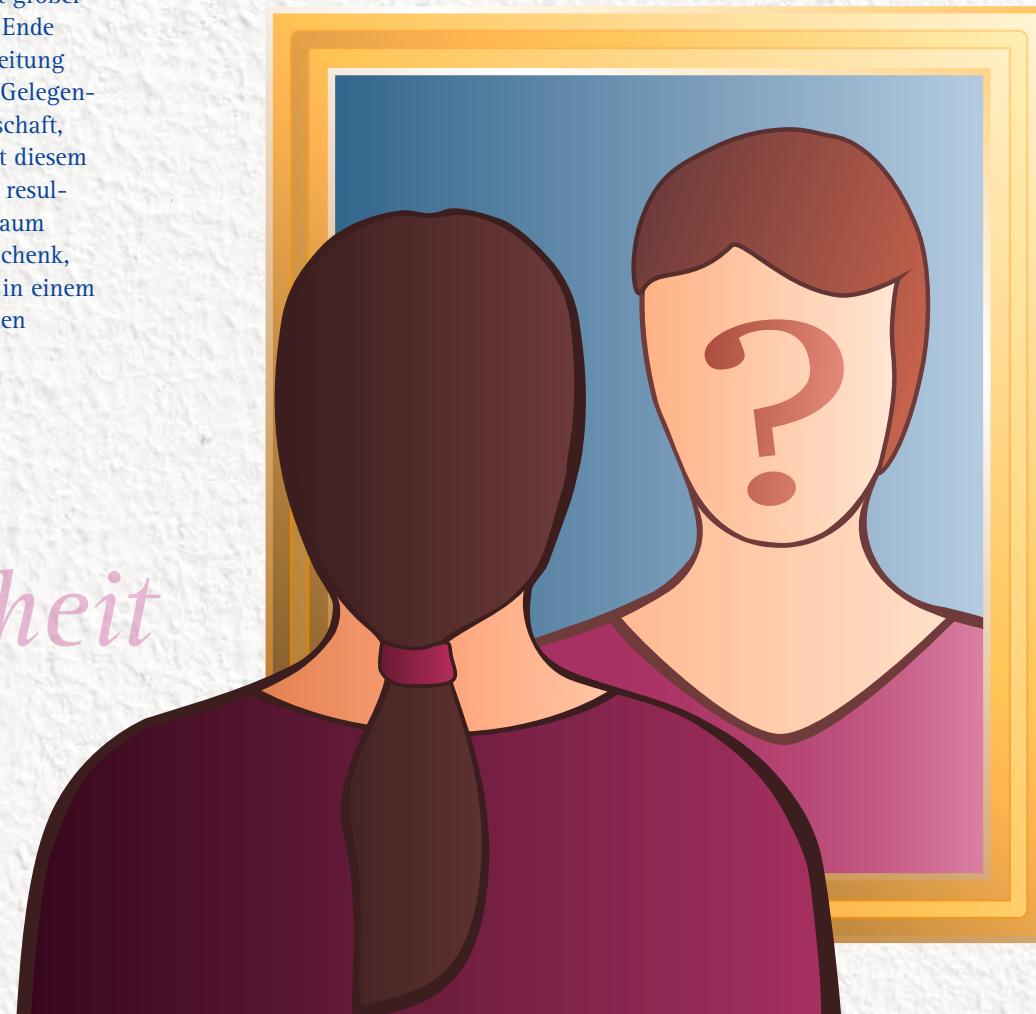
Außerdem habe ich (bei Team.F) an den beiden Seminaren „Versöhnt leben – Beziehungen klären“ teilgenommen. Dort ist auch ein guter Prozess in Gang gekommen, weil Gott mir geholfen hat, etwas loszulassen. So muss ich nicht mehr über ein bestimmtes Thema mit meinem Vater reden, sondern darf Gott vertrauen, dass er meinen Vater und mich in seiner Hand hält.

Meine Mutter hat inzwischen selbst eine Therapie gemacht und beide Eltern haben an einem Ehekurs teilgenommen. Das war mir eine große Freude und ich hoffe, sie haben davon profitiert. Wir sehen uns ca. zwei bis drei Mal im Jahr. Es ist nicht immer einfach,

aber wir haben Formen gefunden, wie wir gute Zeit miteinander verleben können. Zum Beispiel waren wir schon gemeinsam auf einem Seminar an einer Bibelschule. Wir gehen auch gerne zusammen wandern. Ich habe Verbindung zu ihnen, worüber ich froh bin, und ich weiß, dass sie mir die Liebe geben, so wie sie es können. Auch das erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit.

Die Autorin ist der Redaktion bekannt und möchte anonym bleiben.

*Identität loslassen  
Vertrauen Mut*



### Unsere Seminarempfehlung:

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Backstube Traumpartner</b>        |           |
| ■ 12.–15.04.18                       | 18 711 51 |
| CVJM Gästehaus Hintersee             |           |
| 83486 Ramsau bei Berchtesgaden       |           |
| Alter: 25–45 Jahre                   |           |
| ■ 24.–27.05.18                       | 18 711 11 |
| Josef-Gockeln-Haus                   |           |
| 57399 Kirchhundem-Rahrbach/Sauerland |           |
| Alter: 25–45 Jahre                   |           |
| ■ 06.–09.07.18                       | 18 711 42 |
| Tagungsstätte Hohe Röhn              |           |
| 97653 Bischofsheim                   |           |
| Alter: 35–55 Jahre                   |           |

Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 1  
Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 2

→ Termine und Veranstaltungsorte finden Sie in unserem Seminarprogramm unter [www.team-f.de/de/persoennlichkeit-und-seelsorge\\_45/](http://www.team-f.de/de/persoennlichkeit-und-seelsorge_45/)



# Alles versucht und doch gescheitert

Wir wollten es besonders gut machen ...

**K**arl und Simone – ein ideales Paar! Wir lernten uns im Hauskreis kennen und lieben, heirateten jung und glücklich. Es war uns beiden wichtig, dass unser Partner Christ ist. Wir hatten viele Gemeinsamkeiten und viel gutes Potential, viele Prioritäten stimmten überein. Wir hatten ähnliche Vorstellungen in Erziehungsfragen und beim Umgang mit Geld. Wir entschieden uns für einen einfachen Lebensstil, damit unsere Kinder Nestwärme erleben konnten und unser Familienleben nicht vom Schichtdienst bestimmt wurde. Wir waren gerne in der Natur, fuhren gern Fahrrad... Wir gaben uns viel Mühe in der Ehe und Kindererziehung – wir wollten es sehr gut machen.

## Nichts blieb unversucht...

Natürlich wurde es auch bei uns an manchen Stellen schwierig. Die Herausforderungen im Familienleben brachten uns an unsere Grenzen und die Schwächen unserer Persönlichkeiten wurden sichtbar. Wir waren beide unsicher und verletzt, was sich verschieden äußerte. Ich hatte keinen Zugang zu Gefühlen, konnte Zärtlichkeit und körperliche Nähe nicht genießen. Schwierigkeiten machte ich mit mir selbst aus und redete nicht darüber. Karl war ein sensibler und emotionaler Mann und lebte sehr im Wechselbad der Gefühle.

Doch wir waren beide guten Willens, lasen Ehebücher, die Zeitschrift Family, baten Gott um Hilfe, fuhren zu Eheseminaren und gingen über längere Zeit zur Paarberatung. Wir lernten uns in unseren verschiedenen Temperamenten zu verstehen und anzunehmen, uns zuzuhören und miteinander zu reden. Ich begann mich zu öffnen und fand Zugang zu meinen Gefühlen. Wir gestalteten und erlebten schöne Eheabende. Karl ließ mir mehr Freiraum für eigene Interessen und Kontakte. Außerdem fuhren wir zum Seminar „Heilung der Persönlichkeit“, um die Verletzungen und Narben aus unserer Kindheit anzuschauen – wir vergaben und erlebten Gottes Heilung.

## ...und dennoch kam es zur Trennung

Vieles war sehr hilfreich, doch nach kurzer Zeit ging es uns wieder schlecht. Warum hielt es nicht länger an, obwohl wir uns so bemühten? Wir entwickelten

uns verschieden, die Prioritäten verschoben sich. Es gab immer öfter Streit. Karl war unzufrieden mit unserer Sexualität, ich litt und hatte Angst vor seinen Reaktionen. Daher besuchten wir zwei Jahre lang eine Sexualtherapie. Ich lernte körperliche Nähe und Sexualität zu genießen, wir verliebten uns ganz neu ineinander. Auch lernten wir uns in unseren inneren Abgründen zu verstehen und anzunehmen. Wir waren voller Glück und Dankbarkeit! Doch auch das hielt nicht an. Ich konnte nicht die Frau sein, die Karl sich wünschte. Er und seine Wünsche hatten sich so verändert, dass ich auch mit größter Anstrengung dies nicht erreichen konnte. Sein Mangel war so groß, dass er es nicht mehr aushalten konnte. So kam es dazu, dass wir uns trennten und nun geschieden sind.

## „Du, Herr, bist mein Fels...“

Scheitern, Zerbruch, Schmerz, Scham, Schuld, Wut, Trauer, depressive Stunden und Ängste gehörten nun zu meinem Leben und mussten verarbeitet werden. Ich bin dankbar für viele Hilfen, die ich hatte: eine reife Frau in der Gemeinde, mit der ich reden konnte, das Buch „Wenn der Partner geht“, Freunde, die zu mir standen und praktisch halfen. Ich habe auf einer tiefen Ebene Gnade bei Gott und bei Menschen erlebt. In dieser Zeit fragte ich Gott oft: „Warum? Warum hast du uns in der Tiefe unserer Persönlichkeiten nicht geheilt?“ Dennoch hielt ich mich an Gott fest. In den schwierigsten Stunden erlebte ich Nähe und Geborgenheit bei ihm. Psalm 18 wurde zu meinem täglichen Gebet: „Du, Herr, bist mein Fels, meine Festung, mein Erretter, mein Gott, meine Zuflucht, mein sicherer Ort...“

## Heute lebe ich ein gutes, erfülltes, reiches Leben.

Viele Freundschaften, Begegnungen, Unternehmungen und Aufgaben bereichern mein Leben. Aber ich kenne auch die Sehnsucht nach der Vertrautheit mit einem Partner, den Mangel an Berührung und körperlicher Nähe und die Herausforderungen in der praktischen Lebensbewältigung. Gott weiß es und er geht mit mir.

Die Verfasserin ist der Redaktion bekannt und möchte anonym bleiben (Namen wurden geändert).

# Wenn nur ein Partner zur Beratung kommt –

ist Veränderung auch dann möglich?

Wie oft habe ich diese Sätze schon gehört: „Ich will eine Eheberatung, aber mein Mann will nicht.“ „Ich würde ja ein Seminar besuchen, aber mein Mann kommt niemals mit.“ So ähnlich erlebe ich es gerade.

**M**omentan begleite ich Männer, die an ihrer Ehe arbeiten wollen, bei denen aber die Partnerin zu diesem Schritt nicht bereit ist. Für mich ist das eine völlig neue Erfahrung. Und so stellt sich mir die Frage, ob ein Mensch in Partnerschaftsfragen beraten werden kann, ohne dass sein Partner dabei ist.

## Unterschiedliche Gründe

Udo leidet an seiner Beziehung. Er wünscht sich Besserung, aber seine Partnerin ist nicht zu einer Beratung bereit. Mit viel Überredungskunst gelingt es ihm, sie zum ersten Gespräch mitzubringen. Körperlich ist sie anwesend, aber sie weigert sich, etwas zu sagen oder sich aktiv zu beteiligen. Bei Frank ist es anders. Als er eines Tages von der Arbeit nach Hause kommt, ist die Wohnung leer. Seine Frau ist mit all ihrem Hab und Gut von heute auf morgen verschwunden. Er ist wie vor den Kopf gestoßen. Kein Brief, kein Hinweis. Und auch auf den Anruf per Handy gibt es keine Reaktion. Michaels Erfahrung ist wieder anders. Er glaubt, einiges in seiner Beziehung falsch gemacht zu haben und will es ab heute ändern. Dafür aber braucht er Unterstützung.

Die Gründe, warum nur ein Partner zur Beratung kommt, sind sehr unterschiedlich. Vielleicht liegt es daran, dass der andere die Hoffnung schon aufgegeben hat und keinen Sinn in einer Begleitung sieht. Oder der Partner sieht gar kein Problem, ihm geht es gut, so wie es ist. Vielleicht ist er auch zu stolz, sich beraten zu lassen. Oder aber der Partner ist schon längst aus der Beziehung ausgestiegen und hat möglicherweise schon einen neuen Partner an seiner Seite. Kommt nur ein Partner in die Ehe-Beratung, so gilt es, diesen Menschen zu unterstützen, zu stärken und gegebenenfalls ein Korrektiv zu sein.

## Andere Methoden

Ist die Grundannahme in der Paarberatung, dass beide ihren Anteil haben, dann ist es sinnvoll, auch mit beiden Klienten zu arbeiten. Ist eine solche Zusammenarbeit aber nicht möglich, ist eine Beratung trotzdem hilfreich. Allerdings ist eine Eheberatung mit nur einem Partner völlig anders geartet als die Beratung eines Paares. Hier gibt es nur die subjektive Sichtweise der

anwesenden Person. Es gibt nur einen, der etwas verändern kann, obwohl doch eigentlich immer beide einen Anteil haben. Wie aber beziehe ich eine Person mit ein, die gar nicht anwesend ist? Zwar gibt es Grenzen in der Einzelberatung, aber doch kann man in dieser Art der Beratung mit verschiedenen Tools an seiner Beziehung arbeiten.

## • Tauschen und Doppeln

Man führt ein fiktives Gespräch mit dem Partner und schlüpft dabei immer wieder in dessen Rolle. Diese Methode muss gut angeleitet und durch einen erfahrenen Coach begleitet sein und bringt immer wieder erstaunliche Erkenntnisse mit.

## • Systemische Fragen

„Was würde dein Partner sagen, wenn er jetzt hier wäre?“ „Wie geht es ihm oder ihr mit dir?“ „Wie sieht er oder sie eure Beziehung?“ „Was braucht er oder sie am meisten?“

## • Aufstellungsarbeit

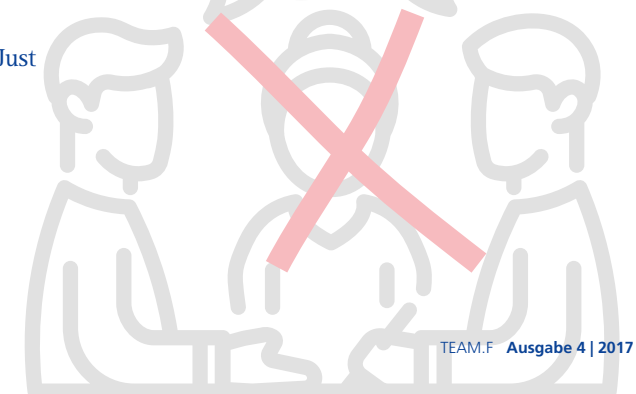
Anstelle eines Stellvertreters nutzt man hier einen sogenannten Bodenanker, zum Beispiel in Form eines Blattes. Auf diesem Blatt wird der Name oder ein Kürzel des Partners notiert und mit einem Pfeil die Blickrichtung des Partners angezeigt. Nun kann man diesem Menschen einen Platz im Raum geben und damit weiterarbeiten.

Ein erster Schritt sollte aber immer das Mitfühlen, Zuhören und genaue Beobachten sein. Als Berater sollte ich mich fragen: Was höre ich als Berater? Was sehe ich? Was wird nicht gesagt? Und was mir immer wieder deutlich wird, ist, dass die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens an erster Stelle stehen sollte. Und das ist auch in einer Einzelberatung möglich.

Ihr  
Daniel A. Just



Daniel A. Just





# Kopf hoch! Das gibt sich!

*Es gibt für alles eine Lösung!?*



Können Sie sich an solche „aufmunternden“ Sätze erinnern, die Ihnen schon mal zugesprochen wurden? Schnell daher gesagt sorgen sie vielleicht für ein kurzes Lächeln, aber sind wir auch davon überzeugt? Reicht der Wille aus, um immer zu einer Lösung zu kommen? Was ist, wenn unüberwindbare Steine den Weg zu versperren scheinen?

Manchmal ist eine Lösung nicht das, was wir uns darunter vorgestellt haben. Uns erscheint der Weg eher als ein Kompromiss als eine Zwangslösung. Manchmal dauert es, bis wir unsere eigentliche Zielvorstellung abgelegt haben und uns auf neue Wege und manchmal auch andere Ziele einlassen können. In unseren Seminaren begegnen uns oft Menschen, die ihre Situationen als festgefahren empfinden. Die Sicht nach links oder rechts ist versperrt, Umdenken nur schwer möglich. Wie gut tut es da, von Außenstehenden die Augen für Alternativen geöffnet, neues Handwerkzeug und neuen Mut zu bekommen. Wir liefern nicht die perfekte Lösung auf dem Silbertablett, möchten Sie aber unterstützen, selbst zu einer Lösung zu finden – vielleicht auch auf einem anderen Weg als erwartet.

**So laden wir Sie herzlich ein, wenn keine Lösung in Sicht scheint, gemeinsam mit uns neue Schritte zu gehen und z.B. in einem Seminar**

- „Backstube Traumpartner“ Ihre Beziehungsfähigkeit gezielt zu stärken, → ab Seite 6 im Seminarprogramm
- „Mit mehr Selbst zum stabilen Ich – Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung“ zu lernen, wie man an den Herausforderungen des Lebens wächst statt zerbricht, → ab Seite 40 im Seminarprogramm
- „Unsere Ehe soll gelingen“ tiefe Konflikte zu bearbeiten und Ihre Ehe krisenfest zu machen → ab Seite 36 im Seminarprogramm
- „Scheidung – das Ende?“ Hoffnung zu schöpfen und gute Anleitung für ein Leben nach der Trennung zu bekommen → ab Seite 31 im Seminarprogramm
- „Versöhnt leben – Beziehungen klären“ die eigene Geschichte zu bearbeiten und unbelasteter Beziehungen zu leben. → ab Seite 33 im Seminarprogramm

Wir würden uns freuen, Sie in einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen!

Ihre Lena Knaack

→ Schauen Sie sich um in unserem Seminarprogramm:

Zu bestellen bei TEAM.F e. V. ·  
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid  
Fon 023 51. 9859480  
info@team-f.de.

→ Oder unter [www.team-f.de/Seminare](http://www.team-f.de/Seminare)



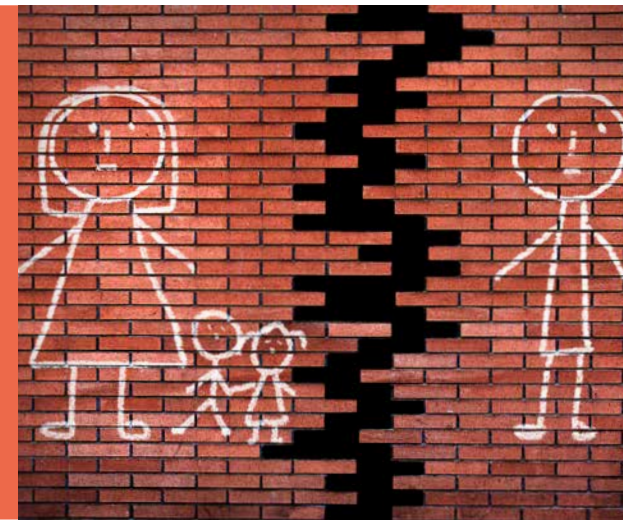
*Manchmal ist eine Lösung nicht das, was wir uns darunter vorgestellt haben. Uns erscheint der Weg eher als ein Kompromiss, als eine Zwangslösung.*





# Alleinerziehend – Wie mein Traum einer „heilen“ Familie zerbrach

Sabine und Siegbert Lempfuhr im Gespräch mit einer alleinerziehenden Mutter. Da die Gesprächspartnerin anonym bleiben möchte, werden keine Namen genannt.



*Mir ist eigentlich erst hinterher klar geworden, dass es nicht möglich ist, dieses Idealbild von heiler Familie zu erreichen.*

**S & S: Hattest du einen Traum von einer heilen Familie?**  
**A:** Ja, mein Traum war etwa so: Es gibt einen Mann und eine Frau und Kinder. Die Familie hat einen guten Zusammenhalt und man teilt sich die Hausarbeit, kümmert sich gemeinsam um die Kinder macht gemeinsame Erlebnisse und Unternehmungen mit den Kindern. Man macht überhaupt viel gemeinsam.

**S & S: Welche Rolle spielt deine Herkunftsfamilie?**  
**A:** Meine Familie ist für mich ein Vorbild, weil ich genau das oben Beschriebene dort so erlebt habe.

**S & S: Was hast du von anderen Quellen übernommen?**

**A:** Ich habe auch andere Familien mit mehr oder weniger Zusammenhalt erlebt. Von denen habe ich mir manches abgeschaut. Grundsätzlich ist für mich ideal, wenn Eltern mit ihren Kindern zusammen das Leben gestalten.

**S & S: Was hast du für das Erreichen dieser hohen Ziele getan?**

**A:** In der Phase der Freundschaft haben wir ein Seminar für befreundete Paare besucht. Als wir dann an Hochzeit dachten, haben wir versucht, möglichst viele Dinge des zukünftigen Alltags zu besprechen. Wir haben auch Kontroversen diskutiert. Es gab außerdem andere Personen, die wir um Rat gefragt hatten, um Verständnis für den anderen zu entwickeln. Wir haben auch Vereinbarungen getroffen, damit jeder in der Beziehung seinen Freiraum hat. Das erachteten wir für uns als sehr notwendig.

**S & S: Was hast du oder was habt ihr als Paar unternommen?**

**A:** Während wir verheiratet waren, haben wir immer wieder externe Beratung in Anspruch genommen, um Konflikte zu lösen und Verständnis für den anderen zu gewinnen und unser Zusammenleben zu gestalten.

**S & S: Woran hast du gemerkt, dass diese Ziele nicht zu erreichen sind?**

**A:** Ich habe bis zum Letzten gehofft und daran festgehalten, dass die Ziele zu erreichen sind. Mir ist eigentlich erst hinterher klar geworden, dass es nicht möglich war, dieses Idealbild von heiler Familie zu erreichen.

**S & S: Was hat euch zur Trennung gebracht?**

**A:** Unsere Trennung war ein schleichender Prozess. Es gab immer wieder Situationen, in denen ich mich grenzenlos alleine gelassen gefühlt habe und auch merkte, dass ich meinen Mann nicht mehr erreichen konnte.

Es wurde nicht mehr geredet. Auf meine Bitten, miteinander ins Gespräch zu gehen, wurde ich harsch abgewehrt und beschimpft. Wir hatten lautstarke Auseinandersetzungen. Ich hoffte, dass es nur eine Phase ist, die vorbei geht. Aber es wurde immer schlimmer. Ich fühlte mich mehr und mehr einsam und konnte keine Beziehung mehr zu meinem Mann herstellen. Mein Mann hat sich mehr und mehr von der Familie abgewendet und es wurde so schlimm, dass ich es nicht mehr aushalten konnte. Auch die Kinder erlebten diese lautstarken Auseinandersetzungen. Wir hatten ja Vereinbarungen getroffen. Daraufhin bat ich ihn, das Haus zu verlassen, was er auch tat. Das wurde notwendig, bevor es zu tätlichen Auseinandersetzungen kommen konnte.

**S & S: Beschreibe deine Gefühle nach der Erkenntnis, dass dein Traum unerfüllbar ist und du dich von deinem Partner trennen wirst.**

**A:** Nachdem ich mich zu der Entscheidung der Trennung durchgerungen hatte, spürte ich als allererstes eine gewisse Erleichterung. Die Entscheidung stand jetzt fest. Danach kam sofort Traurigkeit darüber, dass es nicht geklappt hat. Auch heute noch merke ich den Schmerz, wenn ich Familien sehe, wo das Familienklima stimmt. Die Sehnsucht bleibt, das auch gern zu

haben. Dann fühle ich mich unvollständig. Es schmerzt, mich an den Rand gedrängt zu fühlen.

**S & S: Wie bist du mit dem Gedanken fertig geworden, versagt zu haben?**

**A:** Mir hilft zu wissen, dass immer zwei Menschen zum Gelingen einer guten Ehebeziehung mitwirken müssen.

*Mein Wille allein hat nicht ausgereicht.*

Gott ist dennoch an meiner Seite, ER hilft mir, durch die Situation zu kommen.

**S & S: Wie bist du mit den Vorstellungen der „anderen“ umgegangen?**

**A:** In der Gemeinde wird mir mehrheitlich Verständnis entgegengebracht. Die meisten haben schon bemerkt, wie es bei uns läuft, ohne dass ich viel darüber reden musste. Es brauchte keine große Erklärung. Es gab von einigen auch kritische Nachfragen: „Hast du auch alles getan, um deine Ehe zu retten?“ Sie wollten es genau wissen. Ich habe erklärt, was ich alles getan habe und dass ich nach viel „Wenn und Aber“ diese Entscheidung getroffen habe.

**S & S: Wie ist für dich der Alltag als Alleinerziehende?**

**A:** So hatte ich es mir nicht vorgestellt. Ich brauche viel Struktur und Disziplin, um alle Anforderungen zu bewältigen. Besonders belastend ist, dass ich vom Aufwachen bis zum Einschlafen für alles allein zuständig bin. Meine Kinder fordern mich heraus. Sie sind besonders schwer zu lenken. Die Trennung der Eltern zu verarbeiten ist nicht leicht.

**Wie ist der Umgang mit dem Vater?**

**A:** Wir haben miteinander verabredet, dass jedes Kind einmal wöchentlich eine feste Papa Zeit hat. Leider wurden sie durch seine unverbindliche Handlungsweise oft enttäuscht, aber es gibt auch Zeiten, wo er sich an die Absprachen hält. Ich hoffe sehr, dass diese Zeiten normal werden.

**S & S: Hast du Zeit für dich und soziale Kontakte?**

**A:** Die Zeit für mich und für soziale Kontakte ist mir sehr wichtig. Glücklicherweise habe ich ein paar gute Freunde, die mir nach ihren Möglichkeiten helfen und uns regelmäßig auf ihren großzügigen Hof einladen, um mit Spaß und Spiel gemeinsame Zeit zu verbringen. Eine andere Freundin hat mir angeboten, jederzeit ihre Pferde zu reiten. Das nutze ich für mich und auch für gute gemeinsame Zeit mit den Kindern, die dankbarerweise mein Hobby, die Liebe zu Pferden, mit mir teilen.

**S & S: Bist du aktiv auf Partnersuche?**

**A:** Natürlich gibt es Zeiten, in denen ich mich nach einem neuen Partner sehne. Wie bereits erwähnt bin ich zeitlich allerdings stark herausgefordert. Da ist die Möglichkeit, eine aktive Partnersuche zu betreiben, eingeschränkt. Und meine Kriterien an einen Mann sind durch die Kinder ziemlich gestiegen. Ich bin mir nicht sicher, wie ich den Mann finden kann, der mich und die Kinder liebt.

**S & S: Welche Ziele als Alleinerziehende sind heute deine Priorität?**

**A:** Mir ist sehr wichtig, viel Zeit mit meinen Kindern zu verbringen. Ich will ihnen nicht das Gefühl geben, dass sie an der Situation Schuld sind. Und trotz mancher Komplikationen möchte ich den Kindern immer die Möglichkeit geben, Kontakt mit ihrem Vater zu halten.

Vielen Dank für das offene Gespräch, Sabine und Siegbert Lempfuhr



Sabine und Siegbert Lempfuhr



# So unterschiedlich – und noch immer verliebt

Während das erste Lied bereits gesungen wurde, saß sie noch auf der untersten Stufe der Kirchentreppe und rauchte die letzten Züge ihrer selbst gedrehten Zigarette. Im Sonnenschein glitzerte ihr Haar in roter Hennafarbe und ihr buntes Kleid, das sie trug, hatte sie kurze Zeit vorher beim Trödelmarkt erworben ...



*Wie konnte ich nur so blind sein? Warum habe ich mir nicht jemanden gesucht, der besser zu mir passt, mir ähnlicher ist? Ehen können darüber im Frust trostlos und öde werden.*



Christof Matthias

Während ihre Gedanken noch beim letzten Hippiefestival waren, lief ein junger Mann in Uniform vorbei und sprang immer gleich zwei Stufen auf einmal hinauf zur Kirche. Nach der Nachtwache in der Kaserne hatte er sich beeilt, Gas gegeben und auf ein Frühstück verzichtet. Fünf Minuten vor der Zeit ist des Soldaten Pünktlichkeit. Sie hatte nicht den Eindruck, etwas Lebenswichtiges zu verpassen. Die Kippe zu Ende zu rauchen war vorrangig. Beide nahmen den jeweils anderen kurze Zeit wahr... Die Gefühle, die dem folgten, waren nicht sofort einzuordnen. Es schien jedoch eine Art Faszination von der fremden Andersartigkeit auszugehen. Vermutlich können Sie sich denken, wie die Geschichte weitergeht.

**Und wenn sie nicht gestorben sind ...**, dann leben sie noch heute glücklich und in Eintracht zusammen. Glaubt man einer langen Reihe von Bestsellern, so sind Männer und Frauen an sich schon total unterschiedlich. Bei diesen beiden jungen Leuten waren es darüber hinaus zwei absolut gegensätzliche Persönlichkeitsstrukturen, die aufeinander trafen:

SIE wurde durch eine stetige Struktur motiviert, brachte Dinge gern ordentlich zu Ende, lebte im

## *Wenn die Genussdividende nicht mehr ausreichend ist, bleiben zwei Möglichkeiten: Training oder Trennung*

Prozess auf und suchte immer wieder den Rückzugsraum, um sich zu ordnen. ER liebte die Dynamik und die Geschwindigkeit, wollte bestehende Sachen gern verändern und hatte keine Angst vor Konfrontationen. Das liegt nun 36 Jahre zurück und die beiden sind noch immer zusammen.

Doch was in der kurzen Zeit des Verliebtseins heftig anziehend erschien, sogar als Genuss empfunden wurde, entwickelte sich über die Dauer der Jahre auch zu Spannungen. Die Aufzählung der verschiedenen Motivationsbereiche könnte als amüsant empfunden werden. Im Alltag verlor sich die Fröhlichkeit darüber allerdings rasch. Der Schnelle musste auch möglichst schnell lernen, sich in Geduld zu üben. Sein Gebet

lautete: Herr, schenk Geduld, aber gleich jetzt. Der Prozesser musste auf der anderen Seite die Bereitschaft entwickeln, sich auch auf Wagnisse einzulassen, mit für ihn halb fertigen Sachen zu leben oder auf Pausen zu verzichten, nur um aus seiner Sicht unnötig schnell am Ziel zu sein.

Manche Ehepartner empfinden sich auf diesem Weg zunehmend dem anderen ausgeliefert und als Opfer ihrer Entscheidung. Wie konnte ich nur so blind sein? Warum habe ich mir nicht jemanden gesucht, der besser zu mir passt, mir ähnlicher ist? Ehen können darüber im Frust trostlos und öde werden. Das ist keine neue Entwicklung. Neu ist nur, dass immer weniger Paare, nur weil sie es einmal versprochen haben, zusammen bleiben. Prof. Fthenakis\* schreibt dazu: Wenn die Genussdividende nicht mehr ausreichend ist, bleiben zwei Möglichkeiten.

### **Training oder Trennung**

Training kann auch bedeuten, zu einer ganz neuen inneren Haltung zu gelangen, eine andere Sichtweise zuzulassen. Es geht in der Partnerschaft gar nicht um den Reiz des dauerhaften Verliebtseins, sondern um beständige, tiefe Liebe.

Auf dem Weg dahin gilt es, eine Art Transformation zu erleben. Nämlich von der noch eher oberflächlichen Idee der Genussdividende zu einer tief gehenden, liebevollen Hingabe zu kommen, den anderen anzunehmen wie er ist und die Vorstellung aufzugeben, er würde sich meinen Wünschen gemäß verändern.

Hilfreich kann dabei die Entscheidung zu einer absoluten Offenheit und Ehrlichkeit sein. Im Schutz des Ehebundes wird es möglich, dem anderen tatsächlich zu offenbaren, wie es mir gerade mit ihm geht, was ich in der Beziehung vermisse und wie sehr ich manchmal leide. Weil ich weiß, dass ich darauf vertrauen kann, dass der andere nicht abhaut, wenn er Schmerzliches

hört und die Beziehung nicht infrage stellt, kann ich mich öffnen.

### **Das fühlt sich zunächst nicht glücklich an und fordert heraus.**

Aber wer bereit ist, diesen Weg zu gehen, wird selbst verändert, charakterlich reifen und weitsichtiger. Die Differenzen und die Spannung der Unterschiedlichkeit lösen sich dabei manchmal gar nicht auf, aber wir können lernen, besser damit umzugehen. Gerade das vertieft die Partnerschaft. Wir erkennen einander mehr und mehr, lernen einander anzunehmen und dürfen endlich sein, wie wir sind, ohne etwas vortäuschen zu müssen.

In der Rückschau von 36 spannenden und spannungsreichen Ehejahren werden wir glücklich. Welch enormer Segen und menschlicher Reichtum wurde dabei dem Ewigkeitskonto gutgeschrieben! In den tiefsten Tiefen durchgehalten zu haben, hat uns viel näher gebracht und das Vertrauen ist weiter gewachsen. Verliebt wie am Anfang sind wir nicht mehr, aber wir lieben uns, wissen was wir voneinander haben, wie sehr der so andere uns hat reifen und wachsen lassen.

Vor einigen Wochen habe ich ein Baumhaus in die Birke auf unserem Grundstück gebaut. Wir konnten nie den Sonnenuntergang beobachten, immer war Nachbars Haus im Blick. Wenn wir heute mit knapp 60 Jahren mit einem Glas Wein in der Hand im Baum sitzen und endlich frei sehen können, stellt sich ein verrückt romantisches Gefühl ein. Und wenn wir uns dann in der Abendsonne anschauen, fliegt uns ein Gedanke zu. In den Typen könnte ich mich auch noch einmal verlieben. Das brauchen wir nicht -

DENN WIR LIEBEN UNS SCHON!

Ihr  
Christof Matthias



\* Wassilios E. Fthenakis, Professor für Entwicklungspsychologie und Anthropologie an der Freien Universität Bozen – Fakultät für Bildungswissenschaften





# Verheiratet mit dem anderen Ende der Welt

Fast 25 Jahre sind sie verheiratet. Rosemarie ist auf den Philippinen geboren und aufgewachsen. Thomas ist Deutscher. Auch wenn jedes Paar eigene Herausforderungen hat, gibt es besondere und zusätzliche Herausforderungen für interkulturelle Ehepaare.

## Unterschiedliche Kommunikation

Zu Beginn unserer Ehe war die Kommunikation sicher die größte Herausforderung. Zum einen ist Englisch nicht unsere Muttersprache und zum anderen war es Rosemarie aus ihrer Kultur nicht gewohnt zu diskutieren. Ihr Vater war eine Autoritätsperson, und wenn er etwas gesagt hat, hat sie das nie hinterfragt. Als wir nun frisch verheiratet waren, haben wir immer wieder festgestellt, wie unterschiedlich wir aufgewachsen sind. Thomas hat in seiner direkten und deutschen Art Themen angesprochen. „Wie ich es gewohnt war, wollte ich mit Rosemarie diskutieren und so die beste Lösung finden.“ Rosemarie war aber durch ihre Kindheit und Schulzeit auf diese Art der Kommunikation überhaupt nicht vorbereitet. Sie hat dann oft nur geschwiegen. Rückblickend betrachtet haben wir in dieser Zeit viele Konflikte nicht gelöst, und es ist viel Gnade Gottes, dass wir diese Zeit in unserer Ehe gemeinsam überstanden haben.

Ein wichtiger Schritt in unserer Kommunikation war, dass Rosemarie angefangen hat, ihre Gedanken aufzuschreiben. Nach einem Streit hat sie sich nachts hingesetzt und in einem Brief an Thomas ihre Sicht niedergeschrieben. „Mir gingen beim Lesen auf einmal die Augen auf, und ich habe erkannt, dass meine Frau mir diese Dinge nie so direkt ins Gesicht gesagt hätte.“ Für uns waren die Briefe eine große Hilfe, in unserer Kommunikation zu wachsen.

## Umgang mit Finanzen

Eine weitere große Herausforderung waren die Finanzen. Bevor wir geheiratet haben, war Rosemarie quasi die Hauptversorgerin ihrer Familie. Sie hat das Studium ihres Neffen bezahlt und auch einen Großteil der Kosten für Miete und Lebensmittel ihrer Großfamilie übernommen. Schon sehr früh in unserer Beziehung mussten wir lernen, damit umzugehen, dass ihre Familie eben nicht die finanzielle Absicherung und Versorgung hat, wie das deutsche Sozialsystem sie bietet. Immer wieder mussten wir von den geringen Mitteln, die wir als junge Missionarsfamilie hatten, Geld an die Familie abgeben. „Ich musste verstehen, dass das Sozialsystem auf den Philippinen stark darauf baut,

dass die Kinder für ihre Eltern sorgen und dass Familie ein sehr dehnbarer Begriff ist.“ Oft mussten wir in den letzten 25 Jahren unseren Notgroschen hergeben, um z. B. eine Krankenhausrechnung für den Vater oder die Mutter zu bezahlen. Das ist Thomas oft nicht leichtgefallen. „Mir hat es aber geholfen, als ich mir überlegt habe, ob ich das Geld auch für meine eigenen Eltern gegeben hätte.“

## Große Entfernung der Heimatländer

Dass die Entfernung zwischen den beiden Ländern eine große Herausforderung für interkulturelle Paare sein kann, klingt im Zeitalter von Skype und Facebook vielleicht als veraltet und banal. Es ist aber nicht einfach, wenn immer die Hälfte der Familie am anderen Ende der Welt lebt. Die ersten Jahre haben wir auf den Philippinen verbracht. Die Mutter von Thomas hat ihren ersten Enkelsohn erst nach fast einem Jahr in Händen halten können und lange Zeit nur Bilder von ihm gesehen. Nun leben wir in Deutschland und können nur alle paar Jahre auf die Philippinen fliegen. Was schon in freudigen Zeiten nicht einfach ist, wird in belastenden Situationen noch schwieriger. Jedes Mal, wenn wir erfahren, dass jemand aus Rosemaries Familie krank ist, sind wir voller Sorge und würden am liebsten sofort hinfliegen. Das ist aber nicht möglich und dann schmerzt die Entfernung umso mehr.

Ihre  
Rosemarie und Thomas

## Rosemarie und Thomas

leben gemeinsam mit ihren drei Kindern in der Nähe von Stuttgart. Sie sind Mitarbeiter der Seminare für interkulturelle Paare und auch in der Gemeinde stets für „Internationales“ engagiert.

## Unsere Seminarempfehlung:

Verliebt – aber Welten auseinander!  
Ein Wochenende für interkulturelle (Ehe-)Paare  
■ 08. – 09.06.18 18 251 91  
■ 05. – 07.10.18 18 251 41

→ Weitere Seminare finden Sie unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

# Aus der Leitung in die Region

Singles, Paare und Familien vor Ort unterstützen.

Seit acht Jahren nehmen wir, Sabine und Siegbert Lehmpfuhl und Cornelia und Stephan Arnold, die Leitungsverantwortung bei Team.F wahr. Team.F weiter zu entwickeln und Wachstum zu ermöglichen war stets unser Anliegen. Aus diesem Grund wird ab 2018 ein erweitertes Leitungsteam die Gesamtleitung wahrnehmen.

Ausschlaggebend dafür war unser Entschluss, nach 17 Jahren im Gesamtleitungsteam die Leitungsaufgaben in andere Hände zu übergeben und uns für die noch verbleibenden Berufsjahre voll in unsere große Region Berlin/ Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern zu investieren.

Der Blick zurück lässt uns staunen über manche Überraschung in den vergangenen Jahren. Angebote für Singles passten lange nicht in unsere Vorstellung von Ehe- und Familienarbeit. Mit Begeisterung und Erfolg haben wir diesen Zweig gut in Team.F integriert. Auch die Änderung der Struktur ist seit langem im Gespräch, damit wird weiteres Wachstum nach außen möglich, aber auch nach innen wichtige Bereiche geordnet, gestärkt und entwickelt. Das kann nun in einzelnen Ressorts mit innovativen Kräften geschehen. Die Neuorientierung stimmt uns zuversichtlich und wir spüren, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist.

## Unser Weg mit Team.F

begann in der ehemaligen DDR. Familienarbeit lag uns am Herzen und bereits vor 1989 gab es gute Kontakte zu (damals) 'Neues Leben für Familien' in der BRD. Wenige Wochen nach der Grenzöffnung erfolgte der Zusammenschluss. Von Anfang an haben wir an dieser wichtigen Arbeit selbst partizipiert und verantwortlich mitgeprägt. Unsere vier Kinder sind lange erwachsen und unabhängig – doch damit ist Familienarbeit nicht zwangsläufig erledigt. Nun möchten wir jedoch unsere Kraft vor allem in die Regionalarbeit stecken.

## Kein radikaler Schnitt

In 17 Jahren Leitungsarbeit konnten wir sowohl inhaltlich wie auch strukturell eine Menge bewegen.

- Mit einigen Werken wie Alpha-Ehekurs sind wir Partnerschaften eingegangen. Wir ergänzen uns gegenseitig und lernen voneinander.
- Besonders am Herzen lag uns Netzwerkarbeit. Überall im Land haben wir Team.F repräsentiert und wertvolle Kontakte geknüpft, die uns auch persönlich bereichert haben, z. B. als Leiter der Marriage Week.
- Gerne werden wir auch weiterhin Team.F überregional vertreten und in einigen Teams überregional arbeiten, auch gewachsene Beziehungen weiter pflegen.

→ Als Mitdenker und Berater möchten wir dem neuen Leitungsteam ohne Anspruch auf Entscheidungen weiter zur Verfügung stehen. Bereits in der Phase der Umstrukturierung fühlt es sich für uns alle stimmig an und mit Arnolds bleibt ein leitungserfahrenes Paar in der Verantwortung.

## Unsere Vision für Team.F

ist, dass wir als Beziehungs-Spezialisten in unserem Land noch bekannter werden. Bei allen, die sich für Beziehungen fit machen möchten und in allen Beziehungsfragen und -problematiken möchten wir als bewährter Ansprechpartner bekannt und angesehen sein. Daran möchten wir gerne noch mitarbeiten.

Ein Herzensanliegen ist, dass noch mehr Beziehungsarbeit präventiv passiert, nicht erst, wenn Situationen ausweglos scheinen. Es hat in den Jahren immer geschmerzt, wenn Hilfe zu spät kam. Auch dass es in unserer Gesellschaft 'normaler' wird, im Leben gelegentlich den Blick von außen zu suchen und in die Lebenssicht einzubeziehen.

Auch als Organisation möchten wir über den Tellerrand schauen und Begleitung von außen suchen, wir alle brauchen Austausch und Korrektur. Das hat in all den Jahren gute Beratung und Bereicherung bedeutet.

Reich an Begegnungen und Erfahrungen schauen wir auf eine wertvolle Zeit in der Leitung zurück. Es wird weitergehen, auch mit uns und auch weiterhin in einer wichtigen Position.

Ihre Sabine und Siegbert Lehmpfuhl





## Wenn der Ratgeber ratlos ist...

Gut vorbereitet auf das gleich beginnende Beratungsgespräch erwartete ich in meinem Beratungsraum ein Paar. Inzwischen ist die vereinbarte Zeit schon um einige Minuten überschritten. Das Telefon klingelt. „Wir kommen heute nicht. In Zukunft kommen wir gar nicht mehr!“



*Das Ende der Begleitung sollte von beiden Seiten respektvoll vollzogen werden.*

**B**eim ersten Kontakt mit dem Paar klang alles so dringend. Drei Gesprächstermine hatten wir vereinbart. Und jetzt brechen sie die Beratung schon nach zwei Gesprächen ab? Mir schießen die unterschiedlichsten Gedanken durch den Kopf: Habe ich etwas übersehen? Einen Fehler gemacht? Hätte ich stärker auf einen der Partner eingehen müssen? Eigentlich geht es doch jetzt erst richtig los! Ich bin traurig, wenn jemand keine Hilfe will, und ich bin enttäuscht, weil die ersten Ansätze vielversprechend waren. Warum gibt jemand so schnell auf? Ich bin verwirrt.

### Kompetenz erschöpft sich nicht allein in Wissen

In der Akademie bilden wir Berater aus, Rat suchende möglichst effektiv und kompetent zu unterstützen. Wir vermitteln hilfreiches Wissen und geben nützliche Methoden weiter, damit sich der Berater sicher fühlt und effektiv unterstützen kann. Doch auch mit noch so guter Ausbildung stößt man aus unterschiedlichen Gründen an Grenzen. Auch mit fundiertem und umfangreichem Wissen muss ein Berater sich dieser Grenzen bewusst sein und sie akzeptieren.

Eine deutliche Grenze wird uns bei Menschen mit krankhaften psychischen Störungen gesetzt. Wir sind weder Ärzte noch Psychologen oder Psychiater. Da wir keine Diagnose stellen können und dürfen, ist die Grenze zwischen gesund und krank nicht immer leicht erkennbar. Mit unserer Ausbildung können wir ausschließlich Menschen mit ihren Lebensfragen helfend begleiten.

Auch wenn unser Gegenüber nicht die erforderliche Motivation mitbringt, sich aktiv einzubringen und an der Veränderung mitzuwirken, ist eine Grenze erreicht. Gemäß dem Motto „nun machen Sie mal, schließlich bezahlen wir Sie!“ Auch können wir keinem helfen, der die Schuld immer bei anderen sieht und selbst keine Verantwortung übernehmen möchte. Wir können nur unser direktes Gegenüber beratend begleiten. Natürlich gibt es einige Techniken und Praktiken, damit umzugehen, aber auch die haben ihre Grenze.

Möglicherweise komme ich als Berater an meine Kompetenz-Grenzen. Vielleicht bin ich emotional überfordert oder das Anliegen ist in mir selbst noch nicht abgeschlossen. Es zeugt von innerer Stärke, wenn ich mir das eingestehen kann. Für solch einen Fall habe ich einige Ansprechpartner in meinem Umfeld, die auf bestimmte Themen spezialisiert sind. Wenn ich darauf nicht zurückgreifen kann, verweise ich auf die Team.F Beraterliste oder ich frage unter meinen Kollegen, wer sich speziell mit dieser Problematik auskennt.

### Der Abbruch einer Beratung oder scharfe Kritik an der Leistung beeinflussen den Berater

Das Selbstbewusstsein wird in Frage gestellt, die Gefühle fahren Achterbahn. Doch auch als Berater habe ich das Recht, eine Begleitung zu beenden. Das ist immer eine mögliche Option. Zwei Dinge kann ich im Vorfeld klären, um dem vorzubeugen.

*Im ersten Gespräch sollte immer ein klarer Auftrag erarbeitet werden.*

Dieser beinhaltet ein eindeutiges positives Ziel, Dauer, Kosten und Zeitumfang. Ein Hinweis auf die Arbeitsweise ist ebenfalls nützlich. Zudem kann ich durch Skalierung erfragen, wie groß die Motivation ist, sich aktiv einzubringen und an der Veränderung mitzuwirken.

Sollte es dennoch zu einem Abbruch der Beratung kommen, sind Auswertung und Feedback unverzichtbar. Das Ende der Begleitung sollte von beiden Seiten respektvoll vollzogen werden. Als Berater möchte ich wissen, was gut war und was die Person vermisst hat, um eine Chance zum Lernen zu haben. Unser Klient sollte von uns ehrlich, aber respektvoll behandelt werden. Dazu gehören der Dank für das bisherige Vertrauen und der Wunsch, dass er eine passende Unterstützung für sich findet.

Im oben erwähnten Fall habe ich darauf hingewiesen, dass vertraglich eine Absage bis 48 Stunden vorher möglich ist und bei Nichteinhaltung die vollen Kosten entstehen. Zudem bat ich um ein Feedback per Mail.

Das half mir, die Sache emotional angemessen zu beenden. Interessanterweise erschien daraufhin einer der Partner zum Gespräch und erklärte, dass es unmittelbar vor dem Termin zum Streit kam. Das lässt alles in einem ganz anderen Licht erscheinen.

*So ist das Leben – nicht immer berechenbar und doch so spannend.*

Ihr  
Daniel A. Just  
Akademieleiter





# Weil Ihnen Beziehung wichtig ist.



TEAM.F-AKADEMIE – AUS- UND WEITERBILDUNG



*Es ist unser  
Anliegen, Menschen  
in Beziehungen  
zu unterstützen.*



Gerne senden wir Ihnen den TEAM.F Studienführer:  
TEAM.F-Akademie · Neues Leben für Familien e. V.  
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid  
Fon 023 51. 98 59 48-25 · Fax 023 51. 98 59 48-10  
info@team-f-akademie.de · www.team-f-akademie.de

## Unsere Seminarempfehlungen:

- |                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| ■ 07. – 09.12.17                                           | 17 691 44 |
| <b>Workshop Seelsorge: Traumabarbeitung II</b>             |           |
| Nestli<br>91572 Bechhofen bei Ansbach                      |           |
| ■ 15. – 17.03.18                                           | 18 691 41 |
| <b>Basisseminar Traumabarbeitung</b>                       |           |
| Nestli<br>91572 Bechhofen bei Ansbach                      |           |
| ■ 16. – 17.03.18                                           | 18 990 08 |
| <b>Kurzinterventionen für Paare 2</b>                      |           |
| Josef-Gockeln-Haus<br>57399 Kirchhundem-Rahrbach/Sauerland |           |
| ■ 19. – 21.04.18                                           | 18 691 43 |
| <b>Kurzinterventionen für Paare 1</b>                      |           |
| Nestli<br>91572 Bechhofen bei Ansbach                      |           |
| ■ 04. – 05.05.18                                           | 18 990 07 |
| <b>Werkzeugkoffer 1 (Coaching und Beratung)</b>            |           |
| CVJM Tagungshaus<br>34131 Kassel                           |           |

→ Weitere Seminare der TEAM.F-Akademie finden Sie unter: [www.team-f-akademie.de](http://www.team-f-akademie.de)

## Löst Geld alle Probleme?

Sicherlich nicht, und doch ist jede Spende ein wertvoller Beitrag für unsere Arbeit.



Immer wieder hören wir, dass das Leben heute so viel komplexer und vielschichtiger geworden ist. Unser Leben ist geprägt von vielen Veränderungen in der Gesellschaft, im Berufsleben, in der Politik und in der Technik.

Ändert sich die Gesellschaft, hat das auch immer Einfluss auf den Einzelnen und die persönlichen Beziehungen. So sind wir als Team.F bemüht, diese Entwicklung und damit auch die veränderten Bedürfnisse der Menschen wahrzunehmen, so dass sich das auch in unserem Seminar- und Beratungsprogramm niederschlagen kann.

Gerne möchten wir Menschen dabei begleiten, Lösungen für ihre Alltagsherausforderungen zu finden. Das bedeutet, dass wir unsere Angebote immer wieder hinterfragen, erneuern und an neuen Lebensthemen ausrichten möchten. Vor diesem Hintergrund sind in den letzten Jahren zum Beispiel unsere Seminare zu den Themen Scheidung, Wiederheirat oder Patchworkfamilie entstanden. Wir sind uns dessen bewusst, dass es nicht für jedes Problem eine Pauschallösung gibt, sondern dass eine individuelle Herangehensweise von Bedeutung ist, wenn wir Menschen in ihren unterschiedlichen Alltagssituationen eine Hilfestellung an die Hand geben wollen.

Dieses Suchen nach individuellen Lösungen bedarf viel Kraft, Kreativität, Engagement und neuer Ideen von zahlreichen Mitarbeitern, die unsere Team.F-Arbeit gestalten und prägen.

Wir sind dankbar, dass wir Teil eines großen Teams sind, das sich in die Seminar- und Beratungsarbeit investiert, sowohl ehrenamtlich als auch hauptamtlich. Und wir sind dankbar für jede finanzielle Unterstützung, die uns das ermöglicht.

Wir wissen, dass Geld nicht alle Probleme lösen kann. Doch Ihre Spenden helfen uns, diese Arbeit in einer guten Qualität Tag für Tag aufrechterhalten und weiterentwickeln zu können. Und jede Unterstützung trägt dazu bei, unsere Angebote den Menschen zugänglich zu machen, die finanziell nicht so gut gestellt sind. Wir freuen uns, wenn Sie auf diesem Wege dazu beitragen, gute Lösungen zu finden.

→ 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 GENODE33333333  
Verwendungszweck: (K)eine Lösung

Den Dank vieler begeisterter Seminarteilnehmer geben wir gerne an Sie weiter!

*Eckhard Goseberg*

Eckhard Goseberg  
Geschäftsführer



Eckhard Goseberg  
Geschäftsführung



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.



# Wenn Kinder sich aus der Familie verabschieden...

Erwachsene Kinder verlassen das Elternhaus und gehen ihren eigenen Weg. Das zu akzeptieren ist für Eltern schon eine Herausforderung. Wir mussten aber erfahren, wie eins von vier Kindern nach etlichen emotional belastenden Situationen den Kontakt zur Familie eingestellt hat.



*Früh aufzuwachen und einfach nur einen See von Tränen in sich zu haben, die sich immer wieder Bahn brachen, erlebte ich über viele Wochen hinweg.*

## Der Blick zurück

Dabei war es doch ein tolles Familienleben. Wenn wir Bilder anschauen oder über die Jahre der aktiven Familienzeit nachsinnen, sind wir bewegt darüber, welche Atmosphäre wir wahrnehmen. Wir haben jedes Kind gleich geliebt und uns war eine gerechte Erziehung immer wichtig. Und doch hat jedes Kind anders darauf reagiert, weil jedes eine eigene Persönlichkeit ist. Aber das Maß an Zuwendung und Korrektur wollten wir nicht nach Sympathie aufteilen. Sicherlich musste das Kind mit einer stark herausfordernden Persönlichkeit öfter korrigiert werden. Dennoch haben wir unsere Zuwendung davon nicht abhängig gemacht. Oder doch?

Gab es Situationen, in denen wir als Eltern versagt hatten, baten wir unsere Kinder reumütig um Vergebung. Das taten wir als Christen in dem Bewusstsein, dass durch Buße und Versöhnung die Beziehung bereinigt wird. „Besser sind wir nicht, aber besser sind wir dran. Jesus macht uns neu, fängt neu mit uns an.“ Dieser Liedtext ist für uns Alltag geworden, und das haben wir auch an unsere Kinder weitergegeben. In dem Zusammenleben in unserem Haus haben wir stets nach diesem Grundsatz gehandelt.

Rückblickend gab es viele Begebenheiten, in denen emotional und auch physisch die Grenzen des Erträglichen in der Beziehung zu unserem inzwischen erwachsen gewordenen Kind erreicht waren. Begegnungen endeten über kurz oder lang in einem Desaster. Wir haben viele Gespräche untereinander und mit Freunden geführt. Das Gebet hat uns geholfen, aus diesen Situationen wieder heraus zu kommen. Manchmal wären wir sonst in ihnen stecken geblieben.

Die anderen erwachsenen Kinder haben diesen lang-jährigen Weg auch wahrgenommen und waren oft daran beteiligt. Sie haben ihre eigenen Prozesse in der Beziehung zu ihrem Bruder. Unsere Versuche, die Beziehung zu unserem Sohn zu normalisieren, wurden begleitet von Zustimmung oder Ablehnung seitens der anderen Geschwister.

*Jeder hat hier seine eigene Geschichte und jeder ist auch anders belastbar.*

Immer wieder gab es Versuche, einander zu begegnen und unseren Sohn in die heutige Familiensituation im Kreis der Großfamilie zu integrieren. Diese Vorstöße endeten jedoch stets mit Frust und Vorwürfen. Heute hat sich der Kontakt auf einsilbige Informationen über WhatsApp oder telefonische Anklagen reduziert.

## Verlust des Selbstwertgefühls

Als Mutter hatte ich mir das Zusammenleben mit unseren erwachsen werdenden Kindern anders gedacht. Es ist ein Schock, wenn sich ein Kind so abwendet und den Kontakt so radikal abbricht. So etwas hätte ich niemals für möglich gehalten. Wie sollten wir damit umgehen? Es war eine Achterbahn der Gefühle für uns Eltern. Früh aufzuwachen und einfach nur einen See von Tränen in sich zu haben, die sich immer wieder Bahn brachen, erlebte ich über viele Wochen hinweg. Es war einfach nur Schmerz über diese Situation. Wir haben einen verlorenen Sohn, der uns als Eltern nicht mehr aushalten kann. Sind wir wirklich so schreckliche Eltern gewesen?

Ganz schnell fühlte ich mich als Mutter verantwortlich, indem ich erklärte, wieder mal auf der ganzen Linie versagt zu haben. Ich erinnerte mich an Aussagen wie: „Du schaffst sowieso nie etwas gut genug!“, „Du bist ein Versager!“ oder „Du bist schuld!“. Meine Unfähigkeit hat es nicht geschafft, dieses Kind genug zu lieben. Ich habe es nicht verstehen können. Solche Anklagen und Selbstvorwürfe kannte ich recht gut aus meiner persönlichen Geschichte. Ich habe mich klein und unwichtig gefühlt. Gott hat mir diese Kinder ge-



schenkt, und ich habe es wie immer vermasselt. Mein Selbstwert war im Keller. Der Alltag war eine Qual. Am liebsten hätte ich mich in eine Höhle verkrochen, um niemanden zu sehen und zu hören. Wozu bin ich noch zu gebrauchen?

#### Das Fragenkarussell

Wir haben uns als Eltern immer wieder diese bohrenden Fragen gestellt: Was ist nur falsch gelaufen? Wo haben wir versagt, was haben wir in der Erziehung nur falsch gemacht? Haben wir es nicht verstanden, auf dieses Kind richtig einzugehen und seine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen? Ist unser Unvermögen so gravierend über die Jahre der Kindheit gewesen? Immer und immer wieder drehte sich das Fragenkarussell. Es führte zu keinem Ergebnis. Die Fragerei führte uns nur in eine Sackgasse der Resignation. „Gott, unser himmlischer Vater, wo bist du in dieser verfahrenen Situation, warum ändert sich auf unsere Gebete hin nichts? Gott, du mutest uns das wirklich zu?“ In Hiob aus der biblischen Geschichte konnte mich gut hineinversetzen.

*Gott ist ein souveräner Gott, und er lässt manch Schweres geschehen. Ich konnte nicht verstehen, warum gerade uns so etwas passiert.*

#### Eine Belastung für die Ehe

Nicht nur unser Selbstwert war im Keller. Diese Sache stellte auch unsere Ehebeziehung auf eine harte Probe. Als Frau und Mann bewerten wir jede Situation, jede Email und jeden Anruf anders, und so begannen unausgesprochenen Vermutungen und Vorwürfe unser Zusammenleben zu belasten. Dann wurden sie ausgesprochen und endeten oft im Streit. Es schien naheliegend, die Schuld beim Partner zu platzieren.

Alles drehte sich immer wieder um unseren Sohn. Es gab keine gemeinsame Mahlzeit mehr ohne dieses Thema.

In dieser Zeit verbrachten wir viel Zeit im Gespräch. Wir übten uns darin, den Partner mit seinen Ängsten ebenso wahrzunehmen wie mit seiner Wut und Hilflosigkeit. Wo ist die Ursache für dieses Verhalten? Es muss doch einen Grund für diese Sprachlosigkeit mit den davor abgelaufenen Begegnungen voller Vorwürfe und Festlegungen geben. Diese Suche nach einer Ursache verlief jedoch ergebnislos.

Dabei hatten wir verlernt, über uns als Ehepaar zu sprechen. Wir merkten, wie sich unsere Zweisamkeit zu einem selten gewordenen Höhepunkt entwickelt hatte. Vor dem Traualtar hatten wir uns versprochen, in guten wie in schlechten Zeiten zueinander zu stehen. Daran mussten wir uns erinnern und unsere Gemeinsamkeit in diesem Bereich neu finden. Als wir uns dann wieder mehr auf unsere Ehebeziehung konzentrierten, spürten wir, wie stark wir gemeinsam sind. Einander sich Kraft geben ist wohltuend. Wir konnten erleben, dass ein Bund aus drei Partnern (Mann und Frau und Gott) unzerstörbar ist, so wie es in Prediger 4,12 beschrieben wird.

#### Gibt es eine Lösung, mit der wir leben können?

Viele Väter und Mütter stellen sich dann die Frage, ob sie ein Leben lang für ihre Kinder verantwortlich sind. Auch wir haben um eine Antwort gerungen und in einer Beratung durch eine Familienaufstellung eine hilfreiche Erkenntnis bekommen: In einer Familie mit erwachsenen Kindern, Schwiegerkindern und Enkeln stehen wir nicht mehr mit elterlichem Einfluss in der Mitte, sondern im Kreis mit allen anderen. In diesem Kreis trägt jeder gleichermaßen die Verantwortung für die Beziehung zu denen, die ebenfalls dort stehen. Jeder entscheidet, ob er im Kreis oder außen vor dem Kreis steht. Allein diese Erkenntnis hat uns weitergeholfen.

Wir haben gelernt, dass die elterliche Einflussnahme auf das Leben unserer Kinder nahezu erloschen ist. Aufgrund der räumlichen Entfernung sind Begegnungen zu einem Höhepunkt geworden. Wir können sehen, wie jedes Kind sein Leben eigenständig organisiert und für seine Entscheidungen Verantwortung trägt. Das ist wohltuend und spiegelt uns wieder, dass unser Erziehungskonzept in vielen Bereichen sein Ziel erreicht hat. Und dennoch bleibt diese unbeantwortete Frage, warum dieser Sohn keine normale Beziehung zu uns hat.

Trotzdem kann es nicht sein, dass unser ganzes Leben von diesem Problem bestimmt wird.

*Es klingt ein wenig paradox, aber die Mitteilung, dass er sich von uns zurückziehen wird, war auch eine Befreiung für uns.*

Wir verstanden, dass viele Vorwürfe und emotionale Ausbrüche ihren Ursprung in ihm hatten. Und wir mussten verstehen, dass wir mit unseren Möglichkeiten nicht seine Therapeuten sein können. Hilfe für sein Verhalten muss er selbst nach seinem Bedarf suchen.

Alle wohlgemeinten echten Versicherungen unser Liebe und die Zusage, dass er immer unser Sohn sein wird, sind ausgesandt und vermutlich auch bei ihm gespeichert. Wir können noch für ihn beten und ihn segnen. Der Satz aus Philipper 4,7 „Und Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.“ bekommt in dieser Situation eine Bedeutung. Dieser Friede ist für uns eine tiefe Erfahrung geworden. Wir wünschen allen, die von einer ähnlichen Situation betroffen sind, diesen Frieden.

Verfasser anonym

Die Autoren sind der Redaktion bekannt.





# Der bisher größte Schock meines Lebens

Im Gespräch mit Lena Knaack berichten zwei Scheidungskinder von der Trennung ihrer Eltern



*Obwohl es nicht unerwartet kam, war es trotzdem der bisher größte Schock meines Lebens.*

ftmals müssen Kinder machtlos bei der Trennung ihrer Eltern zusehen, stehen zwischen den Stühlen, müssen sich mit der neuen Situation von jetzt auf gleich arrangieren. Was dabei in ihnen vorgeht, geht leider schnell in dieser stressigen Ausnahmesituation unter. Zwei junge Frauen, deren Eltern sich getrennt haben, haben mir einen Einblick in ihre Gedanken und Gefühle gegeben. Da sie aus Rücksicht auf ihre Eltern anonym bleiben möchten, werden Namen nicht genannt.

**Lena: Wie hast du die Zeit vor der Trennung empfunden?**

**A:** Das kann ich ehrlich gesagt nicht mehr so genau sagen, da meine Eltern sich kurz vor meinem 4. Geburtstag getrennt haben. Daher habe ich auch leider kaum Erinnerungen an die Familie, die es mal gab und somit auch keine Erinnerung an Mama und Papa zusammen.

**B:** Schon einige Jahre vor der Trennung, in denen ich noch bei meinen Eltern lebte (zum Zeitpunkt der Trennung war ich schon ausgezogen), konnte ich deutliche Diskrepanzen zwischen meinen Eltern wahrnehmen. Die fehlende Kommunikation war immer wieder Grund für Auseinandersetzungen und Missverständnisse, die ich und meine Geschwister auch mitbekamen. Dennoch dachte ich immer wieder, dass das doch normal sei.

**Lena: Wie hast du dich gefühlt, als du es erfahren hast?**

**A:** Ich war sehr traurig, weil ich in dem Alter natürlich überhaupt nicht verstanden habe, warum Papa geht und nicht wieder (wie sonst immer) abends nach Hause kommt. Ich hab es in dem Alter nicht als Trennung oder Scheidung erkennen können, aber ich wusste sehr wohl, dass etwas sehr Trauriges passiert ist.

**B:** Obwohl es nicht unerwartet kam, war es trotzdem der bisher größte Schock meines Lebens. Ich saß im Auto und musste erstmal rechts ran fahren. Dann entschied ich mich dazu, meinen bisherigen Weg abubrechen und zu meinem Partner und seinen Eltern zu fahren. Schon auf dem Weg dorthin habe ich das Gespräch mit ihm und einer Freundin gesucht. Dort angekommen, wurde ich sehr herzlich und einfühlsam aufgenommen.

**Lena: Wie haben dich deine Eltern durch die Trennungszeit begleitet?**

**A:** Um ehrlich zu sein, leider gar nicht. Ich glaube beide Seiten waren zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Daher war ich sehr früh auf mich allein gestellt.

*Ich hatte niemanden in der Zeit, mit dem ich reden konnte,*

der mir das erklärt hat, was hier vorgeht. Denn an eins kann ich mich noch gut erinnern: „Sie ist doch eh noch zu klein, um das mitzukriegen und zu verstehen.“ Aber da haben sich die Erwachsenen damals mehr als getäuscht. Man bekommt unglaublich viel mit. Natürlich kann man es vielleicht nicht soweit verstehen, dass man als Kind direkt begreift, was eine Scheidung ist. Aber man nimmt sehr wohl die Gefühle der Eltern und Geschwister auf und ist auf dieser Ebene sehr empfindlich.

**B:** Die wirklich sinnvolle Begleitung durch diese Phase erlebte ich durch meinen Partner und meine besten Freundinnen. Denn meine Eltern waren selbst in einer schrecklichen Situation und ich hatte auch nicht das Bedürfnis ihnen nah zu sein oder meine Gefühle und

Gedanken mit ihnen zu teilen. Darüber hinaus habe ich professionelle Hilfe in Anspruch genommen. Dieser Schritt kostet mich viel Überwindung. Aber ich traf auf eine kompetente Beraterin, die jederzeit für Fragen da war und wir arbeiteten meine ganze bisherige Kindheit auf. Wir legten Dinge offen, die jahrelang her waren und plötzlich nochmal relevant wurden. Es war wirklich eine Bereicherung für mein Leben und meine Ehe.

**Lena: Hast du in irgendeiner Form Verantwortung übernommen oder fühlst/fühltest dich schuldig?**

**A:** Ja! Da alle mit sich selbst beschäftigt waren, habe ich schon sehr früh gelernt, mich alleine für den Kindergarten und später die Schule fertig zu machen (Sachen rauslegen, eigenständig Hausaufgaben gemacht).

*Ich wollte nicht zur Last fallen, weil ich ja gemerkt habe, dass die Situation nicht einfach war.*

Einer meiner beiden Brüder hat schon für genug Ärger gesorgt. Daher habe ich mich dafür verantwortlich gefühlt, für mich selbst zu sorgen.

Ich weiß allerdings nicht, ob ich mich direkt schuldig gefühlt habe. In dem Fall trifft es dann doch zu, dass ich zu jung war und zu wenig Erinnerungen an meine Familie hatte, sodass ich mir hätte die Schuld geben können. Generell würde ich eher sagen, dass ich mich nicht schuldig gefühlt habe.

**Lena: Haben sich deine Eltern neutral verhalten oder standest du zwischen den Stühlen?**

**A:** Ich stand zwischen den Stühlen. Wobei meine Mutter mehr Druck auf mich ausgeübt hat als mein Papa. Meine Mama wollte uns Kinder dazu bringen, dass wir Papa nicht mehr lieben. Was Manipulation bedeutete, lernte ich dadurch sehr schnell. Das ließ auch erst mit meinem 17. Lebensjahr, nach dem Schlaganfall meiner Mama, nach. Da ich mich dann dagegen gewehrt habe, in dem ich meinen Willen durchgesetzt habe, ohne ihr eine Wahl zu lassen. Zum Beispiel mit dem Zug zu meinem Papa zu fahren. Dazu muss man wissen, dass ich überall mit dem Zug hinfahren durfte – sogar nach Bremen, aber nicht zu meinem Papa.

**B:** Mein Vater hat sich große Mühe gegeben mir Zeit zu geben. Er hat mit viel Verständnis und Interesse entgegen gebracht. Meine Mutter war in dieser Phase keine Hilfe, da sie selbst zu sehr damit beschäftigt war, die Trennung zu verarbeiten.

**Lena: Haben deine Eltern neue Partner? Wie geht es dir damit?**

**A:** Ja. Meine Mama hat danach nochmal geheiratet und ist bis heute mit meinem Stiefvater mal mehr und mal weniger glücklich verheiratet. Ich komme zum Glück sehr gut mit meinem Stiefvater aus und er hat mich und meine Geschwister vom ersten Tag an wie seine eigenen Kinder behandelt. Also geht es mir damit sehr gut. Mein Papa hat auch nochmal geheiratet. Dies hielt allerdings nicht lange an. Danach folgten mehrere Beziehungen. Da ich Mama als Frau nie an Papas Seite richtig wahrgenommen habe, hatte ich auch kein wirkliches Problem damit, andere Frauen an seiner Seite zu sehen. Allerdings gab es natürlich mal Frauen, die ich mehr mochte als andere. Z.B. hatte er eine Freundin, mit der er fast 10 Jahre liiert war. Als die



Lena Knaack



beiden sich getrennt haben, fand ich das wirklich sehr schade. Als mein Vater nach ihr eine neue Freundin hatte, fand ich es sehr komisch, ihn mit einer anderen Frau zu sehen.

**B:** Mein Vater hat eine neue Partnerin. Sie ist seit unserem Kennenlernen sehr einfühlsam und sensibel auf mich eingegangen. Sie hat sich, sobald es unpassend war, immer zurückgezogen und war und ist dennoch hilfsbereit. Sie ist mittlerweile für mich ein vollwertiges Familienmitglied!

**Lena: Wie beeinflusst die Trennung deiner Eltern deine Partnerschaft?**

**A:** Die Scheidung meiner Eltern und die zweite Ehe meiner Mama, die ich in vollen Zügen bewusst wahrgenommen habe und die nicht immer gut lief, beeinflusst nicht nur meine Partnerschaft, sondern auch alle anderen Beziehungen und vor allem mich persönlich. Manche Reaktionen von mir (ich habe zum Beispiel meinen Partner völlig unberechtigt angezickt) resultierten daraus, dass ich im Unterbewusstsein an eine Situation aus der Vergangenheit erinnert wurde und alte Gefühle wieder hervorgerufen wurden. Als ich gemerkt habe, dass die Vergangenheit zu sehr meine Gegenwart beeinflusst, habe ich Seelsorge in Anspruch genommen.

**B:** Meine Partnerschaft wurde durch die Trennung meiner Eltern geprägt und gestärkt! Wir haben gelernt wie wir an den richtigen Stellen miteinander kommunizieren müssen, um Probleme zu lösen oder Dinge anzusprechen. Dies ist und war die größte Lehre aus der Trennung meiner Eltern.

**Lena: Wie schätzt du das Risiko ein, dass deine Partnerschaft aufgrund der Trennung deiner Eltern auch scheitern könnte?**

**A:** Ich denke, dass das davon abhängig ist, inwieweit man selbst die Trennung der Eltern verarbeitet hat und welche Schlüsse man daraus für sein eignes Leben zieht. Mir hat hierbei die Seelsorge wirklich sehr geholfen.

*Ich bin davon überzeugt, wenn man sich der Vergangenheit stellt, diese verarbeitet und an der Gegenwart und Zukunft positiver baut, kann man das Risiko mindern.*

Wenn man nichts macht und glaubt, dass die Trennung einen nicht zu sehr beeinträchtigt hat, ist das Risiko höher. Allerdings ist das sicherlich auch abhängig davon, wie die Trennung der Eltern abgelaufen ist – sprich friedlich oder eher im „Rosenkrieg“.

**B:** Ich würde sagen, das Risiko ist eindeutig niedriger! Dadurch, dass ich gesehen habe, wie die Ehe meiner Eltern scheiterte, habe ich einiges gelernt und möchte verhindern, selbst auch die gleichen Fehler zu machen. So gesehen hat mir die Trennung meiner Eltern dabei geholfen, mehr auf meine Ehe zu achten.

**Lena: Spielt das Alter der Kinder zum Zeitpunkt der Trennung deiner Meinung nach eine Rolle?**

**A:** Definitiv! Wobei kein Alter unter-/überschätzt werden sollte. Man sollte nicht nur glauben, dass kleine Kinder nichts mitbekommen und auch nicht glauben, dass ältere das besser verarbeiten. Das ist definitiv auch eine Typ-Sache. Auch spielt es sicherlich eine Rolle, ob die Kinder gerade in der Pubertät sind oder nicht bzw. in welchem generell seelischen Zustand das Kind sich gerade befindet. Aber es gibt sicher kein perfektes Kinderalter für Trennungen. Das ist in jedem Alter schwierig. Ich kann mir auch vorstellen, dass es schwierig für erwachsene Kinder (z.B. 30-Jährige) ist, wenn Eltern sich trennen, da hier noch mehr gemeinsame Erinnerungen vorhanden sind.

**B:** Die Trennung der Eltern ist immer schlimm und kann lebenslange Auswirkungen auf die Kinder haben. Dabei kann man in unterschiedlichen Altersstufen unterschiedlich eingreifen (Seelsorge, Beratung, Spieltherapie), aber einen wirklichen Unterschied macht das, glaube ich, nicht.

**Lena: Wenn du deinen Eltern einen Ratschlag hättest geben können, welcher wäre das gewesen?**

**A:** Reden! Klingt einfach, ist manchmal aber auch das schwerste. Wenn man es nicht mehr selbst schafft, aufeinander zuzugehen, sollte man eine dritte, unabhängige Person (z.B. einen Eheberater) hinzuziehen. Und hier ist dann natürlich Ehrlichkeit, Wille und Ernsthaftigkeit erforderlich.

**B:** Lernt zu kommunizieren! Mich macht es manchmal noch wütend und traurig, dass meine Eltern es nicht geschafft haben, miteinander zu reden und Dinge zu klären.

**Lena: Was würdest du deinen Eltern gerne heute sagen?**

**A:** So einiges! Bei meiner Mama weiß ich aber, dass das nichts mehr bringt. Mit meinem Papa konnte ich schon immer offener über die Trennung sprechen. Daher haben wir uns schon ausgesprochen und ich hätte daher nichts mehr, was ich ihm dazu sagen würde. Ich würde meinen Eltern generell gerne deutlich machen, dass ich eben doch viel mehr mitbekommen habe als gedacht und dass ich damit Jahre lang zu kämpfen hatte, ich deswegen sogar zweimal Seelsorge für längere Zeiträume brauchte. Aber dabei stelle ich mir immer wieder die Frage, was würde das heute

noch bringen? Die Zeit lässt sich nicht zurück drehen. Ich habe ihnen verziehen und all meine Fragen und Vorwürfe bei Gott abgegeben. Das hat mir definitiv mehr gebracht als jedes Gespräch mit meinen Eltern über die Vergangenheit.

**B:** Trotz der Trennung würde ich meinen Eltern sagen: gut gemacht! Meine Kindheit war toll. Ihr habt euch nach bestem Wissen und Gewissen um mich gesorgt und mich unterstützt!

Ich bedanke mich ganz herzlich für die ehrlichen und offenen Worte bei meinen Interviewpartnerinnen. Beide tragen Verletzungen in sich, aber trotzdem habe ich sie als starke und vorbildliche Frauen mit einem großen Herz und viel Lebensfreude kennengelernt. Alles Liebe und Gottes Segen!

Haben Sie vielleicht andere Erfahrungen gemacht und möchten uns daran teilhaben lassen? Dann freue ich mich, von Ihnen zu hören!

Ihre  
Lena Knaack





NEUES UND BEWÄHRTES

# Haus Ninive am Kummerower See

Ein besonderes Urlaubsangebot für Familien



**E**s ist uns ein besonderes Anliegen, Familien, die Angehörige mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung haben, Urlaub zu ermöglichen und ihnen in dieser Zeit Entlastung anzubieten.

Da wir aus eigener Erfahrung wissen, wie gut es tut, jemanden zu haben, der mal aufpasst, möchten wir diesen Familien besonders unsere Unterstützung anbieten. Wir, das sind Rahel und Gerhard Fidomski, eine Familie mit Pflege-, Schwieger- und Enkelkindern. Gerhard arbeitet in der Pflege, Rahel ist gelernte Krankenschwester, zurzeit in Familienzeit und Hausmutter. Vor ein paar Jahren übernahmen wir das ehemalige Gasthaus Verchen am Kummerower See, das wir jetzt Haus Ninive nennen.

Wir möchten, dass die Familien gemeinsam Urlaub machen und bieten an, zu pflegende Angehörige nach vorheriger Absprache stundenweise zu betreuen. Eine Abrechnung über zusätzliche Betreuungsleistungen der Pflegekasse ist möglich.

So möchten wir die Möglichkeit schaffen, gerade im Urlaub, wo man die 100%ige Pflegeleistung schultern muss, auch mal Zeit zu zweit oder Zeit mit Geschwisterkindern zu verbringen, sei es mit einer Kanu- oder Bootsfahrt auf dem Amazonas des Nordens, auf einer Fahrradtour, beim Wandern, Schwimmen im See oder einfach nur Entspannung beim Mittagsschlaf... weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite. Gerne heißen wir auch Sie herzlich willkommen!

Ihre Rahel & Gerhard Fidomski



## Haus Ninive

Gerhard und Rahel Fidomski  
Dorfstraße 14  
17111 Verchen  
Tel.: 039994 / 10016  
Rahel-Fidomski@web.de  
www.haus-ninive-verchen.de

## Unsere Seminarempfehlung:

■ 05.05.18  
Ehe-Impulstag  
ehemalige Dorfgaststätte  
17111 Verchen

18 214 61

→ Weitere Seminare finden Sie unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)





# Raum für alle

eine Familienurlaubswoche in Waldsieversdorf  
in der Märkischen Schweiz



*Wir hatten persönliche Zeit  
als Paar zum Reden oder  
Lesen, konnten Zeit  
miteinander und mit der  
Familie genießen.*

**S. L.: Familie Sankar, habt ihr vorher schon eine Familienwoche bei Team.F erlebt?**  
**Andrea:** Nein, das ist unsere erste Familienwoche.

**S. L.: Und wie hat es euch gefallen?**

**Andrea:** Sehr gut.

**S. L.: Was genau fandet ihr gut?**

**Arun:** Das ist meine erste Freizeit. Sonst mache ich im Hotel Urlaub. Da gibt es dann den Full-Service. Hier habe ich erlebt, dass die Kinder sich wohlfühlten und das hatte einen entscheidenden Einfluss auf den Urlaubseffekt für uns als Eltern.

**S. L.: Und wie sieht das die Mama?**

**Andrea:** Die Kinder haben sich hier frei bewegt, Freunde gefunden und das war für uns sehr entspannt. Wir mussten sie nicht ständig beobachten. Wir hatten persönliche Zeit als Paar zum Reden oder Lesen, konnten Zeit miteinander und mit der Familie genießen.

**S. L.: Familie Hoffmann, ihr habt euch als extreme Patchwork-Familie vorgestellt. Was hat euch diese Woche bedeutet oder gegeben?**

**Ines:** Viel Erholung und neue Freundschaften für uns und für die Kinder. Es gab viel Inspiration und Gespräche vor allem an den Abenden beim Bier und am Lagerfeuer, in den Seminarzeiten und sonst im alltäglichen Umgang. Wir haben gut wahrgenommen, wie andere Familien miteinander umgehen und das bereichert uns sehr.

**S. L.: Uns ist aufgefallen, dass ihr viel beobachtet und euch dann auch selbst mit eingegeben habt?**

**Ines:** Ja, so habe ich es für mich erlebt. Erst einmal schauen und dann aktiv mitgestalten.

**S. L.: Ihr habt ja ein besonderes Kind mit Trisomie 21. Wie ging es eurem Kind und auch euch als Eltern in dieser Woche? Hat alles gut funktioniert, oder musstet ihr euch Sorgen machen, dass alles gut geht?**

**Maxim:** Also, ich fand das hervorragend. Unsere Tochter war gut integriert, konnte bei allen Angeboten mitspielen, basteln, singen – einfach überall. Sie hat sich gut orientieren können und wir brauchten uns um sie keine Sorgen machen. Ich fand es auch toll, wie selbstverständlich sie von allen Teilnehmern angenommen wurde. Ebenso auch ein zweites Kind mit Down-Syndrom.

**S. L.: Fühltet ihr euch wohl, könnt ihr wirklich von Urlaub sprechen?**

**Maxim:** Ja, auf jeden Fall. Es gab ja klare Strukturen mit den Mahl- und Seminarzeiten, die sehr für Sicherheit und Ausgewogenheit sorgten und die wir als großartig beschreiben möchten. Für uns hatte das einen großen Urlaubseffekt.

**S. L.: Schön, dass ihr euch in die Märkische Schweiz aufgemacht und dabei Neues entdeckt habt. Ihr kanntet dieses Kleinod bisher nicht?**

**Ines:** Nein, wir sind sehr dankbar, dass wir hier bei euch sein konnten. Sonst wären wir sicher nicht hergekommen.

**S. L.: Tina, du und deine Familie habt euch am ersten Abend als tolles Team vorgestellt. Eure Besonderheit ist, dass ihr zu zweit, als Mutter und Tochter eine Familie seid. Konntet ihr inmitten der Familien mit ihren Vätern und Müttern entspannen oder habt ihr euch als unvollständige Familie erlebt? Wie ging es dir damit, Tina?**

**Tina:** Es war einfach ein super tolles Erlebnis. Man hatte Zeit sich zurückzuziehen, man konnte aber auch mit den anderen etwas erleben. Wir haben einfach eine tolle Gemeinschaft erlebt, Gespräche am Lagerfeuer, zusammen essen oder mit der Süßen baden – alles war bereichernd. Das war für uns eine „Hammer“-

Woche, die wir nie vergessen werden und hoffentlich wiederholen können. Besonders toll fand ich, dass Emmy in dieser Woche so selbstständig geworden ist. Ich bin ganz stolz auf sie.

Ein herzliches Dankeschön an euch alle.

Siegbert Lehmpfuhl

## Unsere Seminarempfehlung:

- |                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ■ 11.–17.02.18                                                                                                   | 18 441 41 |
| Wintersportwoche für Familien<br>Alpengasthaus Venedigerhof<br>A-5741 Neukirchen am Großvenediger/Österreich     |           |
| ■ 02.–07.04.18                                                                                                   | 18 441 71 |
| Familienwoche – „Familie – stark wie ein Baum“<br>Natur- und Familienoase<br>01824 Königstein/Sächsische Schweiz |           |
| ■ 26.05.–02.06.18                                                                                                | 18 441 42 |
| Familienurlaubsangebot<br>Insel Pag/Kroatien – Kvarner Bucht Gruppenhaus<br>Stara Smovka<br>Metajna bei Novalja  |           |
| ■ 21.–28.07.18                                                                                                   | 18 441 61 |
| Familienurlaubsangebot<br>CVJM Freizeit- und Bildungsstätte<br>15377 Waldsieversdorf/Märkische Schweiz           |           |
| ■ 29.07.–04.08.18                                                                                                | 18 441 31 |
| Familienurlaubswoche auf dem Reiterhof<br>Islandpferdegestüt Mitteltalhof<br>34260 Kaufungen bei Kassel          |           |
| ■ 07.–09.09.18                                                                                                   | 18 431 41 |
| Vater-/Mutter-Teenager-Bergwochenende<br>Franz Senn Hütte<br>A-6167 Neustift im Stubaital                        |           |
| ■ 01.–06.10.18                                                                                                   | 18 441 32 |
| Familienwochenende Walk & Ride<br>Islandpferdegestüt Mitteltalhof<br>34260 Kaufungen bei Kassel                  |           |

→ Weitere Seminare zum Thema Familie erleben  
finden Sie unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



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



## Spielerisch das Miteinander verbessern!

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

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

Der Spielkartensatz besteht aus 4x10 Karten mit unterschiedlichen Persönlichkeitseigenschaften, verschiedenen Spielanleitungen und einer Klarsichtbox.

**Zu beziehen sind die Karten über:**

TEAM.F Lüdenschied  
www.team-f.de · 9,90 €



→ TEAM.F-Buchedition



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

**Zu beziehen über:**

TEAM.F Lüdenschied  
Fon 023 51.98 59 48 - 0,  
Fax 023 51.98 59 48 - 10  
info@team-f.de

Oder einfach im  
Shop bestellen  
unter:  
www.team-f.de



Dirk & Christa Lülting  
**Mit feinen Sensoren**  
Hochsensitive Kinder erkennen  
und ins Leben begleiten  
Paperback, ca. 160 Seiten, 12,80 €

**Zu beziehen ist  
das Buch über:**

TEAM.F Lüdenschied  
Fon 023 51.98 59 48 - 0,  
Fax 023 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 „ADSlers“ gehören. Es handelt sich keineswegs um eine Randerscheinung, vielmehr sind etwa 15–20 % der Kinder hochsensitiv. Diese Hochsensitivität sollten wir erkennen und unseren betroffenen Kindern die gebührende Aufmerksamkeit und die notwendige Zeit geben, damit sie sich zu emotional gesunden Erwachsenen entwickeln können. Mit diesem Buch möchten die Autoren die besonderen Eigenschaften hochsensitiver Kinder vorstellen.



Dirk & Christa Lülting  
**Ein neues Herz will ich euch geben**  
Gottes Verheißung und unser Beitrag – Grundlagen  
der inneren Heilung, Paperback, 240 Seiten, 14,95 €

Dieses Buch soll ein Buch der Hoffnung sein für alle Menschen, die innere Probleme oder Beziehungsnot haben und sich nach einem entspannten Leben als Kinder Gottes sehnen. Zudem richtet sich der neue Titel der Eheleute Lülting an Leser ihres Bestsellers „Lastenträger“. 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 Lülting  
sind Mitgründer von  
TEAM.F und arbeiteten  
im Leitungsteam  
von 1987 bis 2009.

Dirk & Christa Lülting  
**Lastenträger –  
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](http://www.team-f.de)**

**VORSCHAU: Nächste Ausgabe**

„Was ist Liebe?“

- Mehr als ein Gefühl?
- Wenn die Liebe sich verändert?
- Kann kommen was will – ich hab dich lieb!
- Geschwister: Rivalen oder beste Freunde?
- Grenzen der Liebe
- Verliebtheit vs. Liebe
- Die fünf Sprachen der Liebe ...

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



Vorfreude  
Neuigkeiten



**SUPERVISION UND COACHING  
für Teams und Einzelpersonen**

» Teamentwicklung  
» Konfliktbearbeitung

Über 25-jährige Erfahrung  
Ich komme auch zu Ihnen

Christof Matthias  
Steinrutsche 8 | 34225 Baunatal  
Fon (0561) 49 51 97 | [www.loscm.de](http://www.loscm.de)

Abenteuertouren für Männer  
Soul-Angebote für Frauen  
Beratung, Coaching, Intensivseelsorge

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



**Jetzt Flyer  
anfordern  
für 2018!**



# Gesundheitsseminare für den ganzen Menschen

Wenn Sie sich für 2018 noch mehr Gesundheit und Wohlbefinden wünschen und erleben wollen, welche Kraft in der Ganzheitlichkeit liegt, wählen Sie aus Schwerpunkten aus und lernen unseren Gesundheitsberg in Marburg kennen.

Informieren Sie sich unter [www.ge-haus-seminare.de](http://www.ge-haus-seminare.de)

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| <b>Keine Angst vor Krebs</b>    | 11.-13.02.18 |
| <b>Mit Diabetes gut leben</b>   | 13.-15.04.18 |
| <b>Frauenheilkunde</b>          | 10.-12.05.18 |
| <b>Wenn mein Kind krank ist</b> | 07.-09.06.18 |
| <b>Ruhe vom Tinnitus</b>        | 12.-17.08.18 |
| <b>Gesundheit allgemein</b>     | 20.-22.09.18 |
| <b>Schmerz lass nach!</b>       | 11.-13.11.18 |

Medizin

Natur-  
heilkunde

Beratung  
für die  
Seele

Gebet

Ganzheitlichkeit bedeutet für uns, diese vier Bereiche miteinander zu verknüpfen und sich gegenseitig bereichern zu lassen. So geht das Heilsame weit über das Bisherige hinaus.

Weitere Schwerpunkte sind in der Planung, z.B.: Wir wünschen uns ein Kind / Wenn die Haut spricht / Brennen ohne auszubrennen / Mein Herz und mehr

Beachten Sie auch die anderen Kurse auf unserer Website, z.B. Basische- und Fastenwanderwochen, Weiterbildungen in Heilpflanzenkunde sowie Systemischer Beratung ...