



TEAM.F

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN 01/22

Herzen berühren –
Leben
verändern

05

Kreativ und
entspannt durch
die Krise...!?

19

Grenzerfahrungen
in der Familie

37

Meine Versöhnung
mit Gott

45

Gaming
Disorder

40



Grenzen überwinden
– in Freiheit leben

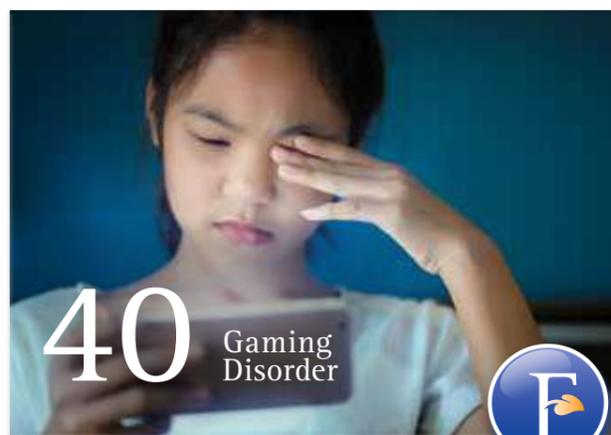
05 Herzen berühren – Leben verändern



19 Kreativ und entspannt
durch die Krise



47 „Ich weiß jetzt, warum
du so bescheuert bist!“



40 Gaming
Disorder



Impressum

Herausgeber: Team.F · Neues Leben für Familien e.V.
Fon 023 51.985948-0 · info@team-f.de · www.team-f.de
Team.F ist Mitglied der Evangelischen Allianz und Partner
der Stiftung für Familienwerte.

Redaktionsteam: Sonja Brocksieper, Tanja Hutschenreuter,
Lena Knaack, Petra Miß, Sarah Schwarz, Christian Siegling

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

Fotos: Team.F · Adobe Stock (Анастасия Стягайло, Antonioguilem, bernardbodo,
Goran, iploydoy, ирорба, jackfrog, Jacob Lund, Jürgen Fälchle, kieferpix, Maria, Sbytova,
Marina Andrejchenko, Mihail, Monstar Studio, motortion, NDABCREATIVITY, nikodash,
ohishiftl, rawpixel.com, sewcream, Soloviova Liudmyla, Sviatlana, Yakobchuck Olena,
ztony1971)

Schutzgebühr: 2,80 €

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

Inhalt

TITELTHEMA

- 05 Herzen berühren – Leben verändern
- 19 Kreativ und entspannt durch die Krise...!?
- 47 „Ich weiß jetzt, warum du so bescheuert bist!“

ERFAHRUNGSBERICHTE

- 11 Gebetsfreundschaft:
Die Sache mit dem Dreieck
- 17 Lichtblick am Grund der Dunkelheit –
wie Hilfe mein Leben verändert hat
- 23 Wenn das Zuhause von
der Flut zerstört wurde
- 26 Die Not macht erfinderisch
- 29 „Jeder Bruch ist ein Aufbruch,
der nach Veränderung sucht“
- 32 Keine Angst mehr vor der Angst
- 34 Reden ist Silber, Schweigen ist Gold
- 37 Grenzerfahrungen in der Familie
- 45 Meine Versöhnung mit Gott

NEUES UND BEWÄHRTES

- 08 Für Schnellleser
- 13 Team.F Online
- 14 Team.F gibt Einblick
- 28 Team.F zeigt Gesicht

TEAM.F AKADEMIE

- 40 Gaming Disorder

SERVICE

- 25 Aus der Geschäftsführung
- 43 Aus der Team.F-Leitung
- 50 Team.F-Shop
- 51 Vorschau: Nächste Ausgabe

Seminare
direkt online
buchen



Alle Team.F Seminare findest du in
unserem gedruckten Beziehungs-
programm oder auf unserer Homepage:
www.team-f.de



LENA KNAACK

Liebe Team.F-Freunde,

wenn wir im Leben an Grenzen stoßen, ist es besonders bedeutsam, von Menschen unterstützt zu werden und manchmal auch erst einmal zu lernen, Hilfe anzunehmen. Das fällt nicht immer leicht und kostet Überwindung. Unsere Familie, Gemeinde, Freunde... in vielen Situationen können sie eine wertvolle Unterstützung sein. Aber manchmal ist es auch an der Zeit, professionelle Hilfe in Form von Seelsorge, Beratung oder Therapie in Anspruch zu nehmen. Einige unserer Autoren schreiben von ihren ganz persönlichen Grenzerfahrungen und Lebenskrisen und wie sie mithilfe von Beratung in unterschiedlicher Form neue Strategien und Wege gefunden haben – weg von Ängsten, falschen Gottesbildern, andauernden Konflikten, Sucht und vielem mehr, hin zu mehr Mut, Selbstwert und Freiheit.

Ebenso möchten wir dir in diesem Magazin die Möglichkeit geben, unser Beratungsangebot besser kennenzulernen und dir Mut machen, dich auch auf den Weg zu machen. Team.F ist gerne an deiner Seite!

Passend zu diesem sehr persönlichen Thema führen wir mit diesem Magazin ganz offiziell das „Du“ ein. Grenzen zu überwinden bedeutet auch manchmal, das „Sie“ abzulösen und so eine gewisse Distanz zu reduzieren. In unseren Seminaren duzen wir schon lange unsere Teilnehmer. Diese gewohnte und geschätzte Nähe des „Du's“ möchten wir jetzt auch nach und nach in unseren Printmedien umsetzen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und freue mich jederzeit über dein Feedback, Wünsche und Anregungen!

Herzliche Grüße
Lena Knaack

redaktion@team-f.de



ULRIKE JANSEN

Herzen berühren – Leben verändern

Warum Beratung so wertvoll ist

Wenn Menschen bei den Herausforderungen des Lebens an Grenzen stoßen, ist Seelsorge eine hilfreiche Möglichkeit, diese Grenzen zu überwinden und ein Leben in Freiheit zu gestalten. Ulrike Jansen (Tutorin an der Team.F Akademie) erklärt, was die Grundlagen des Team.F-Seelsorgekonzepts sind.

Herausfordernde Lebensumstände

Viele Menschen leben in herausfordernden Umständen. Sie sind unglücklich, fühlen sich unfrei, unverstanden und einsam. Sie wünschen sich gelingende Beziehungen, erleben im Alltag aber Frust, Probleme und Verletzungen. Die Situation scheint oft aussichtslos, es gibt wenig Hoffnung auf Besserung oder Veränderung. Laut einer Studie der WHO ist die Zahl der Menschen, die unter Depressionen leiden, in den letzten zehn Jahren um ca. 18 % gestiegen, ca. 322 Millionen Menschen der Weltbevölkerung sind betroffen. Psychische Erkrankungen sind Stand 2020 der zweit- bis dritthäufigste Grund für Krankschreibungen. Gerade die zurückliegenden zwei Jahre der Pandemie haben Vereinsamung und Perspektivlosigkeit teils dramatisch verstärkt. Die Menschen leiden unter den Kontaktbeschränkungen, die Sorge um die eigene Zukunft und die der Kinder nimmt massiv zu. Durch Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit kommen viele in finanzielle Nöte und sehen ihre Existenz bedroht.

Gerade in diesen Zeiten braucht es Menschen, die ein offenes Ohr haben, die da sind, begleiten, unterstützen, ermutigen und verantwortungsbewusst beraten.

Unser Herz für die Beratung

Uns bewegen die Nöte der Menschen. Wir nehmen Anteil an dem, was sie traurig macht, was sie vermissen und wonach sie sich sehnen. Viele von uns Mitarbeitern sind selber durch herausfordernde Zeiten gegangen und haben Unterstützung und Begleitung bei Angeboten von Team.F gefunden. Dies gilt sowohl für persönliche Themen, wie Fragen nach Identität und Selbstwert, als auch für Beziehungsthemen wie z. B. Konflikte und Kommunikation. In allen diesen Bereichen haben wir fachlich fundierte und wertschätzende Begleitung erlebt. Das hat uns motiviert und ermutigt, in andere Menschen zu investieren und uns entsprechend fortbilden zu lassen.

Hilfe zur Selbsthilfe

In unseren Beratungsangeboten geben wir Raum für den Menschen und seine persönlichen Anliegen. Wir sind da, hören zu, begleiten unterstützend und kompetent.



Gerade in diesen Zeiten braucht es Menschen, die ein offenes Ohr haben, die da sind, begleiten, unterstützen, ermutigen und verantwortungsbewusst beraten.

Wir ermutigen dazu, mit Enttäuschungen, Beziehungsproblemen und inneren Verletzungen nicht alleine zu bleiben, sondern sich Unterstützung zu suchen. Dies gilt sowohl für Einzelpersonen, als auch für Paare.

Wir haben erlebt – und erleben es immer wieder – wie durch Gottes Liebe Herzen berührt und Leben tiefgreifend zum Positiven verändert werden können.

Gottes Wirken und Wesen schenkt Hoffnung und Sicherheit. So können persönliche Zusammenhänge erkannt werden, schmerzhaftes ans Licht kommen, Trost heilsam erlebt und neue Entscheidungen und Schritte gewagt werden. Die persönliche Gottesbeziehung, Gebet und das Wirken des Heiligen Geistes sind eine starke Säule in unserem Beratungsansatz. Dabei steht das Anliegen des Ratsuchenden immer im Mittelpunkt. Jede Beratung ist individuell und hängt von dem ab, was die jeweilige Person mitbringt. Gemeinsam stimmen wir Inhalte, Tempo und angewendete Methoden ab.

Unser Menschenbild

Jeder Mensch ist für uns in seiner Einzigartigkeit von Gott gewollt, geliebt und wertvoll gemacht, das gilt für den ganzen Menschen, mit seinen Stärken, aber auch mit seinen Fehlern und Schwächen. Wir alle haben in unserem Leben Verletzungen erlebt, haben andere Menschen verletzt und sind an ihnen schuldig geworden. Diese Belastungen prägen und bestimmen uns oft ein Leben lang. Wir brauchen Hilfe, um uns davon lösen zu können und eine neue Perspektive zu gewinnen. Diese Hilfe bietet uns Gott an. Gemeinsam mit ihm darf Schmerzhaftes ans Licht kommen, erleben wir Verständnis, Erkenntnis, Trost, liebevolle Korrektur, Vergebung, Umkehr und Neuanfang. Dieser Prozess ermöglicht tiefgreifende positive Veränderungen in unserer Gottesbeziehung, in unserem Selbstwert und Selbstbild und der Beziehungsgestaltung.

Unsere Haltung den Menschen gegenüber ist empathisch, respektvoll und authentisch. Wir akzeptieren persönliche Grenzen, machen Angebote, fordern auch schon mal heraus, überfordern aber nicht.

Auch wenn die persönliche Gottesbeziehung für den Berater Kraftquelle und Ressource ist, akzeptieren wir, dass das bei Menschen, die zu uns kommen, anders sein kann. Entscheidungsfreiheit und Eigenverantwortung müssen immer bestehen bleiben, das ist uns besonders wichtig. Wir sind davon überzeugt, dass jeder die Lösung von Gott in seinem Herzen trägt. Die Hilfe der Beratung besteht unter anderem darin, mit den Ratsuchenden individuelle Schritte zu entdecken und zu entwickeln.



Bist du auf der Suche nach Beratung?

Auf unserer Homepage findest du die „Beratersuche“. Die dort aufgeführten Seelsorger und Lebensberater haben sich den „Richtlinien für Berater“ von Team.F verpflichtet und können so uneingeschränkt von uns empfohlen werden.



Veränderung durch Beratung

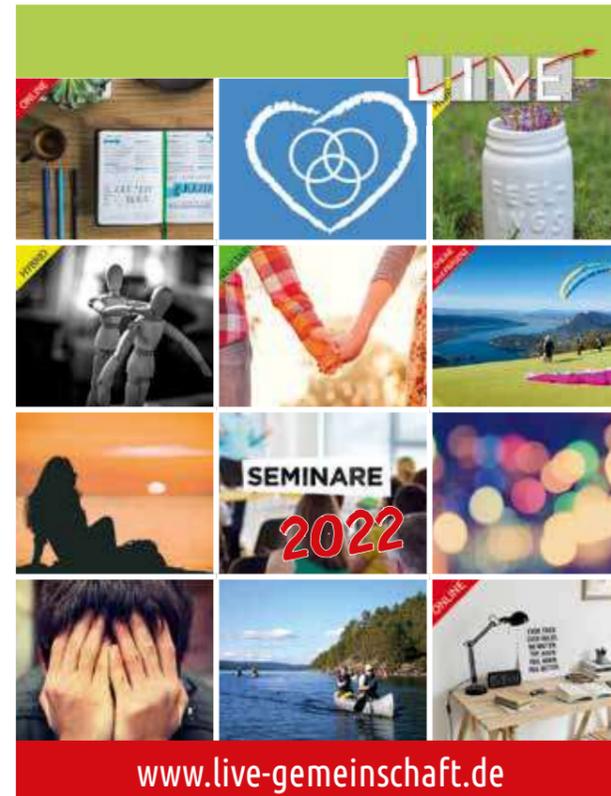
Es ist begeisternd und berührend zu erleben, wie sich nach einer Zeit des Vertrauensaufbaus Verkrustungen lockern, Zusammenhänge klar werden und es möglich wird, über innere Nöte und Verletzungen zu sprechen, sodass Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden können.

So gibt es Menschen, denen im Beratungsprozess klar wird, woher ihre Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle stammen. Sie kommen Glaubenssätzen und Lebenslügen auf die Spur und können sich von ihnen lösen. Sie erleben, wie Gott ihnen Wert und Würde neu zuspricht und sie dadurch Altes hinter sich lassen können und Stück für Stück in ihre von Gott geschenkte Identität hineinwachsen und neue, gute Entscheidungen treffen können.

Manche Menschen spüren Bitterkeit und Unvergebenheit, die sie blockieren. Im Beratungsprozess gibt es Raum, Schmerz und Unrecht beim Namen zu nennen, zu betrauern und Trost zu erleben. Dadurch können Vergebungsprozesse in Gang kommen, die Bitterkeit aufweichen, Menschen freisetzen und Wiederherstellung von Beziehungen ermöglichen. Wir sind uns des Vertrauens, das uns entgegengebracht wird, bewusst und haben uns zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Ulrike Jansen

Ulrike Jansen arbeitet seit vielen Jahren als Tutorin für die Team.F Akademie und bildet die Teilnehmer in der Gebetsseelsorge aus. Gemeinsam mit ihrem Mann Markus leitet sie darüber hinaus Eheseminare für Paare in festgefahrenen Beziehungssituationen („Unsere Ehe soll gelingen“).



www.live-gemeinschaft.de

Willst du selbst Menschen beraten?

Beratung gehört in einen sicheren Rahmen und braucht Menschen, die kompetent und empathisch auf ihr Gegenüber zugehen und über das nötige Handwerkszeug verfügen. Um dies gewährleisten zu können, bieten wir als Team.F an unserer Akademie verschiedene Fortbildungen für Menschen an, die das Thema Seelsorge und Beratung auf dem Herzen haben.

In unserem Studiengang „Persönlichkeit und Seelsorge“ bieten wir zwei mögliche Abschlüsse an:

Der Abschluss „**Seelsorgerliche Begleitung**“ vermittelt die biblischen Grundwerte, unser Konzept der Gebetsseelsorge und vielfältige grundlegende Methoden und Hilfsmittel für Seelsorge und Beratung. Der Abschluss ermöglicht zum Beispiel eine Mitarbeit in einem Seelsorgeteam in der Gemeinde und ist hilfreich bei einer Hauskreisleitung sowie in allen Berufen, in denen die Betreuung von Menschen im Mittelpunkt steht.

Der Abschluss „**Christlicher Lebensberater**“ baut auf der Seelsorgerlichen Begleitung auf und bietet zusätzliche fachliche Qualifizierung und Vertiefung, sowie vermehrte Praxisstunden, den Besuch weiterer Seminare und den Nachweis eigener durchgeführter Beratungen sowie Supervision und Intervention. Dieser Abschluss ist beim ACC (Association of Christian Counsellors) akkreditiert und ermöglicht es, sich mit Beratung selbstständig zu machen.

Ebenso bietet Team.F die Fortbildung und das Studium zum „**Paarberater**“ an. Hier gibt es die Möglichkeit zur persönlichen Qualifizierung, um Paare in schwierigen Beziehungssituationen effektiv beraten zu können.

Nähere Informationen zu unseren Studiengängen gibt es auf unserer Internetseite: www.team-f-akademie.de





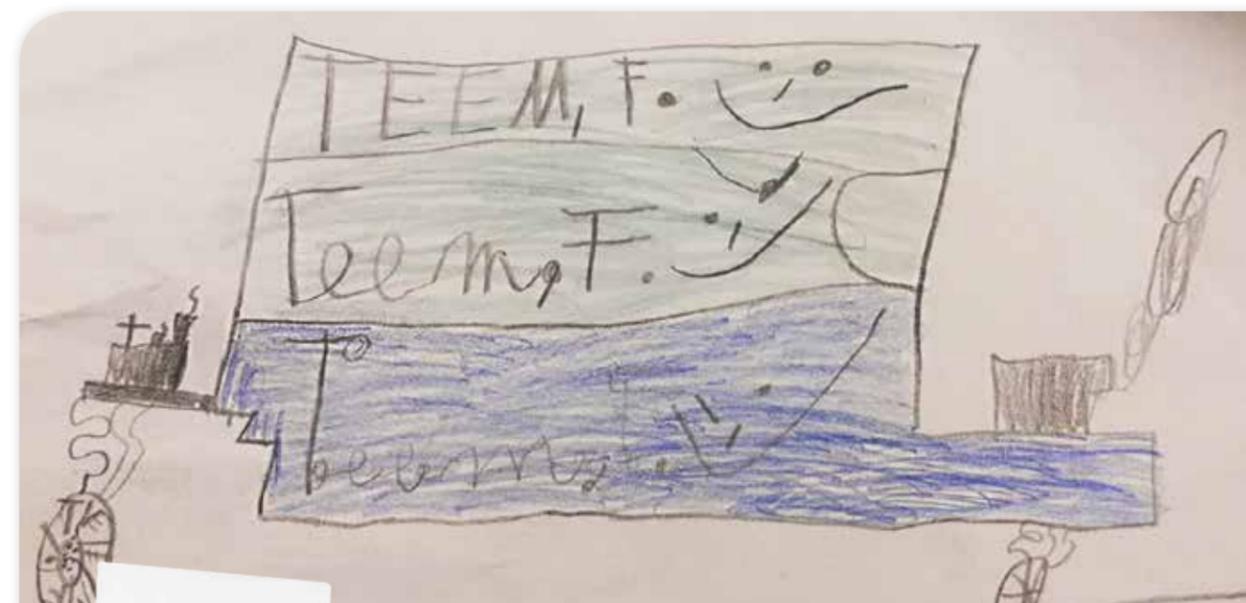
Frühaufsteher

leben *glücklicher*?

Um 23 Prozent ließe sich das Risiko einer Depression verringern, wenn Spätaufsteher eine Stunde früher aufstehen (und zu Bett gingen). Zu diesem Ergebnis kommen Forscherinnen und Forscher nach der Auswertung von Daten aus mehreren Studien. Würden Spätaufsteher es schaffen, zwei Stunden früher aus dem Bett zu kommen, ließe sich das Risiko weiter senken. Sie sollten tagsüber möglichst viel Licht bekommen.

→ Quelle: Iyas Daghlis u.a.: Genetically proxied diurnal preference, sleep timing, and risk of major depressive disorder. JAMA Psychiatry, 2021.

23 %
geringeres
Depressionsrisiko



Mit Team.F unterwegs

Nathanael aus Halle, dessen Eltern Mitarbeiter bei Team.F sind, hat dieses tolle Bild aus freien Stücken gemalt.

Team.F ist unterwegs, mit viel Platz für Neues, für viele Menschen und ihre Anliegen. Und ganz vorne steht nicht der Mercedesstern sondern das Kreuz – was eine wunderbare bildliche Darstellung von unserer Arbeit! Ein großer Dank und liebe Grüße gehen raus an den Künstler!

Die 21 Minuten Methode

Eine bessere Beziehung geht in wissenschaftlichen Untersuchungen zuverlässig mit einer höheren Gesamtzufriedenheit mit dem Leben einher. Zwischen 2010 und 2014 waren fast 60 Prozent der Personen, die „sehr glücklich“ in ihrer Ehe waren, auch insgesamt „sehr glücklich“ in ihrem Leben. Andere Einflussfaktoren auf unser Glück, wie etwa die finanzielle Lage oder die Arbeitssituation, wurden von der Beziehungsqualität deutlich abgehängt.

Allein deshalb ist es unverzichtbar, die eigene Partnerschaft zu pflegen. Der Psychologieprofessor Eli Finkel schlägt eine denkbar einfache Aufgabe vor: Man nimmt sich sieben Minuten Zeit, um über eine Herausforderung in der Beziehung aus Sicht einer neutralen dritten Person zu schreiben. Was würde eine Person, die das Beste für alle Beteiligten will, zur Situation sagen? Welche Lösungen würde sie vorschlagen?

Dieser simple Kniff scheint zu funktionieren: Paare, die Finkels Methode im Zeitraum eines Jahres drei Mal angewendet haben, hatten eine signifikant höhere Beziehungsqualität als Paare, die das nicht getan haben. In gerade einmal 21 Minuten haben diese Paare etwas zur Verbesserung ihrer Ehe getan.



FAMILY LIFE

Abonniere jetzt kostenlos den **familylife FIVE Blog** und erhalte und erhalte immer am Mittwoch weitere wertvolle Paartipps, die dich in deiner Partnerschaft weiterbringen.

Was macht uns stark?

Samuel Koch ist seit einem schweren Unfall bei „Wetten, dass...?“ vom Hals abwärts querschnittgelähmt und sitzt seitdem im Rollstuhl. In seinem Buch „StehaufMensch!“ schreibt er:

„Es ist tatsächlich so, dass ich jeden Tag schöne Erlebnisse habe: mal Gründe zum Lachen, mal tief gehende Gespräche, Herausforderungen und Belohnungen, ich bekomme und gebe hoffentlich viel Liebe. Die negativen Dinge, die ebenfalls täglich da sind, verdränge ich möglichst – nicht in dem Sinne, dass ich sie einfach nur wegschiebe, sondern ich räume ihnen einfach nicht mehr Wichtigkeit ein, als ich ihnen zugestehen will, und setze ihnen etwas Positives entgegen.“



Elternburnout – das gibt's?

Ganz häufig wird davon geredet, dass Burnout die Ursache der beruflichen Überforderung hat. Aber gerade Eltern sind häufig gestresst, überfordert und müssen immer wieder mit Veränderungen klarkommen. Elternburnout kommt daher, dass ich sehr zurückgeworfen bin alleine auf das Familienleben und dass es fast nichts anderes mehr gibt. Das haben wir gerade in den letzten zwei Jahren erlebt, weil alle anderen Säulen weggebrochen sind...



Tamara und Sebastian Trommer haben dieses Jahr ihr viertes Kind bekommen – sie wissen genau wovon sie reden – hier in unserem Podcast: **Beziehungshelden**



10 Prohylaxe-Tipps

1. Wofür bist du trotz allem dankbar?
2. Kein Selbstoptimierungswahn!
3. Tief einatmen, doppelt so lange ausatmen
4. Feedbackgespräch mit dem Partner
5. Ein Familientagebuch führen
6. Lacht gemeinsam so oft wie möglich.
7. Bleib im Hier und Jetzt.
8. Was würdest du deinem Kind raten?
9. Versuche nur die Dinge zu ändern, die du ändern kannst.
10. Teile dir deine 24 Stunden gut und clever ein.



Gebet ist für mich so wahnsinnig intim und Gebetsanliegen tauschen bedeutet für mich, die zerbrechlichste Version meiner selbst werden zu müssen.



Bald auch im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 21

SARAH MARIE TÖNGES

Gebetsfreundschaft: Die Sache mit dem Dreieck

Wie ein kleiner Termin am Freitagmorgen nicht nur meine Freundschaft, sondern auch mein Gebetsleben bereichert hat.

Lange war Gebet eine stille Sache zwischen mir und Gott. Das änderte sich, als eine Freundin und ich uns entschieden, das gemeinsame Gebet zu einem festen Bestandteil unserer Freundschaft zu machen – eine Entscheidung, die ich anderen heute wärmstens weiterempfehle.

„Freundschaft ist geschafft, wenn du und ein Freund schafft, was eigentlich keine Freunde schafft“, schrieb ich vor zwei Jahren in mein Tagebuch. Es war wenige Tage bevor ich meine Studienstadt Münster für einen Umzug nach Bonn verließ, und mit ihr all meinen engsten Freundinnen Lebewohl sagte. Ich zog nach Bonn, um meiner Fernbeziehung ein Ende zu bereiten und ein Stückchen näher an dem Mann zu wohnen, mit dem ich mein Leben plante. Doch es war der Beginn einer neuen Fernbeziehung – der Beginn der Fernfreundschaft zu meiner besten Freundin Marlene.

Gott als Mittelpunkt zwischenmenschlicher Beziehungen
Christliche Beziehungen beschreibt man gerne mit dem Bild eines Dreiecks: Gott ist die Spitze, Mann und Frau liegen ihm als die unteren Ecken gegenüber, und je weiter sie sich auf Gott zu bewegen, desto näher kommen sie auch einander. Ich fand dieses Bild immer sehr schön, weil ich darin so viel Wahrheit sehe. Ich fühle mich meinem – heute – Verlobten am nächsten, wenn wir über das reden, was uns am wichtigsten ist, und uns gemeinsam dem zuwenden, der das Fundament unseres Lebens ist: Gott. Darum empfand ich es als wunderschöne Idee, als mir Marlene bei unserem ersten Treffen nach dem Umzug vorschlug, wir könnten doch einmal die Woche einen gemeinsamen Termin zum Beten finden. Fernbeziehungsmäßig, übers Telefon.

Dazu muss man sagen: Ich fand den Gedanken wundervoll. Seine Umsetzung machte mir allerdings eher Angst. Nicht nur, weil ich dachte: „Dafür fehlt mir echt die Zeit“, sondern auch, weil ich nicht besonders gerne laut bete.

Gebet ist für mich so wahnsinnig intim und Gebetsanliegen tauschen bedeutet für mich, die zerbrechlichste Version meiner selbst werden zu müssen.

Gott als Mittelpunkt zwischenmenschlicher Beziehungen
Den ersten Freitag verpassten wir. Keiner dachte dran, oder vielleicht dachte ich auch dran aber tat so, als hätte ich es vergessen. Den zweiten Freitag wollte ich es genauso machen – doch eine halbe Stunde nach Terminbeginn klingelte mein Handy, mit Marlene auf der anderen Seite. Also gut, dachte ich, lass es uns versuchen. Bis heute bin ich einfach nur dankbar, dass Marlene hartnäckig genug war, um diesen Termin zu realisieren: der freitägliche Gebetsmorgen wurde zum Zentrum unserer Freundschaft und für mich, in einer fremden Stadt und vorerst ohne Gemeinde, zu einem wichtigen Teil meiner Gemeinschaft mit anderen Christen.

Ab jetzt waren Marlene und ich trotz der Ferne zwischen uns mehr am Leben des anderen beteiligt, als je zuvor. Bis heute beginnen unsere Telefonate mit dreißig bis vierzig Minuten Updates, während derer sich jeder ständig neuen Kaffee holt: Wie geht es dir, geistlich, seelisch, körperlich? Was ist diese Woche passiert, was belastet dich? Wie geht es deiner Familie, und vor allem: Wofür kann ich beten? Man spricht anders über die Dinge, wenn man weiß, dass diese Stunde echten Anliegen und Ehrlichkeit vorbehalten sein soll.

Man reflektiert sich selbst, begleitet den anderen durch Entscheidungen und Sorgen, und weiß, dass am anderen Ende der Leitung nichts als Liebe und Gebet auf die eigenen Fehler warten.

Ich habe das Gefühl, unser gemeinsames Gebet hat unsere Freundschaft tiefer und authentischer gemacht, als sie es je war. Das Dreieck entspricht nicht nur der Realität in romantischen Beziehungen: Auch wenn wir Gott zum Zentrum unserer Freundschaften machen, bringt das mehr Nähe zueinander und zu ihm.

Gebete voller Dankbarkeit

Nachdem wir wieder auf dem neuesten Stand im gegenseitigen Leben sind, sagt eine von uns meistens: „Dann lass uns beten“. Oft bitte ich Marlene, anzufangen: „Ach Vater“, sagt sie dann, „ich danke dir für diese Zeit mit Sarah und für unsere Freundschaft“. Ich nicke stumm am anderen Ende, denn mein Herz schwappt über vor Dankbarkeit. Dankbarkeit, jemanden zu haben, der die zerbrechlichste Version meiner selbst kennt und liebevoll vor Gott bringt, Woche für Woche. Dankbarkeit dafür, dass man heute, dank Technik, Freundschaft pflegen kann, ganz ohne in erreichbarer Nähe zueinander zu sein. Und vor allem Dankbarkeit für einen Vater, der unseren schwachen Stimmen, mit unseren kleinen Problemen, nicht nur göttliches Gehör schenkt, sondern ihnen mit Antworten und Taten begegnet. Der uns als Wesen geschaffen hat, die sich nach Gemeinschaft sehnen, und diese im gemeinsamen Glauben an ihn finden dürfen.

Nach dem Amen geht es weiter

Marlene betet für mich, ich bete für sie. Es tut gut, wenn jemand anderes für dich betet.

Andere Menschen sprechen uns im Gebet Segen zu, und beten oft mutiger für unsere Anliegen, denen wir mit zitternden Herzen gegenüberstehen.

Und auch wenn es uns schwerfällt: Es ist schön, nicht nur in Gedanken, sondern mit echter Stimme zu Gott zu sprechen. Sich voll auf ihn zu konzentrieren und für eine Freundin vor ihm eintreten zu dürfen.

Nach dem „Amen“ bleibt eine überwältigende Gelassenheit und die Gewissheit in meinem Herzen, dass Gott sich meiner annimmt. Ich fühle mich seelisch gestärkt. „Hab dich lieb, bis dann“, sage ich, und starte mit Gott in den letzten Tag meiner Woche. Froh, dass unsere Fernfreundschaft uns statt zu schlechteren, zu besseren Freundinnen machte. Und froh über Freitagvormittage, in denen ein liebevoller Vater und eine liebevolle Freundin mein Herz – immer wieder neu – zur Ruhe bringen. Eine kleine Routine, die ich anderen Freundschaften wirklich sehr empfehlen kann. Eine Dreiecksbeziehung, die echt funktioniert.

Sarah Marie Tönges

Sarah Marie ist 22 Jahre alt und verlobt mit Daniel. Sie ist Studentin der Germanistik & Medienwissenschaft und betreibt schon seit vielen Jahren Schriftstellerei – einige ihrer Texte teilt sie unter dem Motto „Himmelhochjauchzend – Gedankenvertieft“ bei Youtube, Instagram und verschiedenen Live-Auftritten mit ihren Zuhörern.

SEMINAREMPFEHLUNG

20.–22.05.22

22 721 71

Aufatmen am Vaterherzen Gottes – Wochenende für Frauen

Ort: Bethlehemstift

09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz

Leitung: Annemarie Neumann mit Team

Kosten: 204,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person (26,- € Einzelzimmerzuschlag)



24.–26.06.22

22 233 21

Gott in unserer Ehe

Ort: Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa
27624 Geestland

Leitung: Bettina und Markus Pfäff mit Team

Kosten: 474,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Paar



Team.F Online

Folge uns für mehr Einblicke in unsere Seminare, spannende Interviews und praktische Tipps für den Beziehungsalltag!



Facebook:
Team-f Deutschland



Instagram:
team.f_deutschland



YouTube:
TEAM.F Die Lebenspraktiker



Perspektiven für Singles – Online



Facebook:
Perspektiven4Singles



Instagram:
ps.4singles



YouTube:
PS.4Singles



CHRISTIAN BÖHNERT



KARIN & UWE RAUHUT



ULRIKE & MARKUS JANSEN

Team.F gibt Einblick

Erwartungen, Ziele, Erfolge – Unsere Mitarbeiter stellen ihr Seminar vor.

NEU!

Unsere Ehe soll gelingen

Ihr solltet dieses Seminar besuchen, wenn ...

- ... ihr in eurer Partnerschaft immer wieder bei denselben Themen an Grenzen stoßt und alleine keine Perspektive erkennt.
- ... ihr über den derzeitigen Zustand frustriert seid und keinen Sinn mehr in der Beziehung seht.
- ... ihr trotz aller Herausforderungen den Mut habt, euch nach mehr Nähe und Vertrautheit auszustrecken.

Das Seminar in drei Worten:

Durchbruch – neue Perspektiven – Zuversicht

Das erwartet euch:

Eine Kombination aus Impulsen, Paarberatung und erlebnispädagogischen Einheiten.

Mit dem Ziel...

- ... Druck rauszunehmen und Sicherheit und Vertrauen zu den Mitarbeitern zu schaffen.
- ... eine neue Motivation zu gewinnen, eine gelungene Ehe leben zu wollen.
- ... Hilfe anzunehmen. Denn wenn sich eine Beziehung so richtig festgefahren hat, sollte die Lösung nicht länger in Eigenregie versucht werden.
- ... die Blickrichtung zu verändern und Gottes Plan für eure Beziehung zu entdecken, indem wir gemeinsam dahin schauen.

Diese Bedenken haben viele Teilnehmer vorher:

„Wir sind die einzigen mit derart großen und unlösbaren Nöten!“

- Wir Mitarbeiter selbst haben ebenso Krisen erlebt, von denen wir offen berichten, um euch zu zeigen, dass es Chancen gibt, aus problematischen Situationen herauszukommen.

„Es hat keinen Sinn mehr! Wieder ein Versuch, der nichts bringen könnte!“

- Wir nehmen euch und eure Probleme ernst und machen uns gemeinsam mit euch mit viel Verständnis und Kompetenz auf die Suche nach langfristigen Lösungen und neuen Perspektiven.

„Ich muss mich vor allen anderen öffnen und von unseren Problemen berichten!“

- Persönliche Gespräche finden ausschließlich mit einem Mitarbeiterpaar in einem geschützten Rahmen statt und jeder muss sich nur soweit öffnen, wie er das möchte.

„Unsere Konflikte könnten vor Ort eskalieren!“

- Das Seminar ist gekennzeichnet von einer positiv aufbauenden Gestaltung. Während des ganzen Seminars stehen jederzeit unsere Mitarbeiter als Ansprechpartner zur Verfügung.



Highlight sind die 8-Augen Gespräche

Das macht das Seminar *einzigartig*:

Das Seminar ist für Paare gedacht, die aktuell Probleme oder gar Krisen in ihrer Ehe erleben oder bei denen diese Störungen immer wieder vorkommen.

Der Mitarbeiterschlüssel ist 2:1 (auf zwei Teilnehmerpaare kommt ein Mitarbeiterpaar). So sind individuelle Gesprächszeiten möglich. Unser Highlight sind die 8-Augen Gespräche, in denen wir die Seminarinhalte vertiefen und auf die persönliche Ehe-Situation abstimmen.

Alle Mitarbeiterpaare sind besonders qualifiziert, da sie die Fortbildung zum Paarberater an der Team.F Akademie absolviert haben.

Gibt es auch mal etwas zum Lachen?

Ja! Humor spielt eine große Rolle.

Diese Erfolge sehen wir bei unseren Teilnehmern:

- die echte Hoffnung auf eine gemeinsame Perspektive
- das Entdecken individueller Wege hin zu beziehungs-förderndem Verhalten und einen konkreten Plan, wie es Zuhause weitergehen kann
- den Mut, weitere Schritte zu gehen (z. B. langfristige Paarberatung in Anspruch zu nehmen)

Uns berührt sehr, wenn nach einer scheinbar ausweglosen Situation ein Schritt für einen Neuanfang gewagt wird. Immer wieder erleben wir, wie Gott abgewandte Herzen wieder zueinander hinwendet. Und, dass Paare ihre Blickrichtung verändern: Sie drehen sich nicht länger um sich selbst, sondern schauen gemeinsam auf ein und dasselbe Ziel.

Das erwarten wir von unseren Teilnehmern:

- Ehrlichkeit und Offenheit, sich auf das Seminar einzulassen.
- Die Bereitschaft, der Beziehung wieder eine Chance zu geben.
- Das Vertrauen in uns Mitarbeiter, dass wir euer Bestes suchen.

Das motiviert unsere Mitarbeiter, für euch Teilnehmer da zu sein:

- Wir haben die Berufung, Hoffnung denen vorzuleben, die keine Hoffnung mehr haben.
- Wir schätzen sehr den Tiefgang in (zeitlich) entspannter Atmosphäre, denn auch wir brauchen genug Zeit und Ruhe, um einander besser zu verstehen und Lösungen zu finden.
- Wir haben selbst Krisenzeiten erlebt und uns erfolgreich von außen helfen lassen.

Passt „Unsere Ehe soll gelingen“ gerade in eure Beziehungssituation?

Dann findet ihr weitere Infos und Termine im Seminarprogramm (S. 27) oder hier: www.team-f.de



Neue Grundlage für ein gutes Miteinander



Bald auch im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 21

FRAUKE ZABEL

Lichtblick am Grund der Dunkelheit – wie Hilfe mein Leben verändert hat

geschieden – alleinstehend – alleinerziehend

Angespannt, ohnmächtig, hilflos – nur noch ein Wrack meiner Selbst. So konnte sich doch Gott nicht mein Leben vorgestellt haben. Ich saß in den Trümmern meines Lebens – Zerbruch auf der ganzen Linie, meine Ehe, meine Familie, die Gemeinschaft, ich.

„Leben kann man nur vorwärts. Das Leben verstehen nur rückwärts.“ Dieses Zitat von Søren Kierkegaard kommt mir unwillkürlich in den Sinn, wenn ich an die aufwühlenden Jahre des Zerbruchs zurückdenke. Heute kann ich sagen, ohne diese schwere Zeit und die Hilfe, die ich in Anspruch genommen habe, würde ich mich nicht so gut kennen und nicht so entspannt und befreit leben.

Ich war unglücklich verheiratet, habe mich in der Ehe so schrecklich einsam gefühlt. Sie war irgendwie tot und leer, aber wir hatten zwei kleine Kinder und lebten in einer „Wohn-gemeinschaft“, zu der ich dazugehören wollte. Aus der Ehe ausbrechen konnte ich nicht. Aber von Tag zu Tag wuchs der Druck von außen und in meinem Inneren. Dann kam die Explosion: Dem Vater meiner Kinder wurde gekündigt und damit auch uns die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft. Wir mussten gehen. Da dadurch die stark von außen gekommene Verbindung weggebrochen war, konnten wir die innere Leere nun gar nicht mehr füllen und entschieden uns auch privat getrennte Wege zu gehen. Gefühlt verlor ich alles – mein Zuhause, meine Ehe, meine geistliche Heimat, meine Familie. Ich war innerhalb kürzester Zeit alleinstehend und alleinerziehend, ohne Halt, taumelnd auf offener See. Die Befreiung aus einer leblosen Ehe fühlte sich auf der einen Seite nach Leichtigkeit und Freiheit an, aber die Herausforderungen des Alleinerziehendseins brachten mich weiter ins Wanken.

Ich wusste nicht mehr, wer ich bin und musste mich in vielen Bereichen neu finden.

Der erste Schritt zur Hilfe

Es wurde Zeit, dass ich mir Hilfe suchte. Allein würde ich diesen Trümmerhaufen unmöglich anschauen, wegräumen und etwas Neues aufbauen können. Weiter im Wanken zu verharren, war keine Option. Ganz tief drinnen wollte ich leben, lieben, lachen, genießen, leicht sein, mein Potenzial entfalten, die Frau werden, die Gott in mir sah.

Und so machte ich mich mit ihm auf die Reise, die noch immer andauert. Ich fand eine gut zu mir passende Therapeutin, die mich eineinhalb Jahre begleitete. Mit ihr habe ich es gelernt und geschafft, mich gegen den Vater meiner Kinder abzugrenzen. Ich habe eine neue Rolle ihm gegenüber gefunden und kann entscheiden, wie ich auf das, was er tut, reagiere. Es war ein Freiheitsgefühl, zu erkennen, dass es meine Wahl ist, ob ich mich über ihn ärgere oder es einfach stehen lasse.

Auch meinen Anteil am Scheitern und meine eingefahrenen Persönlichkeitsmuster konnte ich mit ihr anschauen, Stück für Stück annehmen und verändern.

Mit jedem Monat wuchs die Hoffnung, dass es nicht immer dunkel bleiben muss und auch wieder hellere Zeiten kommen.

Gott ist anders

Außerdem suchte ich mir eine geistliche Begleiterin, die mir ein völlig neues Gottesverständnis erschloss. Von ihr lernte ich, so zu leben, als würde es Gott tatsächlich geben. Früher habe ich gebetet und in der Bibel gelesen. Aber gelebt und mein Leben organisiert habe ich allein, ohne Gott. Wenn ich heute daran zurückdenke, kann ich gut verstehen, dass ich darunter zerbrochen bin und mit mir alles andere um mich herum.

Ich bin immer noch auf dem Weg, zu lernen, Gott zu vertrauen, ihn machen zu lassen und seinen Wegen zu folgen.

Heute erkenne ich, wenn ich angespannt bin. Wenn ich meine Nächsten um mich herum lieblos behandle, dann bin ich wieder auf dem Weg, alles allein schaffen zu wollen. Wenn ich erkenne, dass ich überfordert bin, nehme ich mir Zeit und Sorge für meine Seele, treffe Entscheidungen und verändere kleine Dinge in meinem Alltag. Auch das ist ein Lernprozess, der mich begleitet.

Mit jedem Monat wuchs die Hoffnung, dass es nicht immer dunkel bleiben muss und auch wieder hellere Zeiten kommen.

Ich habe die Zeit des Alleinseins und Alleinerziehendseins bewusst gestaltet, betrauert und genossen. In dieser Zeit konnte mein Lebenstraum immer mehr reifen. Der Gedanke, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen auftanken können, Hilfe bekommen, begleitet werden und wieder gestärkt in ihren Alltag gehen können, ließ mich nicht los. Erst allein und jetzt mit meinem neuen Mann bin ich dieser Spur gefolgt.

Nun leben wir eine neue Herausforderung als Patchworkfamilie und Auszeithofbetreiber. Auch hierbei brauchen wir Hilfe, um gut in dieser Lebensphase zurecht zu kommen und sie bewusst zu gestalten und zu genießen.

Ich mache allen Mut, sich Hilfe zu suchen, sich selbst besser kennenzulernen, im Glauben zu wachsen und Wandel und Veränderung zu erleben.

Frauke Zabel

Frauke Zabel ist Systemische Therapeutin und Dipl. Heilpädagogin. Sie ist neu verheiratet und im Gestalten einer Patchworkfamilie mit zwei Kindern und des „Auszeithof-Wandelzeit“ in der Mitte Deutschlands.

Kontakt: www.wandelzeit-zabel.de; info@wandelzeit-zabel.de

Bei aller seelsorgerlichen, therapeutischen Hilfe haben mir folgende Entscheidungen viel Freiheit gegeben:

- Ich nehme mein Alleinerziehendsein an und genieße meine Kinder.
- Die Wochenenden, an denen die Kinder da sind, gehören ganz ihnen.
- Ich genieße die verantwortungsfreien Zeiten, wenn die Kinder bei ihrem Vater sind und tanke Kraft.
- Ich darf mich von meiner Familie und Freunden unterstützen lassen und um Hilfe bitten.
- Ich bleibe mit den Kindern im Gespräch über ihre Gefühle und Sorgen rund um die Trennung und verhalte mich loyal gegenüber ihrem Vater.
- Gott wird mir immer wieder die Kraft geben, die ich brauche.

SEMINAREMPFEHLUNG

09.05 – 14.05.2022

22 112 82

Reality Check

Ort: Auszeithof Wandelzeit
99834 Gerstungen

Leitung: Frauke und Stefan Zabel

Kosten: 600,- € pro Person inkl. Seminargebühr, vier Coachingeinheiten à 90 Minuten und fünf Übernachtungen in Selbstversorgerwohnung



KATRIN KROLL

Kreativ und entspannt durch die Krise... !?

Die letzten zwei Jahre waren für uns alle eine Herausforderung. Kinder im Homeschooling, Masken tragen müssen, Impfdiskussionen und der Stress um den Arbeitsplatz waren für viele eine echte Herausforderung. Natürlich haben wir alle auch schon vorher Krisen erlebt, aber bislang waren wir (in unserer Generation) noch nicht so kollektiv in einen kritischen Zustand eingebunden.

Emotionale Muskeln

In meiner Arbeit als Seminarleiterin und Therapeutin komme ich mit vielen Menschen ins Gespräch und es hat mich sehr berührt, wie diese gesamtgesellschaftliche Krise unsere gemeinsame Tragkraft herausgefordert hat. Da wurde dann auch schnell sichtbar, welche Beziehungen tragfähig waren und welche Systeme vielleicht auch schon vor Corona am Limit liefen. Ich kann gut nachvollziehen, wie es den Menschen erging, die ihre Arbeitsstelle verloren haben oder unter der Einsamkeit während eines Lockdowns zutiefst gelitten haben.

Da gab es eine Vielzahl sehr intensiver Gefühle, die bewältigt werden wollten. Und es ist eben nicht immer leicht, aus dem Stand ins Training zu gehen ... Da geht es einem wie im Fitnesscenter: Am Anfang entwickelt sich leicht Muskelkater und der heimliche Wunsch, aufzugeben, wird immer lauter. Und ich denke, dass es eben auch nicht immer gut funktioniert, mit Überforderung durch emotionale Belastung alleine zurechtzukommen. Ich habe einige Tränen geweint über die Rangerstämme*, die den Kids und Familien kleine Tüten mit Spielideen vorbeigebracht haben oder über den spontanen Zusammenschluss von Helfern in der Stadt, die diejenigen mit Lebensmitteln und guten Wünschen versorgt haben, die sich nicht mehr getraut haben, aus dem Haus zu gehen.

Affektregulation

Um schwierige Situationen zu bewältigen, braucht der Körper Hilfe, um mit dem Stress umzugehen. Dazu müssen wir ihn mit den auftauchenden Gefühlen unterstützen.

Wenn die Trauer, die Wut oder die Angst eine gewisse Intensität erreichen, belasten sie unsere Gesundheit und verändern die Leistungsfähigkeit unseres Körpers, besonders des Gehirns.

Das wird z. B. durch die veränderte Hormonlage im Blut deutlich: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Merkstörungen, gereizte Stimmung und Infektanfälligkeiten nehmen zu. Und dann erleben wir nicht nur eine anstrengende Zeit, sondern es fehlt uns auch die Möglichkeit, über gute Lösungen nachzudenken oder sinnvoll zu handeln. Ich habe mit sehr vielen Menschen in den letzten beiden Jahren überlegt, was zur Beruhigung und zu Trost, Entspannung und Erholung beitragen kann. Es geht dabei ja eben nicht darum, die Dinge, die schwierig sind, nur auf die Seite zu schieben. Vielmehr helfen wir dem Körper, sich wieder so weit zu erholen, dass wir unsere Fähigkeiten zur Bewältigung wieder nutzen können. Und da sind auch kleine Schritte schon hilfreich: das Fenster öffnen und tief durchatmen, einen Tee kochen und in Ruhe trinken, eine warme Decke über die Schultern legen. Was hier so banal klingt, kann der erste Schritt sein, die schwierige Situation durchzustehen.



* Die Royal Rangers sind Jungschargruppen auf biblischer Basis mit vielseitigen Angeboten für Kinder.



Ressourcen und Quellen

Eine Familie musste mit drei Kindern in Homeoffice und Homeschooling wechseln und ich habe wirklich mit ihnen allen gelitten. Ich wusste nicht, ob ich lachen oder vor Rührung weinen sollte, als mir die Mutter erzählte, dass sie jetzt gemeinsam ein Hühnerhaus gebaut und Küken aufgezogen hatten. Mein erster Impuls war: „Auch das noch!“ Aber dann habe ich verstanden, dass das Hühnerhaus für diese Familie ein neuer Bezugspunkt wurde und die gemeinsame Arbeit daran im Corona-Stress eine sinnvolle Quelle von Freude und Gemeinsamkeit wurde. Das Hühnerhaus wurde uns im Nachgang zu einem Symbolbild. Luther formuliert ähnlich, wenn er sagt, dass er ein Apfelbäumchen pflanzen würde, wenn morgen die Welt untergeht.

Es geht darum, etwas Neues zu wagen, in die Zukunft zu investieren und Hoffnung sichtbar werden zu lassen.

Dazu müssen wir immer wieder neu forschen, was uns hilft, zu hoffen und zu bewältigen – vielleicht eben den Küken beim Schlüpfen zuzusehen...

Gemeinsam in die Zukunft

Die Krise dauert jetzt schon einige Zeit und so langsam geht wohl dem einen oder anderen die Puste aus. Es ist wichtig, dass wir in unserer Gesellschaft weiter zusammenstehen und uns gegenseitig helfen. Das ist ja das gute an Gemeinschaft: Wenn der eine schwach ist, hat der andere noch ein wenig Kraft und umgekehrt. Natürlich ist es auch wichtig, der Trauer und dem Zorn mal Luft zu machen und dafür brauchen wir Akzeptanz, Zeit und Raum. Und wir brauchen es, dass wir gemeinsam überlegen, wie wir in Zukunft mit uns und unserer Welt umgehen wollen. Aber dazu ist es zunächst notwendig, dass wir als die einzelnen Glieder der Gesellschaft immer wieder neu Kraft schöpfen und uns immer wieder neu verbünden, um mit den Herausforderungen umgehen zu können, die auf uns zukommen. Und nicht zuletzt spricht uns Gott immer wieder neu zu, dass er uns alle Tage zur Seite steht.

Katrin Kroll

Katrin Kroll, arbeitet therapeutisch mit Kindern, Jugendlichen und Familien und ist in der Erwachsenenbildung tätig.

In der Krisenzeit hilft ihr besonders die Natur zum Luftholen und Freudetanken... Und geteilter Humor, damit es weiter gehen kann.

SEMINAREMPFEHLUNG

30.04.22

22 991 01

**Familien begleiten –
Hoffnung schenken –
„Ich schaffe das!“ – (schulische)
Leistungsfähigkeit unterstützen**



Ort: Kassel

Leitung: Katrin Kroll

Kosten: 85,- € Seminargebühr;
Selbstverpflegung oder Pizzaservice

Sie lernen, Familien und Kinder darin zu unterstützen, sinnvolle Leistungsfähigkeiten auf- und auszubauen.

14.09.22

22 991 02

**Familien begleiten –
Hoffnung schenken –
„Ich hab' Angst, bitte hilf mir“ –
Umgang mit kindlichen Ängsten**

Ort: Kassel

Leitung: Katrin Kroll

Kosten: 85,- € Seminargebühr;
Selbstverpflegung oder Pizzaservice

Sie lernen, Familien und Kinder zu unterstützen um kindliche Angstsituationen zu bewältigen.



Der TEAM.F Podcast „Beziehungshelden“

mit Simona Pfeil

Hast du schon mal unseren Podcast „Beziehungshelden“ angehört? Gib't's bei Spotify und Co.: jeden Freitag ab 8 Uhr eine neue Episode.

Hier geht es um dich und deine Beziehungen.

- Du hast keine Lust mehr auf Beziehungsprobleme?
- Du möchtest deine Beziehung vor dem Scheitern retten?
- Du hast keine Ahnung, an wen du dich wenden kannst mit deinen Fragen und Zweifeln?
- Kennst du das Gefühl, deiner Beziehung fehlt etwas?
- Du möchtest gern erfahren, wie Beziehung gelingen kann?

Gerne freuen wir uns über euer Feedback und Themenvorschläge für weitere Episoden!

E-Mail: podcast@team-f.de

Telegram für anonyme Fragen:
<https://t.me/Beziehungsheldenpodcast>

Magazin
trifft
Podcast

Im Podcast findest du bald Interviews mit einigen unserer Autoren.

Willst du mehr über sie und ihr Leben erfahren? Dann hör mal rein!



Fast immer kam es an irgendeinem Punkt zu Tränen und es war eine immense Offenheit da, Gebet zu empfangen.



Bald auch im Team.F Podcast zu hören! siehe Seite 21

SILJA LÜBEN UND USCHI PRESSARA

Wenn das Zuhause von der Flut zerstört wird

Einblick in die Seelsorgearbeit im Ahrtal

Die Flutkatastrophe im Juli 2021 im Rheinland, besonders im Ahrtal, ist eine der schlimmsten Katastrophen der deutschen Nachkriegsgeschichte – sowohl, was das Ausmaß der Zerstörung als auch die große Zahl der zu beklagenden Toten angeht. Während die Medien sich längst wieder anderen Themen widmen, kämpfen die Betroffenen weiter mit den verheerenden umfassenden Auswirkungen und Folgen der Katastrophe. Zwei Seelsorgerinnen berichten von ihrer Arbeit vor Ort.

Viele haben alles verloren – ihre Wohnungen und Häuser, ihre Existenzen oder Jobs, die Erinnerungen an die letzten Jahrzehnte ihres Lebens, ihre Dokumente (Identitätskarten, Ausbildungsnachweise, Geschäftsunterlagen), ihre Mobilität...

Körperliche und geistige Erschöpfung

Nach Monaten des schweren, täglichen Schuftens sind viele Betroffene nun total erschöpft – vor allen Dingen körperlich und geistig. Zu viele Dinge galt es zu bearbeiten und zu durchdenken, Tag und Nacht. Viele mussten wochenlang ohne Strom und Wasser in ihren Häusern ausharren, wohnen auf engstem Raum in den oberen Etagen zusammen oder haben irgendwo weit entfernt oder überteuert eine Ferienwohnung anmieten müssen. Selbst alltägliche Dinge wurden oft zu Herausforderungen, weil die komplette Infrastruktur zerstört war und teilweise immer noch ist – Straßen, Bahngleise, Wasser-, Strom-, Gasleitungen, Schulen, Kitas, Lebensmittelläden... Aber auch Freizeiteinrichtungen wie Cafés, Restaurants, Sporteinrichtungen etc. gibt es nicht mehr.

Während die meisten Häuser inzwischen entkernt und in den Rohbauzustand zurückversetzt wurden, warten die Betroffenen nun auf Handwerker. Die ungemütliche und kühle Jahreszeit trägt ebenfalls dazu bei, dass der psychosoziale Bedarf der Betroffenen exponentiell wächst. „Erst jetzt kommen Traumata an die Oberfläche und die Betroffenen fangen an zu realisieren, was passiert ist.“

Viele haben oder entwickeln Symptome wie Schlaflosigkeit, Panikattacken bei Regen sowie Albträume und viele weitere.

Großer Bedarf an seelsorgerlicher Hilfe

Aufgrund meiner (fast) täglichen Arbeit im Gespräch mit Betroffenen kann ich sagen, dass wirklich alle Menschen im Ahrtal in irgendeiner Form traumatisiert sind – natürlich mit

unterschiedlichem Schweregrad. In den vergangenen knapp vier Monaten haben wir „aufsuchende Seelsorge“ betrieben, indem wir als Zweier-Teams von Haus zu Haus gegangen sind, um den Bedarf an praktischer Hilfe zu erfragen oder die Betroffenen mit Kaffee und Kuchen zu erfreuen und darüber dann mit den Menschen ins Gespräch zu kommen.

Fast immer kam es an irgendeinem Punkt zu Tränen und es war eine immense Offenheit da, Gebet zu empfangen.

Sehr oft durften wir erleben, wie wir „am richtigen Ort zur richtigen Zeit“ waren. Ein Beispiel: Wir waren gerade dabei, von Haus zu Haus zu gehen, als ich eine ältere Dame wahrnahm, die etwas unsicher auf ein Haus zuing. Ich sprach sie an und es stellte sich heraus, dass in diesem Haus die beste Freundin dieser Dame ertrunken war und sie eine Kerze für sie anzünden wollte. Sie erzählte uns, wie schwer ihr dieser Gang gefallen war. Nach einem seelsorgerlichen Gespräch schlug ich vor, gemeinsam mit ihr zu beten und die Kerze anzuzünden. Die Dame hat sich sehr bedankt und sagte, dass es ihr sehr gut getan habe und es ihr nun viel leichter um's Herz sei. Unzählige solcher Geschichten hat Gott in den vergangenen Monaten geschrieben.

Um den seelischen und geistlichen Nöten der Menschen längerfristig begegnen zu können, haben wir inzwischen ein Netzwerk von qualifizierten Seelsorgern und Therapeuten aufgebaut, die in der Umgebung wohnen und sich regelmäßig einbringen, um Beziehungen zu den Betroffenen aufzubauen.

Silja Lüben

Silja Lüben leitet das Seelsorge-Netzwerk Ahrtal im Auftrag von Ev. Allianz Bonn und Hoffnungswerk. Sie kam kurz nach der Flut ins Rheinland, wo sie seither zum Aufbau des Seelsorge-Netzwerkes ihren Lebensmittelpunkt hat.

Kontakt: seelsorge@hoffnungswerk.org

Ein Lieblingsort, welcher keiner mehr ist!

„Hier war alles so schön!“
 „Es wiederholt sich immer der gleiche Film!“
 „Ich hatte hinter dem Haus mein Versteck,
 jetzt ist es weg!“

Dies sind Sätze von drei Mädchen in unterschiedlichem Alter. Ihr großes Haus, umgeben von Feldern, Wiesen, Stallungen, Tieren und einem Teich vor der Terrasse, steht leer. Nackte Wände, offener Fußboden, das Inventar, alles fort. Es wird versucht, weiter zu leben. Erst im Wohnwagen, dann in einer Wohnung ohne Heizung, ohne Küche und mit Matratze auf dem Boden.

Der Überlebenskampf, der Rückweg in die Normalität, ist steinig.

Wären da nicht die Alpträume. Mama und Papa, die versuchen, manches unter die Füße zu bekommen. Fremde Menschen, die helfen und vor Ort übernachten. Die Enge. Andere Abläufe im Alltag. Der Regen, der die Schrecken der Nacht vom 14. Juli 2021 wieder zum Vorschein bringt und erschrocken innehalten lässt und so vieles mehr...

Diese Familie und viele andere Flutopfer haben ein psychisches Trauma erlebt. Dann sprechen wir davon, dass eine Situation erlebt wurde, in der Leib und Leben gefährdet waren, in der man überwältigt und erschreckt wurde und das Gefühl hatte, nichts tun zu können. Diese außergewöhnliche Bedrohung wurde von der Flut im Ahrtal und in der Eifel hervorgerufen.

Meine Begegnung mit dieser Familie hat gezeigt, wie die Mädchen sich jedes Mal freuen, wenn ich zu ihnen komme. Ich bin für sie da, höre zu, unterstütze die Eltern, dadurch entsteht Stabilität und aufkommende Konflikte werden besprochen und gelöst. Dabei ist es nicht verwunderlich, dass unverarbeitete Verletzungen der Eltern mit hoch kommen. Diese vermischen sich gefühlsmäßig und verstärken das Erlebte. Bei einem Gang über das Grundstück haben mir die Mädchen, jedes einzeln, ihren Lieblingsort gezeigt. Gott kümmert sich liebevoll. Er hat kleine Überraschungen, welche die Mädchenherzen erfreut haben, geschenkt.

Diese Familie braucht noch viel Hilfe beim Haus- und Grundstücksaufbau, bei staatlicher, behördlicher und gutachterlicher Unterstützung, Geduld und Weisheit bei der Aufarbeitung des Erlebten – genauso wie viele andere Familien, Einzelpersonen, Ehepaare oder andere Lebensgemeinschaften. Ich unterstütze die Menschen durch die seelische Begleitung, um das traumatische Erlebnis gemeinsam so zu verarbeiten, dass es einen guten Platz im Leben haben darf. Auch dafür sind finanzielle Mittel gesichert und können in Anspruch genommen werden. Nicht nur der praktische, sondern auch der geistige Wiederaufbau ist von großer Bedeutung!

Uschi Pressara



Uschi Pressara ist Notfallseelsorgerin für die Eifel. Sie lebt in Mechernich und arbeitet als Lebens- und Sozialberaterin.

Kontakt: info@lebensberatung-up.de
www.lebensberatung-up.de



Bald auch im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 21

ULRICH MENTER

Fast fertig.

Die Herausforderung, Dinge zu Ende zu bringen

Wer kennt das nicht? Zum Beispiel beim Aufräumen der Küche: Die Spülmaschine ist schnell eingeräumt, die Flächen noch mal abgewischt, aber eine Backform und ein Kartoffelschälmesser bleiben in der Spüle liegen. Oder bei einem Projekt auf der Arbeit, bei den Hausaufgaben der Kinder oder aktuell bei Team.F: die dringend notwendige Renovierung unseres Hauptbüros in Lüdenscheid. „Fast fertig“ ist schnell erreicht, aber die letzten zehn Prozent der Arbeit brauchen unglaublich viel Kraft. „Prima“, könnte man leichthin sagen, mit 50 % der Kraft erreichen wir 90 % vom Ergebnis.

Fertig – ein dehnbare Begriff

Nur, dass 90 % manchmal eben nicht reichen. Bei einem Läufer reicht es nicht, wenn er nur 90 % der Strecke schafft. Er muss sich seine Kraft einteilen, um am Ende die Ziellinie zu überschreiten. Auch ein Haus sollte man ganz fertig bauen und nicht schon vor der Dacheindeckung aufhören, weil das Geld nicht reicht. Aber muss wirklich auch schon der Keller gefliest sein, bevor man einzieht? Macht es vielleicht Sinn zu definieren, was überhaupt „fertig“ bedeutet?

Wann ist Jesus mit mir fertig?

Ok, ich merke, so leicht ist die Frage nach „50/90“ oder „ganz oder gar nicht“ doch nicht zu beantworten. Auch bei mir persönlich nicht. Wann ist Jesus mit mir fertig und wie viel Energie kosten ihn „meine letzten zehn Prozent“? Wie gut, dass ich spüren und ahnen darf, dass er bei 90 % nicht aufhören wird, an mir zu arbeiten.

Und wie ist das mit Team.F?

Mit unserem Werk, mit unserem Büro? Wir sind fast fertig... Ja, vielleicht auch dank deiner Hilfe. Dank Sachspenden, Geldspenden und der praktischen Mithilfe sind 90 % geschafft. Vielen herzlichen Dank! Aber fertig sind wir nicht und das ist am Ende auch gut so. Erreichen wir in nahezu allen Lebensbereichen nicht maximal ein glücklich machendes Zwischenergebnis? Oder in unserer Beziehung, sind wir damit wirklich jemals fertig? Ich hoffe nicht! Die Perspektive entsteht aus dem Unfertigen, aus dem Unvollkommenen.

Wir bleiben dran! Du auch?

Ulrich Menter
 (Geschäftsführer Team.F)

Vielen Dank
für deine
Unterstützung!

Ausblick:

Einige Baustellen machen mich noch nicht so glücklich. Bei den Themen Digitalisierung, Web-Design und Buchungs- und Bezahlssysteme sind wir noch ganz am Anfang.

- Ich merke, dass die im Budget geplanten 50.000 € nie und nimmer ausreichen.
- Ich merke, dass Designaufgaben von technischen Aufgaben der Systemarchitektur streng getrennt werden müssen.
- Ich merke, dass es schon am Anfang sehr viel Kraft kostet, die Komplexität der Aufgabe zu vereinfachen und verschiedene Ansichten und Meinungen in gute Entscheidungen zu überführen.

Bitte bete für unser Team und gute Entscheidungen – wo viele Köpfe zusammen überlegen, laufen die Diskussionen auch mal sehr kontrovers.

Und melde dich, wenn du Profi bist auf einem dieser Gebiete. Wir wollen unsere Prozesse zukunftsfähig machen und brauchen dein Knowhow und auch die Unterstützung vieler treuer Spender.

Vielen herzlichen Dank!

Spendenkonto:

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

Verwendungszweck: fast fertig

Jetzt einfach
scannen und
bequem über
PayPal oder mit
deiner Banking
App spenden.



Die Not macht erfinderisch

Platz für Neues dank Corona – eine Erfahrungssammlung

Wir haben unterschiedliche Menschen gefragt, was sie durch die Corona-Krise zum ersten Mal gemacht haben und was ihnen dabei geholfen hat, aktiv zu werden. Viele sind sehr erfinderisch geworden in der Beziehungspflege, im Gemeindeleben, im Familienalltag – lass dich inspirieren und berichte uns doch gerne auch mal von deinen Ideen! (redaktion@team-f.de)

„ Ich habe mir einen Thermomix gekauft und sehr viel gekocht, gebacken und auf **gesunde Ernährung** umgestellt. Dabei habe ich viel Selbstgemachtes verschenkt.

Fast ein Jahr lang habe ich keine neuen Klamotten, Schuhe etc. gekauft – das hat gut getan!

Prioritätensetzung hat mir sehr dabei geholfen zu entscheiden, wofür ich mich trotz der Einschränkungen einsetzen möchte. Das, was mir wichtig war, ließ sich auf eine andere Art und Weise weiter leben (Beziehung zu Gott, Beziehung zu Familie, zu Freunden).

I W O N A
Pastorin, 48 Jahre, Single

„ Wir haben einen **Sportparcours im Garten** aufgebaut während des Homeschoolings, damit man in Bewegung bleibt.

Die Gemeinde hat einen **Oster- und einen Weihnachtsweg im Wald** aufgebaut, den man als Familie ablaufen konnte. Dort gab es viele lustige Aktionen. Die Ostergeschichte habe ich mit all meinen Playmobilfiguren nachgebaut, als es keinen Kindergottesdienst gab.

Meine Mama und ich haben meinen Freund zu seinem Geburtstag mit einer **Foto-Schatzsuche** überrascht. Der Schatz war dann sein Geschenk. Später haben wir im Kofferraum gesessen zum Kuchen essen und er auf den Stufen vor seiner Haustüre. So konnten wir den nötigen Abstand halten.

M I C H A
10 Jahre

„ Ich habe in der Corona-Zeit, in der alle Zusammenkünfte nicht möglich waren, jeden Mittwoch die **Frauen angerufen**, mit denen wir uns normalerweise einmal im Monat treffen. Habe gefragt, wie es ihnen geht mit ihnen gebetet oder gesungen. Das ist gut angekommen und angenommen worden...

I N G R I D
78 Jahre, verheiratet, 5 Kinder, 13 Enkel

„ Ich habe mit **Triathlon** angefangen. Ich hatte Zeit und dann kam es einfach, dass ich Motivation hatte, mich dem zu widmen. Dafür bin ich sehr dankbar! Ich habe meine Bedürfnisse besser spüren gelernt und die Auszeit des ersten Lockdowns gelernt, sehr zu genießen.

J O H A N N A
34 Jahre, Hörakustikermeisterin, Single

„ Zu meinem Geburtstag hat mein Mann für mich eine **Zoom-Party** organisiert. Da haben sich viele Freunde und Familienmitglieder zugeschaltet. Auch Menschen, die ich lange nicht gesehen hatte und die aufgrund eines langen Fahrtweges nicht zu einer richtigen Party hätten kommen können. Wir haben unser Großfamilien-Treffen per Zoom gemacht: Backkurs, Austauschrunde, Fotoshow, Weinprobe, gemeinsamer Lobpreis, Basteln und Spielen für die Kinder.

Wir haben als Familie versucht, selbst einen **Familiengottesdienst zuhause** zu machen: singen und musizieren, in der Bibel lesen. Wir waren froh, dass wir viele Hilfsmittel zur Verfügung hatten: Online-Kigo und Familienzeit mit Mike Müllerbauer (beides auf Youtube) und das Buch: „Wenn Familien beten“ von Daniel Kallauch.

Ich habe „**Krisenkiste**“ ins Leben gerufen. Eine Broadcast-Liste auf WhatsApp mit 130 Empfängern (Familie, Freunde, Eltern aus der Schule...). Dort wurden ab Tag 1 der Corona-Krise gute Ideen geteilt, wie man den Alltag als Mutter mit Kindern gut bewältigen und mit welchen Aktionen man die Lockdown-Zeit gut überstehen kann.

M O N I
41 Jahre, verheiratet, 2 Kinder

„ Ich habe die Corona-Zeit genossen. Zeit daheim zu haben, tat einfach gut. Endlich mal viel **Liegegebliebenes** zu machen, war schön. Vermisst habe ich meine Freunde, die ja weit verstreut in Deutschland sind. Dafür sind wir dann dazu übergegangen, uns über Zoom zum Kaffeetrinken zu treffen und mit anderen hab ich einen **Online-Hauskreis** gestartet.

S I L K E
45 Jahre, Verwaltungsfachwirtin, Single

„ Die Zeit Zuhause weckt in mir die Neugier und den Ehrgeiz Neues auszuprobieren. Ich habe zum ersten Mal Brot selber gebacken und Marmelade gekocht. Beim Kochen habe ich **neue Rezepte** ausprobiert, selber erfunden und improvisiert. Bedeutsam war dabei, mir **Freiräume** zu schaffen, obwohl die ganze Familie zuhause hockt (Podcast hören, alleine spazieren gehen, eine ruhige Ecke für mich suchen).

C L A R I S S A
52 Jahre, verheiratet, 2 Kinder

„ Ich habe die Coronazeit mit weniger festen Terminen genutzt, um zum ersten Mal in meinem Leben **Seelsorge** in Anspruch zu nehmen und einige Lebensthemen aufzuarbeiten. Mir hat das sehr geholfen, mit weniger Gepäck in die Zukunft weiter zu gehen.

M A R K U S
42 Jahre, verheiratet, 3 Kinder

„ Zu meinem 12. Geburtstag hat meine Mama für mich eine **Post-Überraschung** organisiert. Ganz viele Familienmitglieder, Freunde und sogar meine alte Grundschullehrerin haben mir Päckchen oder Briefe geschickt. Am Morgen meines Geburtstags sagte die Briefträgerin zu mir, dass ich am besten mit einer großen Kiste zum Briefkasten kommen solle, so viele Briefe und Päckchen hätte sie für mich dabei. Ich konnte gar nicht alles auf einmal tragen. Und zum Beantworten und Dankesagen habe ich mehrere Tage gebraucht.

D E B O R A
12 Jahre

„ Ich habe die Fronten meiner **Küche** in dieser Zeit **gestrichen**. Das war viel Arbeit und ich musste viel ausprobieren, weil ich wenig Erfahrung hatte... Aber hinterher war ich sehr stolz, dass es so gut aussah. Ich habe in dieser Zeit auch mit **Klavierstunden** angefangen – etwas, das ich eigentlich schon immer mal machen wollte, aber keine Zeit und keinen Mut finden konnte... Das Klavier stand in unserem Wohnzimmer unbenutzt herum. Nun spiele ich schon ein gutes Jahr und es ist richtig schön.

M A R T I N A
57 Jahre, verheiratet, Mutter

„ Ich bin sehr viel **spazieren gegangen** – jeden Tag zwischen sieben und zwölf km. Um anderen eine Freude zu machen, habe ich Leuten Päckchen vor die Tür gestellt. **Videotelefonie** hat für diverse Zwecke stattgefunden – auch mit mehreren und über den ganzen Abend „gemeinsam“ am Tisch zum Spielen und Small-talk. Auch habe ich Gespräche vom Balkon und spazieren mit anderen auf Abstand (teilweise mit Lunchpaketen und Picknick) sehr genossen.

S A M A N T H A
31 Jahre, Lehrerin, verheiratet

Team.F zeigt Gesicht

Unsere Mitarbeiter mal ganz persönlich



Wir sind Anni (37) und Janis (33) Marx. Verheiratet seit 2016. Zwei wunderbare Kinder.

Janis: selbstständiger Filmmacher

Anni: Diplom-Pädagogin & systemische Familientherapeutin

Zusammen: Regionalleitung für Team.F in Rhein-Main-Pfalz

DIE FAKTEN

Eure Team.F-Laufbahn:

- 2016** : Teilnehmer bei „Start in die Ehe“
- 2017** : erste Mitarbeit bei „Der Einfluss der Herkunftsfamilie“ *
- 2019** : Übernahme der Regionalleitung in Rhein-Main-Pfalz

*Da Janis zu diesem Zeitpunkt bereits länger eine gute Freundschaft zu ehemaligen Regionalleitern pflegte, war der Schritt in die Mitarbeit nicht mehr weit.

Welche Aufgaben übernehmt ihr bei Team.F?

Wir leiten einige Seminare im Bereich „Persönlichkeit und Seelsorge“. Als Regionalleiter planen, organisieren und gestalten wir Seminare sowie Mitarbeitertreffen und stehen in vielen Fragen als Ansprechpartner bereit.

Es ist unser Wunsch, uns gemeinsam als Paar ehrenamtlich für Gottes guten Plan zu engagieren und darüber hinaus ein Herzensanliegen von Anni, ihren Beruf stärker mit ihrem Glauben verbinden zu können.

DAS VERBINDET IHR MIT TEAM.F

Worauf freut ihr euch am meisten bei Seminaren?

Auf die persönliche Begegnung mit den Teilnehmenden, zu sehen und zu spüren, wie Gott wirkt!

Was war euer schönster Team.F-Moment?

Einer von vielen war unsere Einsegnung in die Regionalleitung.

Beschreibt Team.F in drei Worten!

authentisch – chaotisch – bereichernd

PERSÖNLICH NACHGEFRAGT

Was fällt euch zuerst ein, wenn ihr an eure erste Begegnung denkt?

Anni: Janis hat Musik gemacht – das hat mich sehr berührt. Wir sind uns an demselben Tag dann „zufällig“ ein weiteres Mal bei einem Konzert begegnet. Anschließend hat es ein wenig gedauert, bis Janis über eine gemeinsame Freundin in unseren Hauskreis kam. Wir lernten uns immer besser kennen und nach zwei Jahren waren wir ein Paar.

Womit bringt man euch auf die Palme?

Unzuverlässigkeit, Drängeln und unnötige WhatsApp-Nachrichten.

Was durftet ihr in eurer Beziehung über euch selbst erfahren?

Anni: Dass es erlaubt, erwünscht und notwendig ist, auszusprechen, was ich möchte.

Janis: Dass meine gewissenhaften Anteile gar nicht so gering sind, wie ich dachte.

Was fordert euch im Familienalltag besonders heraus?

Alle unterschiedlichen Bedürfnisse – sowohl die der Kinder, als auch die von uns Eltern – so zu stillen, dass alle einigermaßen zufrieden sind. Genügend Arbeit gibt es sowieso. Hobbys, die man zum persönlichen Ausgleich und Auftanken braucht und soziale Kontakte, die gepflegt werden wollen, fallen dann schon mal schnell hinten rüber. Sicherlich kennen das viele! Es hilft uns, immer wieder als Paar im Austausch darüber zu bleiben, was gerade am dringendsten gebraucht wird und so die Prioritäten neu abzustecken und anzupassen. Wenn das Chaos zu groß wird, hilft erstmal lauter Lobpreis!

Was ist euer Lebenstraum?

- mit dem Segelboot von Marseille nach Kreta
- ab 55 den Vorruhestand genießen
- eine eigene Beratungspraxis



Bald auch im Team.F Podcast zu hören! siehe Seite 21

ULRICH KLAAS

„Jeder Bruch ist ein Aufbruch, der nach Veränderung sucht“

Aus der Krise zur Kreativität

Jeder wünscht sich ein Leben, das geprägt ist von Glück, Erfolg und nicht zuletzt Gesundheit. Auch wenn das nicht 100-prozentig erreichbar ist, gibt es für jeden ein Level, ab dem man eine gewisse Zufriedenheit empfindet. Bis 2009 glaubte ich, dass ich zufrieden sei – glücklich verheiratet, vier Kinder, eigenes Haus und das Ziel der eigenen Karriereleiter erreicht. Letzteres hat mein Kartenhaus dann aber zu Fall gebracht.

Beruflich hatte ich es sehr weit geschafft, aber genau dort wurde mein gesamtes Leben aus der Bahn geworfen. Strukturen hatten sich verändert, sodass ich nicht mehr hineinpasste. Durch diese Situation habe ich einen Burnout mit einer mittelschweren Depression bekommen, wodurch ich arbeitsunfähig wurde und letztlich meine Arbeitsstelle verlor.

Damit ging der Verlust meines eigenen Selbstwertgefühls, der Fröhlichkeit und meiner Motivation einher, was teilweise so schwer auf mir lastete, dass ich einfach nicht mehr weiterleben wollte. Neben der großen Traurigkeit und Antriebsschwäche kamen gleichzeitig noch eine große Wut und die Erinnerung an Verletzungen aus meiner Kindheit und Herkunftsfamilie in mir hoch.

Dass etwas in mir zerbrochen war, wusste und spürte ich, aber richtig fassen konnte ich es nicht. Selbst den Schmerz über diesen Bruch in meinem Leben konnte und wollte ich weder aushalten, noch konnte ich ihn beschreiben.

Für meine Frau und die Kinder war es eine sehr schwere Zeit. Beziehungen zerbrachen, da ich mich sehr zurückzog. Tatsächlich habe ich so aber erfahren, wer es mit der Freundschaft wirklich ernst meinte.

Mir und meiner Frau wurde klar, dass ich ohne Hilfe nicht alleine aus diesem Bruch und der großen Traurigkeit herauskommen würde.

Viele Gespräche (unter anderem auch bei Team.F) brauchte ich, um meiner tiefen Traurigkeit Raum zu geben. Anfang 2010 habe ich dann eine Reha in der Ignis-Klinik genehmigt bekommen. Wie dankbar war ich, dort hin zu können. Viel Gutes hatte ich von der Klinik gehört und durch eine vorherige Präventionswoche schon kennengelernt.

Verborgene Kreativität

Sechs Wochen – wie auf einer Insel – waren Balsam für meine Seele und durch die Zeit dort habe ich eine in mir verborgene Kreativität entdeckt. Auslöser war eine Andacht meiner Therapeutin. Es ging um eine Glasvase, die zerbrochen war; eigentlich um einen Scherbenhaufen, den man nur noch in den Müll werfen konnte. Doch jemand nahm sich diesem Scherbenhaufen an und es wurde daraus eine Lampe – etwas Neues ist entstanden.

Daraus habe ich mir mitgenommen, dass mein Herz ebenso wie die Vase gebrochen war. Ich habe es wie einen Scherbenhaufen gesehen. Darüber musste ich sehr weinen und habe innerlich getobt, weil gleichzeitig so viel Wut in mir hochkam. Einfach, weil ich nicht verstehen konnte, dass aus dem zerbrochenen Herz etwas Neues entstehen kann. Ich fühlte die Zerrissenheit, hatte aber keine Möglichkeit, selbst daran zu kommen bzw. meine Gefühle zu beschreiben. Es dauerte zwei Tage, während denen mir einfach nur schlecht war. Die Traurigkeit nahm zu, bis mich ein Bibelvers berührte:

„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.“ Psalm 147,3

Das ging mir nicht mehr aus dem Kopf.

Zu Hause hatte ich noch Mosaiksteine. Diese ließ ich mir von meiner Frau schicken. Alles andere besorgte ich mir selbst. Von nun an war ich im Therapieraum „Kreativität“ aufzufinden. Bis dahin hatte ich weder malen, noch töpfern, schon gar nicht Speckstein feilen wollen, denn ich empfand dies nicht als sinnstiftend für mich.

Doch nun formte ich mit den glatten, spitzen und sogar scharfkantigen Mosaiksteinen ein Herz auf eine Platte. Für mich war es mein Herz, das da lag – zerbrochen und nur ein Haufen unterschiedlichster Steine. Meine Hände fingen an, zu gestalten, Stein für Stein. Es passte nicht gleich alles, also musste umgestaltet werden. Das machte mich nervös, tat weh, bis das Herz vollständig vor mir lag und verfugt war. Nun konnte ich es anfassen. Da war es wieder. Ich konnte etwas fühlen, teilweise spitz und scharfkantig, dann wieder glatt. Die Fugen nahm ich als Narben wahr.

Wenn nicht gleich perfekt, aber es war ein Herz und es war gut. So musste mein eigenes Herz wohl aussehen. So sieht Heilung aus. Nicht wie vorher, aber neu. Lebendig, unruhig und doch auch teilweise glatt, was sich wieder gut anfühlte. Das machte mich ruhiger.

Die heilende Wirkung der Bilder

Ich besprach das Herz mit der Ergotherapeutin und es tat so gut, endlich über mein Innerstes sprechen zu können. Ich konnte von dem Bild einfach nicht loslassen, weil ich spürte, dass es mit mir etwas machte. Es fühlte sich nicht leicht an, aber es tat gut. Sie schlug vor, Farbe außen herum mit ins Spiel zu bringen. Das machte mich wieder unruhig. Malen hat mir noch nie gelegen und von Acrylfarben aus der Kunstmalerei hatte ich ehrlich noch nie gehört. Ich ließ mich darauf ein, obwohl ich dachte, dass nichts dabei rumkommen würde, und kaufte mir die Farben.

Bei dem Herz dachte ich an rot. Das war der Grundton, den ich zuerst anwandte. Es sah aber überhaupt nicht gut aus. Einfach dahin gepinselte Farbe und schon wieder ärgerte ich mich wegen meines Herzens. Diese Gefühle kannte ich. Schließlich hatte ich von klein auf gesagt bekommen, dass ich nichts kann und aus mir eh nichts wird. Dieser eine von vielen anderen Glaubenssätzen hatte sich doch tief in meinem Leben verankert. Er ist nicht nur mit Worten, sondern auch mit vielen Verletzungen in mir festgebrannt worden. Genau wie ich mir das gedacht hatte: „Das schaffst du nicht, das kannst du nicht. Du und malen...“ Schon wollte ich wieder alles aufgeben und zur Seite legen.

Die Therapeutin ließ jedoch nicht locker. Sie sagte nicht, dass es nicht gut aussah, sondern ermutigte mich, Farben beim Malen zu mischen. Und damit veränderte sich auf einmal etwas. Ich mischte rot und etwas grün zusammen. So entstand etwas, das mich ansprach. Da gestaltete sich so viel Neues, was sich in mir bewegte. Ich fühlte so eine Freude, die Farben aufzubringen und zu mischen, bis es passte.

Erst nachdem das Mosaik-Herz fertig gestaltet war, spürte ich, dass auch ganz viel in meinem eigenen Herzen passiert war. Das Bild hängt heute in unserem Wohnzimmer – immer wieder sehen es Ratsuchende, die davon berührt sind, weil sie Ähnliches erlebt haben.



Zerbrochen

Plötzlich nahm ich die vielen anderen Bilder in der Einrichtung wahr, von Menschen, die ebenfalls in der Klinik eine Reha gemacht hatten und an denen ich bis dahin achtlos vorbeigelaufen war. Die Farben, der Ausdruck der Gestaltung und die Motive sprachen mich so persönlich an, weil ich nachvollziehen konnte, was andere erlebt hatten. Ich konnte mich mit den Bildern der anderen irgendwie identifizieren.

Immer mehr Bilder

Von da an habe ich mit Farben experimentiert – Acrylfarben, Wachsstifte und Pastellfarben ausprobiert.

Ich begann, Motive zu malen, mal bunt, mal in grau und schwarz. Dabei ging es immer um meine wahrgenommenen Gefühle, die heraus wollten.



Gefangen

Nach der Reha habe ich weiter gemalt und Malkurse besucht. Viele Bilder entstanden, meist traurige, die für mich wichtig waren, weil sie mein Inneres abbildeten. Natürlich auch andere Bilder mit wichtigen Motiven und unterschiedlichsten Farbwelten.

Die Bilder berührten mich, halfen mir, mich selbst zu verstehen.

Ich konnte Bilder und Farben auf meine Seele legen, die wie Balsam waren und mir halfen, mich besser zu verstehen.

Ein Bild, das ich gemalt habe, ist ein brennendes Herz. Mitten im Herz ist eine Stelle, die mit Kohle gefüllt ist. Fühlt man darüber, werden die Finger schmutzig. Burnout heißt, „ausgebrannt sein“. Ich musste das malen, ich musste es sehen, weil die Frage in mir immer wieder kam: Warum bin ich ausgebrannt? Als das Bild fertig war, konnte ich es wieder nicht aushalten. Es tat mir weh, vieles kam wieder hoch. Dieses ausgebrannte Herz brauchte Heilung. Aber wie?

Ich gestaltete eine aus Gips geformte Hand auf das Herz, die sanft die ausgebrannte Stelle berührt. Das hat so viel in mir verändert, so viel Heilung und Hoffnung gegeben. Gott heilt die, die zerbrochenen Herzens sind...



Ausgebrannt

Neue Perspektive und Dankbarkeit

Ich sehe mich heute nicht als Künstler, durfte aber eine Kreativität in mir entdecken, die mir gut tut. Dafür bin ich Gott unendlich dankbar.

Mittlerweile male ich so gut wie gar nicht mehr. Durch meine eigene Entwicklung und einen Workshop ist mir der Umgang mit Holz wichtig geworden. So entstanden unterschiedliche Schriftzüge.



Meine große Traurigkeit habe ich überwunden.

Ich bin heute beruflich als selbstständiger Seelsorger und Coach unterwegs und berate andere Menschen. Jemand, der eigentlich gelernt hat zu glauben, dass er nichts kann, berät heute Menschen, die auf der Suche nach der Berufung ihres Lebens sind. In jedem steckt eine Berufung mit Aufgaben und einer Kreativität, die das Leben besonders macht. Es lohnt sich, das zu suchen und zu entdecken. Helen Keller hat einmal gesagt: „Was ich suche, ist nicht da draußen, es ist in mir.“

Es hat sich so viel verändert und ist gut geworden und ich brenne wieder – auf gute Weise. So entstand aus dieser Krise die Erfahrung, dass jeder Bruch ein Aufbruch sein kann, der nach Veränderung sucht.

Ulrich Klaas

Ulrich Klaas ist verheiratet und hat vier Kinder. Er arbeitet als Berater und Coach und ist gemeinsam mit seiner Frau Christiane ehrenamtlicher Team.F-Mitarbeiter in NRW.

Kontakt: www.klaas-inspiriert.de



JOHANNA BERNUTZ

Keine Angst mehr vor der Angst

Hilfe anzunehmen ist keine Schande

Mein volles Leben wurde von jetzt auf gleich ausgebremst und ich musste lernen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. An meinem Weg möchte ich dich gerne teilhaben lassen.

Als die Angst plötzlich mein Leben überrollte

Frühjahr 2017. Mein Leben war voll. Vollzeitjob, das Ausleben diverser Hobbys im Chor und im Ensemble einer großen Freilichtbühne, ein bisschen Sport, Freunde treffen, Schlagzeugunterricht, mich von meiner Meistervorbereitungszeit „erholen“... Diese Zeit war sehr anstrengend. Mein Körper hatte zu kämpfen mit Zahntzündungen und einer aufkommenden rheumatischen Erkrankung. Im Januar 2017 war ich in Reha und dachte, ich starte danach mal voll durch.

Juni 2017. Mein Körper reagierte auf mein voll gestopftes Leben. Bäm! Herzrasen. Zittern. Schmerzen in der Brust. Unsicherheit. Die Abstände dieser Attacken wurden immer kürzer.

Ich lag zu Hause auf der Couch und hatte Angst, zu sterben, weil ich dieses Gefühl nicht einordnen konnte.

Was war das? Na wunderbar, jetzt war es also soweit. Bisher hatte ich alles mit einem Mittel bekämpfen können – Tabletten gegen Unterleibs- oder Kopfschmerzen, Schlaf gegen Müdigkeit, Essen gegen Hunger. Auf einmal ging das nicht mehr so einfach.

Bisher hatte ich nie Angst. Nie! Nicht auf der Bühne, beim Singen eines Solos. Nicht alleine im fernen Brasilien, gestrandet am Flughafen ohne Sprachkenntnisse. Nicht in Äthiopien, als es mir fernab von jeglicher medizinischen Versorgung nicht gut ging. Ich hatte keine Angst! Doch, auf einmal war sie da! Im Auto. Im Zug. Im Alltag. Alles war anders. Was für ein krasses Gefühl.

Was hatte das ausgelöst?

Ich weiß es nicht. Ich vermute eine Mischung aus zu viel von allem. Zu viel Arbeit. Zu viel Freizeitstress. Zu viel Gedanken im Kopf über das Singlesein. Zu wenig Selbstliebe. Das Glücklichein war nur Schein. Ich habe nicht mehr auf meinen Körper gehört und jetzt kam die Quittung.

Mein Start, um die zerstörende Angst zu besiegen

Ich habe lernen müssen, Hilfe anzunehmen.

Denn eins war mir sofort klar: Ich will das nicht. Das bin NICHT ich! Ich will mein Leben zurück und nicht im Gedankenchaos und in Ängsten verschwinden.

Mein wunderbarer Hausarzt hatte sofort den richtigen Riecher:

Ich hatte Panikattacken und eine leichte Angststörung.

Sofort bekam ich eine Verordnung für Psychotherapie. Hier wurde ich über die Panikattacken aufgeklärt. Die Gespräche halfen mir sehr, mein Denken zu sortieren und weitere Schritte zu gehen.

Ein großer Wendepunkt war für mich die Singlefreizeit von Team.F in Kroatien 2019. Seitdem sind mir immer wieder Dinge klar geworden, die mich beeinflusst haben und die ich nun endlich fassen, bearbeiten und loslassen kann.

Der neue Umgang mit meinem Leben

Sommer 2021. Was für eine Zeit liegt hinter mir! Die Panikattacken sind weg. Mir geht es sehr gut! Ich bin dankbar, dass Gott mir damals einen Tritt gegeben hat. Es hat so viel Gutes hervorgebracht!

Vor Kurzem bin ich im Waldseilpark herumgeklettert, ohne irgendeine Angst. Die hatte ich definitiv noch vor einigen Jahren. Covid-19-Pandemie: Alleinsein, Lockdown, Unsicherheit, Angst um meine Gesundheit. Nein, das ist auch keine leichte Zeit für Singles. Und ohne die Therapie hätte ich das wohl nicht so gut gemeistert.

Ich bin zufrieden. Ich bin dankbar. Ich nehme mir Zeit für mich. Ich spüre, wenn mein Körper Pause braucht. Ich Sorge für meine Seele. Ich lerne, mich zu lieben! Ich habe angefangen mein Singlesein zu akzeptieren und nicht daran zu verzweifeln. Ich verstehe den Einfluss meiner Herkunftsfamilie.

Ich lerne, dass ich so GUT bin und GOTT mich sehr liebt!

Ich darf eine Prinzessin sein. Inzwischen mache ich Triathlon und entdecke eine ziemlich verrückte Seite an mir, die lange Zeit vergraben in mir schlummerte. Ich habe neuen Mut, Dinge zu wagen und bin so gespannt, was Gott noch mit mir vor hat!

Mein Fazit

Hilfe anzunehmen ist keine Schande – sondern ein großer Gewinn!

Hilfe annehmen zeigt, dass du JA zu dir sagst, egal durch welches Tal du gerade gehst.

Du kannst nie tiefer fallen, als in Gottes Hand und ja, das habe ich erlebt! Nach jedem Tal kommt wieder ein Berg. Täler sind normal, sie gehören zum Leben! Eine gerade Linie wäre ziemlich langweilig, oder? Habe Mut, diese Täler anzunehmen und daran zu wachsen! Gott hilft dir dabei!

Johanna Bernutz

Johanna ist 34 Jahre alt und arbeitet als Hörakustikmeisterin. Sie ist Single, liebt den Sport und das Theater.



SEMINAREMPFEHLUNG

06.–08.05.22

22 611 81

Der Einfluss der Herkunftsfamilie

Ort: Haus am Seimberg
98596 Brotterode bei Eisenach

Leitung: Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team

Kosten: ab 203,20 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



25.05.–01.06.22

22 711 01

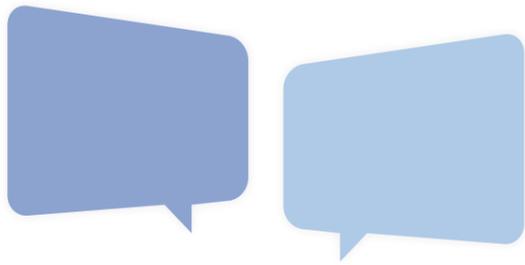
HIKE & SEA – Urlaubswoche für Singles in Kroatien

Ort: Life Center
HR-51260 Crikvenica/Kroatien

Leitung: Cornelia und Stephan Arnold mit Team

Kosten: 709,- € im EZ Nord
779,- € im EZ Meerblick & Balkon
625,- € im DZ Nord
695,- € im DZ Meerblick & Balkon





ANNI & NICO

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

Kein guter Berater in Sachen Paarbeziehung

Das wird vielen Paaren erst schmerzlich klar, wenn es vermeintlich zu spät ist. Dabei ist es so wichtig miteinander ins Gespräch zu kommen. Was sich so einfach anhört, stellt sich oftmals jedoch als echte Herausforderung dar.

Immer wiederkehrende Konflikte

Diese können für eine harmonische Beziehung wirklich belastend sein. Oftmals fühlt man sich wie festgefahren, unverstanden und dreht sich nur noch im Kreis. An diesem Punkt ist es wichtig, aus dem Hamsterrad der gegenseitigen Vorwürfe herauszukommen.

Eine große Hilfe kann dabei eine dritte, unbeteiligte Partei sein, die manchmal einfach nur zuhört, die richtigen Fragen stellt und zum Nachdenken anregt. Denn häufig sind wir selber so emotional, dass es unmöglich ist, die Situation objektiv zu betrachten. Und so sehen wir manchmal gar nicht, wie unser Verhalten und unsere Worte bei dem Gegenüber ankommen. Auch wenn sie vielleicht anders gemeint waren.

Unser Weg zur Paarberatung

So ging es auch meinem Mann Nico und mir (Anni). Nach Familiengründung, Umzug und beruflicher Veränderung drehten wir uns als Ehepaar im Kreis. Immer wieder. Bis wir 2018 den Entschluss fassten, uns diesbezüglich Hilfe zu suchen.

Natürlich war das erst mal eine große Überwindung, uns einzugestehen, Probleme zu haben, die wir vielleicht alleine nicht mehr lösen konnten.

Auch mit Fremden über so persönliche Dinge zu sprechen, bereitete uns damals noch Unbehagen.

Das haben wir gelernt

Heute, drei Jahre später, können wir sagen, dass jegliche Bedenken unberechtigt waren. Wir wurden sehr herzlich empfangen und konnten in jeder unserer bisherigen Beratungstunden frei sprechen, ohne Angst vor jedweder Wertung oder Verurteilung zu haben. Aus den Gesprächen haben wir viele hilfreiche Methoden und Techniken bereits in unseren Alltag integrieren können. Für uns war es besonders wichtig, die Gefühle des Anderen nicht außer Acht zu lassen. Denn hinter jedem Konflikt steckt meist ein nicht erfülltes Bedürfnis und keineswegs die Absicht, den Anderen zu verletzen. Außerdem unerlässlich für ein harmonisches Miteinander war für uns das Erkennen von Situationen, die Konfliktpotenzial bergen könnten, sowie der richtige Umgang mit selbigen. Oftmals sind es aber auch die kleinen Dinge, die eine große Wirkung entfalten. So haben uns beispielsweise kleine Umstrukturierungen des Alltags geholfen, schwierigere Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen und einander zu entlasten. Bewusst Zeit füreinander nehmen - und seien es nur fünf Minuten.

Dranbleiben mit guten Routinen

All diese Veränderungen konnten wir schaffen, weil wir uns entschieden haben, an unserer Ehe zu arbeiten und gerade dann miteinander ins Gespräch zu kommen, wenn es einfacher wäre zu schweigen. Denn Schweigen ist eben nicht immer Gold. Diese Erkenntnisse kamen jedoch nicht über Nacht und bedurften einiger Beratungstermine, die wir meist alle sechs Wochen wahrnahmen. Dabei spielt natürlich nicht nur die Beratung selber eine große Rolle, sondern auch eine dementsprechende Nachbereitung zuhause. Denn manchmal fiel es uns noch schwer, nicht einfach wieder die alten Gewohnheiten einschleichen zu lassen. Durch die regelmäßigen Termine konnten wir da langsam aber sicher gute Routinen entwickeln.



Als eine der größten Stärken einer Paarberatung sehen wir die Neutralität, die eine dritte Partei, abseits von Familie und Freunden, mitbringt.

Uns hat es sehr geholfen, eine Konfliktsituation mal von außen zu betrachten oder gespiegelt zu bekommen.

Wir würden die Paarberatung jederzeit wieder in Anspruch nehmen und empfehlen wirklich jedem Paar, welches darüber nachdenkt, es einfach mal auszuprobieren. Für uns war und ist es wirklich bereichernd und wir konnten uns, auch nach fast zehn Jahren Beziehung, noch mal besser kennenlernen und das Gegenüber besser verstehen lernen. Das ist so viel wert, denn es lohnt sich immer, dranzubleiben und in die Beziehung zu investieren.

Anni (28) Studentin und Nico (30) Geschäftsführer, verheiratet

SEMINAREMPFEHLUNG

06.–08.05.22

22 231 71

Meine Wünsche, deine Wünsche

Ort: Bethlehemstift
09337 Hohenstein-Ernstthal bei Chemnitz
Leitung: Tabea und Michael Priber mit Team
Kosten: 385,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Paar



13.–15.05.22

22 215 81

Kommunikation in der Partnerschaft

Ort: Haus am Seimberg
98596 Brotterode bei Eisenach
Leitung: Sabine und Dirk Praetorius mit Team
Kosten: ab 374,40 € inkl. Seminargebühr und VP pro Paar





IRIS & ULLU HORSCH

Grenzerfahrungen in der Familie

Umgang mit chronischer Erschöpfung

Iris Horsch erkrankte vor zehn Jahren an Brustkrebs. Seit ihrer Krebsbehandlung leidet sie an dem noch kaum erforschten chronischen Fatigue-Syndrom, dessen Hauptsymptom eine starke Erschöpfung ist. Tanja Hutschenreuter führte ein Interview mit Ehepaar Horsch über ihr verändertes Leben.

Tanja: Liebe Iris, dein Leben ist durch gesundheitliche Umstände eingeschränkt. Dadurch erlebst du Grenzen. Wie kam es dazu?

Iris: Vor fast zehn Jahren hatte ich Brustkrebs. Ich war damals 44 und stand mitten im Leben. Neben meinen Rollen als Ehefrau und Mutter war ich zusammen mit meinem Mann Ullu in einer evangelischen Freikirche angestellt. Außerdem arbeitete ich als Physiotherapeutin.

Die Krankheit stellte einen tiefen Einschnitt in mein und unser Leben als Familie dar, denn ich war es nicht gewohnt, so schwach zu sein und viel Zeit auf dem Sofa verbringen zu müssen. Nach einem Jahr erholte ich mich ganz langsam wieder etwas, blieb aber auch nach zwei und drei Jahren weit unter dem Niveau, das ich vor der Krebserkrankung an körperlicher Fitness gehabt hatte. Ich suchte nach Wegen (Ernährung, Aufbau- und Training des Körpers, Seelsorge...), um wieder zu Kräften zu kommen und belastbarer zu werden. Doch all das brachte nicht die erhoffte Besserung. Konnte ich im zweiten Jahr nach der Chemo noch vier Kilometer spazieren, waren es drei Jahre später nur noch zwei. Mittlerweile bin ich bei null bis einem Kilometer (je nach Tagesverfassung) angekommen.

Anfang letzten Jahres verschlechterte sich mein Zustand noch mal stark und es kamen Symptome wie Brain Fog (Nebel im Kopf), Muskelschmerzen und extreme Schwäche dazu. Seither kann ich nicht mehr einkaufen gehen, kann nur ein Mal pro Woche für eine Stunde Besuch haben und meine Telefonate muss ich auf 30 Minuten beschränken, denn wenn ich über diese Grenzen gehe, geht es mir danach stunden- und oft sogar tagelang schlechter. Inzwischen weiß ich, dass ich eine Krankheit habe, die gar nicht so selten ist, aber kaum jemand kennt (auch kaum ein Arzt): ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom). Bisher gibt es dafür kaum Forschung und keine Medikamente. Long-Covid-Patienten haben ganz ähnliche Symptome wie Patienten mit ME/CFS und deswegen besteht die Hoffnung auf Forschung und mögliche Medikamentenentwicklung.

Tanja: Hat dies Auswirkungen auf deinen Alltag und wie ist dein Umgang damit?

Iris: Ja, die Auswirkungen auf meinen Alltag sind, wie beschrieben, gravierend. Meinen Beruf, meine Hobbys und meinen Alltag kann ich schon seit vielen Jahren nicht mehr bewältigen. Soziale Kontakte sind kaum mehr möglich, denn auch diese strengen mich sehr an. Doch ich bin sehr dankbar für Telefon und WhatsApp, denn vor allem durch Sprachnachrichten kann ich doch noch mit manchen Menschen Kontakt halten.

Was mir besonders schwer fällt ist, dass ich meinem Mann nicht mehr die Frau und meinen Kindern nicht mehr die Mutter sein kann, die ich gerne wäre. Wie gerne würde ich meine Kinder ab und zu an deren Studienorten besuchen, mit meiner Familie wandern oder essen gehen. Mal ein Museum oder eine Theatervorstellung besuchen oder mit meiner Tochter shoppen gehen. Und all die Unternehmungen, die Ullu und ich bisher zusammen gemacht haben, fallen weg. Das ist für uns beide nicht einfach.

Wie ich damit umgehe?

Manchmal muss ich trauern. Trauern um das, was nicht mehr möglich ist;

trauern um verlorene Freundschaften. Trauern um den Teil von mir, den es nicht mehr gibt. Trauern um ein Stück meines Lebens, das abgestorben ist. Hin und wieder ist es gut und wichtig, dass Tränen fließen können.

Doch dann ist es mindestens genauso wichtig, meinen Blick wieder auf all das Gute, das auch Teil meines Lebens ist, zu wenden.

Es könnte auch noch viel schlechter sein, das weiß ich. Ein Viertel der Menschen mit ME/CFS sind bettlägerig und pflegebedürftig. Ich bin dankbar für all das, was ich selbst machen kann. Dankbar für meine wunderbare Familie, Verwandte und Freunde.

Die Krankheit stellte einen tiefen Einschnitt in mein und unser Leben als Familie dar, denn ich war es nicht gewohnt, so schwach zu sein.



Dankbar für den Garten, in dem ich Gottes wunderbare Schöpfung erleben kann.

Tanja: Welche Rolle spielt dein Glaube in dieser Situation? Hat sich deine Beziehung zu Gott durch diese Erfahrung verändert?

Iris: Ich weiß nicht, wie ich diese Situation ohne Gottes Hilfe durchleben könnte. Das heißt, mein Glaube an Gott spielt eine elementare Rolle. Ich bin einen großen Teil des Tages allein, was auch gut so ist, denn ich brauche viel Ruhe. Ich fühle mich aber nicht einsam, da ich Gottes Nähe und Gegenwart erlebe. Für sein Dasein und seine Gesellschaft bin ich sehr dankbar. Es ist einfach super, dass ich in Jesus immer einen Ansprechpartner habe.

Auch hilft Gott mir immer wieder, meinen Blick auf das Positive zu wenden und dankbar zu sein. Das würde ich aus eigener Kraft nicht so schaffen.

Allerdings haben sich durch diese vielen Jahre der Krankheit und des Kämpfens auch Fragen aufgetan, die vorher nicht da waren und mein Vertrauen in den heilenden und wunderwirkenden Gott hat Risse bekommen. Ich bin nach wie vor überzeugt, dass Jesus auch heute noch eingreifen und Kranke gesund machen kann – und gerade deswegen verstehe ich manchmal nicht, warum er das bei mir nicht tut. Es fühlt sich manchmal so an, als ob er mich/uns „hängen“ lässt. Es gibt Zeiten, in denen ich wütend auf Ihn oder enttäuscht bin und mit Gott schimpfe und Ihm alle meine Fragen an den Kopf werfe. Aber auch dafür bin ich froh, denn zumindest habe ich eine Adresse, bei der ich alles abladen kann.

Und wenn dann alles draußen ist, ist es unendlich hilfreich, dass ich mich bei Gott bergen kann und Er mir neue Hoffnung gibt.

Viele ermutigende Zusagen aus Gottes Wort geben mir immer wieder Hoffnung.

Als ich noch aktiv am Gemeinde- und Reich Gottes-Bau beteiligt war, habe ich öfter erlebt, wie Gott mir Impulse gegeben und zu mir gesprochen hat und wie ich ein Sprachrohr Gottes sein und andere Menschen mit Ihm bekannt machen durfte. Ich habe echt viel mit Gott erlebt. Das erfahre ich jetzt leider nicht mehr in der Art. Gezwungenermaßen bin ich vom TUN zum SEIN gekommen und so empfinde ich auch Gott: Er tut, was meinen körperlichen Zustand betrifft, nicht viel, aber Er ist da.

Es ist, als ob Er zu mir sagt: Lass dir an meiner Gegenwart genügen!

Tanja: Ullu, wie ging es dir zu Beginn dieser Situation? Wie war und ist dein Umgang damit? Hat dies Einfluss auf deine Gottesbeziehung?

Ullu: Das Schöne an unserer Beziehung ist, dass wir einige gemeinsame Interessen und Hobbys haben, die wir gerne miteinander teilen und gemeinsam erleben. Meine Frau ist dabei der initiative und ich der stetige Typ. Darin haben wir uns gut ergänzt.

Durch Iris Einschränkung ist vieles nicht mehr gemeinsam möglich. Das war und ist für mich immer noch ungewohnt und es fällt mir schwer, Dinge einfach auch alleine, ohne meine Frau, zu planen und zu unternehmen. Da fehlt einfach ihre Hälfte und das vermisse ich. Trotzdem übe ich mich darin, Dinge auch alleine zu planen und diese Zeiten ohne schlechtes Gewissen darüber, dass meine Frau nicht dabei sein kann, zu genießen.

Ansonsten bin ich jemand, der sich in Bezug auf Krankheit eher zu wenig Gedanken macht und die Angst sehr spät kommt. Meine Frau ist da eher das Gegenteil. Das war in der Vergangenheit leider oft nicht hilfreich, weil sie sich dadurch unverstanden und allein gelassen fühlte. Ich versuche jetzt, Iris besser wahrzunehmen, ihr bei Entscheidungen zu helfen und ihr einfach ein Ort des Trostes und Zuhörens zu sein.

Meine Gottesbeziehung wird durch unsere jetzige Situation schon immer wieder mal getrübt. Ich weiß, dass Gott immer da ist, dass er in Kontrolle über unser Leben ist.

Dennoch kommt immer wieder die nicht zu beantwortende Frage, warum Gott nicht eingreift und unsere Lebenssituation zum besseren verändert.

Aber im Austausch mit Iris und dem gemeinsamen Gebet schöpfen wir beide immer wieder neue Hoffnung.

Tanja: Iris Situation hat auch Einfluss auf eure Kinder. Wie geht ihr als Familie damit um?

Iris und Ullu: Inzwischen sind unsere Kinder erwachsen (25 und 22 Jahre) und wohnen nicht mehr zu Hause. Trotzdem sprechen wir offen zu viert über alles – das haben wir von Anfang an gemacht. Wir mussten immer wieder Aufgaben neu verteilen, die Iris nicht mehr übernehmen konnte. Das heißt, dass zeitweise auch unsere Kinder mit anpacken mussten und das auch immer noch tun, wenn sie zu Hause sind. Auch das gemeinsame Gebet in der Familie stärkt und hilft uns allen.

Tanja: Welche Botschaft möchtet ihr unseren Lesern noch mitgeben?

Ullu: Es gibt immer die Kehrseite einer Medaille: Unsere Situation hat unseren Aktionsradius eingeschränkt, sie trübt manchmal unser Leben und lässt einen traurig sein. Aber es bringt auch unwahrscheinlich viel Tiefe und neues Bewusstsein in unsere Beziehung, die wir anders wahrscheinlich so nicht erlebt hätten, da wir viel zu beschäftigt gewesen wären.

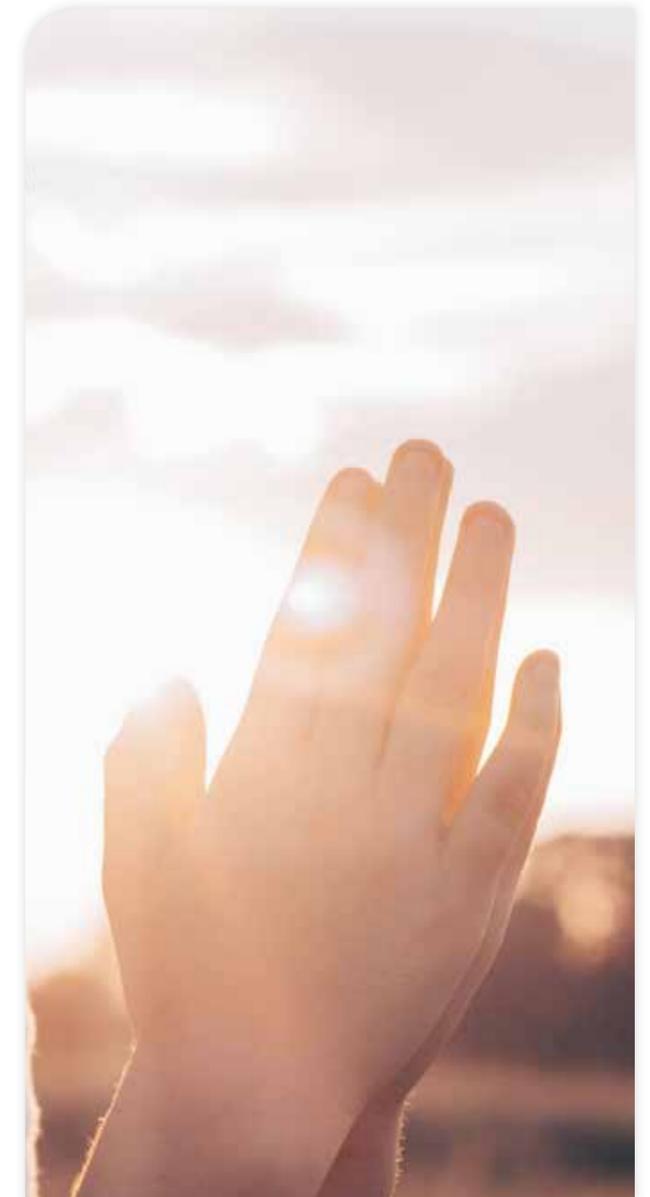
Iris: „Alles hat seine Zeit...
Geborenwerden hat seine Zeit und Sterben hat seine Zeit;
Pflanzen hat seine Zeit und Gepflanztes ausreißen hat seine Zeit...
Weinen hat seine Zeit und Lachen hat seine Zeit;
Klagen hat seine Zeit und Tanzen hat seine Zeit...
Schweigen hat seine Zeit, und Reden hat seine Zeit...“
(aus Prediger 3).

Deswegen: Lasst uns dankbar auf all das Gute schauen, das wir hatten; trauern um das Verlorene; das, was wir haben, feiern und uns an den kleinen Geschenken, mit denen Gott uns im Alltag überrascht, freuen. Und lasst uns nie die Hoffnung und den Humor verlieren!

Iris Horsch ist 54 Jahre alt und gelernte Physiotherapeutin. Sie ist erkrankt an ME/CFS. Ihr Ehemann Ullu Horsch ist 58 Jahre alt und arbeitet als Technischer Angestellter. Sie haben zwei Kinder.

Tagebucheintrag vom 3. Oktober:

„Heute Morgen bei meinem Minispaziergang war ich sehr glücklich und erfüllt von Gottes Gegenwart und dem Wissen, dass er für mich und meine Familie sorgt und sich kümmert. Der tiefe Frieden, den Er mir immer wieder ins Herz legt, tut so gut... Ich bin Gott sehr dankbar, dass er mir einen Zugang zu Jesus und somit zu dem Reich Gottes, SEINER Welt, SEINER Wahrheit, dem Übernatürlichen geschenkt hat. Wie arm wäre ich ohne diese göttliche Wirklichkeit. Wie arm wäre ich, wenn ich nur das Sichtbare hätte. Mit ME/CFS ist das Sichtbare, Erlebbare, Weltliche enorm eingeschränkt, die Grenzen des Lebens erstickend eng; aber die Wirklichkeit Gottes lässt mich atmen.“





SONJA BROCKSIEPER

Gaming Disorder

Wenn Mediennutzung zur Sucht wird

Immmer mehr Jugendliche rutschen heutzutage in eine medienbezogene Sucht. Was steckt hinter dieser Sucht und woran können Eltern eine (drohende) Abhängigkeit erkennen? Wie können Eltern ihren Kindern helfen und wie können Risiken reduziert werden? Das sind Fragen, mit denen wir uns an der Team.F Akademie beschäftigen.

Die digitale Welt hat sich in den letzten 20 Jahren rasant entwickelt. Computer, Smartphones und das Internet sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie sind fester Bestandteil unseres Berufslebens und unserer Freizeit. So wachsen Kinder heute als sogenannte „Digital Natives“ ganz selbstverständlich mit den neuen Medien auf. Von Anfang an werden sie mit den unbegrenzten Möglichkeiten der virtuellen Welt konfrontiert und sie erleben hautnah, wie ihr Umfeld mit diesen Medien umgeht. Das bedeutet aber nicht, dass sie ganz automatisch eine gesunde Medienkompetenz entwickeln. Das müssen Kinder erst noch lernen und sie brauchen die Hilfe ihrer Eltern, sowohl in der realen als auch in der digitalen Welt ihren Platz zu finden. Damit stehen Eltern vor einer großen Herausforderung, denn die digitalen Medien tragen neben all ihren Vorteilen ein großes Suchtpotenzial in sich, das besonders im Kindes- und Jugendalter nicht zu unterschätzen ist.

Glücksmomente durch Dopamin

Um das zu verstehen, muss man sich vor Augen führen, welche Wirkung Computerspiele auf das Gehirn von Heranwachsenden haben. Beim Spielen wird der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet, der für schöne Gefühle sorgt. Damit wird quasi ein Belohnungssystem in Gang gesetzt. Jeder Erfolg beim Spielen lässt die Stimmung steigen und führt dazu, dass der Gamer dieses euphorische Gefühl wieder erleben möchte. Die biochemischen Prozesse im Gehirn sind vergleichbar mit einem Drogenrausch. Ganz bewusst nutzen die Spieledesigner genau diese psychischen Mechanismen, um ihre Spiele attraktiv zu machen und die Nutzer daran zu binden. Das gleiche gilt übrigens auch für die Nutzung sozialer Medien wie TikTok, YouTube oder Instagram.

Dazu kommt, dass das Gehirn eines jungen Menschen noch nicht so ausgereift ist, als dass ein Jugendlicher in der Lage wäre, aus einem solchen Flow auszusteigen.

Gerade der Teil des Gehirns, der für vernünftige Entscheidungen und vorausschauendes Abwägen zuständig ist, befindet sich in der Jugendphase im Umbruch und vieles wird ausschließlich emotional betrachtet. Aus genau diesem Grund fällt es Teenagern auch so schwer, das Computerspiel zu beenden, wenn die Eltern ins Zimmer kommen und die Medienzeit für beendet erklären. Und so erleben Kinder und Eltern in ihrem Alltag häufig Szenen wie solche:

„Jetzt leg dein Handy endlich weg, du hast genug gespielt.“

„Ja gleich, nur noch ein Level.“

„Okay, noch fünf Minuten, aber danach machst du sofort deine Hausaufgaben.“

Zehn Minuten später: „Du hast dein Handy ja immer noch in der Hand. Du solltest doch Hausaufgaben machen.“

„Ja, warte. Ich mach ja gleich aus.“

„Das kann ja wohl nicht wahr sein. Wir hatten eine Vereinbarung. Es nervt, dass du dich an nichts hältst.“

„Boah, lass mich. Du nervst, wenn ich nicht in Ruhe zu Ende spielen kann.“

Zwei Bedürfnisse prallen aufeinander. Eltern wollen ihr Kind schützen und begrenzen die Medienzeit. Aber Kinder und Jugendliche wollen einfach entspannt weiter spielen, weil es Spaß macht und Hausaufgaben aus ihrer Sicht keine wirklich attraktive Alternative sind. Ausmachen ist dann einfach doof. Häufig reagieren Eltern darauf gestresst oder hilflos, was in emotionalen Diskussionen und Verhandlungen endet. Viele Kinder können sich aber irgendwann doch, trotz der großen Anziehungskraft der Medien, auf die Regeln und Grenzen der Eltern einlassen und finden einen guten Umgang – aber nicht alle.

Die Sucht nach dem nächsten Kick

Für manche Teenager ist die Anziehungskraft der Medien so stark, dass sie alles dafür tun, den nächsten Dopaminschub und Kick zu bekommen. Gerade wenn der Alltag belastend und frustrierend ist oder wenn man sich einsam oder unverstanden fühlt – was in der Pubertät nicht selten ein sehr dominantes Empfinden ist – tut eine Dosis Glückshormon einfach nur gut. Die schnelle Belohnung tröstet die Seele und die virtuellen Erfolge sind Balsam für das angeknackste Selbstwertgefühl. Und so ist es durchaus verständlich, dass belogen und betrogen wird, um Internetsperren zu umgehen oder das weggeschlossene Handy zu stibitzen – mit dem Ziel, ein Stückchen mehr Medienzeit zu genießen.



Kommt das ans Licht, ist die Enttäuschung auf Seiten der Eltern groß und die Kontrolle nimmt zu. Ein Katz-und-Maus-Spiel setzt sich in Gang mit verheerenden Wirkungen – Machtkämpfe, Vertrauensbrüche und belastete Beziehungen. Der Jugendliche verliert mehr und mehr den Bezug zur Wirklichkeit – alles dreht sich nur noch um das virtuelle Leben. Die möglichen Folgen sind Bewegungsmangel und Übergewicht, Schlafstörungen, Lern- und Konzentrationsstörungen und Beziehungsstörungen.

In den letzten Jahren ist die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die einen solch problematischen Umgang mit den digitalen Medien aufweisen, drastisch gestiegen. Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2019 zeigen 22,4 % aller 12- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland einen dramatischen Medienkonsum und 5,8 % sind von einer medienbezogenen Störung betroffen – eine Situation, die sich während der Corona-Pandemie noch mehr zugespitzt hat. Alarmierend ist, dass die Zahl der Betroffenen steigt und das Einstiegsalter immer mehr sinkt.

Wege aus der Abhängigkeit

2019 hat die WHO die Computerspielsucht als diagnostizierbares und behandlungsbedürftiges Störungsbild anerkannt und als „Gaming Disorder“ in den neuen Klassifikationskatalog ICD11 aufgenommen. Diese längst überfällige Entscheidung war ein wichtiger Schritt, weil nun Familien besser Hilfe bekommen können, wenn ihr Kind in diese Suchtfalle gerutscht ist.

Die WHO-Kriterien für eine Computerspielsucht sind für das Erkennen einer Sucht ein hilfreicher Richtwert:

→ entgleitende Kontrolle etwa bei Häufigkeit und Dauer des Spielens

→ wachsende Priorität des Spielens vor anderen Aktivitäten

→ Weitermachen auch bei negativen Konsequenzen

Spätestens wenn das Aushandeln von Medienzeiten den gesamten Alltag beherrscht und das reale Leben über einen längeren Zeitraum vernachlässigt wird, sollten Eltern Hilfe suchen. Das Ziel in der Bekämpfung einer Sucht ist nicht die völlige Abstinenz, sondern einen neuen und entspannten Umgang mit den digitalen Medien zu entwickeln, sodass das reale Leben mit echten Kontakten und ganzheitlichen Sinneserfahrungen wieder an den richtigen Platz rücken kann.

In der Regel geht das nur mit einer therapeutischen Behandlung und Eltern sollten sich nicht scheuen, sich Hilfe zu holen. Fachstellen hierfür findet man auf den unten angegebenen Internetseiten.

Tipps zum Vertiefen:

Ulrike Wolpers: Mein fremdes Kind,
Benevento Verlag
www.return-mediensucht.de
www.fv-medienabhaengigkeit.de

Eltern stark machen in der Prophylaxe

Ein starkes Selbstwertgefühl, emotionale Geborgenheit und stabile Familienbeziehungen sind das A und O in der Suchtprophylaxe. Um genau diese Themen geht es in unserem Studiengang „Familie und Erziehung“. Unsere Studierenden erhalten Fachwissen über die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen und lernen unser ganzheitliches Erziehungskonzept kennen. Das Ziel ist, die eigene Erziehungskompetenz zu stärken und mehr Handlungssicherheit mit Kindern und Jugendlichen zu bekommen, auch im Bereich der Medien-erziehung – eine wichtige Grundlage, um dann selbst in der Elternarbeit tätig sein zu können. Wenn du Interesse hast, dich sowohl in der Theorie als auch in der Praxis mit pädagogischen Themen auseinanderzusetzen und Eltern zu schulen, bist du an der Team.F Akademie an der richtigen Adresse.

Weitere Infos zu Studieninhalten findest du unter www.team-f-akademie.de oder bei unserer Akademisekretärin Beate Radix-Schöne: b.schoene@team-f-akademie.de

Hilfreiche Tipps für die Medienerziehung

- Sei selbst ein gutes Vorbild bei deiner Mediennutzung.
- Begrenze die Medienzeit deiner Kinder.
- Zeige Interesse an den sozialen Medien, Computerspielen und der Lebenswelt deiner Kinder.
- Biete spannende Alternativen in der realen Welt an.
- Fordere deine größer werdenden Teenager zu eigenverantwortlichen Handeln heraus.

Sonja Brocksieper (47) hat selbst an der Team.F Akademie studiert und ist dadurch zur Mitarbeit bei Team.F gekommen. Mittlerweile leitet sie gemeinsam mit ihrem Mann Jörg einige Erziehungsseminare und ist hauptverantwortlich für den Studiengang „Familie und Erziehung“. Ihre Erfahrungen als Mama von drei Jungs teilt sie dabei gerne.



TEAM.F AKADEMIE STUDIENABSCHLÜSSE 2021

Folgende Studierende haben im Jahr 2021 ihr Studium an der Team.F Akademie erfolgreich abgeschlossen. Wir gratulieren euch im Namen aller Tutoren herzlich zu dieser Leistung und wünschen euch Gottes Segen für den Einsatz der Studieninhalte und -erfahrungen!

Referentin für Familie und Erziehung:

- Stefanie Borrmann
- Heike Schulz
- Ulrike Ströle
- Brigitte Parys-Wlaschek

Referentin für Elternschulung und -beratung:

- Mary Fleck
- Tabea Lunghamer

Seelsorgerliche Begleiterin:

- Christiane Barth
- Berit Reinke
- Marianne Krug
- Jana Neef

Christliche Lebensberaterin:

- Barbara Brasching

Paarberater(in):

- Eliane Albrecht
- Miriam Ledwig
- Thomas Schabel

SEMINAREMPFEHLUNG

30.04.22

22 314 11

Familien stark machen PLUS – HALTung zeigen

Ort: EFG

57548 Kirchen/Siegerland

Leitung: Sonja und Jörg Brocksieper
mit Team

Kosten: 40,- € Seminargebühr pro Person
bzw. 65,- € pro Paar; Selbstverpflegung



26.08.–28.08.22

22 331 11

Teen-Age – mehr als ein Alter

Ort: CVJM Jugendbildungsstätte

57234 Wilnsdorf/Siegerland

Leitung: Sonja und Jörg Brocksieper
mit Team

Kosten: ab 178,70 € inkl. Seminargebühr
und VP pro Erw. Kinder 10–11 Jahre: 65,- €;
Teens ab 12 Jahre: 79,- €

Wir möchten Eltern schon frühzeitig über die Wirkung digitaler Medien aufklären.

Kinder kommen nicht allein in der Medienwelt zurecht und brauchen Hilfe, um einen selbstbestimmten und kompetenten Medienumgang erlernen zu können. Vor diesem Hintergrund ermutigen wir Eltern, sich mit diesem herausfordernden und manchmal auch anstrengenden Thema auseinanderzusetzen. In diesen beiden Erziehungsseminaren greifen wir jeweils in einer Einheit das Thema Medienerziehung auf, um zu informieren und einer Sucht vorzubeugen. Auf der Basis aktueller Erkenntnisse der Medienpädagogik geben wir Hilfestellung, wie Eltern ihre Kinder so begleiten können, damit Medien den Alltag bereichern und nicht bestimmen.



CHRISTIAN SIEGLING

Das Vorbild der Pinguine

Nur gemeinsam kommen wir ans Ziel

„Wir sehen die Welt durch unsere Smartphones und Laptops, durch die Fensterfronten der Fitnessstudios. Sie sieht echt aus. Aber von Zeit zu Zeit pressen wir unsere Hände an das Glas, werfen das Smartphone an die Wand. Wir wollen uns begegnen. Uns berühren. Das ist alles. Wie immer schon. Und es ist, wie immer schon, unendlich schwer. „Das Liebesleben der Pinguine“ erzählt von den Ur-Szenen der Liebe in der digitalen Gegenwart: der Eifersucht auf New-Age-Sextoys, Neid auf das eigene Selfie und der schockierenden Überwältigung unerwarteter, echter Gefühle.“

Diese Buchbeschreibung ist mir neulich quer über den Bildschirm geflattert, als ich nach dem wirklich guten Buch über Change-Management von John Kotter „Das Pinguin-Prinzip: Wie Veränderung zum Erfolg führt“ gegoogelt hatte.

Beides trifft sehr unsere gegenwärtige Situation:

Zum einen sind wir in dem Prozess des Change-Managements angekommen. Das hatte zunächst nichts mit dem allgegenwärtigen Virus zu tun, sondern mit der Art und Weise, wie wir Menschen erreichen wollen und wie wir unsere Organisation zukunftsfähig gestalten möchten. Mit verantwortungsgerechten Gremienstrukturen (Vorstand, Aufsichtsrat) erhofften wir uns schon in den letzten vergangenen Jahren einen ersten konstruktiven Schritt in diese Richtung tun zu können. John Kotter beschreibt in seinem Buch „Das Pinguin-Prinzip“ sehr eindrücklich, wie der Eisberg schmilzt und die Pinguinkolonie in Gefahr ist, manche Pinguine das nicht hören wollen, bis schließlich doch einige Pinguine die Dringlichkeit erkennen, ein Team bilden und nach einem Ausweg suchen ...

Das macht allerdings auch deutlich, dass eine Organisation sehr viel daran setzen muss, möglichst viele Pinguine zu überzeugen, sich den Veränderungen zu stellen und Mut zu Neuem zu fassen.

Wir erleben das auf den unterschiedlichen Verantwortungsebenen in unserem Werk derzeit sehr eindrücklich, dass es viel Einfühlungsvermögen und Weisheit erfordert, hier den begonnenen Weg weiter voranzugehen – denn wir sind nach wie vor überzeugt davon, dass wir mit unserem Anliegen „Beziehungen zu fördern und zu versöhnen“ dem ursprünglichen Wunsch von Gott, unserem Schöpfer, sehr nahe kommen.

Ja: Wir wollen uns begegnen!

Letztes Jahr konnten wir in der Pandemie-Zeit ausprobieren, wie und ob es möglich ist, auf unkonventionellen Wegen unsere Ziele erreichen zu können – spontan gestalteten wir viele Seminare zu Online-Veranstaltungen um. Manche wurden gerne angenommen, andere wahrscheinlich eher aus der Not. Mit einigem zeitlichen und nachdenkendem Abstand und nachdem Präsenz-Seminare zwischenzeitlich wieder möglich geworden sind, können wir aber feststellen, dass die Sehnsucht nach ECHTEN, realen Begegnungen geblieben ist.

Damit greife ich den oben eingeleiteten Satz aus dem Buch „Das Liebesleben der Pinguine“ nochmal auf: Ja, wir empfinden das auch so: Wir leben in einer Gesellschaft, in der vieles virtuell geworden ist. Echte Begegnungen werden weniger oder finden kaum noch statt. Ein guter Freund, ehrenamtlicher Team.F-Mitarbeiter, war das ganze letzte Jahr nur einen oder zwei Tage in seiner Firma „vor Ort“, die gesamte restliche Arbeitszeit hat er im Homeoffice verbracht. Es gibt sicherlich auch positive Aspekte bei dieser Gestaltung, aber Fazit ist: Menschliche reale Kontakte, werden minimiert, vielleicht auch als verzichtbar erklärt?

Ich glaube nach wie vor, es gibt diese menschliche Sehnsucht, nach ECHTEN Berührungen, REALEN Gesprächen mit Blickkontakt, den Wunsch nach fühlbarer Nähe und einer Umarmung, wenn es einem danach ist.

Also, falls du dazu gehörst und du dich nach diesen Distanzphasen und -zeiten – die natürlich auch an passender Stelle ihre Berechtigung haben – wieder nach „echten“ Begegnungen sehnst: Du bist bei uns richtig! Wir wünschen uns das auch! Deshalb wird unser Angebot auch in Zukunft von „echten“ Treffen geprägt sein, natürlich auch ergänzt um wichtige und sinnvolle Online-Angebote. Und JA! wir bemühen uns auch um Weiterentwicklung im aktuellen „Social-Media-Zeitalter“. Dabei ist uns aber wichtig, ehrliche und authentische Inhalte weiterzugeben und zu echten Begegnungen im wahren Leben zu ermutigen.

Herzliche Grüße aus dem Leitungsteam
Christian Siegling



Bald auch im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 21

SARAH SCHWARZ

Meine Versöhnung mit Gott

Das Vaterherz erkennen und annehmen

Mit drei älteren Brüdern lernt frau schon früh, sich selbst zu behaupten. Das ist auf der einen Seite wirklich gut, denn es bereitet auf das Leben vor. Auf der anderen Seite ist es mir dadurch aber schon immer schwer gefallen, um Hilfe zu bitten. Ich wollte immer alles alleine schaffen, meine Probleme alleine bewältigen, alleine nach Lösungen suchen.

Deswegen dachte ich auch, dass ich nichts Neues lernen würde, wenn ich mir mal das „Versöhnt Leben – Beziehungen klären“-Seminar von Team.F anschau. Schließlich hatte ich mich mit den Themen schon jahrelang auf eigene Faust beschäftigt, hatte Wege für mich gefunden, viele Diskussionen mit Gott geführt und war bereits viele Heilungsschritte gegangen. Was sollte mich da schon erwarten, was ich nicht eh schon alles wusste?

Aber als neue Verwaltungskraft im Team.F-Hauptbüro in Lüdenscheid wollte ich mir doch einmal eines unserer Seminare aus Sicht der Teilnehmerin anschauen. Und so machte ich mich auf den Weg ins Blaukreuzheim in Holzhausen – vollkommen ohne Erwartungen oder Ansprüche.

Versöhnt unversöhnt?

Ziemlich bald sah ich mich dann aber schon mit der Frage nach meinen persönlichen Erwartungen an das lange Wochenende konfrontiert. Aber ich hatte doch gar keine? Welche Beziehung müsste ich denn wohl noch klären? In welchen Lebensbereichen fühlte ich mich unversöhnt?

Manchmal sind es ja gerade die Beziehungen, die dringend einer „Renovierung“ bedürfen, von denen wir denken, dass sie gerade eigentlich echt super laufen. Hätte man mich vor dem Seminar gefragt, wie meine Beziehung zu Gott sei, hätte ich ohne Nachzudenken immer geantwortet: „Super!“

Dass da aber immer eine gewisse Distanz zwischen Gott und mir war, das hätte ich vor dem Seminar noch nicht für möglich gehalten.

Ein Teil des Seminars dreht sich auch um das Vaterherz Gottes, von dem wir angenommen und geliebt sind – mit all unseren Fehlern. Theoretisch war mir das bewusst, deswegen war ich auch sehr überrascht, wie sehr mich dieses Thema dann im Endeffekt doch mitnahm. Natürlich wusste ich rein vom Verstand her, dass Gott mich liebt und das habe ich in meinem Leben auch oft genug erfahren – aber glaubte ich das tatsächlich? Und noch wichtiger: Hatte ich das so für mich ganz persönlich auch angenommen?

Pass auf, kleines Auge...

Das Bild Gottes, dass ich in Gottesdienst und Sonntagschule in meiner Kindheit am meisten zu erleben glaubte, war das eines strengen, strafenden Gottes. Wie heißt es noch so schön in einem der gefühlt am häufigsten in meiner Sonntagschule gesungenen Lieder? „Pass auf, kleines Auge, was du siehst, denn der Vater in dem Himmel sieht herab auf dich, drum pass auf, kleines Auge, was du siehst.“ Nicht gerade ermutigend...

Und als ich dann alt genug war, um aus der Sonntagschule verabschiedet zu werden und der zweiten Stunde der Predigt beizuwohnen, ging es dort direkt weiter mit den „Erhobener-Zeigefinger-Predigten“, die zumindest gefühlt in der Überzahl waren. (Anmerkung: In der Versammlung, in der ich aufgewachsen bin, gab es sonntags zwei Stunden: Die erste diente der Anbetung, in der zweiten gab es dann die Predigt – das konnten sehr lange Sonntage werden...)

Im Nachklang des Seminars betrachtet ist es für mich ein wahres Wunder, dass ich überhaupt an einen liebenden Gott glauben konnte, schließlich wurde mir von klein auf das Gottesbild des strafenden Gottes vermittelt. Gott sei Dank haben aber meine Eltern durch ihre eigene Art das Bild des liebenden Gott-Vaters, der liebenden Gott-Mutter gelehrt, dass da wohl etwas hängen geblieben ist.

Der Knoten platzte bei mir aber erst so richtig, als ich Berichte von Mitarbeitenden hörte, die eben genau meine Erfahrungen mit Gemeinde/Versammlung gesammelt hatten – und trotzdem mit tiefer Überzeugung von Gottes unbegrenzter und bedingungsloser Liebe erzählten. Trotz teils schwerer Verletzungen konnten sie Gott genau als das annehmen, was er für uns sein möchte: Ein liebender Vater, an dessen Herzen wir uns geborgen und geliebt fühlen dürfen.

Trotz teils schwerer Verletzungen konnten Menschen Gott genau als das annehmen, was er für uns sein möchte: ein liebender Vater.

Mauern einreißen

Was mir diesbezüglich wirklich bewusst geworden ist: Was für einen Einfluss eine heile, liebende Beziehung zu Gott in unseren Herzen und in unserem Alltag haben kann.

Erst nachdem ich die Mauer, die zwischen Gott und mir stand, erkannt hatte und ihm erlaubt hatte, diese einzureißen, habe ich mich das erste Mal im Leben wirklich von Gott angenommen und geliebt gefühlt.

Nicht nur vom Verstand her, sondern auch vom Herzen. Und erst jetzt kann ich auch darauf hören, was Gott mit mir plant, was er für mein Leben vorgesehen hat, wie er mich gebrauchen will. Welche Segenspuren er durch mich in der Welt hinterlassen kann und will.

Und manchmal spricht Gott ja einfach auch ganz deutlich zu uns. Nachdem ich in der Kleingruppe meine Erfahrung geteilt hatte, wie Gott sich mir als liebender Vater offenbart hatte, nahm ich in meinem Zimmer die Bibel zur Hand, die vom Blaukreuzheim dort ausgelegt war, und schlug sie dort auf, wo das Bändchen lag: Matthäus 5. Und als erstes las ich Vers 14: „Ihr seid das Licht der Welt: Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben!“ (Übersetzung: Basisbibel)

Immer wieder neue Erkenntnisse

Während des Seminars habe ich mich auch mit verschiedenen Mitarbeitenden unterhalten. Ihre Geschichten, die sie auch in den Vorträgen immer wieder einbanden, faszinierten mich. Wie viel hatten sie bereits bewegt, welch großartige Schritte waren sie mit Gott gegangen. Aber am faszinierendsten fand ich eigentlich, dass in jedem dieser Gespräche folgender Satz auf die eine oder andere Weise fiel: „Jedes Mal, wenn ich wieder hier dabei bin, nehme ich etwas Neues für mich mit.“ – Und das auch von wirklich schon jahrelangen Mitarbeitenden, die sich nun wirklich auch schon intensiv mit den Themen des Wochenendes auseinandergesetzt hatten.

Das ist ja das wunderbare an Gott: Auch wenn wir denken, wir hätten die Weisheit mit Löffeln gefressen und niemand könnte uns etwas Neues erzählen, so überrascht er uns doch immer wieder.

Ich durfte Hilfe annehmen, nach der ich gar nicht gefragt hatte, von der ich nicht einmal wusste, dass ich sie brauchte!

Ich durfte die Mauer einreißen, die zwischen Gott und mir stand, von der ich nicht einmal wusste, dass sie existierte, die aber so lange mein Verhältnis zu Gott gestört hatte. Ich durfte seine Liebe ganz ehrlich annehmen. Und ich durfte erkennen, dass mich Gott als ein Licht in diese Welt gestellt hat.

Sarah Schwarz

SEMINAREMPFEHLUNG

11.–15.05.22

☎ 22 612 12

Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 1

Ort: Familien-Ferienstätte Holzhausen
57299 Burbach/Siegerland

Leitung: Ekkehard Kosiol mit Team

Kosten: ab 429,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



02.–06.11.22

☎ 22 622 11

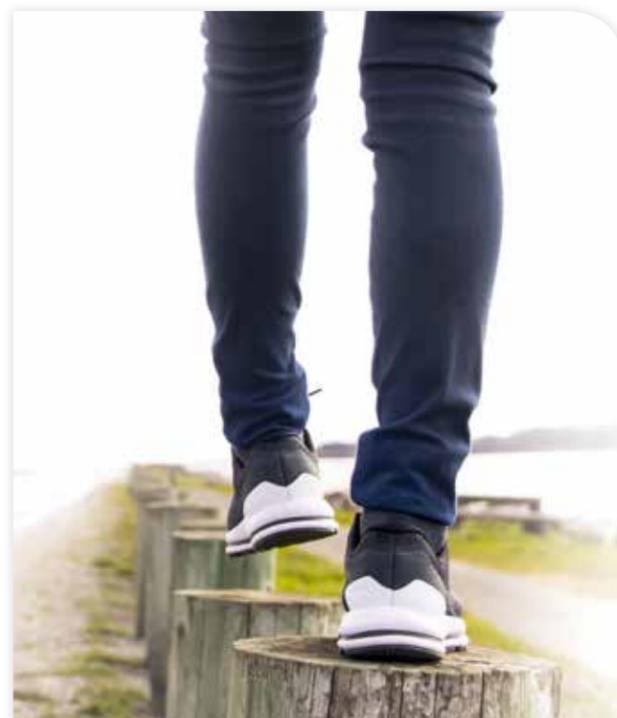
Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 2

Ort: Familien-Ferienstätte Holzhausen
57299 Burbach/Siegerland

Leitung: Ekkehard Kosiol mit Team

Kosten: ab 429,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person

Sarah Schwarz (34) ist die Jüngste von vier Kindern. In ihrem früheren Leben hat sie Sprach-, Literatur- und Kulturwissenschaften studiert und sich zur Redakteurin ausbilden lassen, bis sie dann bei Team.F ihre Berufung fand. Hier ist sie vor allem für die Verwaltung der Single-Seminare zuständig.



Bald auch im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 21

PETRA MISS

„Ich weiß jetzt, warum du so bescheuert bist!“

Ein Plädoyer für mehr Respekt und Grauzonen

Wie wollen wir miteinander umgehen? – Wir haben die Wahl, wie wir mit anderen im Gespräch sind.

Schonungslose Wahrheit

Als unsere Tochter im Kindergarten war, hat sie eine Zeitlang sehr gelitten unter einem Mädchen namens Ramona (der Name wurde geändert). Eines Morgens war sie unterwegs schon sehr traurig und erzählte mir, dass diese immer alles kaputt mache, was sie mit ihrer Freundin aufbaut. Sie war den Tränen nah und konnte einfach nicht verstehen, warum jemand so sein kann.

Es tat mir sehr leid, meine Kleine so traurig zu erleben. Ich wusste, dass Ramonas Familiensituation katastrophal war. Sie hatte in ihrem jungen Leben schon so viel Schmerz und Instabilität erlebt, dass sie eigentlich hauptsächlich damit beschäftigt war, die Aufmerksamkeit mindestens einer Erzieherin vollständig an sich zu binden.

In kindgerechten Worten versuchte ich, meiner Tochter zu erklären, dass Ramonas Eltern sich nicht so um sie und ihre Geschwister kümmern können, wie sie das kennt, dass oft niemand Zeit hat für sie und sie auch nie wirklich gelernt hat, wie man mit anderen Menschen umgeht. Unsere Tochter war auch in jungen Jahren schon sehr empathisch und nickte nachdenklich. Man sah, wie es in ihrem Köpfchen ratterte. Kurz war ich geneigt, mich für mein pädagogisches Feingefühl zu feiern. Sehr kurz...

Dann kamen wir im Kindergarten an, ich zog meinem Mädchen die Jacke aus und die Hausschuhe an, verabschiedete mich und war schon wieder auf dem Weg nach draußen, als ich ihre glöckenhelle Stimme durch den Gruppenraum schallen hörte: „Ey Ramona, ich weiß jetzt endlich, warum du so bescheuert bist. Deine Eltern kümmern sich nicht richtig um dich!“

Mir gefror das Blut in den Adern. Der Kindergartenleiter kam aus seinem Büro, grinste mich an und fragte: „Na? Kleines Eltern-Kind-Gespräch gehabt?“



Mit der Kommunikation, das ist schon so eine Sache.

Als wir unseren Kindern beigebracht haben, dass sie die Wahrheit sagen sollen, da meinten wir, dass wenn sie etwas sagen, es wahr sein soll. Was sie verstanden haben war aber offenbar, dass jede Wahrheit sofort und ungefiltert ausgesprochen werden muss. Unsere Tochter war zu dem Zeitpunkt vier Jahre alt. Verzeihlich und im Rückblick auch ein bisschen lustig.

Bei uns Erwachsenen läuft das natürlich etwas anders. Nicht wahr? Wir können Situationen und die Folgen abschätzen, wissen, dass man andere mit Respekt behandelt, auch wenn man sie blöd findet, vermeiden Formulierungen, die offensichtlich verletzend sind. Ist es nicht so? Sind wir diplomatischer im Umgang miteinander?

Nach meinem subjektiven Empfinden hat es da in den letzten Jahren Wertverschiebungen gegeben und es scheint uns immer schwerer zu fallen, „den Nächsten“ so zu behandeln, wie wir selbst gerne behandelt werden würden (vgl. Matthäus 7, 12).

Wir nennen das Ehrlichkeit, lassen es aber an dem nötigen Respekt mangeln.

Ich sehe zum Beispiel in den sozialen Medien das Urlaubsfoto einer fünfköpfigen Familie, die Mama trägt einen Bikini. Sie sieht umwerfend aus. Die Bemerkungen darunter sind teilweise so erniedrigend, dass der Beitrag innerhalb weniger Stunden wieder gelöscht wird.

In einem Online-Artikel wird ein bekannter Fernseh-Koch kritisiert. In den Kommentaren entdeckte ich Beiträge einer Frau aus meiner Gemeinde, die so gar nicht zu ihrem sonst so korrekten Auftreten passen wollen. Die vermeintliche Anonymität des Internets setzt offenbar eine gewisse Hemmungslosigkeit frei.

Wie wär's mit grau?

Aber auch in persönlichen Begegnungen erhitzen sich schnell die Gemüter. Es scheint ein paar Reizthemen zu geben, bei denen man sich unbedingt auf einer Seite positionieren muss und wo besonnene Kompromisse und Andersdenkende schwer zu ertragen sind. Wir stecken uns gegenseitig in Schubladen, aus denen wir nur schwer wieder heraus kommen. Veganer oder Tierquäler? Impfbefürworter oder Querdenker? Gendern oder unbelehrbarer Konservativer? Karrierefrau oder Mutti? Feminist oder homophob? Als ob es immer nur zwei extreme Pole geben würde, nur noch schwarz oder weiß, keine Grauzonen mehr.

Die Themen sind wichtig und eine faire und offene Debatte wäre wünschenswert, aber das scheint in der heutigen Zeit immer schwieriger zu werden. Da fallen zum Teil Äußerungen von eigentlich wunderbaren Menschen, die haben noch nicht einmal Stammtischniveau. Studien gehen davon aus, dass bis zu 20 % der Personalkosten in Unternehmen für Konfliktmanagement verwendet werden müssen. Dramatisch für eine Volkswirtschaft und auch für die beschädigten Beziehungen.

Wenn man sich eine Meinung über eine Sache gebildet hat, dann neigt man dazu, nur noch Dinge zu sehen und Menschen ernst zu nehmen, die die eigene Meinung unterstützen oder vermeintlich belegen. Also jemand, der grundsätzlich gegen eine Fremdbetreuung bei Kindern unter drei Jahren ist, wird auch genau die Studien finden, die darin eine Gefährdung des Kindeswohls sehen. Und die, die dafür sind, finden eben Belege für die gegenteilige Position. Diese selektive Wahrnehmung ist ganz normal und menschlich.

Aber wie kommt es, dass Andersdenkende oft regelrecht als Feinde gesehen werden?

Eine Freundin erzählte mir kürzlich von dem Ende einer jahrzehntelangen Freundschaft, weil sie nicht bereit war zu der Aussage, es gebe keine Pandemie. Wie kann eine Sachlage, die offenbar selbst Fachleute kaum verstehen, eine Freundschaft so belasten, dass man keinen Kontakt mehr miteinander haben will?

Happy End

Die kleine Ramona hat übrigens ziemlich gefasst auf die schonungslose Ehrlichkeit unserer Tochter reagiert. Sie hat einen kleinen Moment nichts gesagt und dann einfach nur „Stimmt.“ Also bei Vierjährigen scheint diese Art von Klartext manchmal angesagt zu sein. Uns Erwachsene möchte ich ermutigen, über die Art nachzudenken, wie wir miteinander umgehen wollen.

Gerade wir als Christen sind berufen, zu ermutigen, zu segnen, zu helfen und zu lieben.

Ja, manchmal auch zu ermahnen und den Finger in die Wunde zu legen. Aber die eine und allgemeingültige Wahrheit findet sich nur in Gott, nicht aber in den gesellschaftspolitischen Themen unserer Zeit. Lasst uns gelegentlich auch einfach mal die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass wir falsch liegen könnten.

Petra Miss

Petra Miß (48) ist verheiratet mit Christian und hat drei Kinder, zwei Schwiegerkinder, zwei Herzenskinder und ein Enkelkind. Sie leitet das Team.F-Hauptbüro und bringt mit ihrer erfrischend ehrlichen Art immer wieder brisante Themen auf den Punkt und ein Schmunzeln ins Gesicht.

Ehrliches Feedback nimmt sie gerne entgegen:
p.miss@team-f.de

SEMINAREMPFEHLUNG

23.04.22

Online

22 672 91

Hinhören!?

Ort: Online-Seminar

Leitung: Anni und Janis Marx

Kosten: 40,- € pro Person bzw. 65,- € Seminargebühr pro Paar



23.04.22

22 990 08

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Ort: CVJM Jugendgästehaus

10787 Berlin

Leitung: Christian Böhnert

Kosten: 50,- € Seminargebühr pro Person
Selbstverpflegung oder Pizzaservice



VATERHERZWOCHEN

April / September 2022

mit Trevor und Linda Galpin

Die Gastsprecher der Team.F Jubiläumskonferenz 2017 lehren mit tiefem theologischen und kirchengeschichtlichen Verständnis und einem reichem Erfahrungsschatz als Pastoren und Leiter. Diese Wochen sind sowohl für Ratsuchende als auch für erfahrene Seelsorger eine außerordentliche Gelegenheit, sich tiefer auf das Thema einzulassen.

Seminarbeschreibungen und Anmeldung:
vaterherzwochen-deutschland.mailchimpsites.com

Kontakt: vaterherzwochen.deutschland@gmail.com



Team.F-Shop

In unserem Shop findest du viele ausgewählte und bewährte Bücher und weitere Produkte rund um die aktive Gestaltung von Lebenswegen und Beziehungen.



Paarhandschuh Frostfreies Händchenhalten mit dem Paarhandschuh

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



Kartenspiel Persönlichkeitseigenschaften

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



Entdecke
weitere
Postkarte
online!

Team.F Postkarten

Postkarte „Solange man neugierig
 ist, kann einem das Alter nichts
 anhaben.“
 Artikelnr.: 2519
 Postkarte „Believe more worry less“
 Artikelnr.: 2520
 Preis: 0,50 €



Liebesspiel – Grundpackung Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt

Fragenset 1 plus Streichholzschachtel
 Artikelnr.: 2101
 Preis: 3,- €
 Weitere Ergänzungsbögen
 erhältlich ab 1,- €



Team.F Gutschein

Du hast drei Möglichkeiten:
 → **Seminargutschein:** Verschenke
 ein festgelegtes Seminar.
 → **Offener Gutschein:**
 Lass die Beschenkten wählen und
 zahle anschließend die Rechnung.
 → **Geldgutschein:** Verschenke
 einen beliebigen Betrag.



Entspanntes Einkaufen mit dem Wagenlöser-Schlüsselhänger

Artikelnr.: 2521
 Preis: 2,- €

Erhältlich im
Team.F Shop



Dirk und Christa Lüling Trost finden Scham und Minderwertigkeit überwinden

14,00 €

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 €
 Artikelnummer: 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.

VORSCHAU: NÄCHSTE AUSGABE

Sex – drei Buchstaben mit vielen Facetten

Viele offene und authentische Artikel rund um das Thema Sexualität:

- Gottes Idee zur Sexualität
- Singles und Sexualität?
- Sex vor der Ehe
- Homosexualität
- Kreativität und Spaß in der Sexualität
- Klischees – typisch Mann, typisch Frau
- Sexualerziehung
- Mit Teens über Sex reden – mit Liebe und Respekt



Bestellen & weiterempfehlen

Hast du eine Ausgabe verpasst oder möchtest du unser Beziehungsmagazin weitergeben?

Hier kannst du jederzeit kostenlos Magazine anfordern: info@team-f.de • 02351 985948-0



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

„Fortbildung Paarberater“

Für Ehepaare und Einzelpersonen, die sich als Paarberater fortbilden lassen möchten.



TEAM.F AKADEMIE

*„Wir wollen, dass
viele Menschen
in glücklichen
Beziehungen leben.“*



Paaren auf biblischer Basis effektiv helfen!

Herkömmliche Beratungsformen reichen oft nicht aus, um bei akuten Eheproblemen schnell und effektiv helfen zu können. Die Kurse beinhalten fundierte Grundlagenkenntnisse der Paardynamik, der christlichen Ethik sowie praxiserprobte Beratungsansätze und Methoden.

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Beate Radix-Schöne
0 23 51.98 59 48-25 · b.schoene@team-f-akademie.de