



TEAM.F

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN 01/19

Sichere Bindung

4

Gottes Sehnsucht
nach Gemeinschaft 12

Netze bauen

16

Die Unterschiede
feiern ... 26

Zukunftswerkstatt
Familie 24

Gut aufgehoben

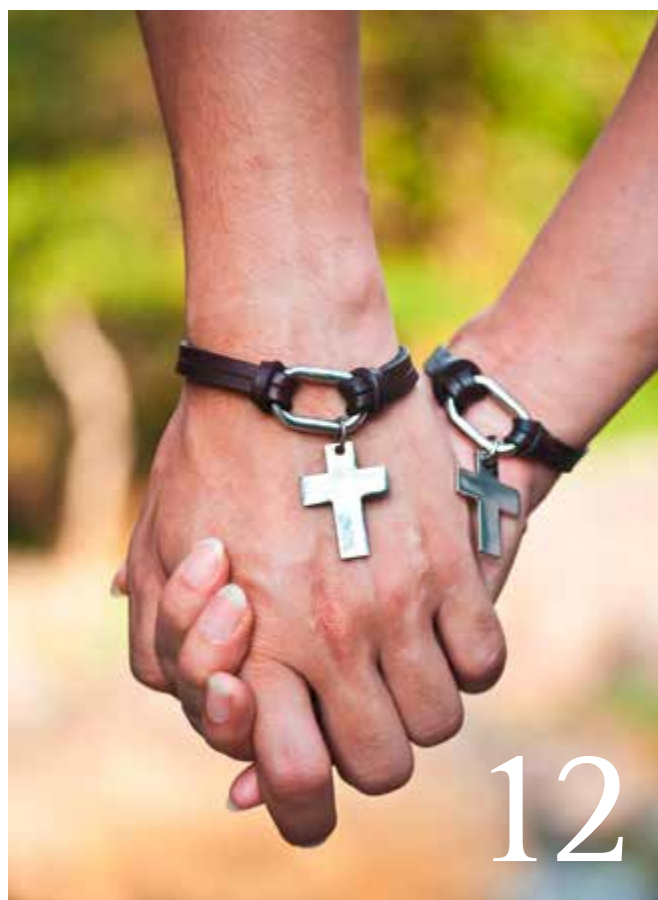
Unsere Sehnsucht
nach Zugehörigkeit

Mit vielen
Erfahrungs-
berichten und
Seminar-
empfehlungen





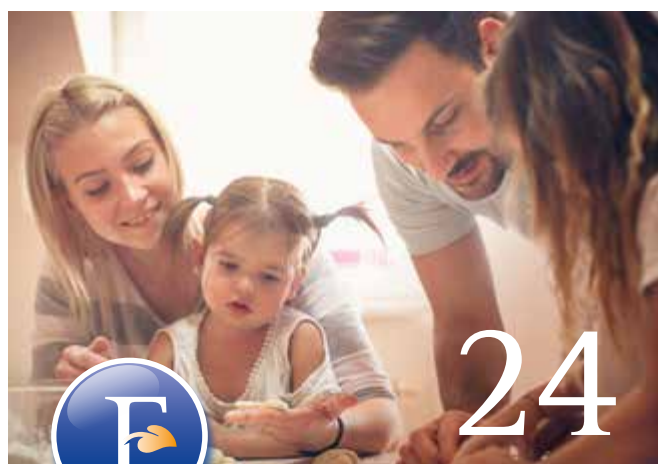
4



12



26



24



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 und Partnerschaft der Stiftung für Familienwerte.

Redaktionsteam: Sonja Brocksieper, Heidi und Eckhard Goseberg, Daniel A. Just, Lena Knaack, Sabine und Siegbert Lehmpfuhl, Christian Siegling

Design und Prepress: Gute Botschafter GmbH · Für echt erfolgreiche Marktpositionen.
www.gute-botschafter.de

Fotos: TEAM.F; shutterstock.com (bekunlis, Dean Drobot, Elena P., Evgeny Atamanenko, Foxy burrow, GoodStudio, jannoon028, John Wollwerth, Jukov studio, MJTH, Mladen Zivkovic, mrpuuii, oneinchpunch, optimarc, Radachynskyi Serhii, Rawpixel.com, Roobcio, SNeG17, Studio Romantic, Sunny studi, Teresa Tovar Romero, wavebreakmedia, YAKOBCHUK VIACHESLAV, Zurijeta)

Schutzgebühr: 2,80 €

Druck: Heider Druck GmbH · www.heider-verlag.de
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Inhalt 01/19

TITELTHEMA

- 04 Sichere Bindung
- 12 Gottes Sehnsucht nach Gemeinschaft
- 14 Selbstaufgabe versus Egoismus

ERFAHRUNGSBERICHTE

- 08 Familientreffen – Ein seltenes Geschenk in einer Großfamilie
- 16 Netze bauen
- 26 Die Unterschiede feiern...
- 30 WIR–Gefühl
- 34 Warum Singles bei TEAM.F dazugehörten

NEUES UND BEWÄHRTES

- 20 Plakat zum Herausnehmen
- 23 „Mut zur Liebe“
- 29 „Geboren, um uns zu verbinden – Bindung verstehen“

FÜR SCHNELLESER

- 32 Kurzberichte Wir-Gefühl / Bindung

TEAM.F - AKADEMIE

- 24 Zukunftswerkstatt Familie

SERVICE

- 11 Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas
- 19 Unsere Motivation
- 22 Unterstützen und fördern
- 31 Aus der TEAM.F-Leitung
- 37 Seminarempfehlung: Gemeinsam unterwegs
- 38 TEAM.F – Fanshop
- 39 TEAM.F-Ecke
- 39 Vorschau: Nächste Ausgabe



HEIDI GOSEBERG

Liebe TEAM.F-Freunde,

Gut aufgehoben?

Wir alle brauchen Gemeinschaften, zu denen wir gehören, in denen wir gebraucht und anerkannt werden, zu denen wir beitragen und an denen wir teilhaben, die Identität und Halt geben und noch viel mehr ... Gott hat uns die Sehnsucht danach tief ins Herz gelegt: ... es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei!

Das betrifft eben nicht nur Partnerschaften. Für jeden beginnt es mit der ersten, natürlichen Zugehörigkeit zu einer Familie und im Heranwachsen erweitert sich dieser Kreis beständig.

Manche Zugehörigkeit ergibt sich natürlich und selbstverständlich, wie Geschwistergemeinschaften, Kindergarten- oder Schulfreundschaften, nicht alles hält lebenslang. Um andere Gemeinschaften muss ich mich bemühen, weil sie wichtig sind, wie eine Gemeinde, freundschaftliche oder unterstützende Gemeinschaften am Ort und in der Nachbarschaft. Andere sind Interessens- oder Dienstgemeinschaften, wie zum Beispiel auf der Arbeit oder in Ehrenämtern.

Es gilt als erwiesen dass Menschen, die mehreren Gruppen angehören und sich mit ihnen identifizieren, besser leben und ihr Risiko für Depressionen, Schlaganfälle und andere Krankheiten erheblich reduzieren.

Als Mitarbeiter und Teilnehmer haben wir in TEAM.F Seminaren die Erfahrung gemacht, dass darin unsere Beziehungskompetenzen fühlbar gestärkt wurden – eine gute Unterstützung, unsere Netze bzw. unsere Teilnahme daran auszubauen.

Wo sind Sie „aufgehoben“? Fühlen Sie sich mit Ihrer Sehnsucht nach Zugehörigkeit in Beziehungen und Gemeinschaften fest verankert? Gerne können Sie Ihr Beziehungs„wissen“ bei uns noch vertiefen oder ausprobieren – wir freuen uns auf Sie!

Ihre
Heidi Goseberg



Seminare
direkt online
buchen

Seminartermine und -orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Beziehungsprogramm oder auf unserer Webseite: www.team-f.de



Aus emotionalen Bindungen schöpft ein Mensch Kraft und Lebenszufriedenheit vom Säuglingsalter bis ins hohe Alter.



SONJA BROCKSIEPER

Sichere Bindung

Ein Schatz für das ganze Leben.

Wie wichtig sind sichere Bindungen in der Kindheit?
Was braucht ein Kind, damit es voller Zuversicht das Leben meistern und in guten Beziehungen leben kann?

Als ich vor einigen Jahren anfang, mich mit diesen Fragen zu befassen, hätte ich nicht gedacht, wie sehr mich dieses Thema packen wird. Je mehr ich mich mit der Bindungsforschung auseinandersetze, desto mehr wird mir bewusst, dass die Qualität der Bindung in der frühen Kindheit Einfluss auf die gesamte weitere Entwicklung eines Menschen und somit auch viele Lebensbereiche hat.

Die Ergebnisse der Bindungsforschung sind nicht nur relevant für die Kleinkindpädagogik, sondern auch für die Begleitung von Jugendlichen und Erwachsenen. Diese Erkenntnisse sind eigentlich nicht neu. Schon lange weiß man um die Bedeutung der frühkindlichen Erfahrungen. Ich habe aber den Eindruck, dass dieses Wissen in unserer modernen und leistungsorientierten Gesellschaft hier und da aus den Augen verloren wird. Dabei hat die Aussage des Begründers der Bindungstheorie, John Bowlby, nicht an Aktualität verloren: „Emotionale Bindungen an andere Menschen sind der Angelpunkt, um den sich das Leben eines Menschen dreht, nicht nur in der Säuglingszeit, oder im Kindergartenalter, sondern auch in der Schulzeit und Jugend sowie im Erwachsenenleben bis ins hohe Alter. Aus diesen emotionalen Bindungen schöpft ein Mensch Kraft und Lebenszufriedenheit, und er kann hieraus auch wieder anderen Menschen Kraft und Lebensfreude schenken. Das sind Themen, in denen sich die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft und traditioneller Weisheit treffen und übereinstimmen.“

Gott hat den Menschen als eine Persönlichkeit geschaffen, die auf Beziehung und Bindung angelegt ist.

Direkt zu Beginn des Lebens war klar, dass ein Leben im Alleingang nicht der richtige Weg ist. „Es ist nicht gut, dass der Mensch so allein ist.“ (1. Mose 2, 18) Jeder Mensch braucht andere Menschen um sich herum, ein Gegenüber. Und als Adam dieses Gegenüber zum ersten Mal sah, rief er völlig begeistert: „Sie ist wie ich, und sie gehört zu mir, sie ist ein Stück von mir!“ – ein Ausdruck von tiefer Verbundenheit. Und in der hebräischen Weisheitsliteratur Kohelet wird formuliert „Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft

der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilt! Wenn zwei in der Kälte zusammenliegen, wärmt einer den anderen, doch wie soll einer allein warm werden? Einer kann leicht überwältigt werden, doch zwei sind dem Angriff gewachsen. Man sagt ja auch: „Ein Seil aus drei Schnüren reißt nicht so schnell!“ (Prediger 4,9-12)

Diese traditionelle Weisheit aus der Bibel finden wir auch in der modernen Bindungsforschung wieder. Kinder brauchen zuverlässige und feinfühlig Bindungspersonen und das Gefühl der Zugehörigkeit, damit sie sich im Verlauf ihres Lebens auf andere Menschen einlassen und Beziehungen und Freundschaften gestalten können. Ohne diese guten Erfahrungen gehen Menschen einfach schwerer durchs Leben. Der Bindungsforscher und Kinder- und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch formuliert in seinem Buch „Safe – sichere Ausbildung für Eltern“: „Eine sichere Bindung ist ein psychischer Schutz für Kinder, auf den sie besonders dann zurückgreifen können, wenn das Leben sie mit psychischen Belastungen konfrontiert. Ganz allgemein ist eine sichere Bindung das stabile Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung.“ Und so zieht sich das Thema Bindung wie ein roter Faden durch unser Leben.

Bindung in den verschiedenen Lebensphasen

Zu Beginn des Lebens bilden Mutter und Kind eine Symbiose. Tief verbunden durch das Heranwachsen im Mutterleib macht ein Kind nach der Geburt seine ersten Erfahrungen mit seiner Umwelt. Es löst sich langsam aus dieser engen Symbiose und entwickelt im Laufe des ersten Lebensjahres mehrere Bindungsbeziehungen, die durch eine unterschiedlich starke Intensität gekennzeichnet sind. Diese unterschiedlichen Beziehungstypen tragen eine gewisse Hierarchie in sich. An der Spitze befindet sich die **primäre Bezugsperson**. Das ist der Mensch, zu dem das Kind die wichtigste, lebenslange emotionale Bindung aufbaut, weil sie feinfühlig und angemessen auf seine Bedürfnisse reagiert hat. Von dieser Person möchte das Kind am liebsten getröstet werden, wenn es Angst oder Schmerzen hat. Diese Bindungsbeziehung entsteht nicht durch genetische Verwandtschaft, sondern durch die emotionalen Erfahrungen, die das Kind gemacht hat. In der Praxis können das Mutter oder Vater sein, die Person, die in den ersten Monaten mit dem Kind eine intensive Bindung eingeht und die meiste Zeit mit dem Kind verbringt. ▶

Eine sichere Bindung zeigt sich darin, dass ein Kind auf die Trennung von seiner Bezugsperson mit Angst und Weinen reagiert. Kommt diese zurück, sucht das Kind aktiv den Kontakt und möchte zum Beispiel auf den Arm genommen werden. Das Kind lässt sich relativ schnell wieder beruhigen und danach auch wieder absetzen. Ausgehend von diesem sicheren Hafen können sich solche Kinder anschließend gut ihrer Umgebung zuwenden und sie erkunden.

Kinder profitieren davon, wenn sie neben ihren erwachsenen Bindungspersonen auch Kontakt zu anderen Kindern haben.

Weiter unten in der Hierarchie finden sich weitere **sekundäre Bezugspersonen** im Umkreis des Kindes, zu denen es eine ergänzende Beziehung aufbaut: der Vater, Geschwister, Großeltern oder ein Babysitter. Ist die Mama nicht anwesend können diese das Kind in stressvollen Situationen ebenso trösten, auch wenn dies etwas länger dauert. Diese weiteren Personen sind von großer Bedeutung, da sich die psychische Widerstandskraft von Kindern erhöht, wenn sie drei oder vier Bezugspersonen in ihrem Umfeld haben. Kinder sind also schon sehr früh zu sozialen Kontakten motiviert. Sie profitieren davon, wenn sie neben ihren erwachsenen Bindungspersonen auch Kontakt zu anderen Kindern haben, wobei sie aber eher nebeneinander als miteinander spielen. Richtig bedeutsam und unentbehrlich werden die Erfahrungen mit Gleichaltrigen erst mit etwa drei Jahren. Dann kann man auch von ersten Kinderfreundschaften sprechen. In diesem Zeitraum ist es für die Entwicklung von Kindern sinnvoll, dass Kinder Erfahrungen in Gruppen machen, was in den nächsten Jahren immer mehr gefördert werden sollte, z. B. durch den Kindergarten, Sportvereine oder Gemeindegruppen.

Im Jugendalter nimmt dann die Gruppe der Peers, also der Gleichaltrigen, an Bedeutung noch mehr zu, weil Jugendliche sich mehr und mehr von den Eltern lösen müssen, um als eigenständige Personen ihr Leben gestalten zu können. In diesem Ablöseprozess spielen die Peers für die Identitätsentwicklung eine wichtige Rolle. Jugendliche brauchen das identitätsstiftende Gefühl der Zugehörigkeit in einer beson-

deren Weise. Dass junge Leute Teil einer solchen Gruppe sein können, ist aber kein Selbstläufer, sondern bedarf sozialer Kompetenzen wie Empathie und Konfliktfähigkeit. Diese sind entscheidend in den ersten Lebensjahren geprägt worden. Untersuchungen haben gezeigt, dass sicher gebundene Kinder eher in freundschaftlichen Beziehungen leben, häufiger in Gruppen sind, sich in Konflikten prosozialer und weniger aggressiv verhalten und Lösungen finden. Unsicher gebundene Menschen tun sich damit deutlich schwerer. Darüber hinaus werden die Peers auch nicht zur Konkurrenz für die Eltern, wenn die familiären Bindungen stark sind. Die Gefahr, dass Gruppendruck und Gruppennormen sich negativ auf den Jugendlichen auswirken, ist deutlich höher, wenn die Beziehung zu den Eltern unsicher ist und diese die Bedürfnisse ihrer Jugendlichen nicht wahrnehmen.

Was für einen Schatz nehmen Menschen mit ins Leben, wenn sie als Kinder diesen sicheren Hafen der emotionalen Zugehörigkeit erlebt haben.

Auf dieser Grundlage sind sie als Erwachsene in der Lage, sich auf andere Menschen einzulassen, Beziehungen zu gestalten und wiederum eine gute und sichere Bindung zu ihren eigenen Kindern aufzubauen.

Wenn es keine sichere Bindung gegeben hat
Aus den unterschiedlichsten Gründen gelingt es allerdings nicht allen Eltern, eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufzubauen. Laut Karl-Heinz Brisch verfügen nur 60–65 % der Kinder über eine sichere Bindung zu ihren Müttern. Etwa 55 % der Kinder entwickeln im ersten Lebensjahr eine sichere Bindung zu ihren Vätern. Die meisten anderen Kinder bauen durchaus eine Bindung auf, allerdings ist diese von einer gewissen Unsicherheit gekennzeichnet. In der Bindungsforschung spricht man von der unsicher-vermeidenden und der unsicher-ambivalenten Bindung.

→ Kinder mit einer **unsicher-vermeidenden Bindung** zeigen bei einer Trennung von ihrer Mama kaum oder wenig Protest. In einer Trennungssituation erwecken diese Kinder den Eindruck, dass sie die Trennung überhaupt nicht wahrnehmen und mit der Trennung keinerlei Problem hätten. Nach außen wirken diese Kinder also ausgesprochen cool. Kehrt die Mutter zurück, begrüßen sie diese nicht, schauen weg und zeigen keine Anzeichen der Kontaktaufnahme. Es macht den Eindruck, dass sie ihre Mama gar nicht vermisst haben. Für Erzieherinnen in Kindertagesstätten sind diese pflegeleichten Kinder sehr angenehm, weil sie nach außen zufrieden wirken. Sie zeigen keinen Protest, wenn sie von verschiedenen Personen betreut werden und können mit Trennungssituationen gut umgehen. Allerdings weiß man aus der Forschung, dass diese Kinder keineswegs in sich ruhen, sondern die Trennung als sehr stressig empfinden. Sowohl die Ausschüttung von Stresshormonen als auch der Pulsschlag der Kinder sind erhöht. Diese Kinder haben schon gelernt, sich anzupassen und ihre Gefühle nicht zu zeigen.

→ **Unsicher-ambivalent gebundene Kinder** zeigen in Trennungssituationen genau wie die sicher gebundenen Kinder deutlich Bindungssignale wie Weinen, Protest und Hinterherlaufen. Werden diese dann von der Mutter auf den Arm genommen, lassen sie sich zwar trösten, zeigen aber gleichzeitig Signale, die eine Bindungsvermeidung zum Ausdruck bringen, indem sie z. B. nach der Mutter treten. Sie lassen sich nur schwer beruhigen, quengeln, suchen einerseits die Nähe und wollen andererseits den Arm der Mutter verlassen. Sie senden also sehr widersprüchliche Signale aus und zeigen in der Regel ein weniger ausgeprägtes Erkundungsverhalten.

Ähnliche Verhaltensweisen zeigen diese Kinder dann später im Erwachsenenalter in ihren Beziehungen. Obwohl die Sehnsucht nach einem Partner, mit dem man das Leben teilen möchte, tief in den Menschen verwurzelt ist, tun sich heute viele Menschen schwer, sich auf eine solche verbindliche Partnerschaft einzulassen. Nach außen cool signalisieren sie, dass sie das Leben im Griff haben und keinen brauchen. Innen drin sind aber ein tiefer Mangel und die Sehnsucht nach Nähe verborgen. Diese Menschen haben wenig Zugang zu ihren Gefühlen und können ihre wahren Bedürfnisse auch nur schlecht in der Beziehung äußern. Andere wirken vielleicht sehr ambivalent und unberechenbar. Im einen Moment zeigen sie das Bedürfnis nach Nähe und Zweisamkeit, und im anderen Moment gehen sie plötzlich auf Distanz. Solche Verhaltensmuster führen in Partnerschaften zu Konflikten, die oft nicht leicht zu lösen sind.

Doch solche Unsicherheiten müssen keine Sackgasse sein. Weiß man um die Zusammenhänge zu den kindlichen Erlebnissen, hat man eine Chance, das Erfahrene zu verarbeiten und aus den Mustern auszusteigen. Mancher braucht in einem solchen Prozess Beratung und Begleitung. Die kindlichen Erfahrungen können zwar nicht ausgelöscht, aber vieles kann neu bewertet werden. Unsere **„Versöhnt leben“– Seminare** sind schon für viele Menschen ein Segen geworden, weil sie dort erlebt haben, dass Gott als liebevoller Vater ihnen eine sichere Basis für ihr Leben gibt. Auf dieser Grundlage laden wir Menschen ein, Erfahrungen aus der Kindheit ans Licht zu bringen, heilsame Schritte zu gehen und neue, sichere Bindungen aufzubauen.

Doch wieviel leichter ist es, wenn Eltern von Anfang an eine sichere Bindung zu ihren Kindern aufbauen. Es ist mir ein Herzensanliegen, dass genau das gelingt. Darum möchte ich junge Eltern immer wieder ermutigen, sich in die Beziehung zu ihren kleinen und großen Kindern zu investieren.

Grundlegend ist nichts dagegen einzuwenden, dass Familien aus den unterschiedlichsten Gründen durch eine Fremdbetreuung entlastet werden. Es ist sogar wünschenswert, wenn es ein Netz gibt und Eltern nicht alles alleine stemmen müssen. Dabei spielt auch die sichere Bindung zu einer Bezugsperson in der Einrichtung eine zentrale Rolle.

Es ist mein Anliegen, dass bei der Planung der Frühbetreuung die kindlichen Bedürfnisse im Vordergrund stehen und dem wird man manchmal mit einer „Zwischenlösung“ eher gerecht. Die Trennung von den Eltern fällt einem Kleinkind bei einer Tagesmutter in einer kleinen Gruppe mit nur einer Bezugsperson oft leichter, als in einer Kita-Gruppe mit oft mehreren Bezugspersonen.

Kinder brauchen in erster Linie verlässliche Eltern, die ihnen Aufmerksamkeit und emotionale Zuwendung schenken – und das nicht zwischen Tür und Angel, sondern in guten und wertvollen Qualitätszeiten.

Wenn Eltern ihren Kindern das schenken, wenn in der gemeinsamen Zeit der Fokus vor allem darauf liegt und nicht vorrangig auf den praktischen Aufgaben, dann werden sie zu den bevorzugten Bindungspersonen, an denen sich ihre Kinder orientieren. Damit geben Eltern ihnen einen der kostbarsten Schätze mit ins Leben.

Ihre Sonja Brocksieper

Fragen zum Weiterdenken:

- Wie sah die Bindung zu meinen Eltern aus?
- Welchen Einfluss könnte die Art der Bindung zu meinen Eltern auf die Beziehung zu meinen Kindern haben?
- Bekommen meine Kinder ausreichend Zeit und Zuwendung, so dass eine sichere Bindung entstehen kann?
- Gibt es unsichere Bindungsmuster, die ich in meiner Partnerschaft oder anderen Beziehungen wiederfinde?

SEMINAREMPFEHLUNG

04.05.2019 **19 990 03**
Geboren, um uns zu verbinden – Bindung verstehen
Ort: FeG Remscheid-Lennep, Höhenweg 2, 42897 Remscheid
Leitung: Sonja Brocksieper und Katja Koblichke
Kosten: 60,– € Seminargebühr pro Person, 85,– € pro Paar inkl. Seminargebühr und Verpflegung
Anmeldung: Beate Radix-Schöne



→ Weiterführende Informationen finden Sie auf Seite 29

21.–24.03.19 **19 621 61**
Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 1
Ort: CVJM Freizeit- und Bildungsstätte Waldsieversdorf 15377 Waldsieversdorf/Märkische Schweiz
Leitung: Sabine und Siegbert Lehmpfuhl mit Team
Kosten: ab 297,– € inkl. Seminargebühr und VP pro Person
Anmeldung: Stephan Rust



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



Aufmerksamkeit und emotionale Zuwendung sind ein kostbarer Schatz für das ganze Leben und spätere Beziehungen.

Familientreffen – Ein seltenes Geschenk in einer Großfamilie

Weihnachten, erster Weihnachtsfeiertag, endlich mal wieder alle Kinder (fünf zwischen 22 und 32 Jahren) mit Partnern und Enkelkindern bei uns versammelt – welch seltenes Geschenk!

Schon im Vorfeld fragte unser ältester Sohn in der WhatsApp-Gruppe nach, ob dies nicht eine günstige Gelegenheit sei, über Themen aus der Kindheit auszutauschen – er könne das vorbereiten. Wir Eltern „schluckten“ erst einmal. Wollten wir das wirklich an einem dieser seltenen Familientreffen? Sofort war uns bewusst, dass damit die an solchen Feiertagen erwartete „Besinnlichkeit und Harmonie“ empfindlich durcheinandergebracht und gestört werden könnte. Wir haben viele wunderbare Erfahrungen als Familie, aber:

Es war nicht alles nur Sonnenschein!

In vielen Gesprächen mit und aus Bemerkungen der Kinder im Verlauf der Zeit hatten wir aufgenommen, dass Situationen aus der Vergangenheit bei Einzelnen sehr unterschiedlich angekommen waren, zu verschiedenen Schlüssen geführt hatten und in der Erinnerung bis heute präsent blieben. Was bei einigen negative und schmerzhaft Eindrücke hinterlassen hat, damit verbindet ein anderes Kind keinerlei negative Emotionen.

Mit unserer Antwort haben wir uns etwas Zeit gelassen und uns letztendlich dazu entschieden, diese Möglichkeit (jedoch mit einem mulmigen Bauchgefühl) als Chance zu sehen und anzunehmen. Die Chance, vergangene, erlebte Situationen nochmals an- und aussprechen zu können, zu klären und möglicherweise in schmerzhaften Erfahrungen ein Stück Heilung und für Verletzungen Vergebung zu erfahren. Aber auch Schönes, Wertvolles und Erfreuliches bewusst hervorzuheben, um den Blick auf den „Schatz unserer Familie“ zu lenken.

Gespannt waren wir auf die Reaktionen der Geschwister und tatsächlich wollten sich alle auf diesen Austausch einlassen, auch die Partner durften gerne teilnehmen.

Wir als Eltern haben für uns klar entschieden, die Rolle der Zuhörer einzunehmen, uns auf keinen Fall zu rechtfertigen, herauszureden oder zu erklären. Einfach da sein und zuhören!

Sensible Gespräche brauchen einen guten Rahmen, damit es nicht aus dem Ruder läuft

Nach dem gemeinsamen – wie immer in einer Großfamilie sehr lebhaften – Weihnachtsessen wechselten wir in die gemütliche Sitzcke. Dort lagen in einem Kästchen einige mögliche Themen für die Gesprächsrunde, z. B. Stichworte wie Urlaub, Gemeinde, Streitkultur, Kommunikation, Schule, Heimat, Oma und Opa, Freunde, Gastfreundschaft ...

Bevor die Entscheidung für ein Thema fiel, erklärte unser Sohn zunächst, wie er den Ablauf des Abends gedacht hatte. Für einen guten Verlauf war es ihm wichtig, dass ein paar „Regeln“ beachtet wurden: Jeder sollte in der „Ich-Form“ von seinem Erlebten und aus seiner Erinnerung erzählen. Jeder sollte unkommentiert reden und jeder ausreden dürfen, ohne dass ihm jemand ins Wort fällt. Jeder wird ernst genommen.

Nachdem sich alle damit einverstanden erklärt hatten, zog einer einen Zettel aus dem Kästchen. Die erste Runde konnte beginnen. Jeder erzählte, kürzer oder länger, was er mit dem Begriff verband, seine Erinnerungen oder persönlichen Erfahrungen damit. Die Sichtweisen und das Erleben waren manches Mal sehr überraschend und über einiges haben wir herzlich gelacht. ▶

Es lohnt sich, auch nach der Familienzeit Beziehungen zu klären und damit das WIR-Gefühl zu stärken.

Mut zur Liebe – »Eine Reise ins Innerste Ihrer Seele.«

Senke Medien
HÖRBUCHVERLAG

www.senke-medien.de | Download MP3 unter www.lebensberatung-arnold.de
Zu bestellen unter info@senke-medien.de oder [ChrisMedia /shop.chrismedia24.de](http://ChrisMedia/shop.chrismedia24.de)

Haben wir wirklich alle das Gleiche erlebt???

Ohne diese Schilderungen und Empfindungen, die Einzelne mit einem Erlebnis verbanden, hätte ich mir vorher nicht vorstellen können, dass manche Situation für ein Familienmitglied positiv verlaufen ist und bei einem anderen tiefe Verletzungen hinterlassen hat.

Tief berührt haben mich die Reaktionen auf Verletzungen, wenn sich jemand nicht ernst genommen oder bloßgestellt fühlte. Darauf haben sich Einzelne von Herzen bei ihren Geschwistern entschuldigt und um Vergebung gebeten.

Auch Situationen, in denen wir Eltern nicht präsent waren und hätten eingreifen müssen, kamen zur Sprache. Von vielen, vielen Gästen in unserem Haus, wo eigentlich Zeit für unsere eigenen Kinder von Nöten und wertvoll gewesen wäre, was wir nicht bemerkt haben. Andererseits waren die vielen Gäste in unserem Haus auch mit sehr positiven Erinnerungen verbunden, total spannend und interessant. Auch unsere häufige Abwesenheit abends, für die wir oft fromme Gründe hatten, während jedoch ein Kind unsere Anwesenheit zu Hause, unsere Nähe und Zeit mit uns gebraucht hätte, wurden Thema und wir konnten uns dafür nur entschuldigen. Das Gespräch kam auch auf Verletzungen durch Gemeindeerfahrungen, die immer noch schmerzen und wir konnten gemeinsam darüber weinen.

Herzhaft gelacht haben wir über lustige Erlebnisse und Streiche, von denen wir Eltern an diesem Abend zum ersten Mal hörten. Ich wusste bis zu diesem Tag nicht, dass ab und zu während unserer Abwesenheit die Matratzen aus den Betten dazu dienten, auf ihnen die Treppe hinunter zu rutschen, da haben alle einschließlich Oma und Opa als Babysitter gemeinsam „dicht“ gehalten!!!

Wir hatten eine emotional berührende Zeit, für die wir von Herzen dankbar sind.

Ein langer, unvergesslicher Weihnachtsabend!

Die Zeit miteinander war so gesegnet, persönlich, ehrlich und von großem gegenseitigen Interesse geprägt. Ein „tiefer kennenlernen“ und „sich besser verstehen können“, eine emotional berührende Zeit, für die wir von Herzen dankbar sind. Dankbar, dass wir den Mut hatten, uns darauf einzulassen! Dankbar, dass unser Gebetsanliegen um Weisheit sich erfüllt hat, dankbar auch, an diesem Abend Jesus Gegenwart und seine Leitung erleben zu dürfen.

Einige Zeit ist seitdem vergangen und wir empfinden eine Veränderung im Umgang der Geschwister miteinander.

Manchmal schleichen sich alte Verhaltensweisen wieder ein, doch darauf folgt nun ein zarter Hinweis auf die Vereinbarung, die alten Rollen nicht mehr einzunehmen.

Wir können in der ein oder anderen Situation mehr Verständnis füreinander entdecken und bei allen den Wunsch, als Familie mit einer gesunden Distanz (durch unterschiedliche Wohnorte), in den Erwachsenenbeziehungen versöhnt miteinander zu leben.

Es lohnt sich, auch nach der Familienzeit Beziehungen zu klären und damit das WIR-Gefühl zu stärken.

Wir können nur Danke sagen!!!

Die Verfasserin ist der Redaktion bekannt.

Es ist wichtig, auch Schönes, Wertvolles und Erfreuliches bewusst hervorzuheben, um den Blick auf den „Schatz der Familie“ zu lenken.



LENA KNAACK

Seminarempfehlung im Umfeld des Titelthemas

Erleben Sie Zugehörigkeit in unseren Angeboten für Singles.

„Ich hätte nie gedacht, wie angenehm, wohltuend und ermutigend es ist, einfach nur unter Singles zu sein. Ich staunte, wie attraktiv, wie individuell und einzigartig diese bunt gemischte Truppe war und wie liebevoll das Mitarbeiterteam diese besonderen Tage vorbereitet hat. Nie hätte ich im Vorfeld gedacht, welch eine Verbundenheit mit einem Großteil der Teilnehmer entstand. Uns bewegten alle ganz ähnliche Fragen und Lebensumstände: z.B. Partnerwahl, viele Zukunftsfragen, Unsicherheiten gegenüber dem anderen Geschlecht, Beziehungsängste, gescheiterte Beziehungen, usw.“

Feedback einer Backstuben-Teilnehmerin

Dankbar für die vielen positiven Erfahrungen, die viele Teilnehmer mit uns teilen, möchten wir Menschen in unseren Seminaren immer wieder einen Ort der Zugehörigkeit und Gemeinschaft bieten.

Daher möchten wir Ihnen unser breites Angebot für Singles in dieser Ausgabe ganz besonders ans Herz legen.

Mit unseren
→ praktischen **Trainingstagen**,
→ intensiven **Seminarwochenenden**
→ und entspannten **Urlaubsreisen**

bieten wir allen Singles eine wachsende Auswahl an Möglichkeiten, Verbundenheit und Gemeinschaft zu erleben und wertvolle Erfahrungen zu sammeln und daran zu wachsen. Schauen Sie (mal wieder) bei uns vorbei und empfehlen Sie uns gerne in Ihrem Umfeld weiter.

Wir würden uns freuen, Sie bei uns begrüßen zu dürfen – weil jeder ein Zuhause braucht!

Ihre Lena Knaack

WEITERFÜHRENDE SEMINAREMPFEHLUNG

→ „Versöhnt leben – Beziehungen klären“

Zur Bearbeitung der eigenen Geschichte, um eine Beziehung unbelasteter eingehen zu können
ab Seite 47 im Beziehungsprogramm

→ „Zu zweit in die Zukunft!? – Inputs für Verliebte“

Hilfreiche Entscheidungskriterien und praktische Empfehlungen für die Freundschaftszeit
ab Seite 5 im Beziehungsprogramm

→ „Starterset fürs Neue Glück“

Eine gute Basis für Paare, die heiraten wollen und bereits eine (gescheiterte) Beziehung hinter sich haben
ab Seite 54 im Beziehungsprogramm

Die Seminartermine und -orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Seminarprogramm oder auf unserer Webseite: www.team-f.de



Seminare direkt online buchen





SEBASTIAN TROMMER

Gottes Sehnsucht nach Gemeinschaft

Jeder sehnt sich nach guten Beziehungen. Sie machen das Leben für uns Menschen wertvoll. Aber welchen Grund hat ein allmächtiger Gott, Menschen als sein Gegenüber zu schaffen?

„Putz dir bitte die Zähne!“ Antwort: „Leider nein.“ Solche und ähnliche Unterhaltungen erlebe ich mit meiner gerade einmal 3-jährigen Tochter.

Welche Eltern kennen Gespräche wie diese nicht? Als Vater wünsche ich mir manchmal, dass meine Kinder doch bitte einfach das machen, was ich sage. Es ist ja schließlich gut für sie. Und Zähneputzen ist nun mal wichtig.

Denkt Gott denn auch so über uns Menschen?

Ist er vielleicht die Sorte von Vater, der man Gehorsam vorspielen muss, um zu glänzen und sich Ruhe zu verschaffen? Oder ist Gott einem autoritären Chef ähnlich, mit dem man es sich nicht verscherzen möchte, deshalb lieber tut was er sagt und auf diese Weise auf Beförderung hofft? Welche Art und Weise von Beziehung wünschte sich Gott denn, als er den Menschen schuf. Was war die Sehnsucht eines souveränen Gottes, der sonst ja ziemlich zufrieden sein musste?

Gott schuf uns, weil er Verlangen nach lebendiger Beziehung hatte und nicht weil er pflichterfüllende Roboter suchte.

Dafür hatte er ja schließlich seine Engel. Vielmehr schuf er uns Menschen mit all unserer Individualität und Schwachheit, um authentische Freunde und Kinder zu haben, die auch mal zweifeln, schreien, weinen und widersprechen, aber sich darin ehrlich zeigen. Eine wunderbare Nachricht, die sich oft noch den Weg vom Kopf in unser Herz bahnen muss.

Gottes Wunsch, mit uns Gemeinschaft zu haben, zeigte sich vor allem in Jesus, seinem Sohn, der kam, um uns an diese Tatsache zu erinnern und es mit seinem Leben unter Beweis zu stellen. Was ihn richtig auf die Palme brachte, waren Menschen wie die Pharisäer, die versuchten, Gott Gehorsam vorzugaukeln, ohne es aus einer inneren Freiwilligkeit und Liebe zu ihm zu tun. So warf Jesus z. B. im Zorn Verkäufer von Opfertieren und Geldwechsler aus dem Tempel, die für einen rein pflichtmäßigen, äußerlichen Gottesdienst standen und den Leuten dabei das Geld abknöpften. Erst danach war Raum geschaffen, dass Kranke zu ihm kommen und geheilt werden konnten und Kinder Jesus lobten, sodass der Tempel wieder ein echtes Haus des

Gebets und ein Ort der Gemeinschaft von Gott und Mensch werden konnte.¹ Kurz darauf lieferte sich Jesus seinen Gegnern, die dafür sorgten, dass er grausam getötet wurde, bewusst aus. Was war seine Motivation dahinter? Ganz einfach: Er wollte mit den Menschen, von denen einige ihn am liebsten tot sehen wollten, Gemeinschaft haben. Die Vorfreude mit uns zusammen zu sein, war ihm Grund genug, das Leid der Kreuzigung auf sich zu nehmen.² Gott sucht wahre Freunde, dessen Anwesenheit er total genießt und nicht nur duldet.

Das Wissen darum, wie Gott Gemeinschaft lebt und liebt, kann auch unseren zwischenmenschlichen Beziehungen ein Vorbild sein.

Welche Haltung erwarten wir von Kindern, Freunden und Ehepartnern? Widerspruchsfreie Ja-Sager und solche, die immer ein fröhlich-frommes Lächeln aufsetzen und sich nichts anmerken lassen oder aber Beziehungen, in denen ehrlich kritisiert, aufrichtig gelobt und miteinander geweint werden kann?

Was treibt uns an, wenn wir Beziehungen leben?

Vielleicht der Gedanke „die müsste ich auch mal wieder anrufen, sonst ist sie sauer“ oder eher „ich würde mich wirklich freuen, wenn wir uns mal wieder treffen“.

Auch gegenüber meiner Tochter muss ich, wenn ich nicht ein „Papa ich hab dich lieb und mach alles was du mir sagst – Automaten“ haben will, Widerspruch zulassen und Freiheit schaffen, um Gemeinschaft und enge Beziehung zu ermöglichen, die von aufrichtiger Liebe statt Pflichtbewusstsein geprägt ist.

Ihr Sebastian Trommer

Sebastian Trommer

1990, Studium ev. Theologie, verheiratet, zwei Kinder, Mitarbeiter bei TEAM.F

¹ Vgl. Matthäus 21,12-17

² Vgl. Hebräer 12, 2

Um Gemeinschaft und enge Beziehung zu ermöglichen, die von aufrichtiger Liebe statt Pflichtbewusstsein geprägt ist, muss man Widerspruch zulassen und Freiheit schaffen.



DANIEL JUST

Selbstaufgabe versus Egoismus

Wie finde ich ein gesundes Mittelmaß für meine Beziehungen?

Manchmal spüre ich eine komische Beklemmung in mir. Ich bin wie erstarrt, mein Denken ist blockiert. Inzwischen weiß ich: Das sind die Momente, in denen ich meine Gefühle und Bedürfnisse nicht richtig einordnen kann.

In der Regel fehlen mir dann sogar die Worte um zu beschreiben, was gerade los ist. Im Gegenteil dazu gibt es aber auch andere Momente, da weiß ich ganz genau was ich brauche und was ich will. Dann aber zögere ich, meine Bedürfnisse klar und deutlich mitzuteilen, weil ich im Miteinander mit anderen Menschen nicht als Egoist dastehen will. Der Umgang mit meinen eigenen Bedürfnissen stellt mich immer wieder vor Herausforderungen.

Ich habe die Verantwortung, für mich selbst zu sorgen.

Spätestens seit Donald Trump ist der Begriff „Egoist“ und „Narzist“ wieder in aller Munde. Hier reiben wir uns an seinem Verhalten und seinen Äußerungen, werden ärgerlich oder schütteln einfach nur den Kopf. „Wie kann er nur! Merkt der gar nicht, was er tut?“. Aber anscheinend hat diese Art auch etwas Anziehendes, schließlich wurde er von der Mehrheit der US-Bürger gewählt.

Erst einmal ist es ganz normal und auch gesund, an sich zu denken und in diesem Sinne egoistisch zu sein. Wer seine Bedürfnisse immer unterdrückt und zurückstellt, steht in der Gefahr, krank zu werden oder sogar auszubrennen.

Auch der stetige Mensch (nach dem DISG-Profil der „S-Typ“) handelt egoistisch, wenn er nachgibt, weil er auf diese Art Harmonie bekommt, die ihm wichtig ist und die er braucht. Ego, lateinisch „Ich“, meint eine ungesunde Ich-Bezogenheit, Ich-Sucht oder auch Selbstsucht. Das aber ist deutlich von einer gesunden Selbstsorge zu unterscheiden.

Als erwachsener Mensch ist es gerade verantwortungsvoll und richtig, an sich zu denken und gut für seine Bedürfnisse zu sorgen.

Als Kind haben unsere Eltern dafür gesorgt, dass unsere Bedürfnisse gestillt werden. Als Erwachsene sind wir nun für uns selbst verantwortlich. Ich kann keinen anderen dafür verantwortlich machen, wenn meine Bedürfnisse nicht gestillt sind. Wer das dennoch will, wird sich in Abhängigkeit zu anderen Leuten begeben und immer noch Menschen suchen, die seine Bedürfnisse stillen.

Die Basis für gute Beziehungen.

Man kann auf beiden Seiten des Pferdes herunterfallen. Nur an sich zu denken und dabei den anderen völlig außer Acht zu lassen ist genauso ungesund, wie sich selbst aufzugeben und seine Bedürfnisse immer denen der anderen unterzuordnen. Für ein gutes Maß ist es zunächst einmal wichtig zu erkennen, welche Bedürfnisse ich selbst habe. Hier geht es nicht um meinen Willen, sondern um das, was ich brauche.

Vielleicht brauche ich Schutz, Ruhe oder Ermutigung? Diese Bedürfnisse sind tief in mir verankert und nicht an einen Menschen gebunden. Sie sind einfach ein Hinweis auf meine Persönlichkeitsmerkmale oder ergeben sich aus einer aktuellen Lebenssituation.

Wenn ich weiß, was ich selbst benötige, ist das die Basis, mich auf die Bedürfnisse meines Gegenübers einzulassen.



Nur an sich zu denken und dabei den anderen völlig außer Acht zu lassen ist genauso ungesund, wie sich selbst aufzugeben und seine Bedürfnisse immer denen der anderen unterzuordnen.

Im Umgang mit meinen Bedürfnissen und denen des anderen geht es um die Haltung, inwieweit ich bereit bin, mich auf mein Gegenüber einzulassen.

Respektvolles Verhalten heißt, dass ich beide Bedürfnisse als gleich wichtig und gleich wertig ansehe. Weder das, was ich brauche noch das, was der andere braucht, ist wichtiger.

Beides hat den gleichen Stellenwert. Mit dieser Einstellung und Haltung ergeben sich mitunter kreative und spannende Lösungen. Wer eine Lösung sucht, wo beide Bedürfnisse zu 100 % abgedeckt werden, wird möglicherweise etwas länger brauchen, dafür aber eine finden, mit der alle zufrieden sind.

Mit dieser Grundhaltung können gute Lösungen gefunden werden. Mal wird man etwas finden, dass beiden Anteilen weitgehend gerecht wird, mal wird der eine, mal der andere nachgeben oder aber es findet sich ein angemessener Kompromiss. Auf jeden Fall aber ist es eine spannende und lohnende Reise.

Fragen, die sich jeder stellen sollte sind:

- Sind mir meine Bedürfnisse klar? Weiß ich immer, was ich gerade brauche?
- Kann ich sie klar und deutlich artikulieren?
- Bin ich grundsätzlich offen, auf die Bedürfnisse meines Gegenübers einzugehen?
- Bin ich bereit, nach Lösungen zu suchen, die für alle ok sind?

Wer seine Bedürfnisse besser und schneller erkennen möchte, kann gerne eine Bedürfnisliste per Mail bei mir anfordern (daniel.just@team-f-akademie.de).

Zudem bieten wir als Akademie den Fernkurs „Gefühle und Bedürfnisse“ an, den Sie gerne auch als Nicht-Student bearbeiten können. Wer allerdings intensiver an dieser Thematik arbeiten möchte, sollte sich eine Begleitung suchen. Wenn Sie mögen, bin ich auch dafür gerne Ihr Ansprechpartner.

Ihr Daniel Just



Das Gemeinschaftsgefühl ist weniger ein Gefühl als ein tätiges Leben im Bewusstsein, Teil der Gemeinschaft zu sein. Ein Leben als Mit-Mensch.



HEIDI UND ECKHARD GOSEBERG

Netze bauen

Wertvolle Beziehungen und echte Begegnungen

Zugehörigkeit ist ein hoher Wert. Wir sind soziale Menschen, darum fühlen sich Menschen ohne Zugehörigkeit oft einsam. Im folgenden Zitat finden wir es treffend ausgedrückt:
„Das Gemeinschaftsgefühl ist weniger ein Gefühl als ein tätiges Leben im Bewusstsein, Teil der Gemeinschaft zu sein. Ein Leben als Mit-Mensch.“

In allen Einzelheiten wissen wir bis heute, wie unsere ersten Kontakte zu TEAM.F, damals noch „NEUES LEBEN FÜR FAMILIEN“, entstanden und wir schließlich sehr schnell in der Mitarbeiterschaft landeten. Bis heute erzählen wir uns diese sehr emotionalen Geschichten und erleben sie nach, sind Einladungen und Begrüßungen wörtlich im Bewusstsein und tief verankert – alles war bedeutsam, hat uns berührt und einen guten Weg in einen für uns sehr wertvollen Dienst gewiesen.

TEAM.F ist ein starkes Netz für uns seit über 30 Jahren und immer noch sind wir von Herzen dankbar für diese Führung. Was haben wir alles gelernt für unsere persönlichen Beziehungen in Partnerschaft und Familie, für unser Zusammenleben in unserem Mehrgenerationenhaus! Das alles war die Grundlage dafür, anderen Paaren und Familien zu dienen, ihnen mit Rat und Unterstützung zur Seite zu stehen. Wir haben uns dabei entwickelt, sind zu den Menschen und Persönlichkeiten geworden, die wir heute sind. Viel ringen, entscheiden, lachen, weinen und feiern verbindet uns in unterschiedlichen Kreisen. Wir haben im Leben und in dieser Gemeinschaft unseren Platz gefunden und stehen in Aufgaben, zu denen Gott uns begabt und berufen hat.

Immer wieder staunen wir über diesen Weg, den Gott mit uns gegangen ist und auf den er uns schon Hinweise gegeben hat, lange bevor es TEAM.F gab.

Für uns keine Aneinanderreihung von zufälligen Ereignissen, sondern wie ein Puzzle, das mit jedem Teil ein Bild klarer werden lässt. Doch ist das eins unserer Netze unter anderen, in denen wir Zugehörigkeit und vieles mehr erleben.

Auch wenn die Reihenfolge keine Prioritäten beschreibt, ist unser wichtigstes Netz unsere mittlerweile große Familie. Als die Kinder erwachsen wurden und jeder seiner Wege ging, war es uns wichtig, uns regelmäßig zu treffen und die Kontakte und gute Gemeinschaft zu pflegen. Wie dankbar

sind wir, dass unsere Kinder, Schwiegersöhne und Enkelkinder sich so gut verstehen. Das war uns immer ein wichtiges Anliegen und wir empfinden es als großes Geschenk. Gewöhnlich sprechen wir Einladungen aus und auch wenn es inzwischen einen mittleren logistischen Aufwand bedeutet, genießen und feiern wir es, wenn wir uns treffen. Wir sind dankbar, wenn wir mit unseren erwachsenen Kindern über ihre Kindheitserfahrungen – auch die problematischen – ins Gespräch kommen und wir die Gelegenheit bekommen, uns zu entschuldigen.

Wir leben in einem kleinen Ort in einer lange gewachsenen Nachbarschaft, in der wir uns gut kennen und aneinander Anteil nehmen. Keine Frage, dass wir hier bekommen, was am Wochenende im eigenen Vorrat nicht auffindbar ist. Einladungen werden in eher zufälligen Begegnungen spontan ausgesprochen, Kindertausch und Unterstützung waren unkompliziert und selbstverständlich auch der Blick auf's Haus, wenn die Nachbarn verreist sind ...

Am Ort gehören wir auch zu einer Gemeinde, in der wir viel Gutes aufgenommen und fürs Leben gelernt haben. Gute Gemeinschaft und Nahrung für Geist und Seele, andere kennen und bekannt sein, geben und nehmen, Anteilnahme aneinander machen dieses Netz aus.

Darüber hinaus haben wir tolle Freunde – wertvolle Beziehungen, in denen Treffen nicht so häufig vorkommen, weil wir immer noch viel unterwegs sind, aber wenn wir uns sehen, sind wir gleich warm miteinander. Dort haben wir gleiche Anliegen und Themen, guten Austausch, viele schöne Erinnerungen an gemeinsame Urlaube, Feiern und unschätzbare Begegnungen.

Und erst die Zusammenarbeit in einem schönen Team im TEAM.F Hauptbüro! Jeder kommt gerne, die Zusammenarbeit macht Spaß, wir unterstützen uns gegenseitig und nehmen über die Arbeit hinaus Anteil aneinander. ►

Inzwischen ist unstrittig, dass jeder Mensch mehrere Beziehungsnetze braucht, in denen er verwurzelt und eingebunden ist.



TEAM.F ... WEIL JEDER EIN ZUHAUSE BRAUCHT.

Mit unserem Beziehungs- magazin möchten wir...



... Menschen in
ihren Beziehungen
stärken.



... Beziehungs-
Impulse in einer
Lesezeit von
10 Minuten bieten.



... als Praktiker für
Ihren Beziehungs-
alltag schreiben.



... mit guten Tipps
und Impulsen regel-
mäßig zu Ihnen nach
Hause kommen.



... als Wegbegleiter
in Beziehungsfragen
an Ihrer Seite sein.

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN WEITEREMPFEHLEN

→ Haben Sie schon einmal darüber
nachgedacht, wem Sie gerne
unsere Informationen weiter-
geben möchten?

Wer in Ihrem Umfeld interessiert
sich für Beziehungsthemen? Wer
steht vielleicht am Anfang einer Be-
ziehung? Welches Paar wird gerade
Eltern? Oder wer steckt
in einer Krise und könnte Unter-
stützung und Hilfe gebrauchen?
Wir schicken Ihnen gerne Probe-
hefte auch zu speziellen Themen-
bereichen zu. Die Ausgaben
und Themen der letzten Jahre
können Sie auf unserer Webseite
nachschauchen.

→ Haben Sie eine Idee, wer aus
Ihrem Umfeld sich für dieses
Thema oder einen konkreten
Beitrag dieser Ausgabe interes-
sieren könnte?

Gerne schicken wir Ihnen weitere Ex-
emplare zu, um sie weiter zu geben.

→ Möchten Sie das Beziehungs-
magazin verschenken?

Gerne auch in Verbindung mit
einem Gutschein für ein Seminar
oder einem unserer Shopangebote.

Melden Sie sich einfach bei uns:
www.team-f.de oder
Fon 02351 985948-0



Inzwischen ist unstrittig,
dass jeder Mensch mehrere
Beziehungsnetze braucht,
in denen er verwurzelt und
eingebunden ist.

*Es ist die Kraft der Gemeinschaft, die
Menschen Zugehörigkeit und ein
Zuhause bietet und damit existenzielle
Bedürfnisse erfüllt.*

Beziehungsnetze sind identitätsstiftend, sie geben das Gefühl,
gebraucht zu werden und für andere wichtig zu sein.

Erlebte Gemeinschaft, mitgestalten dürfen, aufgefangen
werden – alles das und viel mehr erfährt man in Beziehungs-
netzen. Umso mehr, wenn wir uns treffen, in die Augen
schauen, Stimmen und Reaktionen wahrnehmen, Begegnun-
gen mit allen Sinnen erleben. Ganz sicher schätzen wir auch
die moderne Kommunikation, die vieles im Leben vereinfacht,
aber menschliche Begegnungen niemals ersetzen kann.

Es gilt als sicher, dass Menschen und Familien schwere Lebens-
krisen eindeutig leichter überwinden, wenn sie in Beziehungs-
netze eingebunden sind. Viele fühlen sich dort aufgefangen,
getragen und nicht allein.

*Netze funktionieren im Bedarfsfall nur,
wenn man sie vorher baut.*

Jeder ist herausgefordert, an seinem Platz und in seinem
persönlichen Umfeld seinen Überzeugungen und Neigungen
entsprechend nach Menschen Ausschau zu halten, mit denen er
Einstellungen, Haltungen und Anliegen teilen kann. Vorgegeben
ist einzig die Familie – Gemeinde, Nachbarschaft, Beruf, Vereine
und Ehrenämter bieten sich an.

Gelegenheiten, Netze zu bauen oder sich anzuschließen, bietet
uns das Leben mehr als genug und ich bin überzeugt, dass viele
sich danach sehnen, angesprochen und eingebunden zu werden.

Trauen Sie sich, erste Schritte zu gehen,
Ihre Heidi und Eckhard Goseberg

MühlenMedien.de

Mühlen persönlich . Termine zu öffentlichen Vorträgen und
Seminaren . Altbewährte und neue Mühlen Artikel kostenlos als PDF
herunterladen . Bücher und Vorträge als CD oder Download

**INTERKULTURELLE VERSTÄNDIGUNG – EIN
BRANDAKTUELLES THEMA!**

Eberhard Mühlen
ZWEI WELTEN – EIN TEAM
Interkulturelle Kompetenz für Inte-
grationshelfer, Berater, Teamleiter
und Führungskräfte
Paperback, 150 Seiten, 12,95 EUR
ISBN 978-3-9817238-3-0

Eberhard Mühlen
CROSS-CULTURAL COUPLES
Loving against all odds
Paperback, 170 Seiten, 12,95 EUR
ISBN 978-3-9817238-2-3

Eberhard Mühlen
ZWEI WELTEN – EINE LIEBE
Bikulturelle Paare finden ihren Weg
Paperback, 170 Seiten, 12,95 EUR
ISBN 978-3-9817238-0-9

Zu beziehen über:
TEAM.F Lüdenschied
Fon 02351.985948-0,
Fax 02351.985948-10
info@team-f.de
Oder einfach bestellen unter:
www.team-f.de



» ES GIBT KAUM EIN
**beglückenderes
Gefühl,**
ALS ZU SPÜREN,
DASS MAN FÜR
**andere Menschen
etwas sein**
KANN. «

DIETRICH BONHOEFFER



UNTERSTÜTZEN SIE UNS

Zugehörigkeit kann man sich nicht einfach so kaufen

Aber gleichzeitig ist es ratsam, sein Geld in Beziehungen zu investieren.

Es ist unumstritten, dass man die wirklich wichtigen Dinge im Leben nicht kaufen kann. Es gibt kein Geschäft, in dem ein Freundeskreis, eine Familie und das Gefühl des Dazugehörens mit ein paar Geldscheinen erworben werden können. So einfach ist das so wichtige soziale Netz, das durchs Leben trägt und durch kein Geld der Welt zu ersetzen ist, nicht verfügbar. Dieses Netz wird vielmehr durch Zuwendung, Hilfsbereitschaft, Zuhören, gemeinsame Zeit und praktische Hilfe aufgebaut. Wir Menschen sind also gut beraten, wenn wir uns im Leben nicht vordergründig darauf ausrichten, möglichst viel materiellen Besitz zu erwerben, sondern in erster Linie in Beziehungen zu investieren.

Demnach ist Geld nicht das Maß aller Dinge, aber es ist aus unserem Alltag auch nicht wegzudenken. Täglich benötigen wir es, um unsere Grundbedürfnisse nach Nahrung, Kleidung und Wohnraum befriedigen zu können. Wir gehen unserer Erwerbstätigkeit nach, um uns ein sicheres Leben zu ermöglichen und das ist auch gut so. So funktioniert unsere moderne Gesellschaft.

Wenn wir dann unser Geld zum Beispiel dazu benutzen, Freunde oder Nachbarn zu einem leckeren Essen zu uns nach Hause einzuladen, dann ist es sinnvoll angelegt und ein Stück in Zugehörigkeit investiert.

Und so benötigen wir auch für unsere TEAM.F-Arbeit eine finanzielle Absicherung, um Tag für Tag unsere Seminar- und Beratungsarbeit durchführen zu können. Aus diesem Grund sind wir dankbar, dass wir seit vielen Jahren in unserem Beziehungsnetz auf einen treuen Spenderkreis bauen können, der unsere Arbeit trägt und möglich macht. Genauso sind wir dankbar über jeden neuen Spender, dem TEAM.F auf dem Herzen liegt. Ihre Spende hat einen Anteil daran, dass durch zahlreiche Seminare und persönliche Beratung Menschen befähigt werden, gute Beziehungen zu leben und damit Zugehörigkeit erleben zu können. Und Sie nehmen damit Anteil an unserem wertvollen Dienst.

Genauso sind wir dankbar über jeden neuen Spender, dem TEAM.F auf dem Herzen liegt.

Wir freuen uns, wenn Sie weiterhin oder auch ganz neu TEAM.F mit Ihren Finanzen unterstützen – gerne auch regelmäßig.

Ihr Eckhard Goseberg
Geschäftsführer

Vielen Dank
für Ihre
Unterstützung!



Folgende Projekte können Sie unterstützen:

- Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeiter in Seminaren.
- Seminarteilnahme für finanziell schwache Menschen und Familien.
- Weiterentwicklung unserer TEAM.F-Akademie, durch die viele gut ausgebildete Referenten, Berater und Seelsorger schon jetzt im ganzen Land tätig sind.
- Druck- und Versandkosten für unser Magazin mit Seminarangeboten und interessanten Artikeln.
- Verwaltungskosten.

Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund
DE 66 3506 0190 2119 8950 17
GENODED1DKD

Verwendungszweck:
Zugehörigkeit



SUSANNE SENKE

„Mut zur Liebe“

Der Klassiker zur Kodependenz als Hörbuch

Seit vielen Jahren ist das Buch „Mut zur Liebe“ von den amerikanischen Psychologen Hemfelt, Minirth und Meier eine Pflichtlektüre in der Schule für Gebetsseelsorge der TEAM.F-Akademie. Nun gibt es die Möglichkeit, sich dieses Buch anzuhören.

Persönliche Erfahrungen mit dem Thema Kodependenz haben Susanne Senke Mitte 2017 bewogen, den Ratgeber als Hörbuch zu produzieren. Als Schauspielerin und Sprecherin ist es ihr ein Anliegen, seelsorgerliche Themen in dieser besonderen Form zu veröffentlichen und für die Menschen zugänglich zu machen.

Als ich dieses Buch zum ersten Mal las, riss es einige Wunden in mir auf, von denen ich bis dahin gar nicht wusste, dass es sie gab. „Immer schön oberflächlich bleiben, nur nicht hingucken, läuft doch alles!“ So hatte ich bisher mein Leben gemeistert. Und dann musste ich erkennen, dass ich auf der sogenannten Kodependenzskala sehr hohe Werte zu verbuchen hatte. Das Buch hat viele verborgenen Ängste und hinderliche Dynamiken in mir aufgedeckt. Ich hatte das Gefühl, dass das Buch nur für mich geschrieben worden ist, so sehr konnte ich mich mit dem Thema identifizieren. Nun möchte ich mit dieser ersten Hörbuchproduktion auch alle anderen daran teilhaben lassen, die sich in dieser Problematik mehr oder weniger wiederfinden können.

Als ich dieses Buch zum ersten Mal las, riss es einige Wunden in mir auf, von denen ich bis dahin gar nicht wusste, dass es sie gab.

Das Hörbuch „Mut zur Liebe“ greift ein Thema auf, das weit verbreitet und doch den wenigsten im Kern bekannt ist. Kodependenz oder auch Koabhängigkeit ist ein psychisches Phänomen, das in den Grundzügen des Menschen verankert ist. Menschen sind darauf angelegt, in Beziehungen zu leben.

Allerdings sind Menschen auch oft aufgrund ihrer Lebensumstände abhängig von anderen Menschen. Dann stellt sich die Frage:

Wo ist die Grenze zwischen dem Erkennen und Leben der eigenen Bedürfnisse und einem rücksichtsvollen, empathischen Miteinander?

Wie kann man erkennen, dass man in den eigenen Beziehungen nur funktioniert, damit man irgendwie Lob und Anerkennung erhält und somit einen Platz im Leben findet? Ansprechend und abwechslungsreich werden in dem Hörbuch Kennzeichen und Wege aus der Kodependenz aufgezeigt, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.

Susanne Senke

hat zwei erwachsene Töchter, ist TEAM.F Mitarbeiterin, und arbeitet mit ihrem Verlag in der Nähe von Regensburg. Ihr aktuelles Projekt ist die Produktion des Hörbuches „Die Verwöhnungsfalle“, einem Erziehungsratgeber von Albert Wunsch.

HÖRBUCHEMPFEHLUNG

Paul Meier, Frank Minirth,
Robert Hemfelt
Mut zur Liebe – Hörbuch
Senke Medien
ISBN 978-3-9819271-0-8
€ 18,90
Art.-Nr. 1393



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



HEIDI GOSEBERG

Zukunftswerkstatt Familie

Bindung, Zugehörigkeit, WIR-Gefühl... die Grundlagen dazu werden in der Familie vermittelt, erworben und geübt. Loslassen in die Eigenständigkeit kann mit einer soliden Verwurzelung gut gelingen.

BEZIEHUNGSERFAHRUNGEN

Einige Beispiele für prägende Beziehungserfahrungen in der Familie:

- **uneingeschränkte Annahme und positive Verstärkung**
- **schöne Familienzeiten und -unternehmungen**
- **Rituale**
- **Familiengespräche**
- **Tischgemeinschaft**
- **Geschwistergemeinschaft**

Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, zu Beziehungsnetzen und zu einem Umfeld zählt zu den wichtigsten Grundbedürfnissen und ist ein bedeutender Faktor bei der Identitätsbildung eines Menschen. Neben einer persönlichen Identität braucht jeder Mensch ebenso die Erfahrung, in einer Gruppe gebraucht zu werden, anerkannt, geschätzt und wertvoll zu sein.

So zählt es zu den wichtigsten Aufgaben von Eltern, jedes ihrer Kinder in seiner Persönlichkeit zu stärken.

Die Familie ist die erste Gemeinschaft, in der Kinder erste Beziehungserfahrungen sammeln, die prägend sind und weit in ihr Erwachsenenleben hineinreichen. Und darüber entscheiden werden, ob ein Heranwachsender einmal seinen Platz im Leben finden und in unterschiedlichen Bereichen und Umfeldern Verantwortung übernehmen und darüber Anerkennung und Wertschätzung erfahren wird.

Besonders die frühen Erfahrungen sind identitätsbildend.

So zählt es zu den wichtigsten Aufgaben von Eltern, jedes ihrer Kinder in seiner

Die Familie ist die erste Gemeinschaft, in der Kinder erste Beziehungserfahrungen sammeln.

Persönlichkeit zu stärken. Parallel dazu aber auch die Geschwistergemeinschaft zu fördern und zu stärken und in der Familie eine Atmosphäre von Zugehörigkeit zu schaffen. Neben uneingeschränkter Annahme und positiver Verstärkung gelingt das gut durch schöne Familienzeiten und -unternehmungen, gute Rituale, Familiengespräche, Tischgemeinschaft u. a.

Unsere Angebote für Eltern

haben das Ziel, in Familien die wichtigsten Bedürfnisse von Kindern zu erfüllen, Heranwachsende zu fördern und zu fordern, aber auch eine gute Atmosphäre des Zusammenlebens zu schaffen, in der sich jeder zu Hause und angenommen fühlt.

Gerade im letzten Jahr haben wir über unser TEAM.F Konzept für Eltern und Kinder neu nachgedacht und unsere Angebote dazu neu strukturiert, angepasst und ergänzt. Unser bewährte Konzept des Familienhauses haben wir auf das Wesentliche in einem Tagesseminar konzentriert und verdichtet und darüber hinaus eine Menge gefragter und aktueller Themen in Aufbaumodulen gebündelt. Neu ist, dass sich darunter auch Angebote für Eltern und Kinder finden werden. Das alles wird sich in unserem Seminarprogramm 2020 und in einigen Pilotprojekten bereits in diesem Jahr niederschlagen.

Für uns ist es eine wertvolle Aufgabe, Familien zu stärken...

in Gemeinden, Kleingruppen etc. Nach wie vor bekommen wir viele tolle Feedbacks, dass sich Beziehungen entspannen, Veränderungen gelingen und sich nachhaltig positiv auswirken.

Studiengang Familie und Erziehung an der TEAM.F-Akademie

In einer guten Gemeinschaft zu erarbeiten, was Kinder für ein sicheres Lebensfundament brauchen, wie sie lebensstüchtig und beziehungsfähig werden und wie man eine entspannte Familienatmosphäre erreichen kann, berührt nicht nur die eigenen, engsten Beziehungen, sondern ist ein wertvoller Beitrag in unserer Gesellschaft.

Wenn Sie darüber hinaus motiviert sind, Ihr eigenes Familienleben zu reflektieren und an Ihren persönlichen Beziehungen zu arbeiten oder in der Arbeit mit Kindern auch die Eltern zu erreichen, dann schauen Sie doch mal in unseren Studienführer oder auf unserer Webseite der TEAM.F-Akademie unter 'Familie und Erziehung' vorbei.

Wir würden uns freuen, Ihre Heidi Goseberg



STUDIENGANG FAMILIE UND ERZIEHUNG TEAM.F-AKADEMIE

TEAM.F-AKADEMIE –
KOMPETENT IN BEZIEHUNGEN

Starke Familien – zuversichtliche Kinder.

Ihnen ist das gesunde Aufwachsen von Kindern und gute Familienbeziehungen wichtig?
Sie leben oder arbeiten mit Kindern?
Sie lesen und lernen gerne und möchten Ihren Horizont erweitern?

- Dann schulen Sie Ihre eigene Erziehungskompetenz und erlangen größere Handlungssicherheit im Umgang mit Kindern und in der Familie.
- Wir als TEAM.F-Akademie bilden Sie aus, damit Sie solide Grundlagen und klare Handlungsstrategien für Ihre persönlichen Beziehungen erlangen und Eltern in Erziehungsfragen in Übereinstimmung mit einem christlichen Menschenbild unterstützen können.

TEAM.F-Akademie
Honseler Bruch 30
58511 Lüdenscheid
Fon 023 51.98 59 48-25
info@team-f-akademie.de
www.team-f-akademie.de





Für eine glücklichen bikulturelle Beziehung müssen beide Flexibilität und Lern- sowie Veränderungsbereitschaft einbringen.



EBERHARD MÜHLÁN

Die Unterschiede feiern...

Was bewegt einen Deutschen/eine Deutsche, eine Beziehung zu einem Menschen aus einer anderen Kultur einzugehen und ihn/sie gar zu heiraten? Welche Gefühle, welche Sehnsüchte stehen dahinter? Ist es die Exotik der anderen Kultur, der Hautfarbe? Oder die Enttäuschung mit Menschen aus der eigenen Kultur?

Nicht viel Ermutigung

Vielfach bekommt ein bikulturelles Paar nicht viel Ermutigung. Die Eltern und Verwandten tun sich schwer, den so ganz anderen Menschen zu akzeptieren; sie schlagen sich mit Sprachproblemen und fremden Sitten herum. Im Freundeskreis, unter Arbeitskollegen und in der Nachbarschaft werden die beiden kritisch beäugt. Manchen sieht man die Frage ins Gesicht geschrieben: „Na, kann das denn gut gehen?“ Werden bikulturelle Ehen öfters geschieden als deutsch-deutsche? Von der Statistik wird es nicht bestätigt.

Im Jahr 2016 war etwa jede 8. Eheschließung eine binationale (86 % deutsch-deutsche Ehen im Vergleich zu 11,4 % binationalen mit deutscher Beteiligung). Von den im Jahr 2016 erfolgten Scheidungen waren 85 % deutsch-deutsche und 10,8 % binationale Paare.

Statistisches Bundesamt 2018

Eine doppelte Herausforderung

Auf jeden Fall geht ein bikulturelles Paar ein spannendes Abenteuer ein. Es steht vor einer doppelten Herausforderung: Denn im Vergleich zu einem deutsch-deutschen Paar werden die beiden nicht nur mit ihren individuellen Persönlichkeitsunterschieden und Charaktereigenschaften konfrontiert, sondern müssen sich zusätzlich mit dem unterschiedlichen Aufwachsen und ihren verschiedenen kulturellen Identitäten befassen. Das zu ergründen ist eine spannende Angelegenheit und öffnet die Augen für die eigenen kulturellen Eigenarten und die des anderen.

Glückliche bikulturelle Beziehungen

Es gibt sie, die glücklichen bikulturellen Beziehungen. Für das Gelingen müssen beide allerdings ein gehöriges Stück Flexibilität und Lern- sowie Veränderungsbereitschaft einbringen. Man kann nicht einfach bei seinen gewohnten Lebensweisen bleiben, und von dem anderen erwarten, dass er sie teilt.

Man muss sich auf einen ganz anderen Lebensstil und fremde kulturelle Gewohnheiten einlassen. Das geht nicht ohne Neugier und Toleranz. Neuem und Fremdem gegenüber. Menschen mit diesen Eigenschaften wird es leichter fallen, sich in eine bikulturelle Beziehung einzugeben als wenn diese Eigenschaften fehlen. Wer sich darauf einlässt, wird einer anderen ehelichen Bedrohung, nämlich der Langeweile, für lange Zeit den Riegel vorschieben.

„Tatsächlich gibt es glückliche bikulturelle Beziehungen. Der Reichtum und die Verschiedenheit der beiden Menschen, gepaart mit Toleranz, Neugier und Flexibilität stellt eine Energiequelle dar, die einer anderen ehelichen Bedrohung, nämlich der Langeweile, für lange Zeit den Riegel vorschiebt.“

Dr. Josef Lang, Paarberater, Psychologe

Die Unterschiede feiern ...

TEAM.F will mit dem Seminar für bikulturelle Paare anleiten, die kulturellen Unterschiede zu erkennen und zu feiern – ob das Paar nun befreundet oder verheiratet ist. Das Seminar ►



SONJA BROCKSIEPER

„Geboren, um uns zu verbinden – Bindung verstehen“

„Emotionale Bindungen an andere Menschen sind der Angelpunkt, um den sich das Leben eines Menschen dreht, nicht nur in der Säuglingszeit oder im Kindergartenalter, sondern auch in der Schulzeit und Jugend sowie im Erwachsenenleben bis ins hohe Alter.“
John Bowlby

Von Anfang an ist der Mensch auf Bindung und Beziehung angelegt. Mit einer sicheren Bindung zu ihren Eltern und Vertrauenspersonen bekommen Kinder ein stabiles Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsfähigkeit und einen psychischen Schutz für Belastungssituationen.

Die Voraussetzungen dazu schaffen feinfühlig Bindungspersonen, die für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse sorgen.

Fehlt diese Grundlage, hat das Auswirkungen auf das gesamte weitere Leben und die späteren Beziehungen.

Auf dieser TEAM.F-Fachtagung erhalten Sie Informationen über die Erkenntnisse der modernen Bindungsforschung, die für das familiäre Zusammenleben mit Kindern, die Arbeit mit Kindern in Kindertageseinrichtungen und für die Paar- und Einzelberatung relevant sind.

Inhalte

- Frühkindliche Bindungsentwicklung
- Unterschiedliche Bindungstypen
- Folgen von sicherer und unsicherer Bindung
- Bindungsstörungen
- Trauma
- Bindungsorientierte Beratung

SEMINAREMPFEHLUNG

04.05.2019

Geboren, um uns zu verbinden – Bindung verstehen

Ort: FeG Remscheid-Lennep, Höhenweg 2, 42897 Remscheid
Leitung: Sonja Brocksieper und Katja Koblichke
Kosten: 60,- € Seminargebühr pro Person, 85,- € pro Paar inkl. Seminargebühr und Verpflegung
Anmeldung: Beate Radix-Schöne

→ Weitere Informationen unter: www.team-f.de



Im Jahr 2016 war etwa jede 8. Eheschließung eine binationale.

wird helfen, die eigene kulturelle Identität und die des Partners zu ergründen. Unterschiedliche Haltungen, Erwartungen und Bedürfnisse sollen erkannt, verglichen und formuliert werden.

Schlussendlich soll jedem Paar ein Schlüssel in die Hand gegeben werden, um eine eigene Ehe-Identität zu entwickeln, die auf ihre zwei Kulturen zugeschnitten ist.

Das alles geht nicht ohne fachkundige Anleitung und intensive Paargespräche, für die an so einem Wochenende reichlich Zeit eingeräumt werden wird.

Ihr Dr. Eberhard Mühlen

SEMINAREMPFEHLUNG

Seminarthemen

- Die eigene kulturelle Identität und die des Partners ergründen und besser verstehen.
- Die unterschiedlichen Haltungen, Erwartungen und Bedürfnisse formulieren und vergleichen.
- Eine eigene Ehe-Identität entwickeln und leben.

28.–30.06.19

19 251 11

Verliebt – aber Welten auseinander
Ort: Bibel- und Erholungsheim Hohegrete, 57589 Pracht/Sieg

Leitung: Claudia und Dr. Eberhard Mühlen mit Team
Kosten: ab 185,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person

Anmeldung: Sigrun Brender

→ Weitere Informationen unter: www.team-f.de



AUCH ANGEBOTE FÜR FRAUEN

www.live-gemeinschaft.de



CHRISTIAN SIEGLING

WIR – Gefühl

Wie unser Mitarbeiterteam es erlebt.

Ein Seminar für Paare. Am Vorabend bekomme ich einen Anruf eines Mitarbeiterpaars, dass sie leider absagen müssen, weil sich die Ehefrau eine schmerzhafte Blasenentzündung eingefangen hat. Mein Puls geht in die Höhe. Was nun? Dieses Paar hätte den wichtigen Vortrag „Phasen unserer Ehe“ gehabt.

Ich gehe die Mitarbeiterliste durch und überlege, wem ich den Vortrag kurzfristig am ehesten zutrauen kann. Gott sei Dank findet sich gleich jemand! Der spontan übernommene Vortrag kommt bei den Teilnehmern sehr gut an, am Nachmittag wird es beim nächsten Referat auch noch mal spannend: Ich rutsche etwas nervös auf meinem Stuhl herum, meine Augen begleiten die Frau aus unserem ehrenamtlichen Mitarbeiterteam, die heute zum ersten Mal diesen Vortrag hält. Klar, haben wir im Vorfeld manches dazu abgesprochen und ich habe mir ihr Skript vorher angeschaut, aber es ist doch ein wenig aufregend, wie das Gesprochene nun rüber- und bei den Zuhörern ankommt.

Ein paar Kleinigkeiten fallen mir auf, die kann man beim nächsten Mal sicher noch optimieren – aber im Großen und Ganzen läuft es prima! Während ich so über das Mitarbeiterteam nachdenke, fällt mir auf, dass wir – wieder einmal – bunt „zusammengewürfelt“ sind. Mit vielen der Mitarbeiter und Mitarbeiterpaare habe ich schon

zusammen gearbeitet, aber unser Team für dieses Seminar ist, glaube ich, erstmalig in dieser Kombination.

Nach dem Seminar kommen mehrere Teilnehmer auf uns Mitarbeiter zu und bedanken sich für die Impulse und Erlebnisberichte. Es kommt immer besonders gut an, wenn wir authentisch aus unseren eigenen Beziehungsgeschichten erzählen. Ich muss besonders schmunzeln, als die Rückmeldung kommt: „Man merkt, dass ihr ein gut eingespieltes Team seid und schon öfter zusammengearbeitet habt!“ – Na, wenn die wüssten! Ich sage es auch, dass wir in dieser Mitarbeiter- und Aufgabenverteilung das erste Mal das Seminar gehalten haben und ernte große Verwunderung.

Dankbar kann ich feststellen, dass das Zusammenspiel befähigter Mitarbeiter, unserer guten TEAM.F Werte, gaben- gemäßer Einsatz und ein wertschätzendes Miteinander in der großen Mitarbeiterschaft bei TEAM.F diesen Eindruck entstehen lässt. Und unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter sind ebenfalls ganz begeistert, stellen sie doch fest, dass sie mit ihren eigenen Schwächen und den Lernerfahrungen dazu für viele Teilnehmer zur Ermutigung werden, ganz so wie Paulus im Brief an die Korinther schreibt:

Er tröstet uns in all unserer Not, damit auch wir die Kraft haben, alle zu trösten, die in Not sind, durch den Trost mit dem wir von Gott getröstet werden.

2. Korinther 1, 3–4

Ihr Christian Siegling



TEAM.F

MIT-Menschlichkeit

Jeder braucht andere und wird gebraucht.

Als TEAM.F Gemeinschaft gibt es uns nun schon über 30 Jahre – und immer noch sind Leiter und Mitarbeiter der ersten Stunde aktiv dabei. Eine starke Gemeinschaft, in der wir in den vielen Jahren gemeinsam viel bewegt haben.

„Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl, als zu spüren, dass man für andere Menschen etwas sein kann.“

Arnold Goseberg

Verbundenheit

Was uns verbindet, ist die gemeinsame Berufung, das Ziel, für das wir gemeinsam kämpfen, ein großartiger Dienst, der gebraucht und angenommen wird. Eine Gemeinschaft, in die wir nicht nur investieren, sondern die uns auch bereichert und trägt, eine persönliche Entwicklung, zu der wir immer wieder herausgefordert werden und vieles mehr. Eine geistliche Heimat, in der wir sehr prägende und berührende Erfahrungen mit unserem himmlischen Vater und miteinander haben ...

Kinder bringen manches viel besser und deutlicher als wir auf den Punkt. Wir als Leitung versuchen es mal so zusammenzufassen, wie Kinder es ausdrücken würden: „Wenn ich traurig bin, gehe ich zu einem lieben Menschen, der mir hilft, dass ich wieder fröhlich werde.“

Dazugehören ist eine Berufung, die uns herausfordert, aber es ist auch eine Ehre und kaum umfänglich zu beschreiben, was es im Detail alles bedeutet. Ja, immer hat es auch ganzen Einsatz gefordert und uns viel gekostet, doch unterm Strich überwiegt, was wir empfangen haben.

Als neues Leitungsteam haben wir Anfang 2018 unsere Arbeit aufgenommen. Auch wenn wir uns schon viele Jahre kennen und auf unterschiedlichen Ebenen zusammengearbeitet haben – in diesem Team war es neu und ungewohnt. Doch haben wir uns in diesem Jahr gut gefunden, einiges bewegt und in unseren Team-Treffen gute Zeiten miteinander verbracht, uns besser kennengelernt, Verständnis füreinander gewonnen und in großer Übereinstimmung Entscheidungen getroffen. Wir sind dankbar für die gute Zusammenarbeit im letzten Jahr und freuen uns auf ein Neues.

Dabei ist TEAM.F nur eins unser Beziehungsnetze, jedoch ein wichtiges. Und Teil dieser Gemeinschaft zu sein, bedeutet uns nach vielen Jahren, randvoll mit berührenden, wie auch schwierigen Erfahrungen unglaublich viel. Oft schon haben wir gesagt: Es konnte uns nichts Besseres passieren als in diesen Dienst geführt zu werden.

Haben Sie Sehnsucht dazugehören? Gerne laden wir Sie ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden – sporadisch als Teilnehmer in unseren vielfältigen Angeboten und gerne auch in unsere Mitarbeitergemeinschaft, wenn Sie tief im Herzen die Berufung spüren, Menschen in Beziehungen zu dienen.

*Ihr Leitungsteam,
Cornelia und Stephan Arnold
Heidi und Eckhard Goseberg
Christof Matthias
Christian Siegling
(leitung@team-f.de)*



Eckhard und Heidi Goseberg,
Cornelia und Stephan Arnold,
Christof Matthias,
Christian Siegling (v.l.n.r.)

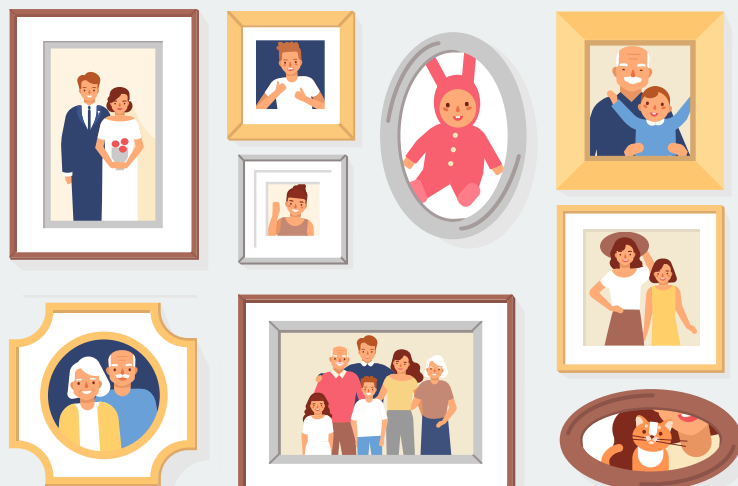
„Seid in herzlicher Liebe miteinander verbunden, gegenseitige Achtung soll euer Zusammenleben bestimmen.“

Römer 12,10 HFA

„Happier Together“

Der Soziologe Jan Delhey über die Bedeutung von sozialem Zusammenhalt für das subjektive Wohlbefinden:

Sozialer Zusammenhalt ist der Kitt, der eine Gesellschaft lebenswert erhält, Innovationen vorantreibt, Wissen transferiert und ihr Überdauern als eine freie und zugleich solidarische Gemeinschaft sichert. Die Vorstellung, ein humanes Zusammenleben sei grundsätzlich möglich, beruht auf der Annahme, dass der Mensch von Natur aus ein soziales Wesen ist. Diese Anlage setzt sich indes nicht automatisch in positives Sozialverhalten um. Vielmehr bedarf sie der Förderung, Anleitung und stetigen Selbstreflexion.



→ <https://soziale-innovation.sachsen-anhalt.de/aktuelles-und-veranstaltungen/ringvorlesung-was-haelt-unsere-gesellschaft-zusammen>

Vier Tipps um das Wir-Gefühl in der Partnerschaft zu stärken:

- 1. Schaffen Sie Zeit zu zwei im Alltag.**
Gerade im Alltagsstress fallen die Beziehung und die gemeinsame Zeit als erstes hinten weg. Reservieren Sie sich bewusst Zeit in der Woche als festen Termin.
- 2. Durchbrechen Sie den Machtkampf.**
In einer Beziehung will niemand der Verlierer sein. Das treibt uns dazu, Recht zu behalten – und führt dauerhaft dazu, dass keiner als Sieger hervorgeht.
- 3. Genießen Sie gemeinsame Nostalgie.**
Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um in gemeinsamen Erinnerungen zu schwelgen – sei es durch Fotos aus dem letzten Urlaub, ein Date in einem bestimmten Lokal, was Sie eine Zeit lang gern besucht haben oder das Auftragen des Parfüms aus der Kennenlernphase.
- 4. Planen Sie gemeinsame Projekte.**
Finden Sie ein gemeinsames Hobby, trainieren Sie zusammen für einen Wettkampf, hübschen Sie die Wohnung auf oder engagieren Sie sich gemeinsam in einem Ehrenamt. Gemeinsame Aufgaben und Projekte schmieden zusammen und wir lernen den Partner von einer anderen Seite kennen.

Lesen Sie weiter auf:

→ <https://www.simplify.de/partnerschaft/beziehungstipps/artikel/wir-gefuehl-so-staerken-sie-als-paar-ihre-zusammengehoerigkeit/>



TOP 3 in denen wir Wir-Gefühl erleben:



→ WDR Medienforschung (2015)

„Kohäsion [ist die] Summe aller Kräfte, die die Bindung an eine Gruppe bewirken (das „Wir“-Gefühl).“

Lexikon der Psychologie (2000): Kohäsion.
In: Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg.
<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/kohaesion/7927>

„Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung und Zuneigung zu finden und zu geben. Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen.“

Joachim Bauer, Neurowissenschaftler in seinem Buch
„Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren“ Hoffmann und Campe Verlag

Oxytozin – DAS Bindungshormon

Oxytozin ist als das Hormon bekannt, welches bei der Geburt, als auch beim Stillen vom Körper ausgeschüttet und dabei die Mutter-Kind-Bindung festigt. In den letzten fünfzehn Jahren erweiterte sich jedoch in der Forschung der Blick hinsichtlich des Hormons und es offenbarten sich deutlich mehr Einflüsse, die dieses Hormon auf uns Menschen hat. So wirkt es nicht nur stärkend auf die Mutter-Kind-Bindung während des Stillens, sondern hat allgemein eine prosoziale Wirkung auf den Menschen.

So werden Paarbindungen und andere zwischenmenschliche Beziehungen (wie in Familie oder im Freundeskreis) dadurch intensiviert, es kann vertrauensfördernd und die Empathie steigernd wirken.

Quellen: Kraus, Dagmar (2014): Der Stoff I „Kuschelhormon“ Oxytozin. In: CME. Prüfung für die medizinische Praxis Volum. S. 16; vgl. a. Himmer, Nina (2017): Oxyt ein Kuschelhormon. URL: <https://www.umschau.de/Hormone/Oxytocin-Mehr-al-hormon-519987.html>. Download vom 04





Jesus sagt: „Liebe Gott von ganzem Herzen und mit allen Sinnen und deinen Nächsten wie dich selbst“.



MARION ROSENTHAL

Warum Singles bei TEAM.F dazugehören

Gott ist Spezialist darin, aus Krisen Chancen zu machen. Egal ob single oder verheiratet, das Leben ist leider nicht immer schön und einfach. Bei TEAM.F habe ich in jeder Lebenslage Unterstützung erfahren.

Mit diesem Erfahrungsbericht über meine persönliche Entwicklung möchte ich allen Mut machen, das Leben trotz Niederlagen und Herausforderungen, die uns zu groß erscheinen, zu gestalten. Hinfallen ist menschlich, Liegenbleiben tragisch und Aufstehen mutig. Aber das schafft nicht jeder aus eigener Kraft.

Wie ich TEAM.F als verheiratete Frau kennenlernte

Die Arbeit von TEAM.F kenne ich nun schon seit 21 Jahren. Durch ein Buch bin ich auf die Arbeit aufmerksam geworden. Ein Tagesseminar zu den „DISG Persönlichkeitstypen“ und ein darauf folgendes Eheseminar waren sehr hilfreich. In dem Eheseminar haben uns die sehr authentischen und persönlichen Berichte der Mitarbeiter überzeugt und an einem Abend wagten mein damaliger Mann und ich es, Seelsorge in Anspruch zu nehmen. Wir konnten uns gegenseitig vergeben und hatten das Gefühl, dass die Mauer, die zwischen uns stand, eingerissen wurde. So spürbar und wohltuend hatte ich Jesu Heilung bis dahin noch nicht erlebt. Rückblickend denke ich oft, dass wir uns ohne dieses Seminar schon viel früher getrennt hätten, was sehr schade wäre, denn dann würde es unseren Sohn heute nicht geben.

Wie ich Hilfe nach unserer Trennung erfahren habe

Dass Ehe so viel Arbeit bedeutet, hatte ich bei unserer Hochzeit nicht gedacht. Es ist Arbeit, die sich in jedem Fall lohnt, aber man muss dran bleiben und das ist uns irgendwann nicht mehr gelungen. So ging es uns in der Beziehung immer schlechter und nach langen Überlegungen beschlossen wir, uns nach 24 Ehejahren zu trennen.

Auf einem „Versöhnt Leben“ Seminar erkannte ich, dass ich mir selbst auf die Stirn geschrieben hatte: „Ich bin eine Versagerin“. Das zu erkennen, hat mich schockiert und ich wusste, dass Gott ganz anders über mich denkt. In einem Gespräch bekannte ich Jesus, wie ich über mich selbst dachte, bat ihn um Vergebung und ließ mir durch eine Freundin zusagen, wie ER über mich denkt. Ich durfte einen Blick in Gottes Vaterherz werfen und da war so viel Liebe für mich drin.

Das hat meinen Lebenswert revolutioniert und seitdem gehe ich nicht mehr als Versagerin, sondern als Gottes geliebte Tochter durchs Leben.

Heute weiß ich, ohne diese heilende Revolution hätte ich unsere Trennung nicht verkraften können.

Nach unserer Trennung war ich längere Zeit in der persönlichen Seelsorge und hier habe ich gelernt, zu mir – zu meinen Stärken und Schwächen – zu stehen. Wichtige Themen waren Co-Abhängigkeit und Grenzen. Ich neige sehr dazu, es allen recht zu machen und vergesse dabei, an mich zu denken. Doch Jesus sagt: „Liebe Gott von ganzem Herzen und mit allen Sinnen und deinen Nächsten wie dich selbst“. Ich übe mich darin, kann inzwischen ganz gut Nein sagen und weiß besser was mir gut tut und womit ich mich selbst überfordere.

Ich bin heute sehr froh, dass ich Dank kompetenter Begleitung in der Seelsorge, einiger Seminare und Konferenzen meinen Antreibern und Mechanismen auf die Spur gekommen bin. Jesus war in der ganzen Zeit liebevoll und wertschätzend an meiner Seite. Es fällt mir immer noch schwer, Dinge, die mich ärgern, anzusprechen. Aber mit SEINER Hilfe suche ich inzwischen das klärende Gespräch und merke, wie gut es tut, wenn ich Probleme anspreche und versuche Beziehungen zu klären. Das ist leider nicht immer möglich, aber weil ich weiß, dass ich in Gottes Augen wertvoll bin, muss ich nicht mehr um die Anerkennung von Menschen kämpfen. Hilfe von anderen Menschen anzunehmen, fällt mir immer noch nicht leicht, da habe ich noch viel zu lernen. Aber ich habe begriffen, dass ich nichts alleine ohne Jesu Hilfe schaffen kann und muss. Das erleichtert mein Leben enorm. ▶

Seminare bei TEAM.F haben mich in meinem Leben immer begleitet und in Krisen habe ich durch Seelsorge Hilfe und neuen Lebensmut gewonnen. Ich durfte erleben, dass Jesus die Mitarbeiter als Werkzeuge nutzt, um mir SEINE Liebe immer wieder neu ins Herz zu schreiben.

Ich erlebte TEAM.F als Verheiratete und nun als Single.
Der Umgang mit mir als Mensch ist immer von tiefer Wertschätzung, Vergebung, Wegweisung auf Jesus, Anteilnahme und Verständnis geprägt. Ich darf ganz ich selbst sein, egal wie mein Familienstand ist. Für mich ist TEAM.F eine große Familie, wo jeder dazugehört und das Genialste ist, dass wir einen liebevollen Vater im Himmel haben, der um alles weiß, was uns freut und belastet. Seine Vaterarme sind immer für uns ausgebreitet. Mit dem Wissen, dass Jesus seine Gemeinde als Braut bezeichnet, darf ich mich auch als solche fühlen und bin daher zwar Single in der Gesellschaft und doch in tiefer Beziehung zu IHM.

Seit einem Jahr darf ich bei den Backstuben Seminaren mitarbeiten und erleben, wie Singles durch die Gemeinschaft untereinander, die Auseinandersetzung mit ihrem Leben, hilfreiche Impulse, seelsorgerliche Gespräche, den wertschätzenden Umgang miteinander und Gottes segnender Liebe verändert werden.

Liebe Singles, lasst Euch einladen ein Teil der TEAM.F-Familie zu sein. Ihr seid nicht alleine!

Eure Marion Rosenthal

SEMINAREMPFEHLUNG

Wir würden uns freuen, Sie bei einem unserer Angebote begrüßen zu dürfen – weil jeder ein Zuhause braucht!

- **„Versöhnt leben – Beziehungen klären“**
Zur Bearbeitung der eigenen Geschichte, um eine Beziehung unbelasteter eingehen zu können
ab Seite 47 im Beziehungsprogramm
- **Backstube Traumpartner**
Die beste Möglichkeit, Träume zu verwirklichen ist, selbst ein Traumpartner zu werden.
ab Seite 61 im Beziehungsprogramm
- **Weitere Informationen unter: www.team-f.de**

Marion Rosenthal
Bochum, 50 Jahre, geschieden, 3 Kinder, Physiotherapeutin, Mitarbeiterin in TEAM.F Singleangeboten



Jesus sagt: „Liebe Gott von ganzem Herzen und mit allen Sinnen und deinen Nächsten wie dich selbst“.



HEIDI UND ECKHARD GOSEBERG
KARIN UND MANFRED SCHYMKOWITZ

Gemeinsam unterwegs

mit Paaren im mobilen Zuhause

Der Traum meines Mannes nach einem Wohnmobil hat sich inzwischen mehr als erfüllt. Und das, obwohl es eigentlich nicht mein Traum war und allein wollte er schließlich auch nicht unterwegs sein.

Inzwischen ist viel mehr daraus geworden, als wir uns vorgestellt oder erträumt hätten. Nach einem bescheidenen Anfang in einem tollen Wohnmobil, das auf kleinem Raum auch meine Wünsche und Vorstellungen komplett erfüllte, haben wir uns vor kurzem ein wenig vergrößert, damit auch gelegentlich Enkelkinder mitreisen können. Doch nach wie vor ist es unterwegs ein schönes, gemütliches Zuhause für uns beide als Paar.

Ein völlig anderes Reiseerlebnis hat sich da für uns aufgetan.

Je nach Wetterlage können wir uns tatsächlich die Entscheidung bis zum letzten Tag aufheben, wohin die Reise geht, obwohl wir natürlich vorher schon grob geplant haben mit einer Auswahlmöglichkeit. Letztes Jahr haben wir mit guten Prognosen die Reise nach Norden angetreten und dort bei herrlichem Wetter Strandurlaub wie sonst in Italien genossen. Das wäre die Alternative gewesen.

Es wird auch unserer Unterschiedlichkeit gerecht: Eckhard plant lieber, ich bin gerne spontan, er bleibt gerne auch mal länger an einem Ort, ich möchte noch möglichst viele Orte sehen und erleben... mal geht es nach seinen Wünschen, dann wieder darf ich die Vorgaben machen. Das Event beginnt mit der Abfahrt. Früher hatten wir ein Urlaubsziel zu unserer Ferienwohnung und dahin fuhren wir durch, heute halten und übernachten wir unterwegs manchmal auch zwei oder drei Nächte, wenn es uns gefällt und schaffen es manchmal nicht bis zum geplanten Zielort. Dafür lernen wir unser Land von einer ganz anderen Seite kennen und nehmen unterwegs noch ganz viele Eindrücke auf.

Ja, und seit einigen Jahren veranstalten wir mit unseren Mitarbeiter-Freunden einmal im Jahr eine Ehe-Mobil-Tour für Paare, mit eigenem oder geliehenen Wohnmobil. Anfangs entlang des Mains, dann an der Mosel entlang und im vorigen und diesem Jahr durchs Elsass bis in die Südpfalz.

An ausgesuchten Orten gibt es gemeinsame Unternehmungen, hören dazu entsprechende kleine Beziehungs-Impulse, haben Zeit für Gemeinschaft und auf den Fahrten dazwischen auch Paarzeiten. Wir staunen immer wieder, wie innerhalb weniger Tage (Mittwoch bis Sonntag) eine schöne Gemeinschaft entsteht und sich gute Gespräche in einer entspannten und lockeren Atmosphäre ergeben. Manche Paare sind fast jedes Mal als Teilnehmer dabei, wir erleben immer wieder aber auch neue Gesichter und neue Zusammensetzungen.

Manches Paar, das die Anschaffung eines Wohnmobils erwogen hat, macht mit einem Leihfahrzeug in einer guten Gemeinschaft eine Testfahrt und gute Erfahrungen – ist ja auch immer jemand da, den man fragen kann, wenn etwas nicht klappt.

Neugierig geworden? Feuer gefangen? Das kann der Anfang zu einem neuen, wunderschönen Urlaubserlebnis werden. Gerne mit uns – wir freuen uns auf Sie,

Ihre
Heidi und Eckhard Goseberg
Karin und Manfred Schymkowitz

SEMINAREMPFEHLUNG

03.–07.07.19 19 282 91
„Unterwegs zu Hause“ – ein Ehe-Mobil Wochenende
Leitung: Heidi und Eckhard Goseberg mit Team
Start: Kaysersberg/Elsass Frankreich
Anmeldung: Ute Bartsch
Kosten: 410,- € pro Paar inkl. Seminargebühr, Stellplatzgebühren und insgesamt vier Mahlzeiten





TEAM.F – FANSHOP

Beziehungen aktiv gestalten

In unserem Shop bieten wir Ihnen verschiedene Produkte rund um das Thema Zweisamkeit.



Paarhandschuh
Frostfreies Händchenhalten
mit dem Paarhandschuh
erhältlich in grau und blau
Artikelnr.: 2202 (grau)
Artikelnr.: 2201 (blau)
Preis pro Set: € 15,95
(Einheitsgröße).



Vitamin.F-Box
„Vitamine“ für den Ehealltag
4 Themen und ein Spiel
Artikelnr.: 2602 (3er-Pack)
Artikelnr.: 2603 (5er-Pack)
3er-Pack: € 6,50
5er-Pack: € 10,50



TEAM.F Postkarten
Für einen kleinen Gruß
im Beziehungsalltag
Postkarte „Familienregeln“
Artikelnr. 1219
Postkarte „Einzigartig“
Artikelnr. 2512
Preis: 0,50 €

Entdecken
Sie weitere
Postkarten
online.



TEAM.F Liebespiel –
Grundpackung
Das kleinste und preiswertes-
te Eheseminar der Welt
Fragenset 1 plus Streichholz-
schachtel
Artikelnr.: 2101
Preis: € 3,00
Weitere Ergänzungsbögen
erhältlich ab € 1,00



TEAM.F Gutschein
Machen Sie Ihren Freunden
oder Verwandten eine Freude –
verschenken Sie ein TEAM.F-
Angebot nach persönlicher Wahl.

Besondere
Geschenke
für besondere
Anlässe!

Zu beziehen über:
www.team-f.de



Alle Produkte zu bestellen über:

TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V. · Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheld
Fon 02351 985948-0 · info@team-f.de · www.team-f.de

→ **TEAM.F-Buchedition**



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

Zu beziehen über:

TEAM.F Lüdenscheld
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



TEAM.F – ECKE

Was bedeutet das „F“?

Haben Sie sich das auch schon mal gefragt?
Einige wissen das sicherlich: Familie. Aber unser
„F“ hat noch wesentlich mehr Facetten:

→ **F steht für Fördern und Fordern.** Wir arbeiten daran, dass
Menschen sich aus ihrer Komfortzone heraus bewegen und
sich etwas zutrauen. Gott traut uns auch zu, dass wir uns in
unseren Beziehungen mutig den täglichen Herausforderungen
stellen und bereit sind, uns dem Prozess des Förderns und
Forderns erfolgreich auszusetzen.

Was fällt Ihnen zu dem Buchstaben „F“ ein?
Schreiben Sie uns Ihre Gedanken dazu!

Siegbert Lehmpfuhl: bb@team-f.de



VORSCHAU: NÄCHSTE AUSGABE

Familie – das pralle Leben

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

Neu ab
Juni 2019

Viele interessante Angebote
rund um die Themen:

- Eltern sein – Paar bleiben
- Kinder in der medialen Welt
- Welche Familie möchten wir sein?
- Besondere Herausforderungen in Familien
ADS – hochsensitive Kinder – Pflegekinder
- u. a.



→ Alle Angebote im Überblick
finden Sie in unserem
Beziehungsprogramm 2019

Bestellen & weiterempfehlen

Kennen Sie jemanden, der jemanden kennt,
der jemanden kennt und sich für das
TEAM.F-Beziehungsmagazin und
Beziehungsprogramm interessiert? Oder
haben Sie eine Ausgabe verpasst?



Empfehlen Sie unser Magazin weiter oder
fordern Sie kostenlose Exemplare an!
www.team-f.de · Fon 02351 985948-0

Starke Familien – zuversichtliche Kinder.



TEAM.F-AKADEMIE – KOMPETENT IN BEZIEHUNGEN



Weil das Aufwachsen in liebevollen
und stabilen Beziehungen wichtig
für eine gesunde Entwicklung ist.

Studiengang Familie und Erziehung

Ihnen ist das gesunde Aufwachsen von Kindern und gute Familienbeziehungen wichtig? Sie leben oder arbeiten mit Kindern? Sie lesen und lernen gerne und möchten Ihren Horizont erweitern?

- Dann schulen Sie Ihre eigene Erziehungskompetenz und erlangen größere Handlungssicherheit im Umgang mit Kindern und in der Familie.
- Wir als TEAM.F-Akademie bilden Sie aus, damit Sie solide Grundlagen und klare Handlungsstrategien für Ihre persönlichen Beziehungen erlangen und Eltern in Erziehungsfragen in Übereinstimmung mit einem christlichen Menschenbild unterstützen können.

Entdecken Sie unsere Themenhefte

- Paar- und Ehebeziehung
- Eltern und Kinder
- Persönlichkeit und Seelsorge
- Perspektiven für Singles
- Akademie und Fortbildung

Wenn Ihnen ein einzelnes Themenheft nicht ausreicht, dann können Sie auch gerne weiterhin unser **Beziehungsprogramm** mit der Gesamtübersicht über alle Angebote bestellen.

Jetzt online bestellen: www.team-f.de



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-academy/paarbeziehung

