

Magazin fürs Füreinander 02/2023

Scheitern erlaubt!

Wege zu einer positiven Fehlerkultur

Inhalt

Titelthema

04 Kurz gesagt ...

06 Von gelingendem Feedback

10 Angst vor Entscheidungen

12 Frommer Schein oder authentisches Leben?

18 Muss man alles vergeben?

Erfahrungsberichte

20 Scheiter heiter

24 »Das würde uns doch nie passieren!«

28 Macken, Fehler und eine Portion Ambivalenztoleranz

35 Wenn Eltern Fehler machen

38 Fehler dürfen sein

42 Fehler feiern

44 Aus Fehlern lernen – wie sonst?

team-f

15 team-f gibt Einblick

27 Aus der team-f-Leitung

47 team-f zeigt Gesicht

50 Aus der Geschäftsführung

team-f-Akademie

30 Zertifizierte Coaching-Ausbildung (EASC)

32 Familienstellen auf biblischer Basis

Service

48 team-f-Shop

51 Vorschau: nächste Ausgabe



Titelthema

Von gelingendem Feedback

Seite 06



Erfahrungsbericht

Wenn Eltern Fehler machen

Seite 35



Erfahrungsbericht

Fehler dürfen sein

Seite 38



Titelthema

Fehler feiern

Seite 42

Titelthema

Angst vor Entscheidungen

Seite 10



**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

der irische Lyriker Oscar Wilde (1854–1900) hat einmal gesagt: »Wer Fehler gemacht hat, hat meistens nur Erfahrung gesammelt.« Doch nicht immer sind diese Erfahrungen positiv. Gerade Fehler, die unseren engsten Beziehungen schaden und das Vertrauensverhältnis nachhaltig zerstören, sind nicht unbedingt Lektionen, die man lernen möchte.

Aber wie heißt es so schön? Aus Fehlern lernt man – sowohl aus den eigenen, als auch denen anderer. Deshalb teilen unsere Mitarbeitenden auf unseren Seminaren Geschichten aus ihrem eigenen Leben und scheuen sich nicht davor, die Teilnehmenden an den eigenen Fehlern aus der Vergangenheit teilhaben zu lassen und die daraus gezogenen Lehren weiterzugeben.

Gerade hierzulande wird mit Fehlern noch sehr negativ umgegangen; wer einen Fehler macht, der ist auch ein Versager. Daraus entstehen bei vielen Menschen Ängste und Scham. Wie viel wertvoller ist es da, eine positive Fehlerkultur anzustreben. Darum geht es in diesem Magazin. Unsere Autorinnen und Autoren zeigen auf, dass Scheitern in Ordnung ist und wir keine Angst vor Fehlern haben müssen. Auch der Frage, was der Mensch vergeben will, kann und muss, gehen wir nach.

Ich wünsche dir, dass die Lektüre des Magazins dir zu mehr Gelassenheit beim Umgang mit Fehlern verhilft – bei deinen eigenen und denen anderer. Gerne möchte ich mir persönlich da ein Beispiel nehmen an Gottes Umgang mit uns.

Über dein Feedback und Wünsche zu unserem Magazin freue ich mich sehr.

Deine

Sarah Schwarz

stellv. Redaktionsleitung
redaktion@team-f.de



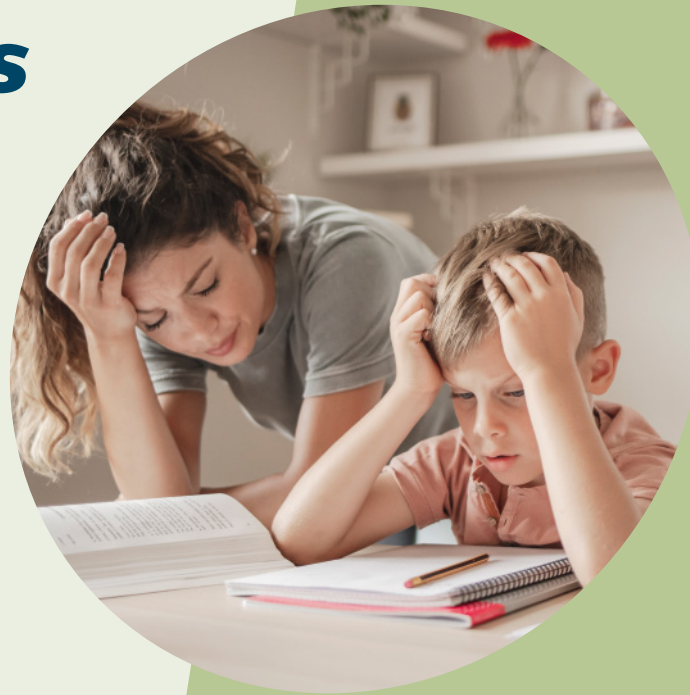
PS:

In unserem Magazin sind, ausschließlich wegen der leichteren und angenehmeren Lesbarkeit, nicht konsequent beide Geschlechter angeschrieben. Wir sprechen an der jeweiligen Stelle aber alle Menschen an und wollen niemanden diskriminieren.

Ein Recht aufs Scheitern

Margit Stamm, emeritierte Professorin für Erziehungswissenschaften, warnt vor einer Überförderung der Kinder: »Authentische Kinder haben nicht nur ein Recht auf Bildung, sondern auch ein Recht auf Entwicklung des ihren Fähigkeiten angemessenen Leistungspotentials – aber auch ein Recht darauf, nur durchschnittlich zu sein, auch einmal zu scheitern.«

→ <https://www.margritstamm.ch/blog/blog-uebersicht-bildung-und-erziehung/entry/die-hochleistungsgesellschaft-ueberfordert-viele-kinder.html>



»Ich habe versagt, aber ich bin kein Versager.«

Fehler zugeben, aber seinen Selbstwert nicht ans Richtigmachen knüpfen – das ist die Kunst. Manchmal hilft dabei der Blick von außen, von einem Freund oder einem Kollegen. »Wir brauchen jemanden, der uns hilft, diese beiden widerstreitenden Gedanken zu ertragen«, schreibt der britische Journalist Tim Harford in seinem Buch »Trial and Error«.

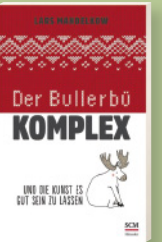
→ <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/04/kunst-scheitern-fehler-machen>

Buchempfehlung:

Der Bullerbü-Komplex – Die Kunst, es gut sein zu lassen
von Lars Mandelkow

Brave Kinder, gelassene Eltern, ein ausgeglichener Alltag – so geht Familie. Bei Ihnen etwa nicht? Dann ist dieses Buch genau das richtige für Sie! Wir müssen nicht ständig einem Idealbild hinterherlaufen. Ein Buch, das vom Druck befreit, perfekt sein zu müssen – endlich!

Verlag: SCM Hänssler



Problematische Fehlerkultur erschwert Entschuldigungen

Noch unangenehmer, als Fehler zu machen, ist, sie zuzugeben. »Dafür gibt es unter anderem kulturelle Gründe«, schreibt die amerikanische Psychologin Molly Howes. »Ein nachsichtiger und konstruktiver Umgang mit Fehlern ist keine Selbstverständlichkeit in unserer Gesellschaft.« Deshalb kann eine Bitte um Verzeihung gerade Menschen in hohen beruflichen Positionen sowie leistungsorientierten und perfektionistischen Personen nur schwer über die Lippen kommen.

Sie haben kulturelle Erwartungen verinnerlicht und nehmen Fehler häufig als Schwäche und Niederlage wahr. Eine Entschuldigung empfinden sie als Eingeständnis eigener Unzulänglichkeit. Sie fürchten, als Versager dazustehen. Zwar wissen sie, dass jeder Mensch sowohl kleine als auch große Fehler begeht. Aber aufgrund ihrer verinnerlichten hohen Ansprüche gegenüber sich selbst wühlen die eigenen Fehlergriffe sie emotional stark auf.

→ <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/41599-aeh-sorry.html>

Fehler sind Helfer – man muss nur die Buchstaben umstellen.

»Ein schlechter Fehler ist der, aus dem man nicht lernt.«

Prof. Gerd Gigerenzer
(Bildungsforscher)

→ <https://www.familie.de/kleinkind/entwicklung-erziehung/bildungsforscher-aus-diesen-7-gruenden-muessen-kinder-fehler-machen/>

Worte Salomos zum Thema Fehler:

Wer **dazulernen** will, lässt sich **gerne belehren**. Wer es hasst, auf Fehler hingewiesen zu werden, ist dumm.

(Sprüche 12,1)

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

(Sprüche 10,12)

Wer **über die Verfehlungen anderer hinwegsieht, gewinnt ihre Liebe**; wer alte Fehler immer wieder ausgräbt, zerstört jede Freundschaft.

(Sprüche 17,9)



»Wer von euch ohne Fehler ist, der werfe den ersten Stein!«

Von gelingendem Feedback

von Sebastian Trommer

Jetzt, da ich diesen Artikel schreibe, frage ich mich, warum ich mich gerade für dieses Thema gemeldet habe. Bin ich doch aus meiner Sicht häufig zu vorsichtig und sparsam mit nötiger Kritik.

Vor kurzem sagte jemand zu mir: »Wenn du als einfühlsamer Mensch anderen nicht deine Sicht der Dinge rückmeldest, werden es früher oder später andere unsensiblere Zeitgenossen tun und das wird dann sehr in die Hose gehen.«

An dieser Aussage wird schon etwas ersichtlich: In Sachen Kritik äußern, Feedback geben, fallen wir häufig auf einer Seite vom Pferd: Kritik aus übertriebener Rücksicht bzw. aus Angst, die Beziehung zu gefährden, gar nicht zu äußern oder aber die Gefahr, meinem Gegenüber einen ordentlichen Schlag mit dem Zaunpfahl zu versetzen, anstatt nur einen Wink mit selbigem zu geben.

Mein Eindruck: Wir leben in einer Zeit, in der es fast nur diese beiden Extreme gibt. Einerseits sind wir eine sehr sensible Generation. Die falsche Wortwahl wird in manchen Kreisen sofort als Diskriminierung ausgelegt. Jedes Wort wird auf die Goldwaage gelegt. Andererseits leben wir in einer sehr rauen Generation. Eine derbe Wortwahl vor allem in eher nicht sozialen Netzwerken oder bestimmten Foren gehört offenbar zum guten Ton. Jeder nimmt sich das Recht raus, jedem die Meinung zu geigen. In den Kommentarspalten von Youtube, Instagram etc. kann man lernen, wie es nicht geht, sozusagen ein Seminar in gewaltvoller Kommunikation belegen und das völlig kostenlos.

Den anderen im Blick haben

Dabei sind beide Herangehensweisen Entartungen von Gnade und Wahrheit. Diese beiden Eigenschaften göttlichen Ursprungs sind dabei zwei Seiten einer einzigen Medaille, die Liebe heißt. Es ist die Grundhaltung, die konsequent den anderen und sein Wohlergehen in den Blick nimmt und sich fragt, was ihm helfen könnte. Es ist dabei ebenso lieblos, dem anderen meine hilfreiche Kritik vorzuenthalten, als sie ihm um die Ohren zu hauen.

In der Person Jesu Christi und seiner Liebe zu den Menschen verbinden sich Gnade und Wahrheit.

Dies zeigt sich besonders an der Geschichte der beim Ehebruch erwischten Frau, die von den Pharisäern vor Jesus gebracht wird, um ihm eine Falle zu stellen. (Die ganze Geschichte zum Nachlesen in Johannes 8,1-11.) Womöglich hoffen diese darauf, dass er eine der Entartungen von Gnade und Wahrheit wählt. In beiden Fällen hätten die Pharisäer einen weiteren Vorwand, die Menge gegen ihn aufzuhetzen. Jesus geht es aber nicht um die Ränkeschmiede der Pharisäer, sondern schlicht um die Frau.

Es ist interessant zu sehen, wie Jesus das Paradebeispiel eines guten Feedback-Gesprächs gibt – ganz im Gegensatz zu den Pharisäern. Sie stellen die Frau bewusst in die Mitte des Geschehens, Jesus dagegen wendet sich ihr schließlich (Verse 3;9) unter vier Augen zu. Eine Wortgruppe, die man dabei überlesen könnte: »Er bückte sich.« (Vers 6) Seine innere Haltung, nicht richtend über der Frau zu stehen, äußert sich in der Körperhaltung. Er setzt sich nicht nur sprichwörtlich zu der Frau in den Schmutz. Vielleicht macht er sich sogar kleiner als sie, während sie stehen bleibt (siehe Vers 9).

Auf die Haltung kommt es an

In Gesprächen sagt daher auch die Körperhaltung viel über unsere innere Haltung aus. Gerade in Feedback-Gesprächen gilt: Haltung vor Methode. Zu dieser Haltung gehört auch die vorangehende Selbstprüfung: Komme ich als Richter, als Besserwisser in die Situation meines Gegenübers oder nehme ich eine offene und lernende Haltung ein, die Augenhöhe ausdrückt?

So dreht auch Jesus den Spieß um. Bevor er sich der Frau zuwendet, fordert er die Umstehenden auf, sich selbst und ihr Mindset zu überprüfen. »Wer von euch ohne Sünde ist, der soll den ersten Stein auf sie werfen.« (Johannes 8,7 – nach »Neue Genfer Übersetzung«)

Die Folgerung ist nicht, das Feedbackgespräch auszulassen, weil ich schließlich selbst unvollkommen bin, sondern mir dieser Unvollkommenheit stets bewusst zu sein und daher auf Augenhöhe zu kommunizieren. Wie jemand, der tatsächlich den anderen unterstützen will.

Zu dieser Haltung gehört auch, dass ich meinem Gegenüber die Chance gebe, selbst Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und eine echte Wahlmöglichkeit öffne.

Feedback hat nichts mit einer Besitzergreifung des anderen und seiner Handlungsalternativen zu tun.

Dies wird automatisch zu Rebellion führen und das ungewünschte Verhalten erst recht verstärken. Selbst positive Rückmeldungen, unpassend ausgedrückt, können destruktiv wirken: »Dein Gitarre-Spielen ist viel besser geworden.« – »Aha, also war es vorher viel schlechter?!«

Nachdem in der Geschichte von Jesus und der Ehebrecherin wegen der Selbstprüfung niemand den ersten Stein werfen konnte, wirft auch der einzig rechtmäßige Richter den Stein nicht und sagt stattdessen:

»Ich verurteile dich auch nicht; du darfst gehen. Sündige von jetzt an nicht mehr!«

(Johannes 8,11)

Hierin ist die Essenz von jedem guten Feedbackgespräch enthalten. »Ich stehe nicht beurteilend über dir, weise aber aus Liebe zu dir auf diesen Punkt hin, der dir und anderen schadet. Lass es lieber sein!« Was auffällt ist die Reihenfolge. Zuerst die entsprechende Körperhaltung und die nicht verurteilende liebevolle und bedingungslose Annahme, der Aufbau einer Vertrauensbeziehung, in der sich die Frau sicher fühlt und dann die ebenfalls liebevolle und ebenso klare Korrektur, die nicht in ein Geschenkpapier der schnulzigen Worte eingewickelt wird. So geht Feedback.

Die Kunst des Feedbacks

Bevor wir zu den Methoden des guten Feedbacks kommen, noch ein paar Fragen an dich und mich zur Selbstklärung. Denn wie wir Feedback äußern oder mit ihm umgehen, hat sehr mit uns, unserem Charakter und unserer Biographie zu tun. Häufig fehlt es an Selbststand und starker Identität, einer liebevollen Selbstannahme. Das zunächst unbewertet zu beobachten, kann helfen.

- Warum fällt es mir teilweise so schwer, ein ausgewogenes Feedback zu äußern? Oder aber: Warum kann ich schwer mit Feedback umgehen?
- Habe ich damit meine Herausforderungen, weil ich Angst habe, Menschen zu enttäuschen oder zu kurz zu kommen, nicht gesehen zu werden? Woher kommt diese Angst?

Es gibt viele Methoden, Kritik auf gute Art zu äußern, am bekanntesten wohl die Sandwich-Technik, bei der Korrektur immer umgeben von ermutigenden und wohlwollenden Äußerungen ist. Das Modell erscheint mir in der Praxis aber recht eckig und kann schnell unaufrichtig wirken, wenn die Ermutigung nur dazu dient, endlich den Punkt für die Korrektur zu finden.

Feedback auf gute Weise weiterzugeben, ist eine Kunst, die gelernt und damit geübt werden will.

Die richtige Mischung aus Empfindlichkeit und Klarheit zu bekommen – wie geht das?

Anfangen! Nach der beschriebenen eingehenden Selbstprüfung schaue ich mir die Situation an:

Welche Beziehungsebene haben wir und inwieweit habe ich überhaupt das Recht, etwas zu sagen? Eine Freundschaft kann schon aufhören, bevor sie angefangen hat, wenn die erste Aktion ein ungefragtes Feedback ist. Eine Grundlage für beidseitige Sympathie ist auf diese Weise zumindest nicht gelegt. In einem guten Vertrauensverhältnis fällt es viel leichter, auch kritische Bemerkungen zu hören und zu ertragen.

Außerdem ist zu fragen: Welchen Ort, welche Zeit und welches Medium wähle ich? Es gilt: Zeitnahe Ansprechen, aber nicht übereilt und unüberlegt, gar in emotionaler Stimmung. Das Gespräch wird am besten persönlich geführt und nicht schriftlich abgehandelt. Das führt schnell zu Missverständnissen.

Zum eigentlichen Feedback:

- **Beobachten:** Ich schildere eine konkrete Situation oder Sache, die ich beobachtet habe und wie das auf mich gewirkt hat.
- **Rückfragen,** wie die Person es selbst erlebt hat. Es hilft immer, die Perspektive des anderen zu hören. Vielleicht habe ich die Situation auch ganz falsch eingeschätzt?
- **Eigene Wünsche und Erwartungen** klar und ohne Umschweife äußern. Ich mache einen Vorschlag wie es in Zukunft besser laufen könnte bzw. wir überlegen gemeinsam, was helfen würde. Bei den nächsten Schritten kann ich meine Unterstützung anbieten.

Wer zum Merken des Vorgehens ein Akronym braucht, kann sich das schöne Wort »B-R-El« einprägen. Eselsbrücken müssen bekanntlich nicht attraktiv, sondern nützlich sein.

Reibung zulassen

Uns bei team-f geht es um gute Beziehungen. Also gehört gut geäußerte Kritik sicherlich als ein wichtiger Aspekt dazu. Denn gute Ehen, starke Familien, gesunde Gemeinden und erfolgreiche Unternehmen haben diesen Fakt vermutlich verstanden: Es führt im Leben kein Weg an einem ausgewogenen Feedback vorbei, das deutlich und liebevoll zu gleich ist. Wir würden uns auch gegenseitig ein enormes Potential vorenthalten. Außerdem können wir etwas an der häufig schlechten Feedback-Kultur unserer Gesellschaft ändern und einen sichtbaren Unterschied erzeugen.

Reibung kann wehtun, sie erzeugt aber auch Wärme und kann bei der Neuausrichtung helfen. Und dafür brauchen wir einander!

»Eisen wird an Eisen geschliffen. So schleift einer den Charakter des andern.« (Sprüche 27,17 nach Einheitsübersetzung 2016)

Erst der richtige Schliff verleiht einer Axt ihre Schärfe. Dadurch lässt sich Holz viel entspannter und zielgerichteter spalten. Paradoerweise steigt mit einer stumpfen Axt die Gefahr, sich zu verletzen, weil man mehr Kraft zur Spaltung aufbringen muss und dadurch etwas schief gehen kann. Auf unser Thema übertragen: Wir alle wollen fokussiert und erfolgreich im Leben mit seinen vielfältigen Beziehungen unterwegs sein. Häufig gehen wir dabei aber Reibungsmomenten aus dem Weg, aus Angst es könnte wehtun. Dabei hilft uns ein gut ausgeführtes Feedback, es richtet uns aus und macht unser Handeln effektiver, lässt unseren Charakter reifen.

Zwei Fragen zum Weiterdenken:

- Habe ich Leute, denen ich das Recht gebe, mich zu korrigieren?
- Nehme ich mir in der jeweiligen Beziehung genug Zeit und Momente zum Loben und suche ich auch in schwierigen Situationen detektivisch nach Gutem? (»Mit Liebe bewaffnet« S. Brocksieper) ■

Unsere Empfehlung

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Die gewaltfreie Kommunikation ist ein Konzept, das eine ungesunde und Konflikt verstärkende Kommunikation durchbricht. Gelingende GfK hilft, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, Gefühle zu benennen und konkrete Wünsche zu äußern.



85049 Ingolstadt

Sa. 16.09.2023

🕒 EFG

👤 Christian Böhnert

☎ 23 990 41



Buchempfehlung

Kritisieren ohne zu verletzen

Lernen von den Sprüchen Salomos

von Volker Kessler

Kritik kann weiterbringen oder aufhalten, fördern oder verletzen. Es ist alles eine Frage des »Wie«. Wie lerne ich den richtigen Umgang mit meinem Gegenüber? Wie und wann sage ich ihm die Dinge so, dass es positive Impulse auslöst? Volker Kessler greift zurück auf die Weisheitssprüche Salomos.

Preis: 6,99 €

Verlag: Brunnen

ISBN: 978-3765538452



Sebastian (32) ist verheiratet mit Tamara und gemeinsam haben sie vier Kinder. Er hat Theologie studiert und leitet bei team-f die Region Berlin-Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern und die Akademie.

Angst vor Entscheidungen

Man könnte einen Fehler machen, wenn man sich entscheidet



von Christian Siegling

Dafür gibt es sogar einen modernen Fachbegriff: »FOBO – Fear of better options«, was übersetzt so viel heißt wie: Angst bei vielen Entscheidungsmöglichkeiten die falsche zu erwischen. Geprägt hat diesen Begriff der Geschäftsmann und Autor Patrick McGinnis.

Tatsächlich scheint es Menschen in der heutigen von Informations- und Optionsvielfalt geprägten Zeit zunehmend schwer zu fallen, Entscheidungen zu treffen.

Das schier unerschöpfliche Internet sowie Vorbilder in Social Media & Co. vermitteln einem den Gedanken, das Beste und Optimalste auszuwählen und sich dafür entscheiden zu können. Problematisch daran ist allerdings, dass die Suche nach immer noch besseren Optionen und Entscheidungsalternativen und der ständige Vergleich zu anderen Menschen dafür sorgt, dass sich viele am Ende gar nicht mehr entscheiden können. »So lange ich nicht alle Alternativen gefunden, gesehen, geprüft und durchdacht habe, sollte ich mich nicht für eine zweit- oder drittbeste Lösung entscheiden.« So oder ähnlich könnten Statements von betroffenen Menschen lauten.

Ihnen geht es darum, die besten Optionen für Entscheidungen zu wählen und das Maximum im Leben zu erreichen. Menschen, die sich hier wiederfinden, kreisen mit den Gedanken oft um das, was sie nicht haben, um das, was sie verpassen und ob ihre Entscheidung richtig oder optimal war, um das Beste, 100 Prozent, zu erreichen und bekommen zu können.

Die Folge ist eine ständige Jagd nach Neuem, Besserem.

Ganz nach dem Motto: »Vielleicht gäbe es ...«, »Es könnte sein ...«, »Ich muss das nur noch finden ...« – So entsteht Furcht, einen Fehler zu machen oder eine fast totale Entscheidungslethargie.

Das Leben verpasst?

Dabei geht es nicht nur um wichtige Entscheidungen. Auch kleine Alltagsentscheidungen konfrontieren einen mit diesem Phänomen:

So lange es nur einen Holzreiniger im einschlägigen Regal der örtlichen Drogerie oder des Supermarkts gab, war die Wahl einfach. Man griff einfach zu, bezahlte und gebrauchte das Produkt. Heute stöbert man bei Amazon & Co., (hier erbrachte die Suche nach »Holzreiniger« am 27. Februar 2023 allein 518 Ergebnisse), liest Rezensionen, prüft, vergleicht Eigenschaften und Preise pro Milliliter, stellt anderen Kunden oder dem Herstellerservice Fragen nach dem ph-Gehalt – und entscheidet sich nicht zuletzt manchmal gar nicht (hab ich jetzt wirklich alles gecheckt und berücksichtigt?), oder nach einem quälend langen Prozess, der der Ausgangssituation nicht wirklich angemessen scheint.

Das Fatale daran ist, dass Menschen, die so handeln, in der Gefahr stehen, das Leben zu verpassen.

Entweder sie halten fest am Bestehenden und können weder loslassen noch sich entscheiden oder sie flüchten sich in Gedanken- und Optionsträume, die auch dafür sorgen, dass sie mit Körper, Seele & Geist nicht im Jetzt leben.

Solch eine Entscheidungsangst ist natürlich nicht bei jedem gleich stark ausgeprägt, sondern hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Unsere Gesellschaft und Social Media

Wir leben in einer Multioptionsgesellschaft, in der wir in vielen Fragen auch viele Entscheidungsmöglichkeiten haben und darüber hinaus oft genug proklamiert wird, dass das Beste stets möglich sein muss. Über Social-Media-Kanäle (Instagram, Facebook, TikTok, etc.) sind wir zunehmend mit anderen Menschen vernetzt und bekommen einen Eindruck vermittelt, wie sie leben, entscheiden, reisen, Hobbies und Beziehungen gestalten etc. Das verschafft uns weitere Optionen und Ideen.

Unser Verhaltensstil und unsere Persönlichkeit

Es gibt in unserem Land viele Menschen, die es lieben und gewohnt sind, Entscheidungen erst nach gründlicher Analyse und Durchdenken zu treffen. Im DISG-Verhaltensprofil sind diese im introvertierten Bereich zu finden (S- und G-Verhaltensstile). Wer hier besonders ehrgeizig ist und einen starken Optimierungsdrang (oder Entscheidungsverdrängungstendenzen) besitzt, neigt eher dazu, unter »FOBO« zu leiden.

Unsere Erfahrungen mit Fehlern und Entscheidungen

Prägende Erfahrungen aus der Kindheit mit Fehlern oder Fehlentscheidungen können uns lähmen und auch für die Zukunft blockieren. Wer als Kind keine Fehler machen durfte oder Zuwendung und Liebe der Eltern nur bei vorbildlichem und fehlerfreiem Verhalten erlebt hat, tendiert dazu, anders mit Entscheidungen umzugehen als jemand, der stattdessen eine »Komme-was-da-wolle-Liebe« erlebt hat.



Was kann man tun?

Natürlich sollte man vor allem folgenschwere Entscheidungen gründlich überlegen und durchdenken, aber wer ständig auch kleine Alltagsentscheidungen vertagt, ist oft wie in einer Dauerschleife gefangen: Manchmal kommen wir nicht weiter, egal wie lange wir über eine Entscheidung grübeln, es sind einfach nicht alle Faktoren und Alternativen ergründbar.

Hier hilft es, auch auf seine Emotionen und sein Bauchgefühl zu hören und eine Entscheidung als wichtigen und notwendigen Schritt zu sehen, den wir in dieser Situation nach bestem Wissen und Gewissen gehen sollten und mit dessen Konsequenzen wir auch umgehen müssen und werden. Einer meiner Lieblingssprüche dazu ist: »Wo gehobelt wird, da fallen Späne!« Ich meine damit, dass beim Treffen von vielen Entscheidungen auch mal nicht bis zum Ende durchdachte darunter sind und »wenn man sich mal falsch entschieden hat, entscheidet man sich beim nächsten Mal vielleicht anders!« ■



Christian ist seit 31 Jahren verheiratet mit Heike, zusammen haben sie 3 erwachsene Kinder. Christian ist in der Leitung und im Vorstand von team-f.



Der Geschäftsmann und Autor Patrick McGinnis hat den Begriff »FOBO – Fear of better options« geprägt. Hier kannst du dir seinen TED-Talk ansehen, den er zu dem Thema gehalten hat:



Frommer Schein oder authentisches Leben?

Sehnsucht nach echten Beziehungen

von Dirk Lüling

Wie offen kannst du in deiner Gemeinde über deine Schwächen reden? Wie perfekt musst du sein, um dem Anspruch deiner Gemeinde oder Gemeinschaft zu genügen? Hast du vertraute Freunde, die dich mit deinen Macken und Schwächen annehmen und dich durch Krisen tragen? Wie wäre es für dich, solche Leute an deiner Seite zu haben? Gerne möchte ich mit dir diese Thematik anschauen und beginne mit der Geschichte einer guten Freundin.

Wir waren die Vorzeigefamilie in der Gemeinde. Jeden Sonntag saßen wir Mädchen in adretten Kleidern oder Röcken, die langen Haare zu einem Knoten gedreht oder zu Zöpfen geflochten, brav auf unseren Plätzen im Gottesdienst. Stets waren wir auf eine gute Außenwirkung bedacht, überangepasst und eingeschüchtert durch unseren unberechenbaren, zornigen Vater.

Äußerlich entsprachen wir dem frommen Familienklischee unserer Gemeinde und erfüllten deren Erwartungen an eine christliche Familie. Unseren Eltern war es sehr wichtig, den frommen Schein zu wahren, das war für sie ein gutes christliches Leben.

Das Motto unserer Familie war: »Gebt bloß keinen Anstoß in der Öffentlichkeit. Wie es bei uns drinnen aussieht, geht niemand etwas an.« Zu Hause wurde über die anderen Familien und deren Schwächen und Eigenarten gelästert. Das gab meinen Eltern ein Gefühl der Überlegenheit. Damit werteten sie sich auf – aber was war unsere Lebensrealität?

Meine fromme Großmutter väterlicherseits lebte mit uns im Haus. Sie beherrschte die Familie und hasste meine Mutter. Mein Vater war ihr hörig, er hatte beruflichen Stress und stritt ständig mit unserer Mutter. Nur seine Meinung war die Richtige und für uns Kinder Gesetz. Wir Mädchen machten in seinen Augen alles falsch. »Dumme Dinger« nannte er uns, angestiftet von seiner Mutter. Mit Schimpfen und Schlägen schüchterte er uns ein. Es war emotionaler und körperlicher Missbrauch. Aber darüber reden durften und konnten wir damals nicht, denn wir waren ja gläubig und mussten vergeben und uns unterordnen.

Wir Kinder litten sehr und reagierten unterschiedlich darauf. Eine Schwester rebellierte, eine andere schaltete auf stur. Dann gab es noch die gewissenhafte Pflichterfüllerin und ein hochempfindliches Kind, das es sich zum Auftrag gemacht hatte, den Vater zu befrieden und die Familie zu retten. Diese Lebensmuster bestimmen bis heute unser Leben. ■

Leben in zwei Realitäten

In der Beratung begegnen uns heute ständig Menschen, die aus einem Familiensystem kommen, in dem anscheinend alles in Ordnung war. Aber hinter der netten Fassade gab es oft viel Kontrolle, Beschämung und Angst. Oder auch emotionale Distanz und Beziehungslosigkeit.

Viele Christen sind geprägt durch das Leben in zwei Realitäten: Nach außen muss alles gut erscheinen, man vermeidet jegliche Fehler, man muss perfekt dastehen, die Leute sollen nur das Beste von einem denken. Häufig stoßen wir in der Beratung auf ein Familienmotto, das alle Mitglieder bindet und zum Schweigen verpflichtet.

Doch neben diesem »perfekten« Leben hat sich oft ein geheimes Leben entwickelt mit Versagen und falschem Trost, von dem niemand etwas erfahren darf.

Schon gar nicht die anderen Leute meiner Gemeinde, die mit solch unschönen Dingen ja anscheinend nichts zu tun haben.

Wie war es bei dir zu Hause? Oder in deiner Gemeinde? Waren deine Eltern ein gutes Vorbild? Waren sie echt, haben sie zu ihren Fehlern und Schwächen gestanden und um Vergebung gebeten, wenn sie überzogen hatten? Oder gab es diese doppelte Moral mit der netten Außenansicht und dem internen Chaos?

Neben einem Familienmotto gibt es noch andere Gründe, warum Menschen ihr Gesicht wahren wollen. Wer Beschämung erlebt hat und sich minderwertig fühlt, neigt dazu, dies durch besondere Leistungen, mit Kontrolle, Perfektionismus oder Karriere zu überdecken. Diese Menschen entwickeln eine starke Außenseite, denn ihr innerer Antreiber sagt ständig: Sei perfekt, sei gefällig, gib keine Fehler zu.

Der Scham-Angst-Zyklus

Um dieses Dilemma deutlich zu machen benutzen wir in unserer Beratung eine einfache Grafik, den Scham-Angst-Zyklus (siehe unten).

Diese Grafik zeigt den Stress, den Menschen haben, die immer gut dastehen müssen, sich dem aber tief innerlich nicht gewachsen fühlen. Immer glänzen zu müssen, ist sehr anstrengend und ermüdend. So erleben sie regelmäßig emotionale und auch körperliche Einbrüche.

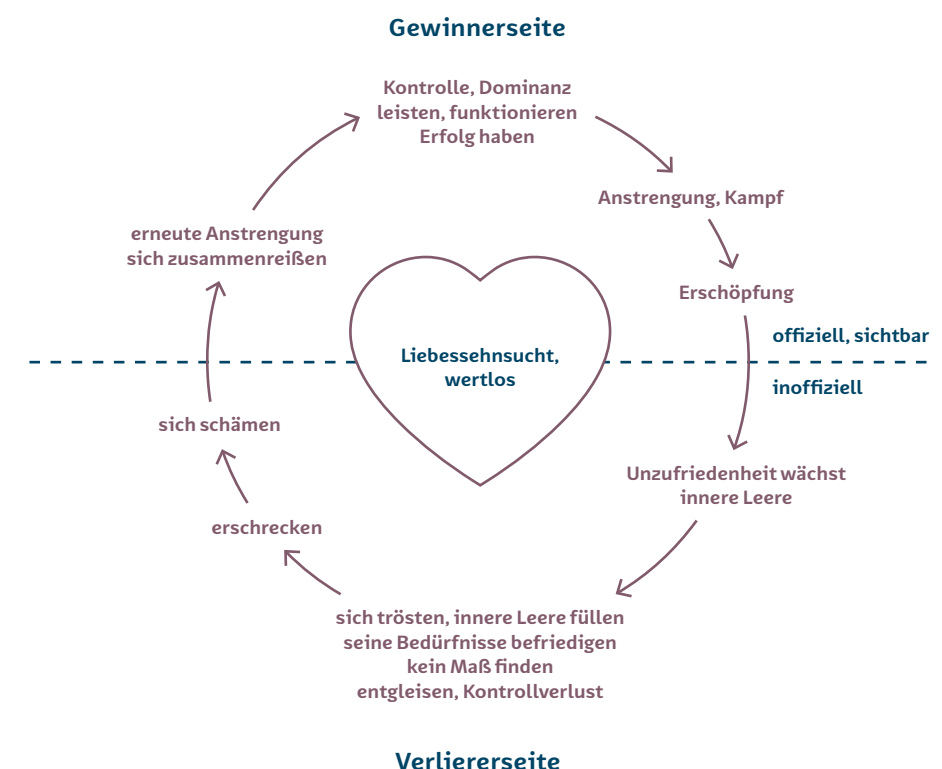
Um sich dann etwas Gutes zu tun, entwickeln viele ein falsches Trostverhalten, das auf Dauer zu einer geheimen Sucht führen kann (Essen, Alkohol, Tabletten, Pornografie, Sexsucht, Kaufsucht etc.).

Diese geheimen Süchte und Abhängigkeiten können nur überwunden werden, wenn wir sie ans Licht bringen. Wir brauchen eine Person, mit der wir darüber reden und Annahme erleben. Und dann können wir auch über unsere kindlichen Versagergefühle und die Angst vor erneuter Beschämung sprechen, denn

unsere kindliche Seele hungert immer noch nach Trost und dass ihr endlich Gerechtigkeit widerfährt.

Sie hungert nach aufrichtigem Interesse und wahrer Liebe. Diesen Hunger kann man nicht durch Leistung und Erfolg stillen, sondern nur durch Offenheit und echte Anteilnahme. Und dann kann man sogar erleben, dass Jesus unserer beschämten und ängstlichen Kinderseele begegnet und unsere Würde wiederherstellt. An dieser Stelle empfehlen ich unser Buch »Trost finden – Scham und Minderwertigkeit überwinden«.

Der Scham-Angst-Zyklus



Unsere Empfehlung

Der Einfluss der Herkunftsfamilie

»Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.« Die Prägung unserer Herkunftsfamilie ist vielen im Bewusstsein – wie sehr sie das Leben und unsere Beziehungen beeinflusst den meisten nicht. Möchtest du reflektieren, wer und was deine Persönlichkeit geformt hat und wie du zerstörerisches Rollenverhalten ablegen und neue, konstruktive Denk- und Verhaltensmuster annehmen kannst?



67705 Trippstadt

Fr. 02.06. – So. 04.06.2023

📍 Gemeinschaftszentrum

👤 Anni und Janis Marx mit Team

23 611 91

Weitere Termine online unter www.team-f.de



Ja, in den evangelikalischen Gemeinden unserer Kindheit und Jugend war das Familienleben scheinbar ganz in Ordnung. Probleme durfte es nicht geben, weil niemand damit umgehen konnte. So wahrte man in der Öffentlichkeit den Schein des guten Christenmenschen und regte sich zu Hause über die Scheinheiligkeit der anderen auf.

Offen und authentisch

Als wir vor 35 Jahren unseren Familiendienst begannen, war es für uns erschreckend zu entdecken, wie dysfunktional viele fromme Familien waren.

In diesen fromm-perfekten Gemeinden hielten wir unsere ersten Vorträge und Seminare. Mittlerweile hatten wir selbst Hilfe und innere Heilung erlebt und erzählten sehr offen von unserem Versagen, unseren Konflikten und von dem, wie wir bei Jesus und durch gute Beratung Hilfe erlebt hatten. In der Folge kamen viele frustrierte Christen zu unseren Seminaren. Sie hatten uns als authentisch erlebt und Vertrauen gefasst. Das machte ihnen Mut, auch über ihre eigenen Probleme zu reden.

Sie schätzten die offene und warme Atmosphäre bei team-f, und viele erlebten tiefe Veränderung und Heilung für ihr Herz und ihre Ehe.

Ein Mitarbeiterpaar erzählte uns später, dass sie sich nach unserem Gemeindevortrag einig waren: »Wenn Dirk und Christa es geschafft haben, dann schaffen wir das auch.« Darum ist es uns immer wichtig gewesen, nicht nur Fachwissen und geistliche Wahrheiten zu vermitteln, sondern authentisch zu sein. Damit haben wir die Herzen der Zuhörer erreicht.

Hast du Sehnsucht nach echten Beziehungen? Nähe und Vertrauen entstehen nur da, wo Menschen offen und echt miteinander umgehen. Wenn sie über ihre Schwächen, ihre Scham und ihre Ängste reden können, ohne verurteilt zu werden. Hast du schon solch einen Ort für dich gefunden? ■



Dirk ist 73 Jahre alt und verheiratet mit Christa. Sie haben fünf Kinder sowie fünf Enkelkinder. Außerdem sind sie Gründungsmitglieder von team-f.

Seminar

Der Einfluss der Herkunftsfamilie

Erwartungen, Ziele, Erfolge – unsere Mitarbeitenden teilen ihre Seminarerfahrungen mit dir.

Wir haben leitende Mitarbeitende unseres bewährten Seminars »Der Einfluss der Herkunftsfamilie« befragt und hier die interessantesten Einblicke und hilfreiche Infos für dich zusammengefasst:

Das Seminar in drei Worten:

persönlich.
tiefgehend.
bereichernd.

Du solltest dieses Seminar besuchen, wenn ...

- du dir deine Vergangenheit aus verschiedenen Blickwinkeln anschauen möchtest.
- du besser verstehen möchtest, warum du gerade so bist, wie du bist.
- du wissen willst, wer dich alles wie geprägt hat.
- dich das Familiensystem deiner Ursprungsfamilie interessiert.
- du dir die Beziehungen in der Familie, Verwandtschaft, unter Freunden etc. anschauen willst.
- du dir deine Ressourcen, dein Potential neu bewusst machen möchtest.

Diese Veränderungen sehen wir am Ende eines Seminars:

- Häufig erleben wir, dass Teilnehmende eher vorsichtig und zögernd in das Wochenende starten und mit einer großen Erleichterung und Freude wieder in den Alltag zurückkehren. Wir spüren ein regelrechtes Aufatmen und sehen neuen Mut entstehen.
- Teilnehmende erleben durch Vorträge, Übungen oder im Gespräch häufig »Aha«-Momente, in denen sie sich selbst und ihre Geschichte besser verstehen und annehmen können.
- Zu sehen »Ich bin nicht allein mit diesem oder jenem Thema« bewirkt häufig eine einzigartige Nähe und schafft Ruhe im Herzen der Teilnehmenden.
- Während des Seminars erkennen die meisten, dass sie nicht nur Verletzungen oder einfach Neugier mitgebracht haben, sondern stellen fest, dass sie außer den enttäuschenden Erlebnissen viel Gutes aus ihrer Herkunftsfamilie mitbekommen haben. Und jetzt geht es darum, diese Ressourcen noch mehr in ihr Leben zu integrieren und Gutes daraus zu machen.

Warum lohnt es sich, einen Blick auf die Herkunftsfamilie zu werfen (auch wenn man sich keiner Verletzung bewusst ist)?

- Horizonterweiterung
- Situationen neu bewerten
- versteckte Ressourcen entdecken
- sich Verletzungen stellen und Heilung erfahren
- Verhaltensmustern auf die Schliche kommen
- durch Innehalten und Rückschau klarer in die Zukunft gehen
- gegenwärtige Beziehungsgestaltung mit anderen Augen sehen
- positive Erfahrungen der Vergangenheit erkennen und wertschätzen

Auf der nächsten Doppelseite erfährst du, was Teilnehmende und Mitarbeitende über das Seminar berichten.



Buchempfehlung

Trost finden – Scham und Minderwertigkeit überwinden

von Dirk und Christa Lüling

Anschaulich erklären Dirk und Christa Lüling das Thema »Scham und Wiederherstellung von Würde« und geben dazu Einblick in ihre reiche Erfahrung als Seelsorger. Trost finden und heil werden ist möglich.

Preis: 14,–€

Diese Bedenken hatten einige Teilnehmende vorher:

»Wenn ich mich vor den anderen Teilnehmenden öffne, werde ich am Ende bloßgestellt.«

- Alle Teilnehmenden sind für sich selbst zuständig: Was ich (nicht) erzähle, entscheide ich. Niemand muss mehr von sich preisgeben, als ihr/ihm lieb ist. Auch bleibt alles Gesagte im Raum – nichts wird nach außen getragen!

»Während des Seminars könnten Dinge aufbrechen, die dort keinen guten Rahmen finden und nicht ausreichend versorgt werden.«

- Wir gehen in diesem Seminar kleine Schritte und bieten auch keine Therapie im eigentlichen Sinne an. Es wäre vermessen zu glauben, dass wir innerhalb von 2,5 Tagen alle Konflikte und Knoten lösen können. Aber wir verfügen über ein gut geschultes Team an Mitarbeitenden, die auch für Einzelgespräche zur Verfügung stehen. Darüber hinaus geben wir konkretes Handwerkszeug an die Hand und zeigen Perspektiven auf, wie an bestimmten Themen weiter gearbeitet werden kann.

»Die kostbare Zeit des Wochenendes war ein echter Gewinn für meine weitere Persönlichkeitsentwicklung – ihr habt mein Herz mit eurem Engagement, euren authentischen und befreienden Vorträgen und Gebeten berührt. Ich fahre mit einem befreiten und guten Gefühl nach Hause. Danke für alles.«

O-Töne von Seminar- teilnehmenden:

»Ich fühlte mich wie an einem Gummiband, das mich ständig zurückzieht. Zurück in meine Kindheit. Das Seminar war ein **wichtiger Knackpunkt**, dieses Gummiband zu lösen; sehr hilfreich, sehr empfehlenswert! Danke Jesus, dass du diese Seminare geschaffen hast!«

»Eigentlich hatte ich erwartet, Missstände aus meiner Vergangenheit zu entdecken und aus dem Weg zu räumen. Nach Abschluss des Seminars war ich erstaunt, dass ich feststellen durfte, wie viele gute Samen in meiner Herkunftsfamilie gesät wurden, deren Früchte ich jetzt genießen kann. Ich bin froh, dass meine Vergangenheit jetzt zu einer **positiveren Erinnerung** für mich werden durfte.«

»Beim Thema »Die Eltern ehren« merkte ich, wie viel Neues in letzter Zeit aufgelaufen war, was ich meinen Eltern nicht vergeben hatte und auch ältere Sachen kamen hoch. Der Satz: »Deine Eltern sind selbst verantwortlich für ihre Haltungen und Reaktionen.« half mir, vergeben zu können. Er erinnerte mich an etwas, das Gott vor Kurzem zu mir sagte: »**Du bist nicht auf der Welt, die Erwartungen deiner Eltern zu erfüllen.**« Das Beste war, dass gleich am Abend eine lange Zeit war, zu vergeben und von Gott Vergebung zu empfangen.«

Das ist die ganz persönliche Motivation unserer Mitarbeitenden, dieses Seminar anzubieten:



»Appetit kommt beim Essen – so ging es uns. Wir sind bei diesem Seminar vertretungsweise eingesprungen und wussten sofort: »Das ist es!« Die Themen, der seelsorgerliche Aspekt ... Es passte einfach mit unserem Wunsch überein, anderen Menschen helfen zu wollen.«

Schanna und Andreas Müller Region Ostwestfalen Lippe



»Die Prägungen und Lebensmuster unserer Familie anzuschauen war eine große Bereicherung für uns, vor allem, um das Gute und den Segen erkennen und schätzen zu lernen. Dies half uns, um schlummernden Talenten und Begabungen auf die Spur zu kommen. Auch wenn es teilweise schmerzhaft war, dunkle Bereiche (wieder-)entdecken zu müssen, so war es eine Befreiung. Wir konnten »ablegen« bzw. wussten, welche Ursachen bestimmte Verhaltensmuster haben und dies befähigte uns, daran weiterzuarbeiten.

Manchmal entdecken wir auch den Einfluss unserer Herkunftsfamilie auf unsere Ehe. Dieses Wissen hilft uns bei der Eigenreflexion unseres Verhaltens und in der gemeinsamen Auseinandersetzung. Da dieses Thema ein großer Schatz für uns ist, freuen wir uns, dies weiter geben zu dürfen. Mitzuerleben, dass Gott Menschenherzen durch dieses Seminar anrührt und Heilungsprozesse fördert, ist ein großes Geschenk.«

Tanja und Gerd Hutschenreuter Region Thüringen



»Wir haben uns bewusst schon viel mit unserer eigenen (Herkunfts-)Geschichte auseinandergesetzt. Natürlich hat das auch mit Annis beruflicher Wahl als Pädagogin und Familientherapeutin zu tun.

Darüber hinaus sind wir beide in Familiensystemen aufgewachsen, in denen Krankheit – ob physisch oder psychisch – eine große Rolle spielte. Wir haben sehr praxisnah erfahren, wie sich Eltern-Kind-Rollen verkehren können und zu welchen negativen Auswirkungen Unsicherheit, Verlustängste und Konflikte führen können. Wir befinden uns nach wie vor mitten auf der Reise, um uns selbst noch besser verstehen zu können und auch ein größeres Verständnis für die Prägung des jeweils anderen zu entwickeln. Wir erleben und verstehen diese Auseinandersetzung als ein Geschenk – wir dürfen dazu lernen, uns besser kennen lernen und somit persönlich und miteinander wachsen. Das macht uns Freude und ermöglicht ein tieferes Verständnis für uns und andere.«

Anni und Janis Marx Region Rhein-Main-Pfalz

Auf unserer Homepage findest du alle Infos und Termine zum Seminar »Der Einfluss der Herkunftsfamilie«



Muss man alles vergeben?

von Christian Siegling

Neulich hatte ich ein Ehepaar in meiner Beratung. Kaum hatten wir beim ersten Gespräch die wichtigsten persönlichen Dinge genannt, überfiel mich die Frau mit folgender Frage: »Muss ich das vergeben oder vergeben können? Mein Mann ist zum wiederholten Mal fremdgegangen und hat sich jetzt bei mir ganz reumütig entschuldigt und erwartet von mir, dass ich ihm vergebe – aber ich glaube, ich kann das nicht!«

Ich merkte, wie verzweifelt sie war, sie war den Tränen nahe und biss sich auf die Lippen, während sie diese Sätze herausquetschte.

Was war passiert?

Ihr Ehemann hatte wohl kürzlich bei einer Fachmesse eine Arbeitskollegin aus vergangenen Zeiten getroffen und sich mit ihr verabredet. In der Folge dazu gab es nicht nur mehrere Treffen, sondern auch intimes Beisammensein der beiden. Die Sache flog rasch auf und die Ehefrau stellte ihren Mann zur Rede, der den Ehebruch auch zerknirscht zugab und um Vergebung bat. Doch was die Sache nun wirklich schlimm machte: Einige Jahre zuvor war eine ähnliche Situation schon einmal passiert. Auch damals war der Ehemann fremdgegangen und nachdem die Ehefrau das herausgefunden hatte, bat er ebenfalls um Vergebung, war verzweifelt und gab sich reumütig. Unter Aufbietung all ihrer christlichen Werte und als Gehorsamsschritt gegenüber Christus – der uns ja schließlich auch vergeben hat und vergibt – schaffte sie es, ihrem Ehemann das zu vergeben. Aber sie wies ihn sehr deutlich darauf hin, dass das nicht nochmal passieren dürfte und sie das nicht noch einmal erleben wolle.

Nun war es wieder passiert.

Die Ehefrau war verzweifelt. Ihr Mann hatte sie um Vergebung gebeten und sie rang mit sich, ob sie ihm diese gewähren wollte und konnte.

Ich hatte den Eindruck, alles in ihr schrie »Nein!« und das christliche Verantwortungs- und Lebensgefühl bohrte: »Doch, du musst ihm vergeben! Auch Jesus hat uns immer wieder und mehrfach vergeben!«

Und ich hatte den Eindruck: Von mir erwarteten sie nun eine weise Antwort und die Lösung des Problems.

Aus mehreren anderen Beratungen weiß ich um dieses Dilemma und auch, dass es nicht jeder Mensch schafft, einen Ehebruch seines Partners oder seiner Partnerin zu verzeihen.

Wenn die Situation bei den Paargesprächen so ist, dass ich es vorher weiß, weil z.B. einer der Partner mich in einem Einzelgespräch einweicht über sein Fremdgehen bzw. eine solche Sache, die ihm passiert ist, dann sage ich ihm klipp und klar,

dass es sein kann, dass ihm sein Partner das nicht vergeben kann, wenn er es ihm offenbart, selbst wenn er noch so um Vergebung bittet.

Zwei Möglichkeiten

Wenn ich mit einer solchen Situation konfrontiert bin, beschreibe ich dann beide Möglichkeiten: Entweder du sagst es deiner Partnerin und musst mit den Konsequenzen leben, dass sie dir das vielleicht nicht vergeben kann und eure Ehe zerstört ist oder du sagst es deiner Partnerin nicht und musst dafür dann mit der Last und der Schuld leben, dass du es ihr nicht sagen wolltest oder konntest. Das hört sich im ersten Moment vielleicht leichter an, aber für viele Menschen ist diese Dauerlast bestehend aus dem tatsächlichen Ehebruch und dem Verschweigen der Wahrheit mindestens genauso schwer und bedrückend.

Doch diese Alternative gab es bei diesem Paar nicht, denn die Situation war ja schon offenbar geworden.

Ich habe dann diese Frau, von der ich hier berichte, ermutigt, zu ihren Grenzen zu stehen: Ja, sie hatte ihrem Mann das beim ersten Mal vergeben. Das fiel ihr nach eigenen Aussagen schon sehr schwer, sicherlich hat ihr christliches Verständnis, dass uns Jesus ja auch vergibt und vergeben hat, geholfen. Aber sie hatte ihrem Mann auch sehr deutlich gesagt, dass sie das kein weiteres Mal ertragen und schaffen könnte. Ihr Mann erwartete das aber offenbar nun von ihr und wies darauf hin, dass uns Jesus ja auch immer wieder vergibt und uns unsere Schuld nicht nachträgt. Ich musste ihm dann aber leider sagen, dass seine Frau hier klare Grenzen gesetzt hatte, die er nicht einhalten wollte oder konnte. Das alleine hätte nach meinem Verständnis in dieser Situation auch schon gereicht. Selbst der Verweis auf »siebenmal siebzimal Vergebung« aus der Bibel ändert die Sache hier, glaube ich, nicht.

Wir folgen zwar Jesus nach und versuchen ihm ähnlich zu werden, SIND aber nicht Jesus.

Ich habe hier die Situation eines Ehebruchs geschildert, sicherlich gibt es andere ähnlich schwerwiegende und traumatische Erlebnisse, wo es ein Mensch ebenfalls nicht schafft, Vergebung zu erteilen und zu gewähren. Ich würde mir nicht erlauben, über diesen Menschen den Stab zu brechen oder sie zu verurteilen, wenn sie das nicht schaffen – unsere Begrenztheit, nicht alles vergeben zu können, ist menschlich und nachvollziehbar.

Falls du Fragen dazu hast, kannst du dich gerne an mich wenden! ■



Christian ist seit 31 Jahren verheiratet mit Heike, zusammen haben sie drei erwachsene Kinder. Christian ist in der Leitung und im Vorstand von team-f.

für deinen Lebensweg

Unsere Beratersuche für Lebens-, Paar- und Eheberatung

 Beratung

Lebensumstände und Beziehungen fordern uns immer wieder heraus, uns selbst zu reflektieren.

Wenn Menschen bei den Herausforderungen des Lebens an Grenzen stoßen, ist Seelsorge oder Beratung eine hilfreiche Möglichkeit, diese Grenzen zu überwinden und ein Leben in Freiheit zu gestalten. Auf unserer Homepage findest du die »Beratersuche«.

Unsere Berater und Beraterinnen sind professionell ausgebildet und erleben immer wieder, wie durch die Beratung Vergebungsprozesse in Gang kommen, Bitterkeit aufweicht, Menschen freigesetzt und die Wiederherstellung von Beziehungen möglich werden. Mach auch du dich auf den Weg!

Finde einen Berater in deiner Nähe!



Scheiter heiter?

Scheitern ist schlimm. Wirklich? Eine ganz andere Perspektive lernte ich kennen, als ich mit dem Improvisationstheater anfang. Das ist eine Form von Theater, in dem kein Text gelernt und geprobt wird. Alles entsteht aus dem Moment heraus. Das kann und soll mitunter sehr lustig werden. Aber es braucht Mut, sich darauf einzulassen. Mein erster Grundkurs lief unter dem Titel: »Scheiter heiter«. Das klingt ja schonmal vielversprechend ...

von Monika Gröllich



Verkehrte Welt

In verschiedenen Spielen lernten wir, dass Scheitern nicht tragisch ist. So warfen wir uns zum Beispiel im Kreis stehend einen Ball zu. Fiel der Ball herunter, zeigten alle auf den vermeintlich Schuldigen. Dieser durfte dann voller Begeisterung sagen: »Jawohl, ich war's!« Erst waren die Leute vorsichtig, schämten sich, den Ball nicht zu fangen. Aber irgendwann kam der Punkt, an dem alles egal war. Es wurde ungenau und zu schnell geworfen und absichtlich schlecht gefangen – es war ja sogar lustig, einen Fehler zu machen! Wie schön, mal den Spieß umzudrehen!

Plötzlich war man frei statt angespannt und konnte den Moment genießen.

Wie wäre es, wenn man auch bei der Arbeit so reagieren könnte? Einfach einen Fehler zugeben, alle lachen darüber und dann macht man es besser. Etwas absurd, ich gebe es zu. Aber so wie es oft läuft, ist es auch kontraproduktiv: Die Angst vor Fehlern lässt uns noch mehr Fehler machen. Die Angst vor dem Versagen nimmt uns den Mut, Neues auszuprobieren. Aber haben nicht alle großen Erfinder zuerst versagt? Aus Fehlern kann man lernen – sowohl aus den eigenen als auch aus denen der anderen. Darum ist es doch gut, davon zu berichten, anstatt aus lauter Peinlichkeit alles totzuschweigen ...

Aneinander heil werden

In einer Beziehung kommen immer mehr Macken und Fehler des anderen zum Vorschein, je mehr man sich kennenlernt. Es kommt zu Konflikten, zum Streit, aber auch zu Kompromissen und zum persönlichen Wachstum. Man kann aneinander lernen, sich sein Verhalten spiegeln, eine ehrliche Rückmeldung geben. Im Idealfall entwickeln sich beide Partner weiter. Sie profitieren von der

Kritik oder sagen wir von der »ehrlichen Betrachtung des Verhaltens von außen«. Man fühlt sich geborgen, kann sich mehr und mehr öffnen und so »aneinander heil werden«. Das ist eines der Kriterien, die eine Beziehung und vor allem eine Ehe so wertvoll machen. Was aber machen Singles, denen diese automatische Korrektur fehlt? Werden sie zu seltsamen Käuzen und Eigenbrötlern? Nicht unbedingt. Klar gibt es Singles, die mit der Zeit komisch werden. Das kommt bei Verheirateten allerdings genauso vor! Gerade für mich als Single ist es wichtig, dass ich reflektiert bin. Und auch ich erhalte ja Rückmeldungen in meinem Alltag: bei der Arbeit, beim Sport, in der Gemeinde, im Hauskreis, auf Fortbildungen ...



Erst sortieren, dann handeln

Jedes Wort auf die Goldwaage zu legen, ist bestimmt nicht hilfreich. Ich versuche, nach folgendem Prinzip vorzugehen: Wenn ich kritisiert werde, denke ich später nochmal in Ruhe darüber nach und teile das Gehörte in drei Kategorien ein und ziehe meine Schlüsse:

Kategorie 1: Was davon trifft nicht zu? Dann kann ich es getrost vergessen!

Kategorie 2: Bei manchen Dingen bin ich mir nicht sicher. Ich habe das bisher nicht bei mir bemerkt, aber es könnte sein, dass der andere Recht hat ... Wenn eigenes Nachdenken mich nicht weiterbringt, suche ich mir eine Person meines Vertrauens. Ich frage sie, ob sie das auch so sieht und bitte sie, mich mal zu beobachten und mir Rückmeldung zu geben, ob das Verhalten zutrifft oder nicht. Ja, ich weiß, es tut weh, die Wahrheit über sich selbst zu hören. Aber ehrlich gesagt: Das Gefühl, sich danebenbenommen zu haben und keiner spricht es an, finde

ich noch viel schlimmer. Dann lieber die Karten auf den Tisch! So ein diffuses ungutes Gefühl bringt niemanden weiter. Nur mit Fakten kann man arbeiten.

Kategorie 3: Hier gehört alles hin, bei dem ich weiß, dass es stimmt. Ich will es angehen und verändern. Und hier kann ich demjenigen, der die Bemerkung gemacht hat, sogar dankbar sein. Frustrierend ist es nur, wenn ich bereits schon lange um diesen Punkt weiß, mich sehr um Veränderung bemühe, es aber nicht schaffe. Hier hilft es auch, mit jemandem zu reden und zu beten. Oder auch nach einer kompetenten Beratung in Form von Seelsorge, Coaching oder Psychotherapie zu suchen.

Als Single gescheitert?

Was ich mich als Single frage: Bin ich im Leben gescheitert, weil ich keinen Partner finde? In christlichen Gemeinden dreht sich ja viel um Ehe und Familie. Wenn ich als Single ein gewisses Alter überschritten habe und nicht mehr zu den Jugendlichen zähle, befinde ich mich im »Niemandland«. Ich höre dann zwar immer wieder Sätze wie: »Du bist auch alleine vollständig.« Oder: »Du brauchst keinen Partner, um glücklich zu sein!« Aber so richtig stimmig fühlt sich das nicht an.

Andererseits heißt es aber auch – leicht prophetisch: »Der Richtige kommt schon noch!« Oder auch (dogmatisch fraglich): »Wenn Gott dir die Sehnsucht nach einem Partner gibt, dann schenkt er dir auch einen!« Irgendwie meine ich da herauszuhören, dass etwas mit mir nicht in Ordnung ist, wenn ich »noch« Single bin. Dieses »noch« klingt nach einem Zwischenstadium, das unbedingt überwunden werden muss.

Können wir nicht einfach ehrlich sein und zugeben, dass nicht jeder einen Partner finden wird?

Klar tut das weh. Aber vor der Realität die Augen zu verschließen ist weder besonders vernünftig noch besonders fromm. Und trotzdem: Ist meine Sehnsucht nach einem Partner jetzt ok oder muss ich gefälligst alleine glücklich sein? Die meisten Menschen haben doch

Unsere Empfehlung

Re(!)fresh

Unter dem Motto »Perspektiv-Werkstatt« wollen wir Denk- und Lebensperspektiven reflektieren, wertschätzende Begegnungen und Gespräche erleben und dich mit Erfahrungsberichten an den persönlichen Entwicklungsschritten unserer Mitarbeiter teilhaben lassen. Es geht uns darum, Zeit zu haben, brennende Fragen zu bewegen – ganz praktisch und ehrlich – und einen lockeren Umgang miteinander zu pflegen. Das alles mit Leichtigkeit und Humor, aber auch dem nötigen Tiefgang.

15569 Woltersdorf

Do. 29.06. – So. 02.07.2023

📍 EC Begegnungs- und Bildungszentrum
👤 Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team
☎ 23 711 61



57299 Burbach

Do. 13.07. – So. 16.07.2023

📍 KARIMU
👤 Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team
☎ 23 711 11



Unsere Empfehlung

Inseltage für Singles

Abstand gewinnen – Gemeinschaft erleben – auftanken

Auf der Insel vom Alltag Abstand gewinnen, zur Ruhe kommen und bei Wind, Meer und – hoffentlich – Sonne auftanken.

Den Kurzurlaub in Gemeinschaft erleben, Interessantes auf der Insel erkunden und sich ein wenig besser kennenlernen über Impulse und das Miteinander.

26579 Baltrum

Sa. 28.10. – Do. 02.11.2023

📍 Sonnenhütte
👤 Birgit und Axel Radecke
☎ 23 711 21



Sehnsucht nach Zweisamkeit. Auch Gott sagte ja, dass es nicht gut ist, dass der Mensch alleine ist. Nur wird das oft so interpretiert, dass man als Christ ja die Gemeinde hat. Oder gute Freundschaften usw. Aber Gott gab Adam keine Gemeinde und auch keinen Kumpel, mit dem er mal einen trinken gehen konnte. Nein, Gott gab ihm die Frau! Dabei hätte er ja wohl auch zufrieden sein können mit all der schönen Schöpfung im Paradies. »Sieh' doch mal das Positive!«, hätte Gott sagen können. Und: »Schau auf das, was du hast, nicht darauf, was dir fehlt!« Hat er aber nicht.

Glücklich leben

Was mache ich jetzt aber damit, wenn ich alleine bin, an der Partnersuche gescheitert bin? Ich will doch auch glücklich sein – und verheiratete Menschen sind ja laut einer Studie glücklicher als Singles und Geschiedene. Allerdings hat man erst später festgestellt, dass es nicht so ist wie bisher angenommen: Die Ehe macht nicht automatisch glücklich. Aber glückliche Menschen finden eher einen Partner und heiraten. Ich stehe also vor der Entscheidung:

Will ich mein Leben im Wartesaal zubringen, auf die Gefahr hin, dass sich nie jemand findet? Oder will ich mein Leben leben?

Schauen, wer ich bin, was mir guttut? Dann ist es nämlich irgendwann nicht mehr so wichtig, ob ich Single bin oder verheiratet. Es kommt, wie es kommt und das ist ok. Wenn ich dagegen mein Leben frustriert verbringe und immer irgendwelchen Wünschen hinterherrenne, dann bin ich wirklich gescheitert – egal ob mit oder ohne Partner.



Gute Versuche

Auch bei der Partnersuche darf ich Fehler machen. Ausprobieren. Scheitern. Mir Neues überlegen. Mich über einen neuen Kontakt freuen, auch wenn keine Beziehung daraus wird. Loslassen. Neu starten.

Wichtig ist, dass ich es nach einem Rückschlag weiter versuche und nicht aufgebe.

Da fällt mir ein, wie ich als Jugendliche auf einer Freizeit war, die von Amerikanern geleitet wurde. Nachmittags wurde gern Volleyball gespielt. Ein Sport, den ich liebe, auch wenn ich dabei nicht so geschickt bin. Oft musste ich mir deswegen schon blöde Kommentare anhören, die mich sehr verletzt haben. Hier hieß es aber nach einem Fehlschlag immer nur: »Good try.« Das motivierte mich weiterzumachen. Ich fühlte mich angenommen und wertgeschätzt.

So ein »Good try« wäre auch im Alltag schön – bei der Arbeit, beim Sport und auch bei der Partnersuche. In diesem Sinne wünsche ich euch allen viel Erfolg. Und wenn es nicht klappt, gratuliere ich zum »Guten Versuch«.

Monika hat Freude am Umgang mit Worten – ob beim Lesen, Schreiben, beim Poetry Slam oder beim Ausarbeiten eines Themas. Gerne engagiert sie sich auf Single-Freizeiten von team-f. Sie arbeitet in Konstanz als Buchhändlerin.

für neue Wege

Perspektiven für Singles

Wir sind speziell für Singles in den sozialen Medien aktiv. Folge uns auf Facebook, Instagram und YouTube für spannende Einblicke in unsere Angebote, interessante Interviews und praktische Tipps für deinen Alltag.

Folge uns für neue Wege!



Instagram

Perspektiven für Singles



Facebook

PS: Perspektiven für Singles



Youtube

PS.4Singles





*»Wenn du durchs Wasser gehst,
ich bin bei dir, und durch Ströme,
sie werden dich nicht überfluten.
Wenn du durchs Feuer gehst,
wirst du nicht versengt werden,
und die Flamme wird dich nicht
verbrennen.«*

(Jesaja 43,2)

*Das deckte erstmal viel zu – leider, wie
wir im Nachhinein sagen mussten.*

Unsere »Verarbeitung« bestand anfänglich aus Verdrängung und Verleugnung, um Schmerz zu vermeiden, weiter funktionieren zu können und das Zusammensein erträglich zu machen, aber das wussten wir damals noch nicht.

Er: Ich hatte den Seitensprung und die beteiligte Frau nicht wirklich »aus dem Kopf«, hatte noch Erinnerungen an sie, die ich noch eine Zeit lang irgendwie als »schön und angenehm« empfand. Wie diese Erinnerungen behielt ich auch noch heimlich Briefe und Fotos und telefonierte gelegentlich mit ihr, auch als ich schon wieder zu Hause war und arbeitete. Ich hatte den Eindruck, dass ich von dieser Frau innerlich nicht wirklich loskam. Das machte mir doppelt Not, und so offenbarte ich mich einem Leiterpaar unserer Gemeinde.

Die haben mir dann zuerst mal so richtig »den Kopf gewaschen«, mein Verhalten beim Namen genannt und dann für ein Ende der Verbindung mit der Frau gesorgt. Ich machte mich ihnen in der Sache rechenschaftspflichtig, erzählte alles, was gewesen war, und übergab ihnen alle Erinnerungsstücke, die sie dann in meinem Beisein und mit meinem Einverständnis verbrannten. Ich konnte meine Sünden beim Namen nennen und um Vergebung bitten sowie der Frau, die sich mit mir eingelassen hatte, auch vor Gott vergeben.

Im Prinzip war es das erste Mal, dass ich durch dieses Paar so etwas wie Seelsorge erfuhr.

»Das würde uns doch nie passieren!«

*... und wenn doch? Wie wir als Paar nach
dem Ehebruch weiterleben konnten.*

Wir hatten nie gedacht, dass das einem von uns passieren konnte, und nun war es doch geschehen. Wir hatten uns ewige Treue gelobt, und ich, der Ehemann, hatte die Ehe gebrochen, war untreu geworden.

Er: Wenige Wochen vorher hatten wir unser erstes team-f-Eheseminar besucht. Ein älteres Paar aus der Gemeinde hatte uns empfohlen, »doch mal etwas für unsere Ehe zu tun«. Das hatten sie nicht zum ersten Mal getan, und wir hatten uns damals gefragt, ob unsere Ehe nach außen hin tatsächlich so mies aussah ...

Wir waren neun Jahre verheiratet, unsere Kinder noch nicht in der Schule, aber insbesondere ich hatte – auch beruflich bedingt – gesundheitliche Probleme. Daher hatte mein Arzt eine Kur vorgeschlagen, und meine Krankenkasse hatte sie bewilligt.

Das wollten wir als Familie nutzen, um parallel auch Urlaub zu machen. Daher sollte ich nach anderthalb Wochen Frau und Kinder nachholen und am Kurort einquartieren.

Zu Beginn der Kur lernte ich einige Männer meines Berufsstandes und Alters kennen, und so zogen wir nach den täglichen Anwendungen los und machten zahlreiche Bekanntschaften. Obwohl sich mir unendlich viele Warnhinweise in den Weg stellten – oder von Gott gestellt wurden – überfuhr ich sehenden Auges sämtliche roten Ampeln und ließ mich für einige Tage auf ein Verhältnis mit einer Frau ein.

Nachdem es zum Äußersten gekommen war, wurde ich schlagartig wach und stürzte in ein Gefühlschaos. Dies reichte von Scham über Trauer, Selbstvorwürfe und Selbstmitleid bis hin zu Ängsten vor einer Trennung von meiner Ehefrau und dem Verlust der Kinder. Sogar Suizidgedanken überkamen mich.

*Eins wusste ich sofort: Ich werde es
meiner Frau beichten müssen!*

Also fuhr ich nach Hause zu meiner Familie, die auf gepackten Koffern saß, um mit mir am nächsten Morgen in den Kurlaub zu starten, zurück an den Ort des Geschehens. Noch am Abend, nachdem die Kinder im Bett waren, offenbarte ich mich unter Tränen und tief beschämt meiner Frau.

Sie: Ich reagierte erstaunlich sachlich und machte ihm keine Vorwürfe. In den nächsten Tagen und Wochen entpuppte ich mich als die Starke und Tröstende, die auch die Entscheidungen für die nächsten Schritte traf: Wir fuhren zwar in den Kurort, aber wir ließen meine Mutter nachkommen, die sich dann um unsere Kinder kümmerte, ohne nach dem Grund zu fragen.

Mein Mann und ich hatten eine vermeintlich gute Zeit, um zu zweit das Geschehene »aufzuarbeiten«. Ich wuchs dabei nahezu über mich hinaus, gab ihm viel Trost und Liebe.



Unsere Empfehlung

Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 1

Schwierige Erfahrungen oder Verletzungen aus der Kindheit und Jugend belasten häufig die Erwachsenenbeziehungen, manche zerbrechen daran. In diesem Seminar ist Zeit und Raum, deine Erlebnisse in die heilsame Gegenwart Gottes zu bringen, echtes Verständnis und Trost zu erfahren und einen Neuanfang zu wagen. Geschulte Mitarbeiter begleiten dich mit Seelsorge und persönlichen Gebeten. Vergebung, Umkehr, erneuertes Denken – das ist der Weg, den Gott uns zu einem geheiligten und befreiten Leben weist und der zu einer veränderten Lebensperspektive führt.



29320 Hermannsburg

Fr. 29.09. – So. 03.10.2023

📍 Ev. Bildungszentrum
👤 Bettina und Markus Pfaff mit Team
☎ 23 621 22



57299 Burbach

Fr. 04.10. – So. 08.10.2023

📍 Familien-Ferienstätte Holzhausen
👤 Ekkehard Kosiol mit Team
☎ 23 621 13

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Dadurch kam ich mir erstmals ein Stück selbst auf die Spur, hinterfragte mich und erkannte den Bedarf nach Aufarbeitung meines Lebens: Wie und wodurch hatte es soweit kommen können?

Sie: Mein Mann und ich haben uns in der Folge auf bestimmte Absprachen verständigt, die dabei helfen sollten, zerstörtes Vertrauen wiederherzustellen und das Handeln meines Mannes vor mir zu jeder Zeit transparent zu machen. So durfte ich ihn immer und unangekündigt anrufen, nach seinen Gefühlen und Gedanken fragen und z.B. sein Handy kontrollieren.

Er: Es entwickelte sich in der Folge das Bedürfnis, dass ich diesen Schaden meiner Frau wiedergutmachen wollte. Ich überraschte sie mit Geschenken, führte sie zum Essen aus und organisierte hinter ihrem Rücken, zum Teil in heimlicher Absprache mit ihrem Arbeitgeber und meiner Schwiegermutter, eine Urlaubsreise ans Meer nur für uns als Paar, ohne Kinder.

Sie: Was der Ehebruch bei mir, der vermeintlich starken Frau, mittel- und langfristig ausgelöst hatte, wurde kaum thematisiert, und ich blieb viele Jahre mit diesen Verletzungen und den daraus resultierenden Gefühlen alleine.

Im Laufe der Zeit spürten wir in Alltagssituationen immer wieder, dass das Vertrauen zueinander tief zerstört war. Noch Jahre später holten uns Erinnerungen und unverarbeitete Verletzungen aus dieser Zeit ein, die wir nicht immer mit dem Ehebruch in Verbindung bringen konnten.

Dies führte dazu, dass wir nach mehreren Jahren endlich sowohl einzeln als auch als Paar Seelsorge und Beratung in Anspruch nahmen, um Vertrauen wiederherzustellen und eine gemeinsame Zukunft gestalten zu können.

Vor allem das Bewusstsein, dass es zerstörtes Vertrauen zu betrauern und verschmerzen gilt, um neu aufbauen zu können, war entscheidend und lebensverändernd.

Diese Schritte wären viel eher nötig gewesen und hätten uns viel Kummer und Bitterkeit ersparen können.

Unseren Kindern haben wir erst davon erzählt, als sie in einem Alter waren, wo sie es fassen konnten. Wir waren damals gebeten worden, unsere Geschichte zu erzählen, und das kam für uns ohne Wissen und Einverständnis unserer Kinder nicht infrage.

Beide: Ein Vierteljahrhundert nach unserer Ehekrise können wir uns beide inzwischen unverkrampft an diese Episode erinnern, ohne dass noch innere Vorwürfe, (Selbst-)Verdammnis oder Ängste eine Rolle spielen. Vielmehr haben wir das Erlebte in unsere Paargeschichte in der Form integriert, dass wir dazu stehen können und das Erlebte zu unserer Historie gehört. ■

Das Ehepaar ist der Redaktion bekannt und seit über 30 Jahren verheiratet.

Unsere Empfehlung

Unsere Ehe soll gelingen

Eure Ehe sollte so schön werden und jetzt kriselt es ständig? Reizthemen werden umschifft, Konflikte bleiben ungelöst, ein Streit jagt den anderen. Lohnt es sich überhaupt noch? Wenn ihr aufgebt, werdet ihr es nie erfahren. Wenn ihr kämpft, werdet ihr eine Antwort finden. Vielleicht schon in diesem Seminar ...

Ihr träumt von einer entspannten Beziehung und seid es leid, euch an Konflikten aufzureiben? Möchtet ihr zu einem konstruktiven Miteinander finden, ein tragfähiges Fundament für eure Beziehung schaffen und zuversichtlich eurer gemeinsamen Zukunft entgegengehen? Dann seid ihr in diesem Eheseminar richtig – auch wenn ihr schon Eheseminare kennt! Es erwartet euch eine offene Atmosphäre und die spannende Erkenntnis, dass keine Ehe krisenfrei ist und andere Paare ähnliche Probleme haben.



87675 Rettenbach am Auerberg

Fr. 06.10. – So. 09.10.2023

📍 Christliches Gästehaus Lindenhof
👤 Karin und Uwe Rauhut mit Team
☎ 23 641 41

team-f lebt mit und von Fehlern!

Jede Organisation zeichnen bestimmte Dinge und Werte aus. Ein wichtiger Wert von team-f ist die Authentizität.

Menschen dürfen Fehler machen und von ihren Fehlern erzählen. Faszinierend ist es, dass oft gerade diese persönlichen Mitarbeiterbeispiele, die auf unseren Seminaren und Freizeiten eingebracht werden, am längsten in Erinnerung bleiben. »Ich kann mich nicht mehr an den Vortrag erinnern«, sagte mir neulich eine Teilnehmerin über den Besuch bei einem früheren Seminar. »Aber dieses eine Beispiel, was die Mitarbeiterin selbst erlebt hatte und wie sie da aus dem Problem herausgekommen ist, welche Schritte sie mit Gottes Hilfe gehen durfte, das hat mich ermutigt und bestärkt: Wenn sie das geschafft hat, schaffe ich das auch!«

Im Gegensatz zu anderen professionellen Beratungsinstituten, die ihre Professionalität darin sehen, dass sie sich nur auf der Prozessebene bewegen, scheuen wir und unsere vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter es nicht, auch über Schwächen und Fehler zu berichten. Nicht um Mitleid zu erregen oder uns als Opfer darzustellen, sondern um andere Menschen in ähnlichen Situationen zu ermutigen, sich dem Veränderungs- und Heilungsprozess zu stellen.

Und wir können bestätigen, was Paulus im Neuen Testament an die Korinther dazu schreibt:

»Gepriesen sei Gott, der Vater von Jesus Christus, unserem Herrn. Er ist der Ursprung aller Barmherzigkeit und der Gott, der uns tröstet. In allen Schwierigkeiten tröstet er uns, damit wir andere trösten können. Wenn andere Menschen in Schwierigkeiten geraten, können wir ihnen den gleichen Trost spenden, wie Gott ihn uns geschenkt hat.« (2. Korinther 1,3-4, Übersetzung Neues Leben Bibel).

In vielen Seminaren und Freizeiten dürfen wir das dann bei den Menschen erleben, die dabei sind: Dadurch, dass wir ähnliche Dinge selbst erlebt haben, fühlen sie sich oft sehr nahe und verstanden. Und wir selbst dürfen erkennen:

Ja, es sind unsere Schwächen, unsere Fehler, unsere Schwierigkeiten, die anderen zum Segen werden.

Was für ein Vorrecht, das erleben zu können!

Wenn du das noch nicht erlebt hast, lade ich dich herzlich ein, bei einem unserer Angebote dabei zu sein! Und auch eine ermutigende Botschaft für dich, der du vielleicht überlegst, was in deinem Leben alles schiefgelaufen ist: Ja, genau das ist es, womit du anderen Menschen Trost spenden kannst, wie Gott ihn dir geschenkt hat!

Willkommen in unserem Mitarbeiterteam! Über deine Antwort freue ich mich: c.siegling@team-f.de. ■



Herzlich Grüße
Christian Siegling



Macken, Fehler und eine Portion Ambivalenztoleranz

Von gelebter Annahme in der Partnerschaft

von Ira Schneider

Es ist nicht so einfach, die unterschiedlichen Anteile unseres Partners wahrzunehmen, diese auszuhalten und sie weder als Erschütterung noch als Bedrohung zu empfinden, sondern sich genau darin Annahme und Zuwendung zu schenken.

Zitronenkerne im Glas

Da kleben von mir hinterlassene Zitronenkerne im Wasserglas. Außerdem nehme ich mir jedes Mal ein neues Glas, statt tagsüber dasselbe zu behalten. Beim Benutzen der Zahnpasta stelle ich sie irgendwie immer in die zweite Schranketage statt in die erste. Wenn die Milch leer ist, stelle ich die Packung dennoch zurück in den Kühlschrank. Manchmal verstecken sich Kekskrümel auf der Bettseite meines Mannes. Nicht selten finden sich Kuschelsocken, die ich über Nacht ausziehe komischerweise auf seinem Kopfkissen wieder. Wenn ich die Betten beziehe, liegt die Seite mit dem Reißverschluss unbequemerweise immer oben. Natürlich bekomme ich es jedes Mal nicht mit. All das und noch so viel mehr bringt wohl das Mitmir-verheiratet-Sein mit sich. Das sind Macken, die andere kaum mitbekommen, außer sie lesen gerade jetzt davon oder sie haben wie meine enge Freundin Nora vorher mit mir zusammengelebt. Es klingt so, als verkörpere in die Chaostastrophe bzw. als hätte ich sie höchstpersönlich erfunden.

Die »ordentlichen« Anteile

Doch gleichzeitig sind mein Kreativraum und unser Wohnzimmer die meiste Zeit ordentlich, sauber und harmonisch. Das Bettenmachen gehört zu meinen morgendlichen Ritualen. Überhaupt liebe ich saubere Waschbecken, zauberhafte Deko und einen frischen Duft in der Wohnung. Dabei ummanteln Lichterketten unser Heim, die für gemütlich gedimmte Beleuchtung sorgen.

Es bleibt ein sowohl als auch

Das bedeutet, in mir resoniert in diesem Sinne ein Stück weit ein sowohl als auch. Der andere ist nicht entweder oder, auch nicht schwarz oder weiß. Vielmehr haben wir verschiedene, widersprüchliche und ähnliche Anteile. Diese dürfen nebeneinanderstehen. Was wir in diesen Momenten eigentlich brauchen, ist die sogenannte Ambivalenztoleranz. Diese bedeutet, in Beziehungen auszuhalten, dass sich unsere eigenen Gefühle unserem Partner/unserer Partnerin gegenüber nicht immer ausschließlich angenehm und nach himmelhochjauchend anfühlen. Dazu gehört auch, dass unsere Gedanken nicht stets und unerschütterlich die Besten über die/den jeweils andere/n sind.



Es geht darum, sich zuzugestehen, dass all das Unliebsame, das wir fühlen, seine Legitimation und seinen Raum erhalten darf.

Das Wesentliche ist hier: Die unliebsamen Gefühle und Irritationen in uns dürfen Hand in Hand gehen mit all der Freude, Faszination, Liebe und Euphorie, die wir über unseren Partner spüren. Es geht genau darum, diese Ambivalenz – diese Widersprüchlichkeit – gewissermaßen ein Stück weit auszuhalten und zu tolerieren.

»Du bist ok, ich bin ok.«

Ganz konkret im Alltag kann das wie folgt aussehen: Ich kann in der Weihnachtszeit auf den tollen Adventskalender blicken, den mein Mann gebastelt hat und ihn in Gedanken anschwärmen. Im nächsten Moment kann ich mich ärgern, dass für mein organisatorisches Anliegen, mit dem ich ihn überfallen, gerade so gar keine Zeit vorhanden ist. Das bedeutet noch lange nicht, dass der Tag nun gelaufen ist und ich mich nicht eine Stunde später beim Vorbeigehen an dem Kalender wieder neu erfreuen kann. Im Grunde sprechen wir hier von einer psychischen Funktion. Diese können wir stärken, indem wir unsere innere Haltung neu ausrichten. Wir können einander zusprechen oder auch denken »Du bist ok, ich bin ok.« Es ist ein »du bist genug« und »ich bin genug«. Und noch viel weiter ist es ein »auch in deiner Unvollkommenheit, in deinem nicht genug sein, nehme ich dich an«. Das bedeutet so viel wie:

»Ich bleibe nicht nur bei dir, sondern stehe zu dir.«

Auf Wünsche eingehen und Veränderung hervorrufen

Das bedeutet nicht, dass wir Macken, Fehler und für uns Unerträgliches nicht ansprechen können. Auch ich habe mir einiges abgewöhnt und habe vor, mir an vielen Stellen noch gute Gewohnheiten anzueignen. Früher bin ich ab und zu mit angezündeter Kerze eingeschlafen. Da bekam mein Berufsfeuerwehrmann zuhause fast Schnappatmung. Auch gehe ich auf weitere Brandschutzwünsche ein. Inzwischen ist es für mich selbstverständlich, alles in Mehrfachsteckdosen eingesteckte auszuschalten oder beim Verlassen des Hauses alle Türen zu schließen, damit im Fall der Fälle ein Feuer sich nicht zu stark ausbreitet. Ich weiß, dass ihm das Ruhe und Sicherheit schenkt. Ich habe mir Zeit genommen, zu verstehen und zu erkennen, welche Bedürfnisse sich hinter seinen Wünschen fürs Zusammenleben verbergen. Das macht mir das Verändern leichter, da mir bewusst wird, dass ich auf ein konkretes Bedürfnis reagiere.

Das Verändern und Kompromisse-Eingehen gehört unweigerlich dazu. Dennoch brauchen wir Ambivalenztoleranz, damit echte Annahme stattfinden kann. Denn am Ende ist das Sich-Lieben und das Sich-Liebenlassen davon geprägt, dass wir die Gewissheit haben, dass wir TROTZ allem einen Menschen an unserer Seite haben, der ganz freiwillig bleibt und bereit ist, unsere Macken auszuhalten und vielleicht auch über diese mal zu schmunzeln. ■



Ira arbeitet als Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in einer psychologischen Beratungsstelle. Gemeinsam mit ihrem Mann David bieten sie (auch digital) Paarcoaching an (Euer-Paar-coaching@web.de). Du findest sie auch auf Instagram unter @ira.schneider_

Unsere Empfehlung

Meine Wünsche, deine Wünsche

Was ist das Geheimnis glücklicher Ehen? Dieser Frage gehen wir an diesem Wochenende nach. Die Erwartungen sind groß, ebenso aber auch Unwissenheit und Sprachlosigkeit. Jedes Paar wächst zusammen und die Beziehung gewinnt an Stabilität, wenn die unterschiedlichen Bedürfnisse der Partner bewusst sind und erfüllt werden.

Dieses Seminar hilft euch, eure wichtigsten Ehe-Bedürfnisse und die eures Partners zu erkennen und eine Strategie zu entwickeln, eure Ehe krisenfest und stark zu machen.



09337 Hohenstein-Ernstthal

Fr. 22.09. – So. 24.09.2023

📍 Bethlehemstift

👤 Tabea und Michael Priber mit Team

☎ 23 231 71



75378 Bad Liebenzell

Fr. 01.10. – So. 03.10.2023

📍 Christliche Gästehäuser Monbachtal

👤 Silke und Olaf Sauer mit Team

☎ 23 231 51

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Ein Dream-Team werden

Nach »Start in die Ehe« ein Seminar für junge Paare, die ihr Zusammenleben zukunftsfähig ausgestalten, ihr Miteinander stabilisieren und dem Geheimnis einer glücklichen Beziehung auf die Spur kommen möchten.



52428 Jülich

Fr. 01.09. – So. 03.09.2023

📍 JUFA Jülich Energiewelt Indeland

👤 Nicole und Brian Spinneken mit Team

☎ 23 201 11



34626 Neukirchen/Knüll

Fr. 17.11. – So. 19.11.2023

📍 Knüll House

👤 Simona und Marius Pfeil mit Team

☎ 23 201 31

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Neue Akademie-Angebote: Zertifizierte Coaching-Ausbildung (EASC)

Die team-f-Akademie bietet zusammen mit dem Institut Wegedreieck Münster ab dem 5. Januar 2024 eine von der EASC (European Association for Supervision and Coaching) zertifizierte Coachingausbildung an, die über zwei Jahre verläuft.

Coaching, das macht doch gefühlt jeder ... Ja, den Begriff verwenden viele, aber nicht alle verstehen dasselbe darunter. Die einen sehen den Trainer darin, der seine Spieler trainiert, die anderen den, der sie berät und ihnen sagt, wie sie es besser machen können.

Die Coachingverbände in Deutschland verstehen unter Coaching ein Beratungsformat, bei dem der Coach nicht berät und Hinweise zur Problemlösung gibt, sondern den Menschen ihre Ressourcen bewusst macht, mit denen sie ihre Probleme selbst lösen können. »Was möchtest du erreichen?« »Was kannst du oder hast du in dir, mit dem du dir diese Veränderung gestalten könntest?« Es ist also Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei arbeiten die Coaches ganz stark mit dem Kontakt zu den Coachees, weil sie davon überzeugt sind, dass der Mensch sich am besten im Umgang mit anderen Menschen entwickelt. Deshalb gestalten sie die Coachingbeziehung so, dass die Coachees herausgefordert werden, etwas zu tun; gleichzeitig erleben sie den Coach auch als Stütze. Ebenso hat Jesus seine Jünger im Coachingformat begleitet. Er forderte sie auf, in die Städte und Dörfer zu gehen und das Reich Gottes zu predigen, aber er ging nicht selbst mit, sondern stützte sie, indem er ihnen sagte, dass sie größere Dinge tun werden, als er (Johannes 14,12).

In diesem Sinne arbeitet auch der Coach. Er löst nicht die Probleme, sondern hilft den Menschen, ihre eigenen Wege zu ihren Lösungen zu finden. Und genau das beinhaltet auch die Mission von team-f: vielen Menschen einen stabilen Beziehungsalltag zu ermöglichen.

Weil sich das Berufsleben und das Privatleben mehr denn je gegenseitig beeinflussen, bilden wir die Coaches mit einem integrierenden Konzept für drei Bereiche des Coachings aus:

Persönlichkeits-/Life-Coaching

Coachees werden durch das Coaching in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und auch beim Umgang mit Themen, die ihr Leben grundsätzlich betreffen, begleitet.

Business-Coaching

Das klassische Business-Coaching unterstützt Führungskräfte und auch Mitarbeitende darin, ihre beruflichen Fragestellungen oder Problemsituationen lösungsfokussiert und zielgerichtet anzugehen.

Team-Coaching

Mit den theoretischen Grundlagen aus der Gruppendynamik und angrenzenden Modellen lernen die Coaches mit der Ausbildungsgruppe als Übungsfeld, Coachingprozesse im Team durchzuführen und diese zu reflektieren. ■



Hans-Günter Simon ist Coach, Supervisor und Lehr-Trainer der EASC. Er leitet in Münster das von der EASC anerkannte Ausbildungsinstitut Wegedreieck und ist zudem auch Pastor im BEFG. (www.wegedreieck.de)

»Es erfüllt mich mit großer Freude, die Menschen im Coaching zu ihren Ressourcen zu führen und mitzuerleben, wie sie sich weiterentwickeln und ihre Zukunft aktiv gestalten.«

Unsere Empfehlung

Coachingausbildung der team-f Akademie in Zusammenarbeit mit Wegedreieck Münster (Zertifizierung EASC) 2024-2025

Als Coach förderst und befähigst du Menschen, ihre persönlichkeits- und berufsbezogenen Themen lösungs- und handlungsorientiert zu bearbeiten. So wie das Berufsleben das Privatleben mehr denn je beeinflusst, gilt dies auch zunehmend umgekehrt. Diesem Umstand wird in unserer Coachingausbildung Rechnung getragen. Auch die Arbeit im Team erfordert immer wieder besondere Herangehensweisen, weshalb wir hier einen weiteren Schwerpunkt setzen. Deshalb bilden wir Coaches mit einem integrierenden Konzept aus.



36251 Bad Hersfeld

2024 – 2025

- 📍 Ev. Jugendbildungsstätte Frauenberg
- 📞 Hans-Günter Simon (www.wegedreieck.de)
- ☎ 24 930 00

Weitere Infos zu diesem Angebot erhältst du auf unserer Homepage oder in unserem Akademiesekretariat bei Beate Radix-Schöne: b.schoene@team-f.de



Neue Akademie-Angebote: **Familienstellen auf biblischer Basis**

Dieses Angebot richtet sich an Seelsorger oder Interessierte mit geeigneter Vorbildung, die ihrem Werkzeugkasten ein effektives Hilfsmittel hinzufügen wollen. Gemeinsam wird in sechs Modulen zu je fünf Tagen erarbeitet, wie die Familienaufstellung mit Ratsuchenden hilfreich eingesetzt werden kann. Die Fortbildung startet am 7. Februar 2024 und läuft über einen Zeitraum von vierzehn Monaten.

Die Methode des biblischen Familienaufstellens, in der die Gottesbeziehung im Mittelpunkt steht, zählt in der Seelsorgearbeit zu den tiefgreifenden Erfahrungen. Mithilfe dieser Methode können zum Beispiel Lebenslügen entlarvt, tiefe Gefühle entdeckt und Ungewissheit geklärt werden. Versöhnung und innere Heilung in Beziehungen zu anderen und mit sich selbst werden möglich. Aber auch verborgene Wünsche können sichtbar gemacht werden.

Dr. Erwin Scharrer, ehemaliger Chefarzt in der Klinik Hohe Mark, erklärt in seinem Buch »Heilung für die Seele« den Gewinn der Aufstellungsarbeit mit folgenden Worten: »Familienstellen bringt Beziehungswahrheiten ans Licht, in denen immer wieder deutlich wird, dass Liebe und Hass, Nähe und Distanz, Wahrheit und Lüge nahe beieinander liegen und häufig über Generationen verstrickt in Erscheinung treten.« Im Beziehungsgeheimnis zwischen Gott und dem Menschen, welches er das »wissende Feld« nennt, werden Beziehungswahrheiten ans Licht gebracht.

Die Aufstellungsarbeit ist eine Methode, mit der Menschen für sie relevante und berührende Fragestellungen klären können. Dabei können nicht nur Themen der Familie (sei es der Herkunftsfamilie oder der aktuellen Familiensituation), sondern auch Themen aus der Arbeitswelt (Supervision), Freundschaften, Ängste, anstehende Entscheidungen oder Krankheitssymptome aufgestellt werden.

Wie wird mit der Methode der Familienaufstellung gearbeitet?

Der Ratsuchende spricht mit dem Aufstellungsleiter (Seelsorger) über sein Anliegen. Nach der Auftragsklärung werden freiwillige Repräsentanten, die im System unbeteiligt sind, als Stellvertreter der Familienmitglieder aufgestellt. Mit gezielten Fragen führt der Aufstellungsleiter durch den Aufstellungsprozess. Der Ratsuchende kann dabei sein Anliegen von außen betrachten und neue Impulse wahrnehmen. Es entsteht eine Beziehungsdynamik, die in unterschiedlichen Gefühlen und Körperwahrnehmungen von den Stellvertretern gespürt und ausgedrückt wird.

Jeder Ratsuchende hat sein einzigartiges Anliegen, deshalb werden keine vorgefertigten Lösungen präsentiert. Stattdessen verfolgt die Aufstellungsarbeit einen ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz.

Die Seminarleiter Andrea Röckmann und Jörg Schulze verfügen über langjährige Erfahrung in der Aufstellungsarbeit und sind dem biblischen Menschenbild verpflichtet. Sie staunen immer wieder über Gottes Impulse in den Prozessen und sind sich sicher: »Auch du kommst aus dem Staunen über Gottes Möglichkeiten nicht heraus. Wir freuen uns, wenn du bei dieser Fortbildung dabei bist.« ■



Andrea Röckmann, geboren 1962, hat nach der Ausbildung zur Seelsorgerlichen Begleiterin bei team-f eine Systemische Ausbildung zum Familienstellen gemacht. Danach absolvierte sie das Studium zur Supervisorin und bildete sich zur EMDR-Therapeutin und zur DISG-Trainerin weiter.



Jörg Schulze, seit 1961 auf dieser Welt, hat nach seiner Ausbildung zum Psychologischen Berater, die Ausbildung zum Leiter von Familienaufstellungen und die team-f-Fortbildung zur Gebetsseelsorge absolviert. Dem folgten die Weiterbildung zum EMDR-Therapeuten und Moderator bei Prepare/Enrich.

Unsere Empfehlung

Familienaufstellung auf biblischer Grundlage – Fortbildung

Fortbildung für Seelsorger, die mit der Familienaufstellung auf biblischer Grundlage arbeiten wollen.

Das Angebot ist für Mitarbeiter, die bereits in der Seelsorgearbeit stehen und ihrem Werkzeugkasten ein effektives Hilfsmittel hinzufügen wollen.

Gemeinsam erarbeiten wir, in sechs Modulen zu je 5 Tagen, wie die Familienaufstellung für die Ratsuchenden hilfreich eingesetzt werden kann.



34516 Vöhl-Asel

Mi. 07.02. – So. 11.02.2024

📍 Seminarzentrum Edersee

👤 Andrea Röckmann und Jörg Schulze

☎ 23 990 13

Weitere Infos zu diesem Angebot erhältst du auf unsere Homepage oder in unserem Akademiesekretariat bei Beate Radix-Schöne: b.schoene@team-f.de



hör mal rein!

Bei den »Beziehungshelden« geht es um dich und deine Beziehungen. Simona und Team berichten aus eigenen Erfahrungen und diskutieren spannende Themen rund ums Mit- und Füreinander.

Podcast-Folgen zum Magazin-Thema:

- »Wenn das Kind den normalen Alltag sprengt«
- »Wie Hilfe mein Leben verändert hat«
- »Erwartungen & Enttäuschungen«

 bei Spotify und Co.

Der Podcast
fürs Füreinander
mit Simona Pfeil



Wenn Eltern Fehler machen

Können wir alles wieder in Ordnung bringen?

von Petra Miß

»Familie ist der Ort, an dem man lernt, im geschützten Rahmen verletzt zu werden.« Diesen Satz seufzte ein guter Freund mal leicht resigniert, als ihm seine damals noch kleinen Kinder vorhielten, dass er »voll ungerecht« ist. Irgendwie enthält das ja ein bisschen Wahrheit, oder?

Den eigenen Eltern vergeben

Ich habe wirklich großartige Eltern, die mir bis heute in vielem ein Vorbild sind. Dennoch erinnere ich mich an Situationen, die ich ganz fürchterlich fand und die ich als Erwachsene bewusst loslassen und vergeben musste (bzw. durfte), damit ich innerlich Frieden finden konnte. Das ist Teil des Prozesses, erwachsen zu werden und unerlässlich dafür, seinen Eltern auf Augenhöhe begegnen zu können und nicht immer in der Kind-Rolle zu bleiben. Es wäre wenig hilfreich für mich und meine wertvollsten Beziehungen, wenn ich immer weiter daran festhalte, wo ich Mangel erlebt habe.

Unsere Kinder halten uns einen Spiegel vor

Vermutlich fällt es vielen von uns leicht, die Fehler zu benennen, die unsere Eltern gemacht haben. Im Alter von ungefähr 15 Jahren habe ich im Zorn mal zu meiner Mama gesagt: »Meine Kinder werden mal die Mutter bekommen, die ich mir immer gewünscht habe!« Ich erinnere mich, dass sie laut losgelacht hat, obwohl dieser Satz ja auch wirklich verletzend ist.

Inzwischen sind unsere Kinder erwachsen und spiegeln mir mitunter sehr deutlich, dass ich nicht immer so der Volltreffer als Mutter war, für den ich mich mit 15 Jahren noch gehalten hatte. Vor ein paar Monaten haben sie mich mit dem Satz konfrontiert: »Irgendwie warst du die meiste Zeit ziemlich genervt.« Wow, diese Aussage ist schwer verdaulich. Unsere Kids waren alle Wunsch Kinder und obwohl ich phasenweise hemmungslos überfordert war und wirklich Fehler gemacht habe, bin ich so gerne Mama. Die Zeit, in der ich überwiegend Zuhause war und weniger berufstätig, habe ich genossen und feiere es bis heute, dass ich so nah dran sein durfte, als unsere Kinder sich zu eigenständigen Persönlichkeiten entwickelt haben. Wieso habe ich das offenbar nicht ausstrahlt, sondern genervt gewirkt?



Manchmal reicht eine Entschuldigung nicht aus

Wenn mir bewusst war, dass ich Mist gebaut hatte, ungerade war oder gereizt, habe ich mich bei den Kindern entschuldigt und mich bemüht, es besser zu machen. In einem Buch hatte ich gelesen, dass es für eine gesunde mentale Entwicklung ausreicht, wenn ein Kind sich im Grunde geliebt weiß und wir als Eltern offen mit unseren Fehlern umgehen.

Heute weiß ich: Das reicht nicht aus. Jedenfalls nicht immer. Eins meiner Kinder ist psychisch schwer erkrankt und die Anzeichen dafür habe ich nicht richtig bzw. rechtzeitig eingeordnet. Mir sind Dinge entgangen. Ich hatte das vage Gefühl, dass etwas nicht stimmt, es gab Veränderungen im Verhalten, Hinweise von anderen, aber ich habe allzu gerne den Beteuerungen geglaubt, dass alles in Ordnung sei. Vielleicht weil ich es glauben wollte. Weil ich den Gedanken, dass verschiedene Substanzen im Spiel sein könnten und Mobbing und toxische Beziehungen für eine zerstörerische Abwärtsspirale sorgten, nicht aushalten konnte. Weil ich gehofft hatte, dass die zum Teil haarsträubenden Ratschläge von anderen Personen nicht so eine Wirkung entfalten würden. Weil ich selbst so mit mir und meiner damaligen Essstörung, einem jüngeren Geschwisterkind, einer handfesten Ehekrise und dem Ehrenamt in der Gemeinde beschäftigt war, dass einfach keine Energie mehr übrig war für weitere Baustellen. Weil, weil, weil ... Es gibt Gründe, Erklärungen. Aber die Erkenntnis, dass ich nicht die Mutter war, die meine Kinder zu der Zeit gebraucht hätten, bleibt trotzdem.

Meinen Schmerz über diese Wahrheit kann ich bis heute schwer in Worte fassen.

Wie also jetzt damit umgehen?

Gut ist, dass mehr junge Leute heute offen dafür sind, sich kompetente und professionelle Hilfe zu suchen und das in dem Fall betroffene Kind das auch getan hat. Auch das war für mich zunächst herausfordernd. Ich musste akzeptieren, dass mein Kind diese Hilfe braucht, weil es ein deutliches Defizit hat, das ich nicht ausgleichen kann.

Für mich ist es auch wertvoll, dass der Gesprächsfaden zwischen uns nicht abgerissen ist, dass die Beziehung sicher gelegentlich belastet war, aber immer bestand. Ich freue mich auch darüber, dass die Kinder mit ihrer Not ebenfalls zu Jesus gehen und Kraft aus ihrem Glauben schöpfen.

Inzwischen hat sich ganz viel zum Guten gewendet, Heilung ist passiert und die Offenheit zwischen uns ist gewachsen. Unsere Kinder benennen die Situationen, die für sie verletzend waren, sodass wir darüber ins Gespräch kommen und um Vergebung bitten können. Das ermöglicht ihnen und uns als Eltern, uns weiter zu entwickeln und den Blick nach vorne zu richten. Natürlich führt nicht jede erlebte schwierige Situation zu dauerhaften Schäden und oft lassen sich Dinge in einem offenen Gespräch gut klären.

Ein ganz wichtiges Learning für mich ist dabei, dass es nicht relevant ist, ob ich die Begebenheit genau so in Erinnerung habe, wie sie. Das ist nämlich meistens nicht so, mitunter gehen die Wahrnehmungen da signifikant auseinander, auch unter den Geschwistern. Das dann trotzdem so stehen zu



lassen, wie sie es erlebt haben, fällt mir oft schwer, aber meine eigene Sicht der Dinge ist ja genauso subjektiv wie ihre und es hilft niemandem weiter, dann darüber zu streiten, wie es »wirklich« war.

Es hat mich oft Überwindung gekostet, weiter Nähe und Gespräche zuzulassen, weil ich die Vorwürfe meiner Kinder manchmal so ungerecht fand und mich gelegentlich lieber komplett zurückgezogen hätte. Es hätte an mehreren Stellen eskalieren und böse schiefe gehen können. Im Rückblick empfinde ich das als Gnade, aber es war eine harte Lektion für uns alle.

Nicht alles, was unser Nachwuchs als schmerzhaft empfindet, ist das Ergebnis unseres Versagens. Bei drei Kids mit ganz unterschiedlichen Persönlichkeiten sind die gleichen Handlungsweisen zum Teil ganz verschieden angekommen. Zum Beispiel bin ich, als sie ältere Teenager waren, ins Bett gegangen, wenn sie abends noch unterwegs waren. Ich habe darauf vertraut, dass die vereinbarte Zeit eingehalten wird. Das haben zwei von ihnen als Vertrauensbeweis erlebt und eins nahezu als Vernachlässigung.

Loslassen und Vergebung erfahren

Trotz aller guten Entwicklung ist das Problem unseres Kindes nicht abschließend gelöst. Seine Auswirkungen reichen bis in die Gegenwart und sind oft schwer auszuhalten. Hier hilft mir der Gedanke, dass erwachsene Kinder irgendwann selbst verantwortlich sind für ihren Umgang mit Verletzungen. Bei aller Bereitschaft, meinen Teil der Verantwortung zu übernehmen, möchte ich mir auch nicht immer und immer wieder die gleichen Vorwürfe anhören oder vor Scham fast vergehen, wenn sie über Dritte bei mir ankommen, weil mein Kind sich bei anderen beschwert hat über erlebte Verletzungen. Irgendwann muss ein erwachsenes Kind selbstwirksam das Problem angehen, was auch beinhaltet, sich eigene Ansprechpartner und Vertraute zu suchen – die mir übrigens nicht zwingend gefallen müssen.

Ich darf erkennen, dass ich nicht für Heilung sorgen oder das Problem nachträglich lösen kann.

Das muss ich auch nicht. Heilung kommt von Jesus.

Und seine Vergebung gilt auch für uns als Eltern. Das schlechte Gewissen und die Schuldgefühle sind ziemlich starke Emotionen und es ist wichtig, da nicht stehen zu bleiben, sondern auch das Gott hinzuhalten und selbst Heilung zu empfangen. Man wird sonst schnell »steuerbar«, wenn man immer aus dem Gefühl heraus agiert, den Kindern noch etwas schuldig zu sein. Für diesen Lernprozess habe ich mir auch selbst Unterstützung gesucht. Unsere Kinder sind einfach großartig, wir haben auch vieles richtig gemacht. Interessanterweise stelle ich da aber selten einen kausalen Zusammenhang her. Bei Problemen bin ich schneller damit, die Ursache in meinem Verhalten zu suchen, als bei guten Entwicklungen.

Eltern sind Hirten, keine Ingenieure

Ein wirklicher Augenöffner waren für mich auch einige Vorträge von Russell Barkley, einem amerikanischen Psychologen und Psychiater, der als Fachmann auf dem Gebiet von ADHS gilt. Er gebraucht unter anderem das Bild eines Hirten bzw. Ingenieurs. Wir Eltern gehen oft davon aus, wir seien Ingenieure, als wären unsere Kinder bei ihrer Geburt ein weißes Blatt Papier und es läge allein an uns, sie zu »designen«. Das ist nach dem aktuellen Forschungsstand aber völlig falsch.

Unsere Kinder werden mit mehr als 400 psychologischen Merkmalen geboren, auf die wir kaum Einfluss haben.

Sie sind ein einzigartiges Mosaik aus ihrer biologischen Herkunft. Wir sollten uns nach seiner Aussage mehr als Hirten betrachten. Hirten sorgen für die Herde, sichern sie, wählen gute Orte zum Weiden aus. Aber sie machen niemals aus einem Schaf einen Hund oder aus einem schwarzen Schaf ein weißes. Was für ein entspannender Gedanke für Elternschaft!

Und schlussendlich bin ich die Mama, die Gott für meine Kinder ausgesucht hat. Und das möchte ich gerne als Ermütigung an dich weiter geben:

Du bist genau die richtige Mama oder der richtige Papa für die dir anvertrauten Kinder!

Oft frage ich mich, ob Gott niemand eingefallen ist, der es besser drauf hat. Aber ich war scheinbar seine erste Wahl. Trotz meiner Ungeduld, meiner Emotionalität, meiner gelegentlich aufbrausenden Art, der fehlenden Sensibilität, des Genervt-Seins. Wir sind aneinander und miteinander gewachsen. Ich war und bin nicht die perfekte Mutter, die ich so gerne sein wollte, aber ich gehöre zu einem perfekten Gott, der auch Schmerz noch in Segen und Verletzung in Berufung verwandeln kann. ■



Petra (49) ist verheiratet mit Christian und hat drei Kinder, zwei Schwiegerkinder, zwei Herzenskinder und ein Enkelkind. Sie arbeitet schon einige Jahre im Hauptbüro von team-f und hat mittlerweile die Leitung dessen mit viel Engagement für ihre Büro-Familie übernommen.

Unsere Empfehlung

Familien stark machen PLUS – HALT geben

Kinder brauchen Halt, damit sie das Leben meistern können. Können sie auf ein gutes Fundament der Annahme und Wertschätzung zurückgreifen, bringen sie ein gutes Polster für die Anforderungen des Lebens mit. In diesem Seminar erfährst du, wie du diesen Halt in deiner Familie vermitteln kannst. Du bekommst Anregungen, wie du deine ganz individuellen Familienrituale entwickeln und lebendig werden lassen kannst und wie Familiennetzwerke deine Kinder durchs Leben tragen. Und auch ein gesundes Selbstwertgefühl und ein ausgewogener Umgang mit Gefühlen machen Kinder fit fürs Leben. Wir möchten dir helfen, diese wertvollen Schätze an deine Kinder weiterzugeben und eine vertrauensvolle Familienatmosphäre aufzubauen.



73033 Göppingen

Sa. 04.10.2023

📍 EC Begegnungs- und Bildungszentrum

👤 Jutta und Norbert Luginsland

☎ 23 312 52

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Beziehungsprobleme lösen: Familienaufstellung auf biblischer Basis

Im Rahmen der Aufstellungsarbeit können wir gute Erfahrungen aus unserer Ursprungsfamilie sichtbar machen, aber auch Bindungen, Verstrickungen und unbewusste Lebensmuster, die uns im Lebensalltag einschränken, aufspüren und bearbeiten.



91572 Bechhofen

Mi. 31.05. – Sa. 03.06.2023

📍 Nestli

👤 Anke Karpinski, Manuela Wetzstein, Angelika Wolf

☎ 23 625 41



72218 Wildberg

Do. 14.09. – So. 17.09.2023

📍 Haus Saron Wildberg

👤 Jutta Luginsland und Petra Schmidt mit Team

☎ 23 625 51

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Fehler dürfen sein

Für mehr Gelassenheit in der Familie

von Sonja Brocksieper

»Ob eine Familie heil ist oder nicht, zeigt sich daran, wie sie mit Veränderungen und Brüchen umgeht, ob es Vergebung gibt und ob Scheitern und Lernen erlaubt sind. Ob es inmitten des Alltags auch bedingungslose Liebe geht.«

Mit diesen Sätzen macht der Psychologe Lars Mandelkow in seinem Buch »Der Bullerbü-Komplex« sehr schön deutlich, dass das gesunde Maß für das familiäre Miteinander nicht eine heile Welt wie in Astrid Lindgrens Bullerbü-Geschichten ist, sondern eine liebevolle Grundhaltung. Weiter schreibt er: »Was Kinder und Jugendliche vor allem brauchen, sind sichere Eltern, Männer und Frauen, die sich ihrer Rolle und Grenzen bewusst sind. Menschen, die es gut sein lassen können.« Mir gefällt dieser Ansatz sehr, weil darin eine große Chance steckt, dass Eltern mit sich selbst und mit ihren Kindern ein Stück gnädiger durchs Leben gehen können. Sowohl Eltern als auch Kinder brauchen den Freiraum, dass sie nicht immer perfekt handeln und auch mal Fehler machen dürfen.

Ein gnädiger Umgang mit sich selbst

Eltern wollen ihren Job gut machen und viele tragen sogar den Vorsatz in sich, dass sie es besser machen wollen als ihre Eltern. Sie wollen nicht die Erziehungsfehler machen, unter denen sie gelitten haben, als sie selbst Kinder waren. Das ist durchaus lobenswert, weil es für alle ein Gewinn ist, die eigenen Erfahrungen zu reflektieren und auf dieser Grundlage die Erziehung der eigenen Kinder bewusst zu gestalten.

Allerdings kann es problematisch werden, wenn Eltern das Familienleben mit dem Anspruch gestalten, dass immer alles rund laufen wird, wenn man sich nur ordentlich investiert und den »richtigen« Erziehungsstil wählt.

Ein weitverbreiteter pädagogischer Ansatz, der heute in vielen Elternblogs, Podcasts oder Erziehungsratgebern zu finden ist, ist die bedürfnisorientierte Erziehung. Der begrüßenswerte Gedanke dieses Ansatzes ist, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung die Grunderfahrung brauchen, dass sie verlässliche Eltern an ihrer Seite haben, die auf ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse eingehen. Diese Aussagen kann ich zu hundert Prozent unterstreichen. Allerdings birgt diese Idee auch eine gewisse Gefahr – nämlich, dass Eltern die Bedürfnisse der Kinder über die eigenen stellen. Wenn sich über einen langen Zeitraum alles ums Kind dreht – sei es das stündliche Stillen, das permanente Tragen des Babys am Körper, das Kochen des Extraessens, der tägliche Taxiservice, die Ermöglichung jeden Hobbys oder das Engagement im Schulverein –, können sich Eltern völlig aufreiben.

Und neben der Bedürfnisorientierung ist auch der Druck, den unsere Leistungsgesellschaft auf junge Eltern ausübt, nicht zu unterschätzen. Nur wenn du dein Kind maximal förderst, kann es später im Beruf mal mithalten. So geben Eltern Tag für Tag ihr Bestes und fördern ihr Kind durchs Leben. Trotzdem kommen zwischendurch Zweifel auf, ob man auch wirklich genug getan hat. Und nicht selten nagt auch noch das schlechte Gewissen im Herzen vieler Eltern, wenn man an den eigenen Ansprüchen scheitert. Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich an manchen Abenden ein blödes Gefühl mit mir herumschleppte, weil es am Nachmittag Stress wegen der nicht-gemachten Hausaufgaben oder überzogenen Medienzeiten gab. War ich vielleicht doch hier oder da zu streng oder zu nachlässig? Hab ich wirklich richtig reagiert? Solches Grübeln kann sehr belasten, wenn es zum ständigen Begleiter wird.

Genau in dieses Szenario hinein empfiehlt Lars Mandelkow, dass wir es als Eltern gut sein lassen können.

Kinder brauchen keine Eltern, die es perfekt machen, sondern Eltern, die sich ihrer selbst sicher und ihren Kindern zugewandt sind.



Für ein Kind ist es keine Katastrophe, wenn es nicht jeden Mittag sein Lieblingsessen bekommt. Die Kinderseele zerbricht nicht daran, wenn Papa sich mal im Ton vergriffen hatte, obwohl er so doch gar nicht mit seinem Kind sprechen wollte. Es wird zu keinen lebenslangen Narben kommen, wenn man ein Baby mal ein paar Minuten länger weinen lassen musste, weil gerade das andere Kind die Aufmerksamkeit von Mama brauchte. Eine bedürfnisorientierte Erziehung ist gut, hat aber da eine Grenze, wenn ich mich selbst in meiner Elternrolle verliere. Wichtig ist, dass Eltern die Botschaft vermitteln, dass sie für ihre Kinder der Fels in der Brandung sind, wenn es drauf ankommt. Ich möchte Eltern wirklich ermutigen, sich ein Stückchen zu entspannen. Damit meine ich keine gleichgültige Haltung, sondern einen angemessenen und gnädigen Umgang mit sich selbst.

Wenn Eltern nicht zu stolz sind, ihre Kinder um Vergebung zu bitten und wenn Annahme und Wertschätzung das Miteinander bestimmen, dürfen Eltern-Fehler sein.

Die wichtigste Botschaft für Kinder: Ich liebe dich, egal was kommt!

Genauso dürfen auch Kinder Fehler machen. Es gehört zur kindlichen Entwicklung einfach dazu, dass sie nicht alles richtig machen können. Sicherlich ist es manchmal auch so, dass Kinder absichtlich nicht auf ihre Eltern hören. Aber in den meisten Fällen ist das Fehlverhalten von Kindern nicht in bewusstem Ungehorsam begründet, sondern einfach darin, dass sie Kinder sind und aufgrund ihrer Unreife noch unglaublich viel lernen müssen. So ist es eine gute Hilfe, wenn wir als Eltern in den Grenzübertretungen eines Kindes nicht einen Angriff auf uns Eltern sehen, sondern vielmehr eine Chance, etwas Neues zu lernen. Haben Kinder einen Fehler gemacht, sollte es nicht unser erstes Ansinnen sein, das schlechte Verhalten in den Fokus zu nehmen, sondern vielmehr zu überlegen, welchen Entwicklungsschritt das Kind nun machen kann. Denn wenn ein Kind die Folgen seines Handelns erlebt, kann es sich Schritt für Schritt zu einer reifen Persönlichkeit entwickeln.

Unsere Empfehlung

Familien stark machen – Der Basistag

Beim Basistag lernst du das bewährte und praxiserprobte Erziehungskonzept von team-f kennen. Mithilfe unseres Herzstücks – dem team-f Familienhaus von Dr. Eberhard Mühlán – bekommst du konkrete Ideen und Anregungen, wie du ganzheitlich und mit Freude deinen Erziehungsauftrag umsetzen und wertvolle Familienzeiten gestalten kannst. Durch Impulsvorträge, Erfahrungsberichte und Austausch mit anderen Eltern kannst du dich mit den Grundlagen der Erziehung auseinandersetzen und Sicherheit für deinen eigenen Erziehungsalltag gewinnen – immer mit dem Ziel, dass du in deiner Familie eine Atmosphäre der Annahme schaffen und gute Beziehungen leben kannst.



34134 Kassel

Sa. 24.06.2023

Lighthouse Jesus Centrum Nebengebäude

Annegret Lange-Müller und Edelgard Winzer

23 311 31

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Familienwoche – Als Familie Gottes unterwegs – Camping für alle auf der Insel Krautsand

Zu dieser Urlaubswoche auf dem Campingplatz »Am Leuchtturm« sind Familien mit und ohne Kinder sowie Singles, die mit Familien unterwegs sein möchten, herzlich eingeladen. Kreative und geistliche Angebote sowie viel Zeit zur freien Verfügung erwarten euch. Lerne neue Menschen kennen und teile miteinander ein Stückchen Leben und Glauben. Entspannungszeiten, thematische Inputs und authentische Erfahrungsberichte geben Impulse für die Beziehungen im Alltag.



21706 Drochtersen

Sa. 15.07. – Sa. 22.07.2023

Camping Am Leuchtturm

Stefanie und Martin Haase mit Team

23 441 11

Weitere Termine online unter www.team-f.de



Sonja ist Mutter von drei Söhnen. Sie und ihr Mann Jörg leiten schon seit einigen Jahren diverse Erziehungsseminare bei team-f. Außerdem leitet Sonja den Fachbereich »Familie und Erziehung« an der team-f-Akademie.

Wichtig bei all dem ist immer, dass niemals die gute Beziehung zwischen Eltern und Kind auf dem Spiel steht. »Wenn du jetzt nicht deinen Teller leer ist, hat die Mama dich nicht mehr lieb.« ist ein Beispiel für Sätze, die Kinder tief verunsichern können. Niemals sollte die Liebe von Mama und Papa vom guten Verhalten des Kindes abhängig gemacht werden. Ganz im Gegenteil – stattdessen brauchen Kinder die Sicherheit:

*»Egal welchen Mist ich gebaut habe, ich kann immer zu meinen Eltern kommen.«
Wenn wir diese Haltung vermitteln, geben wir Kindern eine kostbare Basis mit ins Leben, die dann zum Segen für die nächste Generation werden kann.*

Kerstin und Helmut, Mitarbeiter unserer Erziehungsseminare, berichten davon, wie wertvoll diese Prägung in ihrer eigenen Kindheit für ihr Familienleben war: »Bereits in unseren Elternhäusern durften wir erleben, dass Fehler machen »erlaubt« war. Dadurch fiel es uns nicht allzu schwer, mit Fehlern unserer Kinder konstruktiv umzugehen und sie zu ermutigen, das nächste Mal besser aufzupassen oder es besser zu machen. Unsere Liebe zu ihnen haben wir nie in Frage gestellt. So durften wir sehen, dass die Kinder mit egal was sehr zeitnah zu uns gekommen sind, gerade auch mit ihren Missgeschicken. Mittlerweile sind alle drei erwachsen und wir dürfen uns gewiss sein, dass alles in Ordnung ist, wenn wir mal eine Zeit lang nichts von ihnen hören. Ansonsten würden sie sich bei uns melden.«

Aber was kann man machen, wenn man selbst nicht auf eine solche gute Prägung zurückgreifen kann? Auch dann ist es nicht zu spät!

Jede Generation hat eine neue Chance, Kindern bedingungslose Liebe zu vermitteln und für ein Familienklima zu sorgen, in dem Fehler erlaubt sind.

Vielleicht ist es dafür notwendig, die eigenen Kindheitserfahrungen seelsorgerlich aufzuarbeiten, aber ich bin sicher, dass mit Gottes Hilfe neue Wege möglich sind, weil er selbst immer für gute Beziehungen ist. Der Autor Thomas Meyerhöfer beschreibt in seiner Autobiografie »Found« die Krisen seines Lebens, die er sich gemeinsam mit Jesus im Rückblick auf eine sehr heilsame Art ansieht. In einem fiktiven Dialog sagt Jesus an einer Stelle: »Ich beende keine Beziehung. Nie. Die Tür steht immer offen. Immer. [...] jede Entscheidung zieht Konsequenzen fürs Leben nach sich. Folgen deines Handelns, die gelebt und manchmal auch ertragen werden müssen. Das ist so. Doch mir daraus ein »ab sofort sind wir keine Freunde« mehr zu unterstellen, ist falsch [...].« Die Worte von Jesus haben mich sehr berührt, weil sie so gut Gottes Herz beschreiben. Egal, wie sich Gottes Kinder entscheiden, die Beziehung wird niemals beendet. Wie kostbar ist es, wenn auch wir Eltern unseren Kindern so unsere Liebe versichern. Bedingungslose Liebe heißt nicht, dass wir unseren Kindern Konsequenzen ersparen oder jede Hürde aus dem Weg räumen, sondern dass trotz aller Fehler die Tür zu unserem Herzen immer offen ist. ■

folge uns!

**Wir sind in den sozialen Medien aktiv.
Folge uns für spannende Einblicke in
unsere Angebote, interessante Interviews
und praktische Tipps für deinen Alltag.**



Instagram

team-f Deutschland



Facebook

team-f Deutschland



Youtube

team-f fürs Füreinander

**Finde uns
online und verpasse
nichts mehr!**





Fehler feiern

Versagensängste und positive Fehlerkultur im Einklang

von Sarah Schwarz

Fehler machen und dafür gefeiert werden – das gibt es nicht wirklich. Doch! Ein finnischer Spieleentwickler macht es vor. Anstatt nur wenige, sichere Projekte zu entwickeln, setzt das Unternehmen auf Masse. Dass bei hunderten Projekten nur eine geringe Anzahl ein Erfolg werden, ist da vorprogrammiert. Und während erfolgreiche Spiele mit Bier und einer Party gefeiert werden, wird bei den »gescheiterten« Projekten der Sekt rausgeholt. Und anschließend geschaut, welche Lehren aus dem Scheitern gezogen werden können.

Eine ähnliche Philosophie verfolgen die sogenannten »FuckUp-Nights«. Was in kleiner Runde von Freunden in Mexiko entstand, hat mittlerweile weltweit Fuß gefasst. In zehn- bis fünfzehnminütigen Vorträgen erzählen Menschen von ihren

wirtschaftlichen Misserfolgen – oder um es ein bisschen deutlicher zu sagen: wie sie ihre Unternehmen vor die Wand gefahren haben. Inhalt dieser Vorträge sind auch immer Learnings, die sie daraus gezogen haben und die sie den Anwesenden mitgeben wollen. So lernen nicht nur die »Geschädigten« aus ihren Fehlern, sondern auch andere.

Positive Fehlerkultur

Viele Firmen etablieren mittlerweile eine positive Fehlerkultur. Die Mitarbeitenden sollen keine Angst mehr haben vor Fehlern (und vor allem davor, diese zuzugeben). Hier wurde verstanden, dass Fehler zum Leben dazugehören und es besser ist, aus ihnen zu lernen, anstatt Vermeidungsstrategien zu fahren. Das wirkt sich auch direkt auf die Zufriedenheit der Mitarbeitenden im Betrieb aus.

Die Idee hinter der positiven Fehlerkultur ist es, keine Rückschläge in Misserfolgen zu sehen, sondern Fehler zu akzeptieren und durch sie stetig die Arbeitsabläufe zu optimieren und zu verbessern.

Sozusagen das Positive im Negativen finden und gemeinsam die richtigen Schlüsse daraus ziehen – ohne mit dem Finger auf den vermeintlich Schuldigen zu zeigen. Man hinterfragt vielmehr, warum der Fehler passiert ist und nicht, wem. So soll den Mitarbeitenden die Angst genommen werden, auf Fehler und Probleme hinzuweisen.

Die Angst vorm Versagen

Wie können wir das nun aus der Unternehmenswelt in unser Leben übertragen? Vor allem in einer Kultur, in der Fehler so gar nicht positiv behaftet sind und viele Menschen mit Versagensängsten zu kämpfen haben.

Persönlich bin ich eine sehr perfektionistisch veranlagte Frau, die Fehler unbedingt vermeiden will. Zumindest war das viele Jahre der Fall und ich fand mich in einer Abwärtsspirale wieder. Die Ängste vor Fehlern und Versagen wuchsen; die Szenarien, die ich mir als potentielle Ergebnisse von Fehlern ausmalte, wurden immer katastrophaler. Das führte bald dazu, dass ich Situationen mied, in denen ich gegebenenfalls Fehler hätte machen können. Ich wurde übervorsichtig und isolierte mich immer mehr. Lange waren das auch schon nicht mehr »nur« Versagensängste im beruflichen Umfeld. Meine engsten Beziehungen litten darunter und die Ängste dominierten mein Leben.

Hätte, hätte, Fahrradkette

Was mir geholfen hat, war – neben vielen wichtigen Gesprächen – die simple Erkenntnis, dass ich es eh nicht ändern kann. Ich werde Fehler niemals ganz vermeiden können und wenn ich ein erfülltes Leben leben möchte, dann muss ich mich diesen Ängsten stellen und akzeptieren, dass Versagen ein Teil des Lebens ist. Wobei ich versuche, nicht mehr in der Kategorie »Versagen« zu denken – stattdessen glaube ich an »Wachstum«.

Ja, ich habe in meinem Leben viele Fehler gemacht – einige davon auch mehr oder weniger dramatisch. Kann ich sie im Nachhinein rückgängig machen? Nein. Kann ich rückblickend sagen, dass sie mich geprägt haben? Definitiv – sowohl negativ als auch positiv. Möchte ich sie missen? Eigentlich nicht, denn sie haben mich zu der Person gemacht, die ich heute bin.

Sie haben mich wachsen lassen und ich habe mich auf immer neue Arten selbst kennengelernt.

Natürlich gibt es Fehler, die sind wirklich fatal, das möchte ich gar nicht abstreiten. Wenn bei einem Flugzeug beispielsweise das Fahrwerk fehlerhaft angebracht ist, kann das im schlimmsten Fall Todesopfer zur Folge haben. Mein Glück ist es, in meinem Leben »nur« Fehler gemacht zu haben, die mich persönlich (negativ) beeinflusst haben, zu Schaden ist sonst niemand gekommen.

Und jetzt?

Die Angst vorm Versagen wird wahrscheinlich immer Teil meines Lebens sein, so bin ich einfach gestrickt. Aber ich habe in den letzten Jahren gelernt, dieser Angst zu begegnen und ihr nicht die Hoheit über mein Leben zu geben. Und wenn dann doch einmal eine Befürchtung eintritt, ein Fehler passiert, ver falle ich nicht in eine Schockstarre, sondern versuche herauszufinden, warum mir der Fehler passiert ist und wie ich daran wachsen kann. Das macht auch die Ängste kleiner.

Und es hat mein eigenes Mindset verändert. Während ich jahrelang sicher war, dass Katastrophenszenarien auf Fehler folgen würden, gelange ich mehr und mehr zu einer inneren Überzeugung, dass ich auch mit Herausforderungen gut umgehen und schwierige Situationen meistern kann. Auch nehme ich mir ein Vorbild an der positiven Fehlerkultur, mit der viele Firmen gut fahren, und gebe mein Bestes, meine Fehler zu feiern. Das ist ein Prozess, der mich nun seit einiger Zeit begleitet und in dem ich immer weiter lerne. Außerdem habe ich aufgehört, mir die katastrophalsten Szenarien auszumalen. Ja, natürlich kann sich durch einen Fehler von mir die Erde auftun und mich verschlucken. Aber seien wir mal ganz ehrlich, wie wahrscheinlich ist das? ■



Sarah (35) ist bei team-f vor allem im Bereich Fundraising unterwegs. Außerdem arbeitet sie mit großer Freude am Magazin mit.

Unsere Empfehlung

Vom gesunden Umgang mit Gefühlen

»Gefühle bringen doch nur wieder alles durcheinander...«

Doch sie sind nicht nur gottgewollt, sondern sie wollen uns auf etwas hinweisen und uns zum Handeln bringen. Welche Gefühle kenne ich? Wo finde ich meine Gefühle? Was sollte ich lernen, um gesund mit meinen Gefühlen umzugehen?



29320 Hermannsburg

Fr. 01.09. – So.03.09.2023

Ev. Bildungszentrum

Horst Elsner und Christian Böhnert

23 684 21



Aus Fehlern lernen — wie sonst?

Fehler zugeben und daraus lernen

Hoppla, wie soll das denn gehen? Es sollte doch alles perfekt sein. Wenn mir mal ein Fehler geschieht wird er schnellstens korrigiert und er wird nie wieder passieren. Da passe ich auf und verwende alle meine Kraft. Am besten wäre, wenn es niemand merkt. Wirklich?

von Siegbert Lehmpfuhl

Niemand ist perfekt – und das ist auch gut so. Sonst wäre das Leben wohl ziemlich langweilig. Es würde keine Diskussionen geben – und Ideen wären auch nicht nötig. Laaaangweilig, oder?

Fehler machen unser Leben spannend!

Regelmäßig zeigen sie uns unser persönliches Entwicklungspotential. Alles was wir tun müssen, ist, sie zu erkennen, zu begreifen und in Zukunft zu vermeiden. Es gibt viele Sprüche über Mängel und Fehler, um uns bewusst zu machen, dass falsche Entscheidungen auch neue Türen öffnen können. Hier ein paar Zitate von bekannten Persönlichkeiten:

- »Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.« (Nelson Mandela)
- »Wer noch nie einen Fehler gemacht hat, hat sich noch nie an etwas Neuem versucht.« (Albert Einstein)
- »Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.« (Dietrich Bonhoeffer)

Oder was hältst du von den folgenden Sprichworten?

- »Wo gehobelt wird, fallen Späne.« Oder die Ableitung davon: »Wer nicht arbeitet, begeht auch keinen Fehler.«

Lebenslanges Lernen

Oft höre ich diese Weisheit, dass wir ja lebenslang lernen sollten. Meist ist damit aber gemeint, kognitiv hinzu zu lernen und nicht irgendwann »einzurosten«. Sogar auf Unis sind oft ältere Leute zu finden, die getreu diesem Grundsatz nicht mit dem Lernen aufhören wollen. Ich kann das gut nachvollziehen, denn mit dem Rentenbeginn hatte ich mir auch eine Qualifizierung vorgenommen. Das war auch nicht der Abschluss meines kognitiven Lernprozesses. Wie lernt nun ein Mensch effektiv? Sicher ist hartes Training und Studium notwendig. Aber auch Erfahrungen und deren Auswertung sind wertvolle Wege, wie die oben genannten Zitate erkennen lassen.

Authentisch leben

Schauen wir uns dazu einmal das Johari-Fenster an. Dort werden vier Bereiche bezeichnet: die Arena, die Maske, das unausgeschöpfte Potential und der blinde Fleck. Authentisch lebe ich, wenn ich bestrebt bin, dass der blinde Fleck und das unausgeschöpfte Potential wie auch die Maske zugunsten der Arena immer kleiner werden. Die Grafik macht das deutlich:

»Arena« (Hier stehe ich im Schaufenster.)	»Blinder Fleck« (Sollte kleiner werden.)
»Maske« (Ich brauche mich nicht zu verstecken.)	»Unausgeschöpfte Potenziale« (Müssen erkannt werden.)



In meiner langjährigen Seminartätigkeit bei team-f wurde in Feedbackrunden oft erwähnt, wie wertvoll die persönlichen und authentischen Berichte von Mitarbeitern waren. Besonders erwähnt wurde, wenn Mitarbeiter nicht nur von den tollen Erfahrungen ihres Lebens, sondern von ihren Fehlern und Lern Erfahrungen berichtet haben. Natürlich sind auch gute Fachinformationen und Methoden wichtig. Dieses Feedback zeigt aber, wie gut es tut, zu hören, wie andere mit ihren Fehlern umgegangen sind und was sie lernen konnten.

Fehlerfreundliches Üben

Im Fachverband Coaching, dem wir angehören, gibt es ein »Schlagwort«, das unser Thema beschreibt: »Das fehlerfreundliche Üben.« Damit ist eine Wertschätzung und gleichzeitig Ermutigung ausgesprochen. Ich darf Fehler machen, weil sie zu meinem Übungsprozess gehören. Das obige Zitat von Albert Einstein spricht das genau an. Etwas Neues machen erhöht die Chance, dass ich Fehler begehe. Fehlerfreundliches Üben meint, dass Fehler ermutigend ausgewertet werden können und ich sie nicht wiederholen muss. Ich habe daraus gelernt und konnte in etlichen Fachbereichen wachsen.

Wachstum ist etwas Lukratives. Vor Jahren hörte ich von einem Freund seine Lebensdevise, der ich mich uneingeschränkt angeschlossen habe:

Ich will nicht der Alte bleiben. Wenn jemand in einem Jahr zu mir sagt, dass ich mich nicht verändert habe, ist bei mir etwas falsch gelaufen.

Unsere Empfehlung

Lebensteppich

Unter Anleitung eines zertifizierten Coaches wirst du dein Leben biografisch anschauen. In Zeitabschnitten betrachtet, Erinnerst du dich an die guten Momente, die dein Leben mit Freude gefüllt haben. Mit einem einfachen Symbol versehen, zeichnest du diese Momente in deinem LEBENSTEPPICH® ein. Über die Zeit erkennst du wiederkehrende Motive, die dein Leben positiv bestimmt haben. Diese positiven Erfahrungen, zusammengetragen im LEBENSTEPPICH®, werden dir Mut machen, das vor dir liegende Leben aktiv und bewusst zu gestalten. Daraus kannst du Wünsche und Ziele formulieren und mit der Umsetzung beginnen.



58511 Lüdenscheid

Sa. 14.10.2023

📍 team-f Hauptbüro

👤 Heidi und Eckhard Goseberg

📞 23 673 11

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Beziehungsprobleme lösen: Familienaufstellung auf biblischer Basis

Im Rahmen der Aufstellungsarbeit können wir gute Erfahrungen aus unserer Ursprungsfamilie sichtbar machen, aber auch Bindungen, Verstrickungen und unbewusste Lebensmuster, die uns im Lebensalltag einschränken, aufspüren und bearbeiten.



72218 Wildberg

Do. 14.09. – So. 17.09.2023

📍 Haus Saron Wildberg

👤 Jutta Luginsland und Petra Schmidt

📞 23 625 51

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Aus Fehlern lernen

Aber Wachstum heißt auch, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Ich meine damit auch Emotionen und Persönlichkeit. Als eher dominante Persönlichkeit war mein Fehler, negativen Emotionen wie lieblos formulierten Anforderungen, Kritik oder auch Aggressivität einen Raum zu geben. Beziehungen litten darunter sehr. Ich lernte, dass jede Persönlichkeit (auch dominante) angemessene und gute Seiten hat, aber dass sie auch negative Seiten hat, die Beziehungen belasten. In Ehe und Familie haben diese Reaktionen die Beziehung zu meiner Frau und zu den Kindern belastet. Durch Analyse und ehrliches Feedback durfte ich Fehler meiner Persönlichkeit und meines Verhaltens erkennen und nicht wiederholen, sondern wachsen. So habe ich selten gehört, dass ich ganz der Alte geblieben bin. Ich bin auch sehr froh, dass viele Menschen, mit denen ich heute eine wertvolle Verbindung habe, mich nicht in meinen Jahren zwischen 20 und 30 kennengelernt haben.

Fehler, die keine Fehler und doch falsch sind

Ich erinnere mich besonders an eine Situation. Ich hatte mir vorgenommen, gemeinsam mit Mitarbeitern einen Prozess zu beginnen, der meines Erachtens notwendig war. Viele waren anderer Meinung und so war ich bereit, diesen »Fehler« offen zuzugeben und eine andere Entscheidung zu treffen. Ich habe dabei gelernt, dass es auch Fehler gibt, die augenblicklich Fehler sind, und dennoch nicht falsch sein müssen. Mein Lernprozess war, dass es auch auf den richtigen Zeitpunkt ankommt. Das Zugeben dieses Fehlers brachte mir Achtung und Dankbarkeit ein. Im Beruf, der Ehe und in der Familie wie auch in anderen Beziehungen authentisch und lernbereit zu sein, macht Fehler zu Freunden. ■



Siegbert ist mit seiner Frau Sabine 45 Jahre verheiratet. Gemeinsam haben sie vier Kinder und sechs Enkel. Bei team-f waren sie 32 Jahre in der Region Berlin-Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern tätig und 18 davon zusätzlich in der Gesamtleitung des Vereins. Sie arbeiten seit Rentenbeginn als Ehe- und Paarcoach.



team-f zeigt Gesicht

Sabine und Peter Piekenbrock (Mitarbeitende aus dem Bereich Familie, Ehe- und Paarbeziehungen) mal ganz persönlich.



Peter und Sabine Piekenbrock, 56 und 58 Jahre alt, haben vier Kinder, dienstlich sind sie als Diplom-Informatiker und Diplom-Verwaltungswirtin unterwegs. Peter arbeitet in der IT-Branche als Projektmanager und Berater, Sabine in einem Unternehmen für soziale Dienste als Coach. Ihr Zuhause haben sie im schönen Laumersheim.

Die Fakten

Wann und wie seid ihr zu team-f gekommen?

Nachdem wir von Büchern von Mühlans und einem Besuch eines Teen-Age-Seminars bei team-f sehr profitiert haben, beschloss Sabine, als die Kinder mehr Freiraum boten, sich in der Akademie als Referentin für Familie und Erziehung ausbilden zu lassen. Peter war anfangs als stiller Begleiter dabei; heute ist er ebenfalls begeisterter team-f-Mitarbeiter.

Welche Aufgaben übernehmt ihr bei team-f?

Es ist unser Herzensanliegen, Eltern Orientierung zu geben und zu ermutigen. Das tun wir, indem wir seit 2013 Seminare in unterschiedlichen Formen für Eltern anbieten und bei Eheseminaren mitarbeiten, neue Seminare mitgestalten und im Leitungsteam der Region Rhein-Main-Pfalz mitarbeiten.

Das verbinden wir mit team-f

Als Ehepaar eine gemeinsame Arbeit und Ehe-Vision zu haben! Dazu kommt, dass wir mit Spaß Seminare gestalten, uns selbst nicht so wichtig nehmen und uns freuen, wenn andere etwas mitnehmen können.

Persönlich nachgefragt

Gibt es Fehler in eurem Leben, aus denen ihr gelernt habt?

Haben wir, ja klar! Das Beste ist aber, dass wir erfahren durften, dass Gott größer ist als unsere Fehler. Zu Beginn unserer Ehe hatten wir beschlossen, wenn mal Kinder da sind, wird mein Peter das Mammut heim-schleifen und ich, Sabine, kümmere mich um die Höhle. Im Laufe der Jahre hat es sich gezeigt, dass es ein Fehler war, die Aufgaben so akkurat zu trennen. Aber wie es

im Alltag so ist, bis man wirklich zum Nachdenken kommt, geht einiges Wasser den Rhein runter und so hat es vier Kinder gebraucht, bis uns bewusst wurde, welche Konsequenzen unsere Entscheidung von damals hatte. Wir haben umgedacht und Gott hat uns Barmherzigkeit erwiesen, denn Peter hat es geschafft, unseren Kindern zu versichern, dass er sie unendlich liebt und sie ihm wichtig sind, auch wenn er nicht so oft da war.

Woran erkennt man, dass ihr ein gutes Team seid?

In einem Israel Urlaub vor einigen Jahren hatte der Herbergsvater uns einfach zugesprochen, dass wir ein glückliches Paar sind. Wir waren selbst erstaunt! Dass selbst Fremde, die nur kleine Augenblicke von uns sehen, merken, dass wir als reiferes Paar immer noch Freude aneinander haben ... Schön! Passend zu unserem Trauspruch: »Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, so ihr Liebe untereinander habt.«

In Zeiten, in denen euch viel abverlangt wurde – was hat euch am meisten geholfen?

Das Bewusstsein, dass wir einander haben und uns aufeinander verlassen können, der Zuspruch Gottes, dass uns alles zum Besten dienen wird und das Gebet sowie der Austausch mit ein paar wenigen, sehr guten Freunden.

Wer ist schneller bereit, sich zu versöhnen und wie versöhnt ihr euch?

Peter kann es nicht gut aushalten, wenn die Stimmung schlecht ist und würde gerne ohne viel Reden wieder gut sein. Sabine braucht die Aussprache und möchte ein Learning für die Zukunft. Schon mit der Versöhnung sind wir uns nicht einig. Aber der Beginn einer Versöhnung ist immer der Satz: »Ich liebe dich!« Die Aussprachen entwickeln sich mal so, mal so, aber immer ist klar: Es gibt nicht meine Probleme und deine Probleme, sondern nur unsere. Und manchmal endet Versöhnung in gutem Sex.

für dich und euch

Sinnvolles aus dem team-f-Shop

Online stöbern
und bestellen:
team-f.de/shop



Bestellen per Telefon:
02351 985948-0

Ausgewählte und bewährte Produkte rund um die aktive Gestaltung von Beziehungen und Lebenswegen:

Bücher



**Mit Liebe
bewaffnet**
Buch von
Sonja
Brocksieper

Bedingungslos geliebt und angenommen
Ein Buch für alle Eltern, die sich eine neue
Herzensbeziehung zu ihren Kindern wünschen.
Alle Eltern lieben ihre Kinder. Und in jeder
Familie gibt es schöne und nicht so schöne
Zeiten. Doch was ist, wenn die schwierigen
Phasen gar nicht mehr aufhören?

Preis: 12,95 €

Geschenke



team-f-Liebesspiel
Grundpackung

Das kleinste und preiswerteste Eheseminar
der Welt. Erweiterungen findest du im
team-f-Shop.

Preis: 3,- €



Paarhandschuh
3-teiliges Handschuhset

Das Handschuhset (Paarhandschuh, plus lin-
ker und rechter Handschuh) besteht aus hoch-
wertigem Fleece material. Es ist in den Farben
mittelgrau und dunkelblau erhältlich.

Preis: 15,95 €

Bekleidung

team-f T-Shirt

NEU!

Für alle, die team-f gerne bei sich tragen.

Unsere neuen marineblauen team-f T-Shirts
sind in den Größen S bis 3XL verfügbar.
Sie sind aus 100 % Baumwolle (160 g/m²,
OEKO-TEX) gefertigt.

Preis: 17,99 €



Auf dem Rücken befindet sich unser
neuer Slogan: **fürs Füreinander**



... und vieles mehr

Du brauchst neuen Lesestoff? Bekommst du. Das sind unsere Buchempfehlungen:

Dr. Eberhard und Claudia Mühlen



Bleib ruhig, Mama!

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

Preis: 12,95 €



**Das große
Familienhandbuch**

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

Preis: 14,95 €

Dirk und Christa Lüling



**Lastentragen –
die verkannte Gabe**

**Hochsensible Menschen als
emotionale Lastenträger**

Es ist ein relativ neu entdecktes Phänomen. Etwa
ein Fünftel aller Menschen empfindet wesent-
lich sensibler als andere – eine ganz besondere
Begabung. Wie können Lastenträger Heilung
empfangen von den Verletzungen aus Ablehnung,
Unverständnis und Selbstzweifel, frei werden
vom Joch unbewusst übernommener, fremder
Lasten und wie lernen sie, mit ihrer Gabe im ALL-
tag umzugehen? Das Buch ist auch auf englisch
verfügbar!

Preis: 14,80 €

LIVE

**Intensiv-Seelsorgewochen in Dänemark 2023
für Frauen und Männer ...**

**... und mehr:
Beratung, HeartSync, Seminare, Supervision**

**Wildnis-Trekkingtour
in Schweden 2023
für Männer**

www.live-gemeinschaft.de

**Jetzt Flyer
anfordern
für 2023!**

Vaterherzwoche 2023
 08.–13.10.2023 in der Flambacher Mühle/Harz
 mit Trevor und Linda Galpin

 Die Gastprediger der team-f-Jubiläumskonferenz 2017 lehren mit
 tiefem theologischen und kirchengeschichtlichen Verständnis und
 einem reichen Erfahrungsschatz als Pastoren und Leiter. Diese Wo-
 chen sind sowohl für Ratsuchende als auch für erfahrene Seelsorger
 eine gute Gelegenheit, sich tiefer auf das Thema einzulassen.

Seminarbeschreibungen und Anmeldung:
vaterherzwochen-deutschland.mailchimpsites.com

Kontakt:
vaterherzwochen.deutschland@gmail.com

Scheitern erlaubt!

Aber nicht gern gesehen

Im christlichen Kontext höre ich häufiger Menschen, die auf dem falschen Weg waren, sich bekehrt haben und nun, dank Gottes Gnade, auf dem richtigen Weg sind. Halleluja! Sie sprechen über ihre Fehler, und man könnte meinen, dass hier eine positive Fehlerkultur anfängt.

Realistisch gesehen ist Deutschland aber gemäß einer Studie der Leuphana Universität¹ auf Platz 60 von 61 Ländern im Vergleich um eine positive Fehlerkultur. Es ist eher so, dass wir als Gesellschaft nicht mal erahnen können, wie sich eine positive Fehlerkultur anfühlt. Somit bin ich erneut sehr froh über das Titelthema, denn da ist viel Luft nach oben. In der Geschäftswelt ist die positive Wirkung hinreichend belegt, und ich frage mich, wie es damit wohl in der »Beziehungswelt« aussieht. Was davon ist übertragbar auf eine (Paar-)Beziehung?

Im Job habe ich gelernt, dass die Einführung einer positiven Fehlerkultur bei Vorgesetzten anfangen muss. **Nur wenn diese bereit sind, über ihre Fehler in angemessen ehrlicher und professionell konstruktiver Weise mit dem Team zu sprechen, gelingt der Kulturwandel.**

Im Kontext einer (Ehe-)Beziehung oder einer tiefen, vertrauensvollen Freundschaft stellt sich die Frage nach dem Rang wohl nicht an erster Stelle, weil die Begegnung auf Augenhöhe im Wesen einer guten Beziehung verankert ist. Dennoch ist dieser Aspekt bedenkenswert. Auch in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern entwickelt sich positive Fehlerkultur nur dann, wenn auch z.B. die Eltern (als Ranghöhere) über ihre Fehler sprechen, bereuen und bei den Kindern um Vergebung bitten. Aus der direkten Betroffenheit, dem gemeinsamen »das machen wir demnächst besser« entsteht diese angstnehmende, positive Kultur, aus der heraus alle Beteiligten mutiger, zuversichtlicher und stärker werden.

team-f ist in dieser Beziehung etwas ganz Besonderes: Unsere Seminarleiter erheben sich nicht als Gelehrte über die Teilnehmer, sondern machen ihre Fehler auf einer persönlichen Ebene im Seminar erfahrbar. Häufig verlassen sie dafür ganz bewusst das, was im professionellen Beraterkontext als eine Abgrenzung zwischen Klient und Berater verstanden wird. Und so erreichen die Seminar-Inhalte unsere Teilnehmer auf

eine besonders nahbare Weise, machen sie nachhaltig und eben genau das: mutiger, zuversichtlicher und stärker.

An der Feedback-Kultur stelle ich auf der anderen Seite fest, dass auch bei uns noch viel Luft nach oben ist. Wir bekommen viel gutes Feedback – und freuen uns sehr darüber. Der Umgang mit Kritik löst aber nach wie vor beim Sender und beim Empfänger ein ungutes Gefühl aus. Ob sich das wohl durch eine in der Breite verankerte positive Fehlerkultur verändert? Ob zukünftige Generationen Kritik genauso wertschätzend aufnehmen wie Lob? Ich bin gespannt und freue mich über jede positive Fehlerkultur, die in meiner Mikro-Gesellschaft entsteht.



Ulrich Menter

Geschäftsführer von team-f

Mit einer positiven Fehlerkultur allein können wir unsere Arbeit jedoch nicht schaffen. So sind wir weiterhin auf viele treue Spenderinnen und Spender angewiesen, die unserem Dienst finanziell zur Seite stehen. Wenn du uns dabei unterstützen möchtest, weiterhin positive Fehlerkultur auch auf unseren Seminaren an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiterzugeben, dann freuen wir uns sehr über deine Spende!

Kontakt Geschäftsführung

☎ 0151 1515 2860
✉ u.menter@team-f.de

Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund
DE66 3506 0190 2119 8950 17

Verwendungszweck:
Scheitern erlaubt

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



¹ Studie der Leuphana Universität Lüneburg genannt im Artikel www.personio.de/hr-lexikon/so-verankern-sie-eine-positive-fehlerkultur/ abgerufen am 18.02.2023

für gemeinsames Wachstum

Programm fürs Füreinander 2024

Weil Vorfreude die schönste Freude ist:
Das neue Programm fürs Füreinander ist ab September 2023 erhältlich.



Es erwarten euch viele interessante Angebote und Events:

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

Impressum

Herausgegeben von:
team-f e.V. – Christliche Seminare für Einzelpersonen, Paare und Familien
Honseler Bruch 30, 58511 Lüdenscheld
T. 02351 98 59 48-0, F. 02351 98 59 48-10
info@team-f.de, www.team-f.de

team-f ist Mitglied der Evangelischen Allianz. Seit dem 1. Juli 2011 ist team-f eine Partnerschaft mit der Stiftung für Familienwerte eingegangen.

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

Design und Prepress:
gobasil GmbH www.gobasil.com, team-f

Druck:
medienzentrum süd, www.mzsued.de
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Fotos:
team-f, stock.adobe.com: fotohillmann, Stock Rocket, WITTAYA, master1305, altanaka, Birute Vijeikiene, Istockphoto.com: seb_ra, nullplus, KatarzynaBialasiewicz, skyneshier, dikushin, laflor, Tatsiana Hancharova, jacublund, PixelEffect, shutterstock.com: everest, pexels.com: Amina Filkins, Andrew Neel, Canva-Studio, Cottonbro Studio, Emma Bauso, Felipe Cespedes, George Milton, Gustavo Fring, Kampus-Production, Karolina Grabowska, Nataliya Vaitkevich, Ron Lach, SHVETS-Production, Yan Kurka, unsplash.com: Jessica Rockowitz, Jessie McCall Gu, Brooke Cagle, mockupworld.co.

Schutzgebühr: 2,80 €



Der Akademie Talk

Bringt dich dein Kind manchmal an deine Grenzen? Dann verpasse auf keinen Fall unseren neuen kostenlosen Akademie-Talk mit Experten zu Beziehungsthemen!

Simona Pfeil (bekannt vom Podcast Beziehungshelden) im Online-Gespräch mit Sonja Brocksieper (Erziehungsexpertin und Autorin des Ratgebers »Mit Liebe bewaffnet«) und weiteren spannenden Gästen.

**Für den Akademie Talk
kannst du dich hier
anmelden:**



28. Juni 2023, 20 Uhr

Thema: »Wie kann ich meinem herausfordernden Kind liebevoll begegnen?«

Du bekommst ...

- Best Practice Beispiele im Umgang mit herausfordernden Kindern
- Ideen, wie du das Herz deines Kindes erreichst
- Tipps für ein entspannteres Familienleben
- interessante Einblicke in die Akademie