



TEAM.F

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN 02/21

Der Segen der
geistlichen Väter
und Mütter **05**

Zwischenzeiten **12**

Beziehungsweise
stark **33**

Ein Erbe
hinterlassen **36**

Studieren im
Alter **30**

Viel erlebt
und viel zu
geben!

– das neue Alter

5 Der Segen der geistlichen Väter und Mütter



12 Zwischenzeiten



33 Beziehungsweise stark



30 Studieren im Alter



Fotos: TEAM.F · Adobe Stock (bernardbodo, fizkes, Good Studio, Halfpoint, InsideCreativeHouse, jackfrog, Jacob Lund, Jenny Sturm, lesterman, luengo_ua, mavoimages, NDABCREATIVITY, Pomezzi, Rawpixel.com, Ricardo, Robert Kneschke, sewcream, simona, Yakobchuk Olena)

Schutzgebühr: 2,80 €

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

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 Partner der Stiftung für Familienwerte.

Redaktionsteam: Sonja Brocksieper, Heidi und Eckhard Goseberg, Lena Knaack, Petra Miß, Christian Siegling

Design und Prepress: Gute Botschafter GmbH · Agentur für sinnstiftende Markenführung. www.gute-botschafter.de

Inhalt 02/21

TITELTHEMA

- 05 **Der Segen der geistlichen Väter und Mütter**
- 12 **Zwischenzeiten**
- 23 **„Silver Sex“ – Intimität im Alter**
- 33 **Beziehungsweise stark**
- 36 **Ein Erbe hinterlassen**

ERFAHRUNGSBERICHTE

- 09 **Der lange Weg ins Altsein**
- 15 **Wir zwei – Allein zu Haus**
- 27 **Träume groß!**

NEUES UND BEWÄHRTES

- 11 **65+ – Eine starke Generation**
- 18 **Schnelleserseite**
- 20 **Poster**
- 29 **Lebensteppich für Paare**

TEAM.F-AKADEMIE

- 30 **Studieren im Alter**

SERVICE

- 17 **Aus der Geschäftsführung**
- 35 **Aus der TEAM.F-Leitung**
- 38 **TEAM.F – Fanshop**
- 39 **Vorschau: Nächste Ausgabe**
- 40 **TEAM.F – Online Seminare**



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



HEIDI GOSEBERG

Liebe TEAM.F-Freunde,

wir zieren uns förmlich, Menschen – erst recht uns selbst – als alt zu bezeichnen. Eher sprechen wir von reifen Menschen und über das fortgeschrittene Alter, auch wenn die Lebensmittele lange überschritten ist.

„Alt ist schön“

Dieser Titel über einem Artikel weckte vor Jahren mein Interesse. Was macht Altes so bedeutsam? Ein gut gepflegter Oldtimer ist der ganze Stolz seines Besitzers. Ein alter Wein gilt als Rarität, weil er einen Namen und einen Jahrgang hat. Alte Schätze im Museum erzählen von vergangenen Zeiten und lassen Geschichte lebendig werden.

Alte Dinge haben einen Wert, weil sie mit Erinnerungen verbunden sind, weil sie uns mit Menschen und Generationen verbinden, weil sie Geschichten unserer Vergangenheit erzählen, die in uns weiterleben. Sie stellen uns in einen Kontext, in dem wir Zugehörigkeit und einen Wert haben.

Liebreiz und Schönheit entdecke ich in älteren Menschen, die Zufriedenheit ausstrahlen, weil sie mit ihrer Geschichte im Frieden und gute Vorbilder sind. Die sich lebendig fühlen und noch aktiv am Leben teilnehmen. Zu Menschen mit einer solchen Ausstrahlung fühlen wir uns schon lange hingezogen. Doch viele empfinden sich nach der aktiven Berufszeit an die Seite gestellt und wertlos. Wie schade, denn sie haben noch viel zu geben und können noch viel bewegen!

Gott gibt uns den weisen Rat, das Alter zu ehren

Da muss doch was dran sein! Alte Menschen sind wertvoll und unverzichtbar in der Gemeinschaft und möchten auch so wahrgenommen werden. Als TEAM.F möchten wir sie als Zielgruppe neu in den Fokus nehmen, nicht nur die Paare, sondern auch viele Alleinstehende, die sich nach Gemeinschaft, Austausch und Unterstützung in ihren Beziehungen sehnen.

Schöne Aspekte und neue Angebote finden Sie in den Artikeln dieser Ausgabe. Auch für reife und alte Menschen möchte TEAM.F offen und da sein. Wir wünschen uns dazu Feedback und Anregungen von Ihnen.

Persönlich möchte ich mich nach 10 Jahren an dieser Stelle von Ihnen verabschieden, weil ich mich auch zur Generation 65+ zähle. Meine Nachfolgerin, Lena Knaack, haben Sie hier schon wahrgenommen, ich gebe eine mir lieb gewordene Aufgabe gerne in ihre Verantwortung. Wir beide schauen dankbar auf eine schöne und gewinnbringende Zusammenarbeit zurück. Ihnen danke ich herzlich für alles mir entgegengebrachte Vertrauen und viel ermutigendes Feedback.

Heidi Goseberg

redaktion@team-f.de



Ohne die geistlichen Väter und Mütter hätte unser Leben eine andere Richtung genommen.



DIRK LÜLING

Der Segen der geistlichen Väter und Mütter

Als wir vor fast 50 Jahren heirateten, hatte Gott unser Herz erweckt, und wir wollten ihm dienen. Doch unsere schnell wachsende Kinder­schar brachte uns oft an persönliche Grenzen. In dieser Lebensphase fanden wir ältere Christen, die uns als geistliche Eltern begleiteten und ermutigten. Ohne sie hätten wir es nicht geschafft, als Ehepaar durchzuhalten und unsere Lebensberufung zu finden.

Aufgrund einiger geistlichen Erfahrungen außerhalb unserer freikirchlichen Gemeinde drängte es uns als junges Paar, geistlich zu wachsen und Jesus im Alltag zu erleben. Unseren Drang nach „mehr“ konnten die Leiter unserer Gemeinde nicht nachvollziehen. Statt sich zu freuen über unseren geistlichen Eifer und uns zu fördern, bremsten sie uns aus. Wir verstanden die Klage des Apostel Paulus in 1. Korinther 4 Vers 15: „Denn wenn ihr auch zehntausend Zuchtmeister (Erzieher) hättet in Christus, so habt ihr doch nicht viele Väter; denn ich habe euch gezeugt in Christus Jesus durch das Evangelium.“ Offensichtlich gab es bereits damals viele Besserwisser, aber einen Mangel an geistlich gesinnten Vätern.

Gott aber sah unseren geistlichen Hunger. Auf unserer Suche fanden wir : beim Blick über unseren Gemeindezaun Begleiter, die für uns in verschiedenen Lebensphasen geistliche Väter und Mütter wurden. Bei ihnen konnten wir entspannt „andocken“, sie nahmen uns ernst und erschlossen uns neue geistliche Perspektiven und Lebensräume.

Wo finden wir geistliche Mütter und Väter?

Die geistlichen Mütter und Väter, die wir erlebten, waren sehr normale Menschen. Aber sie hatten Ausstrahlung. Aufgrund ihres Alters, ihrer Lebenserfahrung und ihres lebendigen Glaubens erlebten wir sie als geistliche Eltern. Bei ihnen fanden wir die Weisheit und die Souveränität, die uns jungen Leuten fehlte. Sie füllten den emotionalen und geistlichen Mangel aus, den wir aus unseren Elternhäusern mitbrachten. Sie gaben uns Anteil an ihrem Leben. Wann immer wir es brauchten, hatten sie Zeit für unsere Fragen. Und wenn es mal wieder eine Krise gab, ermutigten sie uns und glaubten an uns. Wir fühlten uns von ihnen gesehen und verstanden.

Darüber hinaus waren sie mit ihrer geistlichen Weite und ihrem lebendigen Glauben glaubwürdige Vorbilder. Durch sie lernten wir Gott als Vater kennen, sie lehrten uns die Tiefe der Erlösung durch Jesus verstehen und sie ließen sich im Alltag durch den Heiligen Geist leiten. Das war spannend und attraktiv. So erschlossen sie uns neue Lebensräume und geistliche Perspektiven, die uns unsere Eltern nicht geben konnten. Dabei waren sie nicht „übergeistlich“, sondern bodenständig und nahbar. Mit ihrer Natürlichkeit und dienenden Haltung gaben sie uns eine Vision, wo wir einmal hinwachsen wollten.

Christa genoss als junge Ehefrau die Begleitung durch zwei ältere Frauen. Zu einer hatte sie regelmäßigen Kontakt, zu einer anderen aufgrund der räumlichen Distanz nur sporadisch. Diesen Frauen konnte sie ihr Herz ausschütten, wenn sie „Land unter“ hatte. Sie hörten zu und lehrten sie, mit ihrer Not zu Jesus zu gehen, ihr Herz vor Ihm zu prüfen und auf Ihn zu hören. Zu Christas geistlichem Wachstum und zum Gelingen unserer Ehe haben diese beiden Frauen entscheidend beigetragen. Mit großer Dankbarkeit erinnern wir uns an sie. Sie legten in unserem Leben die Grundlage für unseren späteren Dienst. Bei Ihnen lernten wir:

Geistliche Eltern verwurzeln ihre „Kinder“ in Jesus und führen sie gleichzeitig in die Freiheit der Kinder Gottes.

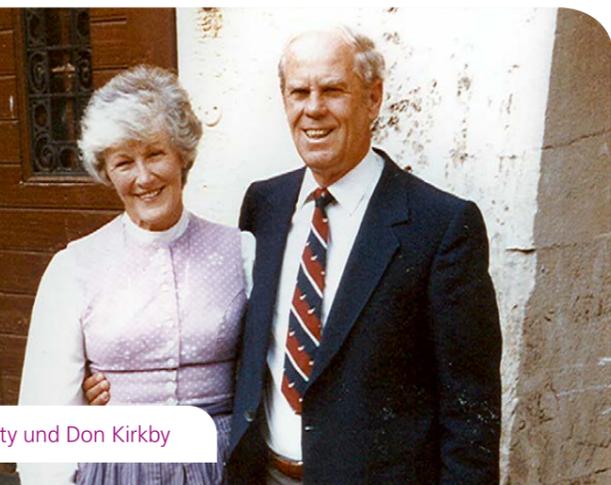
Im Jahr 1980 trat „Papa Don“ in unser Leben. „Papa Don“ war so alt wie mein Vater, von Beruf Pastor und mit seiner Frau den weiten Weg von Neuseeland nach Deutschland gekommen, weil Gott sie hergerufen hatte. Damals waren wir 30 Jahre alt und auf der Suche nach unserer Lebensberufung. Seine Väterlichkeit und seine lebensnahe Verkündigung gaben mir eine Vision, wohin ich mich als Mann und Vater entwickeln wollte. Er erweckte in uns eine bis dahin unbekannte Sehnsucht und Resonanz. Seine zu Herzen gehenden Botschaften über die Beziehung zwischen Mann und Frau inspirierten uns für unsere Ehe. ▶



So hefteten wir uns an seine Fersen, um Zeit mit ihm zu verbringen und von ihm zu lernen. Wir luden ihn regelmäßig nach Lüdenscheid ein und wenn irgend möglich, waren wir als „Lehrlinge“ in seinen Seminaren und Familienwochen dabei. So wuchsen wir in den Familiendienst hinein.

Dieser geistliche Vater hat uns geholfen, unser persönliches Leben und unsere Ehe aus Gottes Perspektive zu sehen.

Ich erinnere mich noch gut an meinen damals getroffenen Vorsatz: „Wenn ich einmal so alt bin, wie „Papa Don“, dann möchte ich auch solch ein Mann sein!“ Gemeinsam entschieden meine Frau und ich: „Das, was wir bei Don Kirkby gehört und erlebt haben, müssen alle christlichen Ehepaare hören.“ Damit war in unserem Leben die Grundlage dafür gelegt, was einmal TEAM.F werden sollte. Fünf Jahre nach dem frühzeitigen Tod von „Papa Don“ brachte Gott 1989 John und Paula Sandford als neue geistliche Eltern in unser Leben und damit in unseren gerade gegründeten Verein „Neues Leben für Familien“ (heute TEAM.F). Sie begleiteten uns etwa zehn Jahre lang und erschlossen für uns und TEAM.F das Thema „Innere Heilung“. Durch diese Männer und Frauen haben wir verstanden:



Betty und Don Kirkby

Geistliche Eltern machen nicht abhängig von sich, sondern sie fördern ihre „Kinder“ gemäß ihren Gaben und führen sie in eine gesunde Selbstständigkeit.

Rückblickend können wir sagen: Ohne die geistlichen Väter und Mütter hätte unser Leben eine andere Richtung genommen. Ohne sie würde es TEAM.F nicht geben oder zumindest nicht in der Art, wie wir es heute kennen. Ihren Einfluss finden wir heute noch in der Art und der Atmosphäre unserer Seminare. Es bedeutet, dass wir unseren Teilnehmern mit einem väterlichen und mütterlichen Herzen begegnen, weil Gott unser liebender Vater ist. Manche nennen es den „TEAM.F Geist“.

Der Segen geht weiter

Was haben unsere damaligen Entscheidungen bedeutet? Zuerst einmal waren wir sehr motiviert, unsere persönliche Grundausbildung in Elternschaft zu absolvieren. Wir setzten alles daran, für unsere eigenen fünf Kinder gute Eltern zu sein. Die Themen zur Kindererziehung nach Gottes Vorbild (von Mühlans) erprobten und durchlebten wir als Familie sehr intensiv. Dabei wuchs unser Verständnis von guter Elternschaft und Leiterschaft. Für unsere persönlichen Defizite aus unseren Herkunftsfamilien erlebten wir „Innere Heilung“. Die heutigen vertrauensvollen Beziehungen zu unseren erwachsenen Kindern zeigen, dass sich dieser Einsatz gelohnt hat. Darüber hinaus wollten wir auch die Mitarbeiter von TEAM.F mit väterlichem und mütterlichem Herzen begleiten und fördern. Auch da blicken wir heute auf viele herzliche Beziehungen zurück und erfreuen uns daran, wie sie unsere Werte verinnerlicht haben und selbst weitergeben. In unserer Leiterschaft war uns dies wichtig:

Gute Leiter (oder geistliche Eltern) suchen nicht ihren Vorteil oder ihre Ehre. Ihre größte Freude und Belohnung ist es, wenn ihre „Kinder“ wachsen und dass deren Leben gelingt.

Wenn wir heute Menschen beraten, wenn wir Vorträge halten oder Seminare durchführen, sprechen wir immer aus einem väterlichen und mütterlichen Herzen heraus. Wir möchten die Ratsuchenden und Zuhörer zu Jesus bringen. Das ist uns wichtiger, als nur reines Fachwissen zu vermitteln.

Wir haben es nie ausgesprochen, für bestimmte Personen geistliche Eltern sein zu wollen. Denn wenn man es ausspricht, besteht die Gefahr, überhöhte Erwartungen zu wecken, die man nicht erfüllen kann. Bei den „geistlichen Kindern“ kann das zu tiefen Enttäuschungen führen. Wir haben einfach Freundschaft gelebt, Anleitung gegeben, beraten, ermutigt, gesegnet und gebetet. Ob andere uns als geistliche Eltern ansehen, müssen wir selbst gar nicht wissen. So fühlen wir uns allen gegenüber innerlich frei, so zu leben und zu dienen, wie es uns auf dem Herzen liegt.

Wir brauchen geistliche Väter und Mütter

Der Bedarf nach Orientierung und Begleitung wird in unserer komplexen Gesellschaft immer größer. Menschen bezahlen viel Geld, um sich beraten und coachen zu lassen. Wir denken, dass manch kostspielige Beratung nicht nötig wäre, wenn junge Menschen und Paare eine Begleitung durch geistliche Eltern finden würden.

Darum mache ich den jungen Lesern Mut, sich auf die Suche zu begeben. Wer könnte Sie als geistlicher Vater oder geistliche Mutter eine Zeitlang begleiten? Sprechen sie doch mal eine vertrauenswürdige ältere Person an und fordern Sie sie dazu heraus!

Die älteren Leser frage ich: Vielleicht haben Sie die Lebenserfahrung und Reife, um jüngeren Paaren oder Singles mütterlich oder väterlich zu dienen. Ich denke, viele würden entspannter leben und aufblühen, wenn sie eine freundschaftliche Begleitung durch geistliche Eltern fänden, die uneigennützig helfen, trösten, ermutigen und segnen.

Wäre das nicht eine lohnende Aufgabe für Sie? Wir haben damals viele Jahre lang einige alleinerziehende Mütter begleitet. Sie gehörten zu unserer erweiterten Familie und sind uns bis heute freundschaftlich verbunden.

Ihr Dirk Lüling

Dirk Lüling, Pädagoge, verheiratet mit Christa, fünf erwachsene Kinder, 5 Enkelkinder, Gründer und langjähriger Leiter von TEAM.F



Hier einige Ideen, welche Möglichkeiten sich für geistliche Elternschaft anbieten:

- Ersatzeltern oder Ersatzgroßeltern sein für junge Familien mit Kindern, die keine eigenen Eltern bzw. Großeltern in der Nähe haben.
- Gastfreundschaft üben: Ein offenes Haus und ein offenes Herz haben für Menschen mit Nöten und Fragen.
- Zuhören, ermutigen, aber sparsam sein mit ungefragten Ratschlägen.
- Ein nachahmenswertes Glaubensvorbild sein für die jüngere Generation.
- Die Stärken oder das Potenzial der jungen Generation sehen und fördern.
- Selbst lernfähig bleiben und nicht starr an Altem festhalten.





HILDEGARD UND HANS BLACKERT

Der lange Weg ins Altsein

Ein Blick zurück

Wir – meine Frau und ich – sind im „Altsein“ angekommen. Wir sind um die 80 und freuen uns über jeden neuen Tag, den wir gemeinsam erleben und genießen dürfen. Wir sind von Herzen dankbar und können sagen, dass wir an dem Platz sind, den Gott für uns vorgesehen hat. Dahin war es ein Weg, der früh begann.

Das wollen wir nicht!

Unser beider Eltern lebten viele Kilometer von uns entfernt. Mit ihrem Älterwerden wurden unsere Besuche bei ihnen mehr und mehr krankheitsdiktirt zu Hilfe- oder Noteinsätzen. Ein Umzug an unseren Wohnort und das Verlassen ihres Umfeldes – das wollten sie eigentlich, aber sie hatten es immer wieder vor sich hergeschoben. Zunehmende Pflegebedürftigkeit holte sie ein und der angedachte Umzug rückte in immer weitere Ferne. So ergab es sich, dass wir für sie Entscheidungen treffen mussten, die teilweise tief in ihr Leben einschnitten und nicht immer ihre uneingeschränkte Zustimmung fanden. Am Ende stand dann für sie das Pflegeheim mit all den Fragen und Nöten und für uns häufige und aufwendige Besuchsreisen fest.

Durch diese Erfahrung war für meine Frau und mich sehr früh klar: Das wollen wir nicht! Die Verantwortung für unser zukünftiges Leben liegt bei uns. Wir wollen sie nicht unseren Kindern irgendwann einmal ungefragt aufladen.

Wir wollen rechtzeitig Entscheidungen treffen und notwendige Weichen stellen.

Deswegen haben wir uns schon lange vor Ende der Berufszeit die Frage gestellt: Wie und wo wollen wir unser „Altsein“ verbringen? Und – vor allem – welche Schritte müssen wir jetzt dazu machen?

Zwei grundsätzliche Möglichkeiten sahen wir für uns:

- Wir verlassen unseren bisherigen Wohnort, wo wir viele Jahre gewohnt haben und ziehen zu den Kindern – nicht unbedingt in eine häusliche Gemeinschaft, aber in ihre räumliche Nähe. Die Notwendigkeit eines Umzuges und die Bereitschaft, uns dem Lebensumfeld der Kinder anzupassen, uns „bei ihnen einzuklinken“, wäre die Folge.
- Wir machen uns unabhängig von unseren Kindern. Die Voraussetzung hierfür ist, dass wir klare Vorstellungen haben, wie und wo wir unser Leben in der Phase des „Altseins“ gestalten wollen und wie wir den zu erwartenden Unterstützungs- und Pflegebedarf im Alter gestalten wollen oder können.

Keine dieser Lösungen ist besser oder schlechter oder gar falsch.

Wir wählten die Unabhängigkeit

Wir haben uns für die zweite Lösung entschieden und uns früh überlegt, wie wir sie eigenverantwortlich umsetzen können. Fragen wie: Wann? Wohin? Kaufen oder mieten? Altersgerecht? Medizinische Betreuung und Versorgung? waren zu beantworten und es war zu überlegen, welche Schritte dazu wann erforderlich sind. Uns war ganz wichtig, rechtzeitig dazu Entscheidungen zu treffen. Aus der Erfahrung in der eigenen Familie, aus der Beobachtung unseres Umfeldes und – vor allem – aus den Zeugnissen vieler älterer Menschen wissen wir, dass solche Schritte u. a. auch mit Ängsten verbunden sind: Was kommt Unbekanntes auf mich zu? Häufig war der Satz zu hören: „Wenn es soweit ist, dann ...“ Dabei gerät das Vorhaben schnell auf die „lange Bank“ und die Entwicklung holt uns ein oder überholt uns gar. Es gibt auch hier ein „zu spät!“ Das wollten wir auf jeden Fall vermeiden. ▶



Jede Reise wurde genutzt:
„Könnte das ein Altersplatz für uns sein?“

Wir machten uns auf die Suche

Wir haben dann mehr oder weniger gezielt nach einem „Plätzchen“ für uns Ausschau gehalten. Da wir nicht auf eine Gegend oder einen Ort fixiert waren, haben wir jede Reise, jeden Besuch genutzt: „Könnte das ein Altersplatz für uns sein?“ Oft waren es Zufallsergebnisse. Wir haben aber unser Anliegen nicht aus den Augen verloren. Unsere Kriterien waren u. a.: angenehme Wohnlage, altersgerechte Bedingungen, gute und breite Versorgung, kulturelle Möglichkeiten und – für den Fall, dass es erforderlich werden sollte – eine Pflegeeinrichtung in fußläufiger Entfernung.

An den verschiedensten Orten Ausschau halten, Gespräche führen, Möglichkeiten klären, immer wieder auch unsere Vorstellungen hinterfragen – das hat uns über Jahre beschäftigt.

Unser Gebet dabei war stets: „Herr, wohin willst du uns haben? Welchen Platz hältst du für uns bereit?“

Das war spannend!

Heute zurückschauend können wir sagen, dass Gott uns und unser Gebet ernst genommen hat. Vieles, was uns geeignet oder verlockend erschien, hat sich zerschlagen. Letztlich wurde das, was wir überhaupt nicht auf dem Schirm hatten, unser heutiges Zuhause. Wir sind „angekommen“, die Kinder „waren aus dem Haus“, die Berufszeit und eine längere Dienstzeit bei TEAM.F waren zu Ende. Mit unserem Umzug war ein neues Kapitel in einem neuen Umfeld aufgeschlagen. Die letzte Phase unseres Lebens liegt vor uns.

Nach sieben Jahren in unserem neuen Heim können wir sagen:

Wir sind an dem Platz, den Gott für uns bereitgehalten hat.

Alle – fast alle – Wünsche und Vorstellungen sind erfüllt, auch wenn das eine oder andere nicht „easy“ war.

Wir stehen in unserem Alter jetzt nicht auf einem „Abstellgleis“.

Wir haben ein neues, altengerechtes Umfeld gefunden, konnten neue Initiativen entwickeln. Die Beziehung zu unseren Kindern, mit denen wir alle Gedanken und Entscheidungen besprochen hatten, hat keinen Schaden genommen. Wir besuchen uns und genießen nicht nur unser Zusammensein, sondern auch unseren Abstand. Wir schauen versöhnt zurück und erfahren dabei:

Altsein heißt auch noch weiter zu wachsen! Wir durften „neues Land einnehmen.“

Ihre Hildegard und Hans Blackert, Ettlingen, Jahre verheiratet, 2 Töchter, Enkelkinder



HEIDI GOSEBERG

65+ Eine starke Generation

Das Aufwachsen in den 50er Jahren hat uns besonders geprägt: Einerseits Aufbruchsstimmung im ganzen Land, der Wiederaufbau nach dem Krieg war in vollem Gang ...

Andererseits waren die Umstände unseres Aufwachsens sehr einfach. Was man heute als Armut bezeichnen würde – sehr begrenzter Wohnraum, kein Mangel an Lebensmitteln zwar, doch begrenzte Mittel zwangen zu Sparsamkeit: getragene Klamotten wurden aufgehübscht, neue kaufte man zum Hineinwachsen, Jungs trugen Lederhosen, die viel aushielten, beim Spielen war Fantasie gefragt, weil die Kinderzimmer, falls es überhaupt eins gab, nicht überquollen – all das war ziemlich normal und gab uns nie das Gefühl, benachteiligt zu sein. Unter diesen Umständen ist eine robuste Generation herangewachsen.

65 ist die neue 50! – Mit freien Kapazitäten, Flexibilität, Unternehmungslust, Freude am Leben und Gemeinschaft und einem großen Erfahrungsschatz fühlen wir uns nicht reif für's Abstellgleis.

Wir haben viel zu geben und möchten noch einiges bewegen. So fühlen wir uns: Gut unterwegs!

Unter diesem Motto laden wir Sie ein zu einem Tag in guter Gemeinschaft, mit Austausch und Bewegung.

Vollwert – ein Ausdruck der uns in Verbindung mit Getreideprodukten immer wieder begegnet.

Mit guter Ernährung – im reifen Alter und für die Vitalfunktionen unseres Körpers umso wichtiger – starten wir in den Tag. In einer ehemaligen Vollkornbäckerei bekommen wir dazu gute Informationen, wertvolle Tipps und ein reichhaltiges, vollwertiges Frühstück.

Voll Wert – das drückt auch unser Leben mit Gott, unseren Glauben und die Kraft, die wir daraus schöpfen, aus. Wie können wir unseren reichen, in vielen Jahren gesammelten Schatz unseres Glaubens und Lebens mit anderen Menschen teilen und Geschmack darauf machen, mit Gott unterwegs zu sein? Dazu hören wir einen Impuls, tauschen Erfahrungen aus und genießen Zeit miteinander und mit Gott.

Voll Wert – dazu gehört auch Entspannung, Bewegung, Gemeinschaft und Spaß. Das erleben wir gemeinsam auf einem Wanderweg durch das nahegelegene Ebbegebirge und damit wird der Tag ausklingen.

Ein neues Tages-Event, wir wünschen uns, dass es mit anderen Themen und Schwerpunkten demnächst auch in anderen Regionen angeboten wird.

SEMINAREMPFEHLUNG

03.07.2021, 11.00 – ca. 16.00 Uhr

21 653 11

65+ – Eine starke Generation**Start:** Ebbetalstraße 111

58840 Plettenberg

Leitung: Elke und Friedhelm Niedergesäß

Heidi und Eckhard Goseberg

Kosten: 35,-€ pro Person (inkl. Frühstück)**Besonderheiten:** Angemessene

Outdoor-Kleidung, festes Schuhwerk

Teilnehmer: Einzelpersonen und Paare, die sich fit

für eine ca. 2-stündige Wanderung fühlen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um

zügige Anmeldung

Anmeldung: bis zum 15.06.2021 an

Kontaktformular auf der Webseite





HEIDI GOSEBERG

Zwischenzeiten

Rituale erleichtern die Übergänge

Romano Guardini (Religionsphilosoph und Theologe) bezeichnet diese Zwischenzeiten zwischen den Lebensphasen als Krisen: „Eine Lebensphase ist noch in ihrer Kraft, eine andere drängt vor und bringt sich zur Geltung – das Neue muss sich gegen das Bisherige durchsetzen.“

Übergänge wie die Pubertät, der Eintritt ins Erwachsenenalter, in die Partnerschaft, in die Familienzeit, dann als Paar wieder ohne Kinder...

Vor allem der Wechsel in den Ruhestand wird als krasser Umbruch und Einschnitt ins Leben empfunden.

Nach vielen Jahren Erwerbstätigkeit erleben viele einen Verlust, begleitet vom Gefühl „nicht mehr gebraucht zu werden“, es nagt am Selbstwert und man steht vor der Herausforderung, die nächsten Jahre neu zu gestalten und gut zu füllen. Viele Menschen, die zuvor den Ruhestand herbeigeseht haben, werden kalt erwischt und nicht wenige landen in einer depressiven Phase.

Die Kraft der Rituale

Erst in den letzten Jahren bekam dieses Thema wieder neue Aufmerksamkeit und Bedeutung in vielen Zusammenhängen. Rituale (praktische und schöne) strukturieren unser Leben, sie vermitteln uns im Alltag Gefühle von Konstanz und Sicherheit, sie stärken den Zusammenhalt. Sie begleiten uns in den Auf's und Ab's unseres Lebens und helfen uns, emotional ausgeglichen zu leben.

Vor allem helfen Rituale bei der Bewältigung von Krisen und Veränderungen und geben Halt und Geborgenheit.

In einer Ablösung und Neuorientierung können Rituale den Verlust, das Loslassen und sich neu finden gut begleiten.

Es sind die vertrauten Gewohnheiten, die uns ein Gefühl von Sicherheit geben,

die das Leben weitergehen lassen. Wir kennen das: Augen zu und weitermachen, bis die Krise überstanden ist und man wieder festen Boden unter den Füßen fühlt.

Unser schönstes Familienritual war unser wöchentlicher Familienabend: Donnerstagabends trafen wir uns zu einem schön gestalteten Essen, oft mit Programm danach. Als in einem Jahr unsere Eltern im Haus kurz hintereinander verstarben und unsere drei Töchter auszogen, standen wir ziemlich verlassen da. Einerseits standen wir vor der Aufgabe, eine Perspektive für uns beide zu entwickeln, andererseits die Beziehungen zu unseren Kindern neu zu ordnen. Dabei half uns das Ritual aus unserer Familienzeit. Die haben wir nun sonntags, manchmal schon zum Kaffee und auf jeden Fall beim Abendbrot. Immer locker – wer da ist, kommt. Dazwischen haben die Familienzeit für sich. Zum Abendessen kochen wir. Meistens (außerhalb von Corona) haben wir mehr als zehn Leute am Tisch. Wir haben den Rahmen gegeben, uns als Familie zu treffen, die Kinder sind nach dem Auszug gute Freunde geblieben, die Enkelkinder freuen sich, sich zu treffen und wir möchten, so lange es geht, an dieser schönen Tradition festhalten. Gastfreundschaft ist für uns ein hoher Wert – und was für ein schönes Familienerbe!

Dies war es dann auch, was wir zu Beginn des ersten Lockdowns im vergangenen Jahr schmerzlich vermissen. Alle waren unsicher. Die Enkelkinder waren angehalten, Oma und Opa im Haus nicht zu gefährden. Wenn wir uns draußen im Garten zufällig über den Weg liefen, machten sie einen großen Bogen um uns – völlig skurril, die ganze Situation. Wie schön, dass das Wetter es gut mit uns meinte und wir tatsächlich im März schon Draußen-Wetter hatten!

Kurzerhand haben wir sonntags-nachmittags auf unserem großen Balkon das „Großeltern-Café“ eröffnet. Geschickt verteilt auf alle vier Ecken konnten wir uns doch sehen und miteinander reden und Spaß haben.



Inzwischen sind die Maßnahmen – viel diskutiert und angegriffen – doch etwas konkreter. Wir dürfen uns mit einer Familie treffen und genießen das. Und wir möchten gerade während einer schnell wechselnden Infektionslage nicht in der Haut der Entscheidungsträger stecken. Gleich wie sie entscheiden, für eine Menge von Menschen machen sie es falsch.

Wir sind so dankbar, bisher nicht ernsthaft erkrankt zu sein und freuen uns über das, was geht. Sehr dankbar auch, dass wir so viele Jahre von Krieg, Katastrophen und Epidemien verschont leben konnten. Unser letztes Jahr in der Anstellung bei TEAM.F hatten wir uns definitiv anders vorgestellt, doch trifft dies in unterschiedlichen Ausprägungen alle Menschen weltweit. Was uns bleibt, ist zu beten, uns rücksichtsvoll zu verhalten und zuversichtlich und vertrauensvoll in den nächsten Tag, die nächste Woche und die nächste Zeit zu gehen – auch in den Ruhestand!

Ihre Heidi Goseberg





MICHAEL UND VERONIKA KNAACK

Wir zwei – Allein zu Haus

Wenn die Kinder ausgezogen sind und die Rente naht

Ja, wir leben nun seit einem Jahr allein in unserem kleinen Haus in den Sauerländer Bergen. Ich (Michael) bin nun 62 Jahre, meine Frau Veronika 58 Jahre alt und wir sind seit 33 Jahren zufrieden verheiratet.

Wir waren mal fünf

Vor einem Jahr ist unser jüngster Sohn Simon ausgezogen. Haben wir ihn genervt, kontrolliert oder überwacht? Eigentlich nicht! Er wollte einfach mal alleine leben und das ist tatsächlich gut gelungen. Mittlerweile ist er auch nicht mehr allein. Er hat eine nette junge Dame gefunden: interessiert, liebevoll und gläubig. Da hat Gott unser Gebet wirklich erhört!

Dann gibt es noch unseren großen Sohn Lukas. Er wohnt fünf Minuten von uns entfernt. Er und seine Frau Julie sind sehr engagiert in unserer Gemeinde und auch in ihrem Umfeld immer treu und hilfsbereit zur Stelle. Wir freuen uns, dass sie nicht in der weiten Welt verschwunden sind.

Allein zu Haus? Dank Corona nicht! Denn unsere Tochter Lena und ihr Mann Patrick wohnen zehn Minuten von uns entfernt und haben als frisch gebackene Eltern entdeckt wie nützlich die bisher nicht ansteckenden Oma und Opa sein können. Wir achten darauf, möglichst wenige Kontakte zu haben, um Zeit mit unserer engsten Familie verbringen zu können. Unsere Tochter kommt mit unserem Enkel einfach öfters mal vorbei und das ist wirklich sehr nett.

Levian, so heißt unser Enkel und ist so ziemlich in Ordnung. Die Oma genießt den Kleinen in vollen Zügen. Der Opa liegt nun öfters auf dem Boden, auf Augenhöhe mit Levian.

Wir beide freuen uns, das Wachstum dieses neuen Menschen so hautnah zu erleben. Einfach ein tolles Gottesgeschenk!

Mein zukünftiges Rentendasein

Corona macht es möglich, mich darauf einzustimmen. Denn ich arbeite ein paar Tage im Homeoffice und es macht mir Spaß. Meine Frau musste sich erst daran gewöhnen. Auf einmal ist der alte Herr den ganzen Tag im Haus – will Kaffee, pünktliches Mittagessen und blockiert das Internet. Ich erinnere mich dabei an Loriots „Pappa ante portas“ mit diesem nervenden Rentner zuhause. Eigenartig – ich erkenne mich wieder! Meine ordnungsliebende Frau hat da schon ihre Mühe mit meinen „Ordnungsvorstellungen“.

Aber Homeoffice hat auch etwas Gutes für unser Miteinander. Wir sitzen gemeinsam am Frühstückstisch. Wir genießen ein Tässchen Kaffee, ein Marmeladebrötchen, ab und zu ein gesundes Vollkornbrot und die Ruhe am Morgen. Wir haben Zeit, um miteinander die Bibel zu lesen und mit Gott zu sprechen – über die Kinder, Freunde, Nachbarn. Es macht unser Leben leichter. Und wir denken dann auch über unsere Zukunft nach.

Wie mag es werden, wenn ich in zwei bis drei Jahren in Rente gehe? Ich könnte mir gut vorstellen, in eine schöne Stadt, ans Meer oder die Berge zu ziehen. Doch meine Frau ist sehr mit ihrer Heimat verbunden. Kinder, Familie, Gemeinde – das möchte sie in ihrer Nähe haben. Wir werden weiter darüber nachdenken, reden und beten. Vielleicht eine Zweitwohnung am Tegernsee? Aber wie heißt es doch gleich:

Der Mensch denkt und Gott lenkt. Ja, so soll es sein!

Meine Frau und ich können uns schon Neues vorstellen. Ein Leben ohne unser schönes Haus? Ein Tiny Haus vielleicht? Besser nicht! Eine kleine nette Mietwohnung, mit Bushaltestelle in der Nähe, einen schönen Ausblick ... das wünschen wir uns. ▶

Der Mensch denkt und Gott lenkt.
Ja, so soll es sein!

Auf jeden Fall werden wir in den nächsten Jahren unser Haus an unseren Großen übergeben. Im Moment macht uns die Gartenarbeit noch Spaß. Ich therapiere mich beim Holzhacken und verjage Rehe aus dem Garten. Das geht alles noch ganz gut, doch nach getaner Arbeit habe ich jetzt doch öfters Rückenschmerzen.

Nicht nur Garten- sondern auch Beziehungspflege

Während ich mich im Garten austobe, nimmt meine Frau schon seit einiger Zeit Seelsorge in Anspruch. Ich unterstütze das sehr und habe sie auch schon dahin begleitet. Uns ist es wichtig, an den persönlichen Schritten des anderen teilzuhaben.

Darüber hinaus haben wir in den letzten Jahren regelmäßig Eheseminare besucht und uns bewusst Zeit genommen, unsere Beziehung aufzufrischen. Den einen oder anderen Tipp konnten auch wir alten Hasen noch mit in den Alltag nehmen. Es ist uns ein Anliegen, das auch unseren Kindern weiterzugeben, sodass wir ihnen allen ein TEAM.F-Seminar geschenkt haben – unser Jüngster und seine Freundin haben das Vergnügen noch vor sich.

Offene Fragen bleiben

So ohne Arbeit als Rentner? Wie wird das werden? Ich lese gerade ein gutes Buch dazu von Markus Müller: Lebensplanung für Fortgeschrittene. Sehr hilfreich!



Er meint das Älterwerden bietet noch jede Menge Chancen und das möchte ich gerne glauben.

Ich habe einen neuen Freund, der mir dabei hilft. Und das ist mein E-Bike. Erstaunlich, dass ein 60-Jähriger sogar durchs Sauerland radeln kann. Meine Frau und das Fahrrad sind aber keine so großen Freunde. Aber wir wandern viel miteinander. Auch das gehört wohl zum guten Älterwerden. Bewegung, den Schrittzähler füllen, miteinander reden. Das ist fester Bestandteil unseres Miteinanders. Und wir wollen gespannt sein, wie Gott uns noch führen wird.

Allein zuhause?

Wir gehen raus, telefonieren, haben unseren Hauskreis über Zoom. Trotz Corona gibt es Möglichkeiten der Begegnung. Wir haben Spaß, uns im Internet mit Freunden, Verwandten und anderen Christen zu treffen.

Das Alter kann kommen!

Ihre Veronika und Michael Knaack,
Hausfrau und Bauingenieur

SEMINAREMPFEHLUNG

18.–20.06.2021

21 261 41

50 plus – „Rückenwind für reife Ehen“

Ort: Christl. Gästehaus Lindenhof
87675 Rettenbach am Auerberg/Ostallgäu
Leitung: Karin und Uwe Rauhut mit Team
Kosten: 436,- € inkl. Seminargebühr, VP pro Paar



30.09–03.10.2021

21 261 41

Wieder zu zweit – Wenn die Kinder aus dem Haus sind

Ort: KOMENSKÝ Gäste- und Tagungshaus
02747 Herrnhut bei Görlitz
Leitung: Ursula und Thomas Drossel mit Team
Kosten: ab 477,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Paar



ECKHARD GOSEBERG

Ein Hoffnungsschimmer am Horizont

Ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.

Geht es Ihnen manchmal wie mir?

So langsam reicht es mir mit diesem nun schon über einem Jahr andauernden Ausnahmezustand und dem allzeit präsenten Thema COVID-19.

Aber es ist Land in Sicht: Durch die steigende Immunisierung durch überstandene Corona Erkrankungen, Impfungen und neue Konzepte und Möglichkeiten für Schnelltests zeichnet sich für die kommenden Monate eine langsame Entspannung ab. Das gibt Hoffnung, oder?

Das Gute sehen

Neben den vielen Sorgen, die Corona uns persönlich, als auch als Verein, bereitet hat, gibt es aber auch immer wieder Grund zur Dankbarkeit – für neue Ideen und Wege, den Mut Neues zu wagen und kreativ zu werden – und vor allem die positiven Folgen, die daraus entstanden.

- Auf einmal konnten ganz problemlos Menschen aus aller Welt – wie kürzlich aus Bethlehem oder Paraguay – online an unseren Seminaren teilnehmen.
- Eltern, die sonst nicht dabei sein konnten, weil es keine Betreuungsmöglichkeiten für ihre Kinder gab, konnten nun doch neue Impulse für ihren Familienalltag gewinnen.
- Teilnehmer berichteten, dass es ihnen leichter fällt, sich zuhause im gewohnten Umfeld zu öffnen und mit ihrem Partner ins Gespräch zu kommen.
- Singles, die einsam waren, konnten neue Kontakte finden und aneinander teilhaben.

Wir müssen uns eingestehen, dass die Online-Variante unserer Seminare neue Kanäle und Möglichkeiten eröffnet hat, auf die wir auch zukünftig nicht mehr verzichten wollen.

Dennoch

Wir sehnen uns, sicherlich genau so wie Sie, nach persönlichen Begegnungen, echtem Austausch, einer herzlichen Umarmung – einfach mal rauskommen und Neues erleben.

Die Hoffnung ist groß, dass wir im Laufe des Jahres, vermutlich noch unter Auflagen, aber live aufeinandertreffen können. Wir vertrauen darauf, dass Gottes Gedanken des Friedens, die uns Hoffnung geben sollen, für TEAM.F und Sie ganz persönlich gelten und er einen guten Plan für uns hat.

Wie auch immer es kommen mag – Wir bleiben an Ihrer Seite!

Ihre Unterstützung im Gebet, Ihr Feedback, Ihre Weiterempfehlung und finanzielle Hilfe ist für unsere Arbeit unabdingbar – **Vielen Dank, dass Sie an unserer Seite sind!**

Ich verabschiede mich

Mit diesen Zeilen möchte ich Ihnen auch nochmal einen ganz persönlichen Dank ausdrücken und verabschiede mich nun in den Ruhestand. Die Geschäftsführung hat mir hin und wieder schlaflose Nächte bereitet und Sie als treue finanzielle Unterstützer an meiner Seite zu wissen, gab mir immer wieder Sicherheit und das Vertrauen, dass Gott es gut mit uns meint. Meine Verantwortung gebe ich nun ab an Ulrich Menter und wünsche ihm eben diese Sicherheit und Zuversicht.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und Gottes Segen!

Ihr Eckhard Goseberg,
Geschäftsführer

Vielen Dank
für Ihre
Unterstützung

Bitte unterstützen Sie unseren Dienst durch Ihre Spende

Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund
DE 66 3506 0190 2119 8950 17
GENODE1DKD

Verwendungszweck:
Hoffnung

Viele Vorurteile gegenüber Älteren

Genf – Jeder zweite Erwachsene weltweit ist nach einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) voreingenommen gegen ältere Menschen. Das geht aus einer Analyse mit 83000 Befragten in 58 Ländern hervor, schreibt die WHO in einem großen Bericht über Altersdiskriminierung. In einer EU-Studie hätte 2012 jeder dritte Über-65-Jährige angegeben, schon Altersdiskriminierung erlebt zu haben. Die Folgen können für Betroffene erheblich sein, hieß es: Ihr Leben könne kürzer, ihre Gesundheit schlechter sein. Die WHO definiert „ältere Menschen“ als solche über 50. (dpa)

Westfälischer Anzeiger, Freitag, 19. März 2021

83000
Befragte in
58 Ländern

Jeder 2te
Erwachsene ist
voreingenommen
gegen ältere
Menschen

Respekt ist jedoch keine Einbahnstraße!

Erlebte Respektlosigkeiten sind bittere Erfahrungen, doch wie so oft im Leben hat auch dies zwei Seiten. Zum Glück ist die Zeit vorbei, in der Respekt nur von Jüngeren eingefordert wurde. Respekt funktioniert nur auf Gegenseitigkeit. Wie schön ist es, noch gefragt zu werden, doch... Ältere Menschen gestehen Jüngeren oft nicht zu, Dinge anders zu machen – doch anders ist nicht gleich falsch! Guter Rat wird oft mit hohen Erwartungen verbunden, was viel Druck bei den Jüngeren erzeugt und keine Motivation, überhaupt noch Rat zu suchen. Weiser Rat ist unabhängig und lässt dem anderen Entscheidungsfreiheit! Weise und reife Menschen geben junge Menschen in die Eigenverantwortung mit dem Recht, Fehler machen zu dürfen – aus denen haben wir schließlich auch am meisten gelernt. Es ist falscher Ehrgeiz, dies den Jüngeren ersparen zu wollen. Und das schwierigste und oft eine große Not ist, problematische Weichenstellungen und Lebensentscheidungen erwachsener Kinder zu respektieren. Ja, wir dürfen unsere Haltung dazu sagen, aber irgendwann ist auch alles gesagt!!! Der Erziehungsauftrag ist abgeschlossen und einem erwachsenen jungen Menschen kann ich meine Prinzipien nicht aufzwingen. Da ist eine offene Tür eindeutig das bessere Argument. Das alles ist jedoch leichter gesagt, als getan. Manchmal möchte man die Kinder mit der Nase drauf stoßen, doch „wie man in den Wald hineinruft...“ – das bewahrheitet sich auch hier und viel Kälte in unserer Gesellschaft könnte sich verändern, wenn wir generationsübergreifend einen respektvollen Umgang miteinander üben würden.

Heidi Goseberg

„Wer nicht älter werden will, muss früher sterben!“

– Hannelore Elsner

Altersbilder in der Gesellschaft

Auszugsweise aus dem sechsten Altersbericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

Altersbilder wirken in vielen Bereichen unseres Lebens. Sie haben großen Einfluss darauf, was jüngere Menschen für ihr Alter erwarten und darauf, was Ältere sich zutrauen. Daher sollten alle gesellschaftlichen Akteure – auch ältere Menschen selbst – für negative Auswirkungen sensibilisiert werden, die Vorurteile über Altersbilder mit sich bringen können.

Der Altenbericht stellt klar, dass die Potenziale, die Ältere in der Arbeitswelt darstellen, nicht länger ignoriert werden können. Die in der Arbeitswelt noch präsenten negativen Altersbilder stammen aus einer Zeit, in der ältere Beschäftigte möglichst früh aus dem Arbeitsleben ausgegliedert wurden. Dabei gilt es als längst erwiesen, dass Ältere eine Bereicherung für die Arbeitswelt darstellen. Erfreulich ist deshalb, dass etwa 70 Prozent der Unternehmen der Aussage widersprechen, dass sich Weiterbildung von Älteren nicht lohne.

Auch bei der Gestaltung von Produkten und im Handel lege die Wirtschaft noch häufig unzeitgemäße Altersbilder zugrunde. Ziel führend wäre, differenzierte Bilder vom Alter in der Öffentlichkeit zu kommunizieren und zu verbreiten.

Altern in Deutschland – Ideen für eine langlebige Welt
© 2021, Altern in Deutschland



„Es ist eine neue, mehr ins Private zielende Tätigkeit.“

– Lorient (Vico von Bülow)

„Entschuldige, aber dies ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch!“

– Lorient (Vico von Bülow)



Schluss mit negativen Altersstereotypen!

In den meisten Ländern steigt die Lebenserwartung. Das wirft neue Fragen auf, eröffnet aber auch ungeahnte Potenziale, wie jetzt ein Positionspapier der Global Young Academy hervorhebt.

„Die Menschheit wird älter, doch überall bestimmen negative Altersstereotype das Bild“, sagt Anna Harris, GYA-Mitglied und Anthropologin an der Universität Maastricht. In dem Positionspapier der aus Melbourne stammenden Forscherin wird der große Einfluss von Einstellungen betont: „Wie wir über das Alter denken, was wir fühlen und wie wir uns verhalten – all das prägt unseren eigenen Alterungsprozess und den unserer Mitmenschen.“

Erstrebenswert sei daher eine Gesellschaft, die alle Altersgruppen unterstützt und in der das chronologische Alter kein Ausschlusskriterium ist. „Wir müssen das Alter neu denken“, sagt Anna Harris, „und uns von starren Grenzen verabschieden.“ So gehe das Erreichen des 65. Lebensjahres nicht automatisch mit sinkender Leistungsfähigkeit einher. Und oft seien ältere Menschen gern bereit, ihr Wissen, ihre Erfahrung und besondere Fähigkeiten mit Jüngeren zu teilen – diesen Schatz gelte es in Zukunft mit vereinten Kräften zu heben.

→ Internetadresse: <http://www.altern-in-deutschland.de/ideen-für-eine-langlebige-welt>

Eine ältere Frau mit einer tollen Ausstrahlung wurde gefragt:

„Welches Make-Up verwendest du?“

Sie antwortete:

Für meine Lippen benutze ich die **Wahrheit**.

Für meine Stimme die **Klarheit**.

Für meine Augen einen **freundlichen Blick**.

Für meine Hände das **Verrichten guter Taten**.

Für meinen Körper **Aufrichtigkeit und Geradlinigkeit**.

„Alt sein ist eine herrliche Sache, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt!“

– Martin Buber

Man ist so alt wie man sich fühlt, – eine Redensart wird durch Untersuchungen belegt

Wir haben recht klare Vorstellungen davon, was es heißt, älter zu werden: Krankheiten drohen, die Kräfte lassen nach, die Attraktivität schwindet. Solch negative Stereotype über das Alter haben eine fatale Wirkung. Weil wir Einschränkungen erwarten, treten sie auch ein. Wären wir dagegen optimistischer dem Alter gegenüber eingestellt,

könnten wir die biologische Uhr nicht nur aufhalten, sondern sogar zurückdrehen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind 20 Jahre jünger. Wie fühlen Sie sich? Wenn Sie so reagieren wie die Teilnehmer in einem verblüffenden **Experiment der Harvard-professorin Ellen Langer**, dann kommt

es Ihnen vor, als wäre ihre biologische Uhr tatsächlich um zwei Jahrzehnte zurückgestellt: Ihr körperliche Beweglichkeit und geistige Schärfe nimmt zu, die Sehkraft verbessert sich, Sie sehen jünger aus...

Aus: Sie sind jünger, als Sie denken! Psychologie heute, Juni 2010

SOLANGE MAN
neugierig IST,
KANN EINEM
das Alter
NICHTS ANHABEN.



Investieren Sie in Freundschaft und tiefe Liebesgefühle – denn die zählen und lassen eine Beziehung stabil bleiben bis ins hohe Alter!



EBERHARD MÜHLÁN

„Silver Sex“ – Intimität im Alter

Jede langjährige Ehe durchläuft gewisse Phasen, und auch die Haltung zu und das Empfinden von Erotik und Sexualität wandelt sich mit den Jahren. Die Grundzüge dieser Phasen vor Augen zu haben, hilft jungen Paaren, die gemeinsame Zukunft zu planen und älteren Paaren, ihr Eheleben auszuwerten und die verbleibende Zeit glücklich zu gestalten.

Die klassischen Ehephasen

Vom Alter und der Lebensreife gehöre ich wohl zu den kompetenten Personen, um über Phasen in einer Ehe und Sexualität im Alter zu schreiben. Claudia und ich haben unsere Goldene Hochzeit bereits gefeiert, haben alle Ehephasen genossen und zum Teil auch durchlitten und stehen jetzt glücklich mitten in der letzten Phase.

In der Fachliteratur spricht man von folgenden Phasen:

- die junge Ehe
- die bewährte Ehe
- die Ehe in der Midlife-Herausforderung
- die reife (alte) Ehe

Jede Phase hat ihre spezifischen Merkmale und Herausforderungen. Nur gut, wenn man darüber Bescheid weiß und sich auf mögliche Herausforderungen und Krisen vorbereiten kann – dann wird man von der Situation nicht einfach überrannt!

Die junge Ehe – Herausforderung: Anpassung

In der Regel sind beide berufstätig oder sie befinden sich in der Familiengründung. Das Stichwort für die große Herausforderung lautet Anpassung: Anpassung in der Arbeitsteilung im Haushalt, den Partnerrollen, Freizeitgestaltung, Finanzen, den Elternrollen. Die Herausforderung Anpassung gilt auch für das sexuelle Zusammenspiel. Das stellen sich manche zu leicht vor. Statistiken bezeugen, dass viele Beziehungen im 4. Ehejahr scheitern, auch weil es in der Sexualität nicht so gut klappt.

Dagegen betonen Sexualtherapeuten, dass es einige Jahre sexueller Anpassung bedarf, bis man seinen Stil gefunden hat.

Wie schade, wenn manche verfrüht aufgeben ...

Das große Plus einer jungen Ehe: Die meisten jungen Beziehungen sind gekennzeichnet von überschäumender Verliebtheit und Leidenschaft, und diese beiden Faktoren sind ein guter Motor zu Versöhnung und Neuanfang.

Die bewährte Ehe – Herausforderung: Routine und Langeweile

Hier denke ich an eine Ehe so mit 10 bis 20 Jahren Dauer. Die Herausforderungen haben Sie schon gelesen: Routine, Lustlosigkeit und Langeweile.

Der Vorteil einer bewährten Ehe ist schnell erkannt: Die Arbeitsteilung hat sich eingespielt, und Kommunikations- und Konfliktlösungsmuster liegen (hoffentlich) vor. Manche Paare müssen allerdings gegen Eintönigkeit und schleichende Entfremdung kämpfen. Lebensbalance wird in dieser Phase ein wichtiges Thema: Einen guten Ausgleich finden zwischen Stress und Entspannung.

Ich habe schon erwähnt, Sexualität wird zwar unterschiedlich intensiv empfunden, ist jedoch in allen Ehephasen ein wichtiges Thema. In der jungen Ehe war das Hauptthema Anpassung. In der bewährten Ehe geht es mehr um das Thema Abwechslung.

In unserer Gesellschaft kann man ein allgemeines Ideal beobachten: Einerseits wünschen wir uns Treue, Geborgenheit und tiefe Liebesgefühle, aber auch Abwechslung und wilden Sex – vielleicht so wie es am Anfang war. Aber beides gleichzeitig zu haben, widerspricht sich beinahe ... Langzeitpaare spüren das Dilemma: Liebe will Sicherheit und Geborgenheit, die Lust braucht Abwechslung und Aufregung. Manche sehen keinen anderen Ausweg als an fremden Früchten zu naschen – die Medien sind voll mit Geschichten über Affären, Seitensprünge und pornographischen Szenen. All das ist jedoch nicht vereinbar mit diesem tiefen dauerhaften Liebesgefühl. Das ist ein Dilemma! Was tun? Manch einer muss vielleicht eine gründliche Lebensbilanz ziehen: Was will ich wirklich noch vom Leben? Was ist mir wichtiger? Beides bis zum Exzess verträgt sich nicht. Mein Ratschlag: ▶

Akzeptieren Sie, dass die wilde Leidenschaft etwas ruhiger werden darf, und investieren Sie umso mehr in Freundschaft und tiefe Liebesgefühle – denn die zählen und lassen eine Beziehung stabil bleiben bis ins hohe Alter!

Damit sind wir schon bei der nächsten Ehephase.

Die Ehe in der Midlife-Herausforderung – Herausforderung: Sinnfrage und hormonelle Veränderungen

Jetzt denke ich an ein Alter so um die 55 bis 60 Jahre. Wer immer noch mit dem ersten Partner verheiratet ist, hat es wirklich weit gebracht – packen wir die letzten Jahre doch auch noch zuversichtlich an! Wer gescheitert ist und in einer neuen Beziehung lebt, steht vor der Herausforderung, Verletzungen und Versäumnisse aufzuarbeiten, um die gleichen Fehler nicht zu wiederholen. Aber beide spüren die Herausforderungen der Alterseinschränkungen, der Sinnfragen und der hormonellen Veränderungen.

Schon als junger Mann hat mich ein Ausspruch von James Dobson, einem amerikanischen Familienberater, beeindruckt: „Die Midlife-Krise ist so etwas wie das Jüngste Gericht für ein Leben mit falschen Werten, nutzlosen Zielen und widergöttlichen Einstellungen.“ Dem konnte ich sofort zustimmen. Wenn man noch mit Ende 50 nicht richtig weiß, wofür man eigentlich lebt und sich sinnlosen, verkehrten Dingen hingibt, ist man wirklich arm dran. Dennoch bringt die Midlife-Zeit Herausforderungen, auf die man sich einstellen sollte. Auch was Sexualität betrifft. Auf eine Frau kommen jetzt die Wechseljahre zu: Der monatliche Zyklus lässt nach und fällt schließlich ganz aus. Das führt zu Hormonungleichgewichten, die nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn kräftig durcheinander bringen – die sexuelle Empfindungsfähigkeit kann abnehmen und das Lustzentrum im Gehirn nicht mehr so stark stimuliert werden. Es gibt aber auch Frauen, die blühen regelrecht auf, weil Verhütung kein Thema mehr ist.

Beim Mann sinkt der Testosteronspiegel spürbar, das heißt, Hormone, die die Sexualität bisher angefeuert haben, nehmen ab. Das erschrickt manchen Mann, und er ist versucht, durch pornographische Phantasien oder außereheliche Beziehungen nachzuhelfen, wie auch eine Frau in den Wechseljahren versucht sein kann, Erfüllung außerhalb der Ehe zu suchen.

Ganz gewiss kann und wird es noch erfüllenden Sex geben, halt nur für die meisten nicht mehr so feurig und so häufig wie vielleicht früher.

Für manch einen wird die Qualität des Liebesleben mehr an Bedeutung gewinnen als die Häufigkeit.

Das ist eine Realität, der man sich altersbedingt stellen muss, besonders diejenigen, die recht „feurig“ sind (waren) und nun mit einem Partner oder mit einer Partnerin zusammenleben, der/die durch die hormonellen Umstellungen „ruhiger“ geworden ist.

Da hilft vor allem, offen miteinander über die Befindlichkeiten zu reden, aufeinander einzugehen und Rücksicht zu nehmen.

Deswegen muss man auf noch mehr Zärtlichkeit, Vertrautheit, Gemeinsamkeiten und Freundschaft achten. Geraten Sie nicht in die Falle, sich voreinander zurückzuziehen und nur noch seinen eigenen Kram zu machen.

Die reife Ehe – Herausforderung: Loslassen und Zusammenhalten

Für viele fällt diese letzte Phase in die Zeit des Ruhestands. Vor allem Männer, aber auch berufstätige Frauen, erleben durch die Pensionierung einen Verlust an Status und Autorität. Sie fühlen sich nutzlos oder überflüssig. Den üblichen Tagesablauf gibt es nicht mehr und die seit langem praktizierte Arbeitsteilung in der Ehe wird in Frage gestellt. Wie füllt man jetzt die freie Zeit, und dann auch noch gemeinsam?

Auch darauf sollte man sich rechtzeitig vorbereiten. Mein Rat: Gerade in der Zeit der Midlife-Herausforderungen, so mit Mitte bis Ende 50, sollten Sie sich intensiv Gedanken machen, was Sie jenseits der 65 erreichen wollen und möglichst Gott fragen, welche Pläne er für die letzte Lebensphase für Sie hat.



Arm kann der dran sein, der routiniert, ohne viel nachzudenken, einfach in den Ruhestand stolpert. Manch einer wird mit seiner Unausgeglichenheit sich und seinem Partner bzw. seiner Partnerin das Leben unnötig schwer machen. Familie kann wunderschön sein. Wohl dem, der im Alter in Familienbeziehungen eingebettet ist und als liebevolle Großeltern eine Hilfe sein kann. Aber es darf nicht nur bei Familie bleiben, das kann den Kindern zur Last werden. Achten Sie auf gute freundschaftliche Beziehungen und Unternehmungen.

Es bleibt nicht aus, dass man es mehr und mehr mit den Altersthemen und -sorgen zu tun hat: Gebrechlichkeit, Krankheiten, Todesfälle und Trauer. Was habe ich es gehasst, mir als Jugendlicher die endlosen Geschichten der Alten in der Runde anzuhören. Da will ich als Alter nicht mitmachen. Welche Themen beherrschen Ihre alltägliche Kommunikation hauptsächlich? Ich möchte Zuversicht und Interessen an anderen bewahren und mit Dankbarkeit auf mein Leben zurückschauen. Claudia und ich erzählen uns viel von früher: von unseren Urlaube, den Unternehmungen mit unseren Kindern und auch unseren erotischen Abenteuern ...

Und was ist mit der Intimität im hohen Alter?

Da gibt es kein einheitliches Bild. Manche können sich Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten und sich an ihrer sexuellen Kraft erfreuen. Andere spüren ihre Leistungseinbrüche oder leiden unter Krankheiten. Nach Herzerkrankungen oder Schlaganfällen können oft keine Höchstleistungen im Bett mehr vollbracht werden. Auch Diabetes kann die Lust dauerhaft verringern und auch Nebenwirkungen von Medikamenten. Zu einer innigen Intimität gehört jedoch weit mehr als der reine Geschlechtsakt, und eins ist immer möglich: körperliche Nähe, das Gefühl von Verbundenheit und Zärtlichkeit.

Jetzt heißt es, die „emotionale Intimität“ mehr zu pflegen: nichtsexuelle Zärtlichkeiten, viel miteinander sprechen, gemeinsame Hobbys und Unternehmungen.

Schlichtweg, die bereits bestehende, lebenslange Freundschaft zu pflegen oder neu zu wecken.

Ihr Eberhard Mühlen, Familienpädagoge und Theologe. Verheiratet mit Claudia, 13 erwachsene Kinder. Gründer und langjähriger Leiter von TEAM.F

ZUR VERTIEFUNG

Lebensphasen – Ehephasen, erkennen und gestalten

Dr. Eberhard und Claudia Mühlen
CD/MP3 4200
www.MühlenMedien

SEMINAREMPFEHLUNGEN

10.–12.09.21

21 212 71

Sexualität in der Ehe

Ort: Ev. Heimvolkshochschule
06543 Alterode/Harz
Leitung: Angela und Thomas Schwengfelder mit Team
Kosten: ab 379,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Paar
Anmeldung: Andrea Kreisel



19.–21.11.21

21 212 41

Sexualität in der Ehe

Ort: Ev. Bildungs- und Tagungszentrum
95680 Bad Alexandersbad/Fichtelgebirge
Leitung: Meike und Matthias Piro mit Team
Kosten: 419,50 € inkl. Seminargebühr und VP pro Paar
Anmeldung: Petra Miß





HEIDI GOSEBERG

Träume groß!

Auch wenn sich nicht alles erfüllt

Schon als Kind habe ich mich mit Tagträumen in andere Sphären versetzt, um der Tristesse der in den 50ern sehr einfachen Umstände unseres Aufwachsens zu entfliehen.

Verheiratet lernte ich dann, dass meine Träume nicht unbedingt die meines Mannes sind. Doch haben wir uns in mehr als 40 Jahren schöne gemeinsame Träume erfüllt – manche sind aber auch buchstäblich zerplatzt.

Sein lang gehegter Traum war schon immer ein Van und Campingurlaub. Für mich ein unvorstellbarer Gedanke, erst recht mit einer sechsköpfigen Familie auf so engem Raum unterwegs zu sein. Als Kind habe ich an der italienischen Adria in einem Zelt Mumps mit hohem Fieber überstanden – Campingurlaub war definitiv keine Option für mich.

Doch haben wir uns mit unseren Familienurlaube wunderbare Träume erfüllt. Mit unseren Kindern verbinden uns lebhaft und eindrucksvolle Urlaubserinnerungen.

Wenn wir heute zusammensitzen und in Erinnerungen kramen, wird uns bewusst, dass wir viele gemeinsame Schätze in uns tragen, die uns verbinden.

In den Ferienwohnungen war der Raum meist auch begrenzt, sie erlaubten uns definitiv aber auch mal einen Rückzug.

Jetzt sind wir aber mal wieder dran!

Aus unseren Kindern wurden Teenager und die Zeit war absehbar, wann wir wieder zu zweit sein würden. Die Kinder forderten uns immer noch sehr und waren auch sehr präsent in Gedanken und Gesprächen. Eines Abends sah Eckhard mich an und sagte entschlossen:

„Jetzt sind wir aber auch mal wieder dran!“

– sein Traum für die sich ankündigende Zeit wieder zu zweit.

Als Seminarleiter wissen wir lange, dass Paare in der Erziehungszeit ihre Beziehung nicht aus den Augen verlieren dürfen. Doch hat es uns irgendwann trotzdem erwischt. Unsere Freundschaft zu pflegen und zu erhalten, war immer unser erklärtes Ziel, welches doch in den turbulenten Teenagerjahren überlagert wurde. Wir kämpften mit Ermüdungserscheinungen und zeitweise ziemlichen Missstimmungen. „Jetzt sind wir aber mal wieder dran“ – klingelte es leise in unseren Ohren: Ja, es war richtig, die Paarbeziehung wieder neu in den Fokus zu nehmen. Die Kinder wurden unabhängiger und es folgte eine wunderschöne Zeit, in der wir uns wieder neu ineinander verliebten – ja, das geht und ist spannend wie am Anfang der Beziehung!

Damit kam auch Eckhards Traum wieder auf den Tisch, konkret ein Wohnmobil. Wir mussten Urlaube nun nicht mehr zu sechst planen und das Platzproblem zog demzufolge nicht mehr. Es hat trotzdem viel Überzeugungsarbeit gebraucht, bis sein Traum auch zu meinem wurde. Doch als wir unser erstes Wohnmobil vom Händler abholten, haben wir beide wie kleine Kinder in der Nacht vorher vor Aufregung nicht schlafen können und seitdem viele schöne Fahrten, Urlaube und Ausflüge unternommen. Sehr auf unseren Bedarf eingerichtet, nutzen wir es fast ausschließlich für unsere privaten Fahrten. Seit 2012 laden wir einmal im Jahr Paare zu einem TEAM.F Ehe-Mobil-Wochenende ein. Wir genießen es, so unterwegs zu sein und wenn wir nicht mehr aktiv im Berufsleben und bald auch gegen Corona geimpft sind, werden wir uns sicher noch manchen Reisetraum erfüllen. ▶

Wir möchten nicht einfach nur alt werden und die Dinge passieren lassen, sondern noch viel Schönes erleben mit Gott an unserer Seite und den Menschen, die uns viel bedeuten.



Unerfüllte Träume gehören auch zum Leben

Meinen lang gehegten Wunsch, ein Konzert in einer Freiluftarena am Niederrhein zu besuchen, wollten wir uns vor einigen Jahren erfüllen. Mit Eintrittskarten im Gepäck und Aussicht auf herrliches Sommerwetter machten wir uns auf den Weg mit unserem Wohnmobil. Kurz vor dem Ziel hörten wir einen lauten Knall, der Wagen schlingerte und es gelang Eckhard mit größter Mühe, den Wagen auf dem Seitenstreifen der Autobahn langsam auslaufen zu lassen. Ein Wunder, dass nicht mehr passiert war! Mit einer Spur von Splintern hinter uns hatten wir auch schnell die Aufmerksamkeit anderer Autofahrer und der Polizei auf uns gerichtet. Der Schreck saß uns in den Gliedern, doch der Schaden draußen schien überschaubar. Der Abschleppservice war bestellt, wir wollten im Wagen warten und erst als wir nach hinten in den Wagen schauten, traf uns der Schlag. Es sah aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Der zerfetzte Reifen hatte den Fußboden zerschlagen, damit auch Teile der Küche und des kleinen Bades samt Leitungen. Es klaffte eine große Lücke nach draußen. Die Tränen liefen uns übers Gesicht – aus der Traum! Der Reifendienst hatte den kaputten Reifen schnell ersetzt, nun könnten wir ja doch noch ins Wochenende fahren, meinte der Monteur. Aber wir hätten keine Wasser-, Strom- oder Gasleitung mehr benutzen können, an weiterfahren war nicht zu denken. Der Schaden am Wohnmobil traf uns weit mehr als das verpasste Konzert.

Längst nicht alle Träume werden Wirklichkeit

und in den vergangenen Jahrzehnten sind manche auf der Strecke geblieben. Allen voran mein Traum, Lehrerin zu werden. Den konnte ich wirklich nur schwer loslassen. Viele Jahre später, als begeisterte Seminarleiterin bei TEAM.F vor allem in Elternseminaren hat sich dieser Traum auf eine ganz andere und sehr schöne Weise erfüllt. Da mischt sich Wissen und Kompetenz mit so viel Erfahrung aus unserer Familienzeit. Heute weiß ich, warum ich diese Jahre so intensiv erlebt habe, denn bis jetzt lebt es in mir, so präsent als hätte vieles sich gestern ereignet.

Ich bin tief davon überzeugt, dass ich heute leben darf, was Gott in mich hineingelegt und was sich aus unserem Traum, Familie zu haben, ganz natürlich entwickelt hat.

Nicht, weil ich alles auf Anhieb beherrscht hätte, sondern weil ich selbst bei TEAM.F so viel gelernt habe und das gerne weitergebe – damit Familienleben gelingt.

Damit gute Beziehungen zu den erwachsenen Kindern nicht bloß ein Traum bleiben ...

Immer war es uns ein Anliegen, dass unsere Kinder in ihre Lebensspur finden. Nicht, dass sie unsere Träume leben, sondern jeder seinen eigenen Weg findet. Dankbar, dass wir sie ein Stückweit begleiten konnten freuen wir uns heute, Anteil an ihrem Leben zu haben. Loslassen war dazwischen angesagt, was nicht leicht war. Doch mit einer klaren Entscheidung, im Leben unserer erwachsenen Kinder nicht mehr erste Ansprechpartner zu sein und spätestens mit der Hochzeit in die zweite Reihe zu treten, kann sich auch der Traum von guten Beziehungen mit den Familien der Kinder erfüllen. Wir sehen uns gerne, lieben es, uns zu treffen, aber wenn es passt und nicht, wenn wir es für nötig halten. Wir freuen uns, einen Teil des Urlaubs mit ihnen zu verbringen, aber eben nur einen Teil. Wir sagen auch gerne unsere Meinung, aber nicht ungefragt. Wir lieben ein volles Haus, aber dazwischen gibt es auch Zeiten, in denen es ruhiger ist. Ich genieße das pralle Leben – und mein Mann genießt es auch wieder ruhig.

Und nun müssen wir auch beruflich loslassen. Zumindest unsere hauptamtliche Anstellung, das Ehrenamt bleibt – kein harter „Exit“ also. Auch das erleben wir sehr unterschiedlich. Noch sind wir dabei, neue Träume zu fassen für die neue Phase unseres Lebens:

In Würde alt werden – so habe ich es vor Jahren einmal für mich gefasst und das ist ein Herzenswunsch.

Wer träumt, lebt noch, sagt man. Das klingt etwas salopp, doch tatsächlich fühlen sich Menschen, die träumen, lebendig. Sie denken über den Augenblick hinaus und leben zukunftsorientiert. Ob was draus wird, kann man nicht vorhersehen und mit enttäuschten Erwartungen umzugehen sind ebenso wichtige Erfahrungen, so ist das Leben. Doch ist bereits die Vorfreude auf etwas Schönes oder die Hoffnung auf ein Ziel eine aktive und bejahende Teilnahme am Leben. In diesem Sinn: Träumen Sie groß!

Ihre Heidi Goseberg



CHRISTIAN SIEGLING

Lebensteppich für Paare

Unter Anleitung eines zertifizierten Coachs werden Sie Ihr Leben biografisch anschauen. In Zeitabschnitten betrachtet erinnern Sie sich an die guten Momente, die Ihr Leben mit Freude gefüllt haben.

Mit einem einfachen Symbol versehen zeichnen Sie diese Momente in Ihrem LEBENSTEPPICH© ein. Über die Zeit erkennen Sie wiederkehrende Motive, die Ihr Leben positiv bestimmt haben.

Diese positiven Momente, zusammengetragen im LEBENSTEPPICH©, werden Ihnen Mut machen, das vor Ihnen liegende Leben aktiv und bewusst zu gestalten. Daraus werden Sie Wünsche und Ziele formulieren und mit der Umsetzung beginnen können.

Zielgruppe

(Ehe)paare mit oder ohne „empty Nest“, Berufswechsler, Rentenvorausschauer, Menschen in Umbruchsituationen oder einfach Interessierte, die einmal genauer hinschauen möchten, was alles in sie hineingelegt wurde an Gaben, Freuden und Fähigkeiten und die wieder neu träumen wollen, sollten sich diesen Workshop nicht entgehen lassen.

SEMINAREMPFEHLUNG

10.07.2021

21 242 11

Lebensteppich für Paare

Ort: TEAM.F Honselers Bruch 30, 58511 Lüdenscheid

Leitung: Christian Siegling

Kosten: 89,- € pro Person inkl. Lizenzmaterial und Mittagsimbiss

Besonderheiten: Es wird mit Lizenzmaterial von www.lebensteppich.de unter Anleitung eines lizenzierten Coaches gearbeitet

Anmeldung: Bis zum 15.06.2021 an s.breder@team-f.de





BRIGITTE PARYS-WLASCHEK

Studieren im Alter

44 Jahre lang war Brigitte Parys-Wlaschek als Sonderschullehrerin tätig, doch sie spürte in sich noch Energie und Lust auf eine neue Aufgabe. Hier berichtet sie von ihrem Weg zur TEAM.F-Akademie und ihren Erfahrungen mit dem Studiengang „Familie und Erziehung“.

Mit 63 Jahren hatte ich neben meiner beruflichen Tätigkeit eine Seelsorgescheidung angefangen. Heißt es nicht: Wer rastet, der rostet? Dabei stieß ich auf das Elterntrainingsprogramm von TEAM.F. Das hatte mich in meinem Lehrerdasein schon immer interessiert. Als mir nach einigen Monaten ein Flyer von einem Erziehungsseminar in die Hand fiel, entschloss ich mich, als Oma ein solches Seminar zu besuchen. Die Art des Seminartages übertraf meine Vorstellungen: Es ging nicht nur um Wissensvermittlung, sondern da sprachen Referenten, die selbst Vater oder Mutter sind, aus ihrer Praxis für die Praxis. Sie berichteten aus dem Schatz ihrer Erfahrungen mit den eigenen Kindern. Es entwickelte sich ein lebendiges Miteinander. Alles floss in die Darstellung eines Erziehungsmodells – dem TEAM.F-Familienhaus – ein. Dadurch wurde mein bisheriges Wissen über Erziehung zu einem geordneten Ganzen zusammengefügt, und es wurde eine biblische Begründung dieses Modells geliefert, was mir als Christ auch sehr wichtig war. Mit dem Seminar war eine Reflexion meines eigenen Erziehungsverhaltens angestoßen worden. Ich begann, rückwärts auf das zu blicken, was gewesen war. Was hätte ich besser machen können oder was hatte ich auch gar nicht im Blick gehabt? Ich fing Feuer! Hatte Gott mich nicht schon eigentlich vor vielen Jahren für Elternarbeit berufen? Schließlich meldete ich mich zum Fernstudium zur Referentin für Familie und Erziehung an.

Mein persönlicher Gewinn

Mir persönlich hat das Studium einen großen Gewinn gebracht, obwohl ich das Gelernte in meiner eigenen Familie nicht mehr anwenden konnte, wohl aber bei meinen vier Enkelkindern, die in meiner Nähe wohnen. Aufgrund meines neuen Wissens erkannte ich ihre besondere Liebessprache und dass sie vom Typ her von Gott ganz unterschiedlich gemacht sind, sich dadurch auch manche Reibereien untereinander ergeben und wie jeder seinem Typ gemäß angesprochen werden sollte.

Wenn an einem Nachmittag in der Woche alle vier Enkel bei mir waren (Ehenachmittag für ihre Eltern), konnte ich die praktischen Aufgaben für das Studium mit meinen Enkeln umsetzen und hatte so die Möglichkeit, das Gelernte anzuwenden.

Durch die zwei Enkelkinder, die erst in der Zeit meines Studiums geboren wurden, entdeckte ich bewusst, wie ich zu ihnen eine Bindung aufbauen konnte und wie wichtig eine sichere Bindung für die Entwicklung eines Kindes ist. Dadurch öffnete sich mir auch der Blick für Mütter, die Muttersein und Berufstätigkeit miteinander verbinden müssen oder wollen.

Im Studium wurde mir klar, wie wichtig gesunde Grenzen für die Entwicklung von Kindern sind. So verstand ich, dass mir selbst die Grenzsetzungen im Umgang mit meinen eigenen Kindern immer schwer gefallen waren, weil ich Grenzen von meinen Eltern als ungerecht erlebt hatte.

Durch die Eigenreflexionen im Studium erkannte ich, welche Fehler ich gemacht hatte und was ich hätte besser machen können. Mir wurde deutlich, wie wichtig es ist, die Kinder zur Selbstständigkeit und Eigenverantwortung zu erziehen, was ich oft nicht getan hatte. Am schwierigsten war für mich das Thema „Gefühle“, weil ich selbst als Kind wenig nach meinen Gefühlen und Bedürfnissen gefragt wurde. Demzufolge bin ich auch selbst nicht angeleitet worden, mich in andere hinein zu fühlen und seine Gefühle zu spiegeln – vielleicht ein Generationenproblem.

Doch allmählich lernte ich die Fehler und Versäumnisse loszulassen, mir selbst zu vergeben und auch meine Kinder um Vergebung zu bitten. So erlebte ich Heilung und Freisetzung für meine neue Aufgabe und dass Gott selbst aus unseren Fehlern noch etwas Gutes machen kann.

Meine Möglichkeiten heute

Meine neuen Erkenntnisse und Erfahrungen habe ich inzwischen auf verschiedene Weise weitergeben können, oft in Gesprächen nebenbei, aber auch in gezielten Gesprächsgruppen – oft von Müttern. Aber ich habe auch Seminare in Schulen, christlichen Gemeinden oder bei einem Frauenfrühstück angeboten.

Ich plane, noch Beiträge zur Erziehung über eine WhatsApp-Gruppe anzubieten und auch gezielte Beratungsgespräche, zum Beispiel an Grundschulen und Kindergärten. Ich war angenehm überrascht, wie viele Eltern sich heute schon in der Schwangerschaft Gedanken über die Erziehung ihres Kindes machen.

Natürlich gab es auch Hindernisse auf meinem Weg. Zum Beispiel hatte ich sehr wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer. Anstatt PowerPoint nutzte ich kreative Ideen, indem ich durch Zeichnungen, Symbole und Plakate die Inhalte veranschaulichte. Die Eltern haben sie gerne abfotografiert. Wenn ich Hilfe brauchte, kam sie zur rechten Zeit. Ja, unser Gott ist treu und wen er beruft, den rüstet er auch aus!

Ausgewogenheit im Alter

Auch im Ruhestand gibt es noch viele Aufgaben für uns, mit oder ohne besondere Ausbildung oder Fortbildung. Viele Menschen warten auf Besuche, besonders die älteren Menschen, die keine Kraft mehr haben oder alleine leben. Vielleicht wollen wir uns in einem Verein oder einer christlichen Gemeinde mehr engagieren oder einem Hobby mehr Zeit widmen oder wieder mehr in Freundschaften und Beziehungen investieren?

Wir dürfen unser Leben auch genießen und es ruhiger angehen lassen. Aber wir sollten auch die Möglichkeit in Betracht ziehen, uns von Gott noch eine Aufgabe zeigen zu lassen. Eine Aufgabe kann unserem Leben meiner Meinung nach noch einen besonderen Sinn geben. Vielleicht gibt es auch noch einen unerfüllten Traum, so wie es mir ergangen ist. Ich fühle mich beschenkt mit Zufriedenheit und Lebensfreude. Solange mir der Herr Kraft gibt und offene Türen, will ich mich gern noch in die nächste Generation investieren. Ich erlebe immer Freude, wenn ich jemandem dienen kann mit dem, was Gott mir anvertraut hat. Dann war es kein „verlorener Tag“. Ich fühle mich sogar beschenkt.

Nach vielen mit Arbeit gefüllten Jahren ist es mir im Ruhestand aber auch ganz wichtig geworden, Zeiten der Ruhe zu haben, des Stilleseins vor dem Herrn, um mich füllen zu lassen mit Seiner Liebe und Kraft und die vorbereiteten Werke zu erkennen.

Auch Senioren sind an der TEAM.F-Akademie herzlich willkommen.

Studien belegen, dass lebenslanges Lernen der Schlüssel zu mehr Gesundheit, geistiger Fitness, sozialer Teilhabe und damit auch zu größerer Zufriedenheit ist. Vielleicht könnte ein Studium an der TEAM.F-Akademie ja auch Ihnen eine wertvolle Aufgabe im Alter eröffnen, die zum Segen für Sie selbst und die nächste Generation wird.

Brigitte Parys-Wlaschek ist 71 Jahre alt, lebt in Nordrhein-Westfalen, hat drei erwachsene Kinder, vier Enkel und ein großes Herz für Familien.



03.07.2021, 15.00 – 18.30 Uhr
Akademie zum Anfassen!

EFG Hemsbach
(Rhein-Neckar-Kreis in Baden-Württemberg)

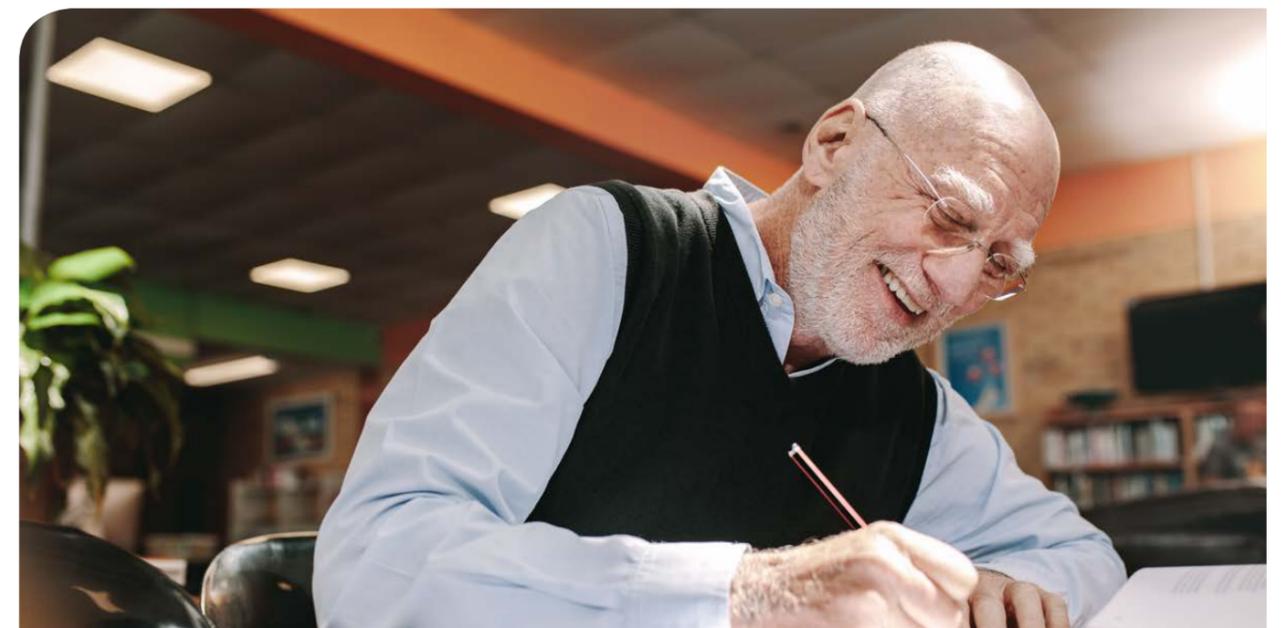
Es erwartet Sie Austausch und Gespräche mit Dozenten und Studenten aus allen Sparten, die Vorstellung der Studiengänge für Interessierte, ein Impuls-Vortrag, Getränke und Snacks und außerdem ein **Starthilfe-Joker** für jeden, der sich innerhalb der nächsten sechs Monate zu einem Studiengang anmeldet: Drei Monate Freistellung von der Studiengebühr.



Weitere Informationen zum Tag.
Bitte geben Sie die Infos auch in Ihrer Gemeinde weiter. Flyer schicken wir gerne in gewünschter Stückzahl zu.



SAVE THE DATE





Die Sehnsucht, die reifen Lebensjahre im Frieden mit sich und der Familie zu verbringen ist groß.



WOLFGANG ROTH

Beziehungsweise stark

Mit guten Gedanken an Ihr Testament

Leider ist das Thema Nachlassregelung in vielen Familien ein vernachlässigtes Thema, weil es hoch emotional ist, weil man sich mit der Endlichkeit des eigenen Lebens auseinandersetzen muss und weil es nicht leicht fällt, allen gerecht zu werden.

Warum Sie ein Testament haben sollten

Wenn Sie selbst bestimmen möchten, wer Ihr Erbe wird, erstellen Sie ein Testament. Damit beugen Sie auch dem Fall vor, dass Ihr Vermögen an Personen fällt, die Sie möglicherweise gar nicht bedenken wollten und setzen die gesetzliche Erbfolge außer Kraft.

Hilfreich ist ein Testament in allen Fällen, weil es Ihren persönlichen Willen formuliert. Besonders sinnvoll ist es aber auch in diesen Situationen:

- Wenn Sie nicht möchten, dass der Gesetzgeber Ihre Erben bestimmt, sondern das selbst entscheiden wollen.
- Wenn Sie Ihren Partner absichern wollen.
- Wenn Sie für ein behindertes, nichteheliches, adoptiertes oder überschuldetes Kind vorsorgen wollen.
- Wenn Sie mit Ihrem Nachlass oder Teilen hiervon auch eine Organisation unterstützen wollen, von deren Arbeit, Zielen und Werten Sie zu Lebzeiten überzeugt sind.

Zur Abwicklung Ihres letzten Willens könnten Sie einen Testamentsvollstrecker in Ihrem Testament einsetzen. Er wird sich darum kümmern, den Nachlass in Ihrem Sinn zu verteilen. Sollte ein Haushalt aufzulösen oder Verbindlichkeiten zu regeln sein, kommt er dieser Aufgabe nach. Er setzt das um, was Sie im Testament festgeschrieben haben.

Gesetzliche Erbfolge, wenn KEIN Testament vorliegt

Wenn ein Mensch stirbt, wird sein Besitz zum Nachlass. Ihn selbst bezeichnet man in diesem Zusammenhang als Erblasser. Hat er vor seinem Tod nicht in einem Testament festgelegt, was mit seinem Vermögen geschehen beziehungsweise auf wen es übergehen soll, tritt automatisch die gesetzliche Erbfolge in Kraft. Eine Regelung, die der Gesetzgeber so vorsieht. Sie ist im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) festgeschrieben und tritt in diesen Situationen ein:

- Wenn es weder ein Testament noch einen Erbvertrag gibt.
- Wenn ein vorhandenes Testament fehlerhaft und deshalb unwirksam ist oder erfolgreich angefochten wurde.
- Wenn der im Testament begünstigte Erbe den Nachlass ausschlägt und kein Ersatzerbe bestimmt ist.

Es gilt folgendes: Wenn der Erblasser zu Lebzeiten weder ein gültiges Testament noch einen Erbvertrag gemacht hat, erben kraft Gesetzes sein Ehegatte und/oder seine blutsverwandten Angehörigen. Sind diese nicht vorhanden, fällt der Nachlass an den Staat.

Die Blutsverwandten des Erblassers werden vom Gesetz in drei „Ordnungen“ eingeteilt:

Erben Erster Ordnung

Die eigenen Kinder, einschließlich nichtehelicher und adoptierter, sowie Enkel und Urenkel.

Erben Zweiter Ordnung

Die Eltern des Erblassers und deren Abkömmlinge: Geschwister des Erblassers und deren Kinder.

Erben Dritter Ordnung

Die Großeltern und deren Abkömmlinge, also Tanten, Onkel und deren Kinder.

Erben der ersten Ordnung schließen bei Eintritt der gesetzlichen Erbfolge Erben zweiter und dritter Ordnung aus. Ebenso schließen Erben zweiter Ordnung die der dritten aus.

Für Ehegatten beziehungsweise eingetragene Lebenspartner gilt ein eigenes Erbrecht, da diese mit dem Erblasser nicht blutsverwandt sind. Besteht zwischen ihnen eine Zugewinnsgemeinschaft, bleibt das Vermögen der Partner grundsätzlich getrennt. Die Zugewinnsgemeinschaft ist dann gegeben, wenn kein notarieller Ehevertrag geschlossen wurde. In diesem Fall wird nur das, was während der Ehe beziehungsweise der eingetragenen Lebenspartnerschaft gemeinsam erworben wurde, beim Tod eines der Partner geteilt. ▶



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

Innehalten – Standort bestimmen – neu ausrichten

Ohne Kompass wird der Weg schnell beliebig

Während wir als Paar wandern, richte ich meinen Blick immer wieder mal auf die Landkarte. Es motiviert mich zu wissen, wo wir uns gerade befinden, wie weit es noch bis zum nächsten Aussichtspunkt ist oder wann es Zeit ist, umzukehren. Meine Frau genießt alle Schönheiten unterwegs und ist damit glücklich. Der eine lenkt die Aufmerksamkeit auf den Horizont, der andere auf das Hier und Jetzt.

In diesem Magazin sind einige Themen dem „reifen Semester“ gewidmet. Für sie beginnt oft ein neuer Lebensabschnitt; der Alltag und die Beziehungsdynamik verändern sich. Hier bewusst inne zu halten und sich neu auszurichten, wird das Zukünftige mit prägen.

Gilt es speziell für diese Phase, ist es doch auch übergreifend für jeden Menschen und jede Bewegung hilfreich.

So stellen wir uns gerade als TEAM.F diesem Prozess.

Welche Vision haben wir für die Zukunft, welche strategischen Ziele, welche Prioritäten werden wir für die nächsten Jahre setzen?

Es braucht keine äußeren Schicksalsschläge oder Pandemien, um inne zu halten, aber sie können diesbezüglich genutzt werden. Die Corona-Krise begreifen wir auch als Chance und nutzen sie als ein Wachstumstreiber. Innerhalb kürzester Zeit wurden für viele Bereiche Online-Angebote erarbeitet, die z. T. großen Anklang finden. Selbst wenn es wieder zu „normalen Freiheiten“ kommen wird, werden wir dieses Format parallel beibehalten.

In den nächsten Wochen bieten wir unseren neuen Eheabendkurs auch digital an. Und – er baut auf dem gleichen Prinzip auf. Wir laden Paare ein, inne zu halten, anhand einer Landkarte ihren Standort zu bestimmen und sich neu auszurichten. Dabei wird sowohl der Kompass als auch das Sein im Hier und Jetzt von Bedeutung. Gott lädt uns ein, beides in Ausgewogenheit zu leben und zu berücksichtigen.

Jesus selbst hatte einen klaren Auftrag für den er lebte. Erfüllen konnte er diesen nur, weil er beständig inne hielt und zur Ruhe kam.

Mehrere Mitarbeiter und Freunde unseres Dienstes gingen in den letzten Wochen durch tiefes Leid. Wir persönlich verloren einen sehr geliebten Menschen. „Born to be“ stand in fetten Buchstaben auf seinem T-Shirt. Halt, Hilfe und Trost finden wir in den liebenden Armen Gottes, der mit uns inne hält und uns mit seinem Frieden im Hier und Jetzt begegnet. Der Blick auf die Landkarte ist unerlässlich, um nicht die Orientierung zu verlieren. Wird dabei jedoch der Genuss des Augenblicks – das Leben im Augenblick – behindert, lenkt die Landkarte nur ab.

Alle lebendigen, dynamischen Beziehungen brauchen beides. In beidem wollen wir Sie bestmöglich begleiten, fördern und Ihr Ansprechpartner sein – in jedem Alter.

Ihr Christof Matthias



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

Der Partner erbt mindestens die Hälfte. Wurde in einem notariellen Ehevertrag Gütertrennung vereinbart, erbt der überlebende Partner denselben Anteil wie die vorhandenen Kinder, mindestens aber ein Viertel des Nachlasses.

So bringen Sie Ordnung in Ihre Unterlagen

Es ist nicht nur für Ihren eigenen Überblick gut, wenn Sie rechtzeitig daran denken, Ihre Papiere zu ordnen. Das erleichtert Ihnen, und später dann auch den Nachkommen, ein rasches sich Zurechtfinden. An folgende Bereiche sollten Sie dabei denken und zusammentragen, was nötig ist:

- Geburtsurkunde, Heiratsurkunde, ggfs. Scheidungsurteil, Familienstammbuch
- Notizen zum Lebenslauf
- Ort der Testamentshinterlegung
- Namen und Adressen der nächsten Angehörigen und Freunde
- Kopie des Vorsorgevertrages
- Kauf- oder Mietvertrag von Immobilien
- Energieversorgungsvertrag
- Rundfunk- und Fernsehen (GEZ Anmeldung)
- Telefon- und Internetanbieter
- Finanzen: Girokonten/Sparbücher/Wertpapiere/Depots/Bausparverträge
- Versicherungen: Policen/Verträge/Begünstigte
- Wertgegenstände: Schmuck, Antiquitäten
- Abonnements
- Postnachsendeauftrag bestimmen und stellen
- Wenn Sie ein Haustier haben, wer soll sich darum kümmern?
- Wünsche zur eigenen Bestattung: Feuer- oder Erdbestattung, welches Unternehmen?
- Aufbewahrungsort Ihrer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung

Ihr Wolfgang Roth

Für Vermögenswerte gilt es, rechtzeitig Vorsorge zu treffen, mit dem Ehepartner und Kindern gut im Gespräch zu sein. Dabei sind Hürden zu überwinden, Wichtiges zu bedenken, evtl. fachlicher Rat zu suchen und gute Vereinbarungen zu treffen anstatt zu warten, bis man Entscheidungen möglicherweise nicht mehr beeinflussen kann.

Die Sehnsucht, die reifen Lebensjahre im Frieden mit sich und der Familie zu verbringen, ist groß. Wir möchten Sie ermutigen, Ihr Haus auch im Blick auf Ihre wichtigsten Beziehungen zu bestellen und wenn nötig zu klären. Diese Themen spiegeln sich in unserem Seminarangebot für Paare und Eltern und auch im Artikel von Christian Siegling (Seite 36) in dieser Magazinausgabe wider.

Die Redaktion

Wolfgang Roth
Rechtsanwalt & Fachanwalt
für Erbrecht, Oberrhein
www.erbrechtsexperte.de



Die auszugsweisen Ausführungen finden Sie umfänglich in unserer Broschüre „Beziehungsweise stark“, die wir gemeinsam mit Rechtsanwalt Roth vor einigen Jahren verfasst haben und die Sie gerne über das Kontaktformular unserer Webseite www.team-f.de bestellen können.





CHRISTIAN SIEGLING

Ein Erbe hinterlassen ...

Haben Sie sich schon einmal gefragt ...

- Was wünsche ich mir selbst, was möchte ich gerne wem hinterlassen?
- Was sollte auf meinem Grabstein stehen?
- Was sollten die Menschen in meiner Begräbnisrede erwähnen?

Mit solchen oder ähnlichen Fragen setzen sich die meisten von uns vermutlich nicht täglich auseinander, aber angesichts der Tatsache, dass „nichts so sicher wie der Tod ist“ wie Eckhard Goseberg, unser langjähriger Geschäftsführer trocken zu sagen pflegt, sollte es doch eine lohnende Sache sein.

Unser Leben spiegelt ohnehin vermutlich die uns wichtigen Dinge wider und strahlt auf andere aus

– so wünschen wir es uns wahrscheinlich. Umso mehr sollten wir uns dieser Punkte bewusst sein bzw. werden.

Wenn Sie selbst keine Idee haben, welche das bei Ihnen sein könnten, fragen Sie Menschen, die Sie gut kennen, was sie über Sie denken bzw. sagen würden. Das kann übrigens interessante Gespräche und einen intensiven Austausch zur Folge haben!

So habe ich die Mitglieder unseres Leitungsteams mal gefragt, was sie antworten würden:

Conny Arnold wünscht sich mit folgenden Gedanken bei anderen in Erinnerung zu bleiben:

„Das Leben ist ein Geheimnis, eine Stiftung des Erfinders des Glücks! ER gibt uns viele Gelegenheiten, ihn hinter allem zu erkennen. Bleib wachsam und offen, er handelt oft genau so, wie du es nicht gedacht hättest! Laufe ihm entgegen, trau dich, ihm zu vertrauen!“

Stephan Arnold zitiert aus seiner (imaginären) Begräbnisrede folgendes: „War das nicht der Mann, der Gnade nicht nur kannte und für sich selbst in Anspruch nahm, sondern ausnahmslos auch seinem Gegenüber gewährte – und dies zur Entspannung mit Humor gewürzt!?“



Ulrich Menter ist wichtig, seiner Familie und seinen Kindern ein Zueinanderstehen in guten Beziehungen zu hinterlassen. Aber auch das Materielle dürfen wir im Blick behalten: „Auch mein Geld soll dazu dienen, dass Familien und die Gesellschaft um mich herum sich gut entwickeln und füreinander sorgen können!“

Ich – Christian Siegling – könnte mir vorstellen, dass Menschen über mich sagen würden, dass ich mir selbst und anderen immer viel zugetraut habe und dass dadurch viele über sich hinauswachsen und Selbstvertrauen gewinnen konnten. Vielleicht würden meine Angehörigen auch sagen: „Ja, jetzt ist er (der Christian!) doch noch über 100 Jahre alt geworden, aber im Herzen, seiner Seele und seinem Geist war er immer jung!“

Manche Ansichten und Werte können sich auch im Laufe des Lebens verändern, so schreibt unser **Christof Matthias** über sich: „Vom Rebellen zum Friedensstifter! – Als Jugendlicher bin ich mal aus einer Mannschaft rausgeflogen, weil ich immer Stress gemacht habe. Heute werde ich als Konfliktcoach in Partnerschaften, Teams und Organisationen gerufen, um Frieden zu stiften. Wenn ich ein Fazit ziehe: Der Frieden ist mir heute näher. Und zu diesem „göttlichen“ Frieden möchte ich möglichst viele Menschen führen.“

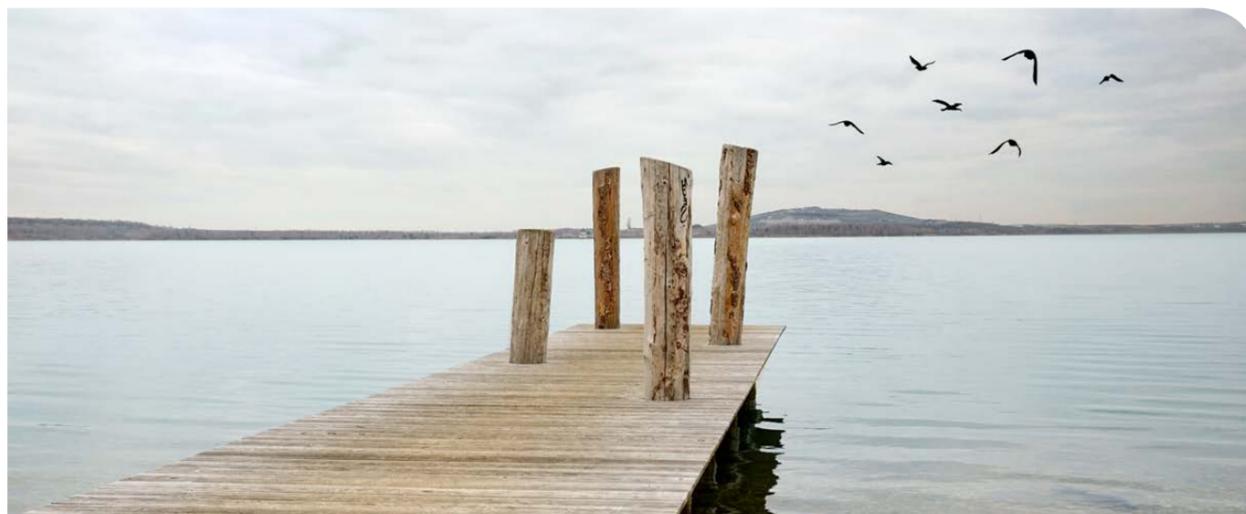
Heidi Goseberg wünscht sich, dass bleibt, dass sie stets ein offenes Haus und Herz für Menschen hatte. Sie möchte Menschen einladen und verbinden und ein Stück begleiten, wenn man ihr das Vertrauen gibt. Auch als jemand bekannt sein, die neugierig, immer in Entwicklung und Veränderung geblieben ist und über den „Tellerrand“ geschaut hat.

Und ihr Ehemann **Eckhard Goseberg** bringt es auf den Punkt: „Zuverlässigkeit“ als Erbe und Wert hinterlassen – für einen Geschäftsführer eigentlich auch eine schlüssige Sache ...

Neben aller tiefen Sinnhaftigkeit der oben genannten Dinge und Punkte wünschen wir uns, dass auch Spaß und Leichtigkeit unser und Ihr Leben bestimmt und das bringt Ulrich Menter mit dem kurzen Zitat aus seiner Begräbnisrede hervor: „Er war lustig. Mit ihm in unserer Mitte hatten wir Freude!“

Ich bin gespannt, was Sie antworten würden. Gerne dürfen Sie alleine oder gemeinsam mit Ihren Lieben darüber nachdenken und uns Ihre Statements dazu mitteilen an redaktion@team-f.de. Wir werden in der nächst erreichbaren Ausgabe darüber (anonym oder mit Namensnennung, bitte angeben) berichten und dazu gerne eine Zusammenfassung geben!

Herzlich, Ihr Christian Siegling mit dem Leitungsteam





TEAM.F – FANSHOP

Beziehungen aktiv gestalten

In unserem Shop bieten wir Ihnen verschiedene Produkte rund um das Thema Beziehungen zum Verschenken, um ins Gespräch zu kommen, für die Zeit zu zweit...



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 „Believe more worry less“
Artikelnr. 2516
Postkarte „Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl“
Artikelnr. 2517
Preis: 0,50 €



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

Besondere Geschenke für besondere Anlässe!

Zu beziehen über:
www.team-f.de



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



VORSCHAU: NÄCHSTE AUSGABE

Unser Beziehungsprogramm 2022

Wir erwarten, uns im nächsten Jahr wieder weitgehend ohne Einschränkungen treffen zu können und planen zuversichtlich unsere Angebote für 2022 – Online und Live. Planen Sie für das nächste Jahr Wertvolles für Ihre Beziehungen, denn sie geben uns Halt – gerade in Krisenzeiten.

Mit TEAM.F in jeder Beziehung:

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

Neu ab September 2021



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 gerne weiter oder fordern Sie kostenlose Exemplare an!
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.

Erhältlich im TEAM.F Shop



Dr. Eberhard und Claudia Mühlhan

Bleib ruhig, Mama!
Preis: 12,95 €
Bestellnummer: 568125

Die vielfache Mutter Claudia Mühlhan begleitet Sie als junge Mutter (oder junger Vater) von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr Ihres Kindes.

Das große Familienhandbuch
Preis: 14,95 €
Artikelnummer: 1106

Die mehr als 30 turbulenten Erziehungsjahre mit bis zu 13 Kindern (7 leibliche und 6 angenommene) haben den Blick von Claudia und Eberhard Mühlhan für das Wesentliche in der Erziehung geschärft, für das, was im Familienleben auf keinen Fall fehlen darf, wenn man sich wünscht, dass Kinder zuversichtlich heranwachsen.

Der Wegbegleiter

für Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte

LebensLauf

- bewegende Lebens- und Familiengeschichten
- tiefgehende und glaubenstärkende Impulse
- ehrliche Lebenserfahrung in starken Porträts
- knifflige Rätsel, kreative Ideen, praktische Tipps



6 Ausg. / Jahr € 28,00 zzgl. Versand



Gratis testen
oder
verschenken

Jetzt bestellen!

☎ 02302 93093 910

🌐 www.lebenslauf-magazin.net