

Magazin fürs Füreinander

01/2024

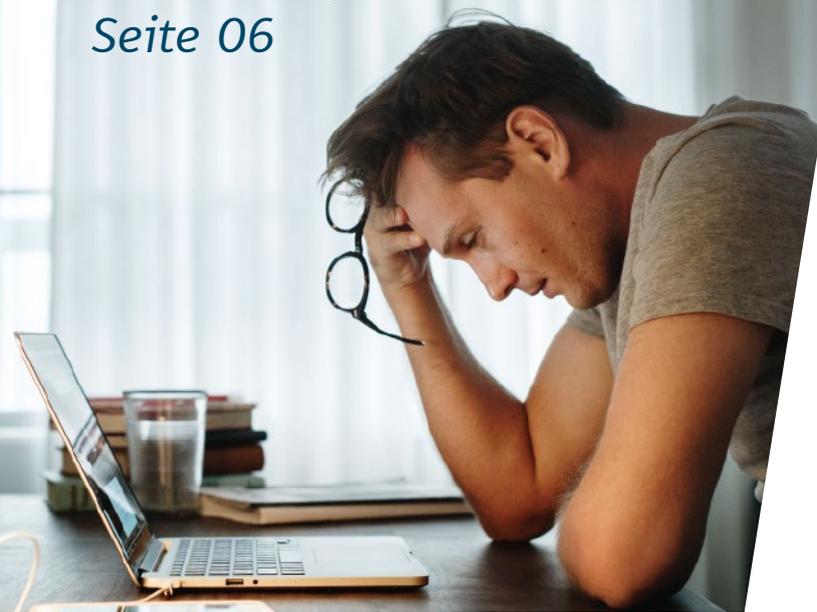
Zur Ruhe kommen

Durchatmen im Sturm des Alltags

Titelthema

Stress – Was ist das und wie kann ich damit umgehen?

Seite 06



Titelthema

Alles hat seine Zeit

Seite 28



Erfahrungsbericht

Stress und Resilienz bei Trauma

Seite 18



Inhalt

Titelthema

- 04 Kurz gesagt ...**
- 06 Stress – Was ist das und wie kann ich damit umgehen?**
- 10 Grenzgänger des Wohlbefindens**
- 12 Widerstandskraft der Seele**
- 22 Die Anti-Erschöpfungsstrategie**
- 28 Alles hat seine Zeit**
- 38 Wenn alles Kopf steht**
- 44 Hochsensibel – Verletzlichkeit im Fokus**

Erfahrungsberichte

- 18 Stress und Resilienz bei Trauma**
- 32 Achtsamkeit mit sich selbst**
- 35 Der »breiteste Pastor Deutschlands« im Gespräch**
- 41 About a Boy**

team-f

- 16 team-f gibt Einblick**
- 25 Aus der team-f Leitung**
- 47 Aus der Geschäftsführung**
- 50 team-f zeigt Gesicht**

team-f Akademie

- 26 Neuland an der team-f Akademie**

Service

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber an manchen Tagen habe ich das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst. Die Projekte stapeln sich zu scheinbar unüberwindbaren Bergen, 24 Stunden am Tag reichen nicht aus, die Herausforderungen nehmen zu, Stress im Alltag ist vorprogrammiert.

Die Bibel gibt uns einen guten Tipp, wie wir uns in solchen Situationen nicht erschlagen fühlen. Dazu müssen wir nur einen Blick auf das wohl größte Projekt aller Zeiten werfen: die Schöpfungsgeschichte. Am Ende jeden Tages hat Gott innegehalten und sein Tagwerk betrachtet. Dabei sah er, dass es gut war. Und zum Ende des Projektes, am siebten Tag, hat er geruht, zurückgeblickt und sein Werk für sehr gut befunden. Ich möchte mir da ein Beispiel an Gott nehmen und am Ende des Tages den Blick nicht darauf werfen, was ich nicht geschafft habe, sondern darauf, was ich alles bewerkstelligt habe und es für gut befinde. Und ich möchte darauf achten, zu ruhen. Denn nicht umsonst ist einer der ersten Aufträge Gottes an uns: Wir sollen den Ruhetag, den er gesegnet hat, ehren.

In diesem Magazin beschäftigen wir uns mit dem Thema Stress und Resilienz. Gesunder Umgang mit Stress bedeutet auch, mit den eigenen Ressourcen hauszuhalten. Dazu gehören ebenfalls die Finanzen. Ende 2023 mussten wir leider feststellen, dass diese Ressourcen bei team-f knapper werden. Das führt dazu, dass wir an vielen Stellen sparen müssen **und so haben wir uns schweren Herzens entschieden, den Druck und Versand unseres kostenlosen Magazins in der aktuellen Form einzustellen.**

Der Entschluss ist uns nicht leichtgefallen und es wurden viele – auch emotionale – Gespräche geführt. Am Ende waren wir uns aber einig, dass wir hier mit Blick auf die Zukunft neue Wege gehen müssen. Deswegen freue ich mich auch, dass wir uns nicht komplett von diesem Projekt, das mir persönlich sehr am Herzen liegt, verabschieden werden. Mehr dazu liest du auch von unserem Geschäftsführer Ulrich Menter auf Seite 47.

Trotzdem hältst du mit dieser Ausgabe die letzte reguläre Druckversion in den Händen, die automatisch an dich versandt wird. Aufgrund der hohen Papier-, Druck- und Versandkosten haben wir bereits die Auflagenzahl drastisch gekürzt. Du kannst unser Magazin im PDF-Format aber weiterhin auf unserer Homepage lesen (www.team-f.de/magazin). Außerdem planen wir, unsere Online-Redaktion auszubauen. Dazu halten wir dich über unseren E-Mail-Newsletter gerne auf dem Laufenden. Auch diesen kannst du über unsere Homepage abonnieren (www.team-f.de/newsletter).

Wenn du gerne trotzdem weiterhin eine gedruckte Version des Magazins erhalten möchtest, dann melde dich unbedingt schnellstmöglich bei uns (spätestens bis 15. März 2024), damit wir für die nächste Ausgabe die Auflagenzahl und den Versand planen können. Du erreichst uns entweder per Mail (redaktion@team-f.de) oder auf dem Postweg (team-f Redaktion, Honselers Bruch 30, 58511 Lüdenscheid). Telefonische Rückmeldungen können wir leider nicht berücksichtigen.

Du musst dich nicht melden, wenn du auf den Versand verzichten möchtest. Wer sich bis zum 15. März nicht zurückmeldet, erhält automatisch keine gedruckte Version mehr zugesandt.

Ich danke dir für die jahrelange Unterstützung und Leserschaft und wünsche dir, dass die Lektüre für dich ein kleiner Ruhepunkt im Alltagsstress ist, du durchatmen und vielleicht auch den einen oder anderen guten Tipp für deine eigene Resilienz mitnehmen kannst. Gehe gut mit deinen Ressourcen um!

Deine

Sarah Schwarz

stellv. Redaktionsleitung
redaktion@team-f.de



Wichtiger Hinweis

Letzter regulärer Versand des Magazins

Aufgrund der hohen Papier-, Druck- und Versandkosten müssen wir den Magazinversand in der gewohnten Weise leider einstellen. Wenn du trotzdem weiterhin eine gedruckte Version des Magazins erhalten möchtest, melde dich **bis zum 15. März 2024** unter 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.

Fünf Hilfestellungen, um mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln

1. Stärken und Schwächen erkennen
2. sich nicht alles glauben
3. Grenzen setzen
4. Bewegung und Haltung
5. sich freimachen von der Meinung anderer

→ Auszug aus: Fröhlich, Sabrina: »Na, wie bin ich?«, in: Psychologie Heute 11/2023, S. 38f.

»Ich habe dir doch gesagt, dass du stark und mutig sein sollst! **Fürchte dich nicht** und schreke vor nichts zurück! Denn der Herr, dein **Gott, ist mit dir** bei allem, was du unternimmst!«

Josua 1,9

»**Stressquellen lassen sich nicht einfach ausschalten, wir können aber den Umgang mit ihnen zu unseren Gunsten verbessern.**«

Siegfried Santura (*1945)
Ingenieur, Ökonom und Autor



»Entspann dich, Deutschland!«

Deutschland steht unter Stress: Jeder Vierte ist häufig gestresst. Die Hauptbelastungen sind die Arbeit, Selbstansprüche und die Angst um Angehörige. Das zeigt die Stressestudie »Entspann dich, Deutschland!« der Techniker Krankenkasse (2021).

Vor allem lange Stressphasen fordern ihren Tribut. »Neben körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Magenbeschwerden kann Dauerstress auch auf die Psyche gehen«, erklärt der TK-Vorstandsvorsitzende Dr. Jens Baas. »Die Bandbreite reicht bis hin zu Erschöpfung und Depressionen.«

→ www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2021-2116458

Laut Studie leiden von den häufig Gestressten ...

80%

unter **Erschöpfung**

52%

unter **Schlafstörungen**

40%

unter **Kopfschmerzen/
Migräne**

34%

unter **Niedergeschlagenheit/
Depression**

Widerstandsfähig

Aus der Forschung wissen wir, dass ein sehr wichtiger Faktor für eine gesunde Resilienz-Entwicklung eine gute Bindungsbeziehung ist. Sie entsteht durch die wechselseitige Kommunikation – zunächst mit einer Bezugsperson – vom Säuglingsalter an. Durch feinfühliges Antworten auf die Signale des Babys [...] bilden sich Urvertrauen und ein positives Grundgefühl aus. Das Kind nimmt wahr: »Ich bin sicher und geborgen, ich bin richtig, ich darf sein, wie ich bin, meine Welt ist in Ordnung.« Durch diese Wahrnehmung prägen sich bereits ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit aus. Kinder lernen durch liebevolle Interaktion mit der Bezugsperson, ihre Gefühle zu regulieren und Stress zu bewältigen. Hierdurch erlangen sie auch die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und mit ihnen zu fühlen. Sie werden beziehungsfähig, entwickeln Freundschaften, was wiederum eine starke Säule ist, die in stürmischen Zeiten Halt und Stütze gibt.

→ Auszug aus: Beier, Dorothea: »Widerstandsfähig«, in: Family 6/2023 November – Dezember, S. 16ff.



Kein Mensch kann sich wohl fühlen, wenn er sich nicht selbst akzeptiert.

Mark Twain (1835–1910)

»Ich gebe euch **meinen Frieden**. Ich gebe euch nicht den Frieden, wie ihn diese Welt gibt. Lasst euch im Herzen keine Angst machen und lasst euch **nicht entmutigen**.«

Johannes 14,27

Zeit mit Gott

Martin Luther soll auf die Frage, wie sein Plan für den nächsten Arbeitstag aussehe, geantwortet haben: »Arbeit, Arbeit von früh bis spät. Und in der Tat habe ich so viel zu tun, dass ich die ersten drei Stunden im Gebet verbringen werde.« Je mehr Luther zu tun hatte, desto mehr suchte er die stille Zweisamkeit mit Gott, um sich zu stärken.

→ <https://www.erf.de/lesen/themen/glaube/raus-aus-dem-hamster-rad/2803-542-5688>



Stress

Was ist das und wie kann ich damit umgehen?

von Ulrike Jansen

»Ich bin im Stress!« Wer hat diesen Satz nicht schon gehört oder selbst ausgesprochen? Das Phänomen »Stress« begegnet uns in unserer heutigen Gesellschaft überall: Hohe Arbeitsbelastung, ständige Erreichbarkeit, finanzielle Sorgen, einschneidende Lebensereignisse, Beziehungsprobleme bis hin zur besorgniserregenden Weltlage fordern uns heraus und können uns an den Rand der Überforderung bringen.

Was im Körper passiert

Stress ist eine normale Reaktion des Körpers auf eine tatsächliche oder empfundene Belastung, Bedrohung oder Gefahr. Gibt es einen Stressauslöser, der uns begegnet, wird dies vom Hypothalamus, der zentralen Schaltstelle im Gehirn für die Ausschüttung von Hormonen, registriert. Der Hypothalamus signalisiert dem Körper, dass er sich auf Belastung einstellen soll. Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol werden freigesetzt, Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen, der Herzschlag erhöht sich. Die Bronchien weiten sich, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können.

Im Stress ist unser Alarmsystem im Gehirn, die Amygdala, aktiviert, der Körper ist bereit zu Flucht oder Kampf, wir haben eine erhöhte Wahrnehmung für Bedrohung und Gefahr. Bei intensiver, langanhaltender und wiederholt hoher Stressbelastung wird ständig Kortisol ausgeschüttet, es kommt zu einem Kortisol-Überschuss im Körper, der krank machen kann.

Der Mensch verlässt den Bereich, in dem er das Gefühl hat, seine Herausforderungen bewältigen zu können und kann in einen Zustand der Übererregung oder Untererregung geraten. Dies kann mit der Zeit zu Erschöpfung und verschiedenen körperlichen und psychischen Problemen führen.

Unterschiedliche Arten von Stress

Stress ist nicht grundsätzlich schädlich, es gibt zwei verschiedene Arten von Stress, die sich unterschiedlich auswirken:

1. positiver Stress – Eustress

Dieser Stress wirkt wie ein innerer Antrieb, verleiht Energie und hilft, Ziele zu erreichen. Eustress tritt zum Beispiel vor einem besonders aufregenden Ereignis auf, z.B. einer Hochzeit oder Geburt.

Aber auch diese Art von Stress ist nur bis zu einem gewissen Punkt gesund. Wenn die empfundene Herausforderung und Belastung so ansteigt, dass sie die individuellen körperlichen und mentalen



Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt, kann die Situation kippen.

2. negativer Stress – Distress

Bei Distress geht es um langanhaltenden, wiederkehrenden Stress der entsteht, wenn Belastungen als überfordernd oder bedrohlich wahrgenommen werden. Sorgen, Ängste, scheinbar ausweglose Lebenssituationen, finanzielle Probleme, ständiger Leistungsdruck, einschneidende Lebensereignisse und vieles mehr können zu chronischem Stress führen, der physische und psychische Folgen haben kann. Unruhe, ständige Anspannung, ein Gefühl der Überforderung, Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit können auftreten, es kommt nicht mehr zu Entlastung und Entspannungsphasen. Chronischer Stress schwächt das Immunsystem. Die Anfälligkeit für Herz-Kreislauferkrankungen nimmt zu, es kommt zu Verspannungen, verminderter Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden.

Welche Stressauslöser gibt es?

Was ein Mensch als Stress erlebt und wie er damit umgeht, hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab:

- die persönliche Lebensgeschichte: Was hat ein Mensch erlebt und welche Erfahrungen und Prägungen sind daraus entstanden?
 - Bindungserfahrungen: Gab es sichere, verlässliche Bindungspersonen, die in schwierigen Situationen hilfreich und unterstützend an der Seite standen?
 - Gefühle: Gab es Anleitung und Unterstützung, mit Gefühlen umzugehen und Stress zu regulieren? Konkret:
 - Was kann ich tun, wenn ich wütend bin?
 - Darf ich überhaupt wütend sein?
 - Geht dieser Zustand wieder vorbei, und was hilft mir, auf eine gute Art damit umzugehen?
 - mangelnde Selbstwirksamkeit: Ich habe kein oder wenig Vertrauen in meine Fähigkeiten und bin nicht sicher, schwierige und herausfordernde Situationen meistern zu können.
- Gibt es einschneidende Ereignisse im Leben, die zu langanhaltendem chronischen Stress geführt haben?
 - fehlende Ressourcen: Ich kenne meine persönlichen Ressourcen nicht oder kaum und kann sie im Alltag nicht einsetzen.
 - Ich investiere wenig Zeit in Beziehungen, die mir gut tun.

Wenn Menschen zu mir in die Beratung kommen, stelle ich häufig fest, dass es ihnen schwerfällt, sich selbst wahrzunehmen. Sie spüren nicht, wie es ihnen geht, wissen nicht, was bei ihnen Stress auslöst, warum das so ist und wie sie damit umgehen könnten. Viele merken erst, dass etwas nicht stimmt, wenn sie entweder explodieren oder vor Erschöpfung nichts mehr tun können.



Die gute Nachricht ist, dass Stressregulation erlernbar ist.

Auch im Erwachsenenalter ist es möglich, hilfreiche Tools im Umgang mit Stress zu entwickeln. Diese helfen dabei, aus Über- oder Untererregung wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu kommen und können das individuelle Stress-Toleranz-Fenster durch neu erworbene Bewältigungsstrategien langfristig erweitern.

Dazu ist es erforderlich, die individuellen Auslöser, die eigenen Reaktionen und die persönlichen Hintergründe kennenzulernen, in Zusammenhang zu bringen, zu verstehen und dann anzuwenden.

Diese Auslöser können individuell völlig unterschiedlich sein, je nach Wahrnehmung und Bewertung der Person.

Habe ich beispielsweise als Kind erlebt, dass ich von einem Hund gebissen wurde, kann es sein, dass ich Hunde heute noch als Bedrohung wahrnehme und in Angst und Panik gerate, wenn ich Hunden begegne. Gab es in dieser Situation jemanden, der mich getröstet hat, mir zur Seite stand, und konnte ich im weiteren Leben positive Erfahrungen mit Hunden machen? Gibt es darum heute vielleicht noch ein Unbehagen im Kontakt mit Hunden, aber ich kann mich selbst regulieren und die Situation bewältigen? Bin ich mit Hunden großgeworden, waren sie Freunde oder Spielgefährten, wird meine Bewertung positiv sein und sie lösen kein Gefühl von Gefahr in mir aus, eher Freude und Entspannung.

Um einen angemessenen Umgang mit Stress zu erlernen sowie Möglichkeiten kennenzulernen, chronischem Stress vorzubeugen, ist die Begleitung durch eine Fachperson sinnvoll. Themen, die im Umgang mit Stress wichtig sind, können so unter Begleitung angesprochen und bearbeitet werden, je nach den individuellen Bedürfnissen.



Hierzu gehören Themen wie »Selbstwahrnehmung«, »Grenzen setzen«, »Nein sagen«, »Gefühls-Stressregulation«, »Ressourcen«, »Selbstbild«, »Identität«, »Verantwortung und Überverantwortlichkeit« sowie persönliche Lebensthemen.

Mögliche praktische Hilfen

Es gibt verschiedene praktische Tools, die im Umgang mit Stress hilfreich sind, hier ein kurzer Einblick:

Am Anfang ist es oft erforderlich, eine Wahrnehmung für das eigene Stressempfinden zu entwickeln. Dazu ist es möglich, anhand einer Skala eine Einschätzung des persönlichen Stresslevels vorzunehmen. Es wird sichtbar, wie stark das Stressempfinden ist und in welchen Situationen eine Person mehr oder weniger Stress erlebt. Auch wird nachvollziehbar, was den Stress ansteigen lässt und wann ein Mensch sich außerhalb des individuellen Rahmens bewegt, in dem er Stress bewältigen kann.

Vielleicht stelle ich fest, dass mein Stress immer dann ansteigt, wenn ich zu vielen Anforderungen gleichzeitig gerecht werden will, verbunden mit einem Gefühl der Hilflosigkeit. Wenn ich diesen Zusammenhang erkannt habe, kann ich mich konkret damit befassen. Hier wäre es unter anderem wichtig, die Körpersignale wahrzunehmen, die mir anzeigen, dass der Stress steigt, z. B. Unruhe, Fahrigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Druck im Kopf.

Es gilt zunächst, diese Anzeichen als Signale zu erkennen, die mir helfen können, mich zu regulieren.

Hat sich ein Bewusstsein dafür entwickelt, ist es möglich zu üben, rechtzeitig auf die Signale zu reagieren und dann

gezielt etwas zu tun, was guttut und entspannt: z. B. ein Buch lesen, einen Kaffee kochen, spazieren gehen, Sport treiben, Musik hören – je nachdem, über welche Ressourcen eine Person verfügt.

Dies hilft, Überforderung zu vermeiden und negativem Stress vorzubeugen.

Darüber hinaus ist es hilfreich, präventive Veränderungen im Umgang mit Stress zu entwickeln. Es kann (auch mit Hilfe einer Fachperson) ein Zeitplan erstellt werden, der bei der Strukturierung der zu erfüllenden Aufgaben im Alltag hilft, inklusive eingeplanter Zeiten der Selbstfürsorge. Solch ein Plan ist dann sinnvoll, wenn er individuell zugeschnitten ist. Manchmal wissen Menschen nicht, was ihnen guttut und woraus sie Kraft schöpfen können. Dann geht es darum, in diesem Bereich Ideen zu entwickeln und im Alltag auszuprobieren. Wenn jemand früher gerne gemalt hat, diese Ressource im stressigen Alltag aber verloren gegangen ist, könnte überlegt werden, wann und wie Zeiten des Malens wieder eingeplant werden können. Im Alltag wird dann ausprobiert und je nach Ergebnis angepasst, bis Verbesserung spürbar ist.

Ein wesentliches Ziel eines solchen Prozesses ist das Entwickeln und Verfestigen von Selbstwirksamkeit: Ich persönlich kann etwas an meinem Umgang mit Stress ändern, ich kann Einfluss darauf nehmen und lernen, so mit Stress umzugehen, dass er zu bewältigen ist und ich handlungsfähig bleibe. Die psychische Widerstandskraft gegen Stress und Belastungen steigt dadurch an und hilft, chronischem Stress vorzubeugen.

Gerade in der heutigen Zeit mit ihren vielfältigen Herausforderungen und Belastungen ist die Fähigkeit zur Stressregulation lebensverändernd und stabilisierend, kann neue Perspektiven eröffnen und die Lebensqualität deutlich erhöhen. ■



Ulrike Jansen ist seit 1990 mit Markus verheiratet. Sie haben einen erwachsenen Sohn, eine Schwiegertochter und sind seit Oktober 2022 Großeltern. Ulrike ist Traumafachberaterin (ICTB) sowie ACC Supervisorin und leitet mit zwei Kolleginnen die Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung an der team-f Akademie. Außerdem arbeitet sie in der Einzel- und Paarberatung. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie ein Ehe-Intensivseminar bei team-f.

Unsere Empfehlung

Angemessen Grenzen setzen

Ein klares »JA«, ein klares »NEIN«, das will geübt sein! – In diesem Tagesseminar kannst du ganz praktisch in einem sicheren Rahmen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, deine individuellen Grenzen wahrzunehmen und nach außen zu schützen. Wie kann ich Konflikte mit mir selbst und daraus resultierend mit meinen Mitmenschen und Kollegen lösen? Wie kann ich meine Kraft- und Zeitressourcen weise einsetzen? Wie sage ich klar, aber freundlich, dass ich die Aufgabe nicht übernehmen möchte oder ein bestimmtes Verhalten so nicht akzeptieren kann?



34131 Kassel

01.06.2024

CVJM-Tagungshaus

Anja Schnake

24 990 13

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Grenzen setzen – Methoden und Ideen für die Beratungsarbeit

Ein alltägliches Thema in der Beratung ist die Erfahrung der Grenzverletzungen. Die Frage ist, wie Ratsuchende lernen können, ein Gespür für ihre Grenzen zu bekommen und Selbstwahrnehmung zu schulen. Mit welchen Methoden können Berater und Seelsorger sie begleiten und anleiten, neue und gute Grenzen in ihrem Leben aufzubauen und so zu mehr Lebensqualität zu gelangen? Dabei will dieses Seminar helfen. Es baut auf der Selbsterfahrung des Seminars vom Vortag auf, anhand derer wir Vorgehensweisen reflektieren, einüben und den Methodenkoffer mit Praxiserfahrungen füllen werden.



34131 Kassel

02.06.2024

CVJM-Tagungshaus

Anja Schnake

24 990 14

Weitere Termine online unter www.team-f.de



Grenzgänger des Wohlbefindens

Einblicke in unterschiedliche Belastungsformen

»Ich bin so gestresst!« – Diesen Satz kennt jeder. Aber welchen Stress genau meint diese Person eigentlich? Im ständigen Tanz des Lebens begegnen wir verschiedenen Formen von Stress – von akuten Herausforderungen bis zu anhaltende Belastungen. Dieser emotionale Drahtseilakt kann jedoch auch von Über- oder Unterforderung begleitet sein und die Balance zu finden, wird zur Kunst des Wohlbefindens. Stress zu verstehen, über Stress sprechen zu können und wie wir diese Balance navigieren können, erfährst du hier, damit wir den Tanz zwischen Anforderungen und unseren individuellen Fähigkeiten meistern, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen.

von Simona Pfeil

Unterschiedliche Stressarten

Grundlegend unterscheidet man zwischen Eustress und Distress. Dabei beschreibt Eustress eine positive Form des Stresses, der durch aufregende oder herausfordernde Ereignisse wie Hochzeiten, Geburten oder Wettbewerbe ausgelöst wird. Eustress kann motivierend und anregend sein. Distress hingegen ist der negative Stress, der schädlich für die Gesundheit sein kann. Dies kann körperliche und psychische Gesundheitsprobleme verursachen, wenn er nicht angemessen bewältigt wird.

Darüber hinaus kann man noch weitere Stressarten definieren, die sich dem Eustress und Distress unterordnen, und die je nach ihrer Ursache und Wirkung auf den Körper unterschieden werden können:

1. akuter Stress: Dies ist eine kurzfristige Reaktion auf eine unmittelbare Bedrohung oder Herausforderung. Zum Beispiel kann die Reaktion auf einen Autounfall oder eine wichtige Präsentation am Arbeitsplatz akuten Stress auslösen.

2. chronischer Stress: Dieser Stress tritt über einen längeren Zeitraum auf und kann durch wiederholte Belastungen wie anhaltende finanzielle Schwierigkeiten, berufliche Überlastung oder langanhaltende Konflikte in Beziehungen verursacht werden.

3. emotionaler Stress: Emotionaler Stress entsteht durch emotionale Belastungen wie Trauer, Wut, Angst oder Depression. Dies kann auch durch zwischenmenschliche Konflikte oder schwierige Lebensereignisse ausgelöst werden.

4. physischer Stress: Dieser Stress betrifft den Körper und kann durch körperliche Verletzungen, Krankheit oder Schlafmangel verursacht werden.

5. psychosozialer Stress: Psychosozialer Stress bezieht sich auf den Stress, der aufgrund sozialer oder psychischer Faktoren entsteht, wie etwa Diskriminierung, Mobbing am Arbeitsplatz oder das Gefühl der Überforderung in sozialen Situationen.

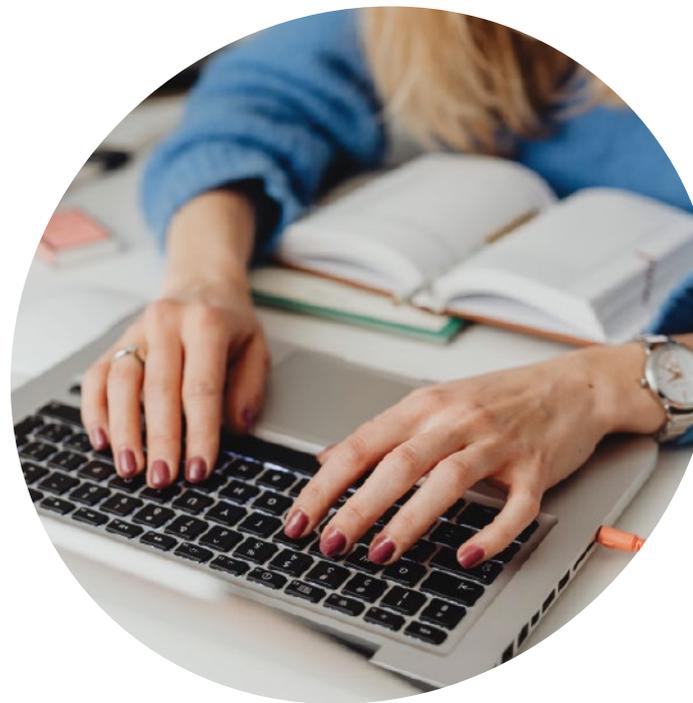
6. Umweltstress: Umweltstress resultiert aus Belastungen durch die Umgebung, wie Lärm, Umweltverschmutzung oder ungesunde Arbeitsbedingungen.

7. finanzieller Stress: Dieser Stress tritt auf, wenn finanzielle Probleme oder Unsicherheiten Sorgen und Ängste verursachen, zum Beispiel durch hohe Schulden, Arbeitslosigkeit oder unerwartete Ausgaben.

Es ist wichtig zu beachten, dass Stress individuell erlebt wird. Und was für eine Person stressig sein kann, muss es nicht zwangsläufig auch für eine andere sein. Die Bewältigungsstrategien für diese verschiedenen Stressarten können ebenfalls unterschiedlich sein und es ist entscheidend, gesunde Methoden zur Stressbewältigung zu entwickeln, um die negativen Auswirkungen von chronischem oder übermäßigem Stress zu minimieren.

Über- und Unterforderung

Überforderung und Unterforderung sind zwei gegensätzliche Zustände, die sich auf das Niveau der Anforderungen oder Herausforderungen beziehen, denen eine Person in verschiedenen Lebensbereichen ausgesetzt ist:



1. Überforderung:

- Überforderung tritt auf, wenn eine Person mit zu vielen oder zu anspruchsvollen Aufgaben, Verantwortlichkeiten oder Herausforderungen konfrontiert wird, die sie nicht bewältigen kann.
- Dies kann zu Stress, Angst, Erschöpfung und möglicherweise zu physischen und psychischen Gesundheitsproblemen führen.
- In der Arbeitswelt kann Überforderung auftreten, wenn jemand ständig Überstunden macht, unangemessene Arbeitslasten trägt oder unter hohem Leistungsdruck steht.
- In der Schule kann Überforderung auftreten, wenn Schüler zu viele Aufgaben oder Prüfungen haben und sich nicht ausreichend vorbereiten können.

2. Unterforderung:

- Unterforderung tritt auf, wenn eine Person nicht genügend geistige, körperliche oder emotionale Stimulation oder Herausforderung erfährt. Dies kann zu Langeweile und Frustration führen.
- In der Arbeitswelt kann Unterforderung auftreten, wenn jemand in einer Position ist, die seine Fähigkeiten und Qualifikationen nicht ausreichend nutzt, was zu Langeweile und Unzufriedenheit führen kann.
- In der Schule kann Unterforderung auftreten, wenn Schüler das Gefühl haben, dass der Unterricht zu leicht ist und sie nicht genug lernen oder sich nicht ausreichend entwickeln.

Der richtige Ausgleich zwischen Herausforderung und Fähigkeiten ist wichtig, um das optimale Leistungsniveau und das Wohlbefinden einer Person zu erreichen. In beiden Fällen ist es wichtig, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um entweder die Überforderung zu reduzieren oder die Unterforderung zu beheben, um ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. ■



Simona Pfeil ist 42 Jahre alt und seit 2002 mit Marius verheiratet. Gemeinsam haben sie drei Kinder und leben in Nordhessen. Simona ist Coach für Verliebte, Verlobte und jung verheiratete Paare (team-f Akademie). Außerdem ist sie Teil des Social-Media-Teams und Gastgeberin des team-f Podcasts »Beziehungshelden«.

Widerstandskraft der Seele

Was ist eigentlich Resilienz?

»Resilienz? Was ist das denn?«, hätte ich vor einigen Jahren noch gefragt. Glücklicherweise verheiratet, fröhlich und zufrieden ... »So schnell kann mich doch nichts erschüttern!«, dachte ich. Dann kam die Krise: Bei meinem Mann wurde Krebs diagnostiziert. Von einem Moment auf den anderen war alles anders.

Plötzlich konnten wir nicht mehr entspannt miteinander reden. Mein Mann zog sich zurück. Er wollte alles mit sich selbst ausmachen, war angespannt und schien für mich nicht mehr erreichbar. Das hat mich in eine heftige Krise gebracht. Wird es so bleiben? Wird er dahinsiechen und sich mir nicht mehr öffnen? Werde ich unseren Dienst alleine bewältigen können? Werde ich zusammenbrechen? – Mein »Boden« fing an zu wackeln. Ich fühlte mich dem Ganzen nicht gewachsen und wusste doch: Ich sollte jetzt stark sein, mich an Gott festhalten und Ihm vertrauen. Wenn das nur so einfach wäre!

Wie stabil bin ich?

Glücklicherweise hat diese Phase nicht lange gedauert. Aber sie hat mir bewusst gemacht: So stabil, wie ich selbst von mir dachte, bin ich doch nicht. Deshalb habe ich angefangen, mich mit dem Thema Resilienz zu beschäftigen und schließlich auch ausbilden zu lassen. Resilienz ist die Widerstandskraft unserer Seele. Die innere Stärke und Flexibilität, aus Krisen unbeschadet oder sogar gestärkt hervorzugehen, immer wieder aufzustehen, sich »nicht unterkriegen zu lassen«.

von Susanne Scharf

Das Leben gibt jedem andere Karten. Wir werden in unterschiedliche Umstände hineingeboren. Wo und wie wir aufgewachsen sind, welche Erfahrungen wir gemacht haben, und welche »Ressourcen« uns zur Verfügung stehen, ist bei jedem Menschen anders. Deshalb hat jeder eine andere Ausgangsposition. Aber Resilienz ist keine stabile Persönlichkeitseigenschaft oder ein Charakter-Merkmal, sondern eine Fähigkeit, die entwickelt und trainiert werden kann.

Herausgefunden hat das die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner (1929–2017). Sie untersuchte mit ihrem Team über **40 Jahre** lang die Entwicklung von **698** Menschen, die im Jahr 1955 auf Hawaii in schwierigen familiären Verhältnissen geboren wurden. Sie entdeckte, dass zwei Drittel dieser Kinder schwere Lern- und Verhaltensstörungen entwickelten und bis zum 18. Lebensjahr straffällig wurden. Ein Drittel der Kinder wuchs jedoch zu fähigen jungen Erwachsenen heran, die keine psychischen Störungen oder Krankheiten hatten. Werner untersuchte dann, was bei diesen Kindern anders war und entdeckte bestimmte »Schutzfaktoren«. Spätere Forscher nannten sie »Wachstumsfaktoren« oder »Säulen«. Damit sind die Bereiche gemeint, die man stärken kann, um besser für die »Stürme des Lebens« gewappnet zu sein.

Resilient zu sein, bedeutet nicht, dass es keine Krisen mehr gibt. – Es bedeutet nur, dass man die Fähigkeit und Stabilität besitzt, nicht daran zu zerbrechen.

Um diese Widerstandsfähigkeit zu stärken, kann man an verschiedenen Punkten ansetzen:

1. Annahme – Sich selbst und das Leben annehmen

Hier geht es darum, mein Leben, so wie es ist, zu akzeptieren. Das heißt, vergangenen Chancen nicht mehr nachzutruern, an mich und meine Fähigkeiten zu glauben und die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen.

- **Akzeptanz** – Kann ich unveränderbare Dinge akzeptieren?
- **Selbstwirksamkeitserwartung** – Glaube ich an meine Fähigkeiten und daran, Probleme aus eigener Kraft (und mit Gottes Hilfe) bewältigen zu können?
- **Verantwortung** – Bin ich bereit, die Verantwortung für Versäumnisse oder Fehler bei mir selbst zu suchen, ohne mich dabei kleinzumachen?

2. Fühlen – Mit Emotionen achtsam umgehen

Hier kann ich üben, mein Gefühlsleben bewusst wahrzunehmen, zu beeinflussen und die Impulse unter Kontrolle zu halten. Denn wenn ich meine Emotionen wahrnehme und achtsam mit ihnen umgehe, hilft mir das, dagegen anzugehen, dass ich im Zorn ungewollt »Porzellan zerschlage« oder Sachen sage, die mir später leidtun. Auch daran kann ich arbeiten ...

- Lasse ich mich von meinen **Emotionen** leiten oder gelingt es mir, Einfluss darauf zu nehmen, wie ich mich fühle?
- **Impulskontrolle**: Schaffe ich es, Impulse oder reflexartige Handlungen zu hinterfragen und unter Kontrolle zu halten?

3. Verstehen – Verhalten reflektieren und Situationen hinterfragen

Wenn ich mein eigenes Verhalten bewusst unter die Lupe nehme, mich in die Denkweisen und Gefühle anderer hineinversetze und Situationen hinterfrage, kann ich komplexe Zusammenhänge in meinem Leben verstehen lernen. Mit etwas Abstand kann ich eine Situation, die für mich schwierig war, überdenken. Wie kam es dazu? Welchen Anteil habe ich, welchen andere Beteiligte? Wie war ihre Position? Was hat die Auseinandersetzung ausgelöst? So kann ich lernen, den gleichen Fehler nicht immer wieder zu machen und kann neue Fehler ausprobieren.

- **Kausalanalyse** – Gelingt es mir, Situationen logisch und sachlich zu analysieren und die tatsächlichen Ursachen für Probleme zu entdecken?
- **Empathie** – Kann ich mich auch in andere Menschen hineinversetzen?

4. Orientieren – Orientierung und Unterstützung finden

In schwierigen Zeiten nach Orientierung zu suchen, heißt einerseits, bewusst neue Lösungen zu suchen, statt stur einen alten Plan zu verfolgen. Es bedeutet andererseits aber auch, Unterstützung im sozialen Umfeld zu suchen und diese anzunehmen. Ich sollte erkennen, wann es Zeit ist, mich nicht nur auf mich selbst zu verlassen, sondern um Hilfe zu bitten. Außerdem geht es auch darum, zuversichtlich zu bleiben, dass schwierige Zeiten vorübergehen. Dazu gehört:

- **realistischer Optimismus** – Kann ich glauben, dass im Leben in der Regel mehr gute als schlechte Dinge passieren oder neige ich dazu, das Schlimmste zu befürchten?
- **Lösungsorientierung** – Glaube ich, dass grundsätzlich jedes Problem lösbar ist?
- **soziale Unterstützung** – Gelingt es mir, verlässliche Beziehungen aufzubauen und zu pflegen? Und schaffe ich es, um Hilfe zu bitten, wenn ich sie brauche?





Im Miteinander wachsen

Besonders auf diesen letzten Punkt möchte ich noch näher eingehen. Das ist der Faktor, der sich bei allen Studien als wesentlich herausgestellt hat: das soziale Netz, das uns auffängt, die Unterstützung, die wir im Sturm so dringend brauchen. Wir brauchen Menschen, die uns zur Seite stehen. Aber nicht nur das. Gerade im Sturm ist es besonders kostbar, wenn wir Jesus mit in unserem Boot haben. Oder vielleicht sollte ich besser sagen: Wenn wir in seinem Boot sitzen. Er kann jeden Sturm stillen. Er verspricht uns, immer an unserer Seite zu sein, selbst in den schwersten Zeiten. In Psalm 23 steht: »Selbst wenn ich durch ein finsternes Tal gehen muss, wo Todesschatten mich umgeben, fürchte ich mich vor keinem Unglück, denn du, Herr bist bei mir!«

Gott hat uns nicht versprochen, dass dem, der zu ihm gehört, keine Stürme bevorstehen. Auch wir als seine Kinder werden Stürme erleben. Aber er sagt mir zu, nah bei mir zu bleiben. Er wird mich schützen und trösten, wenn ich mit ihm unterwegs bin. In Psalm 91,14 heißt es: »Der HERR spricht: ›Ich will den erretten, der mich liebt. Ich will den beschützen, der auf meinen Namen vertraut. Wenn er zu mir ruft, will ich antworten. Ich will ihm in der Not beistehen und ihn retten und zu Ehren bringen.«

Wir können vorsorgen für schwierige Zeiten. Wir können unsere Resilienz stärken. Aber meiner Meinung nach ist die allerbeste Vorsorge, die wir treffen können, Gott in unser Leben einzuladen.

Wenn wir ihn besser kennenlernen und seine Liebe erleben, ist das ein Fundament, das uns trägt.

Auch in Zukunft getragen

Das letzte Jahr hat unser Leben verändert. Auch heute noch sind diese Veränderungen spürbar. Inzwischen habe ich diese schwere Zeit überwunden und fühle mich wirklich stärker. Ich bin unglaublich dankbar für all das, was ich in dieser Zeit mit Gott erleben durfte. Er ist mein fester Halt. Und ich bin mir sicher: Er wird mich tragen. Durch jeden weiteren Sturm, der kommt.

Das ist es, was ich auch dir mitgeben möchte. Es ist gut, sich selbst weiterzuentwickeln und stabiler zu werden. An jedem der oben genannten Bereiche kann man mit speziellen Übungen arbeiten. Aber noch viel besser als all das ist es, die Liebe und Fürsorge Gottes kennenzulernen. Er ist allmächtig und er bietet uns seine bedingungslose Liebe an. Willst auch du seine Hilfe erleben? Dann kannst du das jederzeit tun. Er wartet schon auf dich. ■



Susanne Scharf ist seit 39 Jahre mit Johann verheiratet, gemeinsam haben sie zwei erwachsene Söhne. Sie arbeiten als Paarberater, Seminarleiter und Referenten in Mecklenburg-Vorpommern. Weitere Infos über ihre Arbeit findest du unter www.rueckenwind-fuer-paare.de. Susanne steht auch gerne für Seminare oder Training im Bereich der persönlichen Resilienz oder der Teamresilienz zur Verfügung.

Unsere Empfehlung

Stürme des Lebens

Wir alle kennen Phasen im Leben, die sich wie heftige Stürme anfühlen. Es können Erlebnisse sein, die alles durcheinander wirbeln: Gesundheitsprobleme, Verlusterfahrungen, Beziehungskrisen, Einschränkungen, Konflikte ... Dieses Seminar an der mitunter stürmischen Ostsee soll Paaren die Möglichkeit bieten, die eigenen Stürme wahrzunehmen, aufzuarbeiten und Hilfen zur Bewältigung zu finden.



18586 Sellin

27.04. – 01.05.2024

📍 Haus Seeadler

👤 Ute und Reinhard Schade

☎ 24 225 61

Weitere Termine online unter www.team-f.de

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.

Finde uns
online und verpasse
nichts mehr!



Instagram
team-f Deutschland



Facebook
team-f Deutschland



Youtube
team-f fürs Füreinander



E-Mail-Newsletter
team-f.de/newsletter



Seminar

Ein Tag für die Beziehung

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

Wir haben leitende Mitarbeitende unserer bewährten Ehe-Impulstage befragt und hier die interessantesten Einblicke und hilfreiche Infos für dich zusammengefasst:

Das Seminar in drei Worten:

authentisch.
stärkend.
praktisch.

Ihr solltet dieses Seminar besuchen, wenn ...

- ihr Gott als euren Bündnis-Partner und somit starken Helfer besser kennenlernen wollt.
- eure Ehe angefochten ist.
- ihr lernen wollt, wie Gott einerseits als euer Bündnis-Partner für euch kämpft und wie ihr andererseits in eurer geistlichen Autorität wachsen und für eure Ehe aufstehen könnt.
- ihr nur noch das Negative in eurer Beziehung seht und eine neue Blickrichtung sucht.
- ihr einen Tag aus eurem Alltag ausbrechen wollt.

Was ist das Besondere an diesen Tagen?

- Es ist ein Tag in Gottes liebe- und kraftvoller Gegenwart und gleichzeitig ein Tag mit sehr konkreten Anregungen für den praktischen Ehe- und Lebens-Alltag.
- Wir schauen nicht als erstes auf Probleme, sondern voller Dankbarkeit auf das Geschenk unseres Partners/ unserer Partnerin. Wir erinnern uns an das Gute, das wir miteinander erleben durften.
- Die Paare merken, dass viele Themen auch andere betreffen – »Wir sitzen alle im gleichen Boot.«

Diese Erfolge sehen wir am Ende eines Seminars:

- Der Alltag kann wie ein Ungeziefer sein, das die Liebe auffrisst. Bei den Impulstagen dürfen die Paare auftanken und ihre Beziehung wieder einmal in den Mittelpunkt stellen.
- Aus einem tiefen Kennenlernen Gottes und durch konkrete Schritte, die am Tag erarbeitet werden, können die Teilnehmenden Ermutigung erfahren und Veränderungen einläuten.
- Paare erkennen die eigene Stärke und die des Partners. Sie bekommen neue Zuversicht für ihr gemeinsames Leben.
- Die Paare können miteinander über ihre Beziehung betreffende Themen ins Gespräch kommen und Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Auf unserer
Homepage findest du
Infos und Termine zu unseren
Impulstagen sowie weitere
Angebote für Paare.



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



»Am Anfang unserer Beziehung hatten wir den Eindruck, dass wir in unseren Ansichten, Einstellungen, Vorlieben, Verhalten usw. sehr ähnlich ticken. Im Laufe der Beziehung mussten wir feststellen, dass es doch erhebliche Unterschiede in der Persönlichkeit gab. Spannungszeiten blieben daher nicht aus und sorgten dann vor allem bei Brigitte für emotionale Distanz. Gott sei Dank überwogen die harmonischen Zeiten. Sie gaben Mut für die ›Dürrezeiten‹. Unsere Erfahrungswerte wollen wir in diesem Seminar weitergeben und die Teilnehmenden ermutigen, die positiven Aspekte der Beziehung nicht aus den Augen zu verlieren und die Andersartigkeit des Partners/der Partnerin als Bereicherung zu sehen.«

Brigitte und Herbert Stark Region Rhein-Main-Pfalz



»Als unsere eigene Ehe durch tiefe Täler ging, habe ich selbst die konkreten Inhalte von Gottes Bund mit uns kennengelernt – und daraus den Schutz und die Autorität, die wir dadurch im ›Kampf‹ um unsere Ehe gewinnen, die ja von unserem Schöpfer ebenfalls als Bund konzipiert wurde.«

Birgit Kratzat Regionen Nord



»Als wir vor einigen Jahren selbst am Ehe-Trainingstag teilnahmen, waren wir beeindruckt von der Wirkung der scheinbar harmlosen Tools. Wir wurden in unsere Beziehungsmuster hineinversetzt und angeleitet, nicht nur mit dem ›Kopf‹, sondern auch mit dem ›Bauch‹ und dem ›Herz‹ zu spüren und zu arbeiten. Dabei waren alle Sinne einbezogen. Es gab ein Minimum an theoretischem Input, dafür vor allem erfrischende praktische Übungen, bei denen kreative Zugänge, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit die Hauptrolle spielten.

Unmittelbar verstand ich (Angela) auf einmal meinen Anteil an unserem Augenhöhe-Gerangel. Und uns wurde der Unterschied zwischen Forderungen zu empfinden und Bedürfnisse zu verstehen sehr tief bewusst. Es ist durch die konkreten Vereinbarungen daraufhin nachhaltig mehr Frieden in unsere Beziehung gekommen. Gern wollen wir anderen Paaren solche guten Erfahrungen ermöglichen!«

Thomas und Angela Schwengfelder Region Sachsen-Anhalt



»Wir bieten einen Festabend mit Seminartag an, da wir selbst für unseren Alltag sowohl Oasen des Genusses und der Entspannung miteinander brauchen als auch Impulse, die uns helfen, neue Perspektiven und praktische Hilfen zu gewinnen. Meist fehlt die Zeit, sich lange mit einem einzelnen Thema zu beschäftigen, doch ein kurzes aber intensives Auftanken kann uns weiterbringen. Wir sind immer wieder erfüllt davon, wenn uns Paare erzählen, dass sie trotz der kurzen Zeit gute Anregungen für sich mitnehmen und ermutigt sind, ihre Beziehung zu verbessern.«

Stefanie und Martin Haase Region Ostwestfalen Lippe

O-Töne von Seminar- teilnehmenden:

»Ein schönes Seminar, um Zeugnisse zu sehen, dass Ehe wirklich lange halten kann. Danke für die Offenheit, Fragen zuzulassen und dass wir auch merken durften, wie wichtig **geschützte Räume für die Ehe** sind! Als Paar mit Erwartungen, Ärger und Kommunikation systematisch umzugehen, um die **Liebe zu leben**, erscheint als schlüssiger Weg!«

»Die Ehrlichkeit und Offenheit der Referenten mit eigenen Erfahrungen, erlebten Situationen und erlebter Hilfe Gottes ist **sehr inspirierend und Mut machend**. Wir kamen beladen, belastet und perspektivlos. Wir gehen mit neuer Motivation, gestärkt und gesehnet.«

»So ein team-f Seminar ist immer eine Chance, bewusst Zeit mit meinem Partner zu verbringen und **auf Augenhöhe zu reden** und sich gegenseitig anzuhören, in die Tiefe zu gehen und Pläne zu schmieden, wie man das im Alltag umsetzen kann. Damit die **Ehe- und Familienqualität steigt**. Diese Seminare sind immer gut, egal ob man gerade Probleme hat oder nicht. Rein prophylaktisch auch wichtig.«

»Es war ein toller Tag und wir haben **viele neue Impulse** bekommen. Es ist schön zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht alleine dasteht und jede Ehe Krisen durchleben muss.«



Stress und Resilienz bei Trauma

Fördert ein Trauma die Entstehung von Resilienz oder entsteht durch Trauma eine höhere Stressanfälligkeit?

Mich hat das Thema Stress und Resilienz sofort auf das Thema Trauma gebracht. Als Mensch, der mitten in der Bewältigung eines Traumas steht, ist es entscheidend, was ich als Stress empfinde und welche Resilienz ich habe, um damit umzugehen. Ernüchternd ist dabei, welche vermeintliche Resilienz sich bei genauer Betrachtung als lebensfeindliche Bewältigungsstrategie aus der Traumaerfahrung herausstellt. Erfreulich ist wiederum, zu erleben, wie echte Resilienz wächst. Spannend ist auch, was Resilienz bei Trauma fördert.

»Du bist doch eine starke Frau.«, »Du bist souverän.«, »Du solltest dies und das leiten.« – Solche Aussagen hörte ich immer wieder in der Schule, in Gemeinde und Arbeitsstellen. Daneben bekam ich gespiegelt: »Du bist ja voll panisch geworden gerade.« Ich wunderte mich oft, wie ich so souverän und stark sein kann, und plötzlich durch Stress oder einen Trigger ganz panisch, tief verunsichert oder überverantwortlich agierte. Ich lernte meine innere Spannung kennen: Ich dachte, ich sei stark und müsse in der Lage sein, viel Verantwortung zu tragen – und zugleich erlebte ich, dass ich schnell durch Stress oder einen Trigger innerlich aus der Fassung war. Ein Trigger ist ein Reiz, der einen Menschen an seine traumatischen Erfahrungen erinnert und dabei eine heftige Stressreaktion im gesamten Menschen auslöst. Das kann ein Kleidungsstück, ein Duft, ein Mensch, letztlich alles sein.

Ich wollte als Kind einfach geliebt und anerkannt werden. Um Stress und Gewalt zu vermeiden, passte ich mich ganz geschickt den Anforderungen um mich herum an: alles mit mir selbst ausmachen, andauernde Anspannung aus Selbstschutz, im Außen schauen, welches Verhalten gewünscht ist, Verantwortung für Verhältnisse übernehmen, die mich überforderten ... Diese Anpassungsmuster können wie Resilienz aussehen. Im Sinne des Überlebens des Kindes sind sie es auch, jedoch nur in diesem Moment! Würde das Kind sich nicht den schlechten Bedingungen anpassen, würde es sich noch mehr Ablehnung etc. aussetzen.

Lebenslügen, die krank machen

Das gilt aber nicht mehr, wenn die Betroffenen heranwachsen. Diese Strategien vermeiden dann tiefe Beziehungen, Entspannung und letztlich ein erfülltes Leben. Viele Bewältigungsstrategien sind also lebensfeindlich. Interessant sind auch destruktive Beziehungsmuster und Beziehungen. Was ggf. nach Resilienz aussehen mag, nämlich die (grenzüberschreitende) Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen und sich zu kümmern, kann Co-Abhängigkeit sein. Es können dann die in der Kindheit erlernten Muster wieder gelebt werden. Aus Trauma folgende Lebenslügen und destruktive Handlungsmuster können Menschen längerfristig krank machen.

Wer immer stark sein muss, alles alleine machen muss, immer Verantwortung übernimmt und zugleich keine Selbstfürsorge lebt oder glaubt, nicht zu genügen, kann zügig ausgebrannt oder dauererschöpft sein oder körperliche Symptome

haben. Mich hat dieser Lebensstil, oder besser »Überlebensstil«, mit dem andauernd erhöhten Stresspegel durch Trauma und diversen lebensfeindlichen Glaubenssätzen wie »Du musst leisten, um geliebt zu werden.«, »Richte dich nach den Anderen aus, die sagen, wo es richtig lang geht.«, »Du bist für die Menschen verantwortlich.«, etc. in eine Erschöpfungsphase gebracht.

Zugleich war da in mir stets ein Mut, alleine neue Schritte ins Leben zu gehen und immer wieder Neues zu wagen. Ein Teil Abenteuerlust. Da ist echte Resilienz. Ich habe mit Anfang zwanzig stark gespürt, dass ich aus meinem System ausziehen muss, wenn mein Leben gelingen soll. Ich bin so froh, dass ich diesen Schritt auch umgesetzt habe. Seither habe ich einiges ausprobiert und Neuanfänge gewagt. Ich war zwar meistens in großem Stress und in einer hohen Anspannung, von Triggern herausgefordert, aber: Ich bin so froh, dass ich diesen Mut habe. Ich habe Ziele erreicht und bin Wege gegangen, die ich heute sehr wertvoll finde.

Wie werden Trigger oder Stressquellen verändert?

Stress kann ich nicht gänzlich aus meinem Leben verbannen. Ich kann auch nicht entscheiden, ob ich mich antriggern lasse oder nicht – es passiert. Aber ich kann die Ursachen der Trigger aufarbeiten. Und natürlich trägt ein ausgeglichener Lebensstil dazu bei, nicht so schnell gestresst zu sein oder auch weniger heftig auf einen Trigger reagieren zu müssen. Wenn ich meine Trigger kenne, kann ich sie auch – zum Teil – meiden.

Aufarbeitung bedeutet für mich in dem Zusammenhang mehr als rein logisches Verstehen. Kompetente Berater oder Therapeuten sind grundlegend wichtig, um mich anzuleiten, zu informieren und begleiten. Da Traumata im Körper gespeichert werden, zählen für mich Entspannungsmethoden zum Heilungsweg.



Aus Trauma folgende Lebenslügen und destruktive Handlungsmuster können Menschen längerfristig krank machen.

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. Geschulte Mitarbeiter begleiten dich mit Seelsorge und persönlichen Gebeten. Vergebung, Umkehr, erneuertes Denken – das ist der Weg, den Gott uns zu einem geheiligten und befreiten Leben weist und der zu einer veränderten Lebensperspektive führt.



07407 Rudolstadt

14.03. – 18.03.2024

📍 Schwarzenshof

👤 Tanja und Gerd Hutschenreuter

☎ 24 621 81

Weitere Termine online unter www.team-f.de

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.



99897 Tambach-Dietharz

26.04. – 28.04.2024

📍 Berghotel Tambach

👤 Cornelia Arnold mit Team

☎ 24 623 81

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Es braucht Wege, um einen dauerhaft unter Strom stehen- den Körper in Entspannung und Stressabbau zu führen.

Ich mag z.B. einfache Atemübungen oder Muskelrelaxation nach Jacobsen, Instrumente wie ein sicherer Ort, EMDR Klopftechniken oder tröstliche Gespräche mit meinem inneren Kind.

Besonders befreiend erlebe ich, wenn das Erlebnis oder die Zustände, die ich erlebt habe, für mein inneres Kind aufgelöst werden. Eine Last löst sich ab, ein Nebel flieht der Klarheit. Erlebtes kann bewusst werden, der Schmerz, der erlittene Verlust und der Schaden benannt werden. Alle Gefühle, die damit hochkommen, haben ihre Berechtigung. Ein Trauerprozess darf sich anschließen, über das Verlorene, was hart war und weh tut und was nicht mehr möglich ist. Alle Gefühle wollen gespürt werden und da sein bis sie sich wieder auflösen – sonst machen sie unentdeckt noch mehr Stress auf Dauer. Sobald sie nämlich durch neue Erlebnisse angetriggert werden.

Resilienz und Heilung

Ich finde es wichtig, herauszufinden, wo echte Grenzen für mich sind, die ich beachten möchte, um gesund zu bleiben. Dazu gehört z.B. ausreichend Schlaf, Pausen nach vielen Eindrücken und Zeit, diese zu verarbeiten und auch für mich einzuordnen. Mit zunehmendem Heilwerden merke ich gleichzeitig, wie mein Grund-Stresspegel sinkt. Die Trauma-Erfahrung aufzuarbeiten, empfinde ich tatsächlich stressiger als das Leben mit den alten Glaubenssätzen. Aber ohne Aufarbeitung und das Lernen, wie ich mit Stress und Triggern umgehen kann, wächst keine gesunde Resilienz und ich bleibe in alten Mustern gefangen. Längerfristig kehrt immer mehr Stabilität in mir ein.

Das ist so etwas wundervolles, wenn ich merke, wie mich eine Situation nicht mehr antriggert und Stress auslöst, sondern die Resilienz zugenommen hat.

Ich feiere das so richtig. Trigger können immer noch kommen und mich irritieren. Sie bringen mich jedoch nicht mehr so schnell gänzlich aus der Fassung. Alle Instrumente, die ich anwenden kann im Trigger oder Stressfall, und alles, was an Heilung geschehen ist, fließt in meine Resilienz ein. Resilienz »wachsen zu lassen« ist für mich zentral, um mit dem zusätzlichen Stress durch Trauma umzugehen und sich aus dem Trauma »heraus zu lernen und heraus zu wachsen«. ■



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

für deinen Lebensweg

Unsere Beratersuche
für Lebens-, Paar-
und Eheberatung

Finde einen
Berater in
deiner Nähe!



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 Beraterinnen und Berater 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!

Die Anti- Erschöpfungs- strategie

Was uns auslaugt und was
uns Energie schenkt



Podcast Folge
zum Thema:



von Jörg Berger

Stress belastet unser Miteinander. Wir werden ungeduldig und reizbar. Wer erschöpft ist, verliert oft seine Ziele aus dem Blick.

»Du weißt ja, was man dagegen macht«, sagen andere neuerdings, wenn ich sichtlich müde bin. Manchmal glaube ich, etwas Ironie zu hören. Seit ich das Buch über Erschöpfung geschrieben habe, habe ich das Recht verloren, erschöpft zu sein. Eine Auswirkung, die ich nicht bedacht habe. Daran, dass ich als Paartherapeut keine Eheprobleme haben sollte, jedenfalls keine ernsthaften, habe ich mich schon gewöhnt. Das hat auch Vorteile. Es diszipliniert mich, Themen in unserer Beziehung nicht gefährlich werden zu lassen. Mein Recht auf seelische Störungen dagegen habe ich mir zurückerobert, obwohl ich Therapeut bin. Es gibt frühe seelische Schäden, die sich nicht in dem Sinne heilen lassen, dass sie ganz verschwinden. Heilung bedeutet dann, die eigenen Schädigungen und Begrenzungen anzunehmen. Man kann so mit ihnen umgehen, dass sie den eigenen Beziehungen und Aufgaben nicht schaden. Dann wächst unsere Liebesfähigkeit sogar, weil wir ergänzungsbedürftig sind. Unsere Schäden und unser Unvermögen sind außerdem Berührungspunkte für Gott. Als barmherziger Gott ist er uns da gerne nahe. Er freut sich über Teamwork und lässt seine Kraft bevorzugt in den Schwachen wirken. Deshalb stehe ich zu meinen emotionalen Eigenheiten und Grenzen.

Damit sind wir schon am Kern einer Anti-Erschöpfungsstrategie: Im Einklang mit sich selbst leben dürfen und gerade dadurch am besten leben, lieben und leisten.

Warum ein normales Leben erschöpft

Leider gibt uns unsere Gesellschaft keine Orientierung für ein gutes Leben. Es ist viel zu viel, was wir alles haben, tun, wissen, können und schaffen sollen. Und es ist viel zu wenig, was unsere Grundbedürfnisse stillt: Nähe, Ruhe, Kreativität, fröhliches Miteinander und sinnvoller Einsatz. Die Bibel empfiehlt Glaubenden: »Richtet euch nicht länger nach den Maßstäben dieser Welt.« (Römer 12,2 nach der neuen Genfer Übersetzung) oder noch schöner in der Zürcher Übersetzung: »Fügt euch nicht in das Schema dieser Welt.« Die Bibel hat dabei im Blick, wie wir ein Leben im Einklang mit Gott und aus seiner Kraft heraus führen können. Als Psychotherapeut kann ich ergänzen: Genau das brauchen wir auch, um in Einklang mit dem zu leben, was die Bindungspsychologie, die Psychologie emotionaler Bedürfnisse und die Psychotherapieforschung herausgefunden haben.

Gegen den Strom zu schwimmen, hat natürlich seinen Preis. Doch wenn wir uns mit diesem Preis freikaufen können und in ein Leben finden, das leichter, kraftvoller und glücklicher ist, zahlen wir ihn vermutlich gerne. Konkret bedeutet das vor allem dreierlei:



Sich fröhlich schämen lernen.

Wir sind soziale Wesen. Wenn wir hinter dem zurückbleiben, was andere erwarten und was man angeblich alles haben, wissen, können und schaffen muss, dann schämen wir uns. Ich könnte eine lange Liste schreiben, wo ich überall hinter dem zurückbleibe, was man von einem gebildeten, erfolgreichen und sozialen Menschen erwarten würde. Wenn das sichtbar wird, schäme ich mich. Gleichzeitig fühle ich mich unglaublich frei. Ich bin glücklich, dass ich nicht alles schaffen muss. Ich darf so im Einklang mit mir und meinen Werten leben. Außerdem schütze ich dadurch auch die Beziehungen zu den Menschen, die ich liebe und die mir wichtig sind. Denn für sie bin ich da, auch wenn anderes auf der Strecke bleibt.

Fröhlich mit Schuldgefühlen und Bestrafung leben.

Die meisten Menschen können damit leben, wenn wir einmal »Nein« sagen. Doch hin und wieder wird uns jemand dafür bestrafen: mit Bemerkungen, die schmerzen, mit einem Vorwurf, einer Abwertung oder der Unterstellung schlechter Absichten. Vielleicht wird auch jemand von uns abrücken oder uns das Vertrauen entziehen, weil wir etwas nicht mitmachen. Wir könnten uns nun abstrampeln, um doch Verständnis zu finden. Doch das wäre einerseits erschöpfend, andererseits wird es kaum funktionieren. Denn die Strafe erfüllt ja erst ihre Absicht, wenn wir wieder das tun, was erwartet wird. Wenn ich so etwas erlebe, tut es mir weh. Mein Gewissen regt sich und ich frage mich, ob ich meine Freiheit nicht auf Kosten anderer übertreibe. Aber meistens habe ich ja meine Gründe und bin mir innerlich sicher. Dann offenbart die Strafe auch: Da ist ein Mensch, der über mich bestimmen will und dazu Mittel einsetzt, die ihm nicht zustehen und die alles andere als fair sind. Ich empfinde eine große Würde und Freude, wenn ich mich dann nicht von unreifen Menschen bestimmen lasse – trotz Strafe.

Unsere Empfehlung

Inseltage für Paare

Gemeinsam auf der Insel »runterfahren«, Seeluft schnuppern, Sand und Watt zwischen den Füßen spüren ... Unsere Inseltage sind für Paare, die den Kurzurlaub zum Auffüllen des Beziehungstanks nutzen wollen.



26579 Baltrum

21.05. – 26.05.2024

📍 Sonnenhütte Baltrum

👤 Birgit und Axel Radecke und Team

☎ 24 288 21

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Inseltage für Singles

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

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



26579 Baltrum

01.11. – 06.11.2024

📍 Sonnenhütte Baltrum

👤 Birgit und Axel Radecke und Team

☎ 24 711 21

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Buchtipps



Die Anti-Erschöpfungsstrategie

7 Wege zu innerer Kraft

Buch von
Jörg Berger

ISBN 978-3-451-60125-5

Entzugserscheinungen ertragen lernen.

Unsere Gesellschaft stößt uns in einen Teufelskreis. Ihr Tempo überreizt uns und verringert unsere Erlebnisfähigkeit. Den Geschmack eines Apfels, der ein Sinnesfeuerwerk sein kann, nehmen wir kaum noch wahr. Der Blick in den Himmel berührt uns nicht mehr tief. Dann brauchen wir Ersatzbefriedigungen, die intensiv sind, damit wir sie mit stumpfen Sinnen spüren: kaufen, essen, Serien schauen, außergewöhnliche Erlebnisse, im Internet nach Neuem suchen. Hier schließt sich der Teufelskreis. Denn was ist der Geschmack eines Apfels, der Blick in den Himmel oder die Umarmung einer Freundin gegen die Intensität unserer Ersatzbefriedigungen? Es gibt nur einen Weg aus der Überreizung: den Entzug. Wir müssen den Weg gehen, den auch Suchtkranke gehen. Sie wissen, dass sie die Sucht kaputt macht, können sich aber kein glückliches Leben ohne das Suchtmittel vorstellen. Der erste Glücksmoment ohne Droge ist wie ein Krokus, der die Schneedecke durchstößt. Also mutig in den Entzug: auch einmal Nichtstun, innere Leere aushalten, den Gefühlen begegnen, die wir überdeckt haben, Vertrauen, dass aus der Langeweile wieder Lust auf gute Dinge entsteht und in alledem nicht alleine bleiben.

Wann ist Entzug bewältigt? Wenn wir scheinbar grundloses Glück spüren, ausgelöst durch eine Kleinigkeit am Rande unseres Alltags – in der Sprache des Glaubens ausgedrückt: wenn wir (wieder) Gott in allen Dingen finden.

Die Erschöpfung feiern

In den letzten Tagen habe ich einige Gespräche mit Klienten geführt, die eine Therapie abgeschlossen haben. Dann blicken wir zurück auf all das, was sich in den letzten Monaten oder Jahren getan hat. Jedes Happy End ist anders. Doch in einer Hinsicht gleicht sich das Ergebnis: Menschen leben mehr in Einklang mit sich selbst. Ihr Leben passt mehr zu dem, was ihnen wichtig ist, woran sie glauben und was sie brauchen. Damit geht die Entwicklung über das hinaus, was sich Menschen am Anfang gewünscht haben, nämlich vor allem unangenehme Symptome wie Erschöpfung loszuwerden. Einen so schweren Weg mag niemand noch einmal gehen. Doch niemand möchte auf das verzichten, was er auf dem Weg gewonnen hat. Deshalb ist die Erschöpfung hinterher ein Glück. Körper und Seele haben gezeigt: So geht es nicht mehr weiter. Du hast dich abschneiden lassen von dem, was dir Kraft gibt und was dich glücklich macht. Du hast den falschen Menschen Macht über dich gegeben. Körper und Seele haben eine wichtige Botschaft überbracht, die wir gehört und beachtet haben. Aus der Hinterher-ist-man-immer-schlauer-Perspektive könnten manche sogar sagen: »Hätte ich früher auf die Botschaft der Erschöpfung gehört, hätte ich die Therapie gar nicht gebraucht.« ■



Jörg Berger ist Psychotherapeut und Paartherapeut (www.epaartherapie.de/teamf) in eigener Praxis in Heidelberg.

Stress und Resilienz –

auch im Leitungsteam?

Der 20. November 2023 war ein Premieren-Tag: Wir trafen uns erstmalig zu einem Klausurarbeitstag in neuer Besetzung unseres Leitungsteams. Der Grund: Unser langjähriger und treuer Wegbegleiter Christof Matthias, seit fünf Jahren in der Leitung, verlässt ruhestandsbedingt unser Leitungsteam. Conny mit ihrem Mann Stephan Arnold werden ab dem ersten Quartal 2024 nach 15 Jahren Leitungstätigkeit ihren Platz ebenfalls frei machen, sodass Verjüngung möglich werden kann. Bei den »Perspektiven für Singles« sind sie weiterhin voll aktiv.

Wir hatten uns über die Jahre gut eingespielt, stellen wir bei einer kurzen Rückschau fest. Jede und jeder von uns im Leitungsteam hatte so seine Arbeitsbereiche gefunden, in denen ihnen die anderen Mitglieder des Leitungsteams auch nicht sonderlich »in die Quere« gekommen sind und der bei team-f übliche gabenorientierte Einsatz hat auch in unserem Leitungsteam dafür gesorgt, dass wir ein entspanntes und gelingendes Miteinander hatten. Aber so ein »Aneinander-Gewöhnt-Sein« bringt nicht nur Entspannung mit sich, sondern auch die Gefahr, dass sich bewährte Abläufe einschleichen. Insgesamt sind wir trotzdem sehr dankbar für unsere Zusammenarbeit. Wir konnten immer wieder ehrlich miteinander reden und auch schwierige Themen ansprechen und entscheiden.

Wir sind sehr begeistert, dass Nicole und Friedhelm Manthey, die sich ja im Übrigen auch schon im letzten Magazin mit einem eigenen Artikel vorgestellt hatten, unser Leitungsteam ergänzen werden. Das bringt wieder frischen Wind und gute neue Ideen hinein, aber – ups! – auch kritische Nachfragen und bei manchen Problemstellungen auch neue Blickwinkel und Perspektiven. Sie bestätigten uns, dass wir es tatsächlich ganz gut schaffen, Schwierigkeiten schonungslos anzusprechen und ohne bitteren Nachgeschmack aus der Welt zu räumen. Das soll so bleiben, obwohl dieses »Wachrütteln«, zweifellos erst einmal für Stress sorgt.

Wir haben uns dafür entschieden, weil wir fest daran glauben, dass nur dadurch Weiterentwicklung und Wachstum geschehen kann, wenn wir uns auch für die

schonungslose Wahrheit öffnen. Und ich bin darüber hinaus ganz fest davon überzeugt, dass auch unsere Stress- und Resilienzfestigkeit als Team dadurch nur gewinnen kann.

So freuen wir uns auf die Zusammenarbeit mit Nici und Friedhelm und haben uns durch unseren ersten gemeinsamen Klausurtag wirklich »fürs Füreinander« getragen gefühlt – ganz so wie unser Werteclaim das auch aussagen möchte.

Vielen Dank, dass du auch treu hinter uns stehst und in Gebet, Finanzen und/oder Mitarbeit unsere Vision für viele Menschen lebendig werden lässt!



Herzlich Grüße im Namen
des Leitungsteams
Christian Siegling

... und natürlich besondere Grüße von den ausscheidenden Mitgliedern Conny und Stephan Arnold sowie Christof Matthias und den »Neuen«, Nici und Friedhelm Manthey.



Neuland an der team-f Akademie

Coach für Verliebte, Verlobte und junge Paare

Viele Stunden, Wochen und Monate haben Sebastian Trommer und Ira Schneider ihre Köpfe zusammengesteckt und überlegt, wie eine neue Form der Weiterbildung an der team-f Akademie aussehen kann. Dieses Angebot geht nun an den Start!

Bei unseren Überlegungen war es uns wichtig, ein Angebot zu schaffen, das unsere Teilnehmenden nach langer Zeit Pandemie genau da abholt, wo sie jetzt stehen. Eine Ausbildung, die niederschwellig zu erreichen ist. Eine, die nicht auf Mobilität setzt. Eine, die mit dem Familienalltag vereinbar ist. Eine, die jeder und jede unabhängig davon, wo er oder sie sich befindet, absolvieren kann. Daher bieten wir an der team-f Akademie ab 2024 ein ganz neues Konzept an, das komplett digital gestaltet werden kann. Den ursprünglichen Fachbereich »Ehevorbereitung«, der auf die Begleitung der Zeit vor der Eheschließung fokussiert war, haben wir in den letzten Monaten intensiv überarbeitet, erweitert und einiges völlig neu konzipiert.

In die Weite für Verliebte und Verlobte denken

Unser Angebot richtet sich weiterhin an Menschen, die Paare in ihrer konkreten Ehevorbereitung begleiten und beraten möchten. Doch haben wir auch die Verliebten auf dem Herzen, die noch keine konkreten Heiratspläne haben. Viele junge Paare wollen sich gerne früh in ihre Paarbeziehung investieren. Sie wollen Prävention leisten. Die präventive Arbeit mit Paaren an möglichen Dysfunktionen, sprich ungesunden Mustern, ist in den ersten zwei bis drei Jahren besonders wirksam. Genau zu diesem Zeitabschnitt gibt es eine hohe Bereitschaft, miteinander in Bewegung zu bleiben. In Hinblick auf Veränderungsprozesse sind die vielen Liebeshormone wirksame Energieträger.

Was sich bei frisch Verliebten und Verlobten festhalten lässt: Direkt werden schräge Paarmuster deutlich und können aufgebrochen werden. Bewältigungsimpulse können erkannt und neu eingeübt werden. Paare streben nach Gleichgewicht. Sie reinszenieren frühkindliche Beziehungserfahrungen und das Bindungsverhalten, das durch primäre Bezugspersonen erfahren wurde. Nicht selten wird dieses übertragen. Alte Wunden werden durch scheinbar »harmlose Konflikte« deutlich. Dieses gemeinsame Hinschauen und Verstehen der eigenen Gewordenheit brauchen Paare von Anfang an.



Die junge Ehe

Ebenso stehen die Entwicklungsschritte jung Verheirateter im Fokus der digitalen Ausbildung. Jede Ehe startet mit einem Sprung in ungewisse Gewässer. Die junge Ehe bringt neue Anpassungsprozesse mit sich. Dort zeigt sich erneut, wie sehr der Ablösekonflikt vom Elternhaus bereits vollbracht ist. Es beginnt ein Aushandeln von Grenzen und eine neue Rolle kommt auf Paare zu. Mit einem Blick auf die innere Struktur von Menschen werden Einschnitte wie die Hochzeit oder die Geburt des ersten Kindes als Schwellensituationen verstanden. Diese Schwellensituationen sind kleine normative Krisen. Sie be-

anspruch viele Funktionen der Psyche und können diese zeitweise schwächen. Deshalb ist es so wichtig, genau für diese Zeiten professionelle Begleitung bereitzustellen und als team-f Akademie in Multiplikatoren, die Paare begleiten, zu investieren.

Unsere Zielgruppen in der Beratung

Es lohnt sich, all das bereits in verschiedenen Phasen der jungen Partnerschaft anzuschauen. Daher wollen wir gerne die Zielgruppe weiten:

- Verliebte brauchen einen Ort und sicheren Rahmen, um beieinander anzukommen und erste Anpassungsschwierigkeiten gut auszuagieren und zu bewältigen.
- In der Ehevorbereitung gibt es Themenvorgaben, aus denen Paare wählen können. Hier ist es hilfreich, sich als Coach selbst einen guten Überblick über die verschiedenen Bereiche, die für Paare wichtig sind, zu verschaffen.
- Verheiratete bringen ebenfalls Themen, Krisen und ihre eigenen Muster mit.

Alleinerziehende, Singles, Ehepaare, junge Paare – ihr alle seid gefragt

Beratung stellt mehr Fragen, als dass sie Antworten liefert. Deswegen ist es für die Beratung von jungen Paaren nicht zwangsläufig erforderlich, dass man selbst schon langjährige Beziehungserfahrungen mitbringt. Die Annahme, dass die Paarberatung darauf reduziert ist, dass weise Paare den unerfahrenen ihren Rat vermachen, ist meines Erachtens ein wenig hilfreicher Ansatz. Warum sollten wir Menschen ausbremsen, die ein Thema auf dem Herzen haben? Ich denke an all die Rat-suchenden, die in die Lebensberatung und Psychotherapie kommen. Was für ein Druck wäre es, wenn von der Therapeutin oder dem Berater erwartet wird,

dass diese alles durchlebt und reflektiert haben? Einfühlungsvermögen und Empathie sind die wesentlichen Grundlagen der beraterisch-therapeutischen Arbeit, so dass sich die Ausbildung auch an Menschen mit wenig oder gar keiner Beziehungserfahrung richtet.

Worauf können sich Auszubildende freuen?

- Du erhältst eine digitale Ausbildung zu allen drei Stadien der Paarbeziehung.
- Keine Fahrt- oder Unterbringungskosten. Genau das macht diese Ausbildung so besonders.
- Du erhältst eine intensive, individuelle Beratung und detaillierte Besprechung während deiner Coaching-Fälle durch ein Mentoring.
- Du darfst eigene Schwerpunkte setzen und dich ausprobieren.
- Wir definieren klare Qualitätsstandards durch ein ausgewogenes Gewicht an Mentorat, Einreichen von Fällen, Theorie und Selbsterfahrung.
- Du erhältst ein vertieftes theologisches und hermeneutisches Wissen für die Ehevorbereitung.
- Individuelle Anerkennung für bereits vorhandene Selbsterfahrung, Weiterbildungseinheiten, etc.
- Du bekommst eine praxisnahe Ausbildung, die dich für die Begleitung der Paare fähig macht und dabei zeitlich individuell gestaltet werden kann.

Mit diesen Infos wollen wir Vorfreude wecken auf eine Ausbildung, die sich für dich oder, wenn ihr sie als Paar macht, für euch persönlich lohnt. Eine Ausbildung, die sich für das eigene Umfeld, aber auch für die berufliche Entwicklung lohnt.

Bei Interesse oder Fragen kannst du dich an Sebastian Trommer (sebastian.trommer@team-f.de) oder an Ira Schneider (ira.schneider@team-f.de) wenden. Außerdem kannst du unseren ausführlichen Ausbildungsleitfaden bei Beate Radix-Schöne (beate.schoene@team-f.de) anfordern. ■



Ira Schneider ist verheiratet und lebt in Hannover. Als Ehe-, Familien- und Lebensberaterin arbeitet sie in einer psychologischen Beratungsinstitution und ist an der team-f Akademie für den Fachbereich »Junge Partnerschaft« tätig.

Zertifikate 2023

Fachreferentin für Elternschulung und -beratung

Stefanie Kubach
Kerstin Sollberger

Seelsorgerliche(r) Begleiter(in)

Anja Hähnel
Manuela Heimann
Beate Henseler
Sabine Suhm
Clemens Theiß

Christliche Lebensberaterin

Gisela Liedl
Meike Piro
Elisabeth Weber

Wir gratulieren zum Abschluss!

Interesse? Hier gibt's Infos:

Beate Radix-Schöne, Verwaltung
beate.schoene@team-f.de
0157 37271778
team-f.de





Alles hat seine Zeit

Wie kann ich meinen (Alltags-)Stress gut managen?

von Maria-Rosa Feustel

»Schon wieder bin ich zu spät los und schaffe es wahrscheinlich nicht mehr pünktlich zum Termin. So ein Stress!« Kennst du solche Äußerungen auch? Besonders in diesen Situationen scheinen sich die Ampeln gegen einen verschworen zu haben, so als würden sie einander abstimmen: »Hey, die/der mit dem Kennzeichen XY benötigt mal eine Pause!«

Der »Zeitdruck« wird von vielen Menschen als sehr unangenehm, ja als stressig bezeichnet.

Doch Zeitdruck ist nur einer von vielen Stressauslösern (Reize/Stressoren), die unseren Alltag belasten können. Konflikte, Über- oder Unterforderung, unklare Aufgaben und Abläufe, Doppelarbeit, eintönige Tätigkeiten, Perfektionismus, Aktionismus, Angst, Sorgen zählen auch dazu.

Viele Stressoren bemerken wir nicht bewusst, sondern sie sind mehr oder weniger Teil unseres Lebens.

In der Regel bemerken wir lediglich die Stressfolgen, die sich in Gereiztheit, Unruhe, Ermüdung/ Erschöpfung, Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen und ja, im schlimmsten Fall auch in Herz-Kreislauf-Krankheiten, Depressionen und Burnout äußern.



Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche körperliche Reaktion, die durch Reize ausgelöst wird. Dieser Reaktionsmechanismus diente schon in der Steinzeit dazu, dass in einer Gefahrensituation (Stressor) der menschliche Körper psychisch wie auch physisch aktiviert wurde, um schnell auf eine lebensbedrohliche Situation reagieren zu können.

Sobald der Mensch einen Reiz als »Gefahrensituation« einschätzt, wird vom Gehirn automatisch die Produktion der Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgelöst und in den Blutkreislauf ausgeschüttet. Die Muskulatur wird mit genügend Sauerstoff und Energie versorgt, um den Körper zu mobilisieren. Damit konnte der Steinzeitmensch vor einem Säbelzahn tiger oder Mammut schnell flüchten oder sich zur Wehr setzen. Durch diese Aktion verbrauchte der Steinzeitmensch die Energie und somit konnten die Stresshormone wieder abgebaut werden. Wenn der Mensch schneller, stärker oder cleverer war als sein Gegenüber, konnte er wieder entspannen. So benötigt Stress seit jeher auch eine Stressbewältigung, die aus Bewegung und Entspannung besteht!

Die Säbelzahn tiger und Mammuts der heutigen Zeit sind in der Regel mentaler Natur.

Es sind die täglichen Herausforderungen. Der Spagat zwischen Beruf und Familie, das Pflegen von Angehörigen, Konflikte, Zukunftssorgen, Ängste etc. Besonders in Familien ist das Leben getaktet, da bleibt kaum Zeit zum Luft holen oder zum Entspannen und je kleiner die Kinder sind, umso weniger gibt es Freiräume. Doch ohne Freiräume für die Stressbewältigung riskiert man die Gesundheit und fällt für die Familie aus.

Stress ist grundsätzlich nichts Schlechtes, doch auf den Umgang damit kommt es an.

Wie kann man mit Stress besser umgehen?

Zunächst ist es meiner Meinung nach wichtig, sich dessen bewusst zu werden, welche Stressoren wir selbst beeinflussen können und welche nicht.

Äußere Stressfaktoren wie gesellschaftliche und politische Krisen, Naturkatastrophen etc. können wir nicht vermeiden oder beeinflussen. Besonders bei diesen Stressfaktoren ist es wichtig, Stressbewältigungsmethoden zu kennen, die helfen, mit solchen Situationen besser umzugehen.

Andere Stressfaktoren können wir beeinflussen. Ich weiß nicht, wie es dir geht. Doch wenn ich hungrig bin und dann auch noch die Müdigkeit dazu kommt, bin ich sehr gestresst und auch ungenießbar. Diese Stressfaktoren kann ich durch zeitiges Essen und Schlafen gehen verhindern. In der Akutsituation hilft es dann in der Regel, den Hunger zu stillen und die Müdigkeit kann man durch Ausruhen oder einen Spaziergang an der frischen Luft überwinden.

Den Stressor »Zeitdruck« kannst du ebenfalls beeinflussen. Indem du beispielsweise deiner Verabredung kurz mitteilst, dass du dich verspätest. Sinnvoll wäre es dann auch, sich vorzunehmen, zukünftig früher loszufahren oder sich Zeitmanagement-Methoden anzueignen.

Sei dein eigener Lebens-Regisseur und überlege dir, zu welchen Zeiten du dir Freiräume schaffen kannst.

Wie? Zum Beispiel, wenn die kleinen Kinder ihren Mittagschlaf machen, darfst du dir als Mutter/Vater auch eine Pause gönnen. Du darfst dich ausruhen, statt die Küche aufzuräumen, Wäsche zu waschen etc. Älteren Kindern kann man erklären, dass man sich für 15 bis 30 Minuten zurückziehen möchte, um sich auszuruhen. Ausruhen kann auch bedeuten, etwas zu tun, was der Entspannung und Freude dient, etwa Musik hören, malen, lesen, Meditation, Gebet etc.

Als Berufstätige/r darfst du dir deine Mittagspause gönnen, denn es ist ein Trugschluss zu meinen, dass du durch den Verzicht auf die Pause schneller fertig wirst oder mehr schaffst.

Achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und bring Bewegung in dein Leben, um den Stress abzubauen. Sei es Fahrrad fahren, laufen, Zumba, Krafttraining etc.

Lerne dich selbst besser kennen! Reflektiere dich mit folgenden Fragen:

- Wann bin ich gestresst?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich gestresst bin?
- Was benötige ich, wenn ich gestresst bin?
- Was hilft mir, mich wieder zu entspannen?

Durch diese Reflexion erhältst du die Möglichkeit, vorbeugend zu agieren, z.B. Pausen einzuplanen und einzuhalten, kurze Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen oder Entscheidungen zu treffen, was gerade am besten zum Stressabbau beitragen kann.

Unsere Empfehlung

Nach Hause kommen – dem Vater begegnen

Wir leben in herausfordernden Zeiten; Zeiten geprägt von raschem Wandel, tiefen Erschütterungen und einer unsicheren Zukunft. Wie können wir uns noch sicher fühlen und ruhig schlafen? Jesus hat – so berichtet es die Bibel – inmitten eines gefährlichen Sturms in einem kleinen Fischerboot ohne Angst tief und fest geschlafen, denn er ruhte am Herzen des Vaters.

Genau darum geht es in diesem Seminar:

Wir wollen dir Raum und Zeit geben für eine persönliche Begegnung mit dem himmlischen Vater. Wir möchten mit dir am Herzen des Vaters zur Ruhe kommen und dort Trost, Hoffnung und Zuversicht finden. Es ist seine vollkommene Liebe, die die Angst austreibt. Wir möchten dich mit hineinnehmen in die Beziehung zwischen dem Vater und dem Sohn Jesus Christus als Vorbild für Gottes Beziehung zu dir, seinem Kind. Wir wollen dir zeigen, wie sehr dieser Vater für dich ist und wie er dich (an-)sieht.



07407 Rudolstadt

09.09. – 12.09.2024

📍 Schwarzenhof

👤 Ulla und Martin Tenbuß und Team

☎ 24 662 82

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Mit Angst umgehen

Angst, ein Gefühl, das jeder von uns kennt. Sie begleitet uns, sie schützt uns, manchmal lähmt sie uns, treibt uns an, manchmal verdrängen wir sie auch. Wir wollen gemeinsam Ängsten und Sorgen auf die Spur kommen und Wege des Umgang mit ihnen aufzeigen. Dazu laden wir drei Gäste ein, die uns in ihre Erfahrungen mit ihrer ganz persönlichen Angst hineinnehmen.



Online-Seminar

15.03.2024

👤 Kathrin Möller und Marcus Hähndel

☎ 24 685 61

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Sei dein Stress-Manager und werde widerstandsfähiger (resilienter) gegenüber Stress!

Was ist Stressmanagement?

Stressmanagement beinhaltet: die inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Thema »Stress«, die Selbstreflexion, das Wissen über die persönlichen Stressbewältigungsstrategien und -methoden, die Bewusstseinserschaffung über die inneren Haltungen und die Aktivierung der persönlichen Ressourcen.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass ich in diesem Artikel das Thema »Stress« nur kurz anreißen konnte.

Das Ziel vom Stressmanagement ist die Vermeidung von Krankheiten, die durch Dauerstress ausgelöst werden, wie unter anderem Herz-Kreislaufkrankungen und Burnout. Bei Burnout hat der Körper verlernt, sich zu entspannen und ist so erschöpft, dass alles zu viel ist und wird. Ein leidvoller Zustand für den Betroffenen und seine Lieben. Ich selbst stand vor einigen Jahren vor einem Burnout und Gott sei Dank habe ich noch rechtzeitig die Reißleine ziehen können. Ich brauchte mehr als ein halbes Jahr, um mich zu regenerieren.

Lass es nicht so weit kommen und achte auf dich.

Wo finde ich Hilfe/Unterstützung?

Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl an Präventionskursen zum Thema »Stressmanagement/Stressbewältigung«, die auch von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Durch die Teilnahme an einem solchen Kurs habe ich nach meiner persönlichen Grenzerfahrung und mit Gottes Hilfe wieder zu meiner eigenen Mitte gefunden und gelernt, mit Stress anders umzugehen. Denn sobald ich Symptome an mir bemerke, prüfe ich, woher diese kommen und kann dann dagegenwirken.

Ich bin davon überzeugt, dass durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stressoren und Stressverstärkern der Mensch in die Lage versetzt werden kann, achtsamer mit sich umzugehen und dadurch zudem widerstandsfähiger gegenüber Stresssituationen werden kann.

Aus Dankbarkeit über meine eigene Erfahrung habe ich mich auf dem Gebiet weitergebildet und bin heute Referentin und Trainerin für Stressmanagement/Stressbewältigung und biete auf diesem Gebiet Einzel- und/oder Gruppenkurse sowie Workshops an.

Ich möchte dich ermutigen, dass du dir entsprechende Freiräume schaffst, um dich zu erholen, Freude zu empfinden und daraus neue Kraft zu schöpfen. Denn schon in der Bibel heißt es in Prediger 3: »Alles hat seine Zeit.« Und ja, auch die Stressbewältigung hat ihre Zeit, wenn wir uns diese dafür einräumen! ■



Maria-Rosa Feustel ist 50 Jahre alt und seit 21 Jahren mit Stephan verheiratet. Zusammen haben sie fünf Kinder und zwei Enkelkinder. In einem Industriebetrieb ist Maria im Bereich Qualitätsmanagement tätig, ehrenamtlich engagiert ist sie als Lektorin in der Ev. Landeskirche und bei team-f (»Meine Wünsche, deine Wünsche«).

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



E-Mail-Newsletter

team-f.de/newsletter



Achtsamkeit mit sich selbst

Wie wirke ich dem Stress entgegen?

von Ute Wagner

»Achtsamkeit bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.« – so die Definition von Wikipedia.

Achtsam zu leben finde ich gerade in der heutigen Zeit sehr herausfordernd. Gleichzeitig ist es mir persönlich wichtig, mir immer wieder eine kurze Zeit zu nehmen und in mich hineinzuhören. Wie geht es mir eigentlich gerade? Und dabei nicht nur zu schauen, wie es mir körperlich geht, sondern auch emotional.

Mit dem Thema Achtsamkeit habe ich mich intensiver beschäftigt, nachdem ich den Familienimpuls von Tabea Lunghamer im team-f Podcast gehört habe. Sie beschreibt, dass sie regelmäßig ihren Handy-Wecker stellt und wenn er dann klingelt, nimmt sie sich einen Moment Zeit, um in sich hineinzuhören. Sie spricht im Podcast auch davon, dass Achtsamkeit häufig in Verbindung mit idyllischen Bildern vom Meer oder gestapelten Steinen gebracht bzw. dargestellt wird. Dem konnte ich auch nie etwas abgewinnen und hatte Achtsamkeit deswegen zunächst in die fernöstliche, buddhistische Richtung geschoben.

Diese bewussten kurzen Momente helfen mir in stressigen Situationen, durchzuatmen und bei mir selbst anzukommen. Manchmal helfen sie mir auch, zu sortieren, was dringender erledigt werden muss und was ich auch auf später verschieben kann. Ich werde innerlich gelassener und ruhiger.

Auch kann ich mich in diesen Momente wieder neu mit Gott »connecten«, ihm mein Herz hinhalten und seine Liebe spüren.

Schnelles Leben, voller Terminkalender

Ich habe mich gefragt, warum Achtsamkeit in den letzten Jahren zu einem so großen Thema in den Medien geworden ist. Ich denke, dass wir in einer schnelllebigen Zeit sind, die so noch nicht dagewesen ist. Die Welt steht uns mit so vielen Möglichkeiten und Optionen offen. Ich arbeite als Mutter in Teilzeit, seit beide Kinder vormittags im Kindergarten sind. Gleichzeitig möchte ich aber auch Zeit mit den Kindern verbringen, mein Mann soll dabei auch nicht zu kurz kommen und mir ist es wichtig, mich in der Gemeinde und bei team-f ehrenamtlich zu engagieren, mich mit Freundinnen zu treffen und auszutauschen; einigermaßen regelmäßig Sport zu machen ... Die Arbeiten im Haushalt werden irgendwie dazwischengeschoben. Ach ja, kreativ bin auch noch bzw. wäre ich gerne öfters: malen, nähen und seit kurzem Ukulele lernen.

Und da hört die To-Do-Liste noch nicht auf, dort stehen auch noch viele weitere Themen: Aqua-Fitness, regelmäßig ins Fitness-Studio gehen, einen Watercolor-Kurs besuchen, Gesangsunterricht nehmen, selbst Brot backen, mich zusammen mit meinem Mann in der team-f Akademie fortbilden. Wir wollen auch als Mentoren für junge Paar in der Gemeinde da sein und sie begleiten. Und dann stapeln sich auch noch einige Bücher, die ich unbedingt lesen möchte.

Dazu muss ich auch zugeben, dass es bei mir nicht unbedingt aussieht, wie bei »Schöner Wohnen«. Manchmal herrscht hier ein Chaos an Spielsachen und anderem Durcheinander, das darauf wartet, aufgeräumt zu werden. Ich versuche eine gewisse Ordnung zu halten, aber das gelingt mir nicht immer.





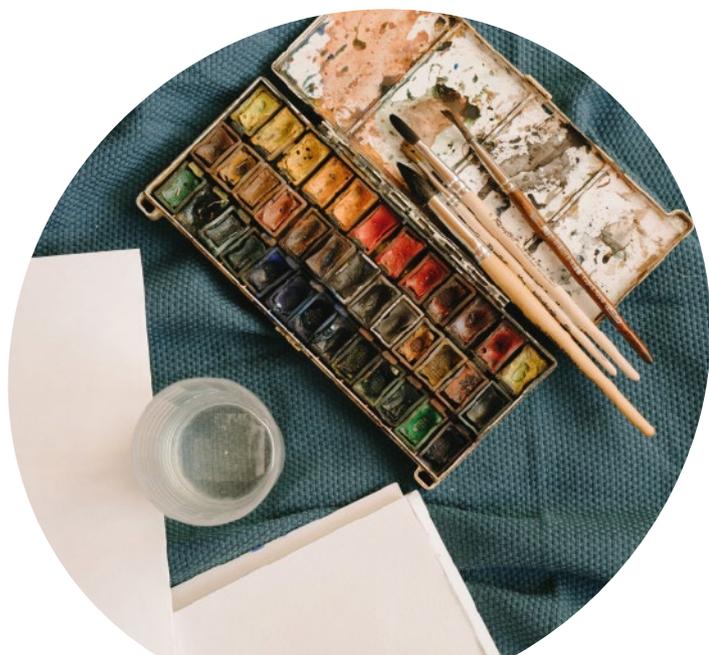
Wenn meine Mutter, die meinen Bruder, meine Zwillingsschwester und mich großgezogen hat, heute gefragt wird, ob es nicht anstrengend sei, drei Kinder, insbesondere Zwillinge, großzuziehen, antwortet sie, teilweise vielleicht auch mit einer »verklärten« Erinnerung, dass sie es nicht als anstrengend oder stressig empfunden hat. Als wir Kinder größer waren, ging sie auch in Teilzeit arbeiten, aber ich kann mich nicht erinnern, dass sie viele Hobbys hatte. Sie machte gerne Handarbeiten abends vor dem Fernseher, hatte eine enge Beziehung mit ihrer Mutter und ging mit meinem Vater alle 14 Tage zum Kegeln und ab und zu mit Freunden essen. Ich will das nicht bewerten, vielmehr damit veranschaulichen, dass die Generation meiner Eltern noch anders lebte und nicht von einem Termin zum anderen »hetzte«, wie es bei mir und auch in meinem Bekanntenkreis häufig der Fall ist.

*Wie ich dem Stress entgegen wirke?
Ich halte inne, bin achtsam mit mir.
Ich bete auch immer wieder und frage,
was Gott möchte, was gerade wichtig
und dran ist.*

Meine Kinder sind in einem Alter, in dem sie sich nachmittags mit Freunden treffen und ich mich um Dinge kümmern kann, die liegengeblieben sind. Damit mein Mann und ich Zeit miteinander verbringen können, besuchen die Kinder immer mal wieder über das Wochenende Oma und Opa. Das ist ein großer Segen für uns.

Für Sport versuche ich, mir in der Woche zweimal 30 Minuten Zeit zu nehmen. Das funktioniert nicht immer und ich bin inzwischen gut darin, mir keinen Druck aufzubauen. Dann fahre ich mit den Kindern mit dem Fahrrad zu ihren nachmittäglichen Aktivitäten.

Meine Hobbies warten zum Teil monatelang darauf, dass ich kreativ werde. Dafür nutze ich dann auch die Abende in der Urlaubszeit, wenn wir nicht weggefahren sind. Dann habe ich Kraft und Lust zu malen oder zu nähen. Das Ukulelespielen habe ich wieder aufgehört bzw. verschoben. Es ist nach wie vor ein tolles Instrument, doch um Fortschritte zu machen, müsste ich regelmäßig üben. Nach Wochen fange ich wieder auf demselben Stand an und bin frustriert. Nur in der Weihnachtszeit packe ich sie wieder aus, um Weihnachtslieder zu begleiten.



Unsere Empfehlung

Tages-Pilgertour

Viele Menschen vor uns wussten Exerzitien wie das Pilgern zu schätzen, wo Raum und Zeit in der Natur in die Gottesbegegnung münden können. Dies ist eine Einladung, dem Alltag einmal für acht Stunden zu entfliehen und sich einen Perspektivenwechsel zu gönnen. Als ausgebildete Erlebnispädagogen unterstützen wir dich mit systemischen sowie achtsamen Elementen. Dabei versuchen wir eine gute Balance aus individueller Zeit sowie angeleiteten Übungen zu schaffen. Die Wegstrecke merken? Das machen wir für dich, damit du Felder, Wiesen und Wald im Hier und Heute genießen kannst. So kannst du ganz ankommen, bei dir und Gott. Wenngleich wir die Gruppendynamik für wertvoll halten, ist der Fokus der Tour auf den Einzelnen gerichtet.



14089 Berlin

20.04.2024

👤 Marcus Hähndel

☎ 24 663 61

Weitere Termine online unter www.team-f.de



team-f Podcast

Familienimpulse: Erziehungskraft aus Gottes Liebe

Die »Familienimpulse« im team-f Podcast begleiten Eltern und Erziehungsberechtigte in ihrer Reise durch die Elternschaft. Sie richten sich an alle Eltern und auch Alleinerziehende, die nach Rat, Inspiration und Erfahrungsberichten suchen. Tebea Lunghamer teilt hier kurz und prägnant wertvolle Ratschläge und persönliche Erfahrungen.



Jetzt Reinhören
bei Spotify und Co.



Nicht immer müssen

Und die Dinge auf meiner To-Do-Liste? Manche Dinge, wie zum Beispiel Brotbacken, fallen in die Kategorie »Wäre schön, muss aber nicht«. Dann kaufe ich mein Brot eben beim Bäcker. Andere Dinge, wie die Fortbildung, stehen im Moment nicht an; das Ziel ist, in den nächsten zwei bis drei Jahren damit zu starten.

Es entspannt mich, nicht alles auf einmal zu »müssen« und auch nicht zu »wollen«.

Hin und wieder überkommt mich das Gefühl, jetzt sollte ich das eine oder andere doch angehen. Das passiert mir meistens, wenn ich in mein Umfeld oder in die sozialen Medien schaue und anfangs, mich mit anderen zu vergleichen. Das Problem ist, dass ich da meistens schlecht abschneide und mich das frustriert. Ich lerne immer mehr, mich von diesen Vergleichen und dem Druck, der dabei entsteht, freizumachen. Das gelingt mir dadurch, dass ich dankbar auf das schaue, was ich habe: eine großartige Familie, einen Job, der mir Spaß macht und ich dabei auch kreativ sein kann, eine Gemeinde, in die wir seit noch nicht allzu langer Zeit gehen und in der wir immer mehr ankommen ... Gott versorgt uns auf so wunderbare und überreiche Weise. Es tut gut, das nicht als selbstverständlich zu nehmen und es immer wieder dankbar zu bestaunen.

Ich möchte im Hier und Jetzt leben, die Zeit im Moment genießen und mich nicht »hinsehen«, ach, wenn die Kinder größer sind, dann mache ich dies und das, und wenn ich mir diesen Traum erfülle, dann kann ich endlich ...

Im Hier und Jetzt leben heißt für mich, dass nicht alles stressfrei und in Superharmonie verläuft. Natürlich haben wir unsere Herausforderungen, mit den Kindern und in der Ehe. Aber es macht einen Unterschied, ob ich die Zeit, in der ich gerade stehe, mit allen Schwierigkeiten und Herausforderungen annehme oder die ganze Zeit darauf warte, dass sich was verändert oder verbessert. ■



Ute Wagner (42) ist seit zehn Jahren mit Torsten verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von fünf und acht Jahren. Sie arbeitet mit großer Freude bei team-f im Bereich »Digitales Marketing«.

Der »breiteste Pastor Deutschlands« im Gespräch

Marcus Schneider ist 44 Jahre alt. Mit seiner Frau Esther hat er vier Kinder. Sie sind Teil der Credo-Gemeinde in Wuppertal, wo Marcus pastoral tätig ist. In den sozialen Medien ist er seit einigen Jahren als »breitester Pastor Deutschlands« unterwegs. Mit team-f sprach er über den Glauben, Sport und das Thema Selbstliebe. Das Interview führte Sarah Schwarz.

team-f: Du bist gelernter Theologe und setzt dich in der Credo-Kirche außerdem viel für Jugendliche ein. Erzähl doch mal ein wenig aus deinem Tätigkeitsbereich.

Marcus: Meine pastorale Tätigkeit ist vor allem in unserem »Ankerplatz Sozialwerk e.V.«. Darin haben wir auch das Fitness-Jugendzentrum »Mutig & Stark« gegründet. Wir wollen durch Sport Begegnungen schaffen, uns für Integration einsetzen und die Hoffnung von Jesus weitergeben. Das füllt einen großen Teil meiner Arbeitswelt aus und es geht viel um Connecten – sowohl im Stadtteil als auch mit den Jugendlichen und in der Kirche. Ich liebe es, an Orten zu predigen oder mit Menschen dort zu connecten, wo Kirche sonst typischerweise nicht so ist. Im September 2023 war ich beispielsweise in Hamburg im Schanzenviertel, was ja ein schönes, aber für die Kirche auch herausforderndes Viertel ist. Da war gerade Schanzenfest und ich durfte mittendrin dabei sein. Ich bin viel als Sprecher unterwegs – das ist ein ganz tolles Vorrecht.

team-f: In den sozialen Medien bist du als »breitester Pastor Deutschlands« unterwegs und treibst selbst viel Sport. Deswegen hast du ja auch ein Fitness-Jugendzentrum gegründet. Was macht ihr da?

Marcus: Wir schaffen durch Sport Begegnung. Das Studio ist – dank großzügiger Spenden – voll ausgestattet und wir können dort verschiedene Sportarten anbieten: Kampfsport, Basketball, Boxen und Kraftsport. Mein Schwerpunkt ist der Kraftsport und ich habe Teams, die die anderen Bereiche übernehmen. Training und Sport sind für mich eine Leidenschaft und über diese Leidenschaft kann man auch eine Brücke schlagen zu Menschen.

team-f: Gerade auch zu Jugendlichen. In dem Alter ist man ja auch nicht immer unbedingt zufrieden mit sich selbst. Siehst du da einen Mangel, den es zu füllen gilt?



Marcus: Definitiv. Sowohl bei mir als auch bei anderen Menschen. Das ist ein bisschen wie ein undichter Eimer. Du versuchst, da etwas reinzufüllen, aber da geht immer wieder etwas raus. Das ist auch im Glauben ein ständiger Prozess des sich Annehmens und Liebens und sich nicht vergleichen zu wollen – vor allem auch bei Jugendlichen. Bei »Mutig & Stark« haben wir auf jeden Fall auch Jugendliche mit Minderwertigkeitskomplexen und geringem Selbstwert. Um fair zu sein, muss man aber sagen, dass da eigentlich jeder mit zu kämpfen hat. Aber gerade in der Zeit der Pubertät fängt man an, viele Dinge zu hinterfragen. Wer ist mein Vorbild? Wie will ich sein?

Und genau da können wir schön ansetzen. Wir haben 30 Stunden die Woche geöffnet und nach jedem Kurs geben wir einen »Guten Gedanken« weiter. Das ist quasi nichts anderes als die »Gute Botschaft«, aber wir nennen das eben nicht Andacht, um die Jugendlichen nicht abzuschrecken. Bei einem guten Gedanken kann jeder etwas mitnehmen. Das ist wie etwas Süßes oder Leckeres – oder im Gesunden würde man vielleicht sagen: etwas Vollkornhaftes. Es geht einfach darum, etwas Positives zu vermitteln, was ja jeder erstmal gerne mitnimmt.

Wir wollen die Kids positiv bestärken. Und das tun wir, indem wir dann zum Beispiel am Ende Zitate oder einen Bibelvers weitergeben: »Du bist geliebt und wunderbar geschaffen!«

(Psalm 139) Und das ist für jeden was. Auch ein Atheist, der da sitzt, kann ja hören: »Hey, wir glauben, DU bist wertvoll!«.

Und das Schöne am Glauben ist ja, dass wir sagen können, dass dein Wert eben nicht aus deiner Leistung kommt, wie es so oft wiedergegeben wird. Sondern wir sagen: Dein Wert kommt daraus, dass du geschaffen wurdest von dem Schöpfer, der dich als wertvoll erachtet, ganz unabhängig davon, was du tust oder nicht. Das Jugendzentrum heißt ja »Mutig & Stark«. Und »stark« bezieht sich eben nicht immer nur auf Muskeln und auf Körperkraft, sondern sehr wohl auf den Charakter. Und auch »mutig« ist etwas Charakterliches und nichts Körperliches.

Da ist dieser »Gute Gedanke« nach den Kursen eine tolle Möglichkeit, das weiterzugeben, denn nach Sport ist die Aufnahmefähigkeit richtig hoch. Und ich glaube, da stärken wir ganz konkret die Jugendlichen in ihrem Selbstbild.

team-f: Im Bereich Bodybuilding oder auch allgemein im Gym-Bereich hört man ja immer wieder, dass die Atmosphäre eher toxisch ist. Da ist der Druck, immer der Stärkste, Schönste, Beste zu sein, was ja auch durch sogenannte Influencer im Netz nochmal verstärkt wird. Dem wirkt ihr offensichtlich entgegen.

Marcus: In der Bibel lesen wir ja, dass wir nicht nur gegen Fleisch und Blut kämpfen, sondern auch gegen Mächte. Ich glaube, diese Mächte können unter anderem bestimmte (geistige) Strömungen oder Ansichten sein. Wie zum Beispiel, dass du dich über deine Leistung definierst und darüber dein Sein bestimmst. Gerade beim Bodybuilding ist das so, weil es immer um Vergleichen geht. Aber genau das wollen wir nicht – wir machen Kraftsport ohne Vergleichen. Deswegen gibt es bei uns beim Pumpen beispielsweise bewusst auch keine Spiegel. Optik ist nicht so wichtig. Klar, als »breitester Pastor« spiele ich persönlich natürlich auch mit der Optik, aber da geht es mir eben auch wieder darum, Brücken zu schlagen und um das Connecten mit den jungen Leuten. Die wollen sich ja auch mal was beweisen. Was ja auch okay ist – in einem gesunden Rahmen. Du musst eben merken, dass die Optik nicht so wichtig ist. Wichtig ist, dass du weißt, du bist geliebt und du bist wertvoll. Kinder und Jugendliche müssen noch lernen, dass sie stärker und gesünder sind, wenn sie sich selbst lieben. Und da ist Bodybuilding zumindest herausfordernd. Wenn das alles ist, worauf das

Leben aufbaut, dann ist das sehr dünn. Ja, ich bin leidenschaftlicher Sportler, aber wenn ich mal nicht mehr trainieren können sollte, dann mache ich halt was anderes. Es darf eben nicht so wichtig sein. Viel wichtiger ist es, sein Herz zu bewahren und Christus als Zentrum im Leben zu haben.

Das ist natürlich immer leicht gesagt und ich glaube, das ist ein ständiger Prozess, der für mich auch heißt, zu versuchen, Jesus ähnlicher zu werden. Der Prozess ist aber noch nicht abgeschlossen. Allein von dem, was von außen auf mich eindringt, aber eben auch was in mir selbst abläuft. Ich merke zwar, ich werde immer heiler, aber da sind immer noch Sachen, die ich kompensiere, obwohl ich es gar nicht muss.

team-f: Was hilft dir bei diesem Prozess?

Marcus: Auszeiten. Manchmal braucht man einfach Ruhe, um in sich hineinzuhorchen und auch zu gucken, was da alles drinsteckt, welche Antreiber man hat und was wirklich das Herz erfüllen möchte. Ist es Gott/Jesus oder ist das alles nur christliche Fassade und ich versuche dann doch, es mit anderen Dingen zu kompensieren? Warum reagiere ich so? Wo kompensiere ich etwas? Wichtig ist für mich eine Zeit, in der ich über diese Dinge nachdenke. Das hat auch etwas mit Selbstliebe zu tun und dem sich selbst Annehmen.

team-f: Was bedeutet denn für dich gesunde Selbstliebe?

Marcus: Unter anderem zu wissen, dass ich niemals so wie ich bin vollkommen sein werde. Zu wissen, dass das ein Prozess ist. Selbstliebe ist nie abgeschlossen, so nach dem Motto: »Jetzt liebe ich mich und alles ist cool.«

Selbstliebe beginnt da, wo ich verstehe, wer ich in Jesus bin. Danach ist es dann noch eine lange Reise.

Der negative bzw. ernüchternde Part ist, dass ich erkenne, dass ich auf der einen Seite ohnmächtig bin, Heiligkeit, Gerechtigkeit und Gottes Liebe zu verdienen. Auf der anderen Seite ist aber der schöne Part, dass wir als Kinder Gottes angenommen wurden in Jesus, dass wir Vergebung haben und dass wir trotz allem einfach so sein dürfen, wie wir sind. Ich glaube, für uns gilt auch das, was der Vater in Markus 1 zu Jesus nach seiner Taufe sagt: »Hey, du bist mein geliebtes Kind, an dem ich Wohlgefallen habe!« Und da kommt dann eben kein »Aber wenn ...« – wir sind bedingungslos geliebt. Das können wir jetzt noch gar nicht richtig verstehen, das wird erst im Himmel zu 100 Prozent abgeschlossen sein, aber ich glaube, diese Gewissheit ist ein ganz tiefes Meer, in das wir eintauchen dürfen. Und ich glaube, das startet mit dieser zweifachen Erkenntnis: Wer man selbst ist, wie ohnmächtig und sündig auf der einen Seite, aber auf der anderen Seite sind wir geliebt und angenommen in Jesus durch das, was er im Tod für uns getan hat. Das ist ein ganz wichtiger Punkt.

Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, mit den eigenen Ressourcen, den Dingen, die man hat, gesund umzugehen und keinen Raubbau zu betreiben – körperlich durch Sport aber auch emotional. Als Pastor ist das immer so eine Gefahr, die Dringlichkeit der anderen über die eigene Selbstliebe zu stellen. Das funktioniert auf lange Sicht nicht. Wenn ich mich nicht mehr um mich selbst kümmere, werde ich ausbrennen und zerbrechen.

Ich merke auch, dass Leute, die einen gesunden Selbstwert haben, eine gesunde Selbstliebe, auch diejenigen sind, die dann auf andere schauen. Es ist eben kein narzisstisches, egozentri-



ches Lieben, sondern ein Bewusstmachen, wer man in Christus ist. Und das ist auch ein wichtiger Teil der Selbstliebe – dort, wo Christi Wille mein Wille wird. Dann sehe ich die Aufgabe, die vor mir liegt. Dass ganz viele Menschen diese Liebe nicht haben, dass es ganz vielen Menschen schlecht geht. Dann ist die Aufgabe, diese Hoffnung und Liebe weiterzugeben – was natürlich ganz klassisch Kirche bauen bedeutet. Aber in meinem Fall eben auch, soziale Gerechtigkeit zu suchen, Menschen etwas Gutes tun und ihnen zu helfen.

Und ganz wichtig ist eben auch ein gesundes Leben, dass ich auf mich achte. Dazu gehören für mich der Sabbat, Ruhezeiten, Sport, Zeit mit der Familie, mit meinen Kindern und natürlich auch, meine Berufung und meinen Dienst zu leben, meine Kirche. Aber eben auch, wie ich mit meinen Ressourcen umgehe. Manchmal merke ich, dass ich mir zu viel vornehme und voll gestresst bin. Und wenn ich gestresst bin, bin ich überhaupt nicht cool und meine Familie kriegt das ab und ich selbst kriege das auch ab. Ich habe gelernt, dass es gut ist, wenn auch mein Terminkalender diese Werte und das, was mir wichtig ist, widerspiegelt. Denn dann kann ich alles im richtigen Tempo zur richtigen Zeit tun. Auch das ist für mich Selbstliebe.

team-f: Du bist selbst Vater von Jugendlichen. Siehst du dich da auch in einer Vorbildfunktion, wenn es darum geht, die Selbstliebe deiner Kinder zu stärken?

Marcus: Auf jeden Fall. Genauso, wie ich von Jesus hören muss, dass ich bedingungslos vom Vater im Himmel geliebt bin, ist es ganz, ganz wichtig, dass ich das meinen eigenen Kindern vermittele und es eben auch sage. Wenn die Kinder morgens aus dem Haus gehen, dann gibt es beispielsweise noch eine Umarmung. Oder abends, wenn sie ins Bett gehen: »Ich hab dich lieb!« Das sehe ich auch als meine Aufgabe und ich mache das total gerne.

Auch wenn es bei uns mal echt busy ist, ist es ganz wichtig, dass wir im Alltag diese Momente haben, wo wir sagen: »Hey, ich sehe dich! Du bist geliebt! Schön, dass es dich gibt! Wie geht es dir?« – Ich glaube, das stärkt die Selbstliebe meiner Kinder. Denn sie wissen, dass sie geliebt sind. Das ist das Fundament: Sie sind bedingungslos geliebt – von Gott, aber auch von ihren Eltern.

Wir haben vor kurzem ein Andachtsbuch als Familie gelesen, da ging es ganz viel darum, dass wir geliebt sind und auch, was das überhaupt bedeutet. Das ist eine ganz konkrete Art, wie wir als Family diesen Gedanken festigen können. Am Frühstückstisch arbeiten wir das dann durch (das klappt mal besser, mal weniger gut). So etwas im Familien-Alltag einzubauen, prägt auch. Ich glaube, es ist immer die Summe der Dinge, die das stärken.

team-f: Hast du noch etwas, das du zum Abschluss loswerden willst?

Marcus: Zur Selbstliebe gehört ganz viel Geduld mit sich selbst. Ganz oft klappt das nämlich gar nicht so einfach. Auf Social Media klappt immer alles, wir sind alle super. So scheint es zumindest. Aber ich glaube, ganz oft scheitern wir auch darin, uns selbst zu lieben, uns anzunehmen und mit uns selbst nicht so hart ins Gericht zu gehen. Da müssen wir uns immer wieder sagen: »Das ist okay. Ich bin noch auf dem Weg.« Wir sind eben nicht Christus. Und wenn ich mir die Jünger anschau, was das für ein chaotischer, sündiger, brutal fehlender Haufen war, dann denke ich, ich bin da eigentlich ganz gut aufgehoben in der Truppe, da ist auch noch Platz für mich.

Mein Fazit ist also: **Hab Geduld mit dir selbst!** ■



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:

- 108 – aufblühendes Leben
- 113 – gesellschaftlicher Druck auf Männer
- 114 – Angst vor Entscheidungen
- 116 – Frust und Toleranz
- 120 – Antierschöpfungsstrategien

bei Spotify und Co.

Wenn alles Kopf steht ...

Resilienz in alltäglichen Situationen

von Andrea Wettstein



Nicht nur große Lebenskrisen sind kräftezehrend. Unser Alltag ist gekennzeichnet von Hektik und Herausforderungen. Resilienz ist deshalb in aller Munde. Was, wenn wir nicht so widerstandsfähig sind, wie wir es uns wünschen? Die Autorin macht Mut: Resilienz kann trainiert werden!



Ein paar Tage vor unserem lang-ersehnten Sommerurlaub ... Mein prall gefüllter Terminkalender hielt mich in Fahrt: E-Mails bearbeiten, Beratungsgespräche führen, ein Arztbesuch, dazwischen einkaufen und kochen, die Bewässerung des Gartens überprüfen, die Nachbarin betreffend Katzen instruieren, ein Geschenk für den Kindergeburtstag besorgen und zu guter Letzt musste sämtliche Wäsche gewaschen und gepackt werden. »Jetzt nochmal tief durchatmen und in den Endspurt! Bald bist du in den Bergen und kannst deine Seele baumeln lassen«, sagte ich zu mir und ein Lächeln huschte über mein Gesicht.

»Gut, dass unser Sohn Joshua noch seine letzten Tage im Kindergarten verbringt, so habe ich Zeit, alles rechtzeitig zu erledigen«, dachte ich hoffnungsvoll. Doch dann riss mich ein Anruf jäh aus meinen Gedanken. Die Stimme der Erzieherin klang eindringlich: »Bitte holen Sie Joshua schnell ab, er fühlt sich nicht wohl.« Ich ließ alles stehen und liegen und eilte zum Kindergarten. Joshua hatte plötzlich hohes Fieber. Die nächsten Tage saß ich gefühlt rund um die Uhr an seiner Seite; pflegte, tröstete, erzählte Geschichten ... Meine Arbeit blieb liegen, wichtige Termine fanden nicht statt. Parallel zum Wäscheberg türmte sich in mir ein Berg voller Frust und Stress auf. Dazu kam, dass mein Mann seit Wochen verschollen im Büro unseres Hauses bis Mitternacht über seiner Arbeit brütete. So blieb die ganze Haus- und Familienarbeit an mir hängen. Ärger, Unmut und eine immer größere Gereiztheit mach-

ten sich in mir breit. Mein emotionaler Liebestank war leer, Zeit für Zweisamkeit in weiter Ferne. Als ich mit Joshua zusammen den Rasen mähte, klemmte er mir unabsichtlich die Finger ein, was für mich das Fass zum Überlaufen brachte. Vor Schmerz schrie ich auf und rannte ins Schlafzimmer. Ich war wütend, erschöpft und vor allem enttäuscht über mich und meine Reaktion. Was ist denn nun mit meiner Resilienz?

Widerstandsfähigkeit kann trainiert werden

Wir alle kennen doch solche Situationen aus dem Alltag. Oft sind es nicht die großen Lebenskrisen, wie der Tod eines geliebten Menschen, der Jobverlust, eine Krankheit etc., sondern die ganz alltäglichen Herausforderungen und Belastungssituationen, die schon deutlich machen, wie widerstandsfähig wir sind.

Resilienz, darin sind sich Forscher einig, ist keine angeborene Fähigkeit, sondern kann trainiert werden.

Das macht Mut. In Zeiten besonderer Herausforderungen, Belastungssituationen und Krisen dient mir diese Fähigkeit als Schutzschild. Sie unterstützt mich dabei, die richtige Perspektive einzunehmen, lösungsorientiert zu denken und mit Selbstvertrauen und Zuversicht auf die Anforderungen zu reagieren.

Allgemein spricht man von sieben Resilienzfaktoren, die einem Menschen helfen, bei Krisen die Balance im Leben nicht zu verlieren. Dazu gehören: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung (Mauritz: 2023). Die Autorin Deborah Karsch, vermittelt in ihrem Buch »4 Wege zu mehr Resilienz. Wie Sie innere Stärke entwickeln und Veränderungen meistern« wertvolle Tipps und Methoden, die mir persönlich sehr weitergeholfen haben, meine Resilienz zu entwickeln (Karsch: 2020). Die gute Nachricht ist: Ich kann resilienter werden! Und damit mehr Lebensqualität gewinnen.

Karsch spricht erstens von der Fähigkeit der Akzeptanz auf dem Weg zu mehr Resilienz. Damit meint sie, sich selbst und das Leben mit seinen Herausforderungen anzunehmen, Misserfolge als Lernchancen zu sehen, ein Ja zur eigenen Vergangenheit finden und aufzuhören mit der ständigen »Wenn ich doch nur...«-Leier.

Indem ich Verantwortung übernehme für mein Denken, Fühlen und Handeln, verstärkt sich meine Selbstwirksamkeit.

Unsere Empfehlung

Vom gesunden Umgang mit Gefühlen

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

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

95680 Bad Alexandersbad

28.06. – 30.06.2024

📍 Evangelisches Bildungs- und Tagungszentrum
👤 Christian Böhnert
☎ 24 684 41



27624 Geestland

08.11. – 10.11.2024

📍 Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa
👤 Christian Böhnert
☎ 24 684 21



Weitere Termine online unter www.team-f.de

Als zweiten wichtigen Weg nennt die Autorin das Fühlen, insbesondere das Wahrnehmen und Reflektieren von Emotionen. Um Stress oder Frust abzubauen, habe ich die Möglichkeit, den Körper mit einzubeziehen, wie zum Beispiel bewusst zu atmen (»Embodiment«). Dazu gibt es von Dr. med. Claudia Croos-Müller auch eine interessante App mit Übungen für mehr Gelassenheit im Alltag (body2brain). Ebenso hilft ein Spaziergang in der Natur unserer Seele, zur Ruhe zu kommen und aufzutanken. Bei mir wird meistens ein wohlthuender Gebets-spaziergang daraus.

Halb voll oder halb leer?

Den dritten Weg zu mehr Resilienz nennt Karsch das Orientieren. Hier geht es vorrangig um die Entwicklung eines optimistischen Realismus. Welcher Typ bin ich? Sehe ich das halb volle oder das halb leere Glas? Sorge ich mich häufig unnötig und male mir ein Worst-Case-Szenario aus? Jesus fordert uns in Matthäus 6,34 auf, uns nicht zu sorgen: »Macht euch keine Sorgen um den nächsten Tag! Der nächste Tag wird für sich selbst sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last mit sich bringt!« (NGÜ 2011)

Auch Karsch fordert uns auf, optimistisch zu denken und zu handeln. Doch was, wenn uns Eigenschaften wie Perfektionismus, Konkurrenzdenken und Versagensängste immer wieder den Optimismus rauben? Wenn wir unsere Optimismuskiller kennen, können wir sie rechtzeitig entdecken und in eine positive Richtung steuern.

Das Verstehen ist der vierte Weg, den Karsch als Mittel zu mehr Resilienz empfiehlt. Damit ist gemeint, das Problem an der Wurzel zu packen, indem ich die belastende Situation erstmal analysiere, abwäge und mich reflektiere. Als Folge gelingt es mir besser, eine mögliche Lösung zu erkennen. Wer in meinem sozialen Umfeld könnte mich dabei unterstützen? Auch solche Fragen helfen bei der Lösungsfindung: Wann in meinem Leben war ich schon mal mit einem ähnlichen Problem konfrontiert? Wie habe ich damals die Krise gemeistert? Gibt es Ressourcen, die ich für meine aktuelle Situation heranziehen könnte? In meinem Leben habe ich bereits einige Lebenskrisen gemeistert und etliche Strategien für mich entwickelt, die mir im Heute helfen, angemessen mit kleinen Herausforderungen aber auch großen Krisen umzugehen. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Szenenwechsel:

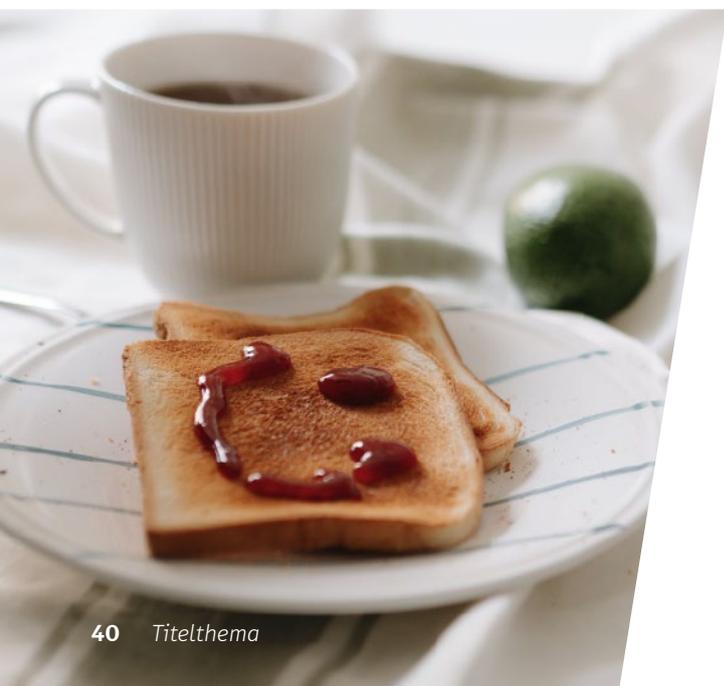
Wie ich da erschöpft auf dem Bett liege, atme ich erstmal tief ein und aus. Ich nehme mich und meine Gefühle wahr und frage mich: Was brauche ich gerade? Ist es eine Pause, ein Gebet, ein warmes Bad, ein bestelltes Essen, ein Gespräch mit einer Freundin? Die Selbstanklagen weise ich von mir und entscheide mich, mich später bei meinem Sohn zu entschuldigen. Vom Jammern in der Opferrolle verabschiede ich mich entschieden. Stattdessen akzeptiere ich die Situation und versuche, etwas Gutes darin zu erkennen: Die hohe Belastung hat bald ein Ende. In wenigen Tagen dürfen wir einen schönen Familienurlaub genießen. Mit meiner Körperhaltung gebe ich dieser Hoffnung Ausdruck und richte meinen Kopf nach oben. Mein Vertrauen, dass Gott die Kontrolle hat, hilft mir, mutig aufzustehen.

Resilienz zu trainieren, lohnt sich – für jeden! ■



Andrea Wettstein (50) lebt mit ihrer Familie in Friedberg (Hessen). Sie ist Historikerin, individualpsychologischer Coach und Lebensberaterin (i.A. an der team-f Akademie).

Wenn wir unsere **Optimismuskiller kennen**, können wir sie rechtzeitig entdecken und in eine **positive Richtung steuern**.



About a Boy

Vom Burnout zur Berufung

von Chris Boy

Es ist Sonntagmorgen. Ich möchte mich umziehen und für den Gottesdienst fertigmachen. »Was machst du da?« Dieser Ausspruch meiner Frau lässt mich innehalten. Verdutzt schaue ich mich um – und bemerke, dass ich mir eine zweite Unterhose angezogen habe! Diese Situation ist sinnbildlich für meine Lebenssituation zu diesem Zeitpunkt: Burn-out! »Rien ne va plus«, nichts geht mehr! Wie konnte es überhaupt soweit kommen?

Zugegeben, mein Zusammenbruch kam für Außenstehende vermutlich nicht ganz überraschend. Über Jahre hatte ich schon Raubbau mit meinem Körper betrieben – und damit auch mit meiner Seele! Auf der »Autobahn des Lebens« (Ausdruck eines Freundes für die Jahre zwischen 30 und 45) habe ich vollzeitlich als Förderschullehrer mit Kindern mit einer geistigen Behinderung gearbeitet und immer wieder den folgenden Satz gehört: »Das, was du machst, könnte ich nicht!« Für mich stellte meine berufliche Aufgabe jedoch keine Belastung dar, vielmehr habe

ich häufig eher das Gefühl gehabt, mich in der Schule erholen zu können. So bin ich über viele Jahre betrübt gewesen, wenn es Ferien gab – im Gegensatz zu meinen Kollegen ... Denn die eigentliche Herausforderung wartete auf mich Zuhause, in meiner eigenen kleinen Familie! Das Leben mit drei kleinen Kindern ist häufig bunt, lebhaft und herausfordernd. Unsere familiäre Konstellation durch ein Kind mit Besonderheiten hat unser Familienleben noch gründlicher durcheinandergewirbelt!





»Die Entscheidung, die ich getroffen habe, mag ehrenwert klingen – sie ist aber in einer Vollkatastrophe geendet«

Eine folgenreiche Entscheidung

Da ich für meine Kinder »der beste Vater« sein wollte, traf ich die folgende, und letztendlich folgeschwere, Entscheidung: Die Zeit, die ich Zuhause bin, gehört meinen Kindern! Da mein eigener Vater früher viel beschäftigt gewesen ist, habe ich als Kind eher wenig Zeit mit ihm verbringen können. Also wollte ich meine Aufgabe besonders gut machen und für meine Kinder jederzeit verfügbar sein. Die Entscheidung, die ich getroffen habe, mag ehrenwert klingen – sie ist aber in einer Vollkatastrophe geendet.

Über die Jahre bin ich immer frustrierter geworden, immer antriebsloser, immer reizbarer ... Wie ein ständiges, ganz leichtes Gefälle, ging es immer weiter bergab mit mir. Die Freude ist weitgehend gewichen und stattdessen Schwermut in mein Leben eingezogen. Die falschverstandene »Hingabe« an meine Kinder und meine Familie hatte die völlige »Aufgabe« meiner selbst zur Folge.

So kam es unweigerlich zum großen Knall!

Eines Abends bin ich in einen Konflikt mit einem der Kinder geraten, habe es angeschrien und ihm sogar den sprichwörtlichen »Arschtritt« verpasst! Daraufhin sind bei mir alle Sicherungen durchgebrannt: Ich habe das Haus fluchtartig verlassen und bin, trotz Gewitter und Regen, in der Gegend rumgeirrt. »WAS HATTE ICH GETAN? Ich wollte doch der beste Papa sein! Und beste Papas machen so etwas nicht!« Ich war entsetzt über mich und mein Verhalten. Innerlich ist etwas in mir zerbrochen! Es war so, als hätte mir jemand den Stecker gezogen. Oder als wäre ich wie ein Stock durchgebrochen. Nichts war wieder so wie vorher!

Von diesem Moment an war ich kraftlos, konnte für Monate nicht mehr zur Arbeit gehen und habe fast niemanden um mich herum ertragen können. Ich war kaputt! Und das obwohl ich bis dahin mit dem Trugschluss durch mein Leben gegangen war, dass ich unkaputtbar bin! Selbst die Stunden in der Hängematte, die Vormittage ganz allein und die viele Möglichkeiten, mich zurückzuziehen, haben diesen schwierigen Zustand nicht auflösen können.

Mein Weg der Wiederherstellung

Dann kam er, der »Morgen der zweiten Unterhose« – und mit diesem die Einsicht, dass irgendetwas passieren muss. Dass ich Hilfe benötige, wenn ich aus diesem Loch je wieder rauskommen und das Tageslicht erblicken möchte.

So beantragte ich eine Reha in einer christlichen Einrichtung. Das war mir wichtig, da ich mir sicher war, dass letztendlich nur Gott mir wieder aufhelfen kann. Von der Beantragung bis zum Start der Reha-Maßnahme sind etwa vier Monate vergangen – für mich eine unerträglich lange Zeit des Wartens, da sich von selbst so gut wie nichts an meinem Zustand verbessert hat. Auch der Versuch, wieder zur Arbeit zu gehen ist nach ein paar Schultagen gescheitert.

Die Zeit in der Reha hat letzten Endes die Veränderung gebracht! Dort habe ich viel Ruhe und Abstand gehabt, bin viel spazieren gewesen und habe viele gute Impulse erhalten. Durch die wunderbare Begleitung durch einen wirklich weisen Therapeuten habe ich einige Lebenslügen aufdecken können und mit falschen Lebensmuster aufgeräumt. Und das Allerwichtigste: **Ich habe mich selbst wieder gefunden!**

Nach den Jahren der Selbstaufgabe bin ich meinen Bedürfnissen, Wünschen und Träumen wieder auf die Spur und dadurch mit mir selbst in Kontakt gekommen.

Gott hat mich durch Menschen wiederhergestellt. Das, was zerbrochen war, hat er wieder neu zusammengesetzt. Nicht jedoch zu dem, was es vorher einmal gewesen ist. Mir ist bewusst geworden, dass ich verändert aus diesem halben Jahr hervorgegangen bin: Wo ich vorher bei 100 Prozent Energie gewesen bin, hatte ich gefühlt nur noch 70 Prozent – und das ist bis heute so und wird sich auch vermutlich nicht mehr ändern. Ich bin allgemein weniger belastbar als vorher und muss mir von daher meine Kräfte gut einteilen – und gegebenenfalls auch Dinge absagen! Aber ich lebe seitdem mein Leben bewusster und achte auf mich. Ich stelle meine Bedürfnisse nicht weiterhin hinten an, sondern nehme sie wahr und mich dadurch wichtig.

Ein alter Traum erwacht

Es ist noch etwas anderes passiert durch diesen Zerbruch: Als ich in der Reha war, hatte ich an einem Abend ein Gotteserlebnis. ER hat mir gezeigt, dass etwas Neues, etwas Wildes und noch Unerschlossenes auf mich wartet. Was das sein könnte, habe ich erst Monate später sehen können. Und dieses Neue hat unmittelbar etwas mit mir und meinem Zerbruch zu tun.

Und so haben meine Frau und ich den Schritt gewagt, den wir bereits als junges Paar vor etwa 20 Jahren geträumt haben: Ein Auszeithaus für Menschen in akuten Krisensituationen zu gründen. Die ATEMPAUSE wurde »geboren« – zunächst nur in unseren Gedanken, dann auf Papier, wo wir in den vergangenen Jahren viel gesponnen und geplant haben. In dieser Zeit haben wir uns vielfältig auf diese Aufgabe vorbereiten können. Bei team-f habe ich die Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung gemacht und dadurch viel für die Begleitung von Menschen lernen und gleichzeitig noch mehr in meinem eigenen Leben »aufräumen« können. Es folgte der Abschluss als Seelsorgerlicher Begleiter. Meine Frau und ich haben uns zudem gemeinsam an der team-f Akademie zu Paarberatern ausbilden lassen.

Der Start der Atempause

Und vor einigen Wochen sind wir dann tatsächlich aufgebrochen, haben unsere Stadt und unser gewohntes und geliebtes Umfeld verlassen und sind als Familie ins Allgäu gezogen. Gleichzeitig sind wir aus unseren Berufen ausgestiegen und haben als Lehrer damit auch die Sicherheiten einer Verbeamtung auf Lebenszeit aufgegeben. Zugegeben, dieser Schritt ist uns alles andere als leicht gefallen und wir haben immer wieder mit uns und mit Gott über diese Entscheidung gerungen. Jetzt, wo wir den Schritt aus dem sicheren Boot gegangen sind, fühlt es sich richtig und gut an! Wir haben den Eindruck, dass Gott uns dieses Projekt nicht nur gerade ans Herz legt – vielmehr, dass er es schon vor 20 Jahren auf unsere Herzen geschrieben hat. Mit diesem Gefühl und dem Wissen, dass Gott an Bord ist, waren wir letztendlich bereit, unsere Berufe zu verlassen um unserer Berufung zu folgen. Es ist kein sicherer Weg, aber ein spannender – und wir sind bereit und neugierig darauf ihn zu gehen! ■



Chris Boy ist 46 Jahre alt, verheiratet und Vater von drei Kindern. Bisher war er Förderschullehrer, seit August 2023 Projektleiter der Atempause und Seelsorgerlicher Begleiter.

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

Atempause – Komm wieder zu dir

Die »Atempause« ist ein Ort, der Menschen in akuten Krisensituationen die Möglichkeit bietet, für ein bis zwei Wochen in einer Wohnung im Allgäu zu wohnen und somit auch räumlichen Abstand von einer bedrückenden Situation oder herausfordernden Umständen zu bekommen. Durch tägliche seelsorgerliche Gespräche kann eine Aufarbeitung der belastenden Situation beginnen und auf Wunsch auch nach dem Aufenthalt fortgeführt werden. Ziel ist, dass die Gäste der Atempause gestärkt und mit neuer Hoffnung und einer veränderten Perspektive an ihren Wohnort zurückkehren können.

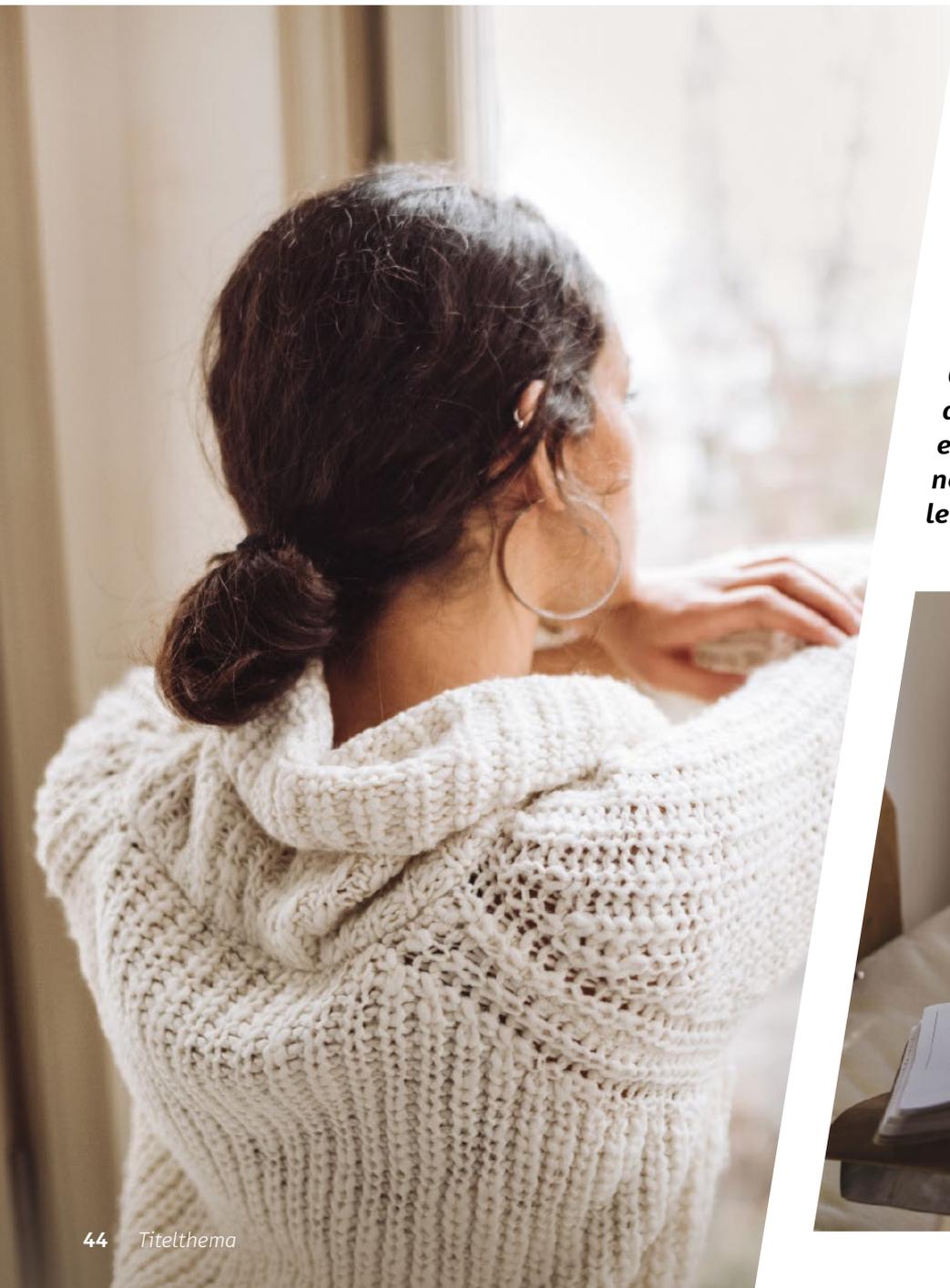
Weitere Infos findest du hier:
www.meineatempause.de

Hochsensibel – Verletzlichkeit im Fokus

Wie erhöhte Empfindsamkeit den Alltag bestimmt und wie man damit umgehen kann

von Brigitte Küster

Mindestens 20 Prozent der Bevölkerung ist mit einer angeborenen erhöhten Empfänglichkeit gegenüber Reizen ausgestattet. In der breiten Öffentlichkeit hat sich dafür der Begriff Hochsensibilität etabliert. Ein Artikel über eine neutrale Veranlagung, Verletzlichkeit und Resilienz.



Um es gleich vorwegzunehmen: Hochsensibilität wird im Allgemeinen mit Stressempfindlichkeit gleichgesetzt. Es scheint so zu sein, dass in vielen Köpfen eine Formel existiert, die sich so ausdrücken lässt: hochsensibel = stressempfindlich = verletzlich. Das ist aber sehr einseitig gedacht. Wohl ist es so, dass durch die erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit Erlebnisse, Situationen und Begebenheiten stärker wahrgenommen und deshalb auch besser erinnert und gespeichert werden. Dies gilt aber sowohl für negative als auch für positive Erfahrungen. Das bedeutet nichts weniger, als dass die angebliche Stressempfindlichkeit/Verletzlichkeit Hochsensibler ein Mythos ist. Dies deswegen, weil Verletzlichkeit im Allgemeinen negativ konnotiert ist. Daher erscheint die gesamte Veranlagung zur erhöhten Empfindsamkeit in einem negativen und schwächenden Licht.

Wichtig scheint mir, folgendes zu differenzieren:

Verletzlichkeit entsteht im Laufe des Lebens durch biografische Erfahrungen, hat aber nicht ursächlich etwas mit der neutralen Veranlagung der Hochsensibilität zu tun.



Was aber ist Hochsensibilität eigentlich?

Um diese Veranlagung klarer zu fassen, hat Elaine Aron, klinische Psychologin aus San Francisco, vier Kriterien formuliert, die allen Hochsensiblen gemeinsam sind:

- gründliche Informationsverarbeitung
- die Tendenz zur schnellen Übererregbarkeit
- emotionale Intensität
- sensorische Empfindsamkeit

Diese Kriterien werden in allen gängigen Fragebögen zu Hochsensibilität erfasst und bilden das Gerüst, an dem man sich orientieren kann. Daneben gibt es aber auch ein breites Spektrum, wie sich diese Kriterien im Leben zeigen und ausdrücken können. Deshalb ersetzt diese Aufstellung nicht das persönliche Gespräch mit einer Fachperson.

Allgemein lässt sich aber feststellen, dass hochsensible Menschen zum vertieften Nachdenken neigen, tiefgründige und weitreichende Gedanken haben und ihre Verarbeitungsprozesse im Gehirn komplexer verlaufen als bei Normalsensiblen (gründliche Informationsverarbeitung). Ausserdem reagieren sie stärker auf Reize jeglicher Art, aber eben auch auf positive, wie eine nette Begegnung, ein freundliches Wort, ein schöner Sonnenauf- oder untergang (Tendenz zur schnellen Übererregbarkeit). Weiterhin empfinden und reagieren sie emotional intensiv, auch wieder sowohl negativ als auch positiv. Sie können sehr überschwänglich sein und dann aber auch wieder zutiefst bedrückt (emotionale Intensität). Und schließlich kann alles, was über die Sinne wahrgenommen wird, stark empfunden werden, seien es Geräusche, Berührungen, Geschmäcker oder Gerüche (sensorische Empfindsamkeit). Aus diesen Beschreibungen heraus kann man leicht ersehen, dass das Leben Hochsensibler sehr komplex ist. Hochsensibilität äussert sich in jedem Lebensbereich: im Berufsleben, im Eltern-Sein, in der Freizeitgestaltung und in den privaten Beziehungen.

Hochsensibilität also alleine auf Stressempfindlichkeit bzw. Verletzlichkeit zu reduzieren, wird dieser Veranlagung nicht gerecht.

Mit der Hochsensibilität gut umgehen

Wie kann denn nun lebensfreundlich und nutzbringend mit dieser Veranlagung umgegangen werden? Tatsache ist, dass hochsensible Menschen einen anderen Rhythmus zwischen An- und Entspannung brauchen als Normalsensible. Damit meine ich, dass sie sehr davon profitieren, mehrere kleine Pausen über den Tag verteilt einzulegen, vielleicht auch die Arbeits- und/oder Einkaufszeiten so zu legen, dass man der Rushhour möglichst entgeht. Morgens eine Viertelstunde früher aufzustehen und entspannter in den Tag zu kommen, kann bereits eine grosse Veränderung im Erleben bewirken.

Ich empfehle gerne, jede Stunde eine kleine »Mikropause« einzulegen, sich zu fragen, wie es einem gerade geht, das Fenster zu öffnen, ein Glas Wasser zu trinken, Schultern zu rollen, sich etwas zu bewegen, das Gesicht zu reiben, etc. Viele Klienten berichten mir, dass sie durch diese kleine Massnahme abends weniger erschöpft und ausgelaugt sind.

Nach meiner Beobachtung entsteht der größte Stress dadurch, dass Hochsensible ständig versuchen, sich den normalsensiblen Rhythmen und Verhaltensweisen anzupassen.

Wir in Mitteleuropa leben in einer extravertiert orientierten Gesellschaft und die Lebens- und Arbeitsrhythmen sind von und für Normalsensible eingerichtet worden. Das hat zur Folge, dass das Tempo, was allerorten erwartet wird, von Hochsensiblen als sehr stressig empfunden wird, sie aber dennoch versuchen, sich dem anzupassen. Die Folge: Erschöpfung und ein ständig überreiztes Nervensystem.

Dem gilt es, entgegen zu steuern, indem sich Hochsensible bewusst machen, dass sie durch ihre Veranlagung einen anderen Rhythmus brauchen und dies auch, soweit möglich, in ihren Alltag einbauen. Stille Einkehr, regelmässige Retreats oder Exerzitien helfen dabei.

Jemand, der alltäglich **Reizüberflutung** erlebt, lernt auch, das irgendwie zu managen und **dass das Leben trotzdem funktioniert.**



Unsere Empfehlung

Leben mit der Hochsensitivitat (Hybrid-Veranstaltung)

Hochsensitivitat ist eine Wahrnehmungsbegabung. Viele Hochsensitive empfinden diese Eigenart als Makel, weil sie nie verstanden wurden. Was bedeutet es, hochsensitiv zu sein?



58511 Lüdenscheid

23.11.2024

📍 online und vor Ort

👤 Christa und Dirk Lüling

24 631 11

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Buchtipps



Hochsensibilität.

Den eigenen Weg finden

Buch von Brigitte Küster

ISBN 978-377 515 9678

Man muss sich aber auch nicht von den allgegenwärtigen Stressoren und der eigenen Veranlagung ins Bockshorn jagen lassen: Durch gezielte Übungen ist es beispielsweise möglich, die Larmtoleranz zu erhöhen und die Komfortzone zu erweitern. Es wird wahrscheinlich nie so sein, dass man ein Techno-Konzert bis in die frühen Morgenstunden mitmachen kann, ohne mit Migräne oder übermäßiger Erschöpfung zu reagieren, aber für ein bis zwei Stunden vielleicht schon. Das beugt der sozialen Isolation vor.

Hochsensibilität und Resilienz

Es wird oft davon berichtet, dass Hochsensible wenig resilient seien. Nach meiner Erfahrung verhält es sich aber nicht so. Wohl kann man den Eindruck gewinnen, dass hochsensible Menschen täglich reizempfindlich und gestresst sind; sie scheinen stets bestimmte Bedingungen zu brauchen, um den Alltag zu bewältigen. Gleichzeitig lässt sich aber auch beobachten, dass sie in einer echten Krise sehr präsent sind und wissen, was zu tun ist. Mir kommt da eine Geschichte in den Sinn, die mir vor Jahren einmal erzählt wurde: Das Baby eines Paares erlitt einen Fieberkrampf, war nicht ansprechbar und wirkte wie tot. Der Vater (normalsensibel) stand buchstäblich hilflos da und wusste nicht, was tun, während seine hochsensible Frau alle nötigen Schritte in die Wege leitete. Mir scheint, dass Hochsensible vielleicht alltäglich über

eine geringere Resilienz zu verfügbar scheinen, in Krisenzeiten jedoch über eine sehr gute. Jemand, der alltäglich Reizuberflutungen erlebt, lernt auch, das irgendwie zu managen und dass das Leben trotzdem funktioniert.

Die meisten Hochsensiblen haben eine Familie, einen Arbeitsplatz, leben in gesicherten Verhältnissen und haben wenige, aber gute Freunde. Sie sind also durchaus widerstandsfähig und verfügbar über eine große Kraft, meistens, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Mein Fazit: Wie sich die neutrale Veranlagung Hochsensibilität im Erwachsenenalter zeigt, hängt von den biografischen Erfahrungen ab. Die Tendenz zur erhöheten Stressempfindlichkeit besteht, kann aber deutlich reguliert werden durch das Einüben eines stimmigeren Rhythmus zwischen An- und Entspannung. Hochsensible verfügbar grundsätzlich über eine gute Resilienz. Sie benötigen viel Bewusstsein über sich selbst und sollten sich von ihrer Veranlagung nicht einschüchtern lassen. Es ist sehr gut möglich, hochsensibel zu sein UND ein erfülltes Leben zu führen.

Ich schliesse mich dem französischen Schriftsteller Charles Baudelaire (1821–1867) an, der einmal gesagt hat: »Man soll niemandes Sensibilität verachten, eines jeden Sensibilität ist sein Genie.« ■



Brigitte Küster (57), selbst hochsensibel, verheiratet, Mutter von zwei jungen hochsensiblen Erwachsenen und Großmutter einer Enkeltochter. Sie lebt und arbeitet im St. Galler Rheintal. Ihre Arbeit setzt sich zusammen aus Einzelberatungen für hochsensible Menschen, Öffentlichkeitsarbeit (Vorträge, Workshops im gesamten deutschsprachigen Raum) und einem regelmässig stattfindenden Lehrgang für Fachpersonen. Außerdem ist sie Leiterin des Instituts für Hochsensibilität in der Schweiz (www.ifhs.ch). Darüber hinaus ist sie Zeremonienleiterin für Trauungen, Eheerneuerungen und Abschiedsfeiern.

Abschied vom Magazinversand

Die Deutsche Gesellschaft für wirtschaftliche Zusammenarbeit (DGWZ) beschreibt auf ihrer Homepage: Unter Resilienz wird die Widerstandsfähigkeit eines Unternehmens in Krisensituationen verstanden. Resiliente Unternehmen verfügen über die Fähigkeit, Risiken und Chancen frühzeitig zu erkennen und sich negativen, äußeren Einflüssen anzupassen, ohne anhaltende Konsequenzen zu ziehen.

Einer der sechs Risikobereiche, die in diesem Zusammenhang betrachtet werden, sind auch die Finanzen. Wie schaut es da gerade bei team-f aus?

Kurz vor Jahresende 2023 haben wir eine Bestandsaufnahme unserer Finanzlage gemacht. Wir sind in diesem Jahr mutige Schritte gegangen, haben geglaubt und gebetet, unsere überalterte Webseite neu aufgestellt, in unsere digitale Zukunft investiert und sind – wie viele andere auch – von erheblichen Kostensteigerungen in mehreren Bereichen betroffen. Das alles führt zu einem deutlich negativen Ergebnis, welches durch unsere Einnahmen aus Seminargebühren und Spenden nur zum Teil getragen werden kann, auch wenn diese weitestgehend stabil sind.

Wir sind aktuell finanziell so aufgestellt, dass keiner der angestellten Mitarbeiter um seinen Lohn bangen muss, aber der Trend zeigt, dass wir Schritte einleiten müssen, um das Haushaltsjahr 2024 gut zu überstehen. So müssen wir an vielen Stellen den Gürtel enger schnallen, geplante finanziell höherpreisige Projekte verschieben und schauen, an welcher Stelle wir Ausgaben einsparen können.

Schweren Herzens haben wir uns daher entschieden, dass wir das kostenlose Magazin in dieser Weise nicht mehr anbieten können. Allein die Druck- und Versandkosten sind in den vergangenen Jahren enorm gestiegen und stehen in keinem Verhältnis mehr. Wir wollen weiterhin mit spannenden Artikeln zu verschiedenen Themen, die uns alle bewegen, für dich da sein, jedoch müssen wir die gedruckte Form und den Versand, wie er aktuell stattfindet, einstellen.

Mit unserem Magazin erreichten wir bisher regelmäßig knapp 40.000 Haushalte und wir wissen, dass viele Menschen mit Wohlwollen darin lesen und es auch gerne an Freunde, Familie und Bekannte weitergeben. Deswegen werden wir uns auch nicht komplett vom Magazin verabschieden.

Vielmehr soll hier vermehrt der digitale Weg gegangen werden. So erscheint das Magazin weiterhin viermal im Jahr, aber ist eben nun nur noch online lesbar. Dabei wird die Gestaltung komplett in-house von uns übernommen und auch im Bereich Online-Redaktion können wir uns neue Wege vorstellen. Trotzdem denken wir auch noch über einen Druck mit verringerter Seiten- und Stückzahl nach.

Wir danken allen Leserinnen und Lesern, die uns in den letzten Jahren treu unterstützt haben, für das Verständnis und hoffen, dass wir auch weiter in Kontakt bleiben können.

Eine Sache noch: Wir sind auch weiterhin auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Wenn es dir möglich ist, freuen wir uns über deine Spende. ■



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:
Resilienz

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



für dich und euch

Sinnvolles aus dem team-f Shop

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



Bestellen per Telefon:
02351 985948-0

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

Bücher



Ein neues Herz will ich euch geben
Buch von
Christa und
Dirk Lüling

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«.

Preis: 17,- €

Geschenke



team-f Liebespiel
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 Flecematerial. 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 (160g/m², OEKO-TEX) gefertigt.

Preis: 17,99 €



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



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



Trost finden – Scham und Minderwertigkeit überwinden

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 in ihrem vierten Buch das Thema »Scham und Wiederherstellung von Würde« und Betroffene haben mit ihren persönlichen Erfahrungen beigetragen. Trost finden und heil werden ist möglich.

Preis: 14,- €

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

Maria Steuer



Der Schlüssel liegt in deiner Kindheit

Einer der Gründe für Beziehungsstörungen in der Familie ist, dass Eltern mal mehr mal weniger dazu neigen, die Liebe, mit denen sie ihren Kindern von Beginn an begegnen, an bestimmte Bedingungen zu knüpfen – so wie sie es selbst schon von den eigenen Eltern erfahren haben. »Ich liebe mein Kind besonders, wenn es schön ist, oder klug, oder sich um andere kümmert, oder sich mir unterwirft.« Es gibt unzählige weitere Beispiele dafür, dass viele Kinder von ihren Eltern nicht einfach bedingungslos geliebt werden, sondern etwas dafür tun müssen, von ihnen geschätzt und geliebt zu werden. Je stärker aber Liebe an Bedingungen geknüpft ist, desto belastender dürfte dies für das Familiensystem und damit auch für die seelische und körperliche Gesundheit der Kinder sein.

Das Buch »Der Schlüssel liegt in deiner Kindheit – Raus aus der Ohnmacht« hilft dir zu verstehen, warum du denkst, wie du denkst und gibt dir gleichzeitig die nötige Klarheit, die du brauchst, um dich selbst und deine Kinder von unnötigen Erwartungen zu befreien, damit ihr als Familie aufblühen und gedeihen könnt.

Taschenbuch: 978-3000715662

Praxisbuch: 978-3000715655

team-f zeigt Gesicht

Leo und Svenja Sibbing (neue Regionalleitung in Westfalen) mal ganz persönlich.



Wir sind Leo (37) und Svenja (33) und haben 2017 geheiratet. Seitdem hat Gott uns mit drei wunderschönen Töchtern, Philia, Mathea und Junia, beschenkt. Leo ist Fachinformatiker im öffentlichen Dienst und Svenja ist Ergotherapeutin in Elternzeit.

Die Fakten

Wann und wie seid ihr zu team-f gekommen?

In der persönlichen Seelsorge vor sieben Jahren wurde uns das »Start in die Ehe«-Seminar empfohlen. Das Seminar hat uns sehr gut gefallen. Durch die gezielten Fragestellungen und Gesprächszeiten fühlten wir uns gut auf die Ehe vorbereitet. Letztes Jahr suchten wir nach einem Eheseminar, bei dem Kinder mitgebracht werden können. Dies haben wir bei team-f gefunden und mit Begeisterung daran teilgenommen. Im Juli 2023 sahen wir dann die Stellenausschreibung für die Regionalleitung von Westfalen, auf die wir uns beworben haben.

Welche Aufgaben übernehmt ihr bei team-f?

Wir dürfen ab Januar die Regionalleitung für Westfalen von Heidi und Eckhard Goseberg übernehmen. Wir sind sehr dankbar, von ihrem reichen Erfahrungsschatz profitieren zu dürfen.

Warum arbeitet ihr bei team-f mit?

Wir sind davon überzeugt, dass Gottes gute Gedanken und Prinzipien jedem Menschen ganz individuell weiterhelfen können, sowohl die großen Herausforderungen des Lebens als auch den Alltag im Kleinen zu meistern. Dafür schlägt unser Herz und als Ehepaar wollen wir gerne gemeinsam dieser Berufung nachgehen. Daher freuen wir uns, bei team-f Menschen darin zu unterstützen, innere Heilung zu erfahren, ihr Potential zu entfalten und Gott besser kennenzulernen.

Worauf freut ihr euch am meisten bei eurer neuen Aufgabe bei team-f?

Gottes Liebe und Gedanken an Menschen weiterzugeben und zu erleben, welche positiven Auswirkungen das in ihrem Leben hat. Wir freuen uns jetzt schon über die vielen neuen wertvollen Kontakte, von denen wir als ganze Familie profitieren dürfen. Und wir freuen uns über die Möglichkeit, unsere Fachkompetenz zu erweitern.

team-f in 3 Worten:

Lebensnah – authentisch – familiär

Persönlich nachgefragt

Nehmt ihr euch regelmäßig Pausen vom Alltagsstress? Wie gelingt euch das und wie gestaltet ihr diese?

Das gelingt uns nur unregelmäßig – wir arbeiten daran. Was Svenja gut tut: ein Spaziergang an der frischen Luft. Einen Kaffee genießen und dabei in Ruhe reden – selbst wenn es nur zehn Minuten Ruhe sind. Eine gute Predigt hören, ein gutes Buch lesen. Klavier spielen. Puzzeln. Was Leo gut tut: ein guter Vortrag mit neuen Gedanken aus dem Themenbereich »Glaube und Wissenschaft« oder zur philosophischen Debatte rund um Atheismus, Agnostizismus und Theismus. Eine spannende Schach-Partie. Gartenarbeit.

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

Sich selbst daran erinnern, den Moment zu genießen. Das Positive im Fokus behalten und auf Gott vertrauen, in dem Bewusstsein, dass Schwierigkeiten zum Leben dazu gehören und eine Chance zum Wachsen sind.

Was hilft euch, im Familientrübels einen kühlen Kopf zu bewahren?

Einmal tief durchatmen. Nach draußen gehen in die Natur. Das Wissen, dass letztendlich Gott alles in der Hand hat.

Worüber lacht ihr gerne?

Wenn die Kinder so richtig lustigen Quatsch anstellen. Wirklich gute Wortwitze. Trockener Humor und Situationskomik. Kurt Krömer.

Was genießt ihr in eurer Partnerschaft am meisten?

Dass wir beide sehr warmherzige Personen sind und ein starkes Bedürfnis nach Harmonie haben. Dadurch fällt es uns leicht, nach einem Streit die Vergebung zu suchen und auch auszusprechen. Tiefgehende Gespräche.

für beste Aussichten

Magazin fürs Füreinander
Ausgabe 02/2024

Es erwarten dich viele interessante
Artikel rund um das Thema »Umgang
mit Medien und Medienerziehung«.

Wichtiger Hinweis

Letzter regulärer Versand des Magazins

Aufgrund der hohen Papier-, Druck- und Versandkosten müssen wir den Magazinversand in der gewohnten Weise leider einstellen. Wenn du trotzdem weiterhin eine gedruckte Version des Magazins erhalten möchtest, melde dich **bis zum 15. März 2024** unter redaktion@team-f.de.



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 Part-
nerschaft mit der Stiftung für Familien-
werte eingegangen.

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

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

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

Fotos:
team-f, freepik.com: freepik, mrsiraphol,
Istockphoto.com: Elle Mundus, Anton
Deev, franckreporter, Marzia Camerano,
ridvan_celik, FreshSplash, Vesnaandjic,
Olga PS, MStudioImages, Rawpixel, SDI
Productions, fizkes, Oleh_Slobodeniuk,
pexels.com: sam-lion, josh-willink, roman-
odintsov, ivan-samkov, cottonbro-studio,
karolina-grabowska, mikhail-nilov, Kevin
Malik, antoni-shkraba, laura-james, jack-
redgate, burak-the-weekender, Pixabay,
unsplash.com: Avi Naim, Brooke Cagle

Schutzgebühr: 2,80 €

»Damit du gestärkt wieder ein Segen sein kannst!«



**12. – 15.09.2024
18181 Graal-Müritz**



Auszeit zum Auftanken für Seelsorger/Berater

Menschen, die gerne anderen helfen und das sogar zu ihrem Beruf gemacht haben, das sind wir Seelsorger, Berater, Leiter und die sozialen Fachkräfte!

Wir sind unermüdlich für andere und ihr Wohlbefinden im Einsatz. Damit das authentisch und segensreich weiter so sein kann, brauchen auch wir – und gerade wir – regelmäßig Auszeiten, wo wir auftanken können!

Veranstaltungsnummer: 24 990 20