



# TEAM.F

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN 04/19

Die Jahreszeiten  
einer Ehe **04**

Ehescheidung und  
Wiederheirat **20**

Verheiratet – aber  
anders als geplant **29**

Schritte in die per-  
sönliche Freiheit **34**

Interkulturelle  
Kompetenz **32**

Mit vielen  
Erfahrungs-  
berichten und  
Seminar-  
empfehlungen



Liebe,  
die weh tut

# 4 Die Jahreszeiten einer Ehe



## 43 Gottes Friede wischt die Trauer nicht weg



## 32 Interkulturelle Kompetenz



### Impressum

**Herausgeber:** TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V.  
Fon 02351.985948-0 · info@team-f.de · www.team-f.de  
TEAM.F ist Mitglied der Evangelischen Allianz 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 (Viktoria 1, bekulnis, nulinukas, Rawpixel.com, Sunny studi, Foxy burrow, fizkes, optimarc, jannoon028, Zerbor, Image Point FR, ekotamak, Jack Frog, Antonio Guillem, taramara78, wavebreakmedia, The Chad, yotily, lovleyday12, Gorynvd, PM production, Sherbak\_photo, LightField Studios, VGstockstudio, khuncho007, Olena Yakobchuk, Elena Bernd, evrymmnt, Roman Samborskyi, GoodStudio, Rimma Z)

**Schutzgebühr:** 2,80€

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

## Inhalt 04/19

### TITELTHEMA

- 04 Die Jahreszeiten einer Ehe
- 17 Wenn ich Pornografie konsumiere, ist das meine Privatsache... oder?
- 20 Ehescheidung und Wiederheirat
- 34 Schritte in die persönliche Freiheit

### ERFAHRUNGSBERICHTE

- 10 Notausgang
- 18 Das Coming Out meines Mannes
- 29 Verheiratet – aber anders als geplant
- 36 In Würde alt werden
- 41 Von Herz zu Herz versöhnt
- 43 Gottes Friede wischt die Trauer nicht weg

### NEUES UND BEWÄHRTES

- 13 Seminarempfehlung im Umfeld des Titelthemas
- 14 Dem Drachen begegnen
- 24 Kalender 2020
- 26 Scheidung – das Ende?
- 40 Tu deiner Ehe Gutes!

### FÜR SCHNELLESER

- 08 Apropos... Für Paare auf den Punkt gebracht

### TEAM.F - AKADEMIE

- 32 Interkulturelle Kompetenz

### SERVICE

- 23 Unsere Motivation
- 28 Unterstützen und fördern
- 39 Aus der TEAM.F-Leitung
- 46 TEAM.F – Fanshop
- 47 TEAM.F – Ecke
- 47 Vorschau: Nächste Ausgabe



HEIDI GOSEBERG

## Liebe TEAM.F-Freunde,

Liebe, die weh tut

Das entspricht gerade nicht der romantischen Vorstellung vom sicheren Hafen der Ehe.

Natürlich wissen wir, dass Ehe Arbeit bedeutet, oft auch Kampf, Krisen und Einschlüge. So gut man sich vorbereitet und so sicher man sich des Partners ist, eine Erfolgsgarantie bekommen wir mit der Trauung nicht. Die Stürme des Lebens fordern uns heraus, lassen uns wachsen und widerstandsfähiger werden. So gesehen bekommen schwierige Zeiten einen Sinn und werden auch im Rückblick oft als bereichernd und als Segen empfunden. Zusammenwachsen geschieht oft unter Druck. Damit gewinnen wir das Selbstvertrauen, mit Gottes Hilfe auch nächste Lebenskrisen bewältigen zu können und darüber berichten wir gerne.

Doch manche Erfahrung braucht man schlicht nicht. Verluste, Tod des Partners oder des Kindes, eine völlig durchkreuzte Lebensplanung – Einschnitte, die man weder erwarten noch verstehen kann. Vieles macht schlicht keinen Sinn. Da stellen sich quälende Fragen nach dem „Warum“, auch die, warum Gott das zulässt und zumeist gut gemeinte fromme Plattitüden reißen die Wunde oft noch tiefer auf.

Es ist sehr mutig, eine solche Erfahrung mit anderen zu teilen und für alle anderen sehr ermutigend zu lesen, wie man lernt, mit solchen Einschlügen zu leben und irgendwann auch wieder eine Zukunft zu planen. Ausdrücklich bedanken wir uns für das Vertrauen der Artikelverfasser dieser Ausgabe, die ehrlich über ihren Weg aus der Krise berichten.

Gerne möchten wir auch in solchen Phasen mit unseren Angeboten an Ihrer Seite sein. Mancher von Ihnen würde sicher gerne zu einem Thema ins Gespräch kommen, so finden Sie unter einigen Artikeln die Kontaktdaten zu den Verfassern. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass mancher Schreiber seinen Namen nicht preisgeben möchte. Wenn Sie einen persönlichen Kontakt wünschen, leite ich Ihre Nachricht gerne entsprechend weiter.

Doch auch in den ganz „normalen“ Unwägbarkeiten des Lebens, Alltagsproblemen und natürlich auch im ruhigen Fahrwasser sind Sie uns herzlich willkommen,

*Heidi Goseberg*

[h.goseberg@team-f.de](mailto:h.goseberg@team-f.de)

Seminare  
direkt online  
buchen



Seminartermine und -orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Beziehungsprogramm oder auf unserer Webseite: [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



CHRISTIAN SIEGLING

# Die Jahreszeiten einer Ehe

Phasen in einer Beziehung

**E**ine Beziehung fällt nicht vom Himmel und ist einfach da. Jede Partnerschaft hat eine ganz eigene Dynamik und bedeutet stets Entwicklung wie auch Veränderung. Das ist vermutlich den meisten nicht neu.

Interessant wäre es aber, wenn man diese Entwicklungs- und Veränderungsgeschichten einmal clustern und sortieren könnte: Gibt es typische Zeitpunkte oder kritische Momente, die immer wieder vorkommen und die man kennen und umschiffen kann? Früher hat man oft vom „verflixten 7. Jahr“ gesprochen, ist da was dran? – Nach meiner Erfahrung datiert man diese Phase eher früher.

Der bekannte Paartherapeut Hans Jellouschek hat mir hierzu gute Ideen geliefert. In seinen Büchern klassifiziert er verschiedene Phasen bzw. „Jahreszeiten einer Ehe“.<sup>1</sup> Auf diesen Grundlagen habe ich einige Gedanken weiterentwickelt:

Vermutlich durchlaufen alle Paare diese Phasen in ihrer Beziehung – egal ob jung verheiratet, in der ersten Ehe, oder wieder verheiratet.

*Mit jeder neuen Partnerschaft beginnt eine neue Geschichte und diese Phasen wiederholen sich neu, lediglich die Intensität und die Geschwindigkeit der einzelnen Phasen variieren.*

Für viele Paare ist es eine große Erleichterung, wenn sie feststellen, dass es ganz typische und normale Phasen sind, die sie durchlaufen. Herausfordernd ist und bleibt allerdings, dass diese Phasen nicht immer einheitlich ablaufen, sondern manchmal unbemerkt ineinander übergehen. Auch die zeitliche Dauer der Phasen variiert mitunter stark. Sie verlaufen für die jeweiligen Partner auch nicht unbedingt zeitgleich.

In meiner Praxis für Paarberatung erlebe ich immer wieder, dass es z. B. heftige Konflikte gibt, wenn ein Partner „schneller“, der andere „langsamer“ im Durchlaufen der Phasen ist.

Viele Paare wissen gar nicht, dass dies der Grund für ihren Partnerschaftskonflikt ist. Während ein Partner schon auf seinen Wunsch nach Rückzug und individuellem Freiraum pocht, möchte der andere noch total verliebt sein und nach Möglichkeit viel Zeit mit dem nach Unabhängigkeit strebenden Partner verbringen.

Ein kurzer Überblick über diese Phasen kann daher eine erste Orientierungshilfe sein, wenn Sie sich – egal ob nach 18 Monaten oder im 16. Jahr Ihrer Partnerschaft oder davon unabhängig – fragen:

- Wo befinde ich mich jetzt in meiner Beziehung?
- Wo könnte mein Partner/meine Partnerin stehen?
- Wie können wir uns weiter entwickeln?

### Verliebtheits- oder Verschmelzungsphase

Hier beginnt alles mit dem Schwärmen für den Anderen. Kribbeln im Bauch kann sich einstellen, die Gedanken kreisen um das Objekt der Begierde. Man schwebt auf Wolke 7 und hat weiche Knie. Es ist manchmal so, als habe man eine rosa-rote Brille auf. Am liebsten würde man die ganze Zeit mit seinem/seiner Liebsten verbringen und man projiziert das Idealbild unbewusst auf den Anderen und genießt das wunderbare Gefühl, eins zu sein und sich durch und durch zu kennen. Romantische Gefühle, Träume, Erotik und Sex prägen das Miteinander. Leider hält dieser Zustand der Verliebtheitsphase nicht ewig an, sondern irgendwann (nach 3 – 24 Monaten) kommt unweigerlich die nächste.

### Ernüchterungs- und Widerstandsphase

Langsam verebben die „Schmetterlingsgefühle“ und die rosa-rote Brille wird abgesetzt oder versagt einfach ihren Dienst. Eine gewisse Ernüchterung macht sich breit. Meistens versucht man in dieser Liebesphase, Regeln für das gemeinsame Leben aufzustellen, die es ermöglichen, den Alltag und das soziale Umfeld beider miteinander zu verbinden. Viele Paare ziehen in dieser Phase auch in eine gemeinsame Wohnung und planen sogar schon eine Familie oder Heirat. Meistens zeigt sich in dieser Liebesphase, ob Bedürfnisse und Lebenswandel beider miteinander vereinbar sind und wie das Paar mit Meinungsverschiedenheiten und Streit umgehen kann. ▶

Man schwebt auf Wolke 7 und hat weiche Knie. Es ist manchmal so, als habe man eine rosa-rote Brille auf.

<sup>1</sup> z.B. Jellouschek Hans: Im Irrgarten der Liebe, ab S. 164, Herder-Verlag 2012, vergriffen, nur noch gebraucht erhältlich.

Allerdings werden Eigenheiten und vermeintliche Fehler des Partners/der Partnerin wahrgenommen und als störend registriert. Was früher anziehend gewirkt hat, wird oft zum Grund für Konflikte und führt unweigerlich in die nächste Phase.

#### Kampf- und Distanzierungsphase

In dieser Beziehungsphase versuchen wir, Einfluss auszuüben und Erziehungsmaßnahmen zu starten. Der offene Klodeckel, seine Gewohnheit, die Füße auf dem Couchtisch abzulegen, ihre nervige Entscheidungslethargie: Dinge, die uns tödlich nerven und die wir dem Anderen nur zu gerne abgewöhnen möchten. Jetzt beginnt unter Umständen ein Kampf darum, wer von beiden Partnern der Stärkere ist. Wer hat das Sagen in der Beziehung? Jeder Partner möchte hier natürlicherweise den Ton angeben, keiner unterliegen. Von zickigem Verhalten bis zu heftigen Konflikten und unfairen Mitteln wird alles geboten. Aber auch konstruktive „Erziehungsmittel“ gehören hierzu: Vielleicht mal ein Eheseminar bei TEAM.F besuchen? Mein Partner müsste sich doch nur „Paar XY“ zum Vorbild nehmen, da klappt es doch auch?!

In dieser Phase legen Partner dann auch wieder mehr Wert auf Abgrenzung und individuellen Freiraum. Dieser Freiraum wird vermehrt wieder mit Freunden geteilt, die vorab zurücktreten mussten. Manchmal muss dieser notwendige Schritt einseitig getan werden, weil der Partner noch an der symbiotischen Phase festhält und sich weigert, den Anderen loszulassen. Diese (notwendige) Distanzierung geht dann weiter bis zur folgenden Phase.

#### Entscheidungsphase (und Rückbesinnungsphase)

Reicht in einer solchen Zeit das bisher Erlebte als verbindendes Element oder scheitert die Beziehung an den vielen Momenten des Streits? Was war unsere Geschichte? Was war das Schöne? Was aber ist unüberwindlich störend?

Hier tritt vermehrt der Wunsch bei einem Partner auf, die Beziehung zu beenden und sich in die Freiheit abzusetzen. Viele Partner/innen gehen in dieser Zeit fremd. Auch trennen sich jetzt die meisten Paare, weil sie am Ende ihrer Kommunikationsstrategien angekommen sind oder einfach auch Gefühle verloren gegangen sind. Oft stoßen Konfliktlösungsstrategien hier an ihre Grenzen.

*An dieser Stelle entscheidet sich für viele Paare, ob sie ihr Leben weiter zu zweit verbringen möchten oder sich ihre Wege trennen.*

Es hilft aber, wenn man sich darüber bewusst wird, dass man diesen Punkt einer Beziehung auch mit jedem anderen Partner erreichen wird. Eine Trennung muss deshalb nicht zwangsweise das bedeuten, was viele als Auseinandergehen und Scheidung der Partnerschaft praktizieren, sondern als eine Form der gesunden Distanzierung in die Partnerschaft integriert werden:

*In dieser Phase werden nun dem Anderen seine Schattenseiten überlassen und man findet damit Frieden, dass der Partner sich um seine Schwächen selbst kümmern kann.*

Und man beginnt, für seine eigenen Schattenseiten, Prägungen und Schwächen selbst Verantwortung zu übernehmen. Oft beinhaltet diese Zeit auch eine intensive Beschäftigung mit der eigenen Geschichte und der eigenen Entwicklung. Als sinnvoll hat sich hier Unterstützung von außen bewährt, damit man eigene destruktive Verhaltensweisen entlarven kann.

#### Wiederannäherungsphase und Vereinigungsphase

Wer es bis hier geschafft hat, wird belohnt: An die Stelle der einfachen Verliebtheit tritt wirklich tief empfundene Liebe. Diese beruft sich auf alle Höhen und Tiefen, die in der bisher miteinander verbrachten Zeit durchgestanden wurden. Fehler und Schwächen des Anderen werden integriert und vielleicht sogar wertgeschätzt. Hier herrscht insgesamt die Einsicht: Dem Partner mit Ansprüchen und Erwartungshaltungen zu begegnen ist nur bedingt gewinnbringend. Ihn so anzunehmen und zu lieben wie er ist, verhilft ihm und Ihnen zu mehr Freiraum und liebevoller Eigeninitiative. Nun ist genug Vertrauen gewonnen, um Ausgeglichenheit und Stabilität mit einem guten Fundament zu versehen. Man fühlt sich sicher und geborgen. Man gewährt sich Freiraum und empfindet ihn nicht als bedrohend, sondern als bereichernd für die Partnerschaft.

*Paare, die es bis hierher geschafft haben, bleiben fast immer eine längere weitere Zeit zusammen.*

#### Ein allerletzter Hinweis:

Und wer nun denkt: „Gut, dass ich in dieser letzten Phase schon angekommen bin und ich bin sogar (wieder) in meinen Partner verliebt!“ – der sei ein wenig vorgewarnt: Die Phasen wiederholen sich wieder neu (allerdings meistens auf einem weniger dramatischen Niveau).

Gerne können Sie mir Ihre Empfindungen, Fragen oder Rückmeldungen dazu schreiben.

Herzlich, Ihr  
Christian Siegling  
(verheiratet mit Heike seit 28 Jahren)



Kontakt unter: [c.siegling@team-f.de](mailto:c.siegling@team-f.de)

#### DIE FÜNF PHASEN EINER BEZIEHUNG AUF EINEN BLICK

1. Verliebtheits- oder Verschmelzungsphase
2. Ernüchterungs- und Widerstandsphase
3. Kampf- und Distanzierungsphase
4. Entscheidungsphase (und Rückbesinnungsphase)
5. Wiederannäherungsphase und Vereinigungsphase

#### SEMINAREMPFEHLUNG

14.–16.01.20

20 111 42

#### Inputs für Verliebte

Ort: CVJM Freizeitheim Altenstein  
96126 Maroldsweisach/Unterfranken  
Leitung: Lydia und Alexander Bach mit Team  
Kosten: 151,- € inkl. Semianrgebühren und VP pro Person  
Anmeldung: Petra Miß



02.–05.01.20

20 284 41

#### Wintertraum – Auzeit für Ehepaare

Ort: Berggasthof Piz Buin  
A-6563 Galtür/Tirol  
Leitung: Heike und Christian Siegling mit Team  
Kosten: ab 645,- € inkl. Semianrgebühren und HP pro Person  
Anmeldung: Petra Miß



15.–19.01.20

20 621 11

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

Ort: Familien-Ferienstätte Holzhausen  
05299 Burbach/Siegerland  
Leitung: Ekkehard Kosiol mit Team  
Kosten: ab 417,- € inkl. Semianrgebühren und VP pro Person  
Anmeldung: Sigrun Brender



06.–08.03.20

20 221 51

#### Duett oder Duell

Ort: Haus Felsengrund  
75385 Bad Teinach-Zavelstein/Nordschwarzwald  
Leitung: Petra und Harm Höfker mit Team  
Kosten: 378,- € inkl. Semianrgebühren und VP pro Paar  
Anmeldung: Sigrun Brender



## Die Bibel deckt Konfliktverschärfer und falsche Streitmotive auf

Wieso gibt es denn bei euch so viel Kämpfe und Streitigkeiten? Kommt nicht alles daher, dass in euch die **Leidenschaften und Triebe** um die Vorherrschaft kämpfen? Jakobus 4,1

Wie könnt ihr durch und durch bösen Leute überhaupt etwas Gutes reden? **Wovon das Herz erfüllt ist, das spricht der Mund aus!** Wenn ein guter Mensch spricht, zeigt sich, was er Gutes in sich trägt. Doch ein Mensch mit einem bösen Herzen kann auch nur Böses von sich geben. Matthäus 12,34 und 35

**Hass** führt zu Streit, aber Liebe sieht über Fehler hinweg. Sprüche 10,12

Wer **überheblich** ist, zettelt Streit an; der Kluge lässt sich etwas sagen. Sprüche 13,10

Ein freundliches Wort heilt und belebt, aber **eine böse Zunge** raubt jeden Mut. Sprüche 15,4

Ein **Hitzkopf** schürt Zank und Streit, aber ein besonnener Mensch schlichtet ihn. Sprüche 15,18

Hoffnung für alle (HFA)

Was könnten Ihre verborgenen Konfliktverschärfer sein?



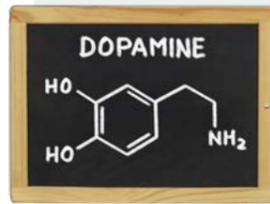
## In romantischen Beziehungen haben Menschen einen „Typ“

Eine neue Studie von Sozialpsychologen an der Universität von Toronto (U of T) zeigt, dass Menschen wirklich einen „Typ“ haben, wenn es darum geht, sich zu verabreden. „Wenn eine Beziehung endet, führen die Menschen die Trennung häufig auf die Persönlichkeit ihres Ex-Partners zurück und entscheiden, dass sie einen anderen Typ treffen müssen“, sagte der leitende Autor Yoobin Park. „Unsere Untersuchungen deuten darauf hin, dass es eine starke Tendenz gibt, eine ähnliche Persönlichkeit dennoch auszuwählen.“

Bei der Untersuchung wurden die Persönlichkeiten aktueller und früherer Partner von 332 Personen verglichen, wobei festgestellt wurde, dass die Persönlichkeiten der romantischen Partner einer Person eine signifikante Übereinstimmung aufwiesen.

→ [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com) › releases › 2019/06

## Dopamin – der Liebes-Botenstoff



Die ersten zwei Jahre einer Beziehung sind die schönsten. Verantwortlich ist dafür der Botenstoff Dopamin: Beim Anblick des geliebten Menschen werden große Mengen davon im Gehirn freigesetzt, was zu rauschähnlicher Euphorie

führt. Gleichzeitig werden Gehirnareale heruntergefahren, die für rationale Einschätzungen verantwortlich sind. Das führt zu einer übermäßigen Idealisierung. Nach zwei Jahren wird der Partner zum normalen Menschen, Schwächen inklusive. Zum Glück stärkt dann das Hormon Oxytocin Bindung und Treue, vor allem bei Männern.

→ [www.welt.de/icon/article137196832/Liebe-in-Zahlen-und-Fakten-der-Leidenschaft.html](http://www.welt.de/icon/article137196832/Liebe-in-Zahlen-und-Fakten-der-Leidenschaft.html)

## Das verflixte siebte Jahr

Das gibt es tatsächlich. Die Zufriedenheit mit der Beziehung erreicht bei sehr vielen Paaren zwischen dem fünften und achtem Jahr einen Tiefpunkt. Wer den übersteht, hat gute Chancen, eine Beziehung fürs Leben gefunden zu haben. Immerhin 72 Prozent der Deutschen glauben laut einer Statistik aus dem Jahr 2012 an die Liebe fürs Leben. Rund eine Million Paare haben sie wohl bereits gefunden: Sie haben mehr als 50 Jahre ihres Lebens zusammen verbracht und goldene Hochzeit gefeiert.

→ [www.welt.de/icon/article137196832/Liebe-in-Zahlen-und-Fakten-der-Leidenschaft.html](http://www.welt.de/icon/article137196832/Liebe-in-Zahlen-und-Fakten-der-Leidenschaft.html)

72% glauben an die Liebe fürs Leben

1 Mio. Paare haben mehr als 50 Jahre ihres Lebens miteinander verbracht.

## Starke Männer sind gefragt

Eine Studie der University of Tennessee hat gezeigt, dass die Chancen für eine gute Partnerschaft dann besonders hoch sind, wenn der Mann mehr Gewicht auf die Waage bringt als die Frau, also einen höheren BMI aufweist als sie. Dazu beobachtete ein Forscherteam 169 frisch verheiratete Paare über vier Jahre hinweg.

Die Ursache für dieses Phänomen ist Forschern unklar. Sie vermuten jedoch, dass Männer und Frauen glücklicher in einer Beziehung sind, wenn der Mann im positiven Sinn stärker ist als die Frau. „Viele Dimensionen symbolisieren die Kraft eines Mannes“, berichtet Studien-

leiterin Andrea Meltzer, „dazu gehören Größe, Gewicht, Einkommen, Intelligenz, Persönlichkeit und ein großartiges Lächeln.“

Die archaische Vorstellung, der starke Mann schützt die schwache Frau, bleibt also trotz Gleichberechtigung der Geschlechter ausschlaggebend. „Das eine schließt das andere jedoch nicht aus“, erklärt Ragnar Beer vom Institut für Psychologie der Universität Göttingen. Gerade beruflich geforderte Frauen empfinden es oft als angenehm, sich abends an einer starken Schulter anlehnen zu können.

→ [www.focus.de/gesundheit/gesundleben/partnerschaft/beziehung/tid-23006/partnerschaft-ueberraschende-fakten-zum-liebesglueck\\_aid\\_647631.html](http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/partnerschaft/beziehung/tid-23006/partnerschaft-ueberraschende-fakten-zum-liebesglueck_aid_647631.html)



„Eine glückliche Ehe ist eine, in der sie ein bisschen blind und er ein bisschen taub ist.“ – Lorient

Frauen sind besonders geeignet für gleichförmige, sich schnell wiederholende Arbeitsvorgänge.

– Lorient: Vom Umgang mit dem anderen Geschlecht



## Gemeinsame Erlebnisse prägen Äußeres

Eine Studie der "University of Illinois" zeigt, dass sich glückliche Paare im Laufe der Jahre immer ähnlicher werden. In der Körperhaltung und auch in den Gesichtszügen gleichen sich die Beziehungspartner mehr und mehr.

Während der vielen Jahre, die zwei Menschen miteinander verbringen, erleben sie viele Emotionen und Ereignisse miteinander. Das wiederum prägt die Gesichtszüge der Partner gleichermaßen und dadurch sehen sie sich ähnlich. Die Studie zeigt außerdem, dass Paare, die sich über viele Jahre hinweg in harmonischen Beziehungen befinden, sich auch ähnlicher sehen, als Paare in unglücklichen Beziehungen. Allerdings ist nicht geklärt, ob die Ähnlichkeit die glückliche Beziehung bedingt oder die harmonische Partnerschaft die äußerliche Ähnlichkeit. Sollten Sie also jemals gefragt werden, ob Sie mit Ihrem Partner verwandt sind, müssen Sie sich nicht ärgern, denn es ist ein Kompliment.

→ [www.weekend.at/brautopaae/langzeit-paae-aehnlich-sehen/33.007.636](http://www.weekend.at/brautopaae/langzeit-paae-aehnlich-sehen/33.007.636)





Es ist wie ein Schalter. Alles wie in Zeitlupe.  
Ich bin froh, dass ich sitze.



MIRIAM WAAGE

## Notausgang

Mein Mann nahm die Abkürzung ...

**E**s ist ein herrlicher Sommertag im August. Mitten in den Ferien. Wir haben gemeinsam gefrühstückt – Müsli mit den letzten Himbeeren aus dem Garten, mittags zusammen gekocht. Mein Mann Matthias fährt Kartons besorgen für den geplanten Flohmarkt. Ich bleibe zuhause im Garten und fliehe mit einem leichten Sommerroman in fremde Familienwelten.

Habe wieder einmal vergessen, was am Abend zuvor war. Das Thema Scheidung ist zum wiederholten Mal vom Tisch. Eine kleine Liebesflamme scheint neu entfacht. „Ich fahre noch Kontoauszüge holen“, ruft Matthias mir zu. „Okay!“ antworte ich, freue mich, dass er aktiv wird und etwas unternimmt. „Tschüss!“ „Tschüss!“

„Sind Sie Frau Waage?“, ein Mann in Uniform steht neben mir auf der Terrasse und zerreißt mit dieser einfachen Frage die vermeintliche Leichtigkeit des Tages. Es war kein Unfall. Fremdverschulden konnte ebenfalls ausgeschlossen werden.

---

*Der Polizist informiert mich darüber, dass mein Mann sich mit einem Sprung von der Sparrenburg das Leben genommen hat.*

---

Er sei sofort tot gewesen.

**Jetzt bin ich eine der Romanfiguren.**

Es ist wie ein Schalter. Alles wie in Zeitlupe. Ich bin froh, dass ich sitze. Nach einer Weile geht der freundliche Beamte mit mir ins Haus. Wir finden keinen Abschiedsbrief. Ich werde Monate später jedoch einen finden, den Matthias vor seinem ersten Suizidversuch im Winter 2011 geschrieben hatte. Zu eng scheint jedoch der Tunnelblick bei ihm in der damaligen Situation gewesen zu sein, als dass er einen Brief hätte schreiben können, der seinen Hinterbliebenen tatsächlich geholfen hätte. Ob es in so einer Situation je passende Worte geben kann?

**Unsere Geschichte**

Kennengelernt hatten wir uns im Hauskreis meiner damaligen Gemeinde. Matthias faszinierte mich durch seine radikale, charismatische, kluge und fröhliche Art. Er kannte das Leben. Die Frauen. Ich sollte ihm helfen, ein „guter Christ“ zu werden. Wir verabredeten uns zu einem Ausflug, hatten schon die Nacht vorher uns in verschiedensten Eck-Kneipen bis in die Morgenstunden über Gott und die Welt ausgetauscht. Das setzten wir jetzt fort. Ich genoss die persönlichen Gespräche, die ähnliche Leidenschaften offenbarten. Als er mich – auf einem Weidezaun in der Abendsonne sitzend – nicht küsste, war mir klar, dass es ihm ernst war.

Matthias kam aus komplett anderen Lebensverhältnissen als ich. Er lebte mit seinem Bruder in einer eigenen Wohnung. Aufräumen fand er überflüssig. Glühbirnen wechseln auch. Es gab eine Kerze im Bad. Blöd erst, wenn die Streichhölzer aufgebraucht waren. Matthias war ein Mann der Extreme. Er hat sich nie versteckt. Seine Schwächen zu Stärken formuliert. Er prügelte sich für Außenseiter und beleidigte Kapitalisten und Menschen, die seine Grundwerte in Frage stellten. Er kannte keine Grenzen. Ausbildungen und Studiengänge brach er ab, weil er nicht zu Kompromissen bereit war. Er deckte konsequent Missstände auf. In die Gemeinde kam er, als er etliche Jahre exzessiven Lebens hinter sich hatte. Merkte, dass er alleine war und keinen Halt fand. Er hoffte einen Gott zu finden, der ihn in seinem Schmerz trösten und ihm ein liebender Vater sein könnte.

Als wir zwei Jahre später geheiratet haben (er 34, ich 25) wusste ich um viele dunkle Seiten an ihm. Vieles machte mir Angst, aber Matthias war ja nun auf einem neuen Weg. Ich wollte mit ihm Großes und Gutes für die Welt bewirken. Gott würde sich um Matthias Wunden kümmern.

**Seine Abkürzung und sein sehnlichster Wunsch**

Fast 15 Jahre waren wir kinderlos verheiratet, bis er sich am 9.8.2013 dazu entschied, seine Abkürzung – den Notausgang – zu nehmen. Heute weiß ich, dass er an einer Borderline Persönlichkeitsstörung litt. Er litt und mit ihm sein Umfeld. Ich wusste, dass nicht ich es war, die er bei seinen schlimmen Beleidigungen, Wutausbrüchen und mehrfachen Affären meinte. ▶

Aber trotzdem richtete er die Sätze und Taten gegen mich. Die fehlende Verantwortung im Alltag fing ich auf, entschuldigte ihn bei Freunden und ertrug seinen zunehmenden Alkoholkonsum. Ich bin nicht eher gegangen, weil ich immer Hoffnung hatte. Weil er immer nah bei Gott geblieben ist. Er hat mit Gott gehadert und auch ihn beschimpft, aber jeden Abend ging er zu Bett und schlief mit einem „Danke, Vater“ ein. Sein sehnlichster Wunsch war schon früh, „endlich beim Vater im Himmel“ zu sein. Schlaf war für ihn in den letzten 10 Jahren seines Lebens eine Vorstufe zum Paradies.

Ich kann nicht mehr sagen, ab wann die Depression und Erschöpfung bei Matthias und zeitverzögert bei mir die Oberhand gewonnen haben. Er ging irgendwann kaum noch aus dem Haus, ich sollte keine Freunde mehr einladen. Ich habe immer weiter gemacht, funktioniert und mich im Beruf und im Ehrenamt engagiert. „Whatever the weather – we'll go together“. Ich wollte es schaffen und gab mein Bestes.

#### Ich wollte leben! Er wollte sterben.

Eine gute Freundin war es, die mir zur richtigen Zeit die richtigen Fragen zu meinem Leben stellte. Ihr Mut brachte mich dazu, mir Beratung zu holen. Ich habe darunter gelitten, dass ich mir als Kind das Weinen angewöhnt hatte und merkte, dass mir der Zugriff zu meinen Gefühlen fehlte. Das wollte ich zurück. Mein verkorkstes Gottesbild wurde ebenfalls gerichtet. Nach dem Suizidversuch meines Mannes 2011 fiel mir das Buch „Schluss mit dem Eiertanz: Für Angehörige von Borderline“ in die Hände. Im Vorwort stand sinngemäß:

*„Warten Sie nicht, bis Ihr Partner Verantwortung für sein Leben übernimmt – übernehmen Sie Verantwortung für Ihres.“*

Ich wusste, was ich zu tun hatte.

Mein Beruf, Haushalt, Beziehungen – alles drohte mir zu entgleiten. Chronische Schmerzen, dauerhafte Schlafstörungen und extreme innere Unruhe wurden mir Begleiter. Ich wollte das nicht und habe – dank der Signale meines Körpers – alles mir mögliche getan, um meine Verhaltensweisen und Denkmuster zu ändern. Sehr dankbar bin ich in dem Prozess einer Mitarbeiterin des Weißen Kreuzes in Lemgo und ihrer Größe, an einem Punkt ihre Grenzen in der Beratung zu erkennen und mir eine professionelle Therapie zu empfehlen. Das war mir eine große Hilfe und hat mich indirekt vorbereitet auf all das, was kommen sollte.

Es ist nicht möglich zu klären, wie und ob Matthias doch hätte Heilung finden können. Es gibt inzwischen sehr gute Therapiemöglichkeiten und auch Erfolgchancen. Grundvoraussetzung ist jedoch die Fähigkeit zu erkennen, dass man Hilfe bedarf und sich dann auf den meist beschwerlichen Weg macht, Lösungen zu finden. Aber entscheiden muss das jeder für sich. Auch Matthias hatte sich entschieden. Ich will gerne noch leben. Ich bereue meine Entscheidungen nicht. Ich war nicht eher zu einer Trennung in der Lage. Matthias hat mir die Entscheidung abgenommen. Ohne mich zu fragen. Das war nicht fair!

Ich habe alles gegeben, was ich konnte, hatte gehofft, dass meine Liebe und die Geduld und der Beistand seiner Freunde reicht. Vielleicht hat es das sogar. Es bleiben viele Fragen offen. Auch heute noch. Ich habe mich den Fragen gestellt und sie dann sortiert. Manche dürfen bleiben, andere lasse ich ziehen. Manche verschließe ich und andere sind befriedet. Wichtig war nur, dass ich mir Zeit für sie genommen und hingehört habe.

Was mich am Tag des Todes und auch die Tage danach neben dem Schrecken, den Fragen und den vielen widersprüchlichen Gefühlen umgeben hat, war tiefer Friede. Als würde Gott mir sagen: „Du brauchst ihn jetzt nicht mehr zu tragen. Er ist zu Hause.“

Ich schreibe heute Kurzgeschichten, liebe das Leben und brauche auf vieles keine einfachen Antworten mehr.

#### Epilog

Von Herzen dankbar bin ich für den Rückhalt von Familie und Freunden. Sie haben mir in den schwierigsten Phasen meine Zeit gelassen und ich durfte meinen eigenen Weg finden und gehen. Wie dankbar bin ich für Buchstaben und Musik. Wie heilsam ist es, von ihnen berührt zu werden oder Worte zu finden für Unfassbares. Ich habe vor 15 Jahren begonnen, eigene Lieder zu schreiben und war ab 2012 mit meiner Band „seine-Zeit“ für drei kostbare Jahre unterwegs. Was für ein Geschenk ist es zu sehen, dass andere Menschen durch meine Texte und Musik berührt und gesegnet werden. Mein Beruf als Grundschullehrerin gibt mir Sinn und macht mir Freude.

Und: Niemand sollte so etwas so lange aushalten, wie ich! Dieser Weg war meiner und seiner. Manchmal ist Trennung die bessere Lösung.

Ihre  
Miriam Waage



SEMINAREMPFEHLUNG

20.–22.11.20 20 651 81

**„Und plötzlich ist alles anders“**

**Ort:** Haus am Seimberg  
98596 Brotterode bei Eisenach

**Leitung:** Hannelore und Rainer Linge mit Team

**Kosten:** ab 203,50 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person

**Anmeldung:** Bettina Ebert






LENA KNAACK

## Unsere Seminarempfehlungen im Umfeld des Titelthemas

Rund um die Krise – gut aufgehoben bei TEAM.F

Krisen kommen oftmals plötzlich. Selten zum passenden Zeitpunkt. Wie gut ist es dann dennoch zu wissen, wo man Unterstützung bekommen kann. Und wie gut, wenn man schon am Anfang seiner Beziehung Zeit investiert, um Krisen besser entgegen treten zu können!

So unterschiedlich Sie als Paar sind, so unterschiedlich sind auch Ihre Erfahrungen, Bedürfnisse und Erwartungen an unsere Angebote. Haben Sie schon einen Blick in unser Beziehungsprogramm 2020 oder auf unsere Homepage geworfen? Sie werden sehen, dass unser Paar Bereich immer noch der stärkste ist und Sie dort eine besonders große Vielfalt an Angeboten finden – weil wir Paaren in jeder Lebenslage begegnen möchten.

Gönnen Sie sich Zeit zu zweit und erfahren Sie in unseren Seminaren, wie Sie Ihre Ehe auf eine stabile Basis stellen können. Lernen Sie, wie die Kommunikation in der Beziehung besser gelingen kann, wie Sie Konflikte erfolgreicher lösen und wie Sie Ihre Partnerschaft wieder in Schwung bringen können. Dazu gehört Zeit zum Reden und Hören, Zeit zum Nachdenken und Beten, Zeit mit dem Partner und mit Gott. Aber ebenso Zeiten des Genießens, der Entspannung und die Möglichkeit, viele neue Erfahrungen gemeinsam zu sammeln und daran zu wachsen.

Was auch immer Sie gerade brauchen: Schauen Sie (mal wieder) bei uns vorbei und empfehlen Sie uns gerne in Ihrem Umfeld weiter.

Wir würden uns freuen, wenn Sie Ihrer Beziehung etwas Gutes tun und wir Sie bei uns begrüßen dürfen!

Ihre Lena Knaack

**Speziell in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen folgende Angebote empfehlen:**

- **„Start in die Ehe“**  
Eine stabile Basis – praktische Empfehlungen für die ersten Ehejahre
- **„Unsere Ehe soll gelingen“**  
Wege aus der Krise zu einem guten Miteinander und einem tragfähigen Fundament für die Zukunft
- **„Mit mehr Selbst zum stabilen Ich“**  
Ein Tagesseminar zum Thema Resilienz – an den Herausforderungen des Lebens wachsen statt zerbrechen
- **„Scheidung – das Ende?“**  
Die Trennung bearbeiten, Trost erleben und eine neue Perspektive entwickeln



Die Seminartermine und –orte und viele weitere Angebote finden Sie in unserem Beziehungsprogramm oder auf unserer Webseite ([www.team-f.de](http://www.team-f.de))



**Seminare  
direkt online  
buchen**



SILKE UND STEFAN WENDT

## Dem Drachen begegnen

Beziehungskrisen einmal anders betrachten

**E**ine Ermutigung für Paare, deren Beziehung in die Jahre gekommen ist. Aber auch für andere, die an Grenzen in ihrer Partnerschaft kommen und Schwieriges erlebt haben. Sie haben miteinander vieles in die Familie, den Beruf, die Gemeinde, die persönliche Entwicklung usw. investiert. Jetzt sehnen Sie sich nach der Ernte der Arbeit, aber sie stellt sich einfach nicht ein. Was nun?

Wir haben hierzu viele Ereignisse, an die wir zurückdenken. Manche davon sind sehr erfreulich, wie die erste gemeinsame Wohnung, die Geburt unserer Kinder, tolle Erlebnisse im Urlaub, persönliche Sternstunden, wie eine bestandene Prüfung oder auch ein besonderes Glaubenserlebnis, das uns weiterführt und stärkt. Andere Zeiten sind stressig und unangenehm. Da sind Krisen in der Partnerschaft, der Unfall eines Kindes, die Herausforderung im Beruf oder auch Konfrontationen in wichtigen Beziehungen.

*In unserer nun 30-jährigen Ehe sind wir an einem Punkt angelangt, der uns aufforderte noch einmal neue Kräfte zu mobilisieren.*

Wir haben die eben genannten Ereignisse und noch mehr bewältigt. Auch unser Erziehungsauftrag ist erledigt, unsere Kinder sind mit großartigen Partnern verheiratet. Unter anderem dank TEAM.F haben wir vieles erreichen können und dabei auch Stürme in uns persönlich, in der Ehe und auch der Familie durchlebt. Scherzhaft sagt man doch, dass das Leben dann losgeht, wenn die Kinder aus dem Haus sind und der Hund gestorben ist. Nun, einen Hund hatten wir leider nicht. Jetzt könnten wir das Leben und die Früchte der Arbeit doch einfach nur genießen, oder?

Zeit, die wir vorher mit den Kindern verbracht oder in die Erziehung investiert haben, steht uns wieder zur Verfügung und wir begegnen uns als Paar auf eine neue Weise.

Und: Wir haben uns dabei verändert. Wir sind in unseren Persönlichkeiten gereift und sind dabei aber auch einfach älter geworden, so dass sich ganz natürlich auch Herausforderungen aus der langsam schwindenden Kraft ergeben. Es stellen sich Beschwerden und manchmal auch Erkrankungen ein, die anhaltender sind als früher.

Aber auch etwas anderes ist passiert. Wir stellen fest, dass uns manche Lebensereignisse wieder einholen. Trotz Seelsorge und Beratung in früheren Jahren, trotz der Arbeit an unseren persönlichen Geschichten tauchen wieder Schattenseiten unseres Lebens auf, die nach Aufmerksamkeit schreien und uns in persönliche aber auch belastende Konflikte unserer Beziehung hineinführen. Es erscheint manchmal wie ein Drache, der uns mit seinem feurigen Atem und seinem Getöse einschüchtern und Angst machen möchte.

**Der Drache fordert erneut zum Kampf heraus**  
Tatsächlich habe ich (Stefan) in Zusammenhang mit einer Paarberatung, die wir in Anspruch genommen haben, einmal solch einen Drachen in meinen Gedanken wahrgenommen. Dieses Bild hat mir damals dazu verholfen, Ereignisse meiner Geschichte, die unsere Partnerschaft belastet haben, zu bearbeiten und auf einen guten Weg zu führen. Insbesondere konfliktbeladene Situationen unserer Ehe haben sich vor mir drohend aufgebaut. Ich habe Schutz im Rückzug gesucht und Silke mit ihren Bedürfnissen dabei aus dem Blick verloren. Natürlich ist das Bild des Drachens auf eine Weise erschreckend gewesen, aber es hat auch den Fokus intensiv und deutlich auf meine Nöte gerichtet.

Parallel dazu hat sich für mich (Silke) die Situation zu Hause durch den Auszug unserer Kinder drastisch verändert. Das Haus war leer und sehr still, und in mir war es plötzlich auch leer und still. Mein innerer Drache schaffte sich mehr und mehr Raum und konfrontierte mich mit bekannten Kommentaren: „Siehst du, jetzt brauchst dich keiner mehr!“ oder „Stell dich bloß nicht so an, andere Mütter wären froh, wenn die Kinder ausziehen!“



*Ich spürte, wie mein Selbstwert so allmählich in die Knie ging und sich abwechselnd Gefühle der Leere und Antriebslosigkeit oder der Gereiztheit und Unzufriedenheit einschlichen.*

Diese neue, belastende Lebenssituation wirkte sich leider auch negativ auf meine Beziehung zu Stefan aus.

Es kommt auch heute noch immer einmal zu Spannungen und Stress zwischen uns beiden und unser Drache schafft es doch tatsächlich, sich in unserer Ehe breitzumachen. Wieso eigentlich? Haben wir damals nicht intensiv und gründlich genug gearbeitet oder sind wir vielleicht sogar falsch beraten worden? Wenn wir genau hinschauen, hat dieser Drache aber doch eine andere Gestalt bekommen. Wir kennen ja heute bereits unsere automatischen Verhaltensweisen, unsere verletzten Gefühle und ungunstigen Gedankenkreise. Eigentlich fordert es uns nur heraus, dem Inneren wieder mehr Beachtung zu schenken, den eigenen Gedanken zuzuhören, die wirklichen Gefühle zu erspüren und hinter all dem immer wieder einen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen zu bekommen.

**Die fünf Phasen mit dem Drachen**  
In unserem persönlichen und auch Ehe- Prozess haben wir alle Phasen einer Krise durchlaufen. Angefangen mit dem Wegschauen: Diese Krise kann und darf jetzt nicht wahr sein. Ich (Stefan) tendiere neben Rückzug zum Schweigen und Verdrängen. Doch das will ich nicht, weil ich weiß, dass es mir und uns als Paar auf Dauer nicht gut tut, und dennoch passiert es mir hin und wieder. Silke schluckt auch erst einmal vieles herunter.

Aber dann: In der zweiten Phase, speit der Drache Feuer durch den Ärger und Zorn über den anderen, über sich selbst und das Leben an sich. Dieser Ärger wird öffentlich ausgedrückt, zeigt sich durch Ironie oder Sarkasmus, aber auch verborgen in passiv-aggressiven Reaktionen wie z. B. der Selbstanklage.

In der dritten Phase beginnen die Verhandlungen. Wobei das Verhandeln sich nicht alleine auf den anderen bezieht, sondern zunächst einmal an sich selbst gerichtet ist. Was möchte ich eigentlich erreichen? Mit welchen inneren Haltungen begegnen wir uns in der Beziehung? Sind da unangemessene Kritik, Rechtfertigung, Verachtung oder sogar Mauern zwischen uns entstanden? Wollen wir uns weiter so begegnen oder welche Alternativen sind da? Wir wissen, dass dies dauerhaft Killer-Haltungen für eine Paarbeziehung sind und wir wissen ja eigentlich auch, dass wir das ändern wollen.

Die vierte Phase ist vielleicht die schwierigste, weil der Drache uns eingeschüchtert hat. Hier offenbart sich, dass alle bisherigen Wege und Versuche einer Lösung und Veränderung erfolglos waren. Begleitet ist diese Phase von einer depressiven Gefühlslage und entsprechenden Gedanken. Der Drache hat hier unter Umständen den größten Einfluss auf unser Erleben und die Sicht auf das, was kommen kann.

Aber Krise bedeutet auch Chance, die wir in mehrfacher Hinsicht für uns wahrgenommen haben. Die Chance war und ist es, auch mit diesem Lebensaspekt in die persönliche und gemeinsame Begegnung mit Gott hineinzugehen. Wir haben dem Drachen Beachtung geschenkt, uns mit ihm auseinandergesetzt und haben in dieser fünften Phase das, was ist, akzeptiert. Unsere Ehe ist herausfordernd und wunderschön, sie ist manchmal frustrierend und auch wieder begeisternd, nervig und erfrischend. Auch wenn es teilweise schwierig ist: Wir beten zusammen und bringen unsere Situation vor Gott in dem Vertrauen darauf, dass er uns weiterführt. ▶

Wir haben die feste Zuversicht darauf, dass Gott unser Bestes will und unser Bemühen unterstützt.

### Gott fordert und fördert uns

Außerdem haben wir für uns erneut Berater gesucht, die uns dabei helfen, unsere blinden Flecken wahrzunehmen und die uns Möglichkeiten und Optionen aufzeigen, um Veränderungen persönlich und im Miteinander zu bewirken.

*Dadurch sind wir auf einem guten Weg miteinander und wissen uns von Gott und Menschen gut begleitet.*

Und der Drache? Ja, der ist da, wir beachten ihn und hinterfragen seine Angebote. Wir lernen unser Inneres gut wahrzunehmen, Verletzungen angemessen auszudrücken, selbstverantwortlich und wertschätzend mit uns selbst und unserem Partner umzugehen.

Eine Begegnung mit dem Drachen ist nötig und hilfreich. Diesen zu verleugnen oder nicht wahrhaben zu wollen ist sogar schädlich. Wir wissen und haben es einmal mehr erfahren, dass wir lebenslang lernen und in einem Prozess sind, der uns weiterführt. Stillstand bedeutet Rückschritt und im Extremfall das Ende der Partnerschaft.

Können wir nun die Ernte unseres Lebens einfahren? Ein Teil der Lebensernte ist es auch, solche Krisen zu bewältigen und dem Drachen wo nötig zu begegnen. Heute können wir sagen: „Ich bin ein Mann, der fähig und stark, ist Krisen zu durchstehen“, bzw. „Ich bin eine Frau, die Schwieriges bewältigen kann“.

*Ihre  
Stefan und Silke Wendt*

**Stefan und Silke Wendt**  
Silke (Seelsorgerin, Traumaberaterin) und Stefan (Coach, Lebensberater)



gemeinsam als Paarberater tätig  
(wendt-coaching.de/wendt-beratung.de),

verheiratet, zwei erwachsene Kinder

## DIE FÜNF PHASEN EINER KRISE

1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Phase: Ärger und Zorn
3. Phase: Verhandeln
4. Phase: Depression
5. Phase: Akzeptanz

## SEMINAREMPFEHLUNG

20.–22.03.20

20 221 11

### Duett oder Duell

**Ort:** Internationales Tagungszentrum KARIMU  
57299 Burchbach bei Siegen  
**Leitung:** Silke und Stefan Wendt  
**Kosten:** 409,-€ inkl. Seminargebühr und VP pro Person  
**Anmeldung:** Sigrun Brender



18.–21.06.20

20 641 21

### Unsere Ehe soll gelingen

**Ort:** Ev. Bildungszentrum  
29320 Hermannsburg/Lüneburger Heide  
**Leitung:** Christian Böhnert mit Team  
**Kosten:** 776,-€ inkl. Seminargebühr und VP pro Person  
**Anmeldung:** Andrea Töws



06.–08.03.20

20 611 11

### Der Einfluss der Herkunftsfamilie (Für Verheiratete)

**Ort:** Begegnungszentrum Weltersbach  
42799 Leichlingen bei Solingen  
**Leitung:** Marisa und Harald Seeger mit Team  
**Kosten:** ab 199,-€ inkl. Seminargebühr und VP pro Person  
**Anmeldung:** Sigrun Brender



STEPHAN RUST

# Wenn ich Pornografie konsumiere, ist das meine Privatsache... oder?

Wie Pornografie Gottes Idee von Sexualität zerstört und was wir dagegen tun können.

**W**elches war denn der ursprüngliche Plan Gottes für unsere Sexualität? Wir finden ihn bereits ganz am Anfang in der Bibel im 1. Buch Mose:

*Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und an seinem Weibe hängen, und sie werden sein ein Fleisch.*

*1. Mose 2, 24*

Gott sprach dies konkret zu Adam und Eva.

- Vater und Mutter verlassen – auf eigenen Beinen stehen
- seiner Frau anhängen – mit ihr verbunden sein – die Ehe schließen
- ein Fleisch sein – das schließt den Sexualkontakt, aber auch eine ganzheitliche Lebensgemeinschaft ein

Die Gründe, warum wir Menschen diesen guten Plan oftmals gegen Pornografie austauschen, sind vielfältig. Defizite in Beziehungen, ein geringes Selbstwertgefühl, das ungewollte Auffinden von pornografischem Material oder ein abenteuerliches Leben sind nur wenige Faktoren, die eine Entwicklung hin zur Pornografie begünstigen können. Sind wir dann erst einmal „drin“ im Pornografie-Kreislauf, so folgt meist ein Schritt auf den nächsten:

Zunächst gibt es da einen Auslöser, z. B. Minderwertigkeitsgefühle oder Frust. Dieser führt dazu, dass wir unseren Schmerz mit einem optischen, erotischen Reiz stillen. Dadurch wird man sexuell erregt, was zur Masturbation führt. Nach dem Orgasmus folgt dann das schlechte Gewissen, daraus resultiert wieder Frust oder Minderwertigkeit – und der Kreislauf beginnt von vorne.

Zudem findet ein ähnlicher Kreislauf nochmals in unserem Gehirn statt, wenn wir Pornografie konsumieren: Gott hat uns zunächst so geschaffen, dass in unserem Gehirn beim Orgasmus Glückshormone, sogenannte Endorphine, freigesetzt werden. Diese führen beim Geschlechtsverkehr dazu, dass das Paar sich aneinander bindet. Die gleichen Hormone werden auch beim Konsum von Pornografie freigesetzt, da das Ziel des Konsums hier auch der Orgasmus ist. Nach dem Freisetzen der Hormone möchte unser Körper sich auch hier wieder binden – aber woran? Es gibt ja kein Gegenüber! So bindet man sich dann eben an bestimmte Bilder, bestimmte Pornostars und zuletzt auch einfach an das Gefühl des Orgasmus. Wenn der Konsum in das Stadium der Sucht geraten ist, benötigt der Süchtige diese Kreisläufe, um schmerzhaft Gefühle nicht mehr fühlen zu müssen. Sex ist dann dazu da, Gefühle der Wertlosigkeit, der inneren Leere, der Scham, Frustration und Aggression zu betäuben.

Wenn mit Pornografie das Gefühl der Wertlosigkeit betäubt wird, dann ist das alles andere als Privatsache. Pornografie beeinflusst Ehen. Denn niemand möchte mit jemandem schlafen, der mit Sexualität die eigenen Defizite ausgleicht.

Kennen Sie einige der oben beschriebenen Mechanismen aus Ihrem eigenen Leben? Falls ja, lesen Sie bitte weiter, denn als Absolvent der Seelsorgesole der TEAM.F-Akademie sowie als Beratungsstelle des Weißen Kreuzes möchte ich Betroffenen in Berlin und Umgebung gerne eine Anlaufstelle sein, um aus den oben geschilderten Mechanismen auszubrechen. Ich biete in Berlin die Sprungbrettgruppe an, eine Selbsthilfegruppe mit dem Ziel des Ausstiegs aus der Pornografie. Weiterhin besteht in Rangsdorf bei Berlin die Möglichkeit, ganz persönliche Beratungen in Anspruch zu nehmen.

*Ihr  
Stephan Rust*

**Kontakt unter: [www.stephanrust.de](http://www.stephanrust.de)**

# Das Coming-Out meines Mannes

Eine ganz normale Familie?

**Wir hatten drei Kinder und waren nach außen eigentlich eine „Bilderbuchfamilie“. Bis – ja, bis ich kurz nach der Geburt unseres dritten Kindes sehr krank wurde. Ich hatte diverse Ausfallerscheinungen, von denen keiner genau sagen konnte, woran es liegt (erst viel später bekam ich die Diagnose Multiple Sklerose). Plötzlich war nichts mehr normal und die einst so starke Frau war plötzlich schwach und brauchte dringend eine starke Schulter zum Anlehnen.**

Klar, ich war sehr mit mir und meiner Krankheit beschäftigt, bei uns herrschte der Ausnahmezustand und auch mein Mann war mit der Situation überfordert. Da fiel es erstmal nicht auf, dass er noch weniger Interesse an gemeinsamer Intimität zeigte als zuvor.

Als ich mich irgendwann körperlich etwas besser fühlte, kam es mir schon seltsam vor, dass er sich so gar nicht mehr für mich interessierte. Öfter mal hatten wir Diskussionen deswegen. Ich fühlte mich als seine Ehefrau nicht begehrt und fragte mich, was mit mir falsch ist, dass er sich von mir offensichtlich nicht angezogen fühlte. Ich litt ziemlich darunter, dass er mir auswich und mir sogar die Schuld dafür gab.

Dass er mich betrügen könnte, war für mich aber absolut undenkbar, denn auch sonst im Alltag schienen ihn weibliche Reize nicht zu faszinieren. Dass männliche Reize dies sehr wohl taten, bemerkte ich zunächst nicht.

Leider hat er es mit Männern ausprobiert und als Folge davon hatte er massive innere Kämpfe, die auch mir nicht verborgen blieben. Irgendwann hielt er es nicht mehr aus und erzählte mir, wie es in ihm aussieht und wie er mich hintergangen hat.

**Ich hatte mit allem gerechnet...**

aber nun wirklich nicht damit, dass mein Mann mir nach zehn Jahren Ehe eröffnet, homosexuell zu empfinden und dass er sich mit Männern getroffen hatte.

Mir wurde übel und es schlug mir im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen: Wochenlang rebellierte mein Darm, weil meine ganze Welt in tausend Stücke zersprungen war und ich keinen klaren Gedanken mehr fassen konnte. Danach wurde mir die Ungeheuerlichkeit bewusst, dass er das, was er mir vorenthielt, mit Männern geteilt hatte! Ich fühlte mich so betrogen und wertlos.

Was die Angelegenheit nicht einfacher machte, war die Tatsache, dass Homosexualität in christlichen Köpfen mit Vorurteilen behaftet ist und ich daher schon um der Kinder willen nur mit wenigen Menschen über unsere Probleme reden konnte. Das führte leider dazu, dass ich Vorwürfen ausgesetzt war, mich hinter meiner Krankheit zu verstecken, meinem Mann gegenüber undankbar zu sein bzw. ihm absichtlich das Leben schwer zu machen. Manche fühlten sich dazu berufen, mir „den Kopf zu waschen“, dass ich mich doch nicht so hängen lassen sollte...

*Fünf Jahre lang versuchten wir, mit Eheberatung, Seelsorge und Therapie unsere Ehe wieder zu „reparieren“ – eine schwere Zeit für uns.*

Mein Mann suchte Hilfe bei einer christlichen Beratungsorganisation und erfuhr dort viel über die Hintergründe und Zusammenhänge, die zu homosexuellen Empfindungen bei Männern führen können. Er nahm dort auch an einigen Seminaren teil, die ihn in seiner Persönlichkeit sehr gefördert haben. Wir hatten dadurch gute Gespräche und lernten sehr wertvolle Menschen kennen.

Einmal nahm ich auch an einem Tagesseminar für betroffene Ehefrauen teil und war sehr überrascht, dass es so viele Frauen gibt, die das Gleiche erlebten wie ich. Ich fand es sehr traurig, dass es bei vielen kein Happy End gab, doch ich war felsenfest davon überzeugt, dass Gott uns ja zusammengeführt hat und dass wir mit seiner Hilfe auch diese Hürde schaffen werden.

**Schwierig blieb seine Zerrissenheit.**

Einmal wollte er es mir und den Kindern zuliebe schaffen, ein „normaler Mann“ zu werden, am nächsten Tag war ich diejenige, die zwischen ihm und dem Leben stand, das er führen wollte. Dann wusste er wieder nicht, ob er überhaupt wollte, dass sich irgendwas veränderte. Für mich war das jedes Mal wieder so, als wenn es mir den Boden unter den Füßen wegzog. Ich flehte ihn immer mal wieder an, mir doch wenigstens zu sagen, dass ich ihm wichtig bin, doch selbst das war oft ein zu großer Schritt.

Was mir in dieser Zeit sehr half, waren Gespräche mit verschiedenen ausgewählten Menschen, zu denen ich Vertrauen fassen konnte und die mir das Gefühl gaben, mich nicht gleich in eine Schublade zu stecken, sondern zu verstehen versuchten, wie ich mich fühle.

**In meinem Kopf waren unendlich viele Fragen:**

Ist mit mir etwas falsch, dass ich mir einen Mann suche, der homosexuell empfindet? Was denken andere von mir, die „es“ wissen? Hätte ich „es“ denn früher merken können? Wie kann ich ihm helfen, schließlich hat Gott mich an seine Seite gestellt? Sagen wir es den Kindern? Wann? Wie? ...

Ich suchte mir eine christliche Beraterin, mit der ich über all meine Fragen und Empfindungen reden konnte. In den Treffen mit ihr lernte ich viel über mich und meine unbewussten Gedankenmuster und erfuhr in manchen Punkten Heilung, die auf den ersten Blick gar nicht mit unserer Eheproblematik im Zusammenhang standen.

Diesen Weg fand ich so spannend, dass ich mich entschloss, die TEAM.F Seelsorgeschule zu besuchen, was sich im Nachhinein als eine der besten Entscheidungen in meinem Leben herausstellte. Zuerst waren die einzelnen Kurse wie „Oasen“ für mich. Ich konnte der schwierigen Situation zu Hause entfliehen und durfte während der Kurswochen erleben, wie heilsam eine liebevolle Gemeinschaft sein kann.

Mehr und mehr merkte ich, dass Seelsorge und Beratung genau mein Ding ist. Darum entschied ich mich sehr bald dafür, an der TEAM.F-Akademie den Abschluss zur „Seelsorgerlichen Begleiterin“ zu machen. Später kamen noch die Abschlüsse

„Fachreferentin Familie und Erziehung“ und „Christliche Beraterin“ dazu, und aktuell befinde ich mich in der Ausbildung zur „Traumazentrierten Fachberaterin“.

**Happy End? – Leider nein.**

Ziemlich genau fünf Jahre nach seinem „coming out“ mir gegenüber hat sich mein Mann von mir getrennt und lebt aktuell in einer Beziehung zu einem anderen Mann, ca. 200 km von uns entfernt.

Er sagte, er habe sich diese Zeit gegeben, um herauszufinden, ob Gott ihm eine Veränderung in der sexuellen Orientierung schenkt, und sich von mir zu trennen, wenn das nicht eintrifft, um mir nicht weiter weh zu tun. Das war dann noch mal ein tiefer Schock für mich (und die Kinder), denn ich hatte ja fest damit gerechnet, dass wir es als Paar und Familie mit Gottes Hilfe bewältigen.

Was wir aber geschafft haben ist, eine gute Kommunikation miteinander aufzubauen und zu bewahren.

*Heute können wir wieder in einer Offenheit und Ehrlichkeit miteinander reden, die von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist. Dazu war viel Gespräch und auch gegenseitige Vergebung nötig.*

## ANMERKUNG DER REDAKTION

Der Name der Verfasserin ist der Redaktion bekannt. Mit persönlichen Anliegen können Sie sich gerne an Heidi Goseberg (Redaktionsleitung) wenden unter [h.goseberg@team-f.de](mailto:h.goseberg@team-f.de), sie wird dann Ihre Mail zwecks Kontaktaufnahme weiterleiten.





DR. EBERHARD MÜHLÁN

# Ehescheidung und Wiederheirat

– eine theologische Betrachtung

**E**ine Ehescheidung ist immer eine schmerzhafteste Angelegenheit. Es gibt wohl kaum jemand, der sie leichtfertig vollzieht. Da gab es sicherlich viele Enttäuschungen, Verletzungen, Neuanfänge und Scheitern. Manch einer kann eine lange Geschichte erzählen...

## Warum so viele widersprüchliche theologische Positionen?

Unter Christen ist eine Ehescheidung ein besonders heikles Thema. Je nach Konfession und Gemeindefradition gibt es die unterschiedlichsten Positionen, die mehr oder weniger vehement vertreten werden und denen, die in einer Scheidung stehen, oft recht hart und lieblos vorkommen. Meint es Gott wirklich so?

Da gibt es die Vertreter, die verkünden: „Einmal verheiratet, immer verheiratet! Wenn du dich scheidest und wieder heiratest, dann begehst du Ehebruch, weil du halt immer noch verheiratest bist“. Weder Scheidung noch Wiederheirat seien zulässig. Sie berufen sich dabei auf einen Ausspruch Jesu in der Bergpredigt (Matthäus 5, 32). Andere stellen eine Art Katalog auf und wollen eine Ehescheidung nur in zwei Fällen erlauben: bei Unzucht und wenn der ungläubige Partner von sich aus geht. Sie berufen sich dabei auf je ein Zitat von Jesus und Paulus (Matthäus 19,9 + 1.Korinther 7,15). Aber eine Wiederheirat ist bei ihnen nicht möglich, denn auch für sie ist der einmal geschlossene Ehebund ein Leben lang gültig. Eine dritte Gruppe hält auch an diesen zwei Scheidungsgründen fest, aber meint, eine Wiederheirat wäre unter gewissen seelsorgerlichen Gesichtspunkten gestattet.

Das Verrückte ist, alle diese Vertreter sind ernsthafte Christen und alle berufen sich auf die gleiche Bibel – was den betroffenen Laien, der schon genug leidet, dann jedoch noch mehr verwirrt. Er fragt sich nämlich: Wie kann es nur zu so vielen sich auch noch widersprechenden Urteilen und Ratschlägen kommen? Was hat Jesus wirklich gemeint, als er zu Scheidung und Wiederheirat gefragt wurde? Wie ist Paulus mit den Scheidungsfällen in seinen jungen Gemeinden umgegangen? Kann Gott wirklich so hart sein, dass ich nach einer gescheiterten Ehe nie wieder einen Menschen lieben und heiraten darf?

Dass es zu so unterschiedlichen, sich zum Teil widersprechenden theologischen Standpunkten innerhalb der christlichen Kirchen gekommen ist, liegt einmal an der Kultur und Tradition der Gemeinden oder des Einzelnen, die sich hartnäckig halten und dann an den unterschiedlichen hermeneutischen Ansätzen und Interpretationsregeln, mit denen das Wort Gottes ausgelegt wird. Wer sich nur eine oder wenige Bibelstellen herauspickt und – ohne Berücksichtigung der kulturellen Umstände damals – seinen Standpunkt darauf aufbaut, kann sich schnell irren. Gott ist im Alten Testament auf die Situation der Israeliten eingegangen und hat aufgrund der Herzenshärte (vor allem der Ehemänner) durch Mose einen Scheidebrief gestattet, in dem ausdrücklich steht, dass die betroffenen Frauen wieder heirateten dürfen (5.Mose 24,1–4).

## Was sagte Jesus wirklich dazu?

Als Jesus von einer Gruppe streitsüchtiger Pharisäer in eine Falle gelockt werden soll (Matthäus 19,3–9), geht er zunächst auf die Schöpfungsordnung ein, darauf, wie Gott es von Anfang an gewollt hat: „Was Gott nun zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden“, betont jedoch, dass Mose aufgrund der Herzenshärte der Menschen einen Scheidebrief gestattet hat (5.Mose 24,1), der allerdings in seinem Wortlaut eine Wiederheirat einräumt.

Zu Beginn der Bergpredigt (Matthäus 5,17) betont Jesus: „Meint nicht, das ich gekommen sei, das Gesetz oder die Propheten aufzulösen; ich bin nicht gekommen, aufzulösen, sondern zu erfüllen (es richtig auszulegen)“. An keiner Stelle in den Evangelien setzt Jesus die Praxis des Scheidungsbriefes außer Kraft. Das sollte den Vertretern eines Wiederverheiratsverbotes sehr zu denken geben!

## Aktiv oder Passiv?

Und was ist mit „einmal verheiratet, immer verheiratet“? So kann man es doch in Matthäus 5,32 herauslesen: „Ich aber sage euch: Wer sich von seiner Frau scheidet, es sei denn wegen Unzucht, der macht, dass sie die Ehe bricht; und wer eine Geschiedene heiratet, der bricht die Ehe.“ (LUT) ▶

Unter Christen ist eine Ehescheidung ein besonders heikles Thema. Je nach Konfession und Gemeindefradition gibt es die unterschiedlichsten Positionen.



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

## Mit unserem Beziehungsmagazin möchten wir...



... Menschen in ihren Beziehungen stärken.



... Beziehungsimpulse in einer Lesezeit von 10 Minuten bieten.



... als Praktiker für Ihren Beziehungsalltag schreiben.



... mit guten Tipps und Impulsen regelmäßig 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 weitergeben möchten?**

Wer in Ihrem Umfeld interessiert sich für Beziehungsthemen? Wer steht vielleicht am Anfang einer Beziehung? Welches Paar wird gerade Eltern? Oder wer steckt in einer Krise und könnte Unterstützung und Hilfe gebrauchen? Wir schicken Ihnen gerne Probehefte auch zu speziellen Themenbereichen zu. Die Ausgaben und Themen der letzten Jahre können Sie auf unserer Webseite nachschlagen.

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

Gerne schicken wir Ihnen weitere Exemplare zu, um sie weiter zu geben.

→ **Möchten Sie das Beziehungsmagazin 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**



Hier finden wir in den meisten Bibelübersetzungen eine Übersetzungsschwäche, die sich in den Köpfen hartnäckig hält und dem Laien nur von Kennern des Grundtextes und deren Grammatik aufgeheilt werden kann. „Da, wo der Text ein Passiv meint (die Leideform), wird im Aktiv übersetzt. Durch die Verwendung der Passivform sagt das Griechische jedoch nicht, was die Frau wird oder tut, sondern was mit ihr geschieht, was sie erleidet. Sie erleidet Unrecht. Richtig übersetzt müsste dieser Ausspruch Jesu so lauten: „Alle die, die ihre Frau entlassen – abgesehen von dem Fall, dass es wegen Unzucht geschieht – bewirken, dass sie als Ehebrecherin angesehen wird. Wer auch immer eine Entlassene heiratet, stellt sich selbst als Ehebrecherin hin.“<sup>1</sup>

Es macht einen großen Unterschied, ob ich hier die Leideform oder die Aktivform lese. Die Aktivform wirft Fragen auf, deren Antworten ethisch problematisch sind: Wodurch macht der Mann, dass seine entlassene Frau Ehebruch begeht? Er handelt doch schon im Ansatz ungerecht an ihr, indem er sie aus nichtigen Gründen entlässt. Nur bei dem aktiven Wortlaut kann ich zu der falschen Schlussfolgerung kommen, dass man die erste Ehe bricht, wenn man wieder heiratet. Jesus macht hier jedoch keine dogmatische Aussage über Ehescheidung, sondern prangert die laxen Haltung jüdischer Ehemänner an, die ihre Frauen aus nichtigen Gründen entlassen und sie so in den Augen anderer als Ehebrecherin hinstellen.

#### Und was sagt TEAM.F?

TEAM.F schließt sich einer vierten theologischen Position an, die die damaligen kulturellen Umstände mit berücksichtigt und betont einmal, dass die Ehe von der Schöpfungsordnung auf Lebensdauer angelegt ist. Aber dass Gott auf Grund der Herzenshärtigkeit der Menschen eine Scheidung billigt und auch eine Wiederheirat möglich ist. Dies ist eine Notordnung, die Ordnung in die notvolle Situation der Zerrüttung einer Ehe bringen soll. Der Ursprung einer Entfremdung bis hin zur Scheidung einer Ehe ist immer wieder die Verhärtung von Herzen. Deswegen stellt diese Position auch keinen Scheidungsgrund-Katalog auf, sondern bemüht sich, alles daran zu setzen, dass Herzen weich und formbar bleiben.

→ Siehe „Unsere Überzeugungen und Werte“  
[https://www.team-f.de/de/unsere-werte\\_\\_460/](https://www.team-f.de/de/unsere-werte__460/)

#### Ein kurzer geschichtlicher Abriss:

Schauen wir auf die Alte Kirche, dann finden wir in den Quellen am Ende des 4. Jahrhunderts, dass Scheidung und Wiederheirat im Falle von Ehebruch, Zauberei, Schlägen der Frau und anderen Verbrechen gestattet war.

Die geschichtlichen Wurzeln im Eheverständnis der Evangelischen Kirche liegen bei Martin Luther (1483–1546). Er bezeichnete die Ehe als eine irdische Lebensgemeinschaft, zum „weltlichen Regiment“ gehörig.

Luther schloss die Ehescheidung nicht aus. Er sprach von folgenden Scheidungsgründen: Ehebruch, böswillige Veranlassung und beharrliche Weigerung der ehelichen Pflichten. Später wurde noch hinzugefügt, dass eine Ehe so von Hass und Bitterkeit vergiftet sein kann, dass eine Scheidung der einzige Ausweg sein kann. Ist es zu einer Ehescheidung unter den genannten Gründen gekommen, darf der unschuldige Teil wieder heiraten, der Schuldige aber nicht.

Die **römisch-katholische Kirche** legte im Konzil von Trient 1563 in einem unfehlbaren, also unabänderlichen Lehrdokument fest: „Jede Scheidung aus welchen Gründen auch immer ist unzulässig und auch der „unschuldige Teil“ kann nicht wieder heiraten.“

Viele Anglikaner, amerikanische Gemeinden und einige evangelikale Autoren haben sich der katholischen Sicht angeschlossen.

Die protestantischen und die orthodoxen Kirchen haben diesen Beschluss von jeher abgelehnt und unterscheiden zwischen unzulässigen Scheidungen und solchen Scheidungen, die den längst vollzogenen Bruch der Ehe feststellen und für den unschuldigen Teil rechtens sind.

Ihr  
Dr. Eberhard Mühlen



**Kontakt unter: [muehlan@team-f.de](mailto:muehlan@team-f.de)**

#### WEITERFÜHRENDE STUDIEN

Mühlen  
**Scheidung und Wiederheirat – was sagt die Bibel dazu?**  
MMD-Vortrags CD1208  
(mit ausführlichen Seminarunterlagen)  
[www.MuehlanMedien.de](http://www.MuehlanMedien.de)

Andreas Eichberger  
**Scheitern verboten? Scheidung aus biblischer und seelsorgerlicher Sicht**  
R. Brockhaus.

Bochmann, Andreas, van Treeck, Klaus-J., (Hg.),  
**Ehescheidung und Wiederheirat, Ein Pastoral-Theologisches Symposium**  
SPES CHRISTIANA, Beiheft 4, 2000,  
Theologische Hochschule Friedensau,  
Grindeldruck, Hamburg

<sup>1</sup> Quelle: Thomas Schirmacher, Ethik Band 2, Lektion 39, VTR.

# MIT TEAM.F DURCH EIN NEUES JAHR

## 2020



www.team-f.de

Jetzt mit dem neuen Programm 2021 Beziehungszeiten planen!

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
01 Mi Neujahr	01 Sa	01 So	01 Mi	01 Fr Maifeiertag	01 Mo Pfingstmontag	01 Mi	01 Sa	01 Di	01 Do	01 So Allerheiligen	01 Di	01 Fr Neujahr	01 Mo
02 Do	02 So	02 Mo	02 Do	02 Sa	02 Di	02 Do	02 So	02 Mi	02 Fr	02 Mo	02 Mi	02 Sa	02 Di
03 Fr	03 Mo	03 Di	03 Fr	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo	03 Do	03 Sa Tag der Deutschen Einheit	03 Di	03 Do	03 So	03 Mi
04 Sa	04 Di	04 Mt	04 Sa	04 Mo	04 Do	04 Sa	04 Di	04 Fr	04 So	04 Mi	04 Fr	04 Mo	04 Do
05 So	05 Mi	05 Do	05 So	05 Di	05 Fr	05 So	05 Mi	05 Sa	05 Mo	05 Do	05 Sa	05 Di	05 Fr
06 Mo Heilige Drei Könige	06 Do	06 Fr	06 Mo	06 Mi	06 Sa	06 Mo	06 Do	06 So	06 Di	06 Fr	06 So Heilige Drei Könige	06 Mi	06 Sa
07 Di	07 Fr	07 Sa	07 Di	07 Do	07 So	07 Di	07 Fr	07 Mo	07 Mi	07 Sa	07 Mo	07 Do	07 So
08 Mi	08 Sa	08 So	08 Mi	08 Fr	08 Mo	08 Mi	08 Sa	08 Di	08 Do	08 So	08 Di	08 Fr	08 Mo
09 Do	09 So	09 Mo	09 Do	09 Sa	09 Di	09 Do	09 So	09 Mi	09 Fr	09 Mo	09 Mi	09 Sa	09 Di
10 Fr	10 Mo	10 Di	10 Fr Karfreitag	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Mi
11 Sa	11 Di	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do Fronleichnam	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Do
12 So	12 Mi	12 Do	12 So Ostersonntag	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Fr
13 Mo	13 Do	13 Fr	13 Mo Ostermontag	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Sa
14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 So
15 Mi	15 Sa	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 Mo
16 Do	16 So	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Di
17 Fr	17 Mo	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Mi
18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Do
19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Fr
20 Mo	20 Do	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Sa
21 Di	21 Fr	21 Sa	21 Di	21 Do Christi Himmelfahrt	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 So
22 Mi	22 Sa	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 Mo
23 Do	23 So	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Di
24 Fr	24 Mo	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do Heiligabend	24 So	24 Mi
25 Sa	25 Di	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr 1. Weihnachtstag	25 Mo	25 Do
26 So	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa 2. Weihnachtstag	26 Di	26 Fr
27 Mo	27 Do	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Sa
28 Di	28 Fr	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 So
29 Mi	29 Sa	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 Mo
30 Do		30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	
31 Fr		31 Di		31 So Pfingstsonntag		31 Fr	31 Mo		31 Sa		31 Do Silvester	31 So	



THOMAS JÄKEL

# Scheidung – das Ende?

Bericht eines Seminarleiters

**Scheidung, und alles was dazu gehört... braucht es dazu ein Seminar von TEAM.F? Klare Antwort: Ja, das braucht es. Leider sind Christen nicht gefeit vor dem Scheitern ihrer Ehe und die Folgen, die diese Krise mit sich bringt, sind vielfältig und tiefgehend.**

Geht eine Ehe zu Bruch, zerreißt etwas in beiden Partnern, was zuvor eins war. Dieses „Wir“ lässt sich nicht spurlos in die zwei Teile trennen. Wunden tun sich auf, Schmerz wird zugefügt, der Zerbruch der Ehe hinterlässt großes Leid. Mit Kindern vergrößert sich die Not, gepaart mit der Angst „Was macht das mit ihnen?“

*Gefühle wie Wut, Verbitterung und Enttäuschung kommen in einem hoch und man weiß nicht, wohin damit.*

### Kann die eigene Gemeinde helfen?

Unsere Erfahrungen sind da unterschiedlich. Leider hören wir oft, dass die Gescheiterten in ihren Gemeinden zusätzlich den Stempel des Christen zweiter Klasse aufgedrückt bekommen, dass verurteilt oder nicht darüber gesprochen wird. Verurteilen oder Verschweigen – beides vergrößert das Leid der Betroffenen. Und oft drückt einen die Schuld noch mehr, denn „was Gott zusammengeführt hat, das darf der Mensch doch nicht scheiden!“ Den Satz kennen wir alle.

Der Bruch wird aber nicht nur in der eigenen Familie und der Gemeinde spürbar, sondern auch im erweiterten Familien- und Freundeskreis. Nicht selten wird Partei für einen Partner ergriffen oder der Kontakt wird beendet, weil man sich als Freund nicht für einen der getrennten Ehepartner entscheiden möchte.

### Was brauchen Menschen, die sich in so einer großen Lebenskrise befinden?

In unserem Team haben fast alle Mitarbeiter selbst eine Scheidung hinter sich und konnten mit GOTTES Hilfe einen Weg durch diese Krise finden.

*Wir dürfen immer wieder entdecken, dass GOTT in diesem Seminar auf mehrfache Art Hilfe und Hoffnung gibt.*

Die Rückmeldungen der Teilnehmer sind oft ähnlich: „Wie gut, dass ich endlich mal mit Christen offen über alles reden konnte!“ „Eure offenen Zeugnisse über euer Erleben haben mir Mut gemacht, dass ich es auch schaffen kann!“

In unserem Seminar sagen wir unmissverständlich, dass Gott Scheidung nicht will. Aber wir sagen auch deutlich, dass wir Menschen alle Fehler machen, weil wir in einer gefallenen Welt leben. Jeder von uns hat Bereiche, in denen er Gottes gute Maßstäbe verfehlt und schuldig wird. Gott sei Dank haben wir Christen einen Gott, der die Sünde hasst – aber den Sünder liebt!

Wir Mitarbeiter sehen es nicht als unsere Aufgabe an zu verurteilen, aber auch nicht zu verharmlosen. Schuld und Sünde darf deutlich angesprochen werden, wenn dies in Liebe und Wertschätzung getan wird. In dieser Haltung wollen wir allen Teilnehmern begegnen und ihnen mit den Vorträgen und unseren eigenen Erfahrungen Mut und Hoffnung geben. Themen sind u. a. „Kind Gottes sein“, „Vergebung“, „Scheidung aus biblischer Sicht“ oder „die Phasen eines Trennungsprozesses“. Außerdem gibt es Einzelgespräche und Gesprächsrunden.



Mit allem was gesagt wird, versuchen wir, bei den Teilnehmern eine Blickrichtungsänderung zu bewirken. Wir Menschen neigen in einer Krise dazu, nur noch auf das Problem zu schauen und dabei den aus den Augen zu verlieren, der alle Last am Kreuz für uns getragen hat und sagt:

*„Kommt her zu mir alle, die ihr Mühe mit dem Leben habt! Ich will, dass Ihr lebt!“*

### Gelingt so ein Blickwechsel an einem kurzen Wochenende?

Letztendlich wissen wir es nicht. Aber wir durften am Sonntagmorgen jedes Mal in frohe Gesichter schauen, die am Freitag davor noch von Sorgen und Ängsten gezeichnet waren. Das ist unser Lohn: Zu sehen, wie Jesus in jedes Leid treten und wirken kann. Und wir wissen, dass sein Mitgehen das Einzige ist, was wirklich trägt, heilt und aus der Krise führt. IHM gehören unser Lob und Dank.

Für das Team aus Baden-Württemberg

*Ihr  
Thomas Jäkel*

**Kontakt unter: ka-beratung@gmx.de**

**Thomas Jäkel,**  
Karlsruhe, 55 Jahre, Fluglotse,

seit 10 Jahren in 2. Ehe verheiratet  
mit Semra

gemeinsame Seminarleitung  
„Scheidung, das Ende“

### SEMINAREMPFEHLUNG

28.02.–01.02.20

20 511 71

#### Scheidung – das Ende?

**Ort:** Bethlehemstift  
09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz  
**Leitung:** Ulrike Buschbeck mit Team  
**Kosten:** 177,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person  
**Einzelzimmerzuschlag 20,- €**  
**Anmeldung:** Claudia Ermlich



#### Inhalte und Ziele des Seminars „Scheidung – das Ende?“

- Die biblische Sicht zu Scheidung und Wiederheirat
- Verletzungen aus der Ehe und Vergebung
- ... und die Kinder?
- Selbstwert im Keller?
- Phasen des Trennungsprozesses
- erste Schritte zum Heilungsprozess und erste praktische Schritte aus der Krise





UNTERSTÜTZEN SIE UNS

## Nicht alles kann man planen

Trotzdem ist es gut, sich angemessen auf die Zukunft vorzubereiten und gute Entscheidungen zu treffen, um nicht hilflos den Umständen ausgeliefert sein zu müssen.

**J**eder Mensch trägt in sich Träume, wie er sein Leben und seine Beziehungen gestalten möchte. Es ist einfach nur schön, wenn es im Leben gute Zeiten gibt, die wir genießen und feiern können. Das ist genau das, was Gott für uns Menschen vorgesehen hatte, als er das Paradies schuf, in dem die Menschen Gemeinschaft pflegen und die Welt gestalten sollten. Gleichzeitig müssen wir uns aber auch der Realität stellen: Das Leben ist leider nicht immer schön, und es gibt Situationen, in denen wir die Umstände nicht mehr in der Hand haben und uns nichts mehr bleibt, als unser Vertrauen ganz allein auf Gott zu setzen. Das wird auch in den unterschiedlichen Artikeln dieser Ausgabe deutlich, in denen die Autoren von Situationen schreiben, die an Grenzen bringen.

### Vertrauen und Planen

Die Erfahrungen vieler Menschen zeigen aber auch, dass es sich lohnt, in guten Zeiten ein stabiles emotionales Fundament aufzubauen, um dann in Lebensstürmen den Wellen nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Gott fordert uns heraus, ihm zu vertrauen und gleichzeitig so klug zu planen, wie es unseren menschlichen Fähigkeiten entspricht. Immer wieder haben wir in den letzten 30 Jahren erlebt, wie Gott TEAM.F getragen und versorgt hat. Manche Mitarbeiter können von Wundern erzählen, in denen Gott konkrete finanzielle Unterstützung schenkte, als es wirklich eng wurde. Aber das ist nur die eine Seite der Medaille.

Die andere Seite ist, dass wir verantwortungsvoll mit den finanziellen Ressourcen und Planungen umgehen, damit wir langfristig die vielfältige Arbeit von TEAM.F gestalten und weiterentwickeln können. Je stabiler dabei das Fundament ist, desto besser.

### Dankbar für die Grundstabilität

Für diese Stabilität sorgt zu einem großen Teil unser treuer Spenderkreis, der hinter TEAM.F steht. Darüber sind wir von Herzen dankbar. Und weil wir uns nicht nur in unseren Beziehungen, sondern auch in den Finanzen nicht von Krisen oder Stürmen überraschen lassen wollen, möchten wir Sie bitten, unsere Arbeit weiterhin finanziell zu unterstützen. Mit Einzelspenden oder auch regelmäßigen Spenden helfen Sie uns, dass wir Menschen dienen können, bevor sie in Krisen geraten oder wenn sie mitten im Lebenschaos stecken. Ohne Geld ist diese Hilfe schlichtweg nicht möglich und deswegen setzen wir weiterhin darauf, dass Sie unsere Arbeit durch Ihre Spenden tragen.

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  
GENODE1DKD

### Verwendungszweck:

Stabiles Fundament



INES SCHOBERT

## Verheiratet – aber anders als geplant

Hauptsache Christ?

**D**a war er nun endlich! Der Mut, nach 35 Jahren „die Suche und den Blick nach Mr. Right ein wenig mehr nach links und rechts zu lenken!“ Ich meldete mich nach vielen Jahren auf christlichen Plattformen und Singlefreizeiten, gefüllt mit Gesprächen, Tränen, unerfüllten Sehnsüchten und Hoffnungen usw. bei einer säkularen Dating-Plattform an, die eher für Leute aus derselben Stadt gedacht war.

### Meine Suche nach Mr. Right

Da fast alle potenziellen zukünftigen Ehemänner, die ich auf der Plattform kennenlernte, aus derselben Stadt waren, hatte ich innerhalb von drei Wochen neun Dates. Alle Dates waren gut. Alle Männer ebenfalls. Allerdings waren es alles Männer, die mit meinem christlichen Leben nicht viel anfangen konnten und die mir suggerierten, ich sei ein Globetrotter. Quasi eher eine spannende Frau, aber keine, die zuverlässig irgendwann die eigenen Kinder pünktlich vom Kindergarten abholt... Alle neun Männer haben nie die Stadt verlassen oder haben in der Nähe studiert und sind schnell wieder zurückgekommen. So entschied ich für mich: „Das war nett und inspirierend und auch gingen diese Männer anders mit mir um, als viele christliche Männer vorher, aber ich wollte einen Christen! Zumindest einen christlichen Mann, der schon mal rumgekommen ist.“

Diese Dates lehrten mich, was ich nicht wollte und sie zeigten mir, wie schön flirten ist, wie wertschätzend es ist, wenn ein Mann bezahlt und Komplimente macht, einem selbstbewusst in die Augen schaut und einen als FRAU sieht. Da war ich bisher anderes gewohnt.

### Meine Ehe mit einem unchristlichen Partner

Und nach ein paar Wochen schrieb mir mein heutiger Mann.

### Diese Mail war anders! Sie war kreativ!

Er war schon rumgekommen, kam nicht aus dieser Stadt – zumindest nicht gebürtig. Und er schrieb nichts Doofes, als ich bereits in ersten Mails mein Christen-Leben beschrieb.

Und so ging es weiter! Wir lernten uns kennen. Er lernte meine Freunde kennen, mein christliches Umfeld, Gemeinden und mein hauptamtliches Leben. Vieles ließ er so stehen, manches kam zur Diskussion, manches überraschte, anderes beeindruckte bis heute. Unzählige Hochzeiten, und somit auch christliche Trauungen erlebten wir als Gäste und irgendwann heirateten wir auch. Wir bekamen Kinder und kauften ein Haus. ▶





*In ganz ehrlichen Momenten, in Gesprächen mit Freundinnen oder auch im Vergleich mit anderen Paaren und Familien vermisse ich „den typischen christlichen Partner“!*

Doch dann stelle ich fest, dass manche Freundin einen Christen zum Mann hat, dieser aber z. B. keine Freizeiten mag oder keinen Lobpreis. Andere Freundinnen haben einen christlichen Mann, sehen diesen aber selten, da dieser entweder viel arbeitet oder aber nach frühem Kinder kriegen meint, seine jungen Jahre nachholen zu müssen und dreimal die Woche zum Fußball geht, statt etwas mit den Kindern zu machen... Also sehe ich, jeder hat seine Themen! Es gibt nichts Perfektes!

*Und das Gras ist auf der anderen Seite immer grüner!*

Allerdings vermisse ich die geistliche Verbundenheit. Den Wunsch zu teilen, dass die Kinder Gott kennen lernen. Zusammen die Kinder segnen und am Bett beten. Zusammen auf Freizeiten gehen. Wir teilen diese Ebene nicht. Aber dafür macht mein Mann alles mit, was ich mir wünsche und lässt vieles so stehen!

*Mein Mann hat in vielem viel christlichere Werte als ich und lebt christlicher! Er ist mir Vorbild als sehr sozialer, loyaler und wertebewusster Mensch, Ehemann und Vater.*

#### **Wir leben nach christlichen Werten**

Nur der Christus selbst, der hat sein Herz irgendwie noch nicht erreicht... Ich glaube, eine Ehe und Elternschaft ist einfacher und kompletter, wenn beide Christen sind. Aber wenn dem nicht so ist, ist es zumindest schon mal sehr Jesus-like, wenn beide christliche Werte leben.

#### **Wenn Kinder dazu kommen**

Für Beten, Freizeiten, Glauben und Gemeinde fühle ich mich den Kindern gegenüber in der Verantwortung und diese Verantwortung zu spüren und nur auf meinen Schultern zu tragen, ist schwer! Aber mein Anspruch ist auch hoch!

Mit jedem Kind, jeder Phase – von Mittagschlaf bis Schul-anfang – ändern sich Bedürfnisse und so sind wir nicht fertig mit dem Thema „Glaube, Gemeinde, Gemeinschaft“. Aber wir jonglieren dran rum. Besonders ich! Manche Single-Freundin fragt mich immer mal wieder, ob ich ihr raten würde, doch einen Mann zu suchen, der nicht unbedingt Christ ist... Ich kann diese Frage nicht mit Ja oder Nein beantworten! Aber ich kann deutlich sagen: Wenn Kinder kommen, kommen ungeahnte Themen auf und Verantwortungen, die man vorher nicht einschätzen kann. So ist es wie mit vielen Bereichen im Leben: „Ich möchte Schritte wagen im Vertrauen auf einen guten Weg und täglich mich und meine Familie Gott anbefehlen!“

Ihre  
Ines Schobert

**Ines Schobert**  
geb. Emptmeyer  
42, verheiratet, drei Kinder



LIVE

# ABENTEUER 2020

Jetzt buchen!



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





CLAUDIA UND DR. EBERHARD MÜHLÁN

# Interkulturelle Kompetenz

Menschen aus fremden Kulturen verstehen

**M**itbürger aus anderen Kulturen sind in Deutschland längst zu einem vertrauten Bild geworden. Wir begegnen ihnen in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz und in den Kirchen. 12,5% aller Eheschließungen sind bi-kulturell. Flüchtlinge aus Krisengebieten und Migranten erfordern intensive Integrationsbemühungen auf allen Ebenen.

Auch Mitarbeiter von TEAM.F werden im Rahmen ihrer Seminar- und Beratungstätigkeiten mit den Anliegen von Menschen aus anderen Kulturen konfrontiert. Das gleiche trifft auf das private, auf das berufliche Umfeld und auf das Kirchenleben zu. Da sind nicht nur Deutsche, die zu den Seminaren kommen, Seelsorge oder Beratung suchen. Was nun? Wie stellt man sich auf diese Menschen ein? Kann ich in der gleichen Art mit ihnen umgehen, wie gewohnt? Oder gibt es wichtige Unterschiede, die beachtet werden müssen?

## Wie begrüßt man sich richtig?

Ich nehme als Beispiel nur einmal so etwas „Einfaches“ wie eine Begrüßungszeremonie. Gerade bei einer Erstbegegnung ist es doch wichtig, wie ich auf den anderen zugehe, um sein Vertrauen zu gewinnen. Wie sind Sie aufgewachsen, was sind Sie gewohnt? Am Anfang einer Begegnung erst einmal das „Sie“, und wenn man miteinander vertraut wird das „Du“. Ein typischer Deutscher hält gern Abstand. Armeslänge macht sich gut beim Händeschütteln, und einige knappe höfliche Worte reichen. Im Kulturvergleich gehören Deutsche zu denen, die stark auf Körperabstand achten. Wie dagegen ist ein Südeuropäer aufgewachsen? Eine Umarmung, Küsschen links, Küsschen rechts (oder erst rechts und dann links?) und ein freundlicher Wortschwall! Wie ist es mit den Migranten aus dem Orient, wie Syrien oder Ägypten? Bei der Begrüßung wird mit einer höflich angedeuteten Verbeugung die rechte Hand leicht aufs Herz gelegt und zunächst einmal das männliche Gegenüber angesprochen und begrüßt, eine begleitende weibliche Person wird kaum beachtet. Das kann schon zu ersten Irritationen führen. Für den ägyptischen Mann ist dies eine Haltung der Achtung der noch unbekanntem Dame gegenüber. Die Deutsche empfindet es vielleicht als Unhöflichkeit und Mißachtung. Sie ist es gewohnt, als erste begrüßt zu werden.

In Thailand begrüßt man sich, indem man die Hände aneinanderlegt und sich verbeugt. Je höher in der Hierarchie das Gegenüber steht, desto tiefer die Verbeugung. In Japan verbeugt man sich ebenfalls, die Hände behält man jedoch an der Seite.

## Interkulturelle Kompetenz – was ist das?

Das war jetzt nur der wirklich harmlose Vorgang der Begrüßung. Die meisten Migranten werden sich ohnehin schnell an das deutsche Händeschütteln gewöhnen und sich lediglich über die Distanz unter den Deutschen wundern. Aber es wäre schön, wenn auch einmal ein Deutscher einen Fremden in seiner Landessitte begrüßen könnte.



## BUCHEMPFEHLUNG

Dr. Eberhard Mühlán  
**ZWEI WELTEN – EIN TEAM**

Interkulturelle Kompetenz für Integrationshelfer, Berater, Teamleiter und Führungskräfte.

Interkulturelle Integration und Teamarbeit sind brandaktuelle Themen. In der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz, an der Uni, in der Kirchengemeinde, in den Flüchtlingscafés – überall begegnen sich Menschen aus unterschiedlichen Kulturen. Wie können Integration und Zusammenleben besser gelingen? Was können Sie dazu beitragen?

MühlánMedien Braunschweig,  
Paperback, 160 Seiten, 12,95 €

ISBN 978-3-9817238-3-0  
Bestell-Nr. 568123

zu beziehen über [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



Wie sieht es mit anderen Themen aus? Gibt es da auch von Kultur zu Kultur Unterschiede, die man kennen sollte? Wie ist es mit dem Kommunikations- und Rollenverhalten? Wie sieht es aus mit den Weltbildern, den Werten, den unterschiedlichen Religionen? Dem Aufwachsen in den Familien, dem Verhalten in einer Gruppe oder Autoritäten gegenüber? Ja, je nachdem in welcher Kultur man aufgewachsen ist, gibt es gewaltige Unterschiede, und man kann im Umgang miteinander gehörig ins Fettnäpfchen treten.

Damit sind wir schon bei dem umfassenden Thema „Interkulturelle Kompetenz“. Interkulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, einfühlsam und erfolgreich mit den Angehörigen einer anderen Kultur kommunizieren zu können. Es bedeutet aber auch, sich in einer fremden kulturellen Umgebung angemessen zu bewegen. Ein Mensch mit interkultureller Kompetenz kennt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Kulturen und kann mit Offenheit, Empathie und Toleranz darauf reagieren.

## Ein neues Modul an der TEAM.F-Akademie

Habe ich Sie neugierig gemacht? Zu dem spannenden Themenbereich „Interkulturelle Begegnung und Kompetenz“ gibt es im Rahmen der TEAM.F Akademie einen neuen Seminartag und Fernkurs. Dieses Modul ist genau das Richtige für jeden, der Interesse an diesem Thema hat, insbesondere für Studenten der TEAM.F Akademie, die in der Paar, Familien- und Einzelberatung stehen, aber auch für Menschen, die in interkulturellen Teams in Kirchen oder Firmen arbeiten oder Flüchtlinge und Migranten in der Integration begleiten wollen.

## Der Fernkurs dazu:

Es empfiehlt sich, das im Seminar Gelernte mit einem Fernkurs zu vertiefen. Dazu gehören die Lektüre dreier Fachbücher und die Bearbeitung folgender Themen mit Praxisbeispielen:

- Kulturelle Kompetenz/Kulturdimensionen
- Aufwachsen und Leben in einer Kollektiv- und in einer Individualkultur
- Partnersuche, Partnerfindung und Eheleben
- Kommunikation zwischen den Kulturen
- Kulturelle Identität

Wir freuen uns auf Sie  
Claudia & Dr. Eberhard Mühlán

## SEMINAREMPFEHLUNG

08.02.20

Neu

20 990 10

### Interkulturelle Kompetenz – Tagesseminar

Ort: Internationale Jesus Gemeinde  
91058 Erlangen

Leitung: Claudia und Dr. Eberhard Mühlán

Kosten: 85,- pro Person bzw. 120,- € pro Ehepaar

inkl. Seminargebühr und Verpflegung

Falls benötigt, suchen sich die Teilnehmer selbst eine Unterkunft.

Anmeldung: Beate Radix-Schöne



### Das Seminar im Detail:

Dieses Tagesseminar soll Sie in die Lage versetzen, Menschen aus anderen Kulturen besser zu verstehen und mit ihnen umgehen zu können. Mit folgenden Themen werden wir uns befassen:

- Aufwachsen und Leben in Individual- und Kollektivkulturen am Beispiel Familie und Schule
- Verstehen, wie der andere denkt und was er sagt – direkte versus indirekte Kommunikation
- Unterschiedliche Weltbilder und Wertemuster, Verhalten und Auftreten
- Religionen im Vergleich
- Übungen zur interkulturellen Kompetenz

### Zielgruppe:

Dieses Seminar eignet sich besonders für Menschen, die

- in der Paar-, Familien- und Einzelberatung ihre Kompetenz auf Menschen aus anderen Kulturen erweitern möchten
- sich für ein besseres Verständnis für Menschen aus anderen Kulturen in der Nachbarschaft, im Berufsleben, Kirchengemeinde bemühen
- Flüchtlinge und Asylanten in der Integration begleiten wollen
- in interkulturellen Teams arbeiten oder als Führungskraft interkulturell tätig sind





DOROTHEA UND HANS-HERMANN ROHR

# Schritte in die persönliche Freiheit

Der Umgang mit Geld oder wieviel ist genug?

**V**or einiger Zeit haben wir Earl Pitts und Howard Dayton kennen gelernt. Sie sprachen über „Finanzen im Reich Gottes“.

Bevor es Geld gab, wurden Waren einfach getauscht. Fast jeder kennt das Märchen von „Hans im Glück“. Heute ist Geld zu einem alltäglichen Tauschmittel geworden. Wir kaufen damit Nahrungsmittel, um satt zu werden und andere Dinge, die uns wichtig sind. Und da beginnen manchmal schon die Probleme: Unsere Wirtschaft produziert inzwischen mehr als wir benötigen und versucht offensiv über alle Medien uns zum Kaufen zu bewegen. Dann wären wir zufrieden!? Jemand hat gesagt: „Oft kaufen wir Dinge, die wir nicht brauchen, um Menschen zu gefallen, die uns nicht lieben, vom Geld, dass wir nicht haben.“

Howard Dayton schreibt in seinem Buch „Geld in der Ehe“: „Ehe war die erste Institution, die Gott schuf ..., damit wir aneinander Liebe lernen und uns in Demut gegenseitig dienen können.“ Gott möchte, dass wir zu einer Einheit zusammen wachsen und das schließt auch einen einvernehmlichen und verantwortungsvollen Umgang mit unseren Finanzen ein (Röm. 12, 16). Das Ausblenden von Einkäufen und wirtschaftlichen Entscheidungen Ihres Ehepartners kann der Anfang vom Ende sein. Der Grund? Vertrauen, eine notwendige Zutat für jede Beziehung, wird zerstört.

„Das Schaffen von Vertrauen ist ein wichtiger Faktor für eine gesunde Ehe... Wie bei einem Bankkonto können Sie Einzahlungen und Abhebungen beim Vertrauenskonto Ihres Ehepartners vornehmen... Einlagen sind eine gute Kommunikation, Ehrlichkeit und Transparenz.“

Geschlechts- und Herkunftsunterschiede wirken sich ebenfalls auf unsere Finanzen aus, weil die Werte der Herkunftsfamilien und die unterschiedlichen Persönlichkeiten unsere Entscheidungen beeinflussen. Wenn zwei Partner über die Versorgung ihrer Familie reden, meinen sie oft sehr unterschiedliche Dinge.

*Es gibt über 2.350 Hinweise im Wort Gottes zu Finanzen.*

So sollen wir mit dem, was Gott uns anvertraut verantwortungsvoll umgehen. Und Gott lädt denjenigen ein, an seinem Freudenfest teilzunehmen, der treu gewesen ist (Mt. 25, 21).

In der Bibel wird Gott uns beschrieben als der, der alles geschaffen hat und dem alles gehört. Was er mir gibt, ist mir anvertraut. Er will sich um uns und unser leibliches Wohl kümmern, so dass wir frei werden von eigenen Sorgen. Durch die Medien wird uns oft Anderes suggeriert: „Mein Haus, mein Auto, mein Boot, mein Geld...“.

Gott traut uns zu, ihm zu vertrauen, in seinen Ordnungen zu leben und treu zu haushalten mit dem, was uns anvertraut wurde. Wir lesen das im Gleichnis von „den anvertrauten Gaben“ (Mt. 25). Warum sollte uns Gott Großes anvertrauen, wenn wir schon mit unserem Geld (im Kleinen) nicht treu sind (Lk. 16, 11)? Dazu gehört auch, dass wir nicht über unsere Verhältnisse leben (Konsumschulden).

### Wie viel ist genug?

1.000 €, 2.000 € oder 5.000 €? Zum guten Haushalten gehört ein „geschlossener Kreis“. Darin enthalten sind unsere Verpflichtungen Gott gegenüber (der Zehnte – s. Maleachi 3,10), für die Wohnung (Fixkosten), aber auch regelmäßige gesetzliche Abzüge wie Steuern, Kranken- und Rentenversicherung. Unsere Bedürfnisse für Haushalt, Gesundheit u. ä. gehören in den geschlossenen Kreis und unsere Wünsche (z. B. Anschaffungen, Reisen, Diverses und zusätzliche Spenden).

Ja, wir dürfen bei Gott Wünsche haben und äußern. Aber erst wenn wir unseren Kreis schließen und der Kreis stabil wird, kann GOTT uns beschenken mit „Überfließendem“. Wieviel ist genug?

So ist es notwendig, dass wir uns Gedanken über ein Budget für unseren Haushalt machen. Dann brauchen wir nicht mehr von Monat zu Monat zu leben, „von der Hand in den Mund“. Ohne Budget geben wir oft mehr aus, als wir eigentlich haben und machen vielleicht Schulden. Haben wir ein Budget, dann bestimmen wir, wohin unser Geld geht. Für manchen mag es schwierig erscheinen, seinen finanziellen Kreis zu schließen. Doch jeden Tag mit den anvertrauten Gaben im Willen Gottes zu leben, erspart uns viele Sorgen und Konflikte.

Natürlich ist es schwierig, mit wenig zurecht zu kommen. Doch Gott geht es um das Prinzip: Bin ich bereit, ihm zu vertrauen in beschränkten Mitteln? ER hat unbegrenzte Möglichkeiten, mich auch übernatürlich zu beschenken.

Unser Weltsystem basiert auf Kaufen und Verkaufen. Das ist erstmal eine Tatsache und wir haben damit einen Rahmen, in dem wir uns bewegen können. Jesus sagt jedoch, dass Geld unser weltliches System regiert. Menschen sind begeistert von Geld als Vermögen und hoffen auf den großen Gewinn (Lotto, Aktien... oder diverse Versicherungen). Die Gier nach Reichtum aber ist die Wurzel allen Übels (1. Tim. 6, 10). Jesus sagt auch: „Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon.“ (Mt. 6, 24) Welche Macht hinter diesem System steckt, merken wir spätestens, wenn wir ohne Einkaufszettel und mit leerem Magen in einen Discounter gehen. Was uns da alles „anlacht“ und wie viele „Schnäppchen“ wir (angeblich) machen, wenn wir dies oder jenes kaufen!?

Wir Christen gehören ebenso zum Reich Gottes. So gilt bei Gott das Prinzip von Geben und Empfangen. Er will uns versorgen. Aber nicht, um uns auf unseren erworbenen Reichtum zu verlassen. Dem reichen Kornbauern sagt Jesus: „Du Narr, wem wird alles gehören, wenn du heute Nacht sterben wirst?“.

### Wir dürfen reich werden, um auf vielfältige Weise ins Reich Gottes zu investieren.

Wenn wir den Zehnten von unserem Einkommen für GOTT geben als „heilig dem HERRN“ - hat das Geld nicht mehr die Macht in unserem Leben und wir vertrauen darauf, dass Gott seinen Segen dazu gibt (Mal. 3, 16). Wichtig ist, dass wir auch im Hinblick auf unsere Finanzen mit Gott und mit unserem Ehepartner im Gespräch bleiben. Denn „wenn zwei eins sind, worum sie bitten, das will Ich tun.“ Gott möchte uns überfließend beschenken.

**Um den Überblick über Finanzen und einen Konsens zu haben ist es wichtig, Ziele zu fassen (Spr. 21, 5), damit uns das Geld nicht zwischen den Fingern entgleitet. Gut beraten ist, wer immer wieder eine Analyse macht:**

Wo stehe ich und wo will ich hin?

Kriterien dazu können sein:

- Haushaltsplan erstellen
- Konsumkredite abbezahlen
- Ansparen für Ausbildung der Kinder
- Investieren in die eigene Rente...

Howard Dayton nennt das eine „finanzielle Reise“..

### Letztendlich geht es nicht um viel oder wenig, reich oder arm

Zufriedenheit wird in der Bibel sieben mal erwähnt und sechs mal im Zusammenhang mit Geld (Phil. 4,11b–12). Schauen wir uns noch einmal „Hans im Glück“ an: Er war mit dem Goldklumpen genauso glücklich, wie am Ende seines Weges, als er nichts mehr besaß. Denn er war zufrieden mit dem, was ihn umgab. Auch Paulus lehrt uns „...“, dass ihr in allen Dingen allezeit volle Genüge habt und noch reich seid zu jedem guten Werk (2. Kor. 9, 8).“ Deshalb noch einmal die Frage: „Wie viel ist genug?“

Wer tiefer in das Thema einsteigen möchte, kann sich an Compass e. V. wenden ([www.compass-d.de](http://www.compass-d.de)).

Dorothea und Hans-Hermann Rohr

Kontakt unter: [hermann\\_dorothea@web.de](mailto:hermann_dorothea@web.de)

### Tipps

Natürlich gibt es in Beziehungen viele Konflikte darüber, welche Anschaffungen nötig oder unnötig sind, was wichtig ist, was sich lohnt, welche Ausgaben wir uns sparen können.

Unterschiede sind in Ordnung und sollten auch Berücksichtigung finden.

Nach einem heftigen Konflikt in unserem ersten Ehejahr haben wir für uns einen Rahmen und einen Betrag festgelegt, über den jeder von uns ohne vorherige Rücksprache verfügen kann und ab welcher Höhe es einer gemeinsamen Entscheidung bedarf.

Auch das bedeutet Vertrauen und erspart viele Konflikte.

Heidi und Eckhard Goseberg

Bei anderen Paaren gibt es am Monatsende „Tabula rasa“, so etwas wie einen online-Kassensturz, um den Überblick über die und ein Gefühl für die getätigten Ausgaben zu bekommen und bewusster einzukaufen.





HILDEGARD UND HANS BLACKERT

## In Würde alt werden

Vorbereitung auf den letzten Lebensabschnitt

**I**ch erinnere mich noch gut, wie uns der Titel eines Buches „Sterben will gelernt sein“ vor Jahren angesprochen hat. Titel und - noch mehr - Inhalt des Buches haben uns veranlasst, neu über das Thema „Vorbereitung auf unseren letzten Lebensabschnitt“ nachzudenken. Was bedeutet das für uns – heute, morgen und übermorgen?

### Welche Schritte können wir gehen und welche Entscheidungen haben wir zu treffen?

Wir sind mehr als 50 Jahre verheiratet. Unsere Kinder sind aus dem Haus, wohnen an verschiedenen Orten in Deutschland und haben lange eigene Familien. Wir „saßen“ in unserem kleinen Häuschen mit Garten, den Ruhestand vor Augen und genossen unsere Freiheitsgrade. Es bestand scheinbar keine Notwendigkeit irgendetwas zu ändern. Und dann lasen wir u. a. in dem Buch, dass es eine wichtige Aufgabe – gar eine Notwendigkeit – im Alter (wir sind inzwischen 77 und 78 Jahre alt) ist, sich auch ganz praktisch auf sein Ende vorzubereiten. Der Gedanke war eigentlich nicht neu für uns, aber er wurde jetzt konkret. Außerdem hatten wir inzwischen Erfahrungen aus vielen Eheseminaren „50 plus“ gewonnen. Immer wieder beklagten sich Teilnehmer über die scheinbar lieblosen Kinder, die sich „so wenig um sie kümmerten“, die ihre Erwartungen nicht erfüllten, weil sie so mit sich selbst beschäftigt waren.

---

*Wir allein haben die Verantwortung für unser Leben – besonders für den Rest unseres Lebens. Die dürfen wir keinem anderen übertragen oder aufladen.*

---

Natürlich sind wir herausgefordert, unser Vertrauen für unser Leben auf Gott zu setzen. Dazu gehört aber auch, dass wir unseren Anteil erkennen und übernehmen. Wir sind verantwortlich z. B. für unsere Finanzen, die im Blick auf evtl. Pflegezeiten eine besondere Bedeutung erlangen. Wir sind verantwortlich für unser Leben und unser Wohnen in einem entsprechenden Umfeld.

Dazu gehört eine altersgerechte, barrierefreie Wohnung, u. U. betreutes Wohnen, Versorgung, med. Betreuung und – für den Fall, dass es erforderlich wird – ein Pflegeheim in fußläufiger Nähe. Dazu gehören auch Patientenverfügungen, Vollmachten, Regelung von Erbschaftsangelegenheiten bis hin zu Bestattungsfragen.

Zu all diesen Punkten haben wir uns Gedanken gemacht und – vor allem – entsprechende Entscheidungen getroffen. Wichtig war für uns hierbei die Grundfrage: Passen wir uns dem Lebensumfeld unserer Kinder vorbehaltlos an und wohnen in der Folgezeit in ihrer räumlichen Nähe oder machen wir uns unabhängig von ihnen? Natürlich haben wir das mit ihnen besprochen und abgestimmt. Wir haben sie mit hineingenommen in unsere Entscheidungen und sie entsprechend informiert.

### Wichtig war uns bei all diesen Fragen und Entscheidungen, sie nicht auf die lange Bank zu schieben.

Allein die Erfahrung mit unseren zwischenzeitlich verstorbenen Eltern hat uns gelehrt, dass man diese Fragen rechtzeitig bedenken muss. Es gibt dabei nämlich auch ein „zu spät!“. Dann schafft man es nicht mehr, das Alte loszulassen und einen Neuanfang in einem neuen Umfeld zu wagen. Das Ergebnis ist dann, dass andere – meist sind es die Kinder – Entscheidungen für uns treffen. ▶

Wir sind mehr als 50 Jahre verheiratet. Unsere Kinder sind aus dem Haus, wohnen an verschiedenen Orten in Deutschland und haben lange eigene Familien



### *Damit drücken wir uns vor der eigenen Verantwortung und laden sie der nächsten Generation auf.*

#### **Nachdem wir lange Zeit gesucht und viele Möglichkeiten geprüft hatten, sah für uns das Ergebnis so aus:**

Mit Anfang 70 haben wir unseren Wohnsitz, an dem wir fast 50 Jahre gelebt haben, aufgegeben und sind in eine Kleinstadt ins Badische – 200 km entfernt von unserem bisherigen Wohnort – in eine barrierefreie Neubauwohnung umgezogen. Ein Pflegeheim ist in 500 m Entfernung erreichbar. Mit dem Umzug mussten wir unseren alten Bekanntenkreis aufgeben, haben aber auch so manchen „Ballast“ zurückgelassen, der sich angesammelt hatte.

Schmerzfrei war das nicht. Liebgewonnenes aufzugeben – die Freunde, die Gemeinde – das ist uns nicht leicht gefallen. Wichtig für uns war, diesen Schritt so rechtzeitig zu machen, dass wir einen neuen Bekanntenkreis aufbauen und uns in ein neues Wohnumfeld einleben konnten. So sind wir weitgehend unabhängig von den Lebensumständen unserer Kinder geworden und freuen uns jetzt über jeden ihrer Besuche.

Am neuen Wohnort haben wir eine Gemeinde gesucht und gefunden. Dort bringen wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten ein. Konzerte, Theater, kürzere und längere Reisen, und vielfältige Interessen und neue Bekannte füllen unseren Alltag und ermöglichen uns ein aktives Leben.

Auch unsere Zweisamkeit nimmt in der neuen Umgebung einen breiten Raum ein, gilt es doch all das bei TEAM.F Gelernte in diesem Lebensabschnitt auch umzusetzen und zu genießen.

Zurückschauend können wir sagen, dass wir zur richtigen Zeit den richtigen Platz gefunden haben. Wir sind von Herzen dankbar, dass wir rechtzeitig auf diese Spur gesetzt wurden und dabei erlebt haben, wie sich Türen geöffnet und neue Wege aufgetan haben.

Ihre  
Hildegard und Hans Blackert



#### ANMERKUNG DER REDAKTION

Hildegard und Hans Blackert (78 und 77) waren viele Jahre als Seminarleiter bei TEAM.F, (Hans als Vorstandsvorsitzender) und sind uns seit langem gute Freunde und Vorbilder. Sie strahlen genau die Zufriedenheit mit ihren Lebensumständen aus, die sie in diesem Beitrag zum Ausdruck bringen und wir genießen gerne bei einem Besuch ihre gute Ausstrahlung und die Gemeinschaft mit ihnen.



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

## Paare in der Krise

Wie schnell das gehen kann, haben wir in unserem letzten Sommerurlaub erfahren müssen.

**Wir waren mit einer gecharterten Segelyacht in den schwedischen Schären unterwegs, hatten die Breite eines Fahrwassers über- und die Notwendigkeit eines zusätzlichen Sicherheitsabstands unterschätzt. Ehe wir uns versahen, fuhren wir mit einem grässlichen Geräusch auf einen unter der Wasseroberfläche befindlichen, nicht sichtbaren Felsen auf und beschädigten den Kiel des Bootes schwer. Als wir im nächst erreichbaren Hafen das Schiff mit einem Kran aus dem Wasser heben ließen, um das Ausmaß des Schadens zu begutachten, wurde uns klar gemacht: Die Weiterfahrt ist zu Ende!**

Auch in einer Ehe passiert das schneller, als uns lieb ist. Wir wähnen uns entspannt, doch unter der Oberfläche lauern unsichtbare Gefahren, die sich uns im unpassenden Moment in den Weg stellen, für Schäden sorgen, manchmal sogar die Weiterfahrt unmöglich machen können.

Bei unserer Grundberührung mit dem Unterwasserfelsen hat es sich als wichtig und richtig herausgestellt, das Boot fachmännisch untersuchen zu lassen und nicht einfach weiterzufahren. Das hat uns der Vercharterer später bestätigt – sonst hätten wir ernsthafte und noch größere Folgeschäden riskiert.

Trotzdem hat uns das spontane Ende unserer Segelreise natürlich erstmal deprimiert. Wir versuchten aber, das Beste daraus zu machen: „Wir sind doch schon in Schweden, warum nicht noch für ein paar Tage versuchen, eine kleine Hütte zu mieten?“ So konnten wir den dramatischen Ereignissen noch einen etwas sanfteren Nachklang verleihen – wengleich natürlich anders als zunächst geplant!

#### **Was wir für unsere Ehen daraus lernen können?**

Bei „Grundberührungsschäden“ fachkundige Hilfe in Anspruch nehmen und auch flexibel für andere gemeinsam vereinbarte Handlungswege sein, wenn ursprüngliche Ideen nicht verwirklicht werden können. Und besonders wertvoll ist es, wenn man sich im Falle eines Falles nicht noch Vorwürfe macht!

#### **Sie wollen wissen, wie das in unserer Ehe war?**

Gerne erzählen wir Ihnen unsere Geschichte bei einem unserer nächsten Eheseminare!

*Herzliche Grüße im Namen der TEAM.F Leitung,  
Heike und Christian Siegling*



Christan Siegling, Eckhard Goseberg, Heidi Goserberg, Stephan Arnold, Cornelia Arnold und Christoph Matthias (v. l. n. r.)



CHRISTIAN SIEGLING

## „Tu deiner Ehe Gutes!

– Fang schon mal bei DIR an...“

**Zu einer Ehe gehören immer zwei – doch was ist, wenn EIN Ehepartner gerne an der Ehe arbeiten möchte und dazu auch bereit wäre, Hilfe von außen anzunehmen, aber der andere Ehepartner nichts davon wissen möchte und das ablehnt? Kann man dann überhaupt nichts machen?**

Für genau diese Konstellationen haben wir für Sie dieses neue Angebot entwickelt mit dem Titel:

**„Tu deiner Ehe Gutes! – Fang schon mal bei DIR an...“**

Es geht an dem Wochenende nicht darum, den Partner als Schuldigen und/oder Bösen zu identifizieren, einen Freispruch zur Beendigung des Ehebundes zu erhalten, auch nicht darum, sich Verbündete zu holen, um die eigene Haltung zu manifestieren, sondern:

*Ziel ist, dafür zu sorgen, dass es Ihnen in Ihrer Ehe besser geht.*

Wir werden an dem Wochenende daran arbeiten, was Ihre Ehe ausmacht, wie Sie gut für Ihren Selbstwert sorgen und Ihre Selbstfürsorge verbessern können, wie Sie sich von Übergriffen abgrenzen und Neues wagen lernen ...

Lernen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse kennen und übernehmen Sie die Verantwortung dafür.

Wer bereit ist, falsche Ausreden abzulegen („Ich kann ja nicht, weil...“, „Wenn mein Partner... dann könnte ich...“) ist herzlich willkommen.

### *Treten Sie heraus aus der Opferrolle!*

Wir freuen uns auf ein spannendes und intensives Miteinander!

*Im Namen des Arbeiterteams,  
Ihr Christian Siegling*



JUTTA UND NORBERT LUGINSLAND

## Von Herz zu Herz versöhnt

Versöhnung in unseren Elternbeziehungen bringt Segen für die Generationen.

**Manchmal öffnet Gott Türen zur Versöhnung, konkret: Mit unseren Eltern – der Weg kann steinig sein und der Ausgang ist ungewiss. Es kostet einen Preis, hier zu investieren. In der Retrospektive können wir erkennen, dass es sich gelohnt hat – Respekt und Liebe vor den Eltern des Partners wirken versöhnend auf eine Ehe und die nächste Generation.**

Wir, Jutta und Norbert, schreiben unser 27. Ehejahr. Wie in jeder Ehe gab es immer wieder schwierige Situationen zu bewältigen. Sei es, dass unsere Kinder uns herausgefordert haben oder berufliche und gemeindliche Situationen. Die Jahrzehnte mit Norberts Eltern bzw. Juttas Schwiegereltern waren spannungsvoll, da die Lebens-, Erziehungs- und Glaubensvorstellungen auseinanderdrifteten. Beide Seiten gaben sich über die Jahre viel Mühe um Verständnis.

### **Eltern werden älter**

Bereits im Januar bereitete Gott uns schon darauf vor, dass dies ein Jahr des Abschieds werden und es uns als Paar und als Familie stark beschäftigen wird. Das letzte Lebensjahr von Norberts Eltern erlebten wir als eine Chance von Gott, die Beziehung zu klären. Gerne möchten wir Sie mit hineinnehmen in eine für uns neue und herausfordernde Zeit. 2016 wurde für uns ein emotional intensives Jahr. Im März verstarb innerhalb kurzer Zeit Norberts Vater.

Wir taten, was alle Menschen tun, wenn jemand gestorben ist. Wir bereiteten uns auf die Beerdigung vor. Gemeinsam mit Norberts Mutter stemmten wir die Formalitäten und suchten die Location für die Feier aus. Wir machten Pläne, wie es nach der Trauerzeit weitergehen könnte, doch dann kam alles anders: Der Tag der Beerdigung war durchdacht, geplant, alles reserviert, bis dann – zwei Tage vor der Beerdigung – die Mutter einen folgenschweren Sturz in ihrer Wohnung erlebte. In dieser Zeit des Abschieds traf uns ein neuer Schlag, weil ihr Zustand immer kritischer und mitten in der Nacht eine Verlegung in die Uniklinik notwendig wurde. Vater sollte beerdigt werden und Mutter musste im Krankenhaus betreut werden. Aufgrund von Hirnblutungen war sie nicht in der Lage, an der Beerdigung teilzunehmen.

So kam es, dass sie zur gleichen Zeit am Hirn operiert wurde, während wir unseren Vater, Schwiegervater und Opa beerdigten. Das war emotional sehr schwierig für uns. Wir bangten während der Beerdigung um Mutters Leben. Die Orte Friedhof und Uniklinik liegen ca. 200 Meter auseinander. So nahe waren die Gefühle und Gedanken. Wie gut, dass wir einander als Partner in dieser Phase unterstützen konnten, gemeinsam gute Entscheidungen zu treffen. Während wir das schreiben, kommen uns noch die Tränen. Das mussten wir erst verdauen: Die eigene Mutter kann nicht an der Beerdigung ihres Mannes, unseres Vaters und Schwiegervaters teilnehmen. Das war für uns unvorstellbar und doch wahr. ▶





### Es blieb uns nichts anderes übrig, als die Situation anzunehmen,

zu akzeptieren, dass wir es gerne anders erlebt hätten. Wie oft schon in schwierigen Situationen haben wir erlebt, wie uns Gott an der Hand nimmt und durchführt. Und das hat uns hindurch getragen. Zu spüren wie er uns tröstet, uns aufhilft, wenn wir am Boden lagen, uns Türen öffnet, die vorher verschlossen waren. Zu erleben, wie es ist, in der schwierigen Zeit nicht alleine zu sein. Das hat uns stark gemacht, uns geprägt und die Gewissheit festigen lassen, dass Gott gut ist, uns liebt und mit uns diesen Weg geht.

Dann kam die Zeit der Entscheidung: Wie geht es mit Mutter weiter? Ganz schnell sagte sie, dass sie gerne zu uns nach Stuttgart ziehen würde. Leider war sie durch die Operation halbseitig gelähmt. Wir beteten, was wir tun sollen. Auf der einen Seite der Wunsch der Mutter und auf der anderen unsere Möglichkeiten. Zu Hause war eine Betreuung selbst beim besten Willen undenkbar. Unser Gebet war ein nahegelegenes Pflegeheim. Gott öffnete uns eine Tür dazu.

Wir wussten, wenn sie da aufgenommen wird, können wir sie wunderbar betreuen. Und so kam es, dass unsere Mutter im April ins Pflegeheim in unseren Ort zog. Die Freude war groß, denn Gott hatte unser Gebet erhört. Jetzt kam die Zeit, in der wir das Ganze mit Leben füllen durften.

Das war nicht einfach zu all dem, was wir in dieser Zeit sonst noch an Aufgaben hatten. Wir schafften es als Familie, dass Mutter, Schwiegermutter und Oma jeden Tag Besuch von uns bekam. Wir konnten sogar Urlaub machen, da uns liebe Verwandte Unterstützung anboten, die wir gerne annahmen. Trotz Mutters Einschränkung, ganz auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, blühte sie in dieser Zeit noch einmal auf. Sie freute sich über die Liebe, die wir ihr durch unseren Besuch zeigen konnten. Sie war sehr dankbar für alles, was wir für sie übernahmen.

Die 27 Jahre Ehe mit Norbert waren von seiner Herkunftsfamilie nicht immer nur einfach, da sich die Eltern manchmal eine „andere“ Schwiegertochter gewünscht hätten. Nun waren Mutter und Schwiegertochter so nah zusammen wie nie vorher. Zu meinem (Juttas) Erstaunen war sie mir gegenüber sehr offen. Sie freute sich, wenn ich kam, sie redete so viel mit mir, wie nie zuvor. Ich konnte alle Themen ansprechen, die ich Jahre vorher nie ansprechen konnte. Da die Beziehung innerhalb kurzer Zeit einen Wandel nahm, traute ich mich, mit ihr zu reden. Eines Tages fragte ich sie, ob es denn noch etwas zwischen uns gäbe, das wir klären sollten, damit wir mit reinem und gutem Gewissen auseinander gehen, wenn sie mal irgendwann von dieser Erde geht.

Sie verneinte, gab mir aber die Frage zurück. Nun war die Gelegenheit, Dinge die wehtaten, Gedanken, die noch im Raum standen auszusprechen. Jetzt oder nie, dachte ich. Zu meinem Erstaunen war sie offen, bereinigte, was von ihrer Seite noch zwischen uns stand, bat um Vergebung. Auch Norbert konnte in dieser sehr intensiven Zeit mit Mutter vieles besprechen, fragen, danken, einordnen und miteinander beten. Wir besuchten sie oft einzeln, damit sie jeden für sich alleine erlebt. Wir haben gesungen, gelesen, erzählt, bereinigt, geweint und das Leben mit allen Höhen und Tiefen miteinander geteilt. Das war eine herausfordernde Zeit für uns als Ehepaar, da die zeitliche Investition enorm war.

### Wir ahnten nicht, dass uns nur neun Monate blieben

In diesen neun Monaten ist so viel geschehen bis dahin, dass Mutter sich noch einmal bewusst zu Gott bekehrt hat. Wir sind so dankbar für diese intensive Zeit, die uns auch als Familie zusammengeschweißt hat. Es war ein Geschenk, an das wir uns heute noch gerne erinnern.

### Wir sind versöhnt mit den eigenen Eltern – durch sein Eingreifen hat Gott die Beziehungen geheilt.

Wir sind im echten Frieden auseinander gegangen.

### Das „einander-nicht-verstehen ist“ einer Versöhnung und ehrlichem Respekt gewichen.

Diese Erinnerung an eine gemeinsame intensive, heilsame, wohlthuende und dennoch herausfordernde Zeit behalten wir gerne in unseren Herzen.

Die Gewissheit und der Friede, den wir mit Gott erlebt haben, tut so gut. Unser Gott kommt niemals zu spät. Wenn wir uns ihm anvertrauen, sorgt er für uns, kümmert sich um uns, nimmt teil an unserem Leben und lässt gute Früchte wachsen. Wir möchten Sie ermutigen: Geben Sie nicht auf. Bei uns hat es auch 24 Jahre gedauert, bis es reif war, dass unsere Beziehungen heilen konnten. Gott ist gut!

Ihre  
Norbert und Jutta Luginsland



Kontakt unter: [n.luginsland@arcor.de](mailto:n.luginsland@arcor.de) und [jutta.luginsland@arcor.de](mailto:jutta.luginsland@arcor.de)



JÖRG BROCKSIEPER

## Gottes Friede wischt die Trauer nicht weg

... auch in der Trauer um meinen Sohn ist Gott da

**Es ist ein Jahr her, dass unser Sohn Jan im Alter von 21 Jahren starb. Achtzehn Jahre lang hatte er zu Hause gewohnt. Wir waren eine Familie, er hat viel gelernt und wir hatten schöne und lustige Zeiten. Gleichzeitig gab es viele Reibungspunkte, teilweise sehr heftige, aber auch das wunderbare Erleben von Liebe und Versöhnung.**

Ca. drei Jahre lang lebte er in Bayreuth, 500 km von zuhause entfernt. Die Umstände waren nicht ideal für ihn, aber in gewisser Weise brauchte er diese Freiheit. Wir übten uns im Loslassen – einerseits aus Überzeugung, doch hätten wir uns die Rahmenbedingungen anders, einfacher gewünscht. Eines Tages kam der schockierende Anruf: Jan ist tot. Bei einem tragischen Unfall hat er sein Leben verloren. Wir waren völlig geschockt.

### Diese schonungslose Wahrheit erfüllte das ganze Denken und Fühlen

Gleichzeitig konnte ein Teil von uns es nicht glauben. Wie ein Traum, aus dem man nicht aufwachen kann. Ein großes Durcheinander. Gerade noch gefasst, brach plötzlich die Trauer an die Oberfläche, später abgelöst durch abgeklärte Realisation. Dann wieder Ungläubigkeit. Jeder von uns hatte dabei natürlich sein eigenes Tempo.

Unsere beiden jüngeren Söhne, die noch zuhause leben, waren ebenfalls entsetzt. Jugendliche äußern sich nicht immer klar, aber ihre Gefühle und inneren Fragen waren zu spüren. Also mussten wir auch für sie offenbleiben, sensibel auf sie achten. Auch sie gingen auf ihre ganz eigene Art mit der Trauer um, in ihrem eigenen Tempo. ▶



Man sagt, mit einer solchen Nachricht wird sich alles verändern. Was auch immer das heißen soll. Würden wir das verkraften? Ich? Sonja? Wir als Paar? Was würde es mit unseren Kindern machen? Hatte gerade eine Katastrophe begonnen? Wir hatten keine Ahnung.

**Im Rückblick stelle ich fest: Ich bin Gott sehr dankbar,** dass wir die Zeit der intensiven Trauer gut durchgestanden haben. Den Umständen entsprechend, natürlich. Ich kann einige Punkte ausmachen, die uns dabei geholfen haben – zum Teil sehr individuell für uns als einzelne Persönlichkeiten und als Paar.

In mancher Hinsicht hat Gott uns sogar vorbereitet – im Nachhinein kann ich darüber nur staunen und dankbar sein.

*Von Anfang an konnten wir als Paar miteinander reden. Jeder konnte sagen, wie er sich fühlt, was ihn beschäftigt. Das hört sich einfacher an, als es war.*

Denn gerade ich spürte oft nicht genau, was ich fühlte. Irgendeinen Stein im Herzen, irgendeine Denkhemmung, irgendeine Traurigkeit. Auch diese unfertigen Gefühle, die mehr Fragen waren als Aussagen, konnte ich Sonja mitteilen. Und sie ließ mich an ihren Gefühlen Teil haben. Manche konnte ich nicht nachvollziehen, aber ihr half es, sie auszusprechen. Andere erkannte ich auch in mir, und so half mir das Zuhören manchmal, Worte für meine eigenen Gefühle zu finden.

*Es war ein langer Weg, das Geschehene zu realisieren, einzuordnen und zu verarbeiten.*

Es waren viele einzelne Schritte nötig und sind es heute noch. Manche dieser Schritte bin ich vielmals gegangen, und jedes Mal wird es etwas klarer und ruhiger in mir. Oft haben wir uns über diese Schritte ausgetauscht. Kleine Erkenntnisse. Oder auch nur über offene Fragen, über die wir im Gespräch nachsinnen konnten, wenn auch manchmal ohne Ergebnis. Aber so fühlte sich keiner von uns allein. Es dauerte eine gewisse Zeit, da wurde uns klar:

#### **Unser Schock, unsere Trauer ist nur eine Seite der Medaille**

Aber es gibt auch die andere Seite: Jan ist jetzt bei Gott! Es geht ihm gut. Und wir sehen ihn wieder! Ich weiß nicht, wer von uns das zuerst äußerte. Aber einer konnte hier den anderen mitnehmen, auch diese gute Seite zu sehen.

*Für mich war wichtig, auch manchmal nicht reden zu müssen. Manchmal, wenn ich nach einer emotional anstrengenden Phase gerade etwas gefasst war, brauchte ich eine Zeitlang die Distanz zu Sonjas Trauer.*

Ich bin eher ein Kopfmensch. In den ersten Tagen merkte ich, dass meine Gefühle nur wenig an die Oberfläche kommen. Tränen waren selten. Ich habe mich dazu entschieden, Trauer und Tränen zuzulassen. „Die Trauer wird sich bestimmt irgendwann äußern, und das ist OK. Ich weiß, dass Tränen mir gut tun werden, ich will sie positiv erwarten.“ So konnte ich auch Sonjas Tränen gelassener ertragen, denn ich freute mich für sie, dieses Ventil zu haben. Und ich konnte meinen eigenen Wunsch nach Tränen formulieren und bei ihr Verständnis dafür schaffen, dass meine Trauer anders, eher im Inneren, stattfand. Leider kamen die erlösenden Tränen nur selten.

Sehr hilfreich fand ich, dass wir viele organisatorische Dinge, gerade bis zur Beerdigung, gemeinsam angegangen sind. Dadurch waren wir beide gleichermaßen abgelenkt und konnten in aller Ohnmacht den Abschied aktiv gestalten.

Wir beide haben – jeder auf seine eigene Art – das Erlebte schriftlich festgehalten. Sonja alle paar Tage in einem Tagebuch und ich anfangs täglich in einem Blog. Wer die bewegende Zeit miterleben möchte, findet den Link am Ende des Artikels.

Drei Erkenntnisse habe ich entdeckt, durch die Gott uns bereits vor Jans Tod vorbereitet hat, und die für uns beide zum echten Halt und Segen wurden:

→ Sonja hatte einige Wochen vor der Todesnachricht in einer Predigt den folgenden Satz (sinngemäß) aufgeschnappt: „Dunkle Täler sind nicht dazu da, dort Zelte aufzuschlagen, sondern durch sie hindurchzugehen.“ Das fiel ihr bald wieder ein, und es hat uns sehr ermutigt, auf das Licht am Ende des Tals zu sehen – auch wenn wir nicht wussten, ob es Wochen oder Jahre dauern würde.

→ Sonja hatte einige Geschichten von Betroffenen gelesen, die mit dem Tod eines Kindes nicht fertig wurden oder deren Ehe daran zerbrach. Sie hat sich vorgenommen, sich von Krisensituationen nicht vereinnahmen zu lassen und ganz bewusst auf sich und ihre Ehe zu achten. Scheinbar hatte auch einer unserer Söhne solche Geschichten gehört. An einem der ersten Tage fragte er besorgt: „Mama, bekommst du jetzt eine Depression?“ Sonja konnte sofort völlig klar antworten: „Nein, auf keinen Fall. Das, was wir erleben ist schlimm, aber wir werden es schaffen und nicht zerbrechen.“ Auch ich war beeindruckt von dieser Klarheit und Sicherheit, mit der sie das sagte, und so wurde sie ein Vorbild auch für mich.



→ An dem Morgen des Tages, an dem wir die Todesnachricht erhielten, hatte ich morgens „zufällig“ Zeit. Ich musste an das Andachtsbuch denken, das ich vor Monaten begonnen, aber seitdem nur fünfmal zur Hand genommen hatte. Ein Satz blieb mir von dieser Andacht hängen: „Egal, was heute geschieht, übe dich darin zu sagen: ‚Jesus, ich vertraue dir.‘“ Wenige Minuten nach dem schockierenden Anruf erinnerte mich Gott daran und ich konnte nur innerlich stammeln: „Ja, ich vertraue dir!“ Dieser Satz ist zu einer Entscheidung, zu einer Einstellung geworden, die uns beide in der schweren Zeit stark geprägt hat. „Warum das alles? Wie geht es weiter? Ich weiß es nicht, aber Jesus, ich vertraue dir.“ Das nimmt mir die Last, Erklärungen oder Sinn finden zu müssen.

In der Zeit der Trauer haben wir gar nicht häufig oder lange zusammen gebetet. Und auch die eigenen Gebete waren oft mehr Gefühlsgestammel als klare Gespräche mit Gott. Aber wir haben viel zusammen über unseren Glauben gesprochen und unser Vertrauen zu Gott. Dabei war er ganz präsent bei und in uns. Auch ohne viele Worte war eine wechselseitige Beziehung da. Immer wieder erfüllte Gott uns mit seinem Frieden. Dabei habe ich etwas Wichtiges gelernt: Gottes Friede macht die negativen Gefühle nicht weg. Der Stein im Herzen, die Traurigkeit, sie bleiben. Und gleichzeitig ist Gottes Friede da, eine hoffnungsvolle Ruhe, die dieses Licht am Ende des Tals verkörpert und auch schon ein wenig davon in mein Tal bringt. Gottes Friede wischt die Trauer nicht weg, ich muss mich nicht glücklich glauben. Sondern er ist in der Trauer da, und das ist gut!

Wir konnten den Weg der Trauer teilweise gemeinsam gehen, voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen. Gleichzeitig ist es gelungen, die Andersartigkeit des Anderen stehen-zulassen und anzunehmen. So hat uns diese Zeit sogar noch zusammengeschweißt. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

*Ihr Jörg Brocksieper*

**Jörg Brocksieper**  
44 Jahre, verheiratet,  
drei Söhne, Verwaltungsbeamter,  
leidenschaftlicher Gitarrenspieler,  
TEAM.F Mitarbeiter



[j.brocksieper@team-f.de](mailto:j.brocksieper@team-f.de)

Jörgs Blog ist im Internet unter [jan.brocksieper.de](http://jan.brocksieper.de) zu finden.



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 dunkelblau  
Artikelnr.: 2202 (grau)  
Artikelnr.: 2201 (blau)  
Preis pro Set: 15,95 €  
(Einheitsgröße).



**TEAM.F Kartenspiel**  
**Persönlichkeitseigenschaften**  
Einsatzgebiet: Familie, Beratung, Coaching, beruflicher Kontext  
Inhalt: 4x10 Karten, Spielanleitungen, Klarsichtbox  
Artikelnr.: 1409  
Preis: 9,90 €



Entdecken Sie weitere Postkarten online.

**TEAM.F Postkarten**  
Postkarte „The grass ist not greener...“  
Artikelnr. 2516  
Postkarte „Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl“  
Artikelnr. 2517  
Preis: 0,50 €



**TEAM.F Liebespiel – Grundpackung**  
**Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt**  
Fragenset 1 plus Streichholzschachtel  
Artikelnr.: 2101  
Preis: 3,00 €  
Weitere Ergänzungsbögen erhältlich ab 1,00 €



**TEAM.F Gutscheine**  
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](http://www.team-f.de)



**Alle Produkte zu bestellen über:**  
TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V. · Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid  
Fon 02351 985948-0 · [info@team-f.de](mailto:info@team-f.de) · [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



VORSCHAU: NÄCHSTE AUSGABE

## Unser Glaube – unsere Stärke

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

Neu ab Februar 2020

**Viele interessante Angebote rund um die Themen:**

- Die Kraft des Glaubens,
- Glaube, der trägt,
- Wir glauben unterschiedlich!,
- Glaubensentwicklung bei Kindern,
- Abschied vom Kinderglauben und Rettungsversuche der Eltern,
- Sollte ich eine/n gläubige/n PartnerIn heiraten?,
- Hauptsache gläubig?,
- ...



## 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](http://www.team-f.de) · Fon 02351 985948-0



Erhältlich im TEAM.F Shop

**Dirk und Christa Lüling**  
**Trost finden**  
**Scham und Minderwertigkeit überwinden**

164 Seiten, gebundene Ausgabe  
14,00 € Asaph Verlag

Beschämung hat viele Gesichter und schlimme Folgen. Viele plagen sich mit unberechtigten Scham- und Minderwertigkeitsgefühlen, sie empfinden sich als „verkehrt“ und meinen nie zu genügen. Andere bemühen sich mit aller Kraft, ihre „Wertlosigkeit“ durch Leistung und Status wettzumachen und zu verbergen.

Was brauchen diese Menschen? Wie kann die blockierende Scham überwunden und die verlorene Würde wiederhergestellt werden?

Anschaulich erklären Dirk und Christa Lüling das Thema „Scham und Wiederherstellung von Würde“ und Betroffene haben mit ihren persönlichen Erfahrungen beigetragen.

Trost finden und heil werden ist möglich.

Dirk und Christa Lüling sind bei TEAM.F verantwortlich für die Schule für Gebetsseelsorge und als Referenten und Lebensberater tätig. „Trost finden“ ist ihr viertes Buch.

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 Freunde.** Bei TEAM.F treffen wir Menschen – Singles, Partner, Eltern – mit ähnlichen Anliegen. Es ist leicht, sich kennenzulernen, ins Gespräch zu kommen, miteinander Themen zu bewegen und einander wertzuschätzen und das tut so gut! In den ganzen Jahren sind nach Seminaren und in Mitarbeiterkreisen schöne Freundschaften gewachsen, die die Teilnehmer darin unterstützen, an wichtigen Themen dranzubleiben. TEAM.F ist aus unserem Paar- und Familiennetzwerk und unserem Freundeskreis nicht wegzudenken.

Heidi Goseberg

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



Siegbert Lehmpfuhl: [bb@team-f.de](mailto:bb@team-f.de)

TEAM.F-AKADEMIE

# Weil Ihnen Beziehung wichtig ist.



TEAM.F-AKADEMIE – AUS- UND WEITERBILDUNG



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

**Persönlich wachsen.  
Fachlich begleiten.  
Potenziale entfalten.**

Die TEAM.F-Akademie wurde 2006 mit dem Anliegen gegründet, möglichst viele Menschen in Sachen Partnerschaft, Beziehung und Erziehung auszubilden.

Sie ist bewusst überkonfessionell und vereint Menschen aus ganz unterschiedlichen kirchlichen Hintergründen. Gemeinsam ist uns dabei das Anliegen, Beziehungen zu leben und respektvoll miteinander umzugehen.

→ Weitere Informationen: [www.team-f-akademie.de](http://www.team-f-akademie.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](mailto:info@team-f-akademie.de)

