

TEAM.F

SeminarMagazin 1/2018

Zum Mitnehmen und Weitergeben.



Was ist
Liebe?

TITELTHEMA

Liebesheirat oder
arrangierte Ehe?

Wie weltweit geheiratet wird.

TITELTHEMA

Wie kommt meine Liebe
beim anderen an?

Mit dieser Frage hat sich der Paarberater Gary
Chapman vor vielen Jahren beschäftigt.

Mit vielen
bewegenden
Artikeln und
Erfahrungs-
berichten.



Impressum

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

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

Redaktionsteam:
Siegbert und Sabine Lehmpfuhl
Stephan Arnold
Christian Siegling
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 (Jure Divich, HAKIN-MHAN, stockcreations, Vitalii Matokha, Bennian, ronstik, Akuma-Photo, SeDmi, Leigh Anne Meeks, Julia Ardarán, mpiniti, somsak nitimongkolchai, Hanna Kuprevich, wk1003mike, romvo)
istockphoto (MarsBars, hidesy, iofoto, ozgurdonmaz, kzenon, lightkey, martin-dm, skynesher, Nikada)

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

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

TITELTHEMA

Liebesheirat oder arrangierte Ehe?

Wie weltweit geheiratet wird.

4



4 Liebesheirat oder arrangierte Ehe?

7 Spring Gemeindeferienfestival wird 20

8 Wie kommt meine Liebe beim anderen an?

11 Seminare im Umfeld des Titelthemas

12 Er liebt mich, er liebt mich nicht...

16 „Herzen berühren – Leben verändern“ – in Paraguay

18 TEAM.F-Akademie – Christliche Ethik – ein spannendes Thema

20 Liebe ist schön! Sie ist in Bewegung und darf sich auch verändern.

23 Unsere Ehe soll gelingen

24 Die Zeit nach der „rosa Brille“

27 Beziehungsweise stark – Neue Perspektiven im neuen Jahr

28 Geschwister forever

32 Aus der TEAM.F Leitung

33 TEAM.F – Unterstützen Sie uns!

34 Produkte für mehr Zweisamkeit

35 Vorschau

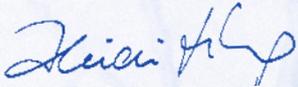
Liebe TEAM.F-Freunde,

Seit Menschengedenken zerbrechen sich Menschen den Kopf, Liebe zu verstehen und zu erklären. Doch so professionell es auch klingt, bleibt jede Erklärung ein Versuch, der dem Wesen der Liebe nahekommt, aber doch bruchstückhaft und fragil.

Selbst in den engen Beziehungen erleben wir, dass wir der Liebe immer wieder auf die Spur kommen, Schwankungen und sich abwechselnde Phasen aushalten und demnach Liebe für uns immer wieder neu definieren müssen. Auch als langjähriges Paar mit einer gemeinsamen Geschichte oder als Eltern der gleichen Kinder Liebe unterschiedlich auslegen. Feststellen müssen, dass längst nicht alles Liebe ist, was wir als solche weitergeben und erst recht nicht immer so beim Adressaten ankommt...

Wie auch? Gott sagt von sich, dass er die Liebe in Person ist. Der Ursprung. Der Maßstab, an dem wir uns messen können. Doch keine menschliche Liebe ist so rein, so vollkommen, so stark, wie sie uns in Gott begegnet. Jede menschliche Liebe birgt Unzulänglichkeit, Enttäuschung und Schmerz – und doch spiegelt jeder von uns ein Stück der Liebe Gottes wieder. Was für ein Geheimnis, dass Gott sich durch uns offenbart, welche Größe, dass er uns zutraut, in der Liebe zu wachsen und einander in seiner Liebe zu begegnen!

Uns erfüllt es mit tiefer Dankbarkeit, in vielen Seminaren und Begegnungen Zeugen zu werden, wie Krisen, Enttäuschungen und Schmerz überwunden werden und Menschen und Beziehungen eine neue Chance und eine neue Perspektive gewinnen. Mit diesem Magazin möchten wir einige persönliche und aus den Erfahrungen unserer Arbeit gewonnene Einsichten mit Ihnen teilen. Immer wieder gern. Viel Gewinn beim Lesen wünscht Ihnen Ihre



Heidi Goseberg



Heidi Goseberg

TITELTHEMA

Wie kommt meine Liebe beim anderen an?

Mit dieser Frage hat sich Gary Chapman vor vielen Jahren beschäftigt.

8



TITELTHEMA

Er liebt mich, er liebt mich nicht...

Mit offenen Augen lieben?!

12



TEAM.F AKADEMIE

Christliche Ethik – ein spannendes Thema

Im Alltag sind ständig ethische Entscheidungen zu treffen.

18

TITELTHEMA

Liebe ist schön! Sie ist in Bewegung und darf sich auch verändern.

„Die Liebe ist ein seltsames Spiel, sie kommt und geht von einem zum anderen.“

20



BIBLISCHE NORM

GEISTESLEISTUNG & WAHRHEIT

SITUATION



Seminare direkt online buchen

TITELTHEMA

Liebesheirat oder arrangierte Ehe?

Wie weltweit geheiratet wird.



Für viele Westler ist es kaum nachvollziehbar, dass die meisten jungen Leute sich dieser „Bevormundung“ nicht widersetzen, sondern die arrangierte Ehe sogar noch befürworten.

Die Kontraste können kaum größer sein: Bei uns finden sich Paare durch „Liebe auf den ersten Blick“ und wenn die „Schmetterlinge im Bauch“ flattern. In anderen Kulturen wird der Partner von der Familie ausgesucht. Die zwei kennen sich kaum, und alle vertrauen darauf, dass die Liebe nach der Eheschließung allmählich wachsen wird.

Ich erinnere mich noch gut an meinen Besuch in einer indischen Großfamilie in einem der abgelegenen Dörfer in der Nähe von Varanasi. Mitten im Gespräch wirft mir ein junger Hindu den Vorwurf an den Kopf: „Love marriage is the curse of the West!“ „Liebesheirat ist der Fluch des Westens!“ Ich war so überrascht, dass mir spontan gar nicht viele Argumente zur Verteidigung einfielen...

Liebesheirat – eine junge Einrichtung

Diese Begegnung nahm ich jedoch zum Anlass, die arrangierten Ehen in Indien und anderen Teilen der Welt zu studieren. Als erstes wurde mir bewusst, dass – weltweit gesehen – die durch die Familie arrangierte Ehe weit häufiger vorkommt als unsere Liebesheirat – und dass die Liebesheirat hier in Deutschland eine recht junge Einrichtung ist, gerade Mal 140 Jahre alt.¹ Bis weit ins 19. Jahrhundert wurden auch bei uns die Ehen zwischen Familien arrangiert. Ehen wurden geschlossen, um aristokratische Dynastien abzusichern oder um wirtschaftliche Zweckgemeinschaften unter den bäuerlichen wie städtischen Unterschichten zu schaffen. An Liebe wurde bei einer Eheschließung wenig gedacht; wenn sie sich ergab, war es schön. Wenn nicht, musste man sich dennoch arrangieren.

„Ich bin froh, wenn meine Eltern einen Partner aussuchen...“

So ist es heute noch in vielen Teilen der Welt. Für viele Westler ist es kaum nachvollziehbar, dass die meisten jungen Leute sich dieser „Bevormundung“ nicht widersetzen, sondern die arrangierte Ehe sogar noch be-

fürworten. „Eine mit 1715 Erwachsenen durchgeführte Untersuchung in fünf indischen Metropolen will herausgefunden haben, dass 74 Prozent der Frauen und fast ebenso viele Männer die arrangierte Ehe einer Liebesheirat vorziehen.“² Mir wurde von jungen Menschen, auch von Christen, in Indien häufig gesagt: „Die Eheschließung ist etwas so Verantwortungsvolles, dass ich es mir gar nicht allein zutraue. Ich bin froh, dass mir meine Eltern einen Partner aussuchen. Aber gefragt werden, ob ich ihn möchte, will ich doch.“

Das ist der springende Punkt: Sind die Eltern nett und wollen sie das Beste für ihr Kind, dann holen sie sich deren Einwilligung, und die Kandidaten können sich auch einmal treffen – natürlich nur mit Anstandsbegeleitung im Hintergrund. Aber nicht alle Eltern sind so zuvorkommend, haben meine Studien³ ergeben.

Dann wird aus der arrangierten Ehe eine Zwangsehe, oder es wird gar eine Kinderehe arrangiert. Diese Formen sind inzwischen auch in Deutschland nicht mehr fremd.

Durch Migration und den Zuzug großer Flüchtlingsströme müssen sich Ämter auch mit Zwangsehen und Ehen von Minderjährigen auseinandersetzen.

Love marriage is the curse of the West

Ist dieser Vorwurf des jungen Hindus berechtigt? In der Tat haben wir in der westlichen Welt weit mehr Scheidungen als in Kollektivkulturen. Jemand, der meint, seine emotionalen Bedürfnisse oder erotischen



Dr. Eberhard Mühlán

¹ Dem Reichskanzler Bismarck haben wir die freie Eheschließung zu verdanken, denn er setzte 1875 die Zivilehe mit dem noch heute bestehenden Standesamt durch. Jetzt ist es erstmals möglich, dass sich ein volljähriger Mann (21 Jahre) mit einer Frau aus freien Stücken zusammensetzen, dass die beiden ihre Ehe ohne jemanden zu fragen im Standesamt eintragen lassen, um danach Eltern und Vorgesetzten ihren Schritt mitzuteilen.

² Poggendorf-Kakar, Katharina, Hindu-Frauen zwischen Tradition und Moderne. Religiöse Veränderungen der indischen Mittelschicht im städtischen Umfeld. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart. 2002. S. 73.

³ Mühlán, Eberhard, Familienstrukturen in Indien. Fremden Kulturen eine christliche Familienlehre bringen, edition afem, mission academics 33, Nürnberg. 2011.

Träume mit seinem Partner werden nicht erfüllt, kann ihn leicht austauschen mit einem anderen. Liebesheiraten stehen auf einem wackeligen Fundament. Dennoch sind sie in unserer Kultur nicht mehr wegzudenken – und das ist auch gut so! Ich halte es aber für ratsam, auch ein wenig von Kollektivkulturen zu lernen.

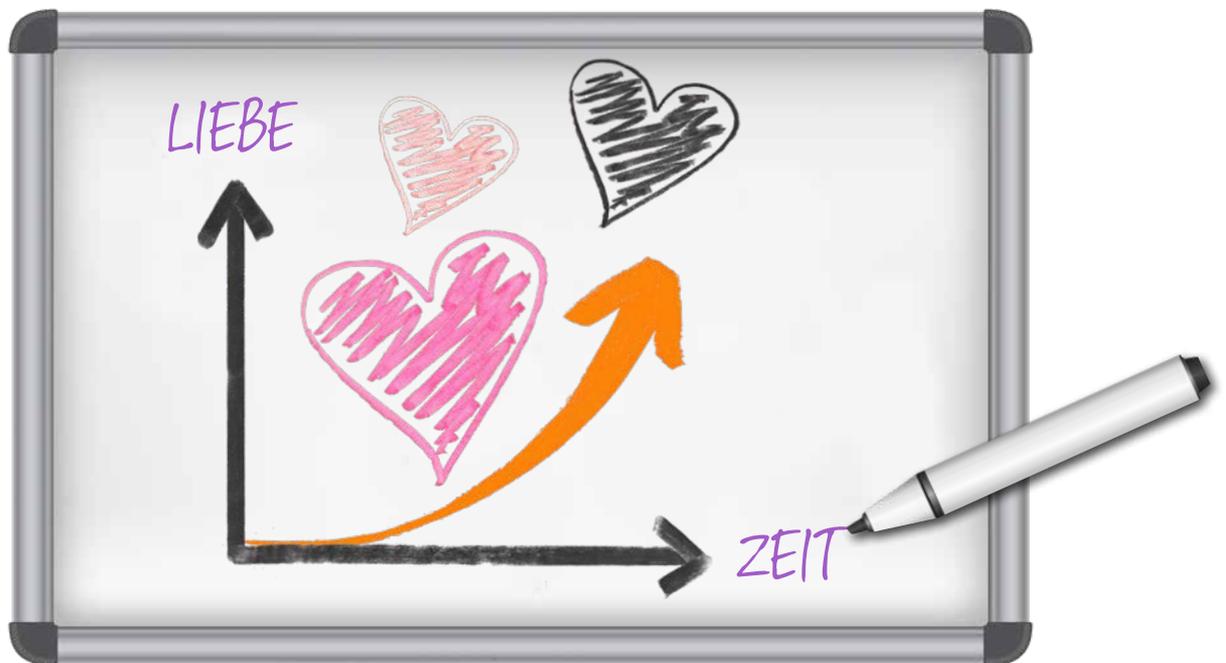
Denn an dem Spruch:

*„Liebe kommt nicht vor,
sondern nach der Eheschließung“*

ist auch etwas dran. Wer nur auf Romantik und „Schmetterlinge im Bauch“ vertraut, wird spüren, dass diese Gefühle recht flatterhaft sein können.

Wahre Liebe baut auf Verliebtheit auf und wächst tatsächlich nach der Eheschließung, wenn man einander vertraut, Rücksicht nimmt, einander Gutes tut und die Stärken des anderen mehr und mehr entdeckt. Auch können junge Paare von den arrangierten Eheschließungen lernen, mehr auf das Urteil und die Erfahrung anderer zu achten – nicht einfach ins „Glück“ hineinzurennen, sondern sich auch beraten zu lassen.

Ihr Dr. Eberhard Mühlán



Liebesheirat
arrangierte Ehe
Zwangsehe
Kinderehe



Eberhard Mühlán
ZWEI WELTEN – EINE LIEBE
**Bikulturelle Paare
finden ihren Weg**
MühlánMedien, Braunschweig,
Paperback, 170 Seiten, 12,95 €
ISBN 978-3-9817238-0-9
Bestell-Nr. 1114

Zu beziehen ist das Buch über:

TEAM.F Lüdenscheid · www.team-f.de

→ Die Seminarempfehlungen zum Buch finden Sie
in unserem Seminarprogramm auf Seite 15

02.–07. April 2018
Willingen/Sauerland

Spring Gemeindeferienfestival wird 20

Das 20. Spring startet am Ostermontag in Willingen Upland. Team.F ist wieder dabei und wird das Team.F Zentrum dort gestalten. Von frühmorgens mit der Andacht „Start – Ehepaare vor Gott“ bis abends der letzte Workshop endet, sind wir dort anzutreffen.

Es begann damit, dass einige Leiter, unter ihnen unser Gründerpaar Claudia und Eberhard Mühlhan, die Bewegung „Spring Harvest“ in England erlebten und den Gedanken dieser Bewegung auch für Deutschland wichtig fanden. Es hatten sich dort verschiedene geistliche Bewegungen, die sich sehr kritisch gegenüberstanden, aufgemacht, ihre gemeinsamen Wurzeln zu suchen und zu pflegen. Diese sind in der liebevollen und vertrauten persönlichen Beziehung zu Jesus zu finden und sollten in Einheit gelebt und gefeiert wer-

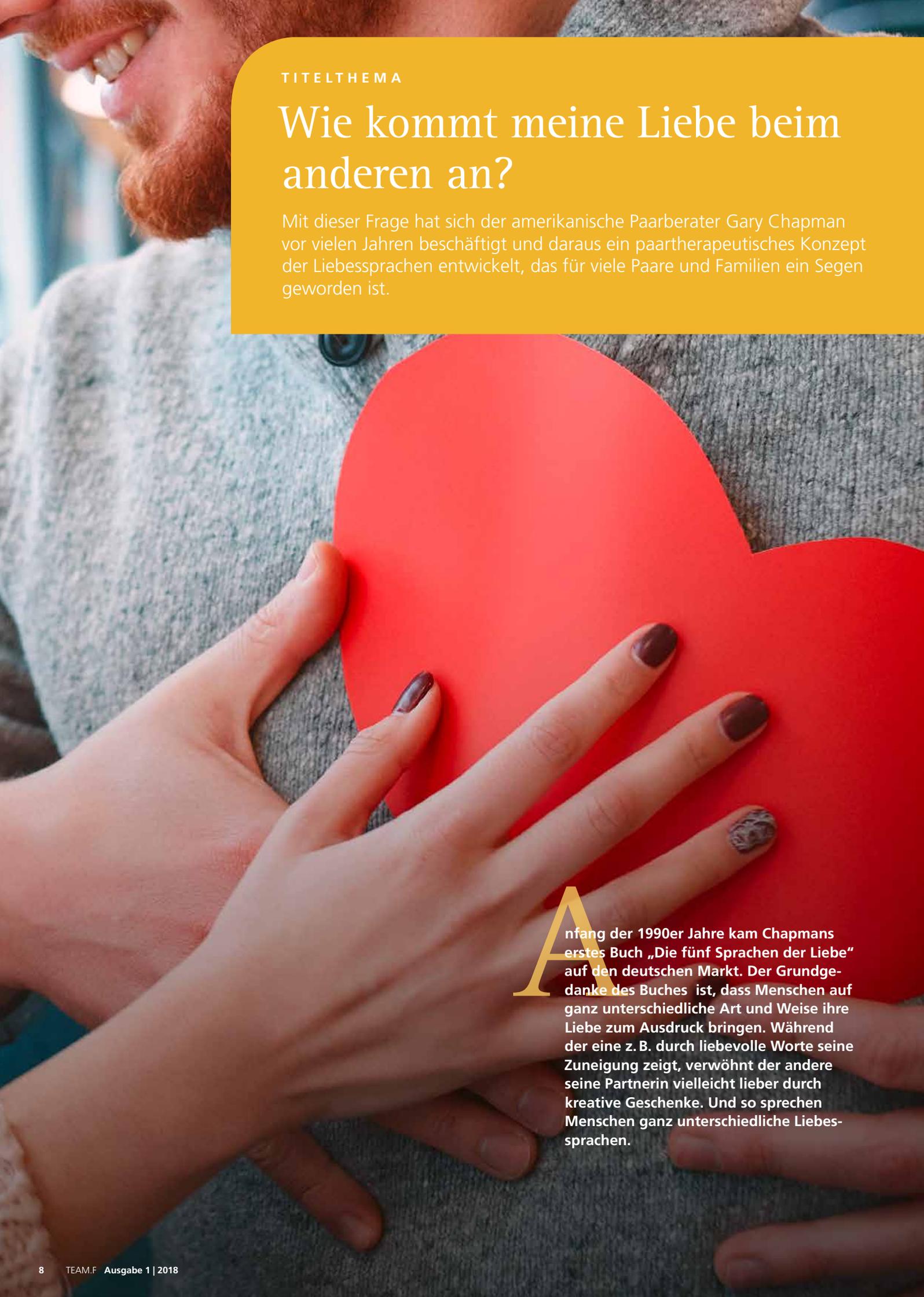
den. Daraus entstand ein Festival für Jung und Alt. Der Glaube an Jesus, im Alltag erlebt, wurde verbindend.

Wer also zu Spring kommt, kann dies auch in Willingen erleben. Und im Team.F Zentrum sind Ansprechpartner und interessante Themen im Angebot. Vielleicht sehen wir uns?

Ihr Siegbert Lehmpfuhl



Jetzt anmelden! meinspring.de



TITELTHEMA

Wie kommt meine Liebe beim anderen an?

Mit dieser Frage hat sich der amerikanische Paarberater Gary Chapman vor vielen Jahren beschäftigt und daraus ein paartherapeutisches Konzept der Liebessprachen entwickelt, das für viele Paare und Familien ein Segen geworden ist.

Anfang der 1990er Jahre kam Chapmans erstes Buch „Die fünf Sprachen der Liebe“ auf den deutschen Markt. Der Grundgedanke des Buches ist, dass Menschen auf ganz unterschiedliche Art und Weise ihre Liebe zum Ausdruck bringen. Während der eine z. B. durch liebevolle Worte seine Zuneigung zeigt, verwöhnt der andere seine Partnerin vielleicht lieber durch kreative Geschenke. Und so sprechen Menschen ganz unterschiedliche Liebessprachen.

Entscheidend für gelingende Beziehungen ist, dass man die Form der Kommunikation seines Gegenübers kennt, versteht und selbst anwendet.

Lob und Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit sind die fünf verschiedenen Kommunikationsformen, die Chapman in seiner Beratungspraxis beobachtet hatte. Sein Fazit: Entscheidend für gelingende Beziehungen ist, dass man die Form der Kommunikation seines Gegenübers kennt, versteht und selbst anwendet.

Mit dem Psychiater Ross Campbell hat Gary Chapman diese Gedanken dann weiterentwickelt und auf weitere Lebensbereiche übertragen. Das Prinzip der Liebessprachen gilt für die unterschiedlichsten Personengruppen und die unterschiedlichsten Lebensphasen. Und so gibt es mittlerweile einen großen Pool an Büchern zu den Liebessprachen – für Kinder, für Teenager, für Singles, für Familien oder für das berufliche Umfeld. Landauf und landab werden heute die Liebessprachen in Erziehungs- und Eheseminaren aufgegriffen, und sowohl im christlichen als auch im säkularen Bereich wenden Paarberater dieses Konzept an, um bei Beziehungsproblemen zu helfen.

Der Erfolg der fünf Sprachen der Liebe zeigt, dass die Autoren mit ihren Ausführungen einen Nerv getroffen haben. Jeder Mensch, egal ob groß oder klein, trägt in sich das Grundbedürfnis geliebt zu werden. Und gleichzeitig will jeder seinem Partner oder seinen Kindern zeigen, dass er den anderen liebt. Wie tragisch

ist es dann, wenn die Liebe deswegen nicht ankommt, weil unterschiedliche Liebessprachen gesprochen werden und man aneinander vorbeiredet. Aber genau hier muss keiner stehen bleiben. Lässt man sich auf die Liebessprache des anderen ein und ist man bereit diese zu lernen, kann das Beziehungen grundlegend verändern. Zahlreiche Familien haben genau das erlebt. Auf einmal findet eine Mutter wieder Zugang zum Herzen ihres Teenagers. Eine Ehefrau erlebt, wie die Liebe zu ihrem Mann wieder neu auflebt, weil er verstanden hat, wie sehr sie die gemeinsame Zeit braucht, um sich wirklich geliebt zu fühlen. Ein Mann fühlt sich nach Jahren der inneren Einsamkeit endlich wertgeschätzt, als seine Frau sich bewusst dazu entschließt, ihrem Mann mit zärtlichen Berührungen zu begegnen und körperliche Nähe zu schenken. Ein kleiner Junge hält sich auf einmal an Absprachen, weil er von seinem Papa nicht mehr ständig ermahnt und kritisiert wird, sondern Lob und Ermutigung erfährt. Es geht also darum, die Liebessprache des anderen zu entdecken und zu lernen. Das kostet sicherlich manchmal auch Mühe und Kraft, aber diese Anstrengung ist gut investiert, weil sie die Brücke zum anderen schlägt und den emotionalen Tank des anderen füllt. Und ein voller Liebestank ist das, was wir alle so dringend brauchen.

Ihre Sonja Brocksieper



Sonja
Brocksieper

→ **Liebessprachen umgesetzt: So haben wir das erlebt.**

Zweisamkeit bei Familie Grote

Mein fünfjähriger Sohn forderte immer wieder beständig und vehement meine Zeit ein. Als Alleinerziehende habe ich deswegen einige Rituale in Tages- und Wochenabläufe eingebastelt, die uns dabei sehr helfen, dass im vollgepackten Alltag genügend gemeinsame Spielzeit zustande kommt.

So habe ich die tägliche „Guck-Zeit“ vor dem Fernseher abgeschafft. Auch wenn das nicht ohne Protest ablief, hat sich diese Entscheidung gelohnt. Stattdessen bin ich in dieser Zeit nun für ihn da und schenke ihm meine Aufmerksamkeit. Zum Wochenende gibt's einen gemütlichen Knabberabend mit Chips und Spielen. Mein Sohn freut sich auf diese Zeiten und seitdem höre ich weniger Nörgeleien.

Ihre Melanie Grote



Lob und Anerkennung bei Conni und Thomas Birkhäuer

In dem Team.F Seminar „Meine Wünsche, deine Wünsche“ ging es unter anderem um Bedürfnisse. Wir sollten sowohl eine Rangfolge unserer eigenen Bedürfnisse erstellen, als auch die vom Partner erraten. Wir waren beide überrascht, wie unterschiedlich wir in unseren Bedürfnissen sind. Mir war zum Beispiel nicht klar, dass es für Thomas so wichtig ist zu merken, dass ich stolz auf ihn bin. Damit sein Liebestank gefüllt ist, muss er meine Achtung und Bewunderung spüren und hören.



Ich bewegte mich zu dieser Zeit eigentlich nur im „Keller der Kritik“ und wir drehten uns in einer Negativspirale immer weiter nach unten. Wenn Thomas nach der Arbeit nach Hause kam, überfiel ich ihn direkt mit Informationen über die Kinder, was alles den Tag über schiefgelaufen war und was noch zu tun sei. Ich schaute ihm oft nicht einmal mehr in die Augen, weil ich viel zu sehr mit mir und meinen Problemen beschäftigt war, geschweige denn, dass ich ihn gefragt hätte, wie es ihm auf der Arbeit ergangen war.

Nach dem Seminar nahmen wir uns gemeinsam vor, dass Thomas etwa 15 Minuten Zeit für sich alleine hat, wenn er nach Hause kommt. Außerdem wollte ich mich von meinen Problemen abwenden, auf ihn „schauen“ im wahrsten Sinne des Wortes, ihn zuerst fragen, wie sein Tag war und ihn nicht mit allem „überfallen“. Auch mit solchen kleinen Dingen kann ich ihm schon Achtung und Wertschätzung geben und ihm zeigen, dass er mir wichtig ist.

Ihre Conni Birkhäuer

Hilfsbereitschaft bei Rainer und Elke Houben

Als wir das Buch von den fünf Liebessprachen lasen, waren wir schon lange verheiratet und ich dachte, es gibt nichts Überraschendes in Punkto Ehe für mich. Ich irrte, denn plötzlich verstand ich, wie ich ticke. Von Hause aus bin ich eine Selbstermächtigte. Meine Mutter prägte mir den Satz ein: „Wenn ich für dich zwei Körbe Wäsche bügele, dann ist das Liebe und nicht das hohle Geschwätz über Liebe.“ Ja, und so verstand ich es auch, Liebe ist eine Tat. „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Umso mehr verletzte mich die Reaktion von Rainer, wenn ich ihn bat, mir z. B. ein Regal anzubringen. Seine Antwort: „Willst du mir die Laune verderben?“ Das mildeste war: „Später!“ Seine Art mich zu lieben bestand darin, mir Geschenke zu machen. Hier eine Kette, da ein Ring. Nicht, dass ich das nicht schön fand, aber es berührte nicht mein Herz.

Ich fühlte mich durch die Lektüre verstanden und das Beste war, Rainer verstand es auch und mich dazu. Von da an bemühte er sich wirklich, die Liebessprache „Hilfsbereitschaft“ umzusetzen. Kein Verzögern, kein Stöhnen, kein „Später!“. Er macht, worum ich ihn bitte. Selbst wenn es nicht direkt geht, er vergisst es nicht und ich fühle mich wertgeschätzt. Dabei leuchten meine Augen schon, wenn er sich nur den „Blaumann“ (Arbeitshose) anzieht, um mir zu signalisieren: „Ich bin da, ich helfe dir!“

Einmal, als ich mit einer Freundin verreist war, schrieb er mir einen zehneinseitigen Liebesbrief, wobei acht Seiten nur von der Treppe handelten, die er mühevoll renovierte. Egal, ich spürte, dass er mir Gutes tun wollte und fühlte mich geliebt.

Im Gegenzug lobte ich ihn und dankte ihm für seine Hingabe und habe damit ganz nebenbei seine Liebessprache gesprochen. Lob und Anerkennung hat er in seiner Kindheit nicht gehört, dementsprechend groß war dieses Mangelloch.

Ihre Elke Houben





Was ist Liebe?

Was Liebe ist haben Teilnehmer in unseren Seminaren ganz praktisch erlebt als

Erfrischung Ermutigung Hilfe
 kein moralischer Zeigefinger
 Gemeinschaft Bereicherung
 Wachstum Perspektivwechsel Entwicklung
 Motivation Perspektive
 Ehrlichkeit Austausch Neuanfang
 Offenheit Lebenserfahrung
 Verständnis und Neuanfänge
 Nächstenliebe
 Genie-
 Ben
 Segen
 Praxis

Viele ermutigende Rückmeldungen erreichten uns im letzten Jahr. Nicht zuletzt durch die große Team.F Umfrage, die wir Ende des Jahres verschickt haben.

„Mein Mann und ich haben schon öfters Seminare von Team.F besucht und sind niemals enttäuscht worden – im Gegenteil: Wir wurden bisher immer mit viel mehr beschenkt, als wir erhofft haben.“
 (Teilnehmer Feedback)

Dankbar für all den Zuspruch und die vielen positiven Erfahrungen unserer Teilnehmer wollen wir Menschen weiter dabei unterstützen, in stabilen Ehe- und Familienbeziehungen zu leben. Dafür möchten wir Ihnen unser breites Angebot für Paare in dieser Ausgabe ganz besonders ans Herz legen. Schauen Sie (mal wieder) bei uns vorbei und empfehlen Sie uns gerne in Ihrem Umfeld weiter.

Bei uns sind Sie genau richtig, wenn ...

- ...Sie Ihre junge Beziehung auf ein gutes Fundament setzen wollen: „Zu zweit in die Zukunft!? – Inputs für Verliebte“
→ ab Seite 7 im Seminarprogramm
- ...Sie Ihre Beziehung vertiefen wollen: „Die Liebe vertiefen“
→ ab Seite 11 im Seminarprogramm
- ...Sie an nur einem Tag viele neue Impulse für Ihre Beziehung bekommen wollen: „Für immer Liebe“
→ ab Seite 15 im Seminarprogramm
- ...Sie Ihre Beziehung durch ein gemeinsames Abenteuer stärken möchten: „Segeltörn für Paare“
→ ab Seite 21 im Seminarprogramm
- ...Sie tiefe Konflikte bearbeiten und Ihre Ehe krisenfest machen wollen: „Unsere Ehe soll gelingen“
→ ab Seite 36 im Seminarprogramm

Die Seminartermine und -orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Seminarprogramm (s. unten) oder auf unserer Webseite (www.team-f.de/Seminare)

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. ·
 Honselers Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
 Fon 023 51. 9859480
info@team-f.de.

→ Oder unter www.team-f.de/Seminare

TITELTHEMA

Er liebt mich, er liebt mich nicht...

Mit offenen Augen lieben?!*

* Quelle: Jörg Berger, Mit offenen Augen lieben: das Geheimnis der Partnerwahl, Francke Buchhandlung 2009



Endlich verliebt, Schmetterlinge im Bauch ... Jeder wünscht sich dieses prickelnde Gefühl und verbindet damit die Hoffnung, dass es nie mehr aufhören möge und ein Leben lang verbinden soll, möglichst bis ins hohe Alter. Tief in uns lebt die große Sehnsucht nach einer ganz exklusiven Beziehung.

Kindheitswünsche, Vorstellungen, Sehnsüchte und Träume spielen häufig eine größere Rolle bei der Partnerwahl und bilden die Wurzel für unbewusste Erwartungen.

Dabei ist es einerseits unser großer Wunsch, uns einer liebevollen Autorität anzuvertrauen. Andererseits suchen wir einen Menschen, der uns möglichst seelenverwandt ist und uns ohne große Worte versteht, der zu uns hält und tief mit uns verbunden ist. Wir sind hin- und hergerissen zwischen den Polen Bindung und Autonomie.

Die Vernunft

rät uns tief im Inneren einen Partner zu finden, der gut zu uns passt. Wir beobachten immer wieder, dass die Paare sich tendenziell am glücklichsten bezeichnen, die einander ähnlich sind, ähnliche Hobbys, eine ähnliche Weltanschauung, Begeisterungsfähigkeit, einen ähnlichen Humor, ähnliche Lebenskonzepte haben.

Unsere Emotionen

suchen aber auch die reizvollen Unterschiede, z. B. das Starke, das Unerreichbare, das Abenteuer, das Geheimnisvolle, den Nervenkitzel, das Erstaunliche als „perfekte Ergänzung“.

Dabei hoffen wir alle unbewusst darauf, mit „dem“ Partner fürs Leben süße Kindheitserfahrungen wieder zum Leben erwecken zu können und Schmerzhaftes, Unangenehmes endlich mit ihm zu überwinden. Wir suchen uns mit großer Treffsicherheit die Konstellation aus, die wir aus der Kindheit schon kennen, in der Hoffnung, dies mit dem Partner nun ganz anders zu erleben. Dabei rechnen wir erst mal gar nicht damit, dass diese Unterschiede eventuell zur Bedrohung werden könnten, weil wir sooo verliebt und fasziniert sind.

Die Suche nach dem perfekten Partner ist emotional verknüpft mit Erlebnissen aus der Vergangenheit, mit der Sehnsucht nach dem perfekten Vater/Mutter und dies führt immer wieder zu psychologischen Phänomenen:

- Frauen, die unter einem jähzornigen Vater litten, suchen sich oft jähzornige Partner
- Frauen, die die Erfahrung gemacht haben, dass auf den Vater kein Verlass war, erleben so oft auch ihren Partner

- Männer, die von ihren Müttern als Bübchen oder Vaterersatz behandelt wurden, werden von ihrer Partnerin oft nicht ernst genommen
- Männer, die sich als Junge sehr um ihre kranke Mutter bemüht haben, wählen evtl. eine Frau, die unter chronischen Depressionen leidet

Jedoch entwickeln sich Faszination und Wirklichkeit scheinbar schnell auseinander. Wir alle sind paralytisch von Verliebtheitsgefühlen, die uns die Werbung schon beim Eis schlecken verspricht: magische Anziehung, die niemand aufhalten kann. Dabei wird dieses verrückte Verliebtheitsgefühl in der Hauptsache von Verlustangst oder der Angst, nicht zu genügen, angetrieben. Die Angst, den Partner zu verlieren oder ihn doch nicht so zu beeindrucken, spornt uns zu Höchstleistungen an. Verlustangst bringt unser Inneres in Wallung, gerade so als würden wir am Rand eines Abgrunds stehen und dieses komische Kribbeln im Magen spüren: Wann hab ich ihn oder sie endlich sicher und nur für mich?

Sobald aber der Partner erobert ist und wir uns sicher und relativ fest mit ihm verbunden fühlen, lässt das große Begehren nach und unser Anspruch auf Eigenes und persönliche Befindlichkeiten werden wieder größer, die Verliebtheitsgefühle dementsprechend kleiner. Den Fisch, den man geangelt hat, füttert doch auch keiner mehr, sagt ein altes Sprichwort.

Die Natur hat es weise eingerichtet, dass dieses Gefühl durch Fürsorglichkeit abgelöst wird, wenn uns Kinder geboren werden, da der Fokus dann mehr auf Familie liegt.

Wir alle wissen, dass es mittelfristig darauf ankommt, sich und den Anderen nicht mit Erwartungen zu überfordern, Frust auszuhalten und nicht starr auf unserer eigenen Position zu beharren.

Doch spielen die Kindheitswünsche, Vorstellungen, Sehnsüchte und Träume häufig eine größere Rolle bei der Partnerwahl und bilden die Wurzel für unbewusste Erwartungen.



Cornelia Arnold

Man kann in diesem Zusammenhang schon von einer eher verhängnisvollen Anziehung sprechen, mit der wir fast alle zu kämpfen haben. Aufschlussreich ist, dass sich immer wieder ähnliche Beziehungsthemen einstellen, die eine Paardynamik antreiben: z. B. Macht,

Leid und Mangel, Nähe und Abstand, Selbstwert, Verantwortung, Sexualität.

Hier einige Beispiele für häufig auftretende Beziehungsmuster:

Beziehungsthema Nähe/Abstand: „Burg und Eroberer“



| | Burg | Eroberer |
|----------------------------|---|---|
| Verliebtheitsphase: | Ich darf Abstand halten, weil du Nähe suchst! | Ich darf Nähe suchen, weil du Abstand hältst! |
| Kindheitserfahrung: | Wenig Erklärungen, es wurden wenig Emotionen gezeigt, Schweigen, Schuldzuweisungen, Härte, allein gefühlt | Charmeurling, konnte viel erreichen, Mutters Liebling, wurde gefeiert, bekam Ermutigung, viel Spielraum |
| Erwartung: | „Wenn mich jemand begehrt, dann muss er sich echt Mühe geben, ich möchte spüren, dass er sich anstrengt!“ | „Ich krieg das schon hin, lass mich mal ran!“ |
| 2. Phase: | Ich verschließe mich, weil du Nähe erzwingst! | Ich erzwinge Nähe, weil du dich verschließt! |

Beziehungsthema Selbstwert: „Toller Hecht und Graue Maus“



| | Toller Hecht | Graue Maus |
|----------------------------|--|--|
| Verliebtheitsphase: | Ich berühre dich mit meinen Qualitäten, weil du mich bewunderst. | Ich bewundere dich, weil du mich mit deinen Qualitäten berührst! |
| Kindheitserfahrung: | Wurde gesehen, hatte Talent, konnte viel, wurde ermutigt und gelobt, gefeiert, bewundert für das, was er tat | Wurde nicht gesehen, nicht genug ermutigt, kaum motiviert, wenig innere Sicherheit, konnte kein Selbstvertrauen entwickeln (viel Streit der Eltern erlebt) |
| Erwartung: | „Wenn's keiner schafft, ich werde beweisen, dass ich es schaffe!“ | „Ich schaffe es nie, ich brauche dich!“ |
| 2. Phase: | Ich enttäusche deine Erwartungen, weil du mich nicht mehr bewunderst. | Ich bewundere dich nicht mehr, weil du meine Erwartungen enttäuschst! |

Beziehungsthema Leid und Mangel: „Helfer und Bedürftige“



| | Helfer | Bedürftige |
|----------------------------|--|---|
| Verliebtheitsphase: | Ich helfe dir, weil du mich brauchst! | Ich brauche dich, weil du mir hilfst. |
| Kindheitserfahrung: | Zu viel Verantwortung getragen, musste unterstützen, war Trostspender eines Elternteils, Unbeschwertheit fehlte, keine Entlastung erfahren | Bedürftigkeit wurde übergangen, nicht gesehen, Anderes war wichtiger, Angst vor Verantwortung, Stress in der Familie, emotionale Einsamkeit, erlernte Hilflosigkeit |
| Erwartung: | „Ich kann dir helfen, ist gar kein Problem, sag was du brauchst!“ | „Ich habe nichts Gutes verdient, fühle mich leer!“ |
| 2. Phase: | Ich ziehe mich zurück, weil du so viel Zuwendung forderst! | Ich fordere Zuwendung, weil du dich zurückziehst. |

So lassen sich auch die Dynamiken in weiteren Beziehungsthemen Macht, Verantwortung, Sexualität... wie oben aufgeführt beschreiben.

Diese Musterbeispiele zeigen, wie sehr wir darauf bedacht sind einen Ausgleich für unseren erlebten Mangel im Gegenüber zu finden. Jeder von uns hat seine Vorlieben und Schmerzen aus der Vergangenheit mitgebracht und hofft nun auf Erlösung oder Optimierung seiner bisherigen Situation.

In der Verliebtheitsphase scheint alles gut zu sein und wir haben das Gefühl endlich richtig zu leben. Es entsteht emotionale Bindung, die wir uns immer wünschen und die uns das Gefühl gibt, für immer glücklich zu sein.

In einer glücklichen Beziehung soll aber möglichst jeder auch eine eigenständige Persönlichkeit bleiben. Nach der Verliebtheitsphase (nach ca. ein bis zwei Jahren) setzt unser Autonomieinstinkt ein und wir beginnen, um unsere Unabhängigkeit zu kämpfen. Plötzlich dreht sich der Wind und wir sehen den Vertrauten evtl. als Besatzer oder Feind, der uns blockiert und einengt. Wo sind plötzlich all die Schmetterlinge und rosaroten Elefanten?

Vor dieser Art Ernüchterung haben wir alle großen Respekt und hoffen, dass sie möglichst an uns vorbeigehen möge.

Unabhängigkeit und sich Verlieben sind zwei unterschiedliche Komponenten, die unglaublich viel miteinander zu tun haben.

Sich der Realität zu stellen, heißt, sich selbst einen guten Platz zu geben und Ernüchterung zuzulassen. Die Frage ist, in welches Muster ich mich verliebt habe? Möglicherweise nur in das Bild eines mir perfekt erscheinenden Partners? Habe ich meinen Anspruch oder meine unerfüllten Kindheitswünsche an die erste Stelle gesetzt und mich von ihnen verzaubern und antreiben lassen? Soll der Partner nun endlich meinen Bedarf an Anerkennung decken, die ich früher nie bekam? Brauche ich ihn zur Bestätigung meiner Person? Oder brauche ich ihn/sie als nettes Vorzeigemodell? Bin ich mir selbst nahe? Kann ich allein auch glücklich sein? Bin ich bereit einem potenziellen Partner auf Augenhöhe zu begegnen und Widerstände oder Wertschätzung zeitnah auszudrücken ohne persönlich gekränkt oder reserviert zu sein?

Was ist deine Motivation für eine gelingende Beziehung?

Was glaubst du zu brauchen und was brauchst du wirklich? Ab einem gewissen Alter, lohnt es sich, einfach genauer zu untersuchen, welche Motive dich antreiben und welche Vorstellungen du evtl. aus deiner Vergangenheit mitbringst, die dich immer wieder in die gleiche schwierige Situation bringen. Oft werden wir von unserem untergründig wirkenden Vermeidungsverhalten zurückgehalten, der Realität wirklich zu begegnen.

Der Mensch wird am „Du zum Ich“

Dieser bekannte Spruch von Martin Buber beschreibt, dass wir nur durch Begegnung und zulassen von Begegnung wirklich erfahren können, wer wir sind und wie wir das nächste Mal besser reagieren können. Ja, Niederlagen sind Erfolge, denn sie zwingen uns beweglicher zu werden und nach neuen Möglichkeiten zu suchen. Durch sie haben wir die Möglichkeit, kreativer und innovativer zu werden. Ein gutes Ziel könnte es sein, für den Anderen zu einem wohlwollenden Gönner und Unterstützer zu werden. Echte Liebe kann nur gelingen, wenn ich den Anderen nicht zum Objekt meiner eigenen Maßnahmen und Bedürfnisse mache. Ich wünsche dir, dass du „Dich“ am „Du“ besser kennenlernst und gute Entscheidungen triffst und in dir selbst zu Hause sein kannst.

Und ich stelle mir vor, dass Gott am Spielfeldrand unseres Lebens steht und dich anfeuert, dir zu vertrauen und andere wertzuschätzen. Fair Play mit Herz und Verstand ist sein Slogan.

Du bist begabt, kostbar und voller kreativer Ideen, lerne es, dir zu vertrauen und Herausforderungen anzunehmen! Glaube daran, dass du gute Entscheidungen treffen kannst und wirst und dass der, der in dir ist, stärker ist, als alles was dich von deinem Glück abzuhalten versucht!

Cornelia Arnold

„Herzen berühren – Leben verändern“ – in Paraguay

„Esther und Edwin Rempel leiten in Paraguay den deutschsprachigen Bereich des Vereins „Prinzipien fürs Leben“. Monat für Monat fahren sie einige tausend Kilometer, um den ca. 30.000 Mennoniten in verschiedenen Kolonien und Gemeinden mit Seminaren und Kursen zur Ehe und zur inneren Heilung zu dienen.

Auf der Suche nach gutem Material kamen sie über Mühlans zur Team.F-Akademie, und so lernten wir die beiden 2012 als Gasthörer unserer Seelsorgeschule kennen. Bisher hatten sie vorwiegend mit Lehrvideos aus den USA gearbeitet. Da sie ihre Arbeit vertiefen wollten, luden sie uns 2013 zu einer Schulung nach Paraguay ein. Wir reisten mit ihnen herum und führten zwei kurze Mitarbeiterschulungen durch. Im folgenden Jahr flogen wir wieder nach Asuncion, um dort Gemeindemitarbeiter für Seelsorge zu schulen. Dann äußerten sie die Bitte, unsere Schule für Gebetsseelsorge nach Paraguay zu bringen, um weitere Gemeindemitarbeiter als Seelsorger und Lebensberater auszubilden. Für uns bedeutete das: zweimal jährlich für ca. 14 Tage nach Paraguay. Nach einer Bedenkzeit sagten wir zu und starteten 2015 mit Ute Chan den ersten Ausbildungsgang mit fast 50 Teilnehmern in Loma Plata, sechs anstrengende Autostunden nördlich der Hauptstadt Asuncion.

Die Seelsorgeschule, die wir an die dortigen Verhältnisse angepasst hatten, war für die Teilnehmer ermutigend und lebensverändernd, sodass wir sofort einen zweiten Ausbildungsgang angeschlossen, der im August 2017 fertig wurde.



Christa und Dirk Lüling

Wo stehen wir heute?

Sieben mennonitische Mitarbeiter unterstützen uns heute in den Kleingruppen der zweiten Schule. Ihre Beratungskompetenz entwickelt sich erfreulich und wir sind mit ihnen zu einem guten Team zusammengewachsen. Nach diesen beiden ersten Ausbildungsgängen sind etwa 40 Personen in der Lebensberatung tätig, die gerne und erfolgreich mit unserem Beratungskonzept arbeiten.

Warum machen wir das?

Unser Leitwort „Herzen berühren – Leben verändern.“ erleben wir in Paraguay jedes Mal. Zu Beginn schauen alle sehr ernst. Sie sind freundlich, aber verhalten sich untereinander eher verschlossen, wenn es um tiefere persönliche Nöte geht. Das ändert sich jedoch recht schnell. In Kurs 3 haben wir sehr entspannte und fröhliche Teilnehmer. Es wird gerne gelacht und eine große Offenheit ist entstanden. Und es gibt – ganz un-mennonitisch – herzliche Umarmungen zur Begrüßung und zum Abschied. Ihre Dankbarkeit und Begeisterung motivieren uns, die anstrengenden Reisen nach Paraguay immer wieder auf uns zu nehmen. Dies hat uns eine Teilnehmerin geschrieben: „Ich möchte einfach nochmal danke sagen, dass ihr die Strapazen auf euch nehmt, um uns zu lehren. Ich bin sooo sehr froh dazu. Christa, stell dir vor, ich fange jetzt an zu leben. Fange an, meinen Mund aufzumachen in beiden Familien. Und ich fühle, wie Jesus mich trägt. Ich weiß nicht, was passiert wäre, wenn ihr nicht gekommen wärt und mich gelehrt hättet, wie man frei wird, wie man Jesu Stimme hört. Gott segne euch.“



Wie geht es weiter?

Wir stehen in Paraguay an einem Wachstumsknoten. Zum Start der neuen Schule im März 2018 werden wir darum ein größeres Team mitnehmen, um die Mitarbeiter dort noch einmal intensiv zu trainieren. Da sie dort jedoch die Reisekosten nur begrenzt übernehmen können, bitten wir um Spenden für die Reisekosten unseres Teams. Allein die Flugkosten betragen zwischen 1000,- bis 1550,- Euro je Person. Wer möchte, kann das Projekt „Seelsorger für Paraguay“ mit einer Sonderspende unterstützen.

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

Bankname: KD Bank eG Dortmund
 IBAN-Nr. DE66 3506 0190 2119 8950 17
 Kontoinhaber: Team.F e. V.
 Verwendungszweck: Paraguay

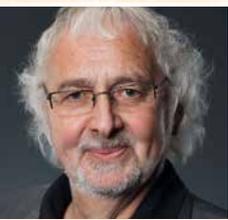
Ihre Christa und Dirk Lüling



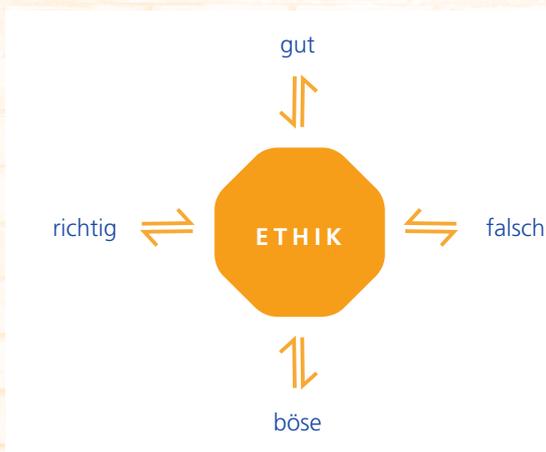
Christliche Ethik – ein spannendes Thema

Im Alltag sind ständig ethische Entscheidungen zu treffen. Für die komplizierten Themen setzt man Ethik-Kommissionen ein. Was verbirgt sich hinter dem Begriff Ethik, und wie kann man als Christ gute ethische Entscheidungen treffen lernen? All das wird an der Team.F-Akademie thematisiert und eingeübt.

Manch einer zieht den Kopf ein, wenn er die Begriffe „Ethik!“ oder „ethische Entscheidungen treffen“ hört und meint, es sei unendlich kompliziert, dabei geht es bei der Ethik stets um die Fragen: Was ist richtig? Was ist falsch? Was ist gut und was ist böse? – Wie das Schaubild es zeigt.



Dr. Eberhard Mühlán



gen oder dem Nutzen allein – sie bezieht sich immer auf das Offenbarungshandeln und das Wesen Gottes.

Wie ist das Wesen Gottes?

Fragen wir nach dem Wesen Gottes, so bekommen wir in der Bibel eine eindeutige Antwort. In 1. Johannes 4,7-8 lesen wir: „Meine Freunde, wir wollen einander lieben, denn die Liebe hat ihren Ursprung in Gott, und wer liebt, ist aus Gott geboren und kennt Gott. Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt; denn Gott ist Liebe.“ (NGÜ)

Paulus betont, dass wir uns Gott als Vorbild nehmen und ihn nachahmen sollen: „Nehmt euch daher Gott selbst zum Vorbild; ihr seid doch seine geliebten Kinder!“ (Epheser 5, 1 NGÜ)

Wer als Christ ethisch richtig und gut handeln möchte, muss Gott in seinem Wesen als liebenden himmlischen Vater besser und besser kennenlernen! Wie sollte er ihn sonst nachahmen können?

Woher die Kriterien für die Beurteilung nehmen?

Kompliziert wird es, wenn man zurückfragt: „Ja, aber woher nimmst du die Kriterien für deine Beurteilung nach richtig oder falsch, gut oder böse?“ Da sehen wir, dass je nach kulturellem Hintergrund oder Religion die Beurteilungen unterschiedlich ausfallen können. Ein Atheist wird vielfach anders urteilen als ein Christ, ein Muslim anders als ein Buddhist.

Bleiben wir bei der christlichen Ethik. Ausgangspunkt und Autorität der christlichen Ethik ist Gott. Die biblische Ethik begründet sich im Wesen und Handeln Gottes². Damit ist sie eine theozentrische Ethik³. Christliche Ethik setzt weder allgemein bei der Geschichte, noch bei der Natur an, auch nicht bei Mehrheitsentscheidun-

Hilfen für den ethischen Entscheidungsprozess

Das alles klingt bis jetzt noch ein wenig theoretisch, denn der Begriff „Liebe“ ist sicherlich vielschichtig. Darum möchte ich noch praktische Hilfen für den Entscheidungsprozess in der christlichen Ethik geben. Steht eine Entscheidung an, dann kann man sich an drei Prüfungskriterien orientieren. Einmal: Wird die Frage durch ein göttliches Gebot, die biblische Norm, beantwortet? Dann: Was sagt meine Lebenserfahrung und die Geistesleitung zu diesem Fall? Und schließlich: Wie ist die Gesamtsituation bei dieser Frage zu beurteilen?

¹ Der Begriff „Ethik“ leitet sich ursprünglich ab von dem griechischen Wort „ethos“ = Gewohnheit, Sitte, Brauchtum.

² Thomas Schirrmacher, Ethik, Band 1. VTR.

³ Theozentrische Ethik = eine auf Gott bezogene Ethik.

Ausgangspunkt und Autorität der christlichen Ethik ist Gott. Die biblische Ethik begründet sich im Wesen und Handeln Gottes.



Die Zusammenschau dieses Dreiecks bei Entscheidungen ist wichtig. Denn: Schau ich nur auf die biblische Norm und berücksichtige die beiden anderen Faktoren nicht, kann ich schnell in Gesetzlichkeit enden. Oder gebe ich nur etwas auf die Geistesleitung, besteht die Gefahr der Subjektivität; und will ich nur die Situation bewerten, kann als Extrem Willkür herauskommen.

Der Entscheidungsprozess in der christlichen Ethik



Habe ich Ihnen die Scheu vor ethischen Entscheidungen nehmen können und vielleicht sogar Geschmack gemacht, sich darin zu üben? Bei den Präsenzseminaren der Team.F-Akademie zu „Theologie und Ethik zur Ehe/zur Familie und Erziehung“ gehen wir auf diese Themen intensiv ein und üben uns in ethischen Entscheidungen. Sie können das Wochenende als Gasthörer besuchen oder das ganze Modul mit den dazu gehörenden Fernkursen belegen (zu den Themen siehe Schaukästen).

Ihr Dr. Eberhard Mühlen

Unsere Seminarempfehlungen:

- 15.–17.06.18 18 982 01
Modul „Christliche Ethik zur Ehe“
Kifas
34131 Kassel
- 11.–13.05.18 18 972 01
Modul „Christliche Ethik zur Familie und Erziehung“
Kifas
34131 Kassel

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

TITELTHEMA

Liebe ist schön! Sie ist in Bewegung und darf sich auch verändern.

Kennen Sie auch den alten Schlager? „Die Liebe ist ein seltsames Spiel, sie kommt und geht von einem zum anderen.“

A hand is shown in the foreground, holding a pair of sunglasses with heart-shaped lenses. The background is a warm, golden bokeh of light spots, with several bubbles floating in the air. The overall mood is romantic and nostalgic.

Ist sie wirklich seltsam? Können wir die Liebe erhalten? Suchen wir lieber die Liebe woanders? Wir geben eine kleine Pflegeanleitung für die Liebe.

Wirklich weise ist, wer sein Leben entschleunigt und immer wieder auf das Wichtigste fokussiert.

Jedes Hochzeitspaar ist sich sicher, dass sie einander lieben und diese Liebe sie miteinander alt werden lassen wird. Oder? Am Anfang einer Beziehung sind sich fast alle darüber einig. Die verschiedenen Facetten von Liebe dann im Alltag des Zusammenlebens zu entdecken, kann unser Leben bereichern. Liebe hat verschiedene Formen. Das hat Jesus seinem Jünger Petrus einmal deutlich gemacht. Er fragte ihn dreimal hintereinander: „Petrus, hast du mich lieb?“ In Joh, 21,15ff fragt Jesus Petrus nach Agape und Petrus antwortet Phileo. Beides heißt übersetzt Liebe und meint doch eine jeweils andere Form. Agape bewegte Jesus, für uns ans Kreuz zu gehen. Sie ist einseitig und ohne Erwartung einer Gegenleistung. Phileo dagegen meint eine gute Freundschaftsbeziehung. Sie wird von beiden Partnern bejaht und muss gepflegt werden. Eine weitere Form der Liebe ist Eros. Sie beschreibt den romantischen Aspekt der Liebe, der in der Sexualität einen Höhepunkt findet. Eros findet gesteuert durch Hormone den Weg zum Partner. Agape dagegen ist eine tiefe Entscheidung zur Liebe, in guten wie in schlechten oder besser problembeladenen Zeiten. Sie kann uns durch „Dürrezeiten“ der Beziehung als „Kitt“ dienen.

Nach 40 gemeinsamen Jahren geben wir hier gern einige Tipps zur Erhaltung und Pflege der Liebe weiter. Es ist so etwas wie unser persönliches Ehevermächtnis.

1. Freundschaft pflegen

Siegbert: Während eines Seminars versetzte meine Frage an die anwesenden Männer „Wer hat eine Freundin?“ die Teilnehmer in peinliches Schweigen. Warum eigentlich? Weil ein Mann keine Freundin haben darf? Dabei ist doch meine Frau meine beste Freundin. Mit ihr gestalte ich mein Leben, meine Freizeit und mit ihr bespreche ich meine Gedanken und Wünsche. Wir gehen zusammen schwimmen, ins Kino, fahren Fahrrad und tun alles, um unser Leben spannend und ausgewogen sein zu lassen. Und Freundschaft beweist sich auch darin, Unterschiede und schwierige Phasen miteinander auszuhalten.

Diese Freundschaft zu pflegen kostet immer wieder Kreativität und vor allem gemeinsam eingeplante Zeit und Höhepunkte.

2. Hingabe an den Partner ist eine Lebensentscheidung

Mal ehrlich, manchmal macht der Ehepartner einen ärgerlich und auch wütend. Er denkt und reagiert so anders als man es sich vorstellen konnte. Ihn zu lieben ist doch eine glatte Überforderung.

In solchen Augenblicken ist Agape die durchtragende Liebesform. Jesus ging mit Agape Liebe ans Kreuz. Diese Hingabe ist eine Entscheidung und machte ihn zu Unmöglichem fähig. In Römer 5,5 können wir lesen, dass diese Liebe in unsere Herzen ausgegossen ist. Also unsere Herzeshaltung, gepaart mit der Entscheidung für die Liebe, trägt uns dauerhaft durch alle Zeiten. Auch wenn die Umstände herausfordernd sind, ist die Agape Liebe unverändert.

3. Sex nicht lassen

Nach einer Ehekrise schreibt der Autor von „Das Kreuz und die Messerhelden“, David Wilkerson, dass er und seine Frau sich 10 Punkte zur Prävention vorgenommen haben. Einer davon lautete: Wir wollen uns regelmäßig lieben (körperlich). Sexualität kann als Indikator (bekannt aus der Chemie) verstanden werden. Ohne diesen Indikator sieht eine chemische Verbindung manchmal farblos und langweilig aus. Nach dessen Beigabe beginnt sie aber farbig zu werden, zu sprudeln und wirkt angenehm. Diese Rolle spielt Sexualität auch nach 40 Ehejahren. In einem anderen Buch wird ein



Sabine und Siegbert Lehmpfuhl

älteres Paar gefragt, ob sie wirklich noch Sex miteinander brauchen. Ihre Antwort: „Natürlich! Jetzt haben wir dafür viel mehr Zeit als vor Jahren!“

4. Freiräume gegenseitig schaffen und einander darin bestärken

Im Prediger 4,12 lesen wir das Bild von der dreifachen Schnur, die nicht zerreißt. Diese Stelle dient oft bei Traupredigten dazu, die Bedeutung einer christlichen Ehe zu beschreiben. Gott, die Frau und der Mann bilden eine nahezu untrennbare Einheit. Wir entdecken diese Dreierstruktur in allen Seilen. Es sind immer drei Schnüre verdreht und diese drei dann wieder mit zwei weiteren usw. Aber die Haltbarkeit besteht nicht in der Verschmelzung dieser Seile. Jeder bleibt ein Original, auch in einer Ehe. Es ist bereichernd, wenn jeder seine Gaben einbringen kann. Ebenso bereichernd ist es, wenn jeder seine eigenen Neigungen auch pflegen kann.

5. Gemeinsam geistlich und geistig in Bewegung bleiben.

Dazu sind viele Gespräche, Gebete und mutige Schritte notwendig. Wir schauen gern schmunzelnd auch voller Wertschätzung auf gemeinsame geistliche Erfahrungen zurück. Dabei gestehen wir uns ein, dass wir manche Dinge gar nicht oder anders gemacht hätten. Aber sie gehören zu unserem gemeinsamen Weg und haben uns immer zu Gesprächen wie auch zu intensiver Suche nach unserem Weg angeregt.

6. Neue Herausforderungen gemeinsam suchen – Ressourcen entdecken

Vor Jahren haben wir uns gegenseitig versprochen, immer Lernende bleiben zu wollen. So haben wir zum Beispiel mit etwa 50 ein Fernstudium zum Coach und Berater absolviert und damit völlig neue Ressourcen entdeckt. Sehr wertvoll war dabei, dass wir zwei uns als Lerngruppe erlebt haben. Dabei war uns wichtig, dass jeder seine eigenen Aufgaben erledigt. So konnten wir beide diese Ausbildung erfolgreich abschließen.

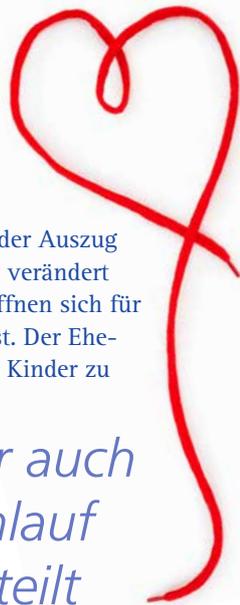
Sicher gibt es noch jede Menge andere Möglichkeiten, die Liebe zu erhalten. Aber Liebe und Achtung sind eng miteinander verknüpft und die oben genannten Bereiche unsere Anregungen.

Ein Aspekt, der Liebe verändern kann, ist der Auszug der Kinder. Das gesamte Leben wird damit verändert und neue Chancen und Möglichkeiten eröffnen sich für uns. Auch die Liebe wird davon beeinflusst. Der Ehepartner bleibt, auch wenn die Aufgabe die Kinder zu erziehen und zu begleiten zu Ende geht.

Darum sprechen wir auch gern vom Marathonlauf der Ehe. Ein Läufer teilt seine Kraft gut ein, weil er das Ziel erfolgreich erreichen möchte. Innehalten und neu durchstarten als gemeinsames Erlebnis wird auch unsere Liebe vertiefen.

Mit dem Älterwerden wird auch immer wichtiger, dass wir das Wichtigste vom Notwendigen trennen. Wirklich weise ist, wer sein Leben entschleunigt und immer wieder auf das Wichtigste fokussiert. Als Ehepaar entdecken wir auch nach 40 Jahren die Liebe, die sich verändert und vertieft, immer wieder neu. Sie zu pflegen soll uns nicht verloren gehen. So bleiben wir einem unserer Ziele treu: „Wir wollen glücklich miteinander alt werden!“ Dazu regte uns ein Erlebnis am Anfang unserer Beziehung an. Ein älteres Paar ging Hand in Hand mit liebevollen Gesten im Park spazieren. Diese enge liebevolle Verbindung wollen wir auch für uns erhalten und pflegen.

Ihre Sabine und Siegbert Lehmpfuhl





Unsere Ehe soll gelingen

Ihre Ehe sollte so schön werden und jetzt kriselt es ständig?

Frisch verheiratet, verliebt. Prinz und Prinzessin. Das Leben ist rosa oder bunt, auf jeden Fall schön. Nach einigen Jahren geraten Prinz und Prinzessin etwas aus der Form. Ehe man sich versieht wird aus „Adonis im Speckmantel“ ein Ärgernis, aus der Prinzessin eine Zicke.

Die Streitgespräche beginnen sich im Kreis zu drehen und Lösungen sind in die Ferne gerückt. Wenn man nicht aufpasst, verändert sich der Blickwinkel auf die Ehe. Man fokussiert sich nur noch auf die negativen Dinge, die in der Beziehung nicht funktionieren. Es scheint hoffnungslos und am Ende steht möglicherweise eine Scheidung.

Mit dem Seminar „Unsere Ehe soll gelingen“ möchten wir dort einen Kontrapunkt setzen. Das Seminar wurde von Dagmar und Jürgen Ost entwickelt. Heute wird es von den Teams um Ulrike und Markus Jansen, Oda & Christian Böhnert und Karin & Uwe Rauhut in den einzelnen Regionen durchgeführt.

Das Seminar geht über drei komplette Tage und besteht aus folgenden Inhalten:

Kurzreferate:

- Das Ehehaus
- Persönliches Gepäck
- Gott/ das Ehedreieck
- Vergebung
- Die Eheperson
- Sexualität

Beratungsgespräche:

Zwei Ehepaaren steht ein Beraterpaar zur Seite. Jedes Paar hat Gelegenheit, drei Beratungsgespräche in Anspruch zu nehmen.

Wahrnehmungsübungen:

Teilnehmende Paare bekommen die Gelegenheit, sich zu spüren und sich als Paar in ihrer Persönlichkeit wahrzunehmen.

Viel Zeit zur Reflexion:

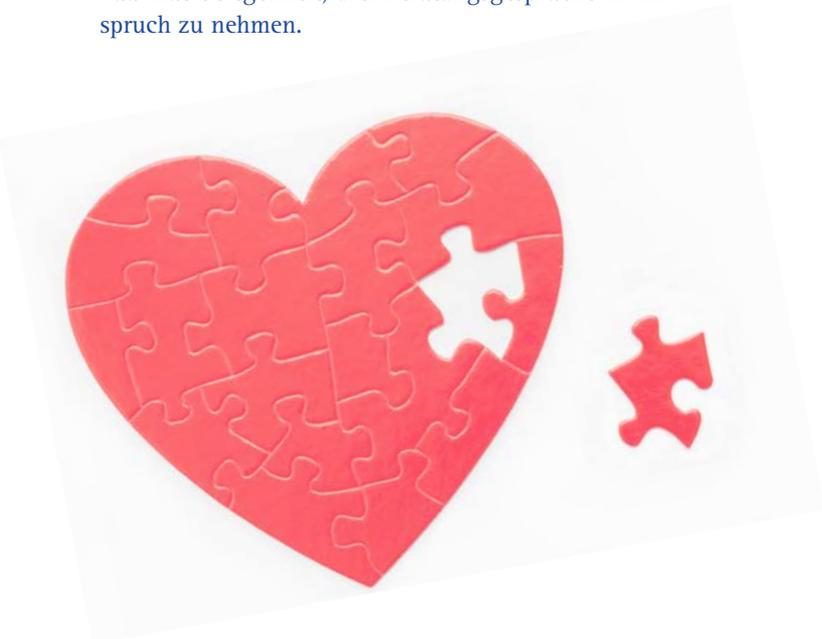
Die Paare haben immer wieder Zeiten, in denen sie ihre „Hausaufgaben“ machen und auf neue Art und Weise mit den zur Verfügung stehenden Werkzeugen als Paar miteinander ihre Ehethemen reflektieren können.

Auszug aus einem Teilnehmer-Feedback:

„... das Miterleben, wie Mitarbeiterpaare in schwierigen und verletzenden Erfahrungen und Phasen durch Gott und Team.F Hilfe, Vergebung und Heilung erlebt haben und jetzt in sichtbarer Liebe und echter Wertschätzung vorne stehen, hat mein Herz geöffnet, aus meiner inneren Angriffs- und Kampfposition herauszukommen und in diesen Tagen hier ganz bewusst meinen Mann neu anzunehmen, ihn zu lieben und mich ihm nähern zu wollen...“

Möchten Sie das auch erleben? Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ulrike & Markus Jansen, Oda & Christian Böhnert, Karin & Uwe Rauhut



Unsere Seminarempfehlungen:

- | | |
|--|-----------|
| ■ 24.–27.05.18 | 18 641 21 |
| Unsere Ehe soll gelingen | |
| Ev. Bildungszentrum 29320 Hermannsburg/Lüneburger Heide | |
| ■ 06.–09.09.18 | 18 641 11 |
| Unsere Ehe soll gelingen | |
| Schloss Wissen 47652 Weeze/Niederrhein | |
| ■ 25.–28.10.18 | 18 641 41 |
| Unsere Ehe soll gelingen | |
| Christliches Gästehaus Lindenhof 87675 Rettenbach am Auerberg/Ostallgäu | |

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

Die Zeit nach der „rosa Brille“

Verliebt zu sein ist keine Entscheidung – Liebe aber schon!



Auf Wolke 7

„In der Phase der Verliebtheit gibt es untereinander keine oder kaum Kritik. Der Partner scheint in allen Belangen perfekt zu sein. Das Neue ist so reizvoll, dass es egal ist, wie der Partner gekleidet ist oder aussieht. Auch beim Charakter ist erstmal jede Eigenschaft ganz toll oder wird zumindest so wahrgenommen. Die Phase der Verliebtheit ist für mich eine intensive Zeit, den Partner kennen und lieben zu lernen, ohne direkt alle Ecken und Kanten bewusst wahrzunehmen. Und somit ist diese Zeit eine wichtige Vorbereitung auf die Phase der Liebe...“ So beschrieb mein Mann Patrick die Verliebtheitsphase.

Nur beste Freunde!

Bevor wir ein Pärchen wurden, hatten wir eine lange Beste-Freunde-Phase. Diese umfasste drei Jahre, wovon Patrick ca. zwei Jahre lang um meine Liebe wortwörtlich gekämpft hat: er war ein Gentleman durch und durch, organisierte ein Überraschungs-Fotoshooting, ein persönliches Feuerwerk nur für mich, versteckte Nachrichten unter dem Kopfkissen, überschüttete mich mit Komplimenten, bastelte Fotobücher mit liebevollen Kommentaren, entführte mich zu einem spontanen Ausflug ans Meer... Wir nennen diese Phase auch unsere „rosa Phase“. :-)

Nach viel Reflektieren und vielen Gesprächen mit guten Freundinnen und Patrick habe ich mich für eine feste Beziehung entschieden. Ich brauchte einfach mehr Zeit, um mich darauf einzulassen, musste Vorstellungen über Bord werfen und mich auf Neues einlassen – ich bin zu Anfang sehr verknüpft an die Beziehung heran gegangen. Als es endlich so weit war, waren wir wahnsinnig glücklich.

Wir haben unsere intensive Freundschaftszeit sehr genossen und denken sehr gerne daran zurück. Patrick hat sich unendlich viel Mühe gegeben, seine Gefühle in jeder möglichen Situation zum Ausdruck zu bringen.

Wir waren wirklich auf Wolke 7!

Schluss mit rosa!

Umso härter war dann für mich die Zeit, in der unsere rosa Phase endete. Auf einmal bekam ich nicht mehr jeden Tag Komplimente im Übermaß, die romantischen Überraschungen waren nicht mehr alltäglich... Im Rückblick würde ich sagen, dass Patrick seine rosa Brille früher abgesetzt hat als ich. Kein Wunder: er war sich ja schon fast zwei Jahre vor mir seinen Gefühlen bewusst und hat diese immer wieder zum Ausdruck gebracht und ausgelebt. Ich hingegen habe meine Gefühle lange nicht zugelassen. Der Satz „Nein, wir sind nur beste Freunde!“ hatte sich sehr stark in mein Gehirn und meinen Wortschatz eingeeignet und war lange Zeit für mich Realität. Als ich dann mehr und mehr meine Gefühle für Patrick zuließ und meine rosa Brille aufsetzte, war Patrick schon mitten in der rosa Phase. So erkläre ich mir, dass er auch früher „damit fertig war“. Das Ende kam für mich sehr abrupt, da ich mich sehr an diese wunderbare rosa-rote Phase gewöhnt hatte und noch länger dort hätte verweilen können. Ich war irgendwie unzufrieden, verstand nicht, was los war – mittlerweile tue ich das.



Lena Knaack





Auf einmal bekam ich nicht mehr jeden Tag Komplimente im Übermaß, die romantischen Überraschungen waren nicht mehr alltäglich...

Patrick hingegen hat das Ende unserer rosa Phase nicht wirklich wahrgenommen. Für ihn war die Phase einfach irgendwann weniger intensiv.

Die ersten kleinen Unzufriedenheiten tauchten auf und wir lernten, dass Schweigen keine effektive Konfliktmethode ist, mein Partner nicht immer weiß, was ich gerade brauche und auch nicht alleine dafür verantwortlich ist, dass es mir gut geht.

Die fünf Sprachen der Liebe und die Persönlichkeitstypen nach dem DISG-Modell kennenzulernen, hat uns u. a. sehr geholfen, den anderen besser zu verstehen und anzunehmen. Unsere unterschiedlichen Persönlichkeiten, kombiniert mit unterschiedlichen Gewohnheiten und Ausdrucksformen aus unseren Herkunftsfamilien, wurden immer wieder zu einer brennenden Mischung. Ich staune heute noch darüber: Ich konnte zu Anfang unserer Freundschaft keine einzige negative Eigenschaft an meinem Freund nennen und wir waren noch dazu der Überzeugung, dass wir uns total ähnlich sind. Verrückt, wie die „rosa Brille“ die Sicht einschränkt... :-)

Ecken und Kanten

Nachdem wir geheiratet hatten und zusammen gezogen sind und so langsam der Alltag einkehrte, kamen die ersten echten Auseinandersetzungen ganz von alleine. Spätestens da habe ich gemerkt, dass Patrick Ausdrucksformen hat, die mich gestört haben, genauso wie ich Gewohnheiten hatte, die Patricks Geduld stark herausgefordert haben. Diese haben wir natürlich nicht einfach weggezaubert, aber wir lernen mehr und mehr Reaktionen des anderen richtig einzuordnen und Feedback zu geben, wenn es zu weit geht – und auch Kompromisse einzugehen und an uns zu arbeiten. Das hat uns viel Geduld und Zeit gekostet.

Aber wir blicken zurück und sehen, wie gut uns diese Auseinandersetzungen getan haben, um Neues über uns selbst und den anderen zu erfahren. In den letzten zwei Ehejahren haben wir ganz neu gelernt, was es bedeutet, sich immer wieder neu für den anderen zu entscheiden. Und wir merken, wie viel intensiver diese Liebe ist, denn sie geht viel tiefer:

Die schöne Seite an der Phase der Liebe ist die Vertrautheit.

Hat man seinen Partner kennen und lieben gelernt und auch zugelassen, dass der Partner einen selbst kennen und lieben lernen kann, hat man ein „seeiliches zu Hause“. Man kann schöne Erlebnisse und auch alle Sorgen mit dem Partner teilen, sich fallen lassen und zur Ruhe kommen – immer mit der Gewissheit:

Es gibt jemanden, der kennt und liebt mich, so wie ich bin. Und diesen Jemand kenne und liebe ich genauso, mit all seinen Ecken und Kanten.

Rosa Phasen im Ehealltag

Um neben den normalen Auseinandersetzungen auch immer wieder rosa Phasen im Ehealltag zu erleben, haben wir gelernt, einander zu fragen, was der andere braucht, um sich geliebt zu fühlen – und es genauso selbst direkt mitzuteilen, ohne zu erwarten, dass der andere es immer weiß. Das kann in unserem Fall schon eine aufgeräumte und saubere Wohnung und ein gutes Essen auf dem Tisch oder eine herzliche Umarmung sein.

Ein ehrlich gemeintes Lob oder ein Streicheln im Vorbeigehen. Träumen und Pläne schmieden für die Zukunft oder eine Radtour zur Liebblingseisdiele...

Wir drücken Liebe unterschiedlich aus und empfangen sie über unterschiedliche Kanäle.



Das zu wissen und darüber immer wieder im Gespräch zu sein, hat uns sehr geholfen. Und dennoch klappt es natürlich nicht immer – es braucht ein genaues Hinhören, kostet Überwindung, manchmal muss man den ersten Schritt gehen, barmherzig sein, vergeben und Vergebung aussprechen...

Segen & Auftrag

Uns entspannt sehr, dass wir nach zwei Jahren keine perfekte Ehe führen müssen und wir uns noch im laufenden Prozess des voneinander Lernens und aneinander Wachsens befinden. Dass wir Gott dabei an unserer Seite haben, ist ein großes Privileg. Unser Trauers ist uns dabei ein großer Segen und Auftrag zugleich: „Das Wichtigste aber ist, dass ihr einander beständig liebt, denn die Liebe deckt viele Sünden zu! Gott hat jedem von euch Gaben geschenkt, mit denen ihr einander dienen sollt. Setzt sie gut ein, damit sichtbar wird, wie vielfältig Gottes Gnade ist.“
1. Petrus 4, 8+10

Ihre Lena Knaack

Unsere Seminarempfehlungen:

Start in die Ehe

| | | |
|----------------|----------------------------|-----------|
| ■ 02.–04.03.18 | 52428 Jülich bei Aachen | 18 121 11 |
| ■ 02.–04.03.18 | 61389 Schmittten im Taunus | 18 121 91 |
| ■ 09.–11.03.18 | 73527 Schwäbisch Gmünd | 18 121 51 |
| ■ 06.–08.04.18 | 09337 Hohenstein-Ernstthal | 18 121 71 |
| ■ 13.–15.04.18 | 29342 Wienhausen | 18 121 21 |
| ■ 27.–29.04.18 | 10787 Berlin | 18 121 61 |
| ■ 04.–06.05.18 | 86989 Steingaden im Allgäu | 18 121 41 |
| ■ 08.–10.06.18 | 38889 Blankenburg / Harz | 18 121 73 |
| ■ 22.–24.06.18 | 57399 Kirchhündem-Rahrbach | 18 121 12 |
| ■ 28.–30.09.18 | 90617 Puschendorf | 18 121 42 |
| ■ 05.–07.10.18 | 32694 Dörentrup | 18 121 13 |
| ■ 05.–07.10.18 | 10787 Berlin | 18 121 62 |
| ■ 19.–21.10.18 | 09337 Hohenstein-Ernstthal | 18 121 72 |
| ■ 23.–25.11.18 | 72218 Wildberg | 18 121 52 |

→ Weitere Informationen im Seminarprogramm auf Seite 8 oder unter: www.team-f.de

Just married – am Beziehungsfundament bauen

| | | |
|----------------|----------------------------|-----------|
| ■ 27.–29.04.18 | 74206 Bad Wimpfen a.N. | 18 201 51 |
| ■ 25.–27.05.18 | 98596 Brotterode | 18 201 81 |
| ■ 22.–24.06.18 | 06543 Alterode / Harz | 18 201 72 |
| ■ 26.–28.10.18 | 29342 Wienhausen | 18 201 21 |
| ■ 23.–25.11.18 | 34516 Vöhl-Asel am Edersee | 18 201 31 |

→ Weitere Informationen im Seminarprogramm auf Seite 10 oder unter: www.team-f.de

MIT GUTEN GEDANKEN AN IHR TESTAMENT

Beziehungsweise stark – Neue Perspektiven im neuen Jahr

Gute Beziehungen liegen uns am Herzen und wir sind dankbar, dass Sie uns in Beziehungsfragen Ihr Vertrauen schenken. So liegt es für uns nahe, Ihnen auch beim Thema Nachlassregelung Unterstützung anzubieten, dass Ihre Beziehungen nicht durch Ungewissheit oder Unfrieden belastet werden.

Seit wir unsere Information rund ums Testament und Vererben auf den Weg gebracht haben, ist die umfangreiche Broschüre „Beziehungsweise stark. Mit guten Gedanken an Ihr Testament“ schon oft bestellt und verschickt worden. Immer wieder sagt man uns, wie gut und hilfreich es ist, dass wir uns diesem so sensiblen Thema auf so unaufdringliche Art und Weise angenommen haben.

Zusätzlich zur Broschüre bieten wir jetzt einen Vortrag an, der sich mit den wesentlichen Fragen beschäftigt. Der Fachanwalt für Erbrecht Wolfgang Roth nimmt sich Zeit, um ausführlich und verständlich über das Thema zu informieren. Gerne schicken wir Ihnen weitere Informationen zum Vortrag und ein Exemplar der kostenlosen Informationsbroschüre zu. Füllen Sie dazu einfach den Coupon aus oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: info@team-f.de

Übersichtlich und klar:
Die Vorsorge-Broschüre von TEAM.F



COUPON: Bitte schicken Sie mir kostenlos und unverbindlich folgende Informationen (bitte ankreuzen):

- Vortrag:**
Dienstag, 24.04.2018, 15:30 Uhr, vermutlich in Karlsruhe, Dauer bis etwa 18:00 Uhr
- Interesse:**
Ich hätte großes Interesse an so einem Vortrag, kann aber zum genannten Termin oder in der genannten Region nicht. Bitte informiert mich, wenn es so etwas wieder oder auch an einem andere Ort gibt.
- Broschüre:**
Beziehungsweise stark. Mit guten Gedanken an Ihr Testament.



Vorname/Name: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

TEAM.F
Neues Leben für Familien e. V.
Honselers Bruch 30
58511 Lüdenscheid



TITELTHEMA

Geschwister forever

Beste Freunde oder erbitterte Rivalen?

Erst dieser Buchtitel brachte mich auf den Gedanken, dass Geschwisterbeziehungen gewöhnlich länger bestehen als alle anderen Beziehungen gleich welcher Art. Grund genug, sich Gedanken über diese frühen Beziehungen im Leben zu machen. Ungefragt lebt man in einer Familie eng zusammen – eine tägliche Herausforderung, nicht nur für Eltern!



Geschwister sind Spielgefährten, Freunde, Vertraute, Vorbilder, ebenso Erzieher, Sparring-Partner, Konkurrenten im Kampf um elterliche Aufmerksamkeit und noch viel mehr.

*Wir haben nicht alles in der Hand,
aber doch die Verantwortung, ihre
emotionalen Bedürfnisse zu erfüllen.
Heißt nicht, alles richtig zu machen,
aber aus Fehlern zu lernen.*

Gute Beziehungen fliegen uns nicht zu!

Auch für Geschwisterbeziehungen gilt, dass sie sich nicht automatisch gut entwickeln und Beziehungsarbeit bedeuten. Und allen genervten Eltern sei gesagt, dass elterliche Intervention nicht immer hilfreich ist und sie manchen Konflikten (unbewusst) noch Zündstoff bieten. Bis heute habe ich deutlich Situationen vor Augen, in denen ich nicht wirklich zur Entspannung beigetragen habe. Wie werden aus Geschwistern gute Freunde?

Aufmerksamkeit und Zuwendung gerecht verteilen ...

Natürlich fällt Zuwendung bei einem Kind leichter als bei einem anderen. Zeitweise benötigt ein Kind schlicht mehr Aufmerksamkeit als ein anderes. Oder eines läuft in der Familie einfach mit, weil Eltern in anderen Beziehungen gerade mehr gefordert sind.

Vor Jahren erschien eine renommierte Zeitschrift mit dem Titelthema Lieblingskinder. Es scheint, dass es für viele normal ist, ein Vorzugskind in der Familie zu haben. Unstrittig ist, dass sich nicht alle Beziehungen in einer Familie gleich gut entwickeln, manche eher entspannt sind, während in anderen größere Spannungen auftreten, was z. B. im Zusammenspiel der Temperamente oder der Geschwisterkonstellation begründet ist. Die Klischees vom Kronprinzen oder Nesthäkchen sind nicht so abwegig. Doch rechtfertigt das, ein Kind mehr zu lieben als ein anderes?

Kinder brauchen Elternliebe und Zuwendung existenziell. Das ist eine sichere Basis, auf der ihr ganzes Leben aufbaut. Zu lieben, weil es mir leicht fällt, ist keine Kunst. Auch wenn es für Eltern plausible Gründe gibt, kann man von einem Kind nicht erwarten, dass es rational damit umgeht, anders behandelt zu werden als die Geschwister. Ungerecht verteilte Liebe erzeugt immer Mangel, Neid, Eifersucht und Geschwisterrivalität. Dem Lieblingskind geht es auch nicht gut.

*Wenn Eltern sich
umgekehrt bemühen, die
Bedürfnisse ihrer Kinder
gleichermaßen zu erfüllen,
ist das die beste Voraus-
setzung für gute und
harmonische Familien-
beziehungen.*

Natürlich lernen Kinder gerade in der Familie auch, mit den Ungerechtigkeiten des Lebens umzugehen. Eine Zeitlang benötigte eins unserer Kinder aufgrund von Krankheit verstärkt unsere Aufmerksamkeit. Wir sind leider nicht offen mit dieser Situation umgegangen, was zu Gefühlen von Benachteiligung bei den Geschwistern und zu Konfliktsituationen führte. Ich litt sehr, meine Rolle wurde mir jedoch erst viel später bewusst. Wir konnten es klären, Gott sei Dank hat sich der Knoten gelöst. Über einen Zeitraum können Kinder es sicher verkraften, dauerhaft wird Vorziehen wie Benachteiligung immer zur Belastungsprobe.

Gott hat uns Kinder anvertraut, die sich nach unserer Liebe und Zuwendung sehnen. Diese emotionalen Bedürfnisse zu erfüllen, ist in erster Linie Verantwortung unvollkommener Eltern, die aber lern- und entwicklungsfähig sind.



Heidi Goseberg

Respekt & gute Werte

Neutralität im Konfliktfall

Neutralität im Konfliktfall

Kräftemessen und Rangeleien sind normal, Rivalitäten, die sich entwickeln schon ernster. Selbst unter besten Bedingungen werden Kinder Kämpfe ausfechten und unangemessene Mittel wählen. Die Intention der Eltern, Streit zu schlichten, ist nicht immer zielführend.

Die Versuche, den Schuldigen auszumachen, den Auslöser zu finden, Partei zu ergreifen, sind oft fruchtlose Detektivarbeit. Mancher Konflikt hat sich lange angebahnt, bevor sich Streit entzündet, vielen Konflikten liegen Missverständnisse zugrunde, jede Sicht enthält einen Funken Wahrheit, ist aber auch subjektiv, Kinder in Überforderungssituationen reagieren einfach nicht vernünftig u. v. m.

Intuitiv ergreifen viele Partei für den Schwächeren und bedenken nicht, dass dies auch eine Position im Kampf um elterliche Aufmerksamkeit ist. Differenzierter hinschauen ist angebracht, selten ist nur einer Schuld und der Schwache nicht immer nur Opfer.

Neutralität ist eine Entscheidung und eine Haltung, die man üben kann. Meist genügt es schon, jedem Kind zuzuhören, jedes ernst zu nehmen und unparteiisch zu bleiben. Wenn man anschließend gemeinsam überlegt, was die eigentlichen Anliegen auf beiden Seiten waren, wie lange der Streit in Ordnung war, warum die Situation gekippt ist und wie man das in Zukunft vermeiden kann, appellieren wir an die Verantwortung der Kinder und sprechen ihnen Kompetenzen zu. Kinder, die sich ernst genommen fühlen, sind in aller Regel gerne kooperativ. Und können auch ihren Part sehen, wenn alle Seiten gleichermaßen Verantwortung übernehmen. Unbedingt sollte man Streithähne nach dem Abkühlen ermutigen, sich wieder zu versöhnen. Ich habe es für mich so formuliert:

Streit ist in Ordnung, aber die Ordnung verlangt auch, dass die Beziehung wieder hergestellt wird, man den Faden wieder aufnehmen, sich wieder begegnen, einfach weitermachen kann.

Respekt lernt man nicht nebenbei und nicht allein durch das Vorbild der Eltern

Es erfordert aktive Belehrung und beständiges Üben in Alltagssituationen. Während man früher Kraftausdrücke von Kindergartenkindern eher ignoriert hat, um das Verhalten nicht zu verstärken, ist heute eine gute Umgangssprache, der gute Ton, Achtung und Respekt nicht mehr die Norm. Vielfach ist nicht mehr klar, wann der grüne Bereich verlassen und Grenzen übertreten werden.

Eine schöne Familienaufgabe ist, einen guten Umgangston zu üben, sich gegenseitig Wertschätzung zu geben, auch darüber zu sprechen, was das mit Menschen und Beziehungen macht. Deutlich sollten Familien sich abgrenzen gegen Diffamierungen, Herabsetzungen, Unflätigkeiten und Beleidigungen. Erst recht, wenn sich Cliques zusammenraufen, Rufmord an einem Menschen zu begehen. Kinder werden leicht Mitläufer, doch man kann gut Empathie üben, wenn man mit ihnen in die Opferrolle geht.

Gemeinschaft stärken

Aufmerksamkeit gerecht verteilen

Die wichtigste Familienregel

Grundsätzlich sollte Respekt in der Familie thematisiert werden. Es schafft ein Bewusstsein und ein funktionierendes Warnsystem, wenn wir es nicht im Konfliktfall, sondern in Familiengesprächen aufgreifen mit den guten Folgen für die Beziehungen und die ganze Gemeinschaft. Was im Gespräch bleibt, wird von vielen Kindern frühzeitig verinnerlicht, führt zu guten Werten und Gewohnheiten. Erfolgreicher sind Eltern, die ihre Kinder für einen guten Umgang gewinnen, statt mit Schimpfen und Bestrafung gegen schlechte Muster zu arbeiten.

Sind die Regeln und Grenzen klar, muss man nicht jedes Mal neu diskutieren, wenn ein Kind sich im Ton vergreift und in einen fruchtlosen Machtkampf einsteigen. Ein akustisches Signal erinnert das Kind, dass es den grünen Bereich verlassen hat und beim nächsten Signal den Raum verlassen muss. Das ist wirksamer als ein Verbot, das oft auf taube Ohren trifft. So bekommt jeder eine Chance, ohne gleich beschämt zu werden. Doch die wichtigste Familienregel ist und bleibt: In dieser Familie haben wir uns alle lieb! Und der folgt man leichter als allen Verbotregeln.

Die Geschwistergemeinschaft stärken

ist eine der schönsten Erziehungsaufgaben. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie eine Familie zusammen wachsen und Geschwister zu Freunden werden können. Familienzeiten und -unternehmungen, Mahlzeiten, Spiele, etwas zusammen zu schaffen sind Gelegenheiten, die Bande zwischen Geschwistern und ein WIR-Gefühl zu stärken.

Was lernt man nicht alles mit Geschwistern: Sich gegenseitig unterstützen, beistehen (unsere Töchter schwärmen heute noch, wie sie Angreifer auf dem Schulhof mit ihrem großen Bruder beeindruckten und auf Distanz halten konnten). Man lernt, zusammenzuhalten gegen den Rest der Welt (notfalls auch gegen die Eltern!), man lernt von den Größeren, erlebt Freundschaft, auch streiten, sich wieder vertragen und noch viel mehr. Dass unsere Kinder bis heute mit den dazu gehörenden Partnern gute Freunde sind, haben wir uns immer gewünscht. Doch haben wir das leider nicht nur positiv beeinflusst und so empfinden wir es vor allem als großes Geschenk.

Siehe, wie fein und lieblich ist's, wenn Brüder einträchtig beieinander wohnen!

aus Psalm 33

Ich denke, mehr noch als auf andere Beziehungen trifft diese Verheißung auf leibliche Geschwisterbeziehungen zu. Wo Geschwister in Freundschaft miteinander verbunden sind, geht es auch oft hoch her, gibt es Auseinandersetzungen und Konflikte, aber noch viel mehr schöne Erfahrungen, die bis weit ins Erwachsenenalter und in andere Beziehungen ausstrahlen. Dorthin hat Gott seinen Segen verheißen!

Ihre Heidi Goseberg



Ein neues Gespann

Verantwortung teilen, Potential steigern

Immer wieder gibt es Meilensteine in der persönlichen Entwicklung wie auch in Organisationen, die uns einen guten Anlass bieten, innezuhalten, zu reflektieren und neu auszurichten. So hat auch die Ankündigung von Sabine und Siegbert Lehmpfuhl, ihre Leitungsverantwortung zum Ende des letzten Jahres abzugeben, schon früh im Jahr dazu geführt, mit guter Beratung und Moderation intensiv über ein neues Leitungsmodell für Team.F nachzudenken.

Gott und Menschen dienen

Das war seit jeher das Anliegen der Leitung, den Menschen zu dienen. Daran wird sich auch in Zukunft nichts ändern. Fest steht – und dafür sind wir sehr dankbar, dass wir in all den Jahren Leitung bei Team.F immer sehr wertschätzend und positiv erlebt haben. In einer schnell wachsenden Bewegung mit vielen unterschiedlichen Mitarbeitern aus beinahe allen Denominationen wurden Mitarbeiter immer als das wertvollste Potential wahrgenommen. Ein Umgang von Achtung und Respekt hat in den ganzen Jahren prägend und durchgängig unser Miteinander beeinflusst. Das war immer besonders bei Team.F: Gott und Menschen zu dienen, gilt als Leitsatz für unser Engagement auf allen Ebenen unseres Dienstes.

Unser Name ist Programm

Wir nennen uns Team.F, weil der Teamgedanke im Vordergrund steht. Viele unserer Seminarteilnehmer schätzen es sehr, dass sie durch Mitarbeiterteams eine Bandbreite an Konstellationen und Möglichkeiten erleben, die auch Teilnehmern Spielraum und Perspektiven eröffnen. So möchte auch die Leiterschaft Raum geben zum Mitdenken und Mitgestalten. Dass in der heutigen Ausdehnung unserer Arbeit mit 40 angestellten und mehr als 800 ehrenamtlichen Mitarbeitern ein Leitungsteam aus zwei Paaren zunehmend an die Grenzen kam, hat uns ebenso bewegt, neue Strukturen zu legen und das Team zu erweitern.

Säulen für einen festen Stand

Im Hören auf Gott und in unseren Gedanken und Herzen entstand so ein Modell, das sich aus den bisherigen Verantwortlichen und Verantwortungsbereichen im Verein ergibt:

Neben den bekannten Leitern

Cornelia und Stephan Arnold wird das neue Team ergänzt durch **Heidi und Eckhard Goseberg** (Verwaltung), **Christof Matthias** (Personalentwicklung/Mitarbeiterführung) und **Christian Siegling** (Produktentwicklung)

Damit ist für die nahe Zukunft die Team.F Leitung eindeutig breiter aufgestellt, Verantwortlichkeiten klarer geregelt und in allen Entscheidungen sorgt eine breitere Sichtweise für Vielfalt und Entlastung. Darüber hinaus wird das Leitungsteam für einzelne Projekte in Zukunft Teams einsetzen, in denen die Leitung durch viele vorhandene wertvolle Kompetenzen aus dem Verein gut ergänzt wird.

Wir wissen alle sehr gut, dass Team.F ohne all die hingegebenen Mitarbeiter landauf landab mit hohem persönlichem Einsatz unser umfangreiches Angebot nicht aufrechterhalten könnte. Als Leitungsteam möchten wir an der Hand Gottes dieses uns anvertraute Potential gut vertreten und im besten Sinn führen und freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit. Herzlichst

Ihre TEAM.F Leitung



Gott spricht: Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst.

Offenbarung 21,6

Beim Lesen der Jahreslosung 2018 erinnerte ich mich sofort an eine herausfordernde Vulkanbesteigung in Italien mit meinem Sohn, bei der wir uns mit zu wenig Wasser eingedeckt hatten. Noch nie im Leben war ich so durstig. Glücklicherweise überholte uns eine französische Gruppe, die uns netterweise mit ihren Vorräten aushalf. So wurde für uns ganz normales Wasser zur lebensspendenden Quelle.

In unseren Team.F Seminaren erleben viele Menschen durch kompetente Begleitung in unterschiedlichen Lebensbereichen, wie ihr Durst nach tiefen Beziehungen, Vergebung und Veröhnung, Verständnis und Heilung gestillt wird.

Eine von vielen Teilnehmerstimmen des letzten Jahres drückt es so aus:

„Was ich bei euch erfahren habe, ist weit mehr, als ich zu hoffen gewagt hätte. Das Gute strahlt jetzt in unsere Beziehungen hinein und potenziert sich!“

Im Namen vieler Seminarteilnehmer danken wir all denen, die schon gespendet haben von Herzen und freuen uns, wenn auch Sie uns unterstützen. Helfen Sie uns, die Sehnsucht von Menschen nach guten Beziehungen zu stillen und tragen Sie durch Ihre Spende dazu bei, dass wir dies noch viele Jahre tun können.

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

Bankname: KD Bank eG Dortmund
IBAN-Nr. DE66 3506 0190 2119 8950 17
Kontoinhaber: Team.F e.V.
Verwendungszweck: Lebendiges Wasser

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



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.



Produkte für mehr Zweisamkeit

→ TEAM.F LiebesSpiel



Zeit zu Zweit Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt.

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

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

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

→ TEAM.F EinPaar-Handschuh

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



Für frisch und neu Verliebte!

Frostfrei Händchenhalten mit dem Paarhandschuh.

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

Alle Produkte zu bestellen bei:

TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V.
Christliche Ehe- und Familienseminare
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
Fon 023 51.98 59 48 - 0 · Fax 023 51.98 59 48 - 10
info@team-f.de · www.team-f.de

ABENTEUER TOUREN FÜR MÄNNER



Jetzt Flyer
anfordern!

Sept. 2018 | Kanu-Adventure in Schweden

www.live-gemeinschaft.de

Sie haben einen Konflikt? Sie suchen nach einer Lösung, mit der beide Seiten zufrieden sind?

Mediation

- ist ein Vermittlungsverfahren
- bei Trennung und Scheidung,
- bei Erbschaftsangelegenheiten,
- Mitarbeiterkonflikten ...



Ulrike Sprenger
Mediatorin

Drubergstr. 6, 59846 Sundern
Tel.: 02933 77 261
Ulrike.Sprenger@googlemail.com

Dirk & Christa Lüling
Mit feinen Sensoren

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

**Zu beziehen ist
das Buch über:**

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



Die Problematik von AD(H)S-Kindern ist bekannt. Es gibt allerdings eine recht große Gruppe von Kindern, deren Verhalten ähnlich auffällig ist, die aber nicht in die Gruppe der „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 Lüling

Ein neues Herz will ich euch geben

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

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



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

Dirk & Christa Lüling

Lastentragen – die verkannte Gabe

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



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

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

Das Buch ist als Vorabdruck auch auf Englisch verfügbar!

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

VORSCHAU: Nächste Ausgabe

Single – und was nun?

- Der Spannungsbogen zwischen überzogenen Erwartungen und ich nehme, was kommt
- Als Single glücklich?
- Wenn sich die Blickrichtung ändert
- Flirten
- Mit 50 immer noch Single und noch nie befreundet?
- Single und Sexualität
- u. a ...

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



Vorfreude

Neuigkeiten



SUPERVISION UND COACHING für Teams und Einzelpersonen

- » Teamentwicklung
- » Konfliktbearbeitung

Über 25-jährige Erfahrung
Ich komme auch zu Ihnen

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

FÜR flotte Bienen UND einsame WÖLFE.

FÜR SINGLES, DIE NICHT MEHR AN REZEPTE GLAUBEN.

Unsere Seminare:

- | | |
|--|-----------|
| ■ 09. – 11.03.18 TH | 18 625 81 |
| Aufstellungsseminar für Singles Haus am Seimberg 98596 Brotterode bei Eisenach | |
| ■ 12. – 15.04.18 BY | 18 711 41 |
| Backstube Traumpartner (25–45 Jahre) CVJM Gästehaus Hintersee 83486 Ramsau bei Berchtesgaden | |
| ■ 24. – 27.05.18 NW | 18 711 11 |
| Backstube Traumpartner (25–45 Jahre) Josef-Gockeln-Haus 57399 Kirchhundem-Rahrbach/Sauerland | |
| ■ 01. – 10.06.18 HR | 18 711 01 |
| Neu: Urlaubswoche für Singles (25–55 Jahre) Freizeit- und Jugendhaus Life Center HR-51260 Crikvenica/Kroatien | |
| ■ 01. – 06.07.18 Nord | 18 711 43 |
| Neu: Backstube Traumpartner – Cook & Sail Kiel/Ostsee 24105 Kiel | |
| ■ 06. – 09.07.18 BY | 18 711 42 |
| Backstube Traumpartner (35–55 Jahre) Tagungsstätte Hohe Rhön 97653 Bischofsheim | |
| ■ 20. – 27.10.18 F | 18 711 02 |
| Neu: Urlaubswoche für Singles (25–55 Jahre) Les Résidences Pinéa Calvi, Korsika/Frankreich | |
| ■ 28.12.18 – 01.01.19 BW | 18 711 51 |
| Mit Traumpartnern feiern und genießen in der Silvester-Backstube ...! Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal 88499 Altheim/Oberschwaben | |

→ Anmeldung unter: www.team-f.de

Die Zutaten für dieses einzigartige Single-Seminar:

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



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


Backstube
TRaumpartner
TEAM.F SINGLE-SEMINARE