



TEAM.F

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN 01/21

Als Paar ein Leben
lang glücklich... **05**

Volles Commitment
ohne Plan B **14**

Unterschiede
ziehen sich an **22**

Unsere Ehe-Beziehung
ist es wert **28**

Der Studiengang
Paarberater **24**

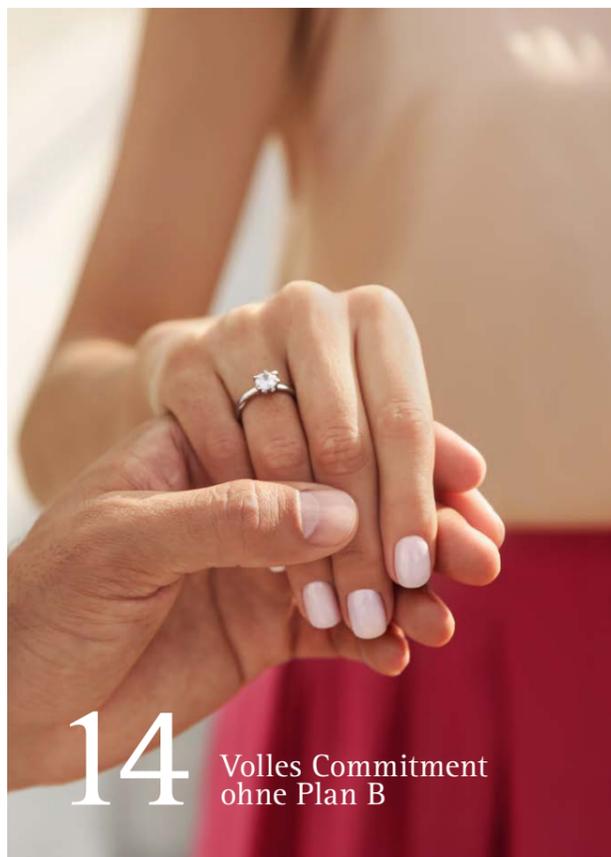
Mit vielen
Erfahrungs-
berichten und
Seminar-
empfehlungen

JA – Sager

Ja zu Ehe und Familie.

Ja zu Nähe und Vertrautheit.

5 Als Ehepaar – ein Leben lang glücklich zusammen?



Impressum

Herausgeber: TEAM.F · Neues Leben für Familien e.V.
Fon 02351.985948-0 · info@team-f.de · www.team-f.de
TEAM.F ist Mitglied der Evangelischen Allianz und Partner der Stiftung für Familienwerte.

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

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

Fotos: TEAM.F · Adobe Stock (artjazz, bnenin, Coloures-Pic, emotionpicture, esteldance, graja, insta_photos, jackfrog, Jenny Sturm, michaeljung New Africa, oatawa, patila, Siam, Silke Koch, StockPhotoPro, uflypro) · shutterstock (Halfpoint, Monahova Irina, PopTika, Roman Samborskyi, TijanaM, wavebreakmedia)

Schutzgebühr: 2,80 €

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



Inhalt 01/21

TITELTHEMA

- 05 Als Ehepaar – ein Leben lang glücklich zusammen?
- 14 Volles Commitment ohne Plan B
- 22 „Unterschiede ziehen sich an!“
- 28 Unsere Ehe-Beziehung ist es wert!
- 30 Monogamie – Ein Geheimnis?

ERFAHRUNGSBERICHTE

- 08 Unsere Beziehung im Aufbau
- 11 Rückweg ins Leben
- 20 Gute Ehen schaffen gute Ehen
- 32 Eine gute Ehe muss mit vielen gemeinsamen und guten Erfahrungen gefüttert werden

NEUES UND BEWÄHRTES

- 18 Poster

TEAM.F - AKADEMIE

- 24 Der Studiengang Paarberater

SERVICE

- 13 Aus der TEAM.F-Leitung
- 26 Aus der Geschäftsführung
- 34 TEAM.F – Fanshop
- 35 Vorschau: Nächste Ausgabe
- 36 TEAM.F – Online Seminare



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



HEIDI GOSEBERG

Liebe TEAM.F-Freunde,

Eine neue Chance

Normalerweise sind wir jetzt – Ende Februar – im neuen Jahr angekommen. Doch empfinden wir alle, dass wir von „normal“ weit entfernt sind. Würde „normal“ oft gleichbedeutend mit monoton, langweilig und gleichförmig empfunden, sehnen wir uns plötzlich alle nach etwas Normalität...

Wir alle hatten die Hoffnung, dass uns das neue Jahr zumindest ein wenig wieder in die Normalität bringt. Doch danach sieht es erst mal gar nicht aus. Wann werden wir uns wieder normal bewegen und treffen können? Und was bedeutet normal überhaupt unter allen jetzigen Gegebenheiten?

Die drängendere Frage scheint mir darum: Wie machen wir weiter? Wir haben schon Übung im Umgang mit Einschnitten und die Erfahrung zeigt häufig, dass eine Krise schon eine Zeitlang Thema ist, in der „Normalität“ wir aber schnell wieder im Alltag und im alten Trott landen.

Jedes Jahr bietet uns eine neue Chance und jedes beginnen wir mit guten Vorsätzen, die es nicht alle in die Praxis schaffen. Wir könnten doch dieses neue Jahr, das so ganz anders als gewünscht begonnen hat, als eine neue, nie da gewesene Chance verstehen. Heißt „normal“, den Faden einfach wieder aufzunehmen und bei vorher anzuknüpfen oder doch an einigen Stellen die Weichen anders zu stellen? Bewusster miteinander umzugehen oder mit unserer Umwelt? Dankbarer zu sein für alles, was vorher so selbstverständlich war? Ressourcen besser zu schützen? Werte neu zu fokussieren, Gesundheit als Wert und Verantwortung neu zu definieren...?

Neue Chancen bieten sich auch jeden Tag in unseren Beziehungen: Uns gegenseitig mehr Aufmerksamkeit zu schenken, mehr Wertschätzung als Kritik auszudrücken, täglich eine schöne emotionale Begegnung zu planen, auf Auseinandersetzungen Versöhnung folgen zu lassen, mit gemeinsamer Zeit achtsamer umzugehen...?

Wie wäre es, eine „neue“ Normalität zu entwerfen? Die mit den Erfahrungen der letzten Monate an Qualität gewinnt. Was löst dieser Gedanke in Ihnen aus? Das zu planen und mit guten Impulsen zu realisieren, sind wir gerne an Ihrer Seite, möchten Ihnen Entscheidungshilfen geben und Ihnen mit unseren Erfahrungen Mut machen, damit Sie Ihren Sehnsuchtszielen – Qualitätszeiten in einem sicheren Zuhause – ein Stück näher kommen. Da schließen wir uns als TEAM.F Familie gerne mit ein,

Heidi Goseberg

h.goseberg@team-f.de



EBERHARD MÜHLÁN

Als Ehepaar – ein Leben lang glücklich zusammen?

Welche Kompetenzen muss man dazu einbringen?

Wer vor den Traualtar tritt, tut es in der Regel mit dem Vorsatz, dem Partner bzw. der Partnerin ein Leben lang treu zu bleiben – in guten und in schweren Tagen, so sagt es das gängige Trauversprechen. Und dennoch fragen sich viele Paare: Werden wir beide es wirklich schaffen?

Es liegt nun schon einige Jahre zurück, da hatten wir Besuch von einem älteren, weit über siebzig Jahre alten Ehepaar. Sie waren zu einem Seminar in unsere Stadt gekommen. Mich faszinierte die Agilität und Lebensfreude dieses Paares und vor allem, wie sie miteinander umgingen. Sie debattierten scharfsinnig und auch konträr miteinander, lachten viel und berührten sich auch immer wieder. Als sie das Haus verließen, standen meine Frau und ich hinter der Gardine und beobachteten schmunzelnd, wie sie Hand in Hand zu ihrem Auto gingen.

„Wenn ich das sehe, dann habe ich keine Angst vor dem Älterwerden...“ sagte ich nachdenklich zu Claudia.

Jüngere Leute orientieren sich häufig an älteren – auch mit der bangeren Frage, wie wird es mit uns im Alter aussehen? Dieses Erlebnis hat uns beide angespornt, aufmerksam und achtungsvoll aufeinander zu achten und anderen im Alter ein anspornendes Vorbild zu bleiben.

Liebe als Motor

Als alter Eheveteran (die Goldene Hochzeit haben wir schon gefeiert) habe ich die Aufgabe bekommen, über Kompetenzen zu schreiben, die für eine lebenslange Beziehung notwendig sind. Mein erster Gedanke war: Aber nicht über die Kompetenzen, die man mitbringen muss, sondern die, die man erstreben sollte, in die man hineinwachsen möchte! Damit möchte ich Mut machen, gerade denen, die sich immer wieder in Selbstzweifel verstricken und unter ihren Macken leiden. Was waren Claudia und ich unreif und auch in unseren Persönlichkeiten unfertig, als wir recht jung geheiratet haben. Aber der Mensch ist ein Leben lang lern- und veränderungsfähig! Er muss es nur wollen. So wie es der Apostel Paulus es im Zusammenhang der Jesusnachfolge formuliert hat:

„Es ist also nicht etwa so, dass ich das ‚alles‘ schon erreicht hätte und schon am Ziel wäre. Aber ich setze alles daran, ans Ziel zu kommen... Geschwister, ich bilde mir nicht ein, das Ziel schon erreicht zu haben. Eins aber tue ich: Ich lasse das, was hinter mir liegt, bewusst zurück, konzentriere mich völlig auf das, was vor mir liegt, und laufe mit ganzer Kraft dem Ziel entgegen, um den Siegespreis zu bekommen.“ (Philipper 3, 12 ff) Bei unserem Thema ist der Siegespreis eine lebenslang erfüllte Ehebeziehung.

Einer der stärksten Motoren für Veränderung und Kompetenzentwicklung ist die Liebe. Was waren wir damals verliebt ineinander! Wir schwebten in den Wolken. Diese Liebe treibt einen immer wieder in die Arme des anderen zurück. Wenn sie brennt, ist man schneller bereit, sich zu entschuldigen, etwas wieder gut zu machen oder sich etwas Gutes zu tun – einfach so. Dieses „Feuer der ersten Liebe“ (kennen Sie den Begriff aus der Offenbarung in der Bibel?) haben Claudia und ich uns bemüht, ein Leben lang zu bewahren – weit über 50 Ehejahre. James Dobson, ein amerikanischer Familienberater, hatte uns damals inspiriert. Er brachte den Vergleich mit einem Kaminfeuer: So wie man bei einem Kaminfeuer immer wieder einen Holzschicht nachschieben muss, damit das Feuer am Brennen bleibt und nicht hässliche, kalte Asche übrig bleibt, muss man in seiner Zweierbeziehung immer wieder etwas nachschieben, damit die Zuneigung lebendig bleibt: Hier eine nette Geste, da eine überraschende Hilfeleistung, ein kleines Abenteuer, schnelle Vergebungs- und Versöhnungsbereitschaft... ▶

Teamfähigkeit entwickeln

Die Ehe wird landläufig als Team bezeichnet. Was macht Teamfähigkeit aus? In der Fachliteratur¹ findet man folgende Qualitäten:

- Kooperationsfähigkeit
- Kompromissbereitschaft
- Kommunikationsfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Eigeninitiative
- Fokussierung
- Selbstvertrauen
- Reflexion

Einer der stärksten Motoren für Veränderung und Kompetenzentwicklung ist die Liebe.

Sich diese einmal anzuschauen und auf die Zweierbeziehung zu übertragen, ist lohnenswert. Da fallen Kommunikationsfähigkeit und Kritikfähigkeit besonders auf. Auch Selbstvertrauen ist ein wichtiger Faktor. Fokussierung ist in dieser Aufzählung ein interessanter Begriff: Darunter versteht man, Wichtiges von Unwichtigem trennen zu können. Dabei muss jederzeit respektvoll miteinander umgegangen werden.

In meinen Augen ist die Ehe jedoch mehr als eine Teambeziehung.

In der Regel bezeichnet man eine Gruppe von drei bis höchstens neun Personen als ein Team. Im Schöpfungsbericht der Bibel lesen wir bereits „dass ein Mann seiner Frau anhängen (ankleben, anschmiegen)“ wird (1. Mose 2,24). Ein starker Ausdruck von inniger Einheit. Jesus betont, dass Mann und Frau dann „nicht mehr zwei sind, sondern ein Fleisch“ (Matthäus 19,6), und Paulus steigert sich noch, indem er die Eheinheit ein großes Geheimnis nennt, die er mit der Einheit von Christus und der Gemeinde vergleicht (Epheser 5,32). Alle Ausdrücke weisen auf eine Innigkeit und Emotionalität in einer Ehebeziehung hin, die in einem Team so nicht vorzufinden sind.

Die wichtigsten Kompetenzen

Kommen wir zu unserem Kernbegriff Kompetenz. „Kompetent bedeutet, sachverständig, befähigt, zuständig oder auch qualifiziert für und in Situationen zu sein. Es ist eine Fähigkeit, die Menschen auszeichnet, Wissen auf einem bestimmten Gebiet zu haben.“² Welches sind die wichtigsten Kompetenzen für eine glückliche Partnerschaft? Professor Bodemann, ein Schweizer Eheberater spricht insbesondere von drei Kernkompetenzen, denen ich nur zustimmen kann:

1. angemessen miteinander zu kommunizieren (Kommunikationskompetenzen)
2. Alltagsprobleme effizient zu lösen (Problemlösekompetenzen)
3. Alltagsstress wirksam bewältigen zu können (Stressbewältigungskompetenzen)

Bodemann betont, dass diese Kompetenzen geübt werden können. Manch einer wird persönlich überfordert sein, dies selbst einzuüben. Aber dazu gibt es gute Bücher, Seminare oder auch Beratung³. Diese Angebote sollten Sie unbedingt annehmen, wenn Sie einen Lernbedarf verspüren.

Bikulturelle Paare: eine doppelte Herausforderung

Binationale Ehen sind ein Teil unserer Gesellschaft. Etwa jede Achte Ehe ist eine binationale, das sind 11,4% aller Eheschließungen⁴. Ein bikulturelles Paar geht ein spannendes Abenteuer ein. Es steht vor einer doppelten Herausforderung: Denn im Vergleich zu einem deutsch-deutschen Paar werden die beiden nicht nur mit ihren individuellen Persönlichkeitsunterschieden und Charaktereigenschaften konfrontiert, sondern müssen sich zusätzlich mit dem unterschiedlichen Aufwachsen und ihren verschiedenen kulturellen Identitäten befassen. Das zu ergründen ist eine spannende Angelegenheit und öffnet die Augen für die eigenen kulturellen Eigenarten und die des anderen.

Claudia und ich haben uns intensiv mit dieser Thematik beschäftigt und bieten zusammen mit einigen interkulturellen Paaren dazu Seminare an, die helfen sollen, die eigene kulturelle Identität und die des Partners zu ergründen. Unterschiedliche Haltungen, Erwartungen und Bedürfnisse sollen erkannt, verglichen und formuliert werden.

Schlussendlich soll jedem Paar ein Schlüssel in die Hand gegeben werden, um eine eigene Ehe-Identität zu entwickeln, die auf ihre zwei Kulturen zugeschnitten ist.

Das Geheimnis erfolgreicher Ehe

Vor vielen Jahren ist mir eine Umfrage unter lang verheirateten Paaren (25 Jahre und mehr) von dem amerikanischen Eheberater Norman Wright in die Hände gekommen, die Claudia und mich regelrecht inspiriert hat und die wir vielfach als Grundlage für unsere Seminare genommen haben. Die oben genannten Stichworte zu Teamfähigkeit und Kompetenz finden Sie hier wieder.

Uns haben die ersten beiden Äußerungen regelrecht verblüfft: „Mein Ehepartner ist mein bester Freund. Ich mag meinen Partner als Person.“

Nehmen Sie sich Zeit zu zweit und diskutieren Sie die folgenden Statements

Männer

- Mein Ehepartner ist mein bester Freund.
- Ich mag meinen Partner als Person.
- Zur Ehe gehört eine Hingabe auf Dauer.
- Zu einer Ehe gehört Treue.
- Wir stimmen uns in unseren Zielen und Absichten ab.
- Mein Ehepartner ist mir immer interessanter geworden.
- Wir lachen viel zusammen.
- Wir stimmen in unseren sexuellen Wünschen überein.
- Wir pflegen gemeinsame Hobbys und Interessen.

Frauen

- Mein Ehepartner ist mein bester Freund.
- Ich mag meinen Partner als Person.
- Zur Ehe gehört eine Hingabe auf Dauer.
- Zu einer Ehe gehört Treue.
- Wir stimmen uns in unseren Zielen und Absichten ab.
- Mein Ehepartner ist mir immer interessanter geworden.
- Wir haben eine gemeinsame Lebens-Philosophie.
- Wir haben einen anregenden Gedanken-Austausch.
- Ich bin stolz auf meinen Partner.

¹ <https://karrierebibel.de/teamfaehigkeit>

² www.familienhandbuch.de

³ Neben vielen anderen Einrichtungen bietet TEAM. ausgezeichnete Seminare und auch Beratungsangebote. Schauen Sie auf unsere Internetseite: www.team-f.de

⁴ Statistisches Bundesamt 2018

Und das von ewig lang verheirateten Paaren! Auch die Aussage „Zur Ehe gehört eine Hingabe auf Dauer“ zeugt von einer klaren Fokussierung, oder „Mein Ehepartner ist mir immer interessanter geworden“ spricht von guter Kommunikationsfähigkeit. Nehmen Sie sich einfach einmal die Zeit zu zweit, und diskutieren Sie diese Statements inwieweit sie auf Ihre Beziehung zutreffen und was Sie tun können, um auch solche Aussagen machen zu können.

Ihr Eberhard Mühlhan,

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

SEMINAREMPFEHLUNG

25.–27.06.21

21 251 51

Verliebt – aber Welten auseinander!
Ein Wochenende für interkulturelle Paare
Ort: Christliche Gästehäuser Monbachtal gGmbH
75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald
Leitung: Claudia und Dr. Eberhard Mühlhan
mit Team
Kosten: ab 211,40 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



08.–10.10.21

21 251 11

Verliebt – aber Welten auseinander!
Ein Wochenende für interkulturelle Paare
Ort: Internationales Tageszentrum KARIMU
57299 Burchbach bei Siegen
Leitung: Claudia und Dr. Eberhard Mühlhan
mit Team
Kosten: ab 218,30 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



23.–25.04.21

21 211 42

Die Liebe vertiefen
Ort: Gowerlhof
95643 Tirschenreuth
Leitung: Christine und Werner Hofmann
mit Team
Kosten: 266,-€ inkl. Seminargebühr und Übernachtung pro Paar
Selbstverpflegung



16.–18.04.21

21 215 81

Lass uns reden – Kommunikation in der Partnerschaft
Ort: Haus am Seimberg
98596 Brotterode bei Eisenach
Leitung: Sabine und Dirk Praetorius mit Team
Kosten: ab 350,80 € inkl. Seminargebühr und VP pro Paar





LAURA HAAR UND SIMON KNAACK

Unsere Beziehung im Aufbau

Liebe auf den ersten Blick im 21. Jahrhundert

Eine Lovestory wie im christlichen Bilderbuch: Befreundet seit Kindertagen, zusammen Jungschar und Jugendkreis durchlebt, die gleichen Werte und Überzeugungen entwickelt, festgestellt wie aus Freundschaft mehr wurde... so war es bei uns nicht.

Simon: Wie alles begann

Samstagsmorgens am Hauptbahnhof in Frankfurt. Nervös suchte ich die Gleise nach dem passenden Zug ab. Die Anzeigetafel überflog ich blind und entschied mich über das große Portal auf den Vorplatz zu gehen. Just in diesem Moment sah ich sie.

Seit vier Monaten haben wir geschrieben, Sprachmemos zugesendet, telefoniert und gekippt. Lange habe ich auf diesen Moment hin gefiebert und mir immer wieder Szenarien ausgemalt wie dieser Tag wohl verlaufen würde. Über ein christliches Partnersuche Portal entstand der erste lose Kontakt mit Laura. Daraus wurden schnell viele Nachrichten bei WhatsApp. Dieser Austausch intensivierte sich über die Monate immer mehr.

Obwohl wir uns noch nie im realen Leben gesehen hatten, bestand bereits nach kurzer Zeit ein tiefes Vertrauensverhältnis.

Aufgrund der Corona-Lage und der Entfernung (250 km) konnte unser erstes Treffen erst eine gefühlte Ewigkeit nach der ersten Chatnachricht stattfinden.

Schnell merkten wir an diesem Tag in Frankfurt, dass wir uns in unseren Eindrücken der vergangenen Monate nicht getäuscht hatten. Wir konnten schnell Vertrauen zueinander aufbauen und fühlten uns sehr wohl in der Gegenwart des anderen. So entschlossen wir uns nach ein paar Stunden zu einer bis heute weitreichenden Entscheidung.

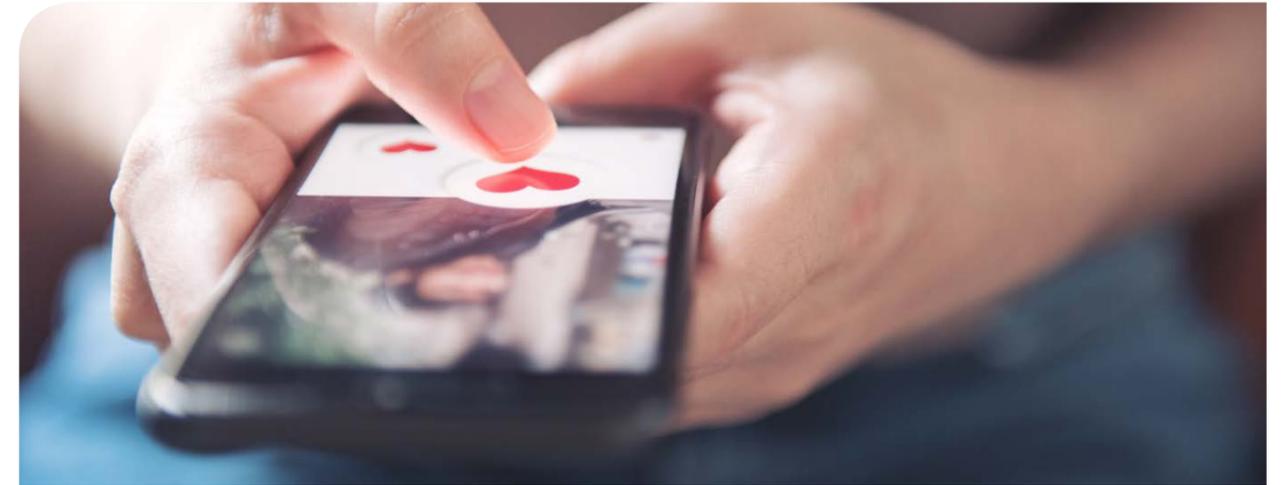
Laura: Als ich am Morgen des 25. April 2020 um 06:15 Uhr aufwachte, dachte ich nicht, dass ich am Ende des Tages in einer Beziehung wäre. Als ich Simon am Frankfurter Bahnhof das erste Mal gegenüber stand, musste ich ihn gleich zweimal umarmen, weil die ganze Situation komplett surreal war.

Wir liefen durch Frankfurt und unterhielten uns. Die ersten paar Minuten fühlten sich noch komisch an.

Wie begegnet man jemandem, den man noch nie zuvor gesehen hat und über den man doch schon so viel weiß?

Eigentlich waren wir Fremde. Doch es fühlte sich so an, als ob wir uns schon ewig kennen würden. In keinem einzigen Moment entstand eine peinliche Schweigepause und es war so leicht, sich miteinander zu unterhalten. Dennoch war ich weiterhin sehr aufgeregt. Nie hatten wir wirklich darüber gesprochen, mit welcher Absicht wir uns treffen und ob wir etwas für die andere Person empfinden würden. Irgendwann fragte ich ihn, mit welcher Intention er an diesem Tag los gefahren war und sagte gerade heraus, was ich empfand. Ich hatte mich in den letzten Monaten in jemanden verliebt, den ich noch nie zuvor persönlich gesehen hatte. Meine Vorstellungen von Simon als Person bestätigten sich in diesem Moment. Bei ihm war es genauso und er empfand dasselbe wie ich.

Irgendwann saßen wir auf einer Bank am Main. Wir waren beide einfach nur überwältigt von unseren Gefühlen. So kamen wir noch an diesem Tag zusammen – auch wenn ich nie damit gerechnet hatte, dass dies passieren würde. Ein paar Tage davor sagte ich noch zu meiner Mutter, dass ich jemanden erst richtig lange kennenlernen möchte, bevor ich eine Beziehung eingehen würde. Und dann kam alles ganz anders. Vor ein paar Tagen hatten wir unseren achten Monatstag. Die Entscheidung hat keiner von uns nur eine Sekunde bereut.



Simon: Neue Perspektiven

Durch unseren Entschluss haben sich unsere beiden Lebensperspektiven mit einem Schlag verändert. Statt wie bisher nur für mich selbst zu planen und Verantwortung zu tragen, trat mit einem Moment eine weitere Person in mein Leben. Pläne für die nächsten Jahre wurden überdacht und im Hinblick auf meine Freundin neu eingeordnet. Aufgrund der Fernbeziehung wurden die nächsten Wochenenden, Urlaubs- und Feiertage neu verplant. Es tauchten Fragen nach einer möglichen Zusammenkunft auf. Laura studiert in Würzburg und ich arbeite im Sauerland – wie soll man das übereinbringen? Wir versuchten, unsere Pläne abzustimmen und im selben Zug sagten wir uns, dass wir uns nicht gegenseitig drängen oder zu vorschnellen Entscheidungen überreden möchten. Bis heute halte ich dies für den richtigen Weg, auch wenn dies vielleicht bedeutet eine längere Zeit in der Fernbeziehung zu verbringen. Ich denke, um Laura Vertrauen zu schenken, muss ich ihr im selben Zug die Freiheit gewähren, die sie benötigt.

Neben den Lebensplanungen gibt es hunderte Themen über die wir uns austauschen oder auch diskutieren. Das Erkennen der Werte des anderen ist ein wichtiges Thema, über das wir uns viel ausgetauscht haben. Wir verstanden durch viele Gespräche, dass wir unterschiedlich geprägt sind, dies aber auch in Ordnung ist. Wir haben erkannt, dass wir nicht in jedem Punkt einer Meinung sein müssen und wir auch mal etwas diskutieren müssen.

Einmal habe ich in Lauras WG-Zimmer etwas gegessen, sie mochte das überhaupt nicht und ich bekam das dementsprechend deutlich gespiegelt. Auch meinen „übertriebenen Süßigkeitenkonsum“ findet sie nicht gut. Ich ärgere mich im Gegenzug darüber, wenn Laura Müll in meinem Auto hinterlässt. Augenscheinliche Kleinigkeiten, die aber genauso wie tiefergehende Themen schnell zu Missverständnissen und Streit führen können.

Für uns war es ebenfalls von Bedeutung, die Biografie und die damit verbundenen positiven und negativen Erfahrungen des anderen zu kennen und damit umgehen zu können. Für mich halb so wild, aber Laura hat eine extreme Abneigung gegen Insekten in der Wohnung – nur aufgrund einer vergangenen negativen Erfahrung. Was ich zunächst nicht ganz nachvollziehen konnte, konnten wir aber schnell klären. Unterschiedliche Erziehung, Gewohnheiten, Verletzungen... all das spielt in unsere Beziehung mit ein und uns ist es wichtig darüber immer wieder im Gespräch zu sein.

Laura: Auch wenn wir in manchen Themen unterschiedlich ticken und auch häufiger aneinander geraten, finden wir dennoch immer eine Lösung, mit der jeder seinen Frieden findet. Die Fernbeziehung macht das natürlich nicht einfach und ich habe mir so häufig gewünscht, dass Simon und ich in derselben Stadt leben, was einiges leichter machen würde. Doch im Moment ist dies nicht der Fall und mit der Situation müssen wir uns arrangieren.

Wir sind beide sehr offen und sprechen Probleme direkt an. Das erleichtert uns sehr viel.

Von Anfang an haben wir immer gesagt, dass Kommunikation das A und O ist, damit nichts zwischen uns steht.

Auch wenn uns 250 km Distanz trennen, verbringen wir trotzdem viel Zeit miteinander, auch länger am Stück, was durch Corona derzeit möglich ist. Ich bin sehr glücklich darüber, dass wir die Anwesenheit des anderen nicht satt werden und auch nach mehreren Wochen sagen können, dass wir am liebsten mehr Zeit miteinander verbringen würden. ▶

Ich schätze aber auch die Zeit, in der wir uns nicht sehen. Dann haben wir die Möglichkeit, noch mal zu reflektieren, über unser eigenes Verhalten nachzudenken oder mit Freunden über bestimmte Situationen zu reden. Meiner Meinung nach geht das mit gewissem Abstand besser, als wenn wir ununterbrochen Zeit miteinander verbringen.

Simon: Der Mittelpunkt

In unserer Beziehung kommen wir nicht um Differenzen herum, denen wir uns stellen müssen. Jedoch können wir sagen, dass es in unserer Beziehung einen zentralen Punkt gibt. Noch am 25. April haben wir uns beide gesagt, dass Gott für uns den Mittelpunkt dieser Beziehung bilden soll. Wir möchten diesen Weg zusammen mit Gott gehen, weil wir glauben, dass nur dadurch unsere Beziehung die richtige Perspektive und das passende Grundgerüst erhält, welches wir benötigen. Trotz unserer verschiedenen Wege und Herkunft gibt es einen gemeinsamen Gott, der uns zeigt wie wir eine gesunde und wertvolle Partnerschaft entwickeln können.

Gott in den Mittelpunkt der Beziehung zu stellen, war das Beste was wir machen konnten. Er ist unser Orientierungspunkt und Anker.

Laura: Das gemeinsame Beten verbindet uns und stärkt unsere Beziehung. Trotz Unterschieden und Diskrepanzen haben wir eine gemeinsame Basis, zu der wir immer wieder zurückkommen können. Gott macht diese Beziehung komplett und nach ihm möchten wir uns ausstrecken. Dabei muss ich auch immer wieder aufpassen, dass Simon für mich nicht zu einem Götzen wird und Gott an erster Stelle steht. Jedoch wachse ich durch den Austausch mit Simon auch in meinem eigenen Glauben. Gott in den Mittelpunkt zu stellen, bringt uns beide auch näher zueinander.

Laura und Simon: Unser Ziel

ist auf jeden Fall, in den nächsten Jahren in eine Stadt zu ziehen und wir versuchen jetzt schon daran zu bauen. Wir sind uns sicher, dass Gott uns den bestmöglichen Plan offenbaren wird. Es ist nicht immer einfach, unsere unterschiedlichen Verpflichtungen im Alltag unter einen Hut zu bringen, aber dennoch streben wir an, so viel Zeit wie möglich bis dahin miteinander zu verbringen. Unser gemeinsames Ziel schweißt uns sehr zusammen und lässt uns die Zeit der Fernbeziehung besser überstehen.

Laura Haar, Jura-Studentin, 24

Simon Knaack, Supply Chain Manager, 23



ELISABETH UND MARKUS KRIEGER

Rückweg ins Leben

Nach dem Zerbruch neu in Richtung Zukunft

Es kommt vor, dass Beziehungen scheitern oder zerbrechen. Das tut sehr weh und wirft unser ganzes Leben durcheinander. Aber es gibt auch Hoffnung und Zukunft...

Wir beide sind in unseren ersten Beziehungen irgendwann an einen Punkt gekommen, an dem wir erkennen und dann auch anerkennen mussten, dass unsere Beziehungen gescheitert sind und unsere damaligen Partner sich für eine Zukunft ohne uns entschieden haben. Das kam, wenn wir es rückblickend betrachten, nicht so ganz plötzlich, sondern hat sich schleichend dahin entwickelt. Und dann geschah es doch wieder plötzlich und unerwartet, weil wir nicht damit gerechnet haben, dass die kritische Schwelle schon erreicht war, weil wir noch Chancen und Möglichkeiten gesehen hatten – vorausgesetzt, beide hätten gewollt.

Ein solcher Zerbruch wirft unser ganzes Leben durcheinander. Nichts bleibt davon unberührt, alle Lebensbereiche sind betroffen. Unsere Existenzgrundlage wird erschüttert, Beziehungen – auch zu anderen Menschen – verändern sich. Fragen nach der Identität und danach, wie Gott mich in all dem sieht, kommen hoch. Konflikte bekommen ein ganz anderes Ausmaß, die begrenzte Fähigkeit und Möglichkeit, sie zu regulieren fordern extrem heraus. Das Leben scheint woanders stattzufinden...

Unser Leben ist ein Beispiel dafür, dass es einen Rückweg ins Leben geben kann, dass es Zukunft und Hoffnung gibt und neue Perspektiven.

Voraussetzung ist, dass ich bereit bin, mich mit meinen Themen auseinander zu setzen, auch bereit bin, den anderen loszulassen und nicht mehr anzuklagen. Dass ich bereit bin, das Gute und Schöne aus der vergangenen gemeinsamen Zeit anzuschauen und wertzuschätzen und das Schwierige und Herausfordernde auszuhalten. Es ist ein Prozess, dahin zu kommen, es braucht seine Zeit, so lange, wie es braucht.

Und es braucht meine Entscheidung, mich auf den Weg zu machen. Die Alternative wäre, zu verbittern, ungenießbar zu werden und in Selbstmitleid buchstäblich zu versinken. Wir haben uns für das Leben entschieden.





Ein zu schneller Richtungswechsel in ein neues Leben, ohne das Vergangene aufgearbeitet und geklärt zu haben, ohne inneren Frieden wieder gefunden zu haben, birgt seine Tücken. Voraussetzung für eine neue Beziehung ist, wieder alleine lebensfähig zu sein, das allein sein und mich so aushalten zu können, versöhnt mit mir selbst und aus eigenen Wurzeln mich selbst versorgen und leben zu können. Wenn ich jemand anderes brauche, der mein eigenes Sinn- und Emotions-Vakuum bedient oder den ich „bediene“ um mein Wertgefühl aufzupolieren, führt das zu Co-Abhängigkeiten und bringt neue Partnerschaften unweigerlich erneut in Gefahr.

Die besten Voraussetzungen für eine gelingende Beziehung bringen die Menschen mit, die auch ohne Partnerschaft ein stabiles Selbstwertempfinden besitzen und ein sinnvolles Leben eigenverantwortlich führen können. Die andere Menschen vorbehaltlos annehmen und ihnen wertschätzend und respektvoll begegnen. Und dass wir in unserer Beziehung darauf achten, in einer guten Balance zu bleiben, wenn Sie mögen, lesen Sie dazu im unseren Beitrag auf Seite 28 weiter.

Ihre Elisabeth und Markus Krieger

Wir staunen immer neu darüber, wie Gott aus unseren „Lebens-Scherben“ etwas Neues aufgebaut hat und freuen uns, dass wir damit Anderen in ähnlichen Krisen Gegenüber und Ansprechpartner sein dürfen.

Elisabeth und Markus Krieger, 52 Jahre, seit 2015 in 2. Ehe verheiratet, zusammen 5 Kinder und 1 Enkelkind.



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

Ja-Sager im besten Sinn

Wir sagen ja zu Ehe und Familie, zu Nähe und Verbundenheit.

Es war ja immer mal wieder Gespräch, ob die Ehe als partnerschaftliches Modell nicht schon lange ausgedient hat.

Individualität und Unabhängigkeit galten in den letzten Jahren für viele als erstrebenswerte Ideale. Doch zeigte sich parallel dazu, dass allein lebende Menschen in unserer Gesellschaft unter Einsamkeit leiden. Während der aktuellen Corona-Einschränkungen hat diese Problematik noch eine andere Dimension bekommen.

Viele Menschen fühlen sich in der Kontaktsperre selbst zu Angehörigen isoliert und abgeschnitten. Die Gemeinde, Freundeskreise, Sport-, Freizeit- und Bildungsangebote u. a. nicht mehr wahrnehmen zu können, verstärkt das Problem allein lebender Menschen noch. Niemand zu haben, mit dem man ein Zuhause teilt, Verzicht auf Austausch, Resonanz und körperliche Nähe ... fügt den Problemen in der Pandemie noch weitere hinzu.

Vorweg: Den Einschränkungen zur Eindämmung der Pandemie fühlen wir uns als Arbeitgeber wie auch als Veranstalter verpflichtet.

Doch die Sehnsucht nach Verbundenheit und Gemeinschaft ist tief in uns verwurzelt und bricht gerade in vielen Menschen mit Macht auf. Dem möchten wir mit unseren neuen Online-Formaten für Singles begegnen.

Vieles können wir nicht beeinflussen, doch hilflos ausgeliefert sind wir auch nicht! Wir können neue Wege einschlagen: Menschen kennenlernen und begegnen, uns treffen... die Technik ist kein vollwertiger Ersatz für alles, was wir schmerzlich vermissen, bietet uns aber Begegnungsräume im Netz für Singles, wie auch für Paare und Eltern. Es wird zunehmend selbstverständlicher und wir laden Sie ein, in einem Online-Angebot neue Bekanntschaften zu schließen, Ihre Beziehungen zu stärken oder Wege zu einer entspannten Familienatmosphäre einzuschlagen.

„Wer wird uns Gutes sehen lassen?“ Der Monatsspruch aus der Losung für den Januar in Psalm 4,7 drückt die wohl aktuellste Frage auf der ganzen Welt aus. Ja, wir sehnen uns sehr nach besseren Zeiten und nach Begegnungen! Uns real zu treffen – das ist durch nichts zu ersetzen. Doch können wir miteinander daran arbeiten, in unseren engen Beziehungen und in Online-Treffen gute Zeiten zu erleben. Und uns mit dem Psalmbeter an den wenden, der uns Licht am Ende des Tunnels verheißt: **„Herr, lass leuchten über uns das Licht deines Antlitzes!“**. Gott ist der Hoffnungsschimmer in allem, was wir gerade nicht beeinflussen können. Und in allem, was Sie jetzt schon für gute Beziehungen tun können, sind wir Ihr Ansprechpartner!

Ihre Heidi Goseberg



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



SONJA BROCKSIEPER

Volles Commitment ohne Plan B

Ein überzeugter Start in die Ehe

TITELTHEMA

Ehe hat etwas mit Verpflichtung, leidenschaftlichem Einsatz und vollem Engagement zu tun. Mit dieser Haltung wollen Jonas und Hannah in ein gemeinsames Leben starten. Sonja Brocksieper hat das junge Paar gefragt, was ihnen zum Thema Ehe außerdem wichtig ist.

Sonja: Ihr seid jetzt seit Anfang 2019 ein Paar. Wie habt ihr euch kennengelernt?

Jonas: Eigentlich schon 2016, als wir beide neu in Stuttgart und auf Gemeindesuche waren. Wir sind dann aber in unterschiedlichen Kirchen gelandet und uns erst zwei Jahre später wieder über den Weg gelaufen.

Hannah: 2018 hatte Jonas zufällig meinen Geburtstag auf Facebook gesehen. Damals habe ich für ein paar Monate in der Schweiz gearbeitet. Zwei Wochen später stand er vor meiner Wohnungstür. Ich hatte viel Besuch in der Zeit und hab mir nichts dabei gedacht. Jonas hatte viel um die Ohren und wollte einfach mal aus Stuttgart raus. Als ich zurück nach Stuttgart kam, waren wir ein paar Mal zusammen Bouldern. Die Gespräche wurden tiefer, die Treffen häufiger, die Abende länger. So kam das eine zum anderen ...

Sonja: Im Sommer 2021 wollt ihr den Bund fürs Leben schließen. Worauf freut ihr euch am meisten?

Jonas: Wir lieben Veränderungen und Herausforderungen. Doch Spaß beiseite:

Wir freuen uns, ein Team zu sein, so richtig zusammenzugehören und direkt und ungefiltert das Leben zu teilen.

Mit allem, was dazu gehört. Und sich abends nicht mehr verabschieden zu müssen.

Sonja: In unserer Gesellschaft wird die Ehe häufig als Auslaufmodell bezeichnet, weil sich heute so viele Menschen für andere Lebensformen entscheiden und weil so ein hoher Prozentsatz an Paaren in ihrer Ehe scheitert. Was bewegt euch trotzdem zum Heiraten?

Hannah: Ehe bedeutet volles Commitment ohne Plan B.

Das mag riskant sein, aber gerade in der Bedingungslosigkeit einer Beziehung liegt ein Segen.

Und genau so stellt sich ja auch Gott Beziehung vor. Ich höre immer wieder, dass mit der Ehe Freiheit aufhört. Ja, zunächst scheint es einschränkend zu sein, weil ich zu allen anderen potenziellen Partnern Nein sage. Und weil wir gemeinsam entscheiden müssen, wohin es geht. Aber genau hier beginnt doch die wahre Freiheit.

Indem ich nicht mehr nach links und rechts schauen muss, bin ich freigesetzt zu wachsen, ich kann Potenziale entfalten, ganz ich selbst sein, erfolgreich sein oder scheitern.

Unser Ja zueinander bleibt unabhängig davon bestehen.

Jonas: Dieses Treueversprechen geben wir uns bewusst. Wir möchten nicht einfach Stück für Stück reinrutschen und eines Tages merken, dass wir nie dahin wollten. Für uns ist die Hochzeit daher der offizielle Start ins gemeinsame Leben. ▶

Wir wollen Gott in unsere Ehe mit hineinnehmen, ihn um Rat, Hilfe und Fülle bitten.

Sonja: Was sind eure Erwartungen und Ziele für euer Zusammenleben?

Jonas: Das klingt vielleicht abgedroschen, aber wir möchten dem anderen helfen, die beste Version seiner selbst zu sein.

Wir haben uns vorgenommen, unsere Unterschiedlichkeit als Bereicherung zu sehen und uns so gut wie möglich zu ergänzen.

Es ist noch offen, wohin die Reise im Einzelnen geht. Aber wenn es soweit ist, wollen wir einander den Rücken stärken. Mal schauen, wie gut das klappt.

Sonja: Was ist aus eurer Sicht wichtig, damit eine Ehe gelingen kann?

Hannah: Nicht aufgeben. Nach gemeinsamen Lösungen streben. Dazu gehören Selbstreflexion, offene Kommunikation und Ausdauer. Wir sind alles andere als perfekt und wollen den Blick trotzdem immer wieder auf die schönen, liebenswerten und faszinierenden Seiten des anderen werfen. Gerade dann, wenn wir mit den unschönen, verletzenden und abstoßenden Seiten konfrontiert sind. Wir sind auf die Gnade und Vergebung des anderen angewiesen.

Sonja: Das klingt nach einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema. Und nach einer soliden Vorbereitung. Was bedeutet euch beim Eheversprechen der Ausdruck „bis dass der Tod euch scheidet.“?

Jonas: Gegen den irdischen Tod können wir nichts tun. Darüber hinaus soll nichts zwischen uns kommen. Das ist unser Ziel, und wir können beide ziemlich ehrgeizig sein...

Hannah: Mit Mitte zwanzig hört sich „bis zum Tod“ nach einer ziemlich langen Zeit an. Wir laufen einen Marathon, keinen Sprint. In gewisser Weise muss man lernen, sein Ego zurückzustellen, weil wir einander langfristig gut tun möchten.

Sonja: Tolle Ziele und auch eine vernünftige Portion Realismus. Im November habt ihr an dem Online-Seminar „Start in die Ehe“ teilgenommen. Was waren eure Beweggründe?

Jonas: Man will ja wissen, ob man wirklich über alle wichtigen Punkte nachgedacht hat. Wir fanden es wertvoll, vorab in unsere Ehe zu investieren und uns mit den Inhalten systematisch zu befassen.

Hannah: Wir haben keinen Plan B. Das ist nicht naiv, sondern heißt: Plan A muss umso besser sein!

Deshalb wollen wir uns schon vorab Input von anderen Paaren holen, die unsere Werte teilen.

Außerdem bin ich ein krasser Kopfmensch. Vor großen Umbrüchen brauche ich Pro-Kontra-Excel-Listen, Bücher, Freunde, Mentoren – und noch besser – ein Seminar voller Experten...

Auf den Austausch mit anderen Paaren hatten wir uns auch extrem gefreut. Das kam leider in dem Online-Format etwas kurz.

Sonja: Wovon habt ihr an dem Wochenende am meisten profitiert?

Hannah: Ich fand die Auswahl der Themen super. Von Finanzen, Konflikte, Sexualität, Schwiegereltern bis hin zur Prägung war alles drin! Besonders spannend war, von sehr unterschiedlichen Paaren in diese Themen hineingenommen zu werden. Es wurde nichts beschönigt, sondern ehrlich und authentisch erzählt.

Das war extrem ermutigend. Schön zu sehen war auch: Mit unseren Streitthemen sind wir nicht alleine – und in anderen Punkten sind wir schon auf einem richtig guten Weg.

Jonas: Unterm Strich war das Wertvollste für mich die Ermutigung durch die Mitarbeiterpaare. Zu sehen, welche Kraft in der Ehe liegt und was daraus erwachsen kann, hat mich motiviert.

Sonja: Nehmt ihr ein besonderes Motto oder einen besonderen Wert mit in eure Ehe?

Hannah: Wir möchten unsere Unterschiede nicht als Keil zwischen uns, sondern als Bereicherung sehen.

Sonja: Ihr werdet nicht nur standesamtlich, sondern auch kirchlich heiraten. Welche Bedeutung hat für euch der Segen Gottes?

Jonas: Wir sind beide schon länger mit Gott unterwegs. Sein Segen für unsere Beziehung war uns daher von Anfang an wichtig. Wir wollen Gott in unsere Ehe mit hineinnehmen, ihn um Rat, Hilfe und Fülle bitten.

Sonja: Das hört sich gut an und damit übernehmt ihr nicht allein die Verantwortung für eure Beziehung, sondern macht euch fest in eurem gemeinsamen Glauben und an einem Gott, dem ihr euch beide verbunden fühlt. Von Herzen wünschen wir euch, dass er eure Beziehung reich segnet und eure Liebe wachsen lässt, wie er es in seinem Wort verspricht.

Jonas Brocksieper (23) und Hannah Schröder (25) leben in Stuttgart. Hannah ist Kommunikationsmanagerin, spielt gerne Klavier und liebt Wandern, Berge und Kreatives. Jonas arbeitet als Entwicklungsingenieur und powert sich gerne bei Outdoor-Aktivitäten aus.



SEMINAREMPFEHLUNG

02.–04.04.21

21 121 62

Start in die Ehe

Ort: CVJM Jugendgästehaus
10787 Berlin

Leitung: Stefanie und Dr. Tobias Liebig mit Team
Kosten: 70,- € inkl. Seminargebühr
Seminar findet ohne Übernachtung und Verpflegung statt. Berlin ist immer eine Reise wert!
Seminarzeiten: Fr. 19:30 – 21:00; Sa. 9:30 – 20:00;
So. 9:30 – 12:00



09.–11.04.21

21 121 22

Start in die Ehe

Ort: Kath. Akademie Stapelfeld
49661 Cloppenburg

Leitung: Birgit und Axel Radecke mit Team
Kosten: ab 204,50 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



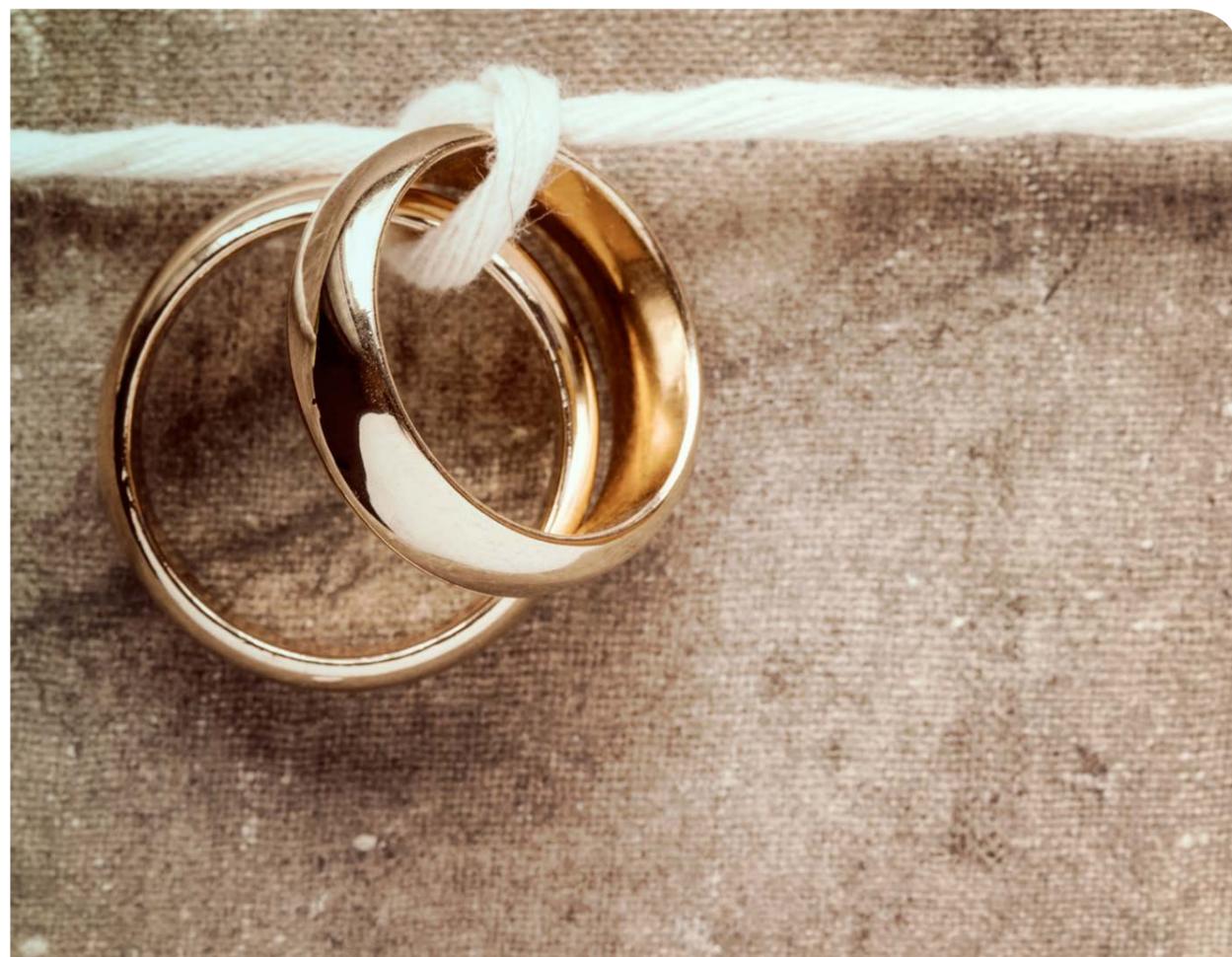
16.–18.04.21

21 121 21

Start in die Ehe

Ort: Seminarzentrum Oase
29342 Wienhausen bei Celle

Leitung: Monika und Hagen Laube mit Team
Kosten: ab 139,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



Love
is not what
you say.

Love
is what
you do.



SUSANNE UND MARCUS MOCKLER

Gute Ehen schaffen gute Ehen

Wie wir die beste Werbung für ein lebenslanges Bündnis machen

Ist die Ehe wirklich ein so tolles Lebensmodell? Warum sollten Menschen heiraten, wo es alternative Formen des Zusammenlebens gibt? Susanne und Marcus Mockler sind – auch aus wissenschaftlichen Gründen – davon überzeugt, dass es zur Ehe keine Alternative gibt.

Was motiviert junge Menschen zum Heiraten? Neben der tiefen Sehnsucht nach der ewigen Liebe spielen dabei Vorbilder eine ganz wesentliche Rolle. Kinder, Teenager und Twens, die gute Ehen sehen, folgern daraus: „Das will ich auch haben.“ Dagegen melden sich beim Nachwuchs aus kaputten Familien eher Zweifel. Muster und Prägungen setzen sich fort – Gott sei Dank nicht immer, aber leider viel zu oft.

Dabei gibt es so viele Vernunftgründe für die Ehe. Internationale Untersuchungen zum persönlichen Glückserleben ergeben ein eindeutiges Bild:

Wer heiratet, eine Familie gründet und seinem Partner treu bleibt, hat die besten Chancen, all das zu bekommen, wonach er sich sehnt und was er sich vom Leben erwartet.

Die Lebensform Ehe und Familie verspricht eine höhere Lebenserwartung, einen gesünderen Lebensstil, einen höheren Wohlstand und – man höre und staune – befriedigenderen Sex.

Der evangelische Theologe und Ethiker Thomas Schirmmacher* (Bonn) hat sich vor Jahren die Mühe gemacht, sozialwissenschaftliche Studien zum Thema Ehe und Familie auszuwerten. Seine Zusammenschau in dem Buch „Der Segen von Ehe und Familie“ ist eine kleine Sensation: Ehe (also mit Trauschein!) und Familie erweisen sich geradezu als Universalprophylaktikum und Universaltherapeutikum für Frauen und in noch erheblicherem Maße für Männer. Dazu ein paar Fakten:

→ Unverheiratete und geschiedene Männer leben im Durchschnitt weit über zehn Jahre weniger als Verheiratete. Als Ursachen sind bei den Verheirateten zu nennen: ein ausgewogener Lebensstil, weniger Alkoholkonsum (Unverheiratete konsumieren doppelt so viel!), stärkere Gesundheitskontrolle durch den Ehepartner.

→ Wohlstand: Verheiratete sind am ehesten bereit, in eine gemeinsame Zukunft Geld zu investieren (z. B. Hausbau); beim Erben kann ein Ehegatte eher damit rechnen, bei Hinterlassenschaften aus der Schwiegerfamilie berücksichtigt zu werden als ein unverheirateter Partner.

→ Lebensgefühl: Untersuchungen, die danach fragen, wie glücklich sich Menschen fühlen, ergeben übereinstimmend: Unter den Verheirateten ist der Anteil glücklicher Menschen am höchsten (USA: 40 Prozent der Verheirateten, aber nur 24 Prozent in unehelichen Lebensgemeinschaften; ähnliche Studien gibt es aus der Schweiz und Australien).

→ Sexualität: Einer Untersuchung der Universität Chicago zufolge haben Verheiratete häufiger Geschlechtsverkehr als Unverheiratete und finden ihr Sexualleben auch beglückender. Die amerikanischen Ergebnisse machen allerdings auch deutlich, dass es mindestens zehn Jahre Ehe braucht, um noch einmal einen deutlichen Qualitätssprung in der sexuellen Beziehung zu erfahren – leider trennen sich immer mehr Paare, bevor sie diesen Schub erleben.

Die Beispiele ließen sich fortsetzen. Suchterkrankungen sind unter Verheirateten am seltensten. Kinder aus intakten Familien haben das geringste Risiko, in die Kriminalität abzurutschen. Die Biografien von Gefängnisinsassen zeigen deutlich, dass ein überproportional hoher Anteil von ihnen aus hochproblematischen Familienverhältnissen stammt.

Die Erkenntnisse der Sozialwissenschaften sind in der Öffentlichkeit viel zu wenig bekannt. Die positiven Auswirkungen der Ehe auf die Gesundheit müssten beispielsweise Krankenkassen (aus ökonomischen Gründen!) dazu animieren, Ehekurse für ihre Mitglieder anzubieten und sie nicht nur mit Rückenschule und Kochkursen bei der Stange zu halten.

Denn Verheiratete leben gesünder – und wenn sie doch mal erkranken, werden sie schneller wieder gesund. Ein Vermögensberater müsste seinen Kunden fragen, ob er schon mal ans Heiraten gedacht habe, weil durch die Ehe mit hoher Wahrscheinlichkeit auch der Wohlstand steige. Aber so weit sind wir offenbar noch nicht.

Zugegeben: Viele Menschen sind ja gar nicht gegen die Ehe. Sie wollen sie nur nicht jetzt, sondern lieber später. Stichwort: Wilde Ehe. Gibt es denn gegen diese moderne Form des Zusammenlebens gute Argumente, wo es doch inzwischen fast jeder so lebt? Auch hier haben wir mal die Fakten zusammengetragen, und zwar für unseren Blog (<https://www.geliebtes-leben.de/wordpress/wilde-ehe/>). Das Zusammenleben auf Probe birgt mehr Probleme, als den Frischverliebten klar ist. Das fängt an bei rechtlichen Problemen und geht weiter bei der sehr viel leichteren Trennung solcher Beziehungen. Selbst beim Thema Sex lässt sich nachweisen, dass Menschen, die schon vor der Ehe zusammengelebt haben, zumindest in den ersten Jahren deutlich unzufriedener sind als Paare, die bis zur Hochzeit gewartet haben.

Die Vernunft müsste also jedem Glückssucher gebieten, die Ehe zu suchen. Nur handeln wir Menschen bei weitem nicht immer vernünftig. Viele andere Motivatoren schieben uns an: Triebe, Medien, soziale Normen, innere „Skripte“. Mancher dieser Einflüsse sind wir uns überhaupt nicht bewusst.

Deshalb kommen wir zum Anfang unseres Beitrags zurück. Die beste Werbung für die Ehe sind gute Ehen. Inspirierende Vorbilder, motivierende role models. Überspitzt formuliert: Ehen, die neidisch machen. Wir nennen sie gerne Leuchtturm-Ehen.

Vor ein paar Jahren sind wir dem Gründer der internationalen Marriage Week begegnet, dem Briten Richard Kane. Die Marriage Week ist eine jährliche Kampagne, bei der vor allem Kirchengemeinden in der Woche vor dem Valentinstag die Ehe feiern – mit Candle-Light-Dinner, Tanzabenden, Vorträgen, Seminaren, Lesungen und vielem mehr. Daraus ist eine weltweite Bewegung geworden.

Wir fragten Richard Kane, ob er als Initiator dieser Bewegung eine perfekte Ehe führe. Daraufhin grinste er verschmitzt und antwortete: Ja. Und dann erklärte er, was er darunter versteht. Die perfekte Ehe ist für ihn nicht, dass jeden Tag eitel Sonnenschein herrscht und jede Minute von einem Liebesrausch durchtränkt ist.

Perfekt ist die Ehe dann, wenn man Schwierigkeiten miteinander durchsteht, einander immer wieder vergibt und der gemeinsame Neuanfang zur regelmäßigen Übung wird.

Wir schreiben das, um beim Begriff Leuchtturm-Ehe keine Missverständnisse hervorzurufen. Unsere Kinder haben uns auch manches Mal streiten sehen und erlebt, welchen Knatsch wir durch den Alltag trugen.

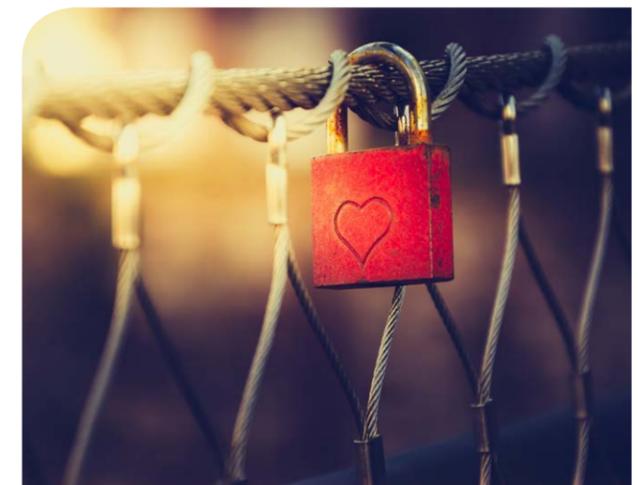
Gleichzeitig haben sie wahrgenommen, dass es in der Regel bald auch wieder besser wurde. Unser jüngerer Sohn (27) kam neulich mal wieder nach monatelanger Pause für ein Wochenende nach Hause. Und er sagte zu uns Eltern: „Bei euch läuft's ja. Immer alles entspannt bei euch, wenn ich heimkomme.“ Oh ja: Auch beim Ehepaar Mockler war das nicht immer so, der Sohn kennt offenbar noch recht unentspannte Zeiten. Aber auch das: Wir haben als Paar dazu gelernt und den Zoff zwischen uns deutlich verringert. Das werten wir als Erfolg und als gutes Zeugnis unseren Kindern gegenüber.

Es gibt so viele Möglichkeiten, unsere eheliche Liebe am Brennen zu halten. Eine Fülle von praktischen Tipps haben wir in unser Buch „Das Emma-Prinzip. Sieben Schlüssel zu einer richtig guten Ehe“ gepackt. Unserer Ansicht nach sollten sich gerade auch die glücklichen Paare mit diesen Themen befassen. Denn Glück lässt sich nicht konservieren, es muss täglich neu gesucht und manchmal auch „erarbeitet“ werden. Und das funktioniert, wie wir nicht nur selbst erleben, sondern wie uns viele Leserinnen und Leser bestätigen.

Die Ehe der Eltern prägt entscheidend das Bild, das Kinder von der Ehe haben. Dieser Verantwortung sind sich leider auch manche Väter und Mütter in christlichen Kreisen nicht bewusst. Über die geistliche Komponente, dass unsere Ehen die Liebe Christi zu seiner Gemeinde spiegeln soll (Epheser 5), haben wir dabei noch gar nicht gesprochen. Die Tiefe dieser Aussage des Apostels Paulus böte genügend Stoff für einen eigenen Artikel. In diesem Beitrag bleiben wir erstmal dabei: Leuchtturm-Ehen sind eines der stärksten Argumente dafür, dass sich auch andere für den Bund fürs Leben entscheiden. Wir brauchen viel mehr Ehen mit Ausstrahlung!

Susanne und Marcus Mockler
34 Jahre verheiratet, 8 erwachsene Kinder
Susanne: Paartherapeutin in eigener Praxis
Marcus: Journalist und Leiter Evangelischer Pressedienst

* Thomas Schirmmacher (Hrsg.) „Der Segen von Ehe und Familie“, Interessante Erkenntnisse aus Forschung und Statistik, Verlag für Kultur und Wissenschaft, 2006





CHRISTIAN SIEGLING

„Unterschiede ziehen sich an!“

Oder „Gleich und gleich gesellt sich gern...?“

In der Tat finden viele Menschen bei der Anbahnung von Beziehungen die Unterschiedlichkeit anziehend, neu und spannend – vielleicht deswegen, weil man sich und seine eigenen Eigenschaften ja schon zur Genüge kennt. Man ist fasziniert davon, dass einem der andere den Blick für die Kleinigkeiten öffnet und äußerst achtsam und vorsichtig alle Einzelheiten einer Sache würdigt. Während man selbst vielleicht achtlos daran vorbeigestolpert wäre... oder umgekehrt.

Der „Stubenhocker“ und Eigenbrötler freut sich, dass ihn der andere zu Aktivitäten motiviert und unkompliziert Kontakte knüpft. Die ständig auf Achse befindliche Person schätzt vielleicht das Innehalten, Durchschnaufen, der Blick für Details und ist fasziniert von der Entdeckung der Entschleunigung durch den anderen. Doch bleibt das so?

Langzeitbeobachtungen bei vielen Paaren haben gezeigt, dass genau diese Punkte, die uns am Anfang der Beziehung am anderen attraktiv erschienen, im Zusammenleben Konfliktpotenzial entwickeln können. Hat man sich in den ersten Jahren noch über den Aktionismus des anderen gefreut, heißt es nun: „Kannst du nicht einmal Ruhe finden? Müssen wir ständig unterwegs sein?“ Oder falls Sie begeistert waren von dem Detailblick Ihres Partners finden Sie nun treffende Bezeichnungen wie: „Musst du immer so pingelig und kleinkariert sein?“ Ist es womöglich leichter, nach dem zweiten oben genannten Prinzip „Gleich und gleich gesellt sich gern!“ zu verfahren? In der Tat zeigt auch hier die Erfahrung, dass sich solche Paare oft langfristig leichter tun, einen für beide stimmigen Rhythmus und ein konfliktarmes Miteinander im Alltag zu finden. Doch Partner, die beide Auseinandersetzungen scheuen, landen längerfristig oft in Frustrationen, weil es natürlich Konfliktpunkte gibt, denen jedoch beide Partner gerne aus dem Weg gehen.

Eine Musterlösung gibt es eben nicht, sondern ein waches Beobachten, was einen gerade am Partner zu stressen beginnt und ein „Ins-Gespräch-kommen“ darüber.

Wenn Konflikte über persönlichkeitsbedingte Unterschiede zu lange schwelen und unbearbeitet bleiben, kann großer Frust entstehen. Irgendwann ist dann die Zeit (zumindest für einen der beiden Partner) gekommen, wo man sich innerlich so weit voneinander entfremdet hat, dass man kaum noch Energie aufbringt, sich wieder anzunähern. Leider bedeutet das oft das Ende einer Partnerschaft.

Wenn man über Unterschiede, Missverständnisse und Reibungspunkte spricht, gegebenenfalls dazu auch externe Unterstützung oder Moderation in der Beratung aufsucht, stehen die Chancen gut, Lösungen zu finden und über diese Konflikte hinwegzukommen.

Gönnen Sie sich doch mal (wieder) ein Eheseminar, das stärkt Ihre Partnerschaft und beugt vielleicht auch einem überlaufenden Fass vor...

Falls Sie nicht reisen wollen oder können: In diesen Zeiten bieten wir auch einige Angebote als Online-Seminare an. Informieren Sie sich dazu auf unserer Webseite oder in unserem wöchentlichen Newsletter.

Für Präsenzangebote schauen Sie doch gerne in unser Seminarprogramm, wir empfehlen die Angebote für Paare, besonders

- Duett oder Duell
- Meine Wünsche – deine Wünsche
- Unsere Ehe soll gelingen

Ihr Christian Siegling
TEAM.F Leitung

Anmerkung der Redaktion

An beiden Grundsätzen ist etwas dran, es gibt kein richtig oder falsch, kein einfacher oder schwieriger. Lebhafter oder ruhiger sind treffendere Beschreibungen.

An Beziehungskonstellationen ist alles möglich und es gibt auch alles.

Wenn wir im Seminar Partner treffen, die sich sehr ähnlich sind, ist meine erste Frage immer: „Streitet ihr?“ Oft bekomme ich verständnislose Blicke und Kopfschütteln zur Antwort. Das wäre der Traum meines Mannes. Wir beide wissen, langweilig wird es bei uns nicht, weil wir so unterschiedlich sind. Doch wir haben so entschieden und es genau so gewollt und das möchten wir auch nicht missen.

Heidi Goseberg

SEMINAREMPFEHLUNG

19.–21.03.21

21 221 71

Duett oder Duell

Ort: Bethlehemstift
09337 Hohenstein-Ernstthal
Leitung: Diana und Heiko Müller mit Team
Kosten: 374,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



16.–18.04.21

21 231 51

Meine Wünsche – deine Wünsche

Ort: Gowerlhof (**** Ferienwohnungen)
95643 Tirschenreuth/Oberpfalz
Leitung: Sabine und Stefan Piana mit Team
Kosten: 266,- € inkl. Seminargebühr und Übernachtung pro Paar



30.09.–03.10.21

21 641 41

Unsere Ehe soll gelingen

Ort: Christliches Gästehaus Lindenhof
87675 Rettenbach am Auerberg/Ostallgäu
Leitung: Karin und Uwe Rauhut mit Team
Kosten: 796,40 € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



	D erlebt	I erlebt	S erlebt	G erlebt
D Dominant	<ul style="list-style-type: none"> • Positiv • Pionierhaft • Wettbewernd 	<ul style="list-style-type: none"> • Fordernd • Ungeniert • Anmaßend 	<ul style="list-style-type: none"> • Bestimmend • Fordernd • Provozierend 	<ul style="list-style-type: none"> • Fordernd • Angriffslustig • Anmaßend
I Initiativ	<ul style="list-style-type: none"> • Oberflächlich • Gutgläubig • Theatralisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Begeistert • Optimistisch • Extrovertiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Oberflächlich • Überschwänglich • Unaufmerksam 	<ul style="list-style-type: none"> • Oberflächlich • Zu optimistisch • Übertrieben
S Stetig	<ul style="list-style-type: none"> • Träge • Durchschnittlich • Statisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Unauffällig • Wenig Überzeugend • Langsam 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuverlässig • Freundlich • Geduldig 	<ul style="list-style-type: none"> • Ungenau • Vorsichtig • Zögernd
G Gewissenhaft	<ul style="list-style-type: none"> • Problemorientiert • Vorsichtig • Penibel 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemorientiert • Pessimistisch • Defensiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanziert • Korrekt • Vorsichtig 	<ul style="list-style-type: none"> • Präzise • Detailgetreu • Anpassungsfähig

Angelehnt an: Gay, Friedbert, Herzler, Hanno: Ich brauch Dich und Du brauchst mich



BEATE RADIX-SCHÖNE

Der Studiengang Paarberater

Aktiv auch in Corona-Zeiten

Die Fortbildung und das Studium zum Paarberater an der TEAM.F Akademie bieten seit vielen Jahren eine Möglichkeit zur persönlichen Qualifizierung, um Paare in schwierigen Beziehungssituationen effektiv beraten zu können.

In den vergangenen Jahren hat das Interesse an der Paarberatung stark zugenommen, weil immer mehr Menschen in ihrem Umfeld erleben, dass Paare mit Ehe- und Beziehungsproblemen zu kämpfen haben. Das schmerzt sie, da ihnen Ehen am Herzen liegen. Vor diesem Hintergrund sind viele motiviert, sich in diesem Bereich aus- und fortbilden zu lassen, um für diese Paare qualifizierte Ansprechpartner sein zu können.

Inhalte und Ziel der Fortbildung und des Studiums

In vier Paarberaterkursen zeigen wir den Zusammenhang der Persönlichkeiten, der persönlichen Geschichte und möglichen unterschiedlichen Vorstellungen auf. Außerdem stellen wir Methoden und Möglichkeiten vor, wie zwei Menschen neu zusammen kommen können. Die Fortbildungskurse beinhalten fundierte Grundlagenkenntnisse der Paardynamik, der christlichen Ethik sowie praxiserprobte Beratungsansätze und Methoden. Die Teilnehmer dieses Fortbildungsangebots sind die eine gute Mischung aus Neueinsteigern, Studenten der Akademie und Seelsorgern, die ihre Beratungspraxis auch auf Paarberatung erweitern möchten.

Da herkömmliche Beratungsformen oft nicht ausreichen, um bei akuten Eheproblemen schnell und effektiv helfen zu können, können die Inhalte der Paarberaterkurse darüber hinaus durch ein komplettes Studium vertieft werden. Durch weitere Module, z. B. in Form von Fernkursen bekommen die Studenten Informationen über ehespezifische Themen und Beratungsformen. Außerdem werden selbstständige Beratungen durchgeführt und dokumentiert, die mit einem Tutor gemeinsam ausgewertet werden.

So lernen die Studenten nah an ihren persönlichen Beziehungserfahrungen, durch Fallbesprechungen und praktischen Übungen.

Nach dem Studium mit einem Zertifikatsabschluss sind unsere Absolventen darin geschult, schwierige Beziehungssituationen effektiv zu entwirren und eine neue Gesinnung einzuüben. Sie sind mit den TEAM.F-Ehethemen vertraut und haben sich mit ihrer eigenen Vergangenheit befasst, um persönliche Defizite aufzuarbeiten. Darüber hinaus haben sie durch das Studium Grundlagen der „Theologie & Ethik zur Ehe“ einen fundierten Werterahmen für die Beratung bekommen.

Der Paarberaterkurs im Corona-Jahr

Wir sind dankbar, dass 2020 trotz Corona unsere Paarberaterkurse durchgeführt werden konnten, auch wenn uns Covid-19 durchaus herausgefordert und zu besonnenem Handeln veranlasst hat. Nachdem wir unseren ersten Paarberaterkurs im Frühling erst absagen, dann verlegen und anschließend kurzfristig in einem anderen Tagungshaus anbieten mussten, konnte der Kurs im Juni stattfinden. Glücklicherweise waren die Teilnehmer bereit, sich auf diesen spontanen Wechsel einzulassen. Nun hieß es, das Hygienekonzept des Hauses umzusetzen und trotz Abstandsregeln und Mund-Nasen-Schutz im ersten Fortbildungskurs gute Erfahrungen zu machen. Trotz der Hürden hat es gut funktioniert und die Feedbacks des Hauses und der Teilnehmer waren durchweg positiv.

Auch der zweite Fortbildungskurs konnte kurz vor dem Teil-Lockdown im November im ursprünglichen Tagungshaus stattfinden. Alle Teilnehmer waren dankbar dafür und haben sich mit den Maßnahmen im Tagungshaus gut arrangieren können. Sie haben freudig die neuen Inputs aufgenommen und in den Kleingruppen in angeleiteten Paarübungen ausprobiert.

Über die Jahre berichten viele Studenten, dass ihnen die gemeinsame Ausbildung als Ehepaar großen Gewinn für die eigene Ehe gebracht hat. Sie haben eine Vertiefung der persönlichen Beziehung erlebt. Genau so haben es auch Badstübners und Liebigs empfunden:



Jana und Andreas Badstübner: Unser Ziel war es, mit Hilfe der Paarberaterausbildung selbst befähigt zu werden, anderen Paaren dienen zu können. Dank der umfangreichen theoretischen,

aber vor allem der praktischen Ausbildung fühlen wir uns nun tatsächlich gerüstet, in die Beratung einzusteigen. Was wir nicht erwartet, aber sehr genossen haben, war die Veränderung, die unsere Ehe dadurch erfahren hat. Viele Zusammenhänge in unserem Umgang konnten wir mit neuen Augen sehen und haben einen anderen Blick aufeinander erhalten. Die Offenheit der Referenten, von Niederlagen und schmerzlichen Erlebnissen zu berichten, war wohltuend und an vielen Stellen heilsam, weil es Mut machte, selbst ehrlich zu sich zu sein. Schwächen zu haben, Krisen bestehen zu müssen, war in der Gruppe kein Zeichen von Versagen. Wir fühlten uns angenommen und wertgeschätzt und sind sehr dankbar für diese Zeit, die uns als Ehepaar sehr geprägt hat. Die entstandenen Freundschaften sind ein weiterer Pluspunkt unserer Ausbildung an der TEAM.F-Akademie.



Stefanie und Tobias Liebig: Für uns als langjährige TEAM.F-Mitarbeiter im Bereich Ehevorbereitung war das Studium an der TEAM.F-Akademie ein idealer Schritt zur Weiterbildung, der sich wirklich gelohnt hat. Uns sind in der Paarberaterausbildung Themen begegnet, die wir vertiefen konnten, aber auch viele hilfreiche neue Impulse. Neben einer guten Betreuung beim Fernstudium wurde die Ausbildung von einem sympathischen und kompetenten Team von Dozenten geleitet. Vom ersten Präsenzseminar an gab es praktische Übungen (sowohl in kleinen Gruppen, als auch im Plenum), die bei jedem weiteren Seminar vertieft und ausgeweitet wurden, bis hin zu eigenständig durchgeführten Beratungsgesprächen. Viele gut ein- und umsetzbare Tools wurden vermittelt, sodass wir jedes Mal mit einem reicher gepackten „Werkzeugkoffer“ nach Hause gehen konnten. Die Paarberaterausbildung hat uns nicht nur als Berater, sondern auch als Paar sehr bereichert. Wir haben mit anderen Teilnehmern Freundschaften geschlossen und blicken auf eine rundum lohnenswerte Studienerfahrung zurück.

Persönliche Entwicklung in einer entspannten Lernatmosphäre

Uns ist eine angstarme, neugierige und herzliche Lernatmosphäre sehr wichtig. Denn die Entwicklung einer individuellen Persönlichkeit braucht Sicherheit, Rückhalt und Raum zum persönlichen Experimentieren. Und genau dazu laden wir ein. Nun hoffen wir auf die Durchführung der weiteren Kurse – wie geplant oder wie es die derzeitige Situation zulässt, Näheres erfahren Sie über unsere Webseite www.team-f.de/Seminare/Akademie oder den aktuellen Newsletter,

Ihre Beate Radix-Schöne

Beate Radix-Schöne leitet gemeinsam mit ihrem Mann Ralph und dem Ehepaar Lisa und Alan Gross den Studiengang Paarberatung an der TEAM.F Akademie.

ZERTIFIKATE 2020

Fachreferentin für Familie und Erziehung:

Linda Förster
Sandra Giera
Ute Standfuß

Seelsorgerliche(r) Begleiter(in):

Andreas Karpinski
Anke Hosse
Barbara Brasching
Claudia Becker
Elisabeth Weber
Gisela Liedl
Maria Göttle
Petra Gripentrog
Reinhild Paul
Sonja Piekorz

Christliche(r) Lebensberater(in):

Alexander Weller
Andrea Offe
Anke Karpinski
Katrin Förg
Simone Reidelstürz

Wir gratulieren zum Abschluss!

Im Namen der Dozenten,
Ihre Beate Radix-Schöne





ECKHARD GOSEBERG UND ULRICH MENTER

Stabwechsel

in der Geschäftsführung

Eckhard Goseberg: **Definitiv ist dies mein letztes Jahr in der Geschäftsführung von TEAM.F – am 30.06. ist mein letzter Tag. Nach mehr als 25 Jahren gehöre ich ja beinahe zum Inventar – es wird Zeit zu gehen!**

An meinen Start 1992 habe ich lebhaftere und eindrückliche Erinnerungen. Es gab keinen Vorgänger, nichts, worauf ich hätte zurückgreifen können. Ein paar Ikea-Möbel in einem ausgebauten Kellerraum als Startkapital. Eine im Aufbau begriffene gemeinnützige Organisation schrie nach Struktur und Verwaltung, nicht nur zur Abwicklung der laufenden Geschäftsvorgänge. Seminare mussten gebündelt und beworben, Mitarbeiter mit Arbeitsmaterialien versorgt werden. Die Verwaltung von Regionalbüros sollte zentralisiert und eine möglichst breit gefächerte, aussagekräftige Seminarverwaltung aufgebaut werden ... ob der Haushalt das jemals hergeben würde, war unsicher – dafür hatte ich meine Position als Vertriebsleiter verlassen.

Dies allerdings mit Überzeugung! Wir hatten TEAM.F ein paar Jahre zuvor kennengelernt, selbst Seminare besucht und viel positive Veränderungen in unseren Beziehungen und mit anderen in Seminaren erlebt. Unser Einstieg war die ehrenamtliche Mitarbeit in Seminaren. Das Wachstumspotenzial war enorm und zeitweise schwindelerregend, sowohl die Mitarbeiter betreffend, wie auch die Anzahl der Angebote und Seminarthemen. Aufbruchstimmung bei Paaren und Familien im ganzen Land signalisierte uns einen Riesenbedarf. Das war ansteckend! Die Pionierphase hat uns mit großer Begeisterung für diese unglaublich wertvolle Arbeit getragen – auch durch große Herausforderungen, schlaflose Nächte, Zitterpartien, ob am Monatsende das Geld reicht, angestellte Mitarbeiterfamilien zu entlohnen u. v. m. Oft war es knapp, aber immer hat es gereicht.

In dieser schnellen Entwicklung durfte eine instabile Verwaltung kein Bremsklotz sein. Solide Strukturen wurden gelegt, um einen möglichst reibungslosen Ablauf zu gewährleisten und gute Grundlagen für weiteres Wachstum zu schaffen. Was anfangs noch ein wenig unspektakulär wirkte, weitete sich im Verlauf der Jahre zu einer Organisation mit über 40 angestellten und mehr als 800 ehrenamtlichen Mitarbeitern im Land aus. Das zu begleiten war schon ein großes Privileg.

Meilensteine im Rückblick:

2002 der Umzug (aus dem gut ausgebauten Keller bei Lülings) in ein Bürogebäude. Die Nähe zu den Gründern und Leitern war einerseits eine große Bereicherung, in einem Haus gab es kurze Wege und Absprachen. Andererseits wurde der Keller für eine stetig wachsende Organisation zunehmend eng und erdrückend. Dirks Einwand: „Was wollt ihr denn mit so viel Platz?“ stellte sich schon bald als unbegründet heraus. Das Büro bietet heute 10 Mitarbeitern in Voll- und Teilzeit ausreichend Platz, vor einigen Jahren haben wir es noch mit einer angrenzenden Lagerhalle erweitert, die uns zudem noch als Veranstaltungsort gute Dienste leistet.

Klare Organisations- und Verwaltungsstrukturen und -gremien für eine ordentliche rechtliche Grundlage, Funktionsfähigkeit und Vertretung nach außen. Es wurde zunehmend wichtig und entlastend, im Verbund mit Vorstand und Verwaltungsrat zu arbeiten, sich zu beraten, das Ringen um Lösungen Entscheidungen nicht allein zu schultern. Als Leitungsteam haben wir Ende vergangenen Jahres die Strukturen einmal neu der aktuellen Situation angepasst, was sich auf unserer Webseite niederschlägt.

Ordnungsgemäße Arbeitsverträge für angestellte Mitarbeiter in Zusammenarbeit mit dem Vorstand. Klar sind wir ein Glaubenswerk, doch für so viele Mitarbeiter einschließlich deren Familien ist die Verantwortung schon enorm und daran hängt eben nicht nur die monatliche Gehaltszahlung, sondern auch eine angemessene Altersvorsorge. Dazu war uns auch immens wichtig, dass sich unsere angestellten Mitarbeiter ohne große Sorgen auf ihren Dienst an Menschen konzentrieren konnten.

Aufbau und etablieren einer für Spendenorganisationen wichtigen Fundraisingkultur. Erst in den 90ern wurde das Thema. Wer mit Menschen und breit in die Gesellschaft arbeitet, kann dies meist nicht kostendeckend tun, was in einem Geschäftshaushalt zunehmend zu Unsicherheiten führte. Langsam hat sich das Bewusstsein durchgesetzt, dass es nichts Ehrenrühriges ist, um Spenden zu bitten. So wie unser Gemeinwesen durch Steuern finanziert wird, benötigen Spendenwerke Unterstützung durch Spender, um ihrem Auftrag nachzukommen. Seitdem haben wir jedes Jahr neu Gottes Versorgung und viele Wunder erlebt. Dahinter steht ein Heer von treuen Unterstützern, die gerade jetzt in der Corona-Zeit einen wertvollen Beitrag zu unserem Dienst geleistet haben. Das ist keinesfalls selbstverständlich und erfüllt uns immer neu mit großer Dankbarkeit. Und lässt uns mit großer Zuversicht in dieses neue, schwer einzuschätzende Jahr gehen.

Der Stabwechsel wird seit Monaten geplant und sich in einem festgelegten Zeitrahmen vollziehen. Ich darf einen soliden Haushalt in kompetente Hände übergeben. Das macht den Abschied leichter. Ehrenamtlich werden wir bei TEAM.F sicher noch ein paar Jahre mitarbeiten, die Regionalarbeit hier vor Ort liegt uns sehr am Herzen. Ich habe eine hohe Wertschätzung allen gegenüber, die mir dieses Amt anvertraut und zugetraut haben und bedanke mich ausdrücklich dafür. Ulrich Menter wünsche ich ebenso dieses Vertrauen, Loyalität und eine gute und sichere Hand für die Geschäftsführung.

Herzlichst
Ihr Eckhard Goseberg

Nicht nur im Aufbau, jedes Jahr neu haben wir hautnah Gottes Versorgung und viele Wunder erlebt!

Ulrich Menter: „Bewahre Bewährtes, prüfe Neues und geh voran in der Begleitung durch den Herrn“, ist lange schon eine meiner Leitlinien.

Ich freue mich auf meine Aufgabe als Geschäftsführer von TEAM.F. Es ist mir eine Ehre, die Nachfolge von Eckhard antreten zu dürfen und ich bin ihm sehr dankbar für seinen Dienst und das, was er hinterlässt.

Es gibt so viel Gutes zu bewahren, wie wir oben schon gelesen haben. Ich werde mich mit aller Kraft dafür einsetzen, TEAM.F mit seinen Zielen, Menschen und Angeboten zu schützen, zu erhalten und weiter in eine gemeinsame Zukunft zu entwickeln.

Wenn sich die Welt ändert, möchte ich, dass wir als TEAM.F Antworten darauf haben!

Man braucht kein Prophet sein, um zu wissen, dass sich die Welt immer schneller ändert. Uns betrifft dabei insbesondere die Kommunikation, das Lernen und die digitale Zusammenarbeit. Auch was Menschen motiviert, was sie antreibt, ändert sich. Wie gut, dass der Herr und sein Wort bleiben und uns Halt geben.

Ich finde es wichtig, dass wir als TEAM.F bewahren, was uns eine solide Grundlage für unser Tun geworden ist, damit wir auf der anderen Seite die Freiheit haben und die Sicherheit spüren, Neues auszuprobieren. Denn: Neue Wege zu gehen machte Menschen immer wieder unsicher. Ich sehe einen bedeutsamen Auftrag für mich darin, Veränderungen zu initiieren und unseren Mitarbeitern dabei die Sicherheit zu geben, die sie brauchen, um selbst agiler und mit viel Eigeninitiative neues auszuprobieren. Mir liegt daran, Mitarbeiter mitzunehmen.

Es bleibt also spannend, auch für mich bei der Umsetzung. Da Sylvia und ich ein eigenes mittelständiges Bauunternehmen haben, in welchem ich auch die Geschäftsführung wahrnehme, werde ich die Aufgaben für TEAM.F im Rahmen einer Teilzeitanstellung und teilweise von meinem Büro in Schwedt aus wahrnehmen.

Somit wird mich und uns das Thema „digitale Zusammenarbeit und die Zusammenarbeit von agilen Teams auf Entfernung“ in Zukunft noch intensiver berühren. Unsere Beziehungen untereinander werden wir dabei gut im Blick behalten. Wir sind ein Werk, das sich für gute Beziehungen und stabile Persönlichkeiten einsetzt. Bei aller Digitalisierung und zukünftigen Veränderungen: Daran ändert sich nichts. Das ist für uns als Mitarbeiter besonders wichtig, und hier gilt es, sehr achtsam miteinander umzugehen.

Ich freue mich auf Sie und Euch,
Ihr Ulrich Menter

Dr. Ulrich Menter, Schwedt, 51
Verheiratet mit Sylvia, 5 Kinder
TEAM.F Leitungsteam



Vielen Dank
für Ihre
Unterstützung!

NEUE WEGE

Es ist schon spannend, was so eine krasse Ausnahme-situation, wie wir sie in den letzten Monaten erlebt haben – neben aller Stagnation – freisetzt. Wenn das Leben heruntergefahren und Selbstverständliches außer Kraft gesetzt wird, setzt das bei vielen Menschen in unterschiedlichen Bereichen Kreativität, Initiative, Motivation und neue Ideen frei. Und das Gute ist: Das wird bleiben, auch wenn Pandemie und Lockdown Vergangenheit sind.

Wir sind sehr dankbar, dass viele von Ihnen mit Spenden dafür gesorgt haben, dass wir nötige Entwicklungsprozesse anstoßen konnten. Mit voller Kraft hat z. B. das Schiff „Online-Angebote“ Fahrt aufgenommen, Mitarbeiter starten, ausgerüstet mit der dazu notwendigen Technik – das alles ist ausbaufähig, doch es läuft. Ein herzlicher Dank an alle, die das mit Manpower und finanziellen Mitteln möglich gemacht haben!

Ja, TEAM.F bleibt weiter für die Menschen in unserem Land Ansprechpartner – nun auch digital. Im Verlauf des Jahres sicher auch wieder in Präsenzveranstaltungen, doch verstärkt auch auf NEUEN WEGEN. Wir würden uns freuen, wenn Sie in dieser spannenden Entwicklung an unserer Seite sind und diese weiter mit Ihren Spenden ermöglichen.

Herzlichen Dank und Gottes Segen!
Ihr Ulrich Menter und Eckhard Goseberg

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

Verwendungszweck:
Neue Wege



ELISABETH UND MARKUS KRIEGER

Unsere Ehe-Beziehung ist es wert!

In der Beziehung in Balance bleiben

Immmer wieder wird uns deutlich, wie wichtig Balance in unserem Leben ist. Balance ist die Voraussetzung für nachhaltige Versorgung, für Beziehung auf Augenhöhe, für einen ausgeglichenen Kräfte- und Emotionshaushalt, für Achtung und Respekt.

Ausgeglichenheit kann nur da entstehen, wo es Freiheiten gibt, sie beeinflussen und gestalten zu können. Eine starre Balance führt zu Stillstand, da bewegt sich nichts mehr. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Balance dynamisch sein muss, dass alles Zeiten der besonderen Beachtung braucht: Eine Zeit mehr den Schwerpunkt auf das eine, dann eine Zeit wieder den Schwerpunkt auf das andere. Eine Zeit, in der wir viel mit anderen zusammen sind, braucht wieder Zeiten, in denen wir nur Raum für uns zwei haben. Eine Zeit lang volle berufliche Arbeitstage braucht zum Ausgleich freie Tage ohne Termine. So gibt es überall Fortschritt, Weiterkommen. Wir achten darauf, hier nicht in Extreme abzugleiten, sondern immer wieder ein gesundes Maß zu finden.

Uns ist dabei wichtig, dass nichts zwischen uns steht. Unsere Beziehung braucht Offenheit, Wertachtung und Respekt im Umgang miteinander, bedingungslose und vorbehaltlose Annahme. Und das ständig als gelebte Lebensgrundwerte. Das sind unabdingbare Voraussetzungen für Vertrauen, dafür, dass ich mich dem anderen gegenüber öffnen und verletzlich zeigen kann. Wir legen in unserer Beziehung großen Wert darauf, dass sich nichts zwischen uns anstaut: Deshalb brauchen wir jeden Tag unseren Austausch, unser Gespräch miteinander: Teilhaben und teilhaben lassen, nachfragen, zuhören, verstehen, sich gegenseitig ermutigen ... Wenn sich etwas anstaut, bekommt es schnell ein Ungleichgewicht, das kaum noch zu beherrschen ist. Deshalb: Bleiben Sie innerlich ganz nah beieinander, bleiben Sie dran, bleiben Sie liebevoll, wertschätzend und respektvoll.

Als sich unsere Beziehung nach den ersten Monaten klar in die Richtung eines gemeinsamen Lebensmittelpunktes entwickelte, bedeutete Balance für uns, eine neue gemeinsame Wohnung zu suchen und zu finden – keiner zog ‚beim anderen ein‘, wir haben zusammen etwas Neues gestaltet. Wohl mit den Zutat von beiden Seiten, aber eben nicht das Vorige. Es ist uns erst im Lauf der Zeit bewusst geworden, wie wertvoll das für uns und unsere Beziehung ist.

Uns ist wichtig, einander zu genießen. Nicht nur einander auszuhalten, sondern zu genießen. Das ist mehr. Es beinhaltet Dankbarkeit, Wertachtung, Respekt. Wir freuen uns, wenn wir uns nach einem langen Arbeitstag in den Arm nehmen können, die Gegenwart und Nähe des anderen mit allen Sinnen spüren, einander teilhaben, was uns so bewegt, was gut war, was uns herausgefordert und an unsere Grenzen gebracht hat.

Genießen braucht Zeit, Qualitätszeit.

Zum Beispiel auch beim gemeinsamen Kochen und Essen. Wir erleben dies als eine Kraftquelle, die unseren inneren Tank auffüllt und uns dabei hilft, ausgeglichen und regulierungsfähig zu sein.

Balance leben heißt für uns, dass wir uns nicht verbiegen müssen. Wir können es gelassen aushalten, dass jeder ein anderes Bügeleisen gerne benutzt, unser Schrank hat Platz für zwei. Der andere muss nichts so empfinden, wie ich es tue und ich muss auch nicht mein Empfinden ändern.

Balance bedeutet für uns auch, keine Verantwortung für den anderen zu übernehmen, die eigentlich bei ihm bleiben sollte: Ich bin nicht verantwortlich, dass es dir gut geht. Das heißt nicht, dass es mir egal ist, aber es ist deine Aufgabe, deine Bedürfnisse zu kommunizieren und für sie zu sorgen.

Zur Orientierung hilft uns auch unsere gemeinsame Ehe-Vision. Eine gemeinsame Lebens-Sinn-Aufgabe, deren Wert und Nutzen über unsere eigene Beziehung hinausgeht, worin wir mit unserer besonderen Lebensgeschichte anderen Menschen Zukunft und Hoffnung geben dürfen. Wir brauchen einen gemeinsamen Lebens-Sinn, der nicht nur unserer Selbsterhaltung dient, sondern indem wir gemeinsam miteinander Menschen unterstützen, in ihren Lebensthemen eine positive Entwicklung zu initiieren.

Aufgaben in und an unserer Beziehung und dann gemeinsame Aufgaben außerhalb unserer Beziehung bringen uns Lebensbalance. Sie kosten nicht nur Kraft, sondern füllen im Wechselspiel unseren Ressourcen-Kräfte-Tank wieder auf.

Ihre Elisabeth und Markus Krieger

Balance leben heißt, dass wir uns nicht für den anderen verbiegen müssen.



CHRISTIAN SIEGLING

Monogamie – ein Geheimnis?

Liegt sie uns in den Genen oder nicht?

Eine ziemlich provokante Frage – zugegebenermaßen. Auf die es im christlichen Umfeld wohl eine eindeutige Antwort gibt – oder?

Ich möchte Sie einladen, mal ein paar meiner Gedanken nachzuvollziehen: Menschen sind generell typbedingt sehr unterschiedlich – ich meine hier nicht primär „Mann“ und „Frau“, sondern vor allem verhaltensbedingte Unterschiede, wie wir sie z. B. im DISG-Persönlichkeitsprofil wiederfinden:

Da gibt es sicherheitsliebende, loyale und beständige Menschen, deren höchstes Gut es ist, wenn sie am Bestehenden festhalten können und wenn sich im Lebensumfeld möglichst wenig ändert. Manchmal wirkt sich das sogar bis in die Wochenplanung der Kochrezepte oder ähnliche Dinge aus.

Andererseits kennen wir Verhaltenstypen, die immer wieder Abwechslung suchen, das Risiko lieben und den Wunsch nach etwas Neuem haben. Beständigkeit und Sicherheit ist für sie eher eine Deckelung als eine Erleichterung.

So wird der altbekannte Spruch „Nun ist das Schiff in den Hafen der Ehe eingelaufen“ vielleicht von den sicherheitsbewussten, beständigen Menschen als Zusicherung und Versprechen empfunden, dass nun der Kampf mit den Naturgewalten, dem Umschauen und Flirten mit anderen Partnern, mit Wind und Wetter vorbei ist und von nun an das Ehe-Boot nur noch sanft in der Hafendüngung vor sich hindümpelt.

Doch wissen Sie was? Für die abenteuerlustigen Typen unter uns kann es kaum eine ernüchterndere Aussicht geben als genau dieses Statement. Schwer vorstellbar, wenn ein Schiff, gemacht und konstruiert für die Befahrung der Weltmeere, von nun an nur noch „im Hafen der Ehe fest vertäut herumliegt“ und sanft von links nach rechts schwingt, während die Wellen kaum ein Geräusch des Plätschens am Boot erzeugen.

Aus diesem unterschiedlichen Empfinden wird vielleicht klarer, dass es für die einen eine große Erleichterung im Leben darstellt, endlich diesen „EINEN“ Ehepartner oder die „EINE“ Ehepartnerin gefunden zu haben, was für die anderen eher wie Stillstand oder sogar Einengung anmuten mag.

Ganz besonders natürlich, wenn sich herausstellt, dass beide Partner vielleicht ein unterschiedliches Empfinden dazu haben. Auf unseren „Outdoortagen im Kanu“ für Paare stellen wir oft zu Beginn den teilnehmenden Ehepaaren diese Frage: „Stellt euch vor, eure Ehe ist ein Boot: Mit welchen Vorstellungen seid ihr in die Ehe gegangen? Welches Gewässer hattet ihr gedacht, in eurer Ehe zu befahren?“ Jeder Ehepartner darf natürlich selbst antworten und nicht selten gibt es dabei große Überraschungen – auch bei den anwesenden Paaren selbst. Aber möglicherweise stellt sich sogar Erleichterung ein, wenn man Verständnis für sich selbst gewinnt. Ich glaube allerdings: Aus dem jeweiligen Verhaltenstyp lässt sich zwar der Wunsch nach Monogamie einerseits bzw. andererseits der nach „Abwechslung“ nachvollziehen, und doch hat sich Gott etwas sehr Gutes dabei gedacht, als er dem Menschen in der Schöpfungsgeschichte den Ratschlag mitgegeben hat: „Also wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen und die beiden werden ein Fleisch werden!“ (1. Mose 2, 24)

Dieses „Anhängen“ wird als ein öffentliches, verbindliches Bekenntnis zum Ehepartner verstanden, vergleichbar mit der heute in unserer Gesellschaft üblichen staatlichen Eheschließung. – Hier wird für alle sichtbar ein Bündnis zwischen zwei Menschen geschlossen, das nicht jederzeit aus Lust und Laune wieder aufgehoben werden kann. Schließlich passiert es auch, dass ein im Verhalten eher beständiger Typ aus anderen Gründen einer Beziehung überdrüssig wird.

Untersucht man die Strukturen des Zusammenlebens von Männern und Frauen in verschiedenen Gesellschaften, Stämmen und Kulturen in unserem Erdkreis, darf man dankbar feststellen und erkennen: Überall wo monogame partnerschaftliche Strukturen gelebt werden, ist der Wohlstand höher, die Bildung besser, die Kriminalitätsrate geringer, die Familienstrukturen nachvollziehbarer, die Erziehung wertebasierter.¹ Gott gibt allen Menschen, so verschieden sie ticken, also hier einen sehr weisen Rat!

Also von daher: Ja, für manche ist es ein ständiger Kampf und eine Herausforderung, mit dem einen Partner bzw. der einen Partnerin für das ganze Leben monogam unterwegs zu sein, auch ein Kampf mit sich selbst. Für den Partner stellt es sich anders, aber oft auch als Herausforderung dar, z. B. den Wünschen und Vorstellungen des spontanen und agilen Partners nicht zu genügen. Mag sein, dass wir beides in die Rubrik „Anfechtung“ fassen können, über welche die Apostel aus ihrem eigenen Leben (sicherlich in verschiedenster Ausprägung, z. B. Jakobus 1, 2–4) berichten. Für manchen bleibt es ein Lebensthema.

Ich finde es klasse, dass Gott um unsere Wünsche, Streben, Gedanken und Wesen Bescheid weiß und uns so liebt, dass er für uns das Beste möchte – und hier darf ich dankbar Gottes Ratschlag für mein Leben annehmen und konstatieren, dass ich gerne mit meiner Frau Heike seit über 29 Jahren verheiratet bin und auch bleiben möchte.

„Bis dass der Tod uns scheidet!“ – so wie wir uns das vor dem Traualtar versprochen haben.

Hilfreich ist dabei die Sicht, dass jeder dem anderen eine gute Ergänzung bietet, aber auch Schmerz verursacht.

Abwechslung und Abenteuer suche ich – soweit möglich – gerne mit ihr – wir bleiben beide gerne lernend und anpassungsfähig – und darüber hinaus in anderen (eheunschädlichen) Bereichen!

*Herzliche Grüße
Ihr Christian Siegling
TEAM.F Leitung*

¹ Christopher Ryan, Sex: Die wahre Geschichte, Klett-Cotta-Verlag, 4. Auflage 2020 <https://www.welt.de/wissenschaft/plus157867522/Warum-die-Monogamie-ein-Raetsel-bleibt.html>, zuletzt abgerufen am 2.1.2020





SIEGBERT LEHMPFUHL

Eine gute Ehe muss mit vielen gemeinsamen und guten Erfahrungen gefüttert werden

Es ist wie bei einem Kamin, in dem ständig neues Holz nachgelegt werden muss, um Wärme zu erzeugen.“ Das sagt Anja, die mit ihrem Mann gemeinsam den AVT geschaffen hat. Was das bedeutet erzählt sie hier.

Anja ist sehr glücklich verheiratet. Das war nicht immer so. Bevor sie Volker kennenlernte, erlebte sie den Zerbruch ihrer ersten Ehe. Sie brauchte Zeit und Hilfe, das Scheitern der ersten Beziehung zu verarbeiten und sich wieder auf eine neue (Ehe) Beziehung einzulassen.

Siegbert: Ich höre immer wieder von einem besonderen Tag, den Sie gemeinsam mit Volker verbringen. Was macht diesen Tag besonders?

Anja: „Unser“ Tag heiß bei uns AVT und bedeutet „Anja-Volker-Tag“. Wir feiern ihn bereits einige Jahre, schon vor unserer Heirat. Immer ist es ein Wochentag, den wir uns speziell frei nehmen, um etwas Schönes zu machen.

Siegbert: Feiern Sie den regelmäßig? Wie ein wöchentlicher Eheabend, den wir empfehlen, funktioniert das ja wahrscheinlich nicht.

Anja: Nein! Wir versuchen es irgendwie in regelmäßigen Abständen. In der Regel gelingt es uns alle zwei Monate.

Wir nehmen uns bewusst frei für unseren AVT.

Siegbert: Erzählen Sie uns, von wem diese nicht alltägliche Idee stammt?

Anja: Das kann ich gar nicht mehr so genau sagen. Am Anfang unserer Beziehung konnte ich meine Kinder nicht einfach allein lassen und wir zwei suchten nach Wegen, miteinander Zeit zu verbringen. Die Zeit war uns sehr kostbar und die Kinder sollten auch gut untergebracht werden. Das war zu organisieren. Auch die Trennung von meinem ersten Mann nagte noch an mir und verlangte Zeit und Kraft.

Schon aus diesen Gründen entwickelte sich diese mit Volker gemeinsam verbrachte Zeit zu etwas ganz besonderem. Wir spürten, dass sie uns und unserer Beziehung gut tut. So entschieden wir uns irgendwann, diesem Tag auch einen besonderen Namen zu geben und machten daraus den „Anja-Volker-Tag“ – unser ganz persönlicher Tag eben.

Siegbert: Wie lange gibt es denn diese Tradition schon bei Ihnen?

Anja: Seit 2011, also bereits zehn Jahre. Gleich zu Beginn unserer Beziehung setzten wir diese Idee um.

Siegbert: Wird man bei dieser langjährigen Tradition nicht langsam müde, sich immer wieder was einfallen zu lassen?

Anja: Es sind nicht immer neue Ideen. Manche Sachen werden einfach wiederholt, weil sie uns viel Spaß gemacht haben. Ein Tag in der Therme ist z. B. unser Tag, an dem wir heraus aus dem Alltag gemeinsame Entspannung erleben. Manche Ideen fliegen uns einfach so zu. Es kann eine gemeinsame sportliche Aktivität sein. Ich erinnere mich an Zeiten auf Inlinern auf unserem schönen Fläming Skate (einer Skater Strecke, die vom Landkreis besonders schön gestaltet wurde und mehr als 100 km lang ist). Manchmal gehen wir in ein Museum, das uns beide interessiert und oft gehen wir ins Theater. Dabei schauen wir gern nach kleinen kreativen Spielorten und besonderen Angeboten. Meist ist auch ein besonders schönes Essen ein Tageshöhepunkt. Also in Bezug auf unsere gemeinsame Zeit sind wir beide immer offen für das, was sich uns bietet.

Siegbert: Ganz ehrlich! Der Urlaub bietet doch genug Gelegenheiten, sich so etwas vorzunehmen. Schließlich hat man auch damit den Effekt der gemeinsamen Zeit und braucht nicht ständig einen besonderen AVT initiieren.

Anja: Nein, das Besondere am AVT ist, dass es immer ein Wochentag ist. Damit wird er zu etwas Speziellem. Wir müssen uns bewusst dafür frei nehmen, einen Urlaubstag opfern oder ausreichend Überstunden haben. So hat er einen anderen Stellenwert als ein schönes Wochenende oder unser Urlaub.

Siegbert: Sie werden früh wach und sagen: „Heute ist AVT“? Wie geht es dann weiter?

Anja: So spontan geht es natürlich nicht. Ich brauche immer einen gewissen Vorlauf, weil ich meine Termine entsprechend planen muss und etliche meiner Kunden sich darauf einstellen müssen. Aber es ist tatsächlich dann so, dass der Tag sehr ruhig beginnt. Es klingelt kein Wecker, was schon den Tag als besonderen auszeichnet. So können wir etwas länger liegen bleiben und in Ruhe frühstücken oder sogar ausgehen zum Frühstück. Dann starten wir mit dem, was wir uns vorgenommen haben. Nicht immer dauert die geplante Aktion den ganzen Tag. In der Therme schon, wenn wir ins Theater gehen schauen wir uns vorher die Stadt an und gehen dann abends in die Vorstellung. Mal Bummeln und sich treiben lassen hat auch seinen Reiz. Trotzdem ist es immer unser Tag.

Ich glaube, besonders hilfreich ist, dass wir viele gemeinsame Interessen haben.

Siegbert: Haben Sie im Rückblick auf die zehn Jahre eine besonders schöne Erinnerung?

Anja: Eigentlich ist es immer besonders und schön. Es ist nicht leicht, Ihre Frage auf Anhieb zu beantworten. Schön war es gleich zum Start. Das Bewusstsein, miteinander frei zu haben ohne Verpflichtungen, war für uns beide etwas Umwerfendes. Doch ich kann mich gut an den anstrengendsten Tag erinnern. Der war schön und körperlich stark herausfordernd. Wir waren einen ganzen Tag mit unsern Inlinern auf dem Fläming Skate unterwegs und spürten bereits unsere Muskeln und Knochen. Es reichte uns wirklich und doch waren wir am Ende froh und glücklich.

Siegbert: Gibt es nur den AVT oder haben Sie auch andere Ideen, die Ihre Ehe frisch und lebendig erhalten?

Anja: Ich glaube, besonders hilfreich ist, dass wir viele gemeinsame Interessen haben. Schon jahrelang gehen wir wöchentlich tanzen. Wir gehen auch gemeinsam zum Sport. Da haben wir unsere Badminton Gruppe. Darüber hinaus sind uns Freundschaften auch wichtig. Jeder von uns hat auch seinen eigenen Bereich, den er pflegt. Volker hat seinen Freundeskreis, den ich auch gut kenne. Manchmal machen wir auch etwas mit ihnen gemeinsam. Genauso habe auch ich meine Mädels, mit denen ich gern zusammen bin.

Siegbert: Danke für diesen spannenden Einblick, der sicher unsere Leser ermutigen wird. Das trägt sehr zum Gelingen des gemeinsamen Lebens bei.

Das Gespräch führte Siegbert Lehmpfuhl. Anja kennt er schon einige Jahre und ist durch ihre Erzählungen auf ihr schönes und besonderes Paar-Ritual aufmerksam geworden.





TEAM.F – FANSHOP

Beziehungen aktiv gestalten

In unserem Shop bieten wir Ihnen verschiedene Produkte rund um das Thema Zweisamkeit.



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



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



Entdecken Sie weitere Postkarten online.

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



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



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

Besondere Geschenke für besondere Anlässe!

Zu beziehen über:
www.team-f.de



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



Dirk und Christa Lüling
Trost finden
Scham und Minderwertigkeit überwinden

164 Seiten, gebundene Ausgabe
 14,00 € Asaph Verlag

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

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

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

Trost finden und heil werden ist möglich.

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



Susanne und Marcus Mockler
Das Emma*-Prinzip
Sieben Schlüssel zu einer richtig guten Ehe
 * Einer muss mal anfangen.

224 Seiten, gebundene Ausgabe
 17,00 €, Adeo Verlag
 ISBN: 978-3-938116-15-9



VORSCHAU: NÄCHSTE AUSGABE

Das „goldene“ Zeitalter (65+)



Viele interessante Angebote rund um die Themen:

- Eine gute Perspektive für eine neue Ära
- Von geplatzten, verwirklichten und neuen Träumen
- Szenenwechsel:
 Vom täglichen Arbeitsplatz ins Ruhestands – Homeoffice
- Väter und Mütter in Christus...
- Was möchten wir hinterlassen – was soll bleiben?
- Immer noch eine große Hürde: Testament und Vorsorge
- Die zweite Lebenshälfte rechtzeitig planen
- Alt ist schön – in Würde alt werden
- ...

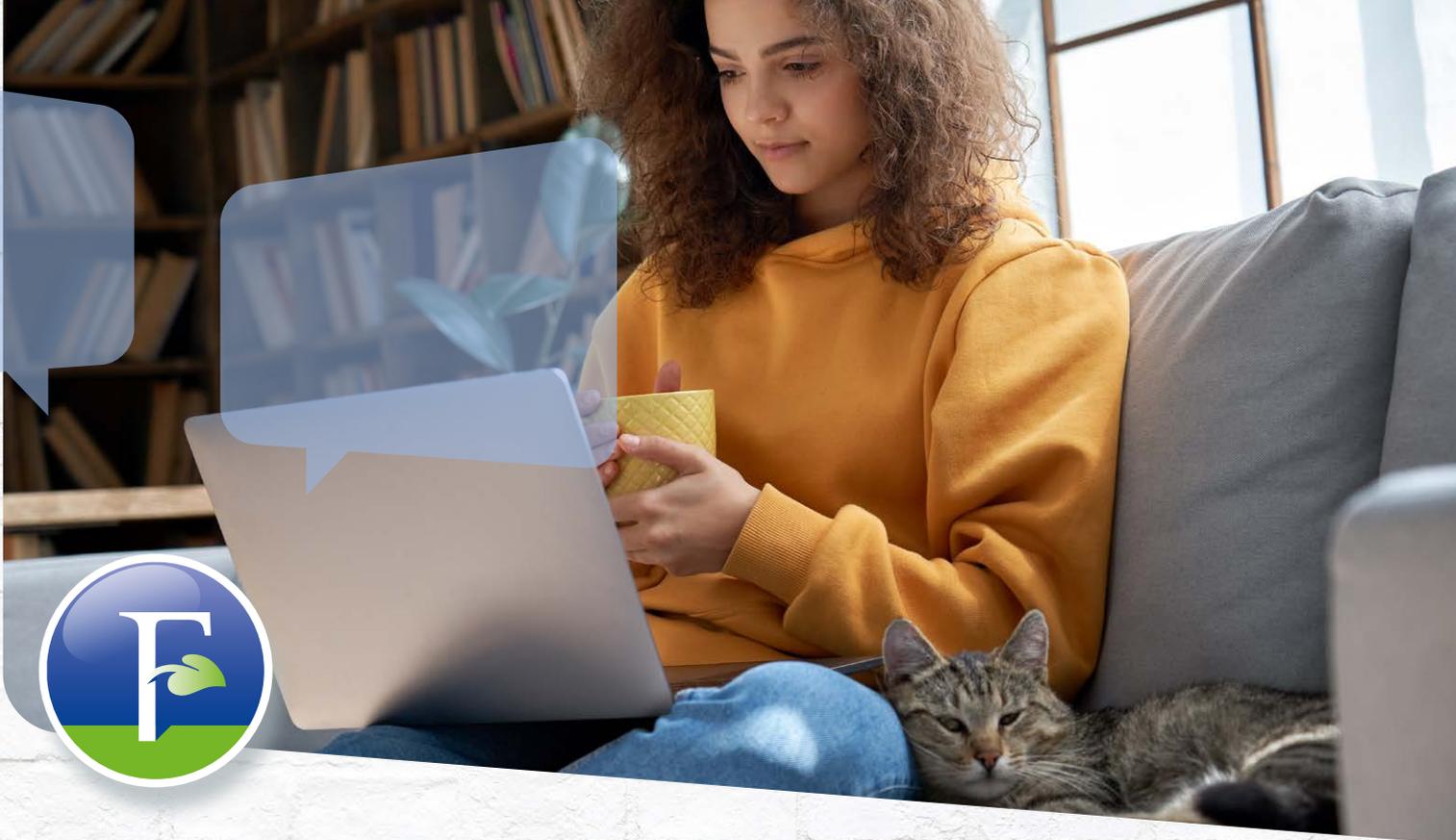


Bestellen & weiterempfehlen

Kennen Sie jemanden, der jemanden kennt, der jemanden kennt und sich für das TEAM.F-Beziehungsmagazin und Beziehungsprogramm interessiert? Oder haben Sie eine Ausgabe verpasst?



Empfehlen Sie unser Magazin weiter oder fordern Sie kostenlose Exemplare an!
www.team-f.de · Fon 02351 985948-0



ZUHAUSE UND DOCH MITTENDRIN

Unsere **TEAM.F** Online Seminare für Paare, Eltern und Singles

Ein wesentliches Qualitätsmerkmal unserer Seminare, persönliche und authentische Mitarbeiter, die auch von sich Mutmachendes erzählen und für persönliche Nachfragen zur Verfügung stehen, gilt auch für unsere Online-Seminare. So werden Videoinputs mit Live-Chat-Zeiten kombiniert und man kann auch das eine oder andere Thema für sich auch nochmal gut reflektieren und später noch einmal nachhören.

Weitere Informationen und unsere aktuellen Angebote finden Sie unter:
www.team-f.de

Besuchen Sie
uns auch in
den sozialen
Netzwerken



Team-f Deutschland



team.f_deutschland