

Magazin fürs Füreinander 04/2023

# Zusammen sein

Gute Beziehungen leben



# Inhalt

Titelthema  
**Die Hintergrundmelodie  
des Lebens**  
Seite 06



## Titelthema

- 04 Kurz gesagt ...
- 06 Die Hintergrundmelodie des Lebens
- 10 Herausforderungen bei der Partnersuche
- 14 Frühkindliche Bindung – unsere Erfahrungen
- 30 Beziehungsfähig – Ja, nein, vielleicht?
- 34 Pornografie und Beziehungsfähigkeit
- 38 Den Drachen aus der Kindheit besiegen



Titelthema  
**Frühkindliche  
Bindung**  
Seite 14

## Erfahrungsberichte

- 20 Beziehungen zwischen Vätern und ihren Söhnen
- 22 »Bindungsgestört« in Beziehungen
- 42 Beziehungsfähigkeit von Männern
- 44 Trauma in der Beziehung

## team-f

- 18 team-f gibt Einblick
- 25 Aus der team-f Leitung
- 33 Neu in der Leitung: Nicole und Friedhelm Manthey
- 41 Gemeinsam als Ehepaar in die Tiefe gehen
- 47 team-f zeigt Gesicht
- 50 Aus der Geschäftsführung

## team-f Akademie

- 26 Elternberatung
- 28 Erfahrungsbericht

## Service

- 48 team-f Shop
- 51 Vorschau: nächste Ausgabe



Titelthema  
**Herausforderungen bei der  
Partnersuche**  
Seite 10



Titelthema  
**Beziehungsfähig –  
Ja, nein, vielleicht?**  
Seite 30

## Liebe Leserin, lieber Leser,

»Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.« – so heißt es bereits in 1. Mose 2,18. Schon ganz am Anfang wusste Gott, dass Menschen Beziehungen brauchen und schuf für Adam in Eva »ein Gegenüber, das ihm entspricht« (BasisBibel).

Unser Leben ist geprägt von Beziehungen – zu unseren Eltern, Geschwistern, Partnern, zu Freunden, selbstgewählter Familie, Kollegen ... Immer wieder treffen wir auf Menschen, die unser Leben beeinflussen – im Positiven wie auch im Negativen. In dieser Ausgabe schauen wir auf verschiedene Facetten aus dem Bereich Beziehung und Bindung und beleuchten dabei auch die negativen Seiten. Und versuchen, Lösungen anzubieten, um gute Beziehung leben zu können.

Beziehungen pflegen kann harte Arbeit sein. Wie oft habe ich mir schon gewünscht, es wäre so einfach wie im Computerspiel »Die Sims«: hier ein Anruf, eine kurze Einladung, dann fünf Umarmungen und ein Tänzchen – schon ist der Freundschaftsbalken wieder voll. Im echten Leben müssen wir mehr investieren. Aber es lohnt sich. Denn aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, sich mit Menschen zu umgeben, die mir gut tun und die mich in meiner Persönlichkeit fordern und fördern.

So wünsche ich dir nun eine anregende Lektüre unserer aktuellen Magazin-Ausgabe. Schau mal, ob auch für dich neue Erkenntnisse dabei sind. Ich bin gespannt auf dein Feedback und auch Wünsche zu unseren Themen. Wenn dir etwas auf dem Herzen brennt, melde dich gerne unter [redaktion@team-f.de](mailto:redaktion@team-f.de).

Deine

## Sarah Schwarz

stellv. Redaktionsleitung  
[redaktion@team-f.de](mailto: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.



Erfahrungsbericht  
**»Bindungsgestört  
in Beziehung«**  
Seite 22

# Bindungstypen bei Erwachsenen

Carol George, Nancy Kaplan und Mary Main entwickelten im Jahr 1985 das Adult Attachment Interview (AAI), um Bindungstypen bei Erwachsenen zu untersuchen. In dem Interview beantworten die Probanden und Probandinnen 18 Fragen, etwa zu ihrer Kindheit und Erziehung, zu früheren und aktuellen Bindungserfahrungen sowie ihren Beziehungen zu (hypothetischen) eigenen Kindern. Daraus ergeben sich ein sicherer und drei unsichere Bindungstypen: distanziert, verwickelt und unverarbeitet.

Personen mit sicherer Bindung haben einen realistischen Zugang zu ihren Kindheitserinnerungen, können ihre Bedürfnisse offen kommunizieren und verhalten sich empathisch und autonom. Wer hingegen eine distanzierte Bindung hat, verfügt nur über eingeschränkten Zugang zu Kindheitserinnerungen und verhält sich als Erwachsener emotional verschlossen. Personen mit verwickelter Bindung wiederum berichten von ihrer Kindheit vage und widersprüchlich. Sie können ihre negativen Emotionen schlecht regulieren und reagieren bei Ablehnung mit einem erhöhten Bindungsbedürfnis. Menschen mit unverarbeitetem Bindungsstil haben in der Kindheit Traumata erlebt und berichten davon unzusammenhängend in der Gegenwart. Nur sehr wenige Personen – etwa zwei Prozent – sind nicht klassifizierbar.

→ Reiner, I. C. et al: Das Adult Attachment Interview – Grundlagen, Anwendung und Einsatzmöglichkeiten im klinischen Alltag. Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 59, 2013



## Treue bleibt das wichtigste Beziehungsbedürfnis

Im Jahr 2022 bleibt Treue das größte Bedürfnis in einer Partnerschaft. Das ergab eine repräsentative Online-Befragung von Elite-Partner, an der 6.105 Singles und Liierte im Alter von 18 bis 69 Jahren teilnahmen. Für 8 von 10 Menschen in Deutschland ist es wichtig, sich gegenseitig treu zu sein (83 Prozent). Damit einher geht der Wunsch nach großer Verbundenheit auch auf emotionaler Ebene: So wünschen sich 82 Prozent in der Beziehung Harmonie und Ruhe zu finden und für 80 Prozent gehört es dazu, sich zu öffnen und über Gefühle zu sprechen. Allerdings bedeutet das nicht, jede Minute des Tages gemeinsam zu verbringen – denn auch ausreichend Freiraum steht hoch im Kurs. 79 Prozent legen Wert darauf, genügend Zeit für sich selbst zu haben. Frauen sind interessanterweise über nahezu alle Antwortmöglichkeiten hinweg anspruchsvoller, wenn es um ihre Wünsche an eine Beziehung geht. Auch Freiraum ist ihnen wichtiger (84 Prozent) als Männern (74 Prozent).

→ <https://www.elitepartner.de/studien/beziehungsbeduerfnisse-2022/>



»Auch **sich selbst hören** zu können, ist eine Vorbedingung dafür, dass man auf andere hören kann; **bei sich selbst zu Hause zu sein** ist die notwendige Voraussetzung, damit man sich zu anderen in Beziehung setzen kann.«

Erich Fromm, deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe

»Wer als Kind keine gute Bindung zu seinen Eltern hatte, muss den **Mut nicht verlieren**. Ob durch korrigierende Beziehungserfahrungen, bewusstes Reflektieren oder professionelle Hilfe – unsere **Bindungsstile lassen sich ein Leben lang verändern**.«

Sarah Koldehoff

→ <https://www.spektrum.de/news/beziehungen-bindung-ist-kein-schicksal/2136681>

»Wenn der Körper abfällt, kommt das Wesentliche zum Vorschein. Der Mensch ist nichts als **ein Bündel von Beziehungen**. Die Beziehungen allein zählen für den Menschen.«

Antoine de Saint-Exupéry aus »Flug nach Arras«

Bindung vor Bildung: »Für alle **Bildungs- und Lernvorgänge ist es (...) eine grundlegende Voraussetzung, dass Kinder sich bindungssicher fühlen**.«

Karl Heinz Brisch in »SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern«

Kinder, die man nicht liebt, werden Erwachsene, die nicht lieben.

Pearl S. Buck, US-amerikanische Schriftstellerin



# Die Hintergrundmelodie des Lebens

Vom Einfluss vorgeburtlicher Erfahrungen



von Ute Chan

**»Wir gehen immer von der Frucht zur Wurzel!« So heißt ein Grundsatz, der unsere Teilnehmenden in der Fortbildung Gebetsseelsorge und Lebensberatung vom ersten bis zum letzten Tag verfolgt. Wie aber kriegt man eine Wurzel zu fassen, die tief unter der Oberfläche des Bewusstseins liegt, die sogar noch in die Zeit vor der Geburt zurückreicht?**

In der Seelsorge und Psychotherapie spricht man schon lange von der »Heilung der Erinnerung«. Man war sich bewusst, dass viele Menschen seelische Wunden mit sich tragen, die der Heilung bedürfen. Je früher in der Kindheit die Verletzung eines Menschen geschehen ist, desto tiefer liegt sie im Unterbewusstsein vergraben.

Wusstest du, dass wir in allem, was wir tun, nur zu 10 Prozent von unserem Bewusstsein gesteuert sind und unser Unterbewusstsein 90 Prozent unserer Handlungen verursacht? In unserem Unterbewusstsein haben wir alle unsere Kindheitserfahrungen seit unserer Zeugung abgespeichert – mitsamt unseren Reaktions- und Überlebensmustern, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben.

#### **Wahrnehmung von Anfang an**

Während der Schwangerschaft und eine ganze Weile nach der Geburt lebt das Kind in einer symbiotischen Beziehung zu seiner Mutter. Über das Nervensystem hat das Kind Zugang zur Erlebniswelt der Mutter mitsamt allen zu ihr gehörenden Gefühlen.

*Wenn die schwangere Mutter sich freut, freut sich das Kind in ihr mit, wenn sie sich ängstigt, spürt auch das Kind diese Angst.*

Gefühle und Gedanken sind sowohl seelische als auch körperliche Phänomene. Hormone und andere chemische Stoffe entstehen im Körper als Reaktionen auf Gedanken oder Gefühlszustände und haben auch umgekehrt wieder ihre Wechselwirkung im seelischen Erleben. Bereits ab dem 16. Tag im Leben eines Embryos bilden sich Nervenzellen und die Entwicklung des Gehirns beginnt. Die wichtigste Entdeckung dabei ist, dass das Gehirn auch außerhalb der eigentlichen Gehirnzellen arbeitet, denn der gesamte Körper ist auf allen Ebenen über kommunizierende Nervenzellen vernetzt. Das heißt: Dieser kleine Organismus kann auf der Ebene der Nervenzellen Informationen speichern sowie Wahrnehmungen haben, ohne die große Schaltzentrale eines voll ausgereiften Gehirns zu benötigen.

Und alle diese vorsprachlichen ersten Informationen und Wahrnehmungen werden in einem späteren Teil des Gehirns gespeichert, im limbischen System, welches keine Zuordnung zu Raum und Zeit erkennt. So leben dann diese ganz frühen Wahrnehmungen in uns weiter und prägen unser weiteres Erleben. Sie begleiten uns wie eine Art Hintergrundmelodie, ohne dass wir das direkt erkennen könnten. Es entsteht ein Lebensgefühl, das einfach schon immer da war. Diese frühen Erinnerungen sind nicht als sogenannte »Ich-Erinnerung« zugänglich, sondern werden eher als anflutende Gefühle und Wahrnehmungen empfunden.

Die vorgeburtliche Lebenszeit umfasst also die körperliche Entwicklung des Menschen ebenso wie den Beginn und die sich ganz individuell entwickelnde Seele und den Geist.

#### **Bedeutung von Bindung und Resonanz**

Bindung und Beziehung schaffen auch in unserem späteren Leben einen Raum, in dem seelisches Erleben stattfinden kann, in dem wir uns selbst, unsere Impulse, Gefühle und unsere Bedürfnisse in der Resonanz mit anderen Menschen wahrnehmen können. Ein Kind lernt im Lauf seiner Entwicklung, sich über die Bindung an seine Mutter und seinen Vater selbst wahrzunehmen. Ohne eine Bindung an eine Bezugsperson kann die seelische Entwicklung eines Kindes verkümmern.

*Emotionale Bindung ist also lebensnotwendig, nicht nur für unsere Seele, sondern in ganzheitlichem Sinn für Körper, Seele und Geist.*

Für das Verständnis von menschlicher Entwicklung und seelischer Gesundheit ist dabei von Bedeutung, wie sich diese Bindungen gestalten.



Andere Familienmitglieder wie Geschwister, Großeltern, Onkel und Tanten erweitern den Beziehungsrahmen. Später werden Erzieher und Erzieherinnen, Lehrer und Lehrerinnen, Freunde und Freundinnen wichtig und dann erste Beziehungspartner. Auch im Erwachsenenalter spielen unsere seelischen Bindungen und wie sie sich gestalten eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Wir binden uns an Liebespartner, an Freunde, Verwandte, an die eigenen Kinder oder auch – auf geistiger Ebene – an ein Projekt oder eine Aufgabe. Dies führt dazu, dass wir uns ausgeglichen fühlen und unser Leben befriedigend gestalten können. Wir sind dann in der Lage, Freude und Kummer zu teilen und uns als Teil einer Gemeinschaft, überhaupt als Teil dieser Welt zu begreifen.

#### Die Folgen frühkindlichen Bindungsmangels

Einsamkeit und Isolation entstehen oft durch einen Bindungsmangel und führen auch oft wieder zu Bindungsmangel. Die Fähigkeit, Beziehungen auf eine Weise zu gestalten, die eine Bindung entstehen lässt, ist dann eingeschränkt. Auch seelische Verstörung und Krankheit wie Depression, Angstzustände oder Suchtverhalten haben ursächlich oft mit einem gestörten Bindungserleben zu tun. Es hat in der Kindheit begonnen (oft schon im Mutterleib) und zieht sich durch das ganze Leben hindurch. Auch dissoziales Verhalten hat hier eine Wurzel. Je früher eine befriedigende Bindungsentwicklung im Leben eines Menschen dauerhaft gestört wurde, desto gravierender sind die Folgen im weiteren Lebensverlauf bis ins Erwachsenenalter.

*Positive und negative Bindungserfahrungen leben als Teil unserer inneren Welt und beeinflussen von dort aus die Gefühle über uns selbst und über andere.*

#### Wie aber kommt man an diese tieferliegenden Erinnerungen heran?

In der Psychotherapie gibt es ganz vielfältige und durchaus seriöse Techniken, die in eine leichte Trance führen, oder auch körperorientierte Therapien, die diese sehr frühen Bewusstseinsinhalte zugänglich machen. Wenn ich als Christ an einen Schöpfer glauben kann, der nicht nur das ganze Universum, sondern auch mich persönlich geschaffen hat, dann entwickeln sich in der christlichen Seelsorge und Therapie noch ganz andere Möglichkeiten.

Diese Sätze aus Psalm 139 begeistern mich immer wieder: »Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen. Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen.« Wir sind im Mutterleib herangewachsen, verborgen vor aller Welt, verborgen vor den Augen unserer Eltern. Aber vor Gottes Augen waren wir nicht verborgen, er allein hat uns gesehen.

Wenn wir also in der Seelsorge diese geheimnisvolle erste Zeit unseres Lebens, die vor allen menschlichen Augen verborgen war und an die auch wir keine Erinnerungen haben, vor Gott ausbreiten wollen, dann können wir unseren Schöpfer fragen. Und in der Seelsorge können wir Menschen dabei helfen:

- Was hast du gesehen, als du mich im Mutterleib gebildet hast?
- Wie waren die Umstände meiner Eltern, die Situation meiner Familie?
- Wie habe ich schon damals reagiert und was macht das mit mir heute?

*Wir können IHN bitten, die Wurzeln aufzudecken für die Früchte in unserem heutigen Leben.*

»Wie lange ist das denn schon so?«, frage ich oft meine Ratsuchenden in der Seelsorge. Wenn sie mir dann antworten: »Das war schon immer so, ich kenne das gar nicht anders!«, fühle ich mich eingeladen, mit ihnen die Zeit vor ihrer Geburt oder kurz danach anzuschauen. Denn gerade das, was »schon immer so war«, beschreibt diese typische, bleibende Hintergrundmelodie in unserem Leben, die sich während der tiefen Verbundenheit mit der Mutter ausbildet.

Manche geben Gott nachträglich ihre Zustimmung, dass ER sie überhaupt ins Leben ruft. Andere entscheiden sich ganz neu, dass sie geboren werden wollen. Wieder andere erleben Befreiung von permanenten Ängsten, die sie erstmalig als die früheren Ängste ihrer Mutter identifizieren und die gar nicht wirklich ihre eigenen sind. Als Seelsorgerin erlebe ich sehr bewegende Veränderungen im Leben von Ratsuchenden, wenn sie diese Zusammenhänge in ihrem Leben erkennen können und in der Begegnung mit Jesus selbst Heilung erfahren.

Eine Klientin von mir beschreibt das so:

Während meiner Traumatherapie-Zeit spürte ich, dass ich ein innerliches starkes NEIN zum Leben, zu mir selbst und zu Aktivitäten hatte. Ich war auf der Flucht vor mir selbst und allem. Ich bin das Kind von Kriegskindern und meine Mutter hat zu Beginn ihrer ersten, ungewollten Schwangerschaft mit mir mehrere massive Abtreibungsversuche unternommen. »Ich bin halt passiert und fest hängen geblieben.« Dieses vorgeburtliche NEIN hat sich manifestiert. In der Traumatherapie merkte ich an einem Punkt, dass das NEIN zu einem JA werden kann, wenn ich aufhöre zu kämpfen (Wut) und Gott reden lasse. Er hat mir persönlich zugesprochen: »Vor Grundlegung der Welt hatte ich ein JA zu dir. Du bist passiert und erst danach kam das NEIN, aber nicht von mir! Mein JA steht!« Das ist eine Tatsache, weil ich bis heute lebe! Das große NEIN ist vorbei; sein JA zu mir – ganz neu zugesprochen, Manifestationen gelöst und neu angenommen – hat gesiegt! Ein persönliches Wort hat er mir noch geschenkt: »Du bist eine Gesegnete – geh deinen Weg in Frieden!« Und diesen Frieden habe ich seither tief in mir! ■



**Ute Chan** ist seit 1986 verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie ist Dipl.-Sozialarbeiterin, seit 2004 als Therapeutische Seelsorgerin tätig in eigener Praxis, Dozentin und Mentorin in der team-f Akademie für Gebetsseelsorge und Christliche Lebensberatung, Supervisorin und Traumatherapeutin.

#### Unsere Empfehlung

### Ein guter Start ins Leben – Online-Abendkurs

Jedes neue Baby ist Grund zur Freude und Dankbarkeit – aber auch zu neuer Sorge und Angst. So geht es vielen Eltern. Das Seminar »Ein guter Start ins Leben« zeigt einen angemessenen Umgang mit anfänglicher Unsicherheit, Überforderung oder Problemen, so dass Eltern sicherer mit der neuen Babysituation umgehen und die neue Lebensphase genießen können. Zielgruppe sind Eltern, deren Kinder sich in den ersten Lebensjahren befinden oder die ein Kind erwarten.

Durch Vorträge und persönliche Erfahrungsberichte bekommt ihr fachlich fundierte Informationen über die Grundlagen der Erziehung, so dass ihr Sicherheit für den eigenen Erziehungsalltag gewinnt. Durch Live-Chat-Zeiten und interaktive Elemente werden der persönliche Austausch und Fragenzeiten ermöglicht – immer mit dem Ziel, dass ihr in eurer Familie eine Atmosphäre der Annahme schaffen und gute Beziehungen leben könnt.



#### Online

05.02.2024, 19.02.2024, 04.03.2024

📍 Diese Veranstaltung findet über Zoom statt.

👤 Sonja und Jörg Brocksieper mit Team

☎ 24 322 11

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

# Herausforderungen bei der Partnersuche

## Über Beziehungsfähigkeit und Bindungsangst

**»Beziehungsfähigkeit« klingt wie Führerschein und Hochschulreife. Muss man hart arbeiten und könnte man sogar durchfallen? Doch Liebe funktioniert nicht nach dem Leistungsprinzip. Sie ist kinderleicht.**



von Jörg Berger

Kein Kind würde seine Mutter eintauschen, auch nicht gegen eine, die hübscher, verständnisvoller, kreativer oder fürsorglicher ist. Denn es wäre vielleicht eine bessere Mutter, aber nicht seine. Wie kommt das eigentlich? Das liegt an unserem Bindungssystem. Ein Mensch, dem wir täglich begegnen, der uns berührt, mit dem wir sprechen, der für uns da ist, der uns sieht und uns aushält, den müssen wir lieben. Eine Mutter mag viele Schwächen und Defizite haben. Sie kann sogar selbstbezogen und gemein sein. Ihr Kind liebt sie trotzdem. Es kann nicht anders.

Viele Menschen, die sich in ihrer Liebesbeziehung wohlfühlen, würden sagen: »Meine Partnerin ist die Beste!/ Mein Partner ist der Beste!« Objektiv kann das nicht stimmen, aber subjektiv schon. Wenn mich jemand fragt, wie man »beziehungsfähig« wird, ist das meine erste Antwort:

**»Vertraue dich der Beziehung an. Wenn ihr gemeinsame Erfahrungen macht, du für den anderen da bist und zulässt, dass ein anderer für dich da ist, dann entsteht Liebe, es geht gar nicht anders.«**

Das gilt auch für andere Bindungen. Mein Freund, mein Vater oder auch mein Patient: Ich würde nie vergleichen, mich fragen, ob es vielleicht bessere Freunde, Väter oder Patienten gibt, denn es ist doch »mein« Freund, »mein« Vater und auch »mein« Patient, mit dem ich eine Wegstrecke seines Lebens gehe. Und umgekehrt: Sobald eine Bindung da ist, werde ich nicht mehr verglichen. Ich muss mich nicht mehr beweisen. Doch wenn wir gar nicht anders können, als zu lieben, drängt sich natürlich die Frage auf: »Wie kann ich dann verhindern, die Falsche/den Falschen zu lieben?«

### **Das wenige, was man beachten muss**

Wenn ich sage, Liebe entsteht unweigerlich, wenn man vertraut miteinander wird, betone ich für die erotische Anziehung das Gegenteil: Wenn sie nicht von Anfang an da ist, kommt sie in der Regel auch später nicht. Jemanden lieben

zu lernen, den man nicht begehren kann, kann zur Falle werden. Umgekehrt fehlen in einer Annäherung manchmal erotische Signale des anderen, etwa ein flirtender Blick, ein Kompliment oder eine beiläufige Berührung. Dann sollte man bald klären, ob ein anderer für mehr als eine Freundschaft offen ist. Wer sich bereit für die Liebe macht, kann sich auch bereit für erotische Anziehung machen. Wie man seine Wahrnehmung für die Natur oder für Musik öffnen kann, kann man sie auch öffnen für die Schönheit und das Geheimnis des anderen Geschlechts. Und umgekehrt muss man kein Schönheitsideal erfüllen, um erotisch anziehend zu sein.



**Ein positives Verhältnis zum eigenen Körper aufbauen, seiner Erscheinung einen eigenen Stil geben und sich zeigen, sich als Frau/als Mann fühlen und auch als Frau/Mann in Beziehung treten, all das weckt eine erotische Anziehung.**

Eine zweite Frage betrifft die gemeinsamen Werte. Muss mein Partner Christ sein? Und wenn ja, woran genau würde ich das festmachen? Gibt es eine Berufung, die mein Partner mittragen sollte? Gibt es Lebensentwürfe, die für

mich nicht infrage kommen, auch wenn die Liebe noch so groß wäre? Der Mut, sich ein paar wenige k.o.-Kriterien zu erlauben, kann einem Zeit ersparen. Wunschlisten, die noch weiter gehen, bringen meiner Erfahrung nach wenig. Denn oft werden sie von der Liebe über den Haufen geworfen, manchmal werden sie zu Triggern von Bindungsangst. Denn wer ohnehin Angst hat, dass es ihm in einer Bindung nicht gut geht, dem kann der Abgleich mit einer Wunschliste den Schlaf rauben. Entspannter ist es, wenn man nach dem Kennenlernen Freunden Anteil gibt und die fragt: »Könnte das passen?« Denn die können Unterschiede – zum Beispiel in Persönlichkeit, Herkunft oder Lebensträumen – leichter in ein Gesamtbild einordnen.

### **Eine entscheidende Frage**

Als Psychotherapeut höre ich oft Annäherungsgeschichten. Menschen, die sich mit Bindungen schwertun, berichten mir manchmal ausführlich, was für die Beziehung spricht und was dagegen. Irgendwann unterbreche ich und frage: »Fühlen Sie sich denn wohl mit der andern/dem andern?« Falls nicht, warum sollte man die Annäherung fortsetzen? Falls ja: Wo ist das Problem? Wer sich von einer anderen Person angezogen fühlt, mit ihr zentrale Werte teilt, sich mit ihr wohlfühlt und dennoch zweifelt, erlebt Bindungsangst. Ob man sich mit einer anderen Person wohlfühlt, beantwortet die wichtigen Fragen: Komme ich auch mit den Schwächen des anderen zurecht? Oder triggert mich ein anderer zu häufig und löst bei mir Unsicherheit, Enttäuschung oder verletzte Gefühle aus? Mit manchen Schwächen kann man wunderbar leben, weil sie einen nicht persönlich treffen. Andere würden einen unglücklich machen. Das kann man oft schon in der ersten Begegnung spüren. Schwerer ist es zu bemerken, wie es umgekehrt ist. Wenn ein anderer mich zwar mag, mit meinen grundlegenden Schwächen aber nicht zurecht kommt, blockiert das irgendwann die Annäherung.

**Online-Paartherapie und Fortbildungspaket zur Paarberatung zum team-f Aktionspreis auf: [epaartherapie.de/teamf](http://epaartherapie.de/teamf)**

#### Unsere Empfehlung

### Story & Future – Aufstellung auf biblischer Basis für Singles – Beziehungsprobleme lösen

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.

#### Thüringen

01.03. – 03.03.2024

📍 Ort noch nicht bekannt

👤 Cornelia und Stephan Arnold

☎ 24 625 81



#### Unsere Empfehlung

### Re(!)Fresh für Singles

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, in Verbindung und Austausch zu brennenden Fragen zu kommen – ganz praktisch und ehrlich – und das alles mit Leichtigkeit, Humor und auch mit Freude teilen.

#### 73527 Schwäbisch Gmünd

23.05. – 26.05.2024

📍 Freizeit- und Erholungszentrum Schönblick

👤 Tanja und Gerd Hutschenreuter mit Team

☎ 24 711 51



Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



*Das Annäherungstempo ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich trotzdem wird eine Beziehung von Woche zu Woche ein wenig offener, näher, vertrauter und zärtlicher.*

Wenn es irgendwann nicht mehr weitergeht, geht es dem andern offenbar nicht umfassend gut mit mir. Auch dann fühlt man sich in der Beziehung nicht mehr wohl, aber nicht, weil einen etwas am anderen stört, sondern weil man spürt, dass irgendetwas nicht stimmt. Man kann nur nachfragen und wenn das nicht hilft, ist es Zeit, sich aus der Beziehung zu lösen. Denn beides wäre eine Falle: Einen Menschen zu lieben, mit dessen Schwächen man nicht zurechtkommt, oder an der Seite eines Menschen zu leben, der meine Schwächen nicht ertragen kann. Zwar entwickelt sich jeder in einer Liebesbeziehung. Man wird sich seiner Schwächen bewusster und kann manches ändern. Doch grundlegende Persönlichkeitszüge mit ihren Stärken und Schwächen bleiben. Darüber sollte man sich keine Illusionen machen.

Weil das Wohlbefinden so viel ausmacht, darf man es auf keinen Fall mit Konfliktvermeidung erkaufen. Besser nutzt man auch kleine Konflikte, um einander kennen zu lernen: Wie reagiert ein anderer, wenn ich nicht nachgebe, sondern taktvoll auf einem fairen Kompromiss bestehe? Was geschieht, wenn ich einmal anspreche, was mich verletzt oder gestört hat? Können wir solche Situationen gemeinsam bewältigen?

#### Gefährliche und normale Bindungsangst

Seit Bindungsängste in aller Munde sind, werden sie manchmal zum Strohalm, an dem sich Menschen festhalten, wenn es in einer Beziehung nicht gut

aussieht: »Vielleicht liegen die Probleme ja daran, dass der andere Bindungsangst hat. Wenn er sie nur überwindet, wird es schön mit uns.« Tatsächlich kann Bindungsangst eine Beziehung blockieren, die glücklich werden könnte. Wer dann an der Seite des Bindungsängstlichen bleibt, geht aber gleich zwei Risiken ein. Denn erstens ist die Überwindung von Bindungsangst ein längeres, bedrohliches Projekt, das Betroffene nicht selten wieder abbrechen. Zweitens könnte am Ende herauskommen: »Es tut mir sehr leid. Es war gar nicht meine Bindungsangst, es passt nicht zwischen uns.« Daher sollte man gut prüfen, ob man mit dem Risiko leben will und kann.

Wir können nicht jeden begehren, aber Liebe entsteht zu jedem Menschen, der uns vertraut wird. Eingeschränkt wird das nur durch den Schaden, den wir als Kinder in unserer Bindungsfähigkeit erleiden. Denn ein gewisses Maß an Bindungsangst hat jeder. Aus ihr resultieren unterschiedliche Schwächen wie Distanziertheit, Dominanz und viele mehr. Mit ihnen schützen wir uns vor Beziehungserfahrungen, die wir fürchten. Nur das begrenzt unsere Liebesfähigkeit. Nicht jeder kommt mit unseren Schwächen zurecht und wir kommen nicht mit jeder Schwäche anderer klar. Wenn zwei Menschen offen miteinander umgehen und sich dennoch miteinander wohlfühlen, passen auch die Schwächen zusammen. Dann ist die Bahn frei für die Liebe. ■



**Jörg Berger (53)** ist Paar- und Psychotherapeut in eigener Praxis in Heidelberg. Dank der team-f Ehevorbereitung ist er seit 25 Jahren mit seiner Frau Myriam verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

# 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





# Frühkindliche Bindung – unsere Erfahrungen

Woher weiß ich, ob und wann Fremdbetreuung für mein Kind in Frage kommt?

von Tamara Trommer

**Beschäftigt man sich mit der frühkindlichen Bindungstheorie, kommt man nicht um das Thema Fremdbetreuung herum. Heutzutage wird viel darüber diskutiert, unter Eltern wie auch bei Pädagogen und Politikern, ab wann eine außerfamiliäre Betreuung, also »Fremdbetreuung«, in Ordnung bzw. gut sei und welche Rahmenbedingungen dafür vorhanden sein sollten.**

Wenn du gerade in dieser Phase und diesem Entscheidungsprozess bist, möchte ich mir natürlich nicht anmaßen, zu wissen, was nun genau das Richtige für dich und dein Kind ist, denn dafür ist das Thema viel zu komplex. Mein Anliegen ist es, dich mit in unsere Entwicklung als Eltern (mittlerweile haben mein Mann und ich vier wunderbare Kinder im Alter zwischen zwei und acht Jahren) hineinzunehmen und dich daran Anteil haben zu lassen. Sicherlich gibt es zahlreiche Richtlinien, Meinungen und Fakten sowohl für eine frühe Fremdbetreuung (ab 0+ Jahre) als auch eine späte Fremdbetreuung (ab drei Jahren) über die es zu diskutieren gilt, aber genau darum soll es im Einzelnen nicht gehen.

Vielmehr möchte ich dich ermutigen, den passenden Weg für dich und dein Kind zu wählen, unabhängig von dem, was andere sagen, von gesellschaftlichen Trends und Druck von außen.

*Denn du und dein Kind, ihr seid es wert!*

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, ist es vollkommen hilflos und abhängig davon, dass eine andere Person sich um es kümmert. Erfährt das Baby besonders in den ersten sechs bis acht Monaten, dass auf seine Bedürfnisse eingegangen wird, es gesehen und gehört wird, wird eine gute Voraussetzung dafür geschaffen, dass sich Urvertrauen und ein sicheres Bindungsgefühl entwickeln können. Ein Baby braucht also die Erfahrung, dass es geliebt ist, dass es sicher und geborgen ist. Feinfühligkeit ist hier das Schlüsselwort. Es gibt viele Gründe, warum ein Baby weint: weil es Hunger hat, weil es Nähe benötigt, das Bedürfnis nach Sauberkeit hat oder es einfach Schlaf braucht und vieles mehr. Werden diese Bedürfnisse gut gestillt, kann das Baby seinen Bezugspersonen vertrauen; in den meisten Fällen sind es die Eltern (im ersten Lebensjahr ist oft die Mutter die erste Bezugsperson, allein schon durch das Stillen).

## **Bindung von Anfang an**

In der Bindungsentwicklung werden die ersten sechs Wochen nach John Bowlby (1907–1990, Kinderarzt, Psychoanalytiker, Kinderpsychiater) als Vorbindungsphase beschrieben. Darauf aufbauend gibt es nach seinem Vierphasenmodell noch die Entstehung der Bindung (6 Wochen bis 8 Monate), die eindeutige Bindungsphase (8–24 Monate) und die Phase gegenseitiger Beziehungen (ab 24 Monaten).

Erlebt ein Kind innerhalb dieser 24 Monate und darüber hinaus, dass auf seine Bedürfnisse feinfühlig eingegangen wird, so entsteht eine sichere Bindung (wobei es zu beachten gilt, dass beim Baby möglichst schnell gehandelt werden sollte, ein Kleinkind aber schon einmal fünf Minuten warten kann).

*Eine sichere Bindung beschreibt ein Verbindungsgefühl zwischen Eltern und Kind, welches auch dann bestehen bleibt, wenn es eine Trennung von der Bindungsperson gibt.*

Reagiert die Bindungsperson wiederholend unzuverlässig dem Kind gegenüber, gibt es zwar auch eine Bindung, diese ist allerdings weniger stabil und von größerer Unsicherheit geprägt.

Unser erstes Kind habe ich bereits innerhalb meiner Ausbildung bekommen. Zunächst einmal habe ich mir ein Jahr Elternzeit genommen, denn ich wusste bereits viel darüber, dass besonders das erste Lebensjahr wichtig für die Entwicklung des Bindungsverhaltens ist. Nach diesem Jahr verlängerte ich meine Elternzeit nochmals um ein halbes Jahr, ohne Elterngeld zu erhalten. Das war schon ein Glaubensschritt für uns damals. Mein Mann war zu dem Zeitpunkt Student, wir lebten in Berlin, weit weg von unseren Eltern und waren auf uns allein gestellt. Die Sorge um Finanzen, die gesellschaftliche Norm und der Druck von außen beeinflussten uns: »Mach deine Ausbildung fertig!«, »Du musst auch an dich denken.«, »Warum kommt sie denn noch nicht in den Kindergarten?«. So kam unsere Tochter mit eineinhalb Jahren in den Kindergarten. Eine hervorragende Einrichtung: christlicher Kindergarten mit guten Werten, eins zu vier Betreuungsschlüssel, sehr kompetente Pädagogen und dennoch brach es mir fast das Herz, als ich den ersten Tag wieder zur Arbeit ging.



### Unsere Empfehlung

## Geboren, um uns zu binden

Von Anfang an ist der Mensch auf Bindung und Beziehung angelegt. Mit einer sicheren Bindung zu ihren Eltern und Vertrauenspersonen bekommen Kinder ein stabiles Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsfähigkeit und einen psychischen Schutz für Belastungssituationen. Die Voraussetzungen dazu schaffen feinfühlig Bindungspersonen, die für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse sorgen. Fehlt diese Grundlage, hat das Auswirkungen auf das gesamte weitere Leben und die späteren Beziehungen.

Auf dieser team-f Fortbildung erhältst du Informationen über die Erkenntnisse der modernen Bindungsforschung, die für das familiäre Zusammenleben mit Kindern, die Arbeit mit Kindern in Kindertageseinrichtungen und für die Paar- und Einzelberatung relevant sind.



### Online

30.11. – 01.12.2023

📍 Diese Veranstaltung findet über Zoom statt.

👤 Sonja Brocksieper und Katja Koblischke

📞 23 990 10

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



### Vom gleichzeitigen Loslassen und Halten

Besonders prägend war für mich im Nachhinein ein Ereignis: Früh morgens fuhr ich mit dem Fahrrad zur Arbeit und hatte währenddessen die Gelegenheit, mir Mut zuzusprechen, dass schon alles gut werden würde und es mir einfach schwerfiel, meine Tochter loszulassen. Ich redete mir zu: »Es ist ganz normal, dass dein Herz schwer wird und zu zerbrechen droht. Alle machen das durch, das gehört dazu.«

Bereits am Vormittag erhielt ich einen Anruf aus dem Kindergarten, dass es meiner Tochter nicht gut ginge und sie bitte abgeholt werden sollte. Innerlich machte ich mir so viele Vorwürfe. Einerseits konnte ich für meine Tochter nicht da sein, die mich so sehr brauchte und andererseits konnte ich den Erwartungen meines Arbeitgebers in diesem Moment nicht gerecht werden. Als ich meine Tochter endlich in den Armen hielt, ich fuhr direkt nach dem Anruf los, hatte ich richtige Gewissenskonflikte. Gleichzeitig war ich beruhigt, nun für sie da sein zu können.

Nach diesem einschneidenden Erlebnis hat sich unsere Tochter mit einigen Auf's und Abs gut durchgekämpft, auch dank einer guten Erzieherin, die ihre Bedürfnisse sah und darauf einging. Allerdings würde ich heute, auch gerade wegen meines Erlebnisses und dem Wissen, dass es noch eine sensible Phase der Entwicklung des Bindungsverhaltens ist, anders entscheiden und meiner Tochter mindestens zwei Jahre Zeit geben.

### Jedes Kind braucht seine Zeit

Aus heutiger Perspektive kann ich nämlich nur dankbar dafür sein, dass unsere Söhne die ersten Jahre bei uns zu Hause waren, gerade der dritte benötigte mich im dritten Lebensjahr nochmal sehr intensiv. Nun ist er gerade vier Jahre alt geworden und absolut bereit für den Kindergarten.

Sicherlich haben wir als Eltern dafür viel investiert und auch zurückgestellt: Beruf/Bildung stehen in der Warteschleife, finanzielle Einbußen, Verschonpausen sind gering. Wir fragen uns manchmal: Reichen unsere Kräfte überhaupt aus? Oder: Wie steht es um die Selbstfürsorge?

Außerdem sollen wir Bedenkenträgern immer wieder nervige Fragen beantworten. Hier im Osten ist es zum Beispiel ganz normal, sein Kind mit einem Jahr in die Fremdbetreuung abzugeben. Natürlich musste ich mir vieles anhören, viele haben gutgemeinte Ratschläge parat, Selbstzweifel gehören zu meinem Alltag immer wieder dazu.

*Schau ich mir jedoch unsere Kinder an, weiß ich, dass es mir das wert ist, mich ein paar Jahre zurückzunehmen.*

Ich weiß auch, dass mein Erleben subjektiv ist und nicht für alle die Antwort sein kann, doch ich möchte dich dazu ermutigen, darüber nachzudenken, wie viel Gutes du deinem Kind schenken kannst, wenn es ein sicheres Bindungsgefühl entwickeln kann. Unsere Tochter hat solch ein sicheres Bindungsgefühl entwickelt, obwohl ich sie meines Erachtens damals zu früh abgegeben habe. Wiederholen würde ich es jedoch nicht. Denn auch der Kindergarten und die Erzieherinnen, das weiß ich nun, waren ein großes Geschenk und nicht die Norm.

### Orientierung

Es gibt drei Fragen, welche ich als Orientierung sehr hilfreich fand, um zu entscheiden, ab wann eine Fremdbetreuung passend ist:

- Wie ist die Qualität der Betreuung? Und auch die Quantität? (Je jünger das Kind, desto kürzer empfiehlt es sich.)
- Ist mein Kind bereit? (Ist es sicher gebunden?)
- Bin ich innerlich bereit, loszulassen?

Diese Komponenten können hilfreich sein, wenn du gerade vor solch einer Entscheidung stehst. Wenn du nicht alle drei positiv beantworten kannst, dann gehe noch einmal in dich, schau dein Kind an und überdenke die Sache erneut.

Hierbei kann es auch hilfreich sein, zu schauen, welche Auswirkungen unsere Entscheidungen auf das spätere Erwachsenenleben unserer Kinder haben können. Denn oft wird das Bindungsverhalten von Kleinkindern fehlinterpretiert.

Kleinkinder, welche zu Beginn keine Reaktionen wie Weinen oder Schreien zeigen, wenn Mama den Raum verlässt und auch gleichgültig sind, wenn sie wiederkommt, werden in unserer Gesellschaft als sehr angenehm empfunden, da sie angepasst sind und keine Probleme machen. Doch gerade bei ihnen versteckt sich oft eine große Not. Sie zeigen vermutlich ein unsicher-ambivalentes Bindungsverhalten. (Anmerkung: Es gibt noch weitere Bindungstypen nach der Bindungslehre von John Bowlby und Mary Ainsworth.)

### Chancen für Eltern

Keineswegs möchte ich dich mit den Informationen erschlagen, sondern dir aufzeigen, welche Chancen wir als Eltern haben, unsere Kinder dabei zu unterstützen, Beziehungsfähigkeit zu entwickeln.

*Dazu gehört es nun mal, dass wir in sie hineininvestieren und darauf schauen, welche Bedürfnisse sie haben, um diese dann angemessen zu stillen.*

Und das kann vielfältig aussehen, es gibt nicht das all-gemeingültige Konzept. Vertraue auf deine Intuition und mache dich frei von allen Erwartungen. Du wirst es nicht bereuen, deinen individuellen Weg zu gehen, auch wenn er Mut bedeutet. Betrachte dabei nicht nur die kurzfristige Situation, in der du vielleicht stecken magst, sondern schau, was dein Handeln langfristig verändern kann. Und schau ich mir meine eigene Kindheit an, weiß ich umso mehr, wieviel wert es ist, für unsere Kinder da zu sein. Auch in diesem Sinne: Danke Mama, für deine Zeit, dein Dasein, dein Zuhören.

Letztlich ist es beruhigend zu wissen, dass wir einen Gott haben, der all unseren Mangel und den unserer Kinder ausfüllen kann, selbst wenn wir vielleicht einmal falsch abgebogen sind und wir es zu spät merken. Er ist gnädig! ■



**Tamara Trommer (29)** ist Mutter von vier Kindern und seit zehn Jahren mit Sebastian verheiratet. Gemeinsam leiten sie die team-f Region Nordost. Außerdem ist sie Mitarbeiterin im Fachbereich Familie und Erziehung an der team-f Akademie.



# hör mal rein!

Der Podcast fürs Füreinander mit Simona Pfeil



Podcast

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

### Podcast-Folgen zum Magazin-Thema:

- 57 »Pornografie«
- 83 »Bindungstypen«
- 106 »Die Kraft des Zuhörens«
- 110 »Rechte & Pflichten von Kindern«

bei Spotify und Co.

# Fortbildung für **Gebetsseelsorge & Lebensberatung**

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

**Wir haben leitende Mitarbeitende unserer bewährten Fortbildung »Gebetsseelsorge und Lebensberatung« befragt und hier die interessantesten Einblicke und hilfreiche Infos für dich zusammengefasst:**

**Das Seminar in drei Worten:**

persönlich.  
professionell.  
praxisnah.

**Was lernen die Teilnehmenden genau und in welchen Bereichen können sie das Gelernte anwenden?**

- Fachwissen
- Methodenvielfalt
- persönliches und geistliches Wachstum, um Menschen in Lebens- und Glaubensfragen fachlich kompetent und wertschätzend begleiten und ermutigen zu können

**Was ist das besondere/einzigartige an dieser Fortbildung?**

Eingebettet in eine konstante Lerngruppe wird fachliches Wissen durch praktisches Anwenden vertieft und mit persönlichen Erfahrungen verknüpft.

**Warum sollten sich Interessierte in diesem Bereich gerade bei team-f ausbilden lassen?**

Mit unserem biblisch fundierten Seelsorgekonzept bringen wir Jesus zu den Menschen und die Menschen zu Jesus.

**Wie können die Teilnehmenden von den Inhalten der Fortbildung auch ganz persönlich profitieren?**

- Durch die Vorträge, Kleingruppe, praktische Übungen werden auch persönliche Lebensthemen berührt und Wachstum und Veränderung möglich.
- Durch Zeiten der Selbstreflexion beginnt ein Prozess der persönlichen Reifung und Horizonterweiterung.

**Du solltest diese Fortbildung besuchen wenn ...**

... du ein Herz für die Herausforderungen und Lebensfragen deiner Mitmenschen hast.

**Welche (unbegründete) Sorge haben Teilnehmende vor Besuch der Fortbildung?**

Die häufigste Frage ist »Schaffe ich das alles neben den Herausforderungen des Alltags?«

**Wie könnt ihr diese entkräften?**

- persönliche Unterstützung durch konstante Mentorinnen und Mentoren
- Ermöglichen eines individuellen Lerntempos

**Gibt es Erwartungen an die Teilnehmenden?**

- Offenheit für Neues
- Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Horizontes
- persönliche Stabilität
- Empathiefähigkeit

**Was ist euer Highlight? Was berührt euch bei dieser Fortbildung besonders?**

Wenn wir erleben, wie Jesus Herzen berührt und Leben dadurch verändert werden.

**Teilnehmerstatement  
von Maren Tenel:**



»Die Fortbildung für Gebetsseelsorge war für mich ein **großer Gewinn**, da ich neben fundiertem und umfangreichem Wissen zum Thema Seelsorge auch **viele Tools für die Arbeit** bekommen habe, die wir vor Ort in kleinen Gruppen ausprobieren konnten und die mir heute in meiner Praxis sehr **wertvoll und hilfreich** sind.«

**Das ist die ganz persönliche  
Motivation unserer Mitarbeitenden,  
diese Fortbildung anzubieten:**



»Herzen berühren und Leben verändern – dies haben wir als Teilnehmerinnen beim »Versöhnt Leben«-Seminar und weiter innerhalb der team-f Familie erlebt. Das grundlegende Seelsorgekonzept hat uns tief beeindruckt und viele befreiende Schritte in unserem Leben ermöglicht. So wollten wir auch Menschen begleiten und haben unsere Seelsorgefortbildung bei team-f gestartet. Viele Jahre später sind wir weiterhin begeistert über das in dieser Zeit erworbene Wissen, die gewonnenen Erfahrungen und die vielen intensiven Begegnungen mit Menschen und Jesus.

Heute möchten wir andere mit unserer Begeisterung anstecken, sie begleiten und fördern, damit sie wiederum mitwirken, dass Herzen berührt und Leben verändert werden können.

**Ulla Keffel, Ulrike Jansen und Katja Koblischke**  
Leitungsteam der Fortbildung für Gebetsseelsorge  
und Lebensberatung

Auf unserer  
Homepage findest  
du alle Infos und  
Termine zur Fortbildung  
»Gebetsseelsorge und  
Lebensberatung«.  
(1. Kurs: 16.–21.06.24)



# Beziehungen zwischen Vätern und ihren Söhnen

– und das Besondere daran!

von Manuel Lachmann

**Eins ist mir ganz zu Anfang sehr wichtig! Lege bitte dein Smartphone zur Seite oder noch besser: Sei doch so mutig und mach es bitte ganz aus, wenn du meinen kleinen Text liest! Qualitätszeit ohne Ablenkungen ist sehr wertvoll in unserer heutigen schnelllebigen Zeit.**

Bist du wie ich auch ein Vater zweier Söhne? So manches Mal frage ich mich: Warum können die zwei nicht mal friedlich miteinander spielen? Oder: Wie kann ich beiden Jungs gerecht werden, ohne einen hinten runter fallen zu lassen? Solche Fragen oder Themen sind es vielleicht auch, die du dir als »Jungs-Papa« stellst!

## Mann, denk mal drüber nach!

Was ist »das Besondere« an der Beziehung zu deinen Söhnen/Kindern? Wo sagen andere: So möchte ich das auch gerne machen/haben! Wenn ich an meine Jungs denke, schwärme ich von ihnen oder mir kommen vor Freude auch als Papa die Tränen!



## Haha, was ist wohl der Vorteil, wenn ich als Vater »Söhne« habe?

Das Erste, was mir da einfällt, ist: Sie erinnern mich in sehr vielen Punkten an mich selbst als Kind. Immer aktiv und wild, neugierig, trotzdem feinfühlig und sensibel im Kern. Und so manches Mal bringen sie mich an meine Grenzen, im Positiven wie auch an die Grenzen, die mich verzweifeln lassen. Im Ganzen gesehen empfinde ich es als Segen, dass ich zwei Jungs habe. Sie halten mich fit und fordern mich, nicht zu einem Couchpotato zu werden.

## Darin liegt eine große Chance,

wenn deine Söhne dir so ähnlich sind. Erinnerung dich an dich selbst und erlaube deinem kleinen inneren Jungen, wieder raus zu kommen! Werde mit deinen Jungs wieder selbst zum Kind und überrasche sie mit deinem kindlichen Spieltrieb. Sei du doch der erste, der die Wasserbombe wirft oder schmeißt dich in den Schlamm.

**Dein Sohn/deine Söhne bekommen den Mund vor Staunen nicht mehr zu und werden es lieben, wenn du in solchen Momenten einfach Kind bist und den Quatsch mitmachst.**

Solche Momente können Verbindungen schaffen, die ein Fundament des Vertrauens zwischen euch entstehen lassen, das echt stabil ist und euch richtig nah zusammenführt! Das ist genau das, was man bei den Babys das »Urvertrauen« nennt, welches sie in uns als Eltern haben.

## Urvertrauen aufrecht halten!

Schaffst du es als Vater, das Urvertrauen deiner Kinder aufrecht zu halten, dann hast du das stabilste Fundament bzw. die beste Vertrauensbasis, die du dir nur vorstellen kannst! Wenn ich an mich und meine Jungs denke, finde ich, wir halten dieses Urvertrauen aufrecht. Beide Jungs kommen mit allem, was sie bedrückt oder was sie freut zu mir und vertrauen es mir an. Ich merke, dass mich das sehr berührt und dankbar macht.

Du bist ein gläubiger Mann und kannst mit deinen Jungs einfach frei beten, ohne dass es komisch ist? Dann hast du einen riesigen Schatz.

**Das Urvertrauen bleibt vor allem vorhanden, wenn du es als Vater/Mann schaffst, über deine Gefühle, deine Ängste zu sprechen.**

Oder auch aus deiner Kindheit zu erzählen, was dich da beschäftigt hat, egal ob Schönes oder vielleicht auch die Momente, wo du als Mann Angst hattest.

Erzähle deinen Jungs auch, wo du versagt hast oder etwas Dummes getan hast. Kannst du solch eine Beziehung führen und dich voll öffnen, hast du die Chance, eine besondere, beständige und vertrauensvolle Beziehung mit deinen Jungs zu führen. Urvertrauen, so glaube ich, ist das Wichtigste, was du



als Papa/Mann mit deinen Jungs aufrecht halten solltest. Das ist übrigens auch mit einer der wichtigsten Punkte, die auch in deiner Partnerschaft so sein sollten. So sehe ich es zumindest.

## Die Essenz aus dem, was ich dir sagen möchte, ist:

Führe mit deinen Kindern eine Beziehung auf Augenhöhe. Denn jeder Mensch steht auf der gleichen Ebene, egal wie alt er ist! Erzählt euch alles, weint und lacht miteinander und macht viel Blödsinn zusammen! Auf geht's! ■



**Manuel Lachmann (41)**, seit 13 Jahren mit seiner Frau Franziska verheiratet. Sie haben zwei Söhne (acht und zehn Jahre). Er ist Hausmann und lebt seine Berufung in der Männerbewegung. Dort leitet er mit seinem Zweierschaftsfreund Martin »DIE Männerreise« – Abenteuer Identität. Außerdem ist er im Gebetsteam und Leitungskreis des »Free at Heart«-Männercamps.

## Unsere Empfehlung

### Papa und ich

An einem ermutigenden Wochenende bekommen Väter und ihre Söhne die Gelegenheit, gemeinsam Abstand vom Alltag zu bekommen, Schönes zu erleben und ein tieferes Verständnis füreinander zu entwickeln.



**34260 Kaufungen**  
26.04. – 28.04.2024  
**Vater-Sohn-Wochenende (8–12 Jahre)**  
Islandpferdegestüt Mittelthalhof  
Johannes Weiglein mit Team  
# 24 411 31



**23879 Mölln**  
30.08. – 01.09.2024  
**Vater-Sohn-Wochenende (8–12 Jahre)**  
Tannenhof Mölln  
Marcus Bachmann, Hagen Laube  
# 24 411 21

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

# »Bindungsgestört« in Beziehung

Wie eine feste Beziehung trotz Bindungstrauma/  
Verletzungen in der Kindheit gelingen kann

von Judith Paulus

**Ich war außer mir. Jetzt hatte ich einen tollen Mann kennengelernt, konnte mich auf die Beziehung zu ihm einlassen – und nun dieser Tumult im Inneren. In mir regten sich verletzte Anteile, die mir zuriefen: »Hau ab, beende das, es bringt dich um. Jetzt beginnt ein Krieg, und du musst dich schützen, du hast dich viel zu verletzlich gemacht.« Ich fühlte mich ohnmächtig, ausgeliefert, verzweifelt und war nur mit äußerster Anstrengung gerade noch arbeitsfähig.**

Ich nehme dich mal hinein in die Anfänge der Beziehung zu meinem jetzigen Mann. Er könnte ein Lied davon singen. Von den vielen Situationen, in denen ich, oder besser verletzte Anteile in mir, sich aufbäumten und ein tiefes Misstrauen in unsere feste Beziehung zeigten. Situationen, in denen alter Schmerz mit aller Kraft unsere Beziehung durchrüttelte.

Allein meine innere Reaktion auf den Start unserer Liebesbeziehung zeigt deutlich, wie verletzt ich war. Ich habe damals daran festgehalten und habe mich nicht getrennt. Der Preis dafür war, sehr starke Gefühle auszuhalten, die mir sagten: Ich mache gerade einen riesigen Fehler und es geht um mein Überleben. Ich wusste sachlich und emotional, weshalb ich mit meinem Mann in Beziehung bin. Und dass ich das selbst entschieden habe. Frei.

**Ich fühlte aber gleichzeitig eine riesige Verzweiflung, die mir in der ersten Woche unserer Beziehung den Boden unter den Füßen wegzog.**

Langsam besserte es sich. Aber ich fühlte mich Jahre noch sehr unsicher in unserer Beziehung.

## Mangel in der Kindheit

Mein Familiensystem habe ich als Kind so schwierig erlebt, dass ich davon eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung entwickelt habe. Ich habe emotional nicht das bekommen, was ich als Kind gebraucht habe. Das hat Folgen, die für mich am meisten in Beziehungen deutlich werden. Da, wo Misstrauen statt Vertrauen gewachsen ist, wo Verletzung statt Angenommensein stattgefunden hat, habe ich mir das gespeichert – und rufe es in jeder Beziehung automatisch ab.

Zu Beginn unserer Beziehung merkte ich zum Beispiel, wie schnell ich mich »eifersüchtig« fühlte. Es dauerte ein ganzes Jahr, bis ich dieses Gefühl und



Erleben mit meinem Partner teilen konnte. Ein Jahr, in dem ich die Gefühle »in mich hineinfraß« ebenso wie die Verzweiflung, die damit einherging. Mit anderen vertrauten Menschen habe ich nur langsam und schweren Herzens mein Erleben geteilt. Es fiel mir so schwer, darüber zu sprechen. Wenn beispielsweise eine andere attraktive Frau anwesend war, konnte mich das so stark triggern, dass ich in dem Moment ganz überzeugt davon war: Mein Mann möchte jetzt diese Frau anstatt mich. Dann befand sich mein inneres Kind zu 100 Prozent im totalen Stress. Meine alten Lügen – Gedankenmuster aus der Kindheit – liefen auf Hochtouren: »Ich werde abgelehnt. Ich genüge nicht. Ich bin als Frau nicht attraktiv und schön genug. Ich werde verlassen und verraten.« Wer ist der Feind in diesem Szenario? Klar, der Mann der mir am nächsten steht. Den gilt es zu bekämpfen und vom Herzen weg zu halten. Denn mein inneres Kind wusste: Die tiefsten Verletzungen werden von den Personen zugefügt, die mir am nächsten sind. Als Folge dieser Gedanken knicke ich total ein. Mich verlassen Freude, Lebensmut, Schwung und Energie. Ich werde verspannt, ziehe mich in mich zurück. Ohnmacht und Verzweiflungsgefühl nehmen Überhand. Lieber greife ich meinen Mann an oder ziehe mich zurück und füge somit mir selbst zu, was ich von ihm nun erwartete: Ablehnung.

## Heilung beginnt im Inneren

Rund sieben Jahre später kann ich sagen: Es kommt Ruhe hinein. In mein Herz, unsere Beziehung. Irgendwann unterwegs spürte ich, dass ich ihm zu vertrauen lernte. Ich sehe immer wieder sein Herz, seinen Umgang mit mir, seinen guten Willen, seine Absichten. Mein Vertrauen wächst mit der Zeit. Hätte

ich mich nicht auf diese Beziehung eingelassen, könnte dieser Teil nicht wachsen. Dieser Anteil in mir hätte wahrscheinlich nicht gelernt, was er heute weiß: Dass es schön sein kann, eine ruhige Beziehung zu leben, in der es nicht jeden Tag heftigen Streit gibt und in der ich Verlässlichkeit und »so sein dürfen« erlebe. Es passiert nicht ständig etwas, was mein emotionales Überleben als Kind gefährdet.

**Mein Vertrauen und mich Öffnen lohnen sich.**

Es ist sogar so, dass ich diese Beziehung nicht verlieren möchte. Ich bin sehr gerne mit meinem Mann zusammen und habe mit ihm eine Familie gegründet. Die Eifersuchts-Gefühle sind nicht einfach weg, aber je mehr ich mich selbst liebe, mit mir gut umgehe und heiler werde, desto stiller wird das Gefühl der Eifersucht.

Mir war klar, dass ich hier Veränderung benötige. Egal wie oft und echt mein Mann mir seine Liebe zeigt – solange mein Herz den alten Lügen glaubt und mein inneres Kind nicht getröstet wird und nicht meine Zuwendung erfährt, bleibt es schwierig. Was braucht das Kind in mir? Es braucht den Trost, den es so lange nicht bekommen hat. Es war mit so viel Schmerz und Leid allein. Heute bin ich erwachsen und aus dem System raus. Jetzt kann (und muss) ich mich als Erwachsene »nachbeeltern« und in echte Ruhe kommen.

#### Unsere Empfehlung

### Das Kind in mir entdecken und verstehen

Kennst du solche Situationen, in denen dich deine Gefühle überrollen? Schuldgefühle, Minderwertigkeit oder Wut nehmen in dir plötzlich einen großen Raum ein, lösen heftige Reaktionen aus und dann wunderst du dich, dass du von scheinbaren Banalitäten bis ins Mark erschüttert wirst. Dahinter liegen oft unsere ungestillten kindlichen Sehnsüchte und Erfahrungen, die sich tief in unsere Seele eingegraben haben. Sie schlummern versteckt in uns und beeinflussen unser Denken und Handeln. Wenn wir heute in ähnliche Situationen kommen, werden alte Erlebnisse aus der Kindheit in uns wach und wir erleben wieder dieselben Gefühle, Gedanken und zum Teil auch dieselben körperlichen Empfindungen wie damals.

Wir wollen in diesem Seminar unserem »inneren Kind« nachspüren, es entdecken und verstehen lernen. Die Bereitschaft, die bedürftigen Anteile in uns mit Jesus anzuschauen, bringt Stück für Stück Ordnung in unser Gefühlsleben. Gottes heilende Nähe kann dir eine Hilfe sein, um kindliche Verletzungen zu überwinden und zu einem gesunden Erwachsensein zu gelangen.



#### Online

26.01. – 27.01.2024

📍 Diese Veranstaltung findet über Zoom statt.

👤 Cornelia Arnold und Team

☎ 24 623 83

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



#### Diese Bereiche erlebe ich als hilfreich und heilsam:

Mein mutiges »drauf einlassen« auf die Beziehung im echten Leben: Verletzungen die in Beziehung geschehen sind, brauchen Beziehung, um zu heilen.

Ohne Hilfe von Menschen – sowohl Beratung, Therapie aber auch Freundinnen und Freunde – wäre ich heute nicht an diesem Punkt. Mich begeistert, immer wieder positiv überrascht zu werden in der Erfahrung:

*»Mein Erleben darf so sein, meine Gefühle sagen mir etwas Wichtiges.«*

Da werden mir Wert und Würde wiedergegeben. Ich kann endlich vieles erzählen, benennen, betrauern und verstehen.

Meine alltägliche Hausaufgabe: Ich lerne, was ich als Kind gebraucht hätte. Ich kümmere mich um mein inneres Kind. Ich spreche mit ihr, weine mit ihr, nehme sie auf den Arm. Langsam lernt sie: Der Krieg ist vorbei, sie ist sicher bei mir. Das bringt eine riesige Auswirkung: Ruhe in mir.

Noch eine alltägliche emotionale Hausaufgabe: Ich spüre, was ich heute brauche und übe mich im Umsetzen. Ich lerne, meine Gefühle zu fühlen, meinen Körper zu spüren und mich ganzheitlich stehen zu lassen und liebevoll mit all dem an und in mir umzugehen.

Jesus neu kennenlernen: Früher war Gott der harte, fordernde Richter, der mich niedermacht und verurteilt und dem ich nie ausreiche. Ein Spaßverderber. In den vergangenen Jahren konnte ich Jesus in Therapie und Beratung ganz anders kennenlernen. Unglaublich heilsam, wenn er z.B. meine Grenzen respektiert oder sich über meinen Charakter und meine Gaben freut. Oder mich einfach im Arm hält. Ich gehe plötzlich freiwillig zu ihm und lege mich in seinen Arm. Das bringt auch viel Ruhe und Heilung in mir.

Ich glaube, eine Beziehung mit Bindungstrauma zu gestalten, kann anstrengender und chaotischer sein, als ohne. Wer bereit ist, das Abenteuer zu gestalten, sich selbst kennenzulernen und Hilfe anzunehmen, kann leckere Früchte ernten. Trau dich, dir selbst zu begegnen – und Jesus. ■



**Judith Paulus** ist 40 Jahre alt, hat als Krankenschwester und Sozialpädagogin gearbeitet, ist verheiratet mit Jonny und Mutter des zweijährigen Wirbelwind Josia und orientiert sich gerade beruflich neu. Sie entspannt gerne in der Natur und mag es, Neues zu lernen und Neues auszuprobieren.

# »Der Mensch wird am Du zum Ich!«

Dieser mittlerweile oft zitierte Satz des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber bringt unser Anliegen ziemlich gut auf den Punkt: Unsere Person, die Bestätigung, dass wir leben und existieren, kann sich erst an einem Gegenüber bilden und formen. Das muss nicht zwingend ein Ehepartner sein, auch (unsere) Kinder, Kollegen, der Chef, unser Pastor geben uns Rückmeldung, wer wir sind und wie wir uns verhalten. Dadurch bildet sich unser »ICH« aus, wir erleben uns und bekommen ein Gefühl für unsere eigene Person und wie wir auf andere wirken.

Im Schöpfungsbericht der Bibel heißt es dazu: »Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei!« (1. Mose 2,18) Das soll aber nicht als Herabwürdigung des Beziehungsstands einer allein lebenden Person dienen, doch manchmal haben auch Singles den Wunsch nach einem Austausch auf Augenhöhe, nach einem Gegenüber, einem eben dieser Menschen, durch den sie selbst zum ICH werden und sich auch spüren und wahrnehmen können. Ich glaube, die Sehnsucht eines jeden Menschen nach einem Austausch und nach Gemeinschaft mit anderen ist so durch Gottes Schöpferwillen in uns alle hineingelegt worden.

Wenn ich so darüber nachdenke, bin ich sehr glücklich, dass wir mit unserer Vision, vielen Menschen zu gelingenden Beziehungen zu verhelfen, so ganz nah an Gottes Schöpfungsgedanken dran sind. Und das ist erst der Anfang! Wir träumen davon, dass sich noch viel mehr Menschen von dieser guten Botschaft erreichen und begeistern lassen und zu beziehungs-fähigen Männern und Frauen, Müttern und Vätern, Kindern und Teenies, Großeltern, Mentoren, Vorgesetzten und Führungskräften werden und mithelfen, dass diese Vision mehr und mehr Einzug in unsere Lebensrealität halten kann.

Danke, dass du mit dabei bist und dazu beiträgst – wir wünschen dir Gottes reichen Segen für all deine Beziehungen!



Herzlich Grüße im Namen des Leitungsteams  
**Christian Siegling**



# Elternberatung

## Neue Module im Fachbereich Familie und Erziehung



### Interesse? Hier gibt's Infos:

Beate Radix-Schöne, Verwaltung  
[b.schoene@team-f.de](mailto:b.schoene@team-f.de)  
0157 37271778  
[team-f.de](http://team-f.de)

Als die Akademie im Jahr 2006 gegründet wurde, war es ein Ziel, Menschen darin auszubilden, Eltern in Erziehungsseminaren Hilfestellung für ihren Familienalltag zu geben. Dabei stand immer ein ganzheitliches pädagogisches Konzept im Mittelpunkt, das sich am Wesen Gottes orientiert und den Bedürfnissen von Kindern, Jugendlichen und Eltern gerecht wird. Der Traum war, dass überall im Land Seminarleiter unterwegs sind und ein christliches sowie beziehungsorientiertes Erziehungskonzept vermitteln, das Sicherheit für den Umgang mit Kindern schenkt und stabile Eltern-Kind-Beziehungen fördert. Denn sicher gebundene Kinder, die zu Hause Wertschätzung und Anerkennung erlebt haben, sind später deutlich besser in der Lage, gesunde Beziehungen eingehen zu können. Und damit sind wir genau beim Herzensanliegen von team-f: Wir möchten, dass möglichst viele Menschen in gesunden Beziehungen leben können. So sind wir sehr dankbar, dass wir seit Gründung der Akademie 134 Männer und vor allem Frauen im Fachbereich Familie und Erziehung ausgebildet haben, die ihre Kompetenzen ausgebaut haben und in ganz unterschiedlichen Bereichen einsetzen.

In all den Jahren lag uns aber auch immer auf dem Herzen, darüber hinaus eine Ausbildung in der Elternberatung anzubieten, die neben der Seminararbeit etwas mehr in die Tiefe geht. Schritt für Schritt haben wir deswegen unser Akademie-Angebot mit einigen Seminaren zur Beratung angereichert. So gibt es schon seit einigen Jahren die Möglichkeit, den Abschluss »Referent(in) für Elternschulung«, durch die Teilnahme an weiteren Seminaren zu erweitern und den Abschluss »Referent(in) für Elternschulung und -beratung« zu erwerben.

Die Qualität dieser Erweiterung haben wir nun noch deutlich verbessert, indem wir weitere Pflichtveranstaltungen hinzugefügt haben:

- Durch einige Schulungsseminare, die alle online stattfinden, werden Methoden der Gesprächsführung, die Gestaltung des Beratungsprozesses, die Entwicklungseinschätzung in der Elternberatung und familienspezifische Herausforderungen wie der Umgang mit Ängsten, Aggressionen, Trauer, Leistungsfähigkeit, Selbstverletzung und Mobbing thematisiert.
- Neben der Wissensvermittlung zur Elternberatung wird die Selbsterfahrung Teil der Ausbildung sein. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Prägung ist ein wichtiges Element, um in der Beratung tätig sein zu können. Deswegen wurde unser Seminar »Versöhnt leben« (das ab 2024 »Freiheit erleben« heißen wird) in den Ausbildungsverlauf aufgenommen. In diesem Seminar werden schwierige Erfahrungen oder Verletzungen aus der eigenen Kindheit und Jugend in die heilsame Gegenwart Gottes gebracht, sodass eine veränderte Lebensperspektive entwickelt werden kann.
- Und auch die praktische Anwendung wird deutlich ausgeweitet. In Zusammenarbeit mit Katrin Kroll (Heilpraktikerin für Psychotherapie und Supervisorin, Schwerpunkt Kinder und Jugendliche), die schon seit einigen Jahren Seminare zur Elternberatung durchführt, wird die supervisorische Begleitung von Elternberatungen ein wichtiger Bestandteil sein.

Diese Vertiefung im Fachbereich Familie und Erziehung ist für Menschen gedacht, die über die Seminararbeit hinaus lernen möchten, Eltern in der Beratung in ihrer Erziehungssituation gezielt zu unterstützen und dafür sowohl Einschätzungs- als auch Begegnungskompetenzen für die Elternsituation zu entwickeln. Ziel der Ausbildung ist, dass die Teilnehmenden lernen, Eltern in ihren Prozessen zu begleiten, Fehlentwicklungen einzuschätzen und sinnvolle Beratungsimpulse zu geben.

Vielleicht hast du schon die Ausbildung zum Referenten für Elternschulung (früher Fachreferent für Familie und Erziehung) gemacht und möchtest gerne dein bisher Gelerntes erweitern. Oder du suchst grundlegend eine neue Herausforderung und möchtest dich in eine christlich geprägte Familienarbeit investieren. Wenn du die Schulung, Beratung und Begleitung von Eltern auf dem Herzen hast, bist du bei uns genau richtig.

Für detaillierte Infos kannst du gerne auf unserer Homepage stöbern und dort unseren Ausbildungsleitfaden herunterladen. Oder du wendest dich mit deinen Fragen direkt an mich: [s.brocksieper@team-f.de](mailto:s.brocksieper@team-f.de) ■



**Sonja Brocksieper** 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.

### Unsere Empfehlung

#### Fachtag zur Medienpädagogik

Das Internet bietet großartige Möglichkeiten und Chancen! Es prägt mehr und mehr die Art und Weise, wie wir Informationen aufnehmen, arbeiten, unsere Freizeit gestalten und Beziehungen leben. Die Corona Pandemie hat diese Entwicklung weiter beschleunigt. Es zeigen sich leider auch Risiken und Gefährdungspotentiale für die Entwicklung unserer Kinder. Der Umgang mit Bildschirmmedien in der Familie bietet viel Anlass für Streit und Konflikte, die bewältigt werden wollen.



34132 Kassel

04.05.2024

Stephanuskirche Mattenberg

Eberhard Freitag

24 991 03

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



**Eine von unseren vielen Absolventinnen des Fachbereichs Familie und Erziehung ist Stefanie Kubach, die 2016 ihren Abschluss gemacht hat. In ihrer Gemeinde bot sie Anfang letzten Jahres mehrere Seminarabende an, die mit positiver Resonanz von vielen Besuchern angenommen wurden:**

Die Jahre des Fernstudiums haben mich sehr bereichert. Es war eine Zeit, die ich in jeder Hinsicht genossen habe. Voll Freude hatte ich die Ausbildung einige Monate nach der Geburt unseres vierten Kindes begonnen – und es war ein Luxus, nun mit vier Kindern in der Familie neu gewonnene Erkenntnisse immer direkt umsetzen und anwenden zu können. Ein Lernfeld in jeder Hinsicht. Obwohl es doch recht umfangreich war, »nebenher« Bücher zu lesen, Familienleben zu »beleuchten«, Fernkurse schriftlich anzufertigen, Präsenzseminare zu besuchen und immer wieder zu recherchieren, zu reflektieren und zu dokumentieren – so war es doch eine enorm gewinnbringende Zeit mit vielen neuen Erfahrungen.

Meinen Alltag habe ich so organisiert, dass ich oft am Vormittag, wenn die großen Kinder in der Schule waren und der Kleinste geschlafen hat, meine Lektüren vornahm und ein bis zwei Stunden arbeitete. Oft auch noch einmal am Abend, wenn ich dafür Zeit fand.

Besonders spannend waren die praktischen Themen, die ich in den Familienalltag einflechten konnte und zum Teil auch auswerten musste. So hielten der Familienrat und der Wochenplan Einzug in unser Familienleben. Wir erlebten die Zeit, in der wir diese Dinge neu einübten, als enorm wichtig, weil wir dadurch bisher unbekannte Wege gingen. Oft haben wir gelacht, wenn »Mama wieder von einem Seminar kam oder einen »Versuch« dokumentieren musste« – denn dann war ich höchst motiviert und strukturierte manch Gewohntes in unserem Alltag um.

Neben all der Theorie der Fernkurse erlebte ich auch die Zeit der Präsenzseminare als enorm wertvoll.

Auch wenn es mir nicht leichtfiel, während dieser Tage von meiner Familie getrennt zu sein, habe ich sie doch genießen können. Das Kennenlernen neuer toller Menschen empfand ich hierbei als besonders wertvoll. Manche Kontakte haben sich bewähren können und haben noch immer Bedeutung. Ich empfand es als spannend, Menschen zu begegnen, die aus unterschiedlichen Familien und auch Gemeinden kamen, verschiedene Lebenskonzepte lebten und auch einfach als »Typen« wild zusammengemischt waren. Und doch teilten wir alle die Leidenschaft für Familie, hatten ähnliche Wertvorstellungen und liebten Kinder. Dies war Grundlage genug, um wertvolle Gespräche zu führen, Persönliches auszutauschen und sich näher zu kommen.

Durch das Studium hat sich verändert, dass wir von jedem einzelnen Seminarinhalt profitierten, dass gute Literatur Einzug in unser Familienleben fand und dass mir als Mutter in vielen Bereichen neu die Augen geöffnet wurden. Was mich immer sehr bewegt hat bei all den Veranstaltungen, an denen ich teilnahm, war die Tatsache, mich hier unter »Gleichgesinnten« zu sehen. Zu wissen, dass wir »am gleichen Strang« zogen, gleiche Werte vertraten, vom Gleichen sprachen. ■

# 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!



## Unsere Empfehlung

### Abend-Seminare »Theologie und Ethik zu Familie und Erziehung«

Diese Online-Veranstaltung besteht aus insgesamt fünf Abendseminaren und setzt sich mit theologischen und ethischen Fragen zu Familie und Erziehung auseinander. Die Themen der Abendseminare werden in drei Videoseminaren und drei Fernkursen vorbereitet. Die Fernkurse beinhalten die Erarbeitung theologischer und fachlicher Literatur und Vortrags MP3s, deren Inhalte in dem Seminar kommentiert, diskutiert und vertieft werden.

#### Online

15.05.2024, 16.05.2024, 18.09.2024,  
23.10.2024, 24.10.2024

- 📍 Diese Veranstaltung findet über Zoom statt.
- 👤 Claudia und Dr. Eberhard Mühlen,  
Sonja Brocksieper, Annika Marx
- ☎ 24 972 01

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



# Beziehungsfähig

– Ja, nein, vielleicht?

von Frauke Zabel

**Nach dem Scheitern meiner ersten Ehe drängte sich mir die Frage auf: Bin ich eigentlich beziehungsfähig? Eine lange Reise begann und ich tauchte immer tiefer ein, um herauszufinden, wie ich Beziehungen erfüllender gestalten und leben kann.**

Als Beziehungsfähigkeit beschreibt die Psychologie die Kompetenz, mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen, sowie Beziehungen aufzubauen und zu halten. In jedem von uns ist die Sehnsucht nach tiefen Beziehungen, emotionaler Sicherheit und Nähe angelegt. Ohne Beziehungen wären wir, vor allem zu Beginn unseres Lebens, verloren. Gott hat uns als Beziehungswesen geschaffen. Er selbst hat erkannt, »dass es nicht gut ist, wenn der Menschen allein ist« (Genesis 2,18). Gott rettete Adam aus seiner sozialen Isolation. Er schenkte ihm Eva als Gegenüber, mit der er fortan das Leben gestaltete.

## Wir brauchen einander, um uns zu entfalten und zu reifen.

Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber beschreibt es in einem Satz: »Der Mensch wird erst am DU zum ICH.«

Ok, alles klar, aber warum scheitern dann so viele Beziehungen und so viele Ehen gehen in die Brüche? Oder es scheint sich erst gar nicht der richtige Partner zu finden. Was braucht es denn für Kompetenzen und Fertigkeiten, um gute Beziehungen zu leben? Ich möchte drei wichtige Faktoren zum Gestalten von Beziehungen beleuchten.

### 1. Selbstliebe

»Eine gute Liebesbeziehung beginnt mit einer guten Beziehung zu dir selbst.« Diesen Satz habe ich auf meiner Reise gelesen und musste sofort an den folgenden Bibelvers denken: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen, [...] Und: Du sollst deinen Mitmenschen lieben, so wie du dich selbst liebst!« (Lukas 10,27) Sprich also: Liebe zuerst Gott, dann dich selbst und so auch deinen Nächsten. Puh, mich selbst lieben?

## Ich konnte mich gut antreiben und niedermachen, kritisieren und doof finden, aber lieben?

Das war ein ganz schön schwieriges Unterfangen. Weil ich mich selbst nicht mochte, zu hässlich, zu dick, zu kühl, zu direkt, zu unattraktiv fand, war ich sehr unzufrieden mit mir, meinem Umfeld und meinem Leben. Das habe ich auch ausgestrahlt. Innerlich habe ich mir gewünscht, dass doch jemand von außen mir ein anderes Gefühl geben kann.

Heute weiß ich, dass ich für meine Lebensfreude, meine Gefühle und meine Zufriedenheit selbst verantwortlich bin. Ich brauche nicht drauf zu warten, dass mich jemand anderes glücklich macht. Nur wenn ich gut zu mir bin und mich selbst liebe, so wie ich bin, kann ich auch anderen Wertschätzung schenken und mich geliebt fühlen. Mein Gegenüber kann mich so sehr lieben und mir das in allen erdenklichen Weisen (durch Worte, Taten, Geschenke, Zärtlichkeiten, Zeit, etc.) zeigen, wenn in mir kein Liebesresonanzboden ist, sprich die Idee, dass ich liebenswert bin und jemand mich mögen könnte, dann kann ich die Liebe, die mir entgegengebracht wird, nicht fühlen.

Wenn du dich noch nicht selbst liebst und Sätze wie: »Mich liebt sowieso keiner. Ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht liebenswert. Ich bin unwichtig.« über dich denkst, dann wird es Zeit, dass du dich selbst lieben lernst. Eine gute Möglichkeit ist, dir deine frühen Bindungserfahrungen anzuschauen und dir deine negativen Glaubenssätze bewusst zu machen, um diese willkürlich festgelegten Lügen Schritt für Schritt durch Wahrheiten zu ersetzen.

## Was ich über mich denke, strahle ich aus.

Selbstliebe stärkt also unsere Attraktivität, Ausstrahlungskraft und Beziehungsfähigkeit.

### 2. Kommunikative Fähigkeiten

»Kommunikation ist für die Beziehung, wie der Atem für das Leben«, sagte Virginia Satir, eine amerikanische Familien- und Paartherapeutin. Und ja, sie hat so recht. Wenn es schweigsam wird in der Beziehung, wenn wir uns nichts mehr zu sagen haben, dann verliert sie alle Lebendigkeit. Wer lebendige, nahe Beziehungen führen möchte, braucht gut ausgeprägte kommunikative Fähigkeiten. Für mich zählen zu diesen Fähigkeiten zwei wesentliche Aspekte: einmal das Reden und fast noch wichtiger das Hören.

### Über Gefühle sprechen

»Innige Vertrautheit stellt sich nur ein, wenn ich die innere Freiheit habe, offen über meine Hoffnungen, Gefühle und Träume, aber auch über meine Unstimmigkeiten und Enttäuschungen zu reden und mich dadurch verletzlich zu machen.« Über Gefühle offen zu sprechen, fällt vielen schwer. Auch für mich ist das ein Punkt, an dem ich noch mächtig zu üben habe. Zum einen heißt das ja, dass ich mich erst einmal in mir selbst orientiere und weiß/fühle, wie es mir gerade geht. Wenn ich in Stress gerate, innerlich und äußerlich, dann schaltet sich alles in mir ab. Ergo: Ich weiß dann gar nicht, was ich fühle, weil ich nur im Funktionsmodus bin. Ich habe durch kleine Achtsamkeitsübungen gelernt, mit mir verbunden zu bleiben und mich auch in herausfordernden Situationen wahrzunehmen. Zum anderen muss das Wahrgenommene in Worte gebracht werden. Der Schritt ist dann nicht mehr so schwierig.

Eine wirkliche Herausforderung dabei ist für mich, meine Deckung fallen zu lassen. Wenn ich ehrlich zu meinem Gegenüber bin, mache ich mich verletzlich. Ich teile etwas sehr Persönliches, das braucht unglaublich viel Mut.

Ich bin von der Sorte toughe, starke Frau, habe gern alles im Griff und bin nicht so sehr gern auf Hilfe angewiesen. Es war für mich ein riesiges Lernfeld, vor jemandem zu weinen und ihm zu sagen, dass ich Angst habe, verzweifelt bin, mich ohnmächtig fühle. Es tut so gut, dass ich das mittlerweile bei meinem neuen Mann zulassen kann und damit eine vorher nie erlebte Intimität, Vertrautheit und Sicherheit erleben und spüren darf.



#### Unsere Empfehlung

### Lass uns reden – Kommunikation in der Partnerschaft

Für eine Partnerschaft ist die Art, wie wir miteinander reden, von großer Bedeutung: ob und wie wir dem anderen zuhören und wie wir auftretende Herausforderungen lösen. Kurz: wie wir als Paar mit allen Sinnen kommunizieren. Kommunikation, ein Lebenselixier jeder Beziehung. Diese gilt es zu erhalten, zu pflegen und neu aufzufrischen.



98596 Brotterode

24.11. – 26.11.2023

Haus am Seimberg

Sabine und Dirk Praetorius

23 215 82

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

#### Unsere Empfehlung

### Reality Check

Ein Leben lang zusammen verbringen, das ist der sehnliche Wunsch der Verliebten. Zu Beginn hat jeder noch seinen Rückzugsort, aber wie wird es, wenn man nach der Hochzeit zusammenzieht? Wird er die Zahnpastatube offen liegen lassen? Will sie immer und überall dekorieren?



99834 Gerstungen

11.12. – 16.12.2023

Frauke und Stefan Zabel

23 112 87

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)



### Tipp

Setzt euch am Abend zusammen bzw. ruft einander an und überlegt gemeinsam, was euch am Tag besonders gefreut und was besonders geärgert hat. Einer erzählt davon, während der andere nur zuhört und weiter nachfragt (ohne Lösungen!). Danach tauscht ihr die Rollen.

### Aktives Zuhören

Jakobus sagt: »Jeder Mensch soll dazu fähig sein, gut zuzuhören. Aber er soll nicht sofort zu allem etwas sagen und erst recht nicht leicht zornig werden.« (Jakobus 1,19) Dieser Satz ist eine gute Beschreibung für das aktive Zuhören, welches in vielen Situationen hilft, zu deeskalieren und echte Verbundenheit zu schaffen. Beim aktiven Zuhören bin ich ganz beim anderen, lasse ihn ausreden und wiederhole mit meinen eigenen Worten, was ich verstanden habe und benenne die Gefühle und Stimmungen, die ich wahrnehme. Aktiv Zuhören heißt nicht, schweigend den anderen einen Monolog halten zu lassen und »Hm« oder »Ja« zu sagen, sondern mich ganz auf den anderen einzulassen und ihm damit meine volle Aufmerksamkeit und mein vollstes Interesse zu schenken. Das bedeutet auch, dass ich Abstand nehme von meiner Bewertung der Situation und vor allem halte ich mich zurück mit Lösungsvorschlägen.

### Oft brauchen wir die Ohren und nicht die Lösungen unseres Gegenübers.

### 3. Konflikte aushalten

Paare, die eine gute Streitkultur entwickelt haben, sind zufriedener und glücklicher miteinander. Sie haben keine Angst, Meinungsverschiedenheiten auszutragen. Sie befürchten nicht gleich das Ende der Beziehung. Konflikte sind die hohe Kunst der Kommunikation. Denn es bedeutet, dass ich darauf achte, meine Gefühle gut unter Kontrolle zu haben, um die Sichtweise meines Gegenübers noch wahrnehmen zu können. Wenn wir uns bei Konflikten bedroht fühlen, dann werden häufig alte Verletzungen aus unserer Kindheit angetriggert und mit ihnen auch die dazugehörigen alten, negativen Gefühle. Auch wenn es sich so anfühlt, haben sie sehr oft gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun. Sie dürfen in Seelsorge oder Beratung aufgearbeitet werden.

Viele sehen daher in Konflikten das Scheitern der Beziehung. Wer sich liebt, der streitet doch nicht.

Aber wo Menschen zusammen kommen, da prallen zwei Welten aufeinander, die sehr unterschiedlich sind (das macht ja oft den Reiz aus).

### Und wo etwas aufeinander prallt, wird es warm und unter Umständen auch mal hitzig.

Auseinandersetzungen halten Neuerungen und Tiefe für uns bereit und zeigen, was jedem wirklich wichtig ist.

Liebe bleibt nicht, sie schleicht sich leise aus dem Haus, wenn wir sie nicht nähren. Beziehungen brauchen Pflege und Zeit. Wir dürfen unsere Beziehungsfähigkeit erweitern, damit es noch besser wird.

Ich wünsche dir Mut, in deine Beziehungsfähigkeit zu investieren und deine Kompetenzen zu stärken, um erfüllende, tragfähige Beziehungen zu gestalten und Verbundenheit, Nähe und Innigkeit erleben zu können. ■



**Frauke Zabel**, 42, verheiratet, lebt und arbeitet mit ihrem Mann und den zwei Kindern auf ihrem Auszeitof »Wandelzeit« in der Nähe von Eisenach und bietet Paar- und Einzelberatung an. [www.wandelzeit-zabel.de](http://www.wandelzeit-zabel.de)

# Nicole und Friedhelm Manthey

## Gemeinsam das Füreinander gestalten

Zunächst einmal outen wir uns als Nordlichter: Nici ist in der Mitte Schleswig-Holsteins geboren und aufgewachsen, Friedhelm in Niedersachsen, in der unmittelbaren Nachbarschaft zu Bremen.

Auch wenn wir im Rahmen unseres Zusammenlebens als Ehepaar und als Familie berufsbedingt in Deutschland herumgekommen sind, zog und zieht es uns doch immer wieder zurück in den Norden. Gerade richten wir unser neues Zuhause in Osterholz-Scharmbeck ein, nachdem wir die letzten vier Jahre in Kassel verbracht haben.

Wir sind seit 31 Jahren verheiratet und durften unser Familienleben dank Gottes Großzügigkeit mit drei Söhnen entfalten, die unser Für- und Miteinander im Abstand von jeweils ca. zwei Jahren bereichert haben. Mittlerweile freuen wir uns über unsere Schwiegertöchter bzw. Partnerin unserer Söhne und drei Enkelkinder. Das Mit- und Füreinander wird vielfältiger und bunter!

team-f kennen wir seit ca. 2006, wobei wir als Ehepaar und als Familie ganz konkret 2015 von dem Angebot der Mitarbeitenden des Vereins profitiert haben. Wie bei vielen anderen Menschen auch, war unser Miteinander in schwere See geraten und durch die wertvollen und persönlichen Impulse von team-f'lern konnten wir unser Miteinander als Ehepaar neu beleuchten und klären. Daraus ist für uns ein verändertes, bewusstes Füreinander geworden. Nicht ein Nebeneinanderher, eine Trennung oder gar Scheidung als Lösung zu sehen, sondern Liebe, Kooperation und Verantwortung füreinander.

Als bewusster Entschluss entstand in dieser Phase unserer Ehe die Entscheidung, gemeinsam in einem Herzensanliegen tätig sein zu wollen und zu werden. Folgenden Leitsatz haben wir für uns definiert:

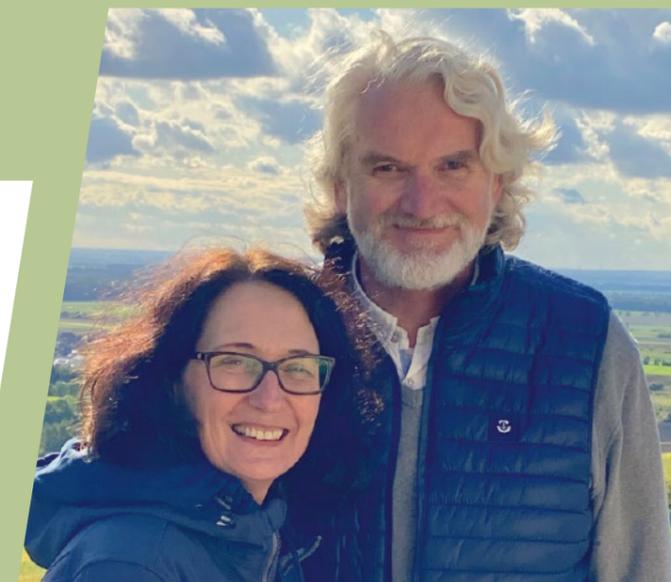
**»Eine zuversichtliche Haltung und der Mut, sich immer wieder selbst zu begegnen, ermöglicht es uns, unser Gegenüber in den Blick zu nehmen, das Füreinander zu gestalten und Geborgenheit, Frieden und Freiheit zu erfahren.«**

Nachdem uns unsere Söhne versichert haben, auf eigenen Füßen zu stehen und selbstverantwortlich leben zu wollen, haben wir mit dem Wunsch, nachhaltig im Interesse Gottes zu arbeiten, nochmals eine Weichenstellung vorgenommen. Nici hat Erfahrungen in der Projektarbeit in christlichen Organisationen gesammelt, Friedhelm durfte ein Studium der Sozialen Arbeit und der Religionspädagogik an der CVJM-Hochschule machen.

Und nun geht's weiter: Auf unseren konkreten Wunsch hin, im Interesse Gottes und für Menschen aktiv sein zu dürfen, sprechen uns das Leitungsteam und der Vorstand von team-f das Vertrauen aus, im Leitungsteam mitwirken zu dürfen. Unsere Aufgabe wird perspektivisch sein, die Mitarbeitenden in ihrem Engagement zu unterstützen und die Bekanntheit von team-f und des Angebotsportfolios unter anderem zu kommunizieren. Auch euch ein herzliches Dankeschön, liebe Mitglieder des Vorstandes und des Leitungsteams! Wir freuen uns, zu team-f zu gehören!

Also, auf bald, irgendwo in Deutschland! Unser Wohnort im Norden hält uns nicht ab von einer leidenschaftlichen Mobilität – auf der Straße, im Kopf und im Herzen.

Eure  
**Nici und Friedhelm Manthey**



# Pornografie und Beziehungsfähigkeit

## Risiken und Nebenwirkungen von Ego-Sex

von Kai Mauritz

**Den Konsum von pornografischem Material kritisch zu bewerten, fällt mir nach mehr als 20 Jahren Beratungspraxis nicht schwer. Auch wenn Pornografie gesellschaftlich beinahe enttabuisiert und ihr Gebrauch entstigmatisiert ist, teilweise als Aufklärungsmaterial oder als Zeichen sexueller Selbstbestimmung verstanden wird, überwiegen auf der Soll-Seite eindeutig die Bedenken.**

### Schlaglichter zum Thema Pornografie

Aus ethischer Perspektive darf man die Herstellungsbedingungen nicht außer Acht lassen. Vielfach werden Bilder und Videos im Kontext von Zwangsprostitution, Drogenkonsum, organisiertem Verbrechen und Gewalt produziert. Selbst Missbrauchsdarstellungen von Kindern haben eine breite Anhängerschaft. Zudem wird Sex losgelöst von jeglichen Beziehungsaspekten propagiert, Personen als Objekte der Lust dargestellt statt als Frauen und Männer, deren Würde unantastbar ist.

Ziehen wir die Bibel zu Rate, finden wir zwar keinen Vers, der 1:1 über Pornografie spricht, aber das biblische Verständnis von Sexualität widerspricht den visuellen wie impliziten Inhalten von pornografischem Material eindeutig.

### Sexualität im Sinne des großen Erfinders soll eingebettet sein in eine auf Dauer angelegte Partnerschaft.

In den 10 Geboten wird thematisiert, dass Verheiratete keine anderen Frauen bzw. Männer begehren sollen. Im Buch Hiob wird der Bund mit den Augen beschrieben, der beinhaltet, keine Frau mit begehrlischem Blick anzusehen. Im Neuen Testament spricht Paulus etwa vom Leib als Tempel des Heiligen Geistes.

Aber auch aus seelsorgerlicher/beraterischer/therapeutischer Sicht birgt Pornografiekonsum beachtenswerte Gefahren. Durch die Kombination von visuellen Reizen, Erregung, Masturbation und Orgasmus wird ein Cocktail von Hormonen ausgeschüttet, der zunächst schmerzdämpfend wirkt und unangenehme Gefühle oder Gedanken in den Hintergrund rückt. Das Belohnungssystem im Gehirn wird aktiviert. Darin liegt aber auch das Potential zur Selbstkonditionierung bis hin zur Sucht. Je häufiger Pornografie benutzt wird, um unangenehme Gefühle wie Frust, Langeweile, Schmerz, Traurigkeit, Selbstzweifel, Ärger usw. zu regulieren, desto automatisierter läuft dieses Verhalten ab.

### Ego-Sex führt dann am Ende nicht zur sexuellen Freiheit, sondern in die Abhängigkeit.

Die persönlichen Themen, warum die Einzelnen Pornografie als Trostpflaster benutzen, bleiben unbearbeitet und wirken weiter.

### Der mögliche Zusammenhang zwischen Pornografiekonsum und Beziehungsfähigkeit

Beziehungsfähigkeit ist letztlich ein Sammelbegriff für Kompetenzen und Eigenschaften, die dazu beitragen, dass Menschen gelingende Beziehungen führen können. Zu ihnen gehören beispielsweise ein gesundes Selbstbild, Zugang zu eigenen Emotionen und Bedürfnissen, Empathie, ein konstruktives Kommunikationsverhalten, Kompromissbereitschaft und Frustrationstoleranz.

Diese Fähigkeiten werden größtenteils in der Herkunftsfamilie erlernt. Wurde der Selbstwert gefördert, über emotional Bedeutsames gesprochen, Bedürfnisse ernstgenommen?

Wer in seiner Kindheit nicht gelernt hat, mit eigenen Gefühlen umzugehen, Bedürfnisse zu artikulieren oder frustrierende Situationen konstruktiv zu gestalten; wer viel gibt und wenig für sich einfordert, braucht irgendwann ein Ventil für den inneren Mangel.

Pornografiekonsum kann diese Mangelgefühle kurzfristig und schnell dämpfen, ohne andere Menschen dafür zu brauchen.

### Pornografie ist in der Regel nicht die Ursache für Beziehungsdefizite, sondern eine Bewältigungsstrategie für den Umgang mit unbewältigten Emotionen und Bedürfnissen.

Daraus kann auf Dauer aber eine Verstärkung der vorhandenen Beziehungsdefizite folgen, weil Betroffene sich konditionieren durch den wiederholten Konsum. Das Gehirn lernt, unangenehme Emotionen und Mangelge-

fühle mit Pornografie zu kompensieren. Alternative und beziehungsfördernde Bewältigungsstrategien wie Selbstreflexion, Austausch mit dem Partner oder anderen Beziehungspersonen über Sorgen, Ärger, Emotionen und Bedürfnisse werden nicht gewählt.

Ich denke an einen Ratsuchenden, der in einer Familie großgeworden ist, die einen starken Zusammenhalt gepflegt hat, in der es aber keinen Raum für Schwäche und Bedürftigkeit gab. Jeder hatte zu funktionieren. Er ist mit einer Frau verheiratet, die seit vielen Jahren psychisch erkrankt ist. Das gemeinsame Leben ist von erheblichen Beeinträchtigungen geprägt. Er gibt viel und unterstützt seine Frau, hat aber nie wirklich darüber nachgedacht, was er denn braucht. Pornografie war die Ecke in seinem Leben, wo er nicht funktionieren musste und seinen (unbewussten) Bedürfnissen nachgehen konnte. Allerdings wurde er so nicht glücklich und das Entspannungsgefühl war stets nur von kurzer Dauer. Zudem hat seine Frau ihn zunehmend distanziert und emotional nicht erreichbar erlebt.

Nun ist er auf dem Weg, in seinen Beziehungsfähigkeiten nachzureifen. Er lernt, seine Bedürfnisse ernst zu nehmen, über Gefühle zu sprechen, auch mal Grenzen zu setzen, sich trösten und ermutigen zu lassen. Durch diesen Prozess nimmt sein Pornografiekonsum deutlich ab und die emotionale Nähe zu seiner Frau nimmt zu.

### Pornografie und Partnerschaft

Wenn Partnerinnen vom heimlichen Pornografiekonsum ihres Partners erfahren, sehen sich viele Frauen mit einem Gefühlschaos aus Entsetzen, Wut und Scham konfrontiert. Sie fühlen sich belogen, betrogen und in ihrer Identität verunsichert.

Viele zögern, das Thema außerhalb ihrer Beziehung anzusprechen. Die Befürchtung, was andere darüber denken könnten, ist oft so groß, dass sie versuchen, alleine mit der Situation fertig zu werden.

Doch nicht nur der Pornografiekonsum selbst, sondern auch daraus entstandene unverarbeitete Gefühle der Partnerin können eine Beziehung stark belasten, zu Bitterkeit führen und sich zu einer unüberwindbaren Hürde zwischen Partnern auftürmen.

Viele Frauen fragen sich, ob der Partner Pornos anschaut, weil sie nicht schön, schlank oder gut genug sind oder weil sie nicht oft genug Sex mit ihm

haben. Solche Gedanken nagen am eigenen Selbstwert, sind emotional enorm belastend und führen zu einer Grundstimmung der Hilf- und Ausweglosigkeit. Tatsache ist jedoch, dass der Betroffene ein Problem mit Pornografie hat, für das er selbst die Verantwortung übernehmen muss.

Wenn eine Frau entdeckt, was ihr Partner hinter ihrem Rücken getan hat, erleidet das Vertrauen in ihn und damit ein wesentliches Standbein, auf dem die Beziehung aufgebaut ist, erheblichen Schaden. Daraus kann ein Bedürfnis entstehen, jede Bewegung des Partners kontrollieren zu wollen, um erneute Verletzungen zu vermeiden. Nicht selten würden Angehörige am liebsten das Smartphone, den Internetverlauf und Aktivitäten außer Haus genauestens unter die Lupe nehmen. Gegenseitige Kontrolle führt allerdings zu zusätzlichen Belastungen für die Beziehung und steht dem Wiederaufbau von Vertrauen eher im Weg.

Zerstörtes Vertrauen muss häufig wiederaufgebaut werden. Seelsorgerliche Begleitung für das Paar kann eine wichtige Hilfe sein, um eine neue Basis für gegenseitiges Vertrauen zu schaffen.

Ehemals Pornografie-Abhängige beschreiben, dass die Unterstützung ihrer Ehepartner eine enorme Ressource auf dem Weg in die Freiheit war. Den Partner annehmen, ihn unterstützen, sich aber gemeinsam gegen Pornografie stellen und das eigene, verletzte Herz zeigen kann ein Weg sein, der den abhängigen Partner enorm kräftigt für die Veränderung seiner sexuellen Gewohnheiten.

#### Auswege

Veränderungswege sind individuell. Kein Rezept kann allen gleichermaßen helfen. Aber es gibt mittlerweile verschiedenste Hilfsangebote, sodass Betroffene das für sie passende finden können. Im Beratungsstellennetzwerk



**Kai Mauritz (Jhg. '68)** ist seit 1988 verheiratet mit seiner Frau Almut. Die beiden haben drei erwachsene Kinder. Er arbeitet mit 50% Stellenanteil als Referent des Weißen Kreuzes. Zudem ist er Beauftragter für Präventionsarbeit in der Lippischen Landeskirche. Seit mehr als 20 Jahren macht er Einzel- sowie Paarberatung. Er ist u.a. ausgebildeter Leiter von Familienaufstellungen, Sexualberater und Fachberater für Psychotraumatologie. Als Supervisor und Coach begleitet er Einzelne und Teams im beruflichen Kontext.

des Weißen Kreuzes haben sich z.B. etliche Beraterinnen und Berater auf das Thema Pornografie und Sexualberatung spezialisiert ([www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)). Zudem sind verschiedene Programme auf dem Markt, an denen Auswegsuchende online oder an einer Live-Group teilnehmen können. Auch für Seelsorger und Berater bietet das Weiße Kreuz Fort- und Weiterbildungen an. Hier werden Ursachen, Hintergründe sowie methodische Zugänge vermittelt, um Menschen qualifiziert begleiten zu können, die unter ihrem Pornografiekonsum leiden. ■

# für deinen Lebensweg

## Unsere Beratersuche für Lebens-, Paar- und Eheberatung

Finde einen Berater in deiner Nähe!



### »Zur Freiheit berufen – Pornokonsumenten beim Ausstieg begleiten«

- Formen, Verbreitung und Wirkungen von Pornografiekonsum
- Schritte zum Ausstieg
- Pornografie und Glaube

Das Seminar bietet qualifizierte Impulse und Raum für die Arbeit in kleinen Gruppen.

Online-Seminar  
14.11. – 15.11.2023



weitere Infos findest du auf [www.weisses-kreuz.de/service/termine](http://www.weisses-kreuz.de/service/termine)

### »In Sexualfragen gut beraten« – Weiterbildungswoche für Berater/innen

- Grundlagen der Sexualberatung
- Sexualethik in der Beratung
- Konkrete Themen: Partnerschaft, Single, Lebensphasen, Schwangerschaft, Identität, Pornografie

Die Fortbildung bietet umfassende Fachimpulse und intensive Eigenarbeit in der angenehmen Atmosphäre eines bewährten Tagungshauses.

42799 Leichlingen  
18.03. – 22.03.2024



weitere Infos findest du auf [www.weisses-kreuz.de/service/termine](http://www.weisses-kreuz.de/service/termine)

### Arbeitsheft Nr. 1 – Pornografie

Auf 100 Seiten wird Pornografie, ihre Herstellung und Verbreitung sowie ihre Wirkung auf Psyche und Beziehungssphäre umfassend dargestellt.

Das Thema wird von qualifizierten Autorinnen und Autoren aus humanwissenschaftlicher, theologischer, pädagogischer und gesellschaftlicher Perspektive entfaltet. Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich in Seelsorge, Beratung oder Therapie tätig sind, bekommen wertvolle Impulse zur Begleitung und Unterstützung von Suchtbetroffenen und deren Angehörigen.



Infos und Bestellung unter [www.weisses-kreuz.de/mediathek](http://www.weisses-kreuz.de/mediathek)



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!

# Den Drachen aus der Kindheit besiegen

von Maria Steuer

**Drachen werden oft als Symbol verwendet, um auf etwas Bedrohliches oder Unkontrollierbares hinzuweisen. Drachen der Kindheit wirken in Situationen, in denen ein Gefühl der Ohnmacht vorherrscht.**



Ein Baby hat keinen Einfluss darauf, ob die Eltern begeistert von ihm sind oder eher genervt. Die Lebensumstände der Eltern und ihre Erwartungen bestimmen mit über ihr Verhalten dem Baby gegenüber. Ein Baby kann nur erfahren oder erleben, mit welchem Verhalten es willkommene Reaktionen bekommt oder ablehnende oder aber auch gar keine.

Da Babys und Kinder es am liebsten haben, wenn Eltern sich ihnen gegenüber positiv und annehmend verhalten, fangen sie meist schon in diesem jungen Alter an, ihr Verhalten anzupassen. Unerwünschtes Verhalten meiden sie und erwünschtes Verhalten wiederholen sie. Wenn z. B. ein Baby mit lautem Schreien erreicht, dass seine Mutter es beachtet und hochnimmt und beruhigt, lernt es, dass sich diese Aktion gelohnt hat. Ein Baby, das eine solche Reaktion nicht erreicht, wird das laute Schreien nicht wiederholen. Es wird andere Möglichkeiten ausprobieren, um die gewünschte Zuwendung zu bekommen. Welches Verhalten erwünscht oder unerwünscht ist – darauf hat es keinen Einfluss.

## So entstehen Strategien, die bis ins hohe Alter wirksam sind.

In der Kindheit sammelt ein Kind also eine Vielzahl an Erfahrungen, sowohl zustimmende, fördernde als auch ablehnende, hemmende. Ein häufiges Missverständnis entsteht, wenn Eltern ihr Kind anspornen wollen. Unabsichtlich wird die Botschaft vermittelt, dass es nicht gut genug ist, dass es besser sein könnte, wenn es sich nur mehr Mühe geben würde. Täglich wiederholte und bestimmt gut gemeinte Hinweise von Eltern an ihre Kinder führen zu diesem tiefsitzenden Lebensgefühl.

### (Un)bewusste Botschaften

»Das kannst du besser!«, »Gib dir mehr Mühe.«, »Hör auf, mich zu nerven!«, »Ich habe jetzt keine Zeit für dich.«, »Du bist wie deine Oma.«, »Da bist du selbst schuld.«, »Immer lässt du alles herumliegen.« – Solche Sätze haben die Botschaft an das Kind, dass es den Erwartungen der Eltern in letzter Konsequenz nicht wirklich entspricht. Das Selbstbewusstsein eines Kindes schrumpft, insbesondere wenn die negativen Sätze überwiegen. Das Kind versucht, den Erwartungen der Eltern zu entsprechen und sich anzupassen und gibt sich alle Mühe, um endlich gemocht zu werden.

Eltern haben also ein Wertesystem, an dem sie ihr Kind messen. Das Wertesystem ist bereits im Babyalter aktiv und wird nonverbal vermittelt. Ein »gutes Baby« schläft durch, schreit wenig, ist leicht zu beruhigen oder respektiert den Ruhebedarf des Elternteils.

## Ein Baby kann fühlen, ob es – so wie es ist – in Ordnung ist.

Das als Kind erlebte Gefühl, nicht gut genug zu sein, führt dazu, dass wir uns auch als Erwachsene immer wieder in Situationen erleben, in denen wir uns nicht angenommen fühlen. Wir fühlen uns nicht wertig genug, um z. B. eine Gehaltserhöhung zu bekommen oder um einen liebevollen Partner zu haben. Wir versuchen nun das Gleiche wie als Kind. Wir geben uns mit unserem Verhalten viel Mühe, um dem Gegenüber zu gefallen.

### Aber: Vorsicht Falle!

Bei den Eltern wussten wir, was wir machen mussten, um Aufmerksamkeit und positive Reaktionen zu erhalten. Wir hatten bereits als Kinder unbewusst gelernt, mit welchem Verhalten wir gut angekommen sind und mit welchem nicht. Als Erwachsene nehmen wir nur an oder versuchen zu erfüllen, welche Erwartungen in der Luft liegen, die wir erfüllen sollten, um wieder positive Reaktionen zu erleben. Wir überprüfen unsere Annahmen nicht, wir betrachten die Realität durch die Brille der Kindheit.

Das aber, was uns ausmacht, das, was wir wirklich sind, trauen wir uns nicht zu leben. Es wäre zu ungewiss, welche Reaktionen wir dann bekämen, Annahme oder Ablehnung. Deshalb suchen wir uns unbewusst immer wieder Menschen, die so ähnlich ticken wie die Menschen in unserer Familie, weil es sich so vertraut anfühlt und wir hier genau wissen, wie wir Anerkennung bekommen.

Menschen, die uns nicht kritisieren, misstrauen wir eher. So kommt es, dass wir oft Partner wählen, die dem Vater oder der Mutter ähnlich sind. Wir verwechseln »sich vertraut fühlen« mit »Liebe«.

## Was bleibt, ist die Sehnsucht nach einer bedingungslosen Liebe, nach Wertschätzung durch die Arbeitskollegen, nach einer beruflichen Beförderung.

### Reise in die Kindheit

Die Realisierung solcher Wünsche oder zumindest ein erster Schritt in Richtung Änderung ist möglich durch eine Reise in die Kindheit, wo wir den Drachen der Minderwertigkeit aus der Kindheit besiegen.

Wenn wir verstehen, dass unser Gefühl, nicht genug zu sein, in der Kindheit entstanden ist und zwar auf Grund der Reaktionen der Umgebung auf unser Verhalten, ist der erste Schritt getan. Wir können jederzeit kurz innehalten und einen »Realitätscheck« machen.

Wenn z. B. eine Frau auf Grund ihrer Beobachtungen aus der Kindheit die Annahme hat, ein Mann drückt seine Liebe aus, indem er einmal im Monat Blumen schenkt und sie einen Partner hat, der nicht im Traum an so etwas denkt, dann könnte sie glauben, er würde sie nicht genug lieben. Hier wäre ein Realitätscheck hilfreich: Sie könnte ihrem Partner von ihrer Annahme erzählen und fragen, ob sie Recht damit hat. Nun kann sie erfahren, ob dem so ist oder ob ihr Partner seine Liebe ganz anders ausdrückt – vielleicht bringt er ohne Aufforderung regelmäßig den Müll weg – und der Partner wiederum versteht

mehr und kann überlegen, ob er eventuell Lust hätte, ihr regelmäßig Blumen mitzubringen.

Wer Klarheit darüber hat, wie er zu dem Menschen heute geworden ist, hat die Chance, sich zu ändern und eine neue Selbstliebe zu entdecken. Und er muss auch nicht sein Kindheitspaket unbewusst und unreflektiert an die eigenen Kinder weitergeben. ■



**Maria Steuer** ist Kinderärztin, Schulärztin und systemische Paar- und Familientherapeutin, Autorin, Dokumentarfilmerin, Witwe, Mutter von drei erwachsenen Kindern und Großmutter. Sie hat sich auf die Zusammenhänge zwischen frühen Kindheitserfahrungen und den Auswirkungen auf das Erwachsenenleben spezialisiert. ([www.mariasteuer.de](http://www.mariasteuer.de))

### 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 jedoch 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

03.05. – 05.05.2024

Gemeinschaftszentrum

Annika und Janis Marx mit Team

# 24 611 91

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

### Unsere Empfehlung

## Freiheit erleben – Beziehungen klären (Basisseminar)

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.



34516 Vöhl-Asel

22.02. – 25.02.2024

Seminarzentrum Edersee

Christof und Hedwig Matthias

# 24 621 31

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

# ZweiPAARkeit

## der originelle Adventskalender

Für viele Paare ist die Adventszeit mit besonders viel Stress verbunden. Es bleibt oft wenig Zeit für die eigene Beziehung. Die Paarberaterin Esther Dürstein hat deshalb gemeinsam mit ihrer Freundin Irmi Kumpf (ehrenamtlich in der Ehearbeit tätig) einen Adventskalender mit dem Titel »ZweiPAARkeit« entwickelt. Zusammen mit dem BOLANZ-Verlag wurde die erste Auflage 2022 herausgebracht, welche innerhalb kürzester Zeit vergriffen war. Aufgrund der großen Nachfrage konnten trotz einer zweiten Auflage nicht alle Kaufwünsche erfüllt werden. Deshalb sind nun zwei unterschiedliche »ZweiPAARkeit«-Adventskalender erhältlich.

Darin sind jeweils tägliche Impulse von Ehepaaren, Frauen und Männern enthalten. Diese Impulse sind aus dem Leben, für das Eheleben – reale Bege-

benheiten. Zusätzlich enthält jeder Tag zur Vertiefung des Impulses eine Fragestellung und eine praktische Aktion (ca. 3–5 Minuten). Ehepaare sollen dadurch ermutigt werden, sich jeden Tag ein paar Minuten zur Pflege der eigenen Beziehung zu nehmen. Denn jede Beziehung muss gepflegt werden – sie läuft nicht von alleine rund.

Mit diesem Adventskalender Gutes zu tun, war den beiden Herausgeberinnen ein großes Anliegen:

- Ehebeziehungen stärken
- Unterstützung guter Ehearbeit durch den Verkauf (pro Kalender wird ein Euro gespendet, z. B. an team-f)
- den Kalender durch die ZFP-Werkstätte konfektionieren zu lassen und soziale Verantwortung zu leben

Der »ZweiPAARkeit«-Adventskalender wird in einem schönen Karton mit 24 Impuls-Klappkärtchen geliefert. Außerdem enthält er eine Kordel und 24 Klammern zum Aufhängen der Impuls-kärtchen. Vorne auf den Kärtchen ist ein weihnachtliches Motiv von der Künstlerin Tina Gulden mit der jeweiligen Zahl, auf der Rückseite steht ein ermutigender Bibelvers. Auf der Innenseite findet man einen lebendigen Impuls, sowie eine vertiefende Frage und eine praktische Aktion. Abgerundet wird jede Innenseite mit einem passenden gemalten Motiv.

[www.bolanz.de](http://www.bolanz.de)  
Bestellen per Telefon:  
07545 9337070



**Von Ehepaaren für Ehepaare:** Erfahre mehr im Video

24 PAAR-Impulse versprechen mit ihren Aktionen Gespräche, Spaß & viel Zweisamkeit. Originell und voller Liebe gestaltet. Ein Investment in die eigene Beziehung. »ZweiPAARkeit« setzt frische Akzente und entflammt neu füreinander, gerade in der Adventszeit.

**Bestseller** vom letzten Jahr **Jetzt neu!**

**Edition 1.0** – wieder erhältlich  
Nr. 179 400 702  
Hier direkt bestellen →

**Edition 2.0**  
Nr. 179 400 108  
Hier direkt bestellen →

Abbildung einer Impulskarte der Edition 2.0

Vorderside Innenseiten Rückseite

**ZweiPAARkeit**  
Beide Editionen enthalten: jeweils 24 Impulskarten, mit Fragestellungen & Aktionen und biblischen Weisheiten. 24 Holzklammern, eine Kordel zum Aufhängen. • Format: 9,8 x 9,8 cm • €D 19,99 / €A 20,40 / CHF 25,00  
Beim Kauf eines Adventskalender unterstützen Sie mit 1€ Organisationen, die Ehen stärken.

**Bolanz** Verlag • Tel.: 07545-9337070 • info@bolanz.de  
Markus-von-Kierlinstr. 24 • D-88090 Immensiaad [www.bolanz.de](http://www.bolanz.de)

# Gemeinsam als Ehepaar in die Tiefe gehen

von Helmut und Dana Lippert

Vor einiger Zeit hatten wir in unserer Ehe einen Tiefpunkt. Zwischen all den Absprachen des Alltags und den drei kleinen Kindern, die uns oft sehr herausfordern und an unseren Kräften zehren, blieb kaum Zeit für Zweisamkeit. Dann schwächelte bei uns beiden in unterschiedlichen Bereichen die Gesundheit und plötzlich waren wir nur noch mit uns selbst beschäftigt. Eine Ehekrise würden vielleicht manche sagen. Es ging so weit, dass wir uns gegenseitig verbal attackierten und Vergebung immer schwieriger wurde. Gott sei Dank haben wir »noch die Kurve gekriegt« und möchten euch berichten, wie wir es geschafft haben, unsere Ehe auf eine neue Ebene zu heben.

Seit einiger Zeit nutzen wir regelmäßig das team-f Liebespiel: das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt. Schon nach dem ersten Ausprobieren haben wir gemerkt, wie wertvoll diese Zeit für unsere Ehe ist. Mauern, die sich zwischen uns aufgebaut hatten, sind in sich zusammengefallen. Das Verständnis füreinander wächst. Wir nutzen die Zeiten ohne Kinder nun aktiv dazu, miteinander zu reden.

Ein Fragensatz aus dem Spiel ist immer im Portemonnaie dabei. Die Fragen sind dabei breit gefächert und regen immer wieder zu langen Gesprächen an. Teilweise haben wir uns zu einer Frage über eine Stunde ausgetauscht. Die Fragen zielen darauf ab, in unseren Gesprächen in die Tiefe zu gehen, uns selbst besser verstehen zu können, aber auch Verständnis für den Partner zu wecken. Manche Fragen sind interessant gestellt und inspirieren einen Perspektivwechsel: »Was glaubst du, wie

du mir am besten deine Liebe zeigen kannst?« oder »Welche Stärken erkennst du bei mir?« sind nur zwei Beispiele aus dem Liebespiel.

Manchmal allerdings gelingt Kommunikation auch ohne Worte. Besonders in Erinnerung geblieben ist folgende Karte: »Schaut euch eine Minute lang in die Augen, ohne zu reden.« Die Zeit schien unglaublich langsam zu vergehen und mit jeder weiteren Sekunde, die verstrich, wurde uns klarer, wie sehr der eine den anderen liebt.

Probiert es selber aus und ihr werdet merken, dass ihr diese kleinen, unscheinbaren Kärtchen in eurer Ehe nie mehr missen möchtet!



**Helmut und Dana Lippert** sind seit elf Jahren verheiratet und haben drei Kinder im Alter von sieben, sechs und drei Jahren. Dana ist Chefredakteurin in ihrer Gemeinde und seit 2020 Studentin an der team-f Akademie im Fachbereich Familie & Erziehung, während Helmut seiner Berufung als Musikteam- und Jugendchorleiter nachgeht.

Das Liebespiel beinhaltet acht Fragensets mit jeweils zwanzig Fragen zu den Themen:

- Fragenset 1: unser tägliches Leben
- Fragenset 2: unsere Beziehung
- Fragenset 3: Wertschätzung und Kommunikation
- Fragenset 4: der Liebe auf der Spur
- Fragenset 5: Romantik und Sexualität
- Fragenset 6: unsere Familie
- Fragenset 7: unser Glaube
- Fragenset 8: Papa/Mama und ich

Alle Fragebögen können einzeln oder auch im Komplettsset erworben werden.



[team-f.de/shop](http://team-f.de/shop)  
Bestellen per Telefon:  
02351 985948-0





# Beziehungsfähigkeit von Männern

Alles eine Frage der Kommunikation?

von Janis Marx

**Es ist Dienstag. Drei Tage vor Abgabe dieses Artikels. So langsam sollte ich mich mal hinsetzen und mir Gedanken zu obigem Thema machen. Heute Abend setze ich mich hin, wirklich!**

Aber Moment, hätte ich heute Abend nicht auch die Möglichkeit, mit meinen beiden besten Freunden zu grillen? Ich gehe kurz in mich, so fünf Sekunden, und entscheide mich fürs Grillen! Schließlich habe ich doch vor kurzem diesen Grillkurs gemeinsam mit siebzehn Männern und einer Frau gemacht und fühle mich endlich würdig, das perfekte Rumpsteak zu grillen.

Außerdem sind mir die Abende mit meinen Freunden besonders viel wert, denn es geht um Beziehung, Gemeinschaft

mit Menschen, der gegenseitige, seltener auch einseitige Austausch, guter Wein, gutes Essen, gemeinsam wandern, Holz machen, u.v.m.

*Diese Dinge verhelfen mir, unter anderem, zu einer guten Lebensqualität.*

## Ausnahme von der Regel?

Grundsätzlich bin ich ein Beziehungstyp. Was ja jetzt gar nicht so typisch männlich klingt – sollte man dem glauben, was man so im Alltag zum Thema »Beziehungsfähigkeit von Männern« hört. Denn da kommen wir Männer gar nicht so gut weg,

wie ich finde. Wir seien weniger an Beziehung interessiert als Frauen, hätten es schwerer, in Beziehungen zu kommen oder wären weniger bereit, in diese zu investieren. Familiär, in der Paarbeziehung oder den sozialen Kontakten wie Freundeskreis, Gemeinde und anderen Gruppen. Aber ist das wirklich so?

*Bin ich da eine Ausnahme?  
Ich glaube nicht!*

Denn wenn ich daran denke, wer uns Männer erschaffen hat, nämlich Gott – die Liebe selbst – dann glaube ich auch daran, dass dieses Göttliche, in Form von Beziehungsfähigkeit, in jedem von uns steckt!

*Denn ist nicht die Liebe die Basis von Beziehung?*

## Beziehung leben

Definitiv gibt es Unterschiede zwischen Mann und Frau, besonders im sozial/emotionalen Bereich, aber deshalb würde ich nicht sagen, dass Männer beziehungsunfähiger sind als Frauen. Ich glaube eher, dass Männer und Frauen Beziehung verschieden leben.

Wir könnten uns jetzt über genau diese Unterschiede unterhalten, könnten Thesen aufstellen, welchen Teil die Gesellschaft und die Rollenverteilung der Geschlechter, wie Vater und Mutter, dazu beitragen. Könnten uns über die Prägungen der Generationen vor uns und die damit verbundene Sozialisation austauschen. Oder wir könnten es einfach lassen und den Tatort anschauen, denn es ist bereits Sonntagabend ... Aber nein, ich muss definitiv morgen liefern!

Also was wäre, wenn wir diese Unterschiede zwischen Mann und Frau einfach akzeptieren?

## Kommunikation als Schlüssel

Um ehrlich zu sein, finde ich es auch echt schwierig, so zu tun, als wären diese Unterschiede bei allen Frauen und Männern so. Denn letzten Endes sind wir alle Individuen, ausgestattet mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen und Vorlieben wie man Beziehung führt. Wäre es daher nicht sinnvoll, in allen Beziehungsbereichen unseres Lebens offen über eben diese Bedürfnisse und Vorlieben zu kommunizieren? Wäre das nicht nur fair dem Anderen gegenüber?

*Also liegt der Schlüssel für Beziehungsfähigkeit in der Kommunikation.*

Gut, dass Gott Frau und Mann einen Mund geschenkt hat. Dieser ist nicht nur zum Essen und zum Trinken da. Im Idealfall kombinieren wir das eine mit dem anderen, also Reden und Genießen. ■



**Janis Marx (35)** ist verheiratet mit Annika und gemeinsam haben sie zwei Kinder. Gemeinsam leiten sie bei team-f die Region Rhein-Main-Pfalz. Er ist studierter Filmmacher.

## Unsere Empfehlung

### Boxenstopp für Männer

Kurz stoppen, innehalten, auftanken und dein Setup anpassen – wie bei einem Boxenstopp gönnen sich Männer in diesem Seminar bewusst eine wertvolle Aus- und Reflektionszeit, um anschließend im Rennen des Lebens besser bestehen zu können.

Durch knackige Inputs, Geschichten aus dem Leben und ehrlichen Austausch inspirieren wir dich dazu, dich mit Themen rund um unsere »Komponenten« Körper, Geist und Seele zu beschäftigen. Nicht mit dem Zeigefinger, nicht zur Selbstoptimierung, sondern um mit Jesus als Basis Wege zur Freiheit und Identität aufzuzeigen.

An vier aufeinanderfolgenden Donnerstagabenden, beginnend am 18.01.2024, jeweils von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

## Online-Seminar

18.01.2024 – 08.02.2024,  
19:30 – 21:30 Uhr

📍 Diese Veranstaltung findet über Zoom statt.

👤 David Friedrich

📞 24 736 01



Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

## Erlebnis

### Abenteuer »Mann-sein«

Als Gott dich schuf, stand er vor einer Entscheidung: Soll er dich als Mann oder als Frau erschaffen? Er hat gewählt und dich zum Leben als Sohn des himmlischen Vaters berufen.

Und wie sieht's in deinem »Hier und Jetzt« aus? Fühlst du dich mehr getrieben als authentisch? Kommen dir diese Fragen bekannt vor? Zusammen mit anderen Männern beginnst du, eine klare Sicht zu finden. Auf deine von Gott verliehene Männlichkeit, Kraft, Sehnsucht und Berufung. Und du kannst mit den ersten Schritten dahin beginnen.

## 6342 Rettenschöss, Österreich

25.04. – 28.04.2024,  
18:00 – 14:00 Uhr

📍 Gabnalm

👤 Norman Vatter, David Friedrich

📞 24 734 41



Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

# (Scheinbar) unerklärliche Widerstände

## Trauma in der Beziehung

»Leben (und damit auch Partnerschaft – Anmerkung des Verfassers) vollzieht sich als Wechselspiel zwischen dem, was uns verfügbar ist, und dem, was uns unverfügbar bleibt, uns aber dennoch etwas angeht; es ereignet sich gleichsam an der Grenzlinie.«

(Hartmut Rosa, Soziologe und Autor des Buchs »Unverfügbarkeit«)

von Andreas Karpinski

### Darf ich vorstellen? Meine Partnerschaft:

Meine Partnerschaft »überlebt« seit 27 Jahren, in denen es Kriegs- und Friedenszeiten gab – früher überwogen erstere, heute ist sie ein sicherer Ort zum Verweilen. Trotz intensiver Bemühungen gab es immer wieder unerklärliche Konflikte, die ein dauerhaftes Miteinander unmöglich zu machen schienen. Heute sind die Ursachen bekannt. Da waren einerseits die Prägungen durch die Herkunftsfamilien. Andererseits hatten die noch herausfordernderen – weil subtileren – seelischen Verletzungen aus der Kindheit und Jugend massiven Einfluss:

- Sie hatte als Teenager schwere sexuelle Gewalt erlebt. Das war bei Bündnisschluss zwar bruchstückhaft bekannt, jedoch waren die Schwere und die Folgen des Erlebten beiden Parteien viele Jahre verborgen.
- Sehr viel später realisierte er, dass seine kontinuierlichen Mangelgefühle und seine Wut die Ursache einer Entwicklungsstörung (Bindungstrauma) sein könnten, da seine Eltern – zwar wirklich bemüht, aber durch Krieg, Vertreibung und Erziehungsgrundsätze – unfähig waren, ihm als Kind die sichere Bindung anzubieten, die er gebraucht hätte.
- Die beiden haben drei erwachsene Söhne, die heute aufrecht durchs Leben schreiten. Es gibt sogar schon eine Enkeltochter. Oft war es für die drei Jungs schwer, auf diesem »Familienschlachtfeld« Orientierung zu finden, was das Miteinander weiter herausgefordert hat.

### Unser Weg mit den Widerständen

Am Anfang unserer Partnerschaft war ich der festen Überzeugung, zu wissen, wie Leben geht. Wir wussten genau, was wir auf jeden Fall anders – und damit besser – machen wollten als unsere Eltern. Dann bekamen wir Kinder.

*Doch anstatt unsere Beziehung zu stärken, haben sie diese weiter herausgefordert.*

Sie waren verhaltensauffällig und passten augenscheinlich in kein »normales« System. In einer Beratungsstelle deutete man an, dass unsere Familiendynamik die Ursache sein könnte. Damals war ich mir aber sicher, dass ich/wir nicht das Problem für die Defizite waren, sondern allein die diagnostizierte AD(H)S-Symptomatik. Wir waren doch Christen, liebten unsere Kinder und meine Frau war den ganzen Tag für sie da. So waren wir auf der Suche nach jemandem, der unsere Kinder »reparieren« würde. Heute wissen wir, dass sie auch Symptomträger in unserem dysfunktionalen System waren.

In dieser Zeit sind wir mit Paarberatung in Kontakt gekommen, weil unsere Not immer größer wurde und die Familie ihr nicht standzuhalten schien. Die Gespräche haben uns gut getan und unsere Beziehung stabilisiert. Manchmal reichte der »Frieden« bis zum nächsten Termin, manchmal leider auch nicht. Im Rückspiegel betrachtet gab es da viele Beziehungsbaustellen, die ich unserer Prägung und Persönlichkeit zuordnen würde: Kommunikationsmuster, Erwartungen, Überzeugungen, Umgangsformen aus den sozialen Systemen inkl. Herkunftsfamilie, in denen wir aufgewachsen sind. Diese fingen wir Schritt für Schritt an, aufzudecken und zu verändern.

»Es gab aber auch Konflikte und Enttäuschungen, bei denen auf diesem Wege keine Veränderung möglich war.«

### Den Ursachen auf der Spur

Ich hatte als Kind gelernt, dass ich dann Bestätigung bekomme, wenn ich den Erwartungen anderer entspreche. Ich hatte gelernt, systemkonform zu sein – ein Sonnenschein. Dieses Muster habe ich auch auf unseren Familienalltag übertragen. »Immer schön den Schein gewahrt« – bis es nicht mehr ging.

Meine – unsere – Kapitulation, das schmerzhafteste für mich damals schambesetzte Annehmen der Realität, stand am Anfang unseres Veränderungsweges. Wir haben uns für unsere Kinder vielfältige professionelle Hilfe ins Boot geholt. Auch wir Eltern haben – jeder für sich – therapeutische Hilfe in Anspruch genommen. Schritt für Schritt lernte ich, meinen Blick nach innen, auf meine Familie zu richten.

*Es war ein besonderer Moment, als ich das erste Mal den Blick auf die emotionalen Bedürfnisse meiner Kinder richten konnte:*



»Was braucht eigentlich mein Kind, um im System zurecht zu kommen?«

Dass meine Frau Opfer sexueller Ausbeutung ist und dass dies Auswirkungen auf unsere Partnerschaft und Familie hatte, war klar. Damals war ich überzeugt, die Hauptursache für unser Dilemma auch schon identifiziert zu haben. Erst später akzeptierte ich, dass auch ich Hilfe brauchte. In einer Therapie machte ich mich auf die Suche für die Ursache meiner fast unkontrollierbaren Wut und des ständigen Gefühls von Mangel an Annahme und Bestätigung, welches ich im Kontakt zu meiner Frau versuchte zu kompensieren. Es war ein ermüdender innerer Prozess. Heute weiß ich, dass dies die Folgen früherer Bindungsverletzungen sind. Erst dieses Wissen ermöglichte mir, die richtige Unterstützung zu suchen.

### Gottes Heilungsweg für mich, ganz anders als erwartet

In Galater 5,22 steht, dass die Frucht des Geistes Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Nachsicht und Selbstbeherrschung ist. Doch obwohl ich Christ war, konnte ich das früher selbst – oder gerade – in meiner Partnerschaft nicht umsetzen. Ich fühlte mich schuldig. Glaubte ich nicht »genug«? War ich nicht konsequent genug in meinem Leben mit Gott? Immer wieder habe ich nach dem einen Schlüssel gesucht, der mich langmütig, liebend ... macht. Aber trotz aller noch so ernsthaften Suche gab es keine schnelle Verwandlung. Mein Gebet war damals »Gott, bitte mach mich zu einem Mann nach deinem Herzen, aber wenn möglich, ohne mich zu zerbrechen«. Was ich vermutlich sagen wollte, war »... aber ohne die Schmerzen, die damit verbunden sind«. Gott hat mich auf meinem Entwicklungsweg nie zerbrochen! Stattdessen stellt er bis heute behutsam meine Lebensmuster und Haltungen in Frage und lässt mich Neues erkennen.



»Das Tempo meiner Veränderung gestalte ich mit: entweder durch Vermeidung oder mein Mich-Einlassen auf den Prozess.«

**Unsere Empfehlung**

**Lichtblick – ein Workshop für Paare mit Traumaerfahrung**

Ist eure Paarbeziehung durch Traumafolgestörungen (z.B. durch Entwicklungs- bzw. Bindungstrauma oder durch erlebte körperliche, emotionale und/oder sexuelle Gewalt) herausgefordert oder belastet? Beeinflusst dies euer gemeinsames Leben bis heute, obwohl seitdem viele Jahre vergangen sind? Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie man zwar als Paar gemeinsam unterwegs und dennoch sehr allein sein kann. Darum laden wir euch herzlich zu unserem Workshop und zu »Tagen der Ermutigung« ein. Der geschützte Rahmen einer kleinen Gruppe ermöglicht einen achtsamen Austausch. Der Workshop umfasst drei kurze Online-Kennenlern-Abende (Termine folgen) und die Tage vor Ort in Burbach.

57299 Burbach

23.02. – 25.02.2024

Internationales Tagungszentrum

Karimu

Anke und Andreas Karpinski

24 226 11



Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

**Unser Traum von Partnerschaft**

Damals war ich total unsicher, was richtig ist: Trennung oder Zusammenbleiben? Wähle ich: »Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende?«, oder »aushalten und kämpfen« um meiner Kinder willen? War ich einfach nur zu feige? Was ist der richtige Weg? Aus meiner Sehnsucht nach Heilung für unser ganzes Familiensystem wurde es meine ganz persönliche »Vision«, unsere Kinder freizusetzen von generationsübergreifenden Denk- und Handlungsmustern, die ich/wir ihnen bisher »mitgegeben« hatten. Dies hat mir oft Kraft gegeben – und dem Dranbleiben einen Sinn. Heute darf ich miterleben, wie meine Kinder frei und auf ihre eigene Weise durchs Leben gehen!

Dass wir uns als Paar und jeder einzeln auf den Weg gemacht haben und bereit waren, unsere Themen zu bearbeiten, hat die Paar- und Familiendynamik verändert. Wir sind sprachfähig geworden und können formulieren, wenn uns etwas in der Beziehung fehlt. Manches ist aber auch noch nicht möglich, vielleicht auch nie ... Wir haben gelernt, Nicht-Verfügbares zu vertrauern. Dies blieb auch weiterhin schmerzhaft, verlor aber sein trennendes Potential. Meine Partnerin ist eine Kämpferin und Überwinderin. Sie hatte Geduld mit mir, ist stetig drangeblieben und hat mit mir um unsere Beziehung gekämpft. Ohne sie wäre ich vermutlich in meinen Mustern und Verletzungen hängengeblieben. Ich wäre nicht der Mensch, der ich heute bin. Wir waren und sind Entwicklungshelfer füreinander, wenn auch nicht immer freiwillig. Rückblickend weiß ich, dass es für uns richtig war, ein Paar zu bleiben. Unsere Beziehung ist kein Schrecken ohne Ende, sondern inzwischen mehr und mehr das, was unser eigentlicher Traum von Partnerschaft und Familie war. ■



**Andreas Karpinski**, 51 Jahre, drei erwachsene Söhne, Paarberater/Systemischer Coach/Supervisor, Ingenieur und Key Account Manager, team-f Mitarbeiter im Rheinland.  
[www.befaehigt-Leben.com](http://www.befaehigt-Leben.com)

# team-f zeigt Gesicht

**Semra und Thomas Jäkel (Teil der Regionalleitung Baden-Württemberg, Mitarbeitende im Bereich Seelsorge) mal ganz persönlich.**



**Semra (54 Jahre) ist gelernte Kinderkrankenschwester, Thomas (58 Jahre) gelernter Fluglotse im Vorruhestand. Sie sind in zweiter Ehe verheiratet und haben beide zwei Kinder aus erster Ehe.**

**Die Fakten**

**Wann und wie seid ihr zu team-f gekommen?**

Unserer beiden ersten Ehen wurden geschieden. 2009 heirateten wir und suchten dafür nach Orientierung und Hilfe, um nicht wieder zu scheitern. Dabei entdeckten wir team-f. Unser Einstieg war 2009 das Seminar »Versöhnt leben – Beziehungen klären«. Anschließend haben wir beide an der team-f Akademie eine Ausbildung in Seelsorge und Paarberatung gemacht und bieten seit 2017 sowohl Einzel- als auch Paarberatung an.

**Welche Aufgaben übernehmt ihr bei team-f?**

Seit Januar 2023 leiten wir zusammen mit Jutta und Norbert Luginsland die team-f Region Baden-Württemberg. Ehrenamtlich leiten wir zusätzlich die Seminare »Versöhnt leben« sowie »Scheidung – und nun?« und arbeiten auch bei anderen Seminaren mit.

**Das verbindet ihr mit team-f**

**Worauf freust du dich am meisten bei Seminaren?**

**Semra:** Das weiterzugeben, was wir schon mit Gott und dem Heiligen Geist selber erfahren durften, z.B. Erkenntnisse, Veränderung, innere Heilung.

**Thomas:** Zu erleben, wie Gott Herzen anspricht und Veränderung schenkt.

**Was war euer schönster team-f Moment?**

Oooh – schwierige Frage! Es gibt so viele schöne Momente! Wir erleben v.a. in den seelsorgerlichen Seminaren öfters, wie Gott die Menschen direkt anspricht, neue Hoffnung in ihr Leben einzieht oder Er ihre Würde wiederherstellt.

**team-f in drei Worten:**

authentisch – christusbezogen – lebensnah

**Wie beschreibt ihr team-f?**

Angetrieben durch Jesu Vorbild setzt sich team-f für den Wert von Beziehungen ein und macht deutlich, dass es sich lohnt, dort zu investieren, sowohl zwischenmenschlich als auch zwischen Mensch und Gott.

**Persönlich nachgefragt**

**Was durftest du in deiner Beziehung über dich selbst erfahren?**

**Semra:** Dass meine »Lebensbaustelle« die Vertrauensfrage ist.

**Thomas:** Dass ich vor Gott nicht der Coole sein muss, keine Maske tragen muss.

**Was würde dein Partner über dich erzählen, was dir besonders wichtig ist?**

**Thomas:** Semra ist Gerechtigkeit und Wahrhaftigkeit sehr wichtig.

**Semra:** Thomas ist ein absoluter Teamplayer und guter Kommunikator.

**Wie oft nehmt ihr euch Zeit zu zweit?**

Wir planen mindestens einmal die Woche diese »Qualitätszeit« für uns ein. Die steht dann auch im Kalender, denn sie ist uns sehr wichtig, gerade nach unserem Scheitern aus erster Ehe.

**Angenommen, für die Ehe gäbe es ein gelingendes Rezept: Was wären die Zutaten?**

**Thomas:** Gute Kommunikation, die Liebesprache des anderen sprechen und Humor.

**Semra:** Ich schließe mich meinem Mann voll an. ;-) Ergänzend: Nichts für die Beziehung zu tun, ist keine Option.

**Woran erkennt man, dass ihr ein gutes Team seid?**

Wir erkennen das, weil wir uns sofort wieder heiraten würden. Andere spiegeln uns manchmal, dass wir liebevoll miteinander umgehen.

# für dich und euch

Sinnvolles aus dem team-f Shop

Online stöbern und bestellen:  
[team-f.de/shop](http://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: 14,99 €

## 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 linker und rechter Handschuh) besteht aus hochwertigem 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/m<sup>2</sup>, 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 Mühlhan



**Selbstwert & Gefühle**

In diesem Buch bekommen Eltern und Erzieher einen Leitfaden, wie sie das Selbstvertrauen und den Selbstwert eines Kindes fördern können. Denkanstöße, Fragebögen und Kommunikationsspiele leiten Kinder wie Eltern an, mit ihren oft widersprüchlichen Emotionen besser umgehen zu können.

Preis: 12,95 €



**Das große Familienhandbuch**

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

Preis: 14,95 €

Dirk und Christa Lüling



**Ein neues Herz will ich euch geben**

Dieses Buch macht denen Hoffnung, die innere Probleme oder Beziehungsnot haben und sich nach einem entspannten Leben als Kinder Gottes sehnen. Es erweitert und vertieft die Themen des bewährten team-f-Seminars »Versöhnt Leben – Beziehungen klären«. Viele begeisterte Teilnehmer dieser Seminare haben Erneuerung des Herzens durch Gebetsseelsorge erlebt. Dirk und Christa Lüling richten sich aber auch an die Leser ihres Bestsellers »Lastentragen – die verkannte Gabe«. Viele hochsensible Lastenträger sind verletzt und haben Sehnsucht nach innerer Heilung. In diesem Buch werden sie Zusammenhänge ihrer Lebensgeschichte verstehen und weitere Hilfen für sich finden. Aus dem Inhalt: Unsere Geschichte Wegweiser zur Erneuerung des Herzens (Grundlagen der Gebetsseelsorge) Bittere Wurzeln Eltern ehren, Eltern verlassen Steinerne Herzen Innere Schwüre Vergebung Buße Tipps für Seelsorger.

Preis: 17,- €

LIVE

Intensiv-Seelsorgewochen in Dänemark 2024 für Frauen und Männer ...

Jetzt Flyer anfordern für 2024!

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

Kanu-Tour in Schweden 2024 für Männer

www.live-gemeinschaft.de

Spring.

NEU:  
Rabatt für kinderreiche Familien

Bei SPRING kannst Du mit Deiner Familie auftanken.

6 Tage inspirierende Gottesdienste und Workshops mitten im Urlaubsgebiet. Mit Konzerten, Kleinbühnen und Gemeinschaft. Mit eigenem Programm für Kinder, Teens und Jugendliche. Und Kinderbetreuung ab 1 Jahr.

MIKE MÜLLERBAUER

DANIELA JELE MAILÄNDER

ANA HOFFMEISTER

... UND NOCH VIELE MEHR!

1.-6. April 2024  
in Willingen/Upland

Jetzt anmelden:  
[www.meinspring.de](http://www.meinspring.de)  
Tel. 036741 21210

SPRING gehört zu:

Evangelische Allianz Deutschland

Foto: david law / umphack.com; Bildnachweise: meinspring.de/programm

# Gott liebt Verbindungen!

Diejenigen, die mich kennen oder schon einige Artikel von mir gelesen haben, wissen es bereits: Ich bin bei team-f etwas artfremd, habe keine Coachingausbildung und bin auch psychologisch nicht so bewandert. Ich bin durch und durch Ingenieur, liebe Mathematik und ich bin Unternehmer. Das Leitthema dieses Magazins hat mir also einen echten Schrecken eingejagt, weil es offensichtlich überhaupt nicht zu meinen Kernkompetenzen passt.

Woche für Woche nagte also die Herausforderung (und unser Redaktionsteam) an mir, mich endlich diesem Thema zu stellen. Und dann fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Gott liebt Bindungen und Verbindungen. Er hat nicht nur Wasserstoff- (H) und Sauerstoff-Atome (O) erfunden, er hat sie auch verbunden und daraus Wasser-Moleküle (H<sub>2</sub>O) gemacht. Wenn Ingenieure etwas schaffen möchten, dann müssen auch sie verschiedene Materialien verbinden, kein Haus entsteht ohne die Verbindung von Materialien. Wenn ein neuer Mensch entsteht, dann müssen sich zwei Menschen miteinander verbinden. Mir fiel auf: Immer, wenn etwas Neues entsteht, dann entsteht es aus einer Verbindung heraus.

Im Geschäftsleben ist das nicht anders. Ein Geschäft entsteht nur, wenn ein Lieferant und ein Kunde eine geschäftliche Verbindung eingehen. Eine gute Verbindung ist eine, die hält (was sie verspricht). Damit kommt das Thema Treue als elementarer Bestandteil in die Bindung. Ich habe in meinem Leben mit zunehmender Begeisterung gelernt, dass Treue und Verlässlichkeit dazu führen, dass gute Verbindungen gutes Neues entstehen lassen. Beim Bauen, im Geschäft und unter Mitmenschen. Das gilt natürlich im Besonderen für die Ehe und für Freundschaften.

Auch der Umkehrschluss führt mich zum gleichen Ergebnis: Ohne eine Verbindung kann nichts entstehen. Menschen, die keine Verbindung eingehen, werden nichts hervorbringen. Ups – das klingt hart. Ich hoffe in mich hinein, dass jeder Mensch sich in eine Verbindung hineingibt, sei es eine Partnerschaft, sei es eine Gemeinde, den Beruf mit Kollegen, Nachbarschaft, Sportverein, etc.

Nicht alles kann mit allem verbunden werden: Öl und Wasser verbindet sich nicht. Nicht jede geschäftliche Verbindung sollte eingegangen werden, und es gibt Menschen, die nicht zusammen passen.

Interessant ist auch, dass fast alle Verbindungen sich wieder lösen können. In der Chemie lässt sich jedes Molekül wieder zerlegen, es kommt eigentlich nur auf die Energie an, die ich darauf einwirken lasse. Ebenso ist es bei Verträgen. Diese Energie brauchen auch unsere Beziehungen, man kann sie aufwenden, um sie zu lösen, oder aber auch zu stärken.

Interessant finde ich auch den Gedanken, dass Bindungsfähigkeit in der Chemie dadurch entsteht, dass das eine Element Platz schafft, damit das andere sich anheften kann. O hat den Platz, um zweimal H aufzunehmen. Könnte Bindungsfähigkeit dadurch entstehen, dass wir jemandem Raum anbieten, um sich zu entfalten? Raum zum Leben, wo er sein darf wie er ist? So wie Gott uns annimmt, wie wir sind. Im Übrigen ändert in der Chemie ein Element das andere nicht. H und O ergeben aber zusammen etwas ganz Neues: H<sub>2</sub>O.

Eins weiß ich jedenfalls nach diesem Gedankenexkurs sicher: Gott liebt Beziehungen, wir dürfen sein, wie wir sind und es ist schön, zu fühlen, dass der Auftrag von team-f mit der Liebe Gottes ganz eng in Verbindung zu bringen ist. ■



## Ulrich Menter

Geschäftsführer von team-f

### Kontakt Geschäftsführung

☎ 0151 1515 2860  
✉ ulrich.menter@team-f.de

### Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund  
DE66 3506 0190 2119 8950 17

Verwendungszweck:  
In Verbindung

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



# für beste Aussichten

Magazin fürs Füreinander  
Ausgabe 01/2024

**Es erwarten euch viele interessante Artikel rund um die Themen:**

- gesunde Selbstliebe
- Anti-Erschöpfung-Strategien
- wie sich Stress auf unser Inneres auswirkt
- Stressempfindlichkeit bei Hochsensivität
- Auszeit in Krisen
- Stressmanagement und Resilienz
- Trauma und Resilienz
- ...

**Weil Vorfreude die schönste Freude ist:**  
Das neue Magazin fürs Füreinander ist ab Februar 2024 erhältlich.

### Impressum

Herausgegeben von:  
team-f e.V. – Christliche Seminare für Einzelpersonen, Paare und Familien  
Honseler Bruch 30, 58511 Lüdenscheid  
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: soleg, EVERST, Istockphoto.com: kate\_sept2004, fizkes, Goran13, PixelsEffect, miodrag ignjatovic, Hero Images, stockfour, pexels.com: vlada-karpovich, ron-lach, karolina-grabowska, polina-zimmerman, liza-summer, greta-hoffman, timur-weber, anna-shvets, cottonbro-studio, marina-abrosimova, mikhail-nilov, anastasia-shuraeva, george-milton, tatiana-syrikova, unsplash.com: brooke-cagle

Schutzgebühr: 2,80 €

»Die **Paarberater-Ausbildung** mit ihren kompetenten und erfahrenen Referenten hat uns befähigt, ratsuchenden Paaren weiterzuhelfen. Wir profitieren noch immer davon.«

Gabi und Jo Meyer, [www.beratung-meyer.de](http://www.beratung-meyer.de)



**Interesse?  
Hier gibt's Infos:**

Beate Radix-Schöne, Verwaltung  
[b.schoene@team-f.de](mailto:b.schoene@team-f.de)  
0157 37271778 [team-f.de](http://team-f.de)



## *team-f Ausbildung Paarberater*

Zentraler Inhalt ist, ein Verständnis für das Zusammenspiel von zwei Persönlichkeiten in den Verbindungen mit ihrer Geschichte und ihren Vorstellungen zu entwickeln. Du erlernst Methoden und Möglichkeiten, schwierige Beziehungssituationen effektiv zu entwirren und eine neue Gesinnung einzuüben.

1. Kurs: 07.03. – 10.03.2024
2. Kurs: 13.06. – 16.06.2024
3. Kurs: 07.10. – 10.11.2024
4. Kurs: 19.02. – 23.02.2025  
in 36358 Herbstein

Anmeldeschluss ist der 31.12.2023.