

Magazin fürs Füreinander 02/2025

Loslassen

*Wenn Festhalten
schwerer ist als gehen*

Inhalt

04 Kurz gesagt...

06 **Kontrolle**
Vom Loslassen einer sicher geglaubten Illusion

08 Wenn dein Kind mit 10 Jahren verstirbt

11 Aus der team-f Leitung

12 **Abschied vom Kinderwunsch?!**
Wege zum Loslassen

14 **Glücklich ohne Partner**
In Verbindung mit Gott

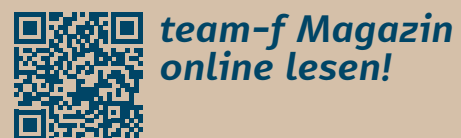
18 **Umzugshelfer**
Umzug in einen Glauben, der wieder passt

20 **Machtlos stehengelassen**
Wenn der Partner sich entscheidet, zu gehen

23 **Vergebung**
Mehr als leere Worte

weitere Artikel online:

- **»Ich bin dumm«**
Negative Glaubenssätze loslassen
- **»Der Herr ist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln.«**
Rückblick auf ein Leben als Single
- **Sie kommt nie mehr zurück**
Tod eines Ehepartners
- **Von flügge bis Nesthocker**
Kinder ins Leben entlassen
- **Kontaktabbruch für immer!**
Der Schmerz verlassener Eltern



team-f Magazin
online lesen!

Kontrolle

Vom Loslassen einer sicher geglaubten Illusion

Seite 06



Abschied vom Kinderwunsch?!

Wege zum Loslassen

Seite 12



Glücklich ohne Partner

In Verbindung mit Gott

Seite 14



Machtlos stehengelassen

Wenn der Partner sich entscheidet, zu gehen

Seite 20



folge uns!



Finde uns
online und verpasse
nichts mehr!



Liebe Leserin, lieber Leser,

wann hast du zuletzt mal so richtig aussortiert und vielleicht auch die eine oder andere lieb gewonnene Sache aus dem eigenen Haushalt verabschiedet? Ein schönes Kleidungsstück, das seit Jahren im Schrank hängt, aber doch nicht getragen wird. Die Vase von Oma. Spielzeug von den Kindern... Bei manchem fällt das sicher leichter und wir freuen uns über den gewonnenen Platz. Bei anderem ist die Hürde deutlich höher und der Abschied fällt schwer. Aber meistens fühlt es sich am Ende doch befreiend an, oder? So ging es mir zumindest zuletzt, als ich mich mit einem persönlichen Erinnerungsstück auf den Weg zur Mülltonne machte. Denn wenn ich ehrlich zu mir selbst war, hielt es mich in meiner persönlichen Weiterentwicklung auf. Ich spürte, wie ich mich innerlich von diesen Fesseln los schüttelte und eine neue Freiheit Raum bekam.

Das ist auch sicherlich das Geheimnis beim Loslassen, dass es uns in eine Freiheit führen kann, die uns am Anfang des Prozesses – denn Loslassen passiert nicht von jetzt auf gleich – noch völlig unerreichbar scheint. Vor allem dann, wenn das Loslassen eigentlich nicht dem eigenen Willen entspricht. Manchmal werden wir nämlich gar nicht gefragt, ob wir etwas oder jemanden loslassen möchten, sondern stehen vor vollendeten Tatsachen. Dann ist Loslassen alternativlos und es braucht gute Strategien, unterstützende Menschen an der Seite und zunächst sicherlich auch erstmal eine Entscheidung.

All das lassen unsere Autorinnen und Autoren für dich ganz praktisch werden in ihren Artikeln über den Verlust von geliebten Menschen, aber auch den Abschied von einschränkenden Lebenseinstellungen und inneren Verletzungen, die dem Leben in Freiheit oft im Wege stehen.

Mein Wunsch ist es, dass du dich in dem einen oder anderen Artikel verstanden fühlst und neue Ideen erhältst, wie du dich auf den Weg zu innerer Heilung und Freiheit machen kannst. team-f steht dir dabei mit seinem umfassenden Angebot für jede Lebenslage sehr gerne zur Seite!

Deine

Lena Knaack

Redaktionsleitung
redaktion@team-f.de



PS:

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

Wie lernen wir, loszulassen? — Sieben Tipps, wie das gelingt

- Tipp 1: Mache dir bewusst, dass du einen Einfluss auf deine Gefühle hast.
- Tipp 2: Mache eine Gewinn-Verlust-Rechnung auf.
- Tipp 3: Stelle dich deiner Angst, loszulassen.
- Tipp 4: Suche dir Menschen, die eine solche Situation bereits erfolgreich bewältigt haben.
- Tipp 5: Meide Menschen, die in einer ähnlichen Situation wie deiner verharren und nicht loslassen können.
- Tipp 6: Vermeide Selbstvorwürfe, so lange an etwas festgehalten zu haben und erst jetzt aus der Situation ausbrechen.
- Tipp 7: Hole dir Unterstützung, wenn du merkst, etwas läuft verkehrt in deinem Leben, du aber nicht weißt, wie du dich aus der Situation befreien kannst.

→ <https://www.psychotipps.com/loslassen.html>

»Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid.«

Philipper 4, 6-7

»Etwas Wichtiges loszulassen, ist wie ein emotionales Erdbeben.«

Motivationspsychologe Eric Klinger in »Motivation and Behavior« (1977)

23. Juni
Let-it-Go-Day

der nationale Tag
des Loslassens in
Amerika

→ <https://www.kuriose-feiertage.de/loslassen-tag/>

»Die Dinge loszulassen bedeutet **nicht**, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie **sein** lässt.«

Jack Kornfield

So schwer fällt die Trennung

In einer vom Meinungsforschungsinstitut Civey für »Spektrum.de« durchgeführten Umfrage aus Juni 2021 wurden mehr als **5000** Menschen befragt:

50,9 % **42,8 %**

können sich nur schwer von Beziehungen trennen.

fällt es schwer, den Job zu verlassen.

36,6 %

können Dinge nur schwer loslassen.

Auffällig ist, dass die Generation der **18- bis 29-Jährigen etwas leichter Menschen gehen lassen kann** als die übrigen Befragten. Sich von Gegenständen zu trennen, macht Jungen hingegen tendenziell mehr zu schaffen als Älteren.

→ <https://www.spektrum.de/news/neuanfaenge-warum-ist-es-so-schwer-loszulassen/1909009>

Decluttering: Krimskrams loslassen

Decluttering bezeichnet eine Methode, mit der du systematisch aufräumen und dich von überflüssigem Besitz trennen kannst. Hinter dem Begriff Decluttering verbirgt sich eine systematische Methode, die dir beim Aufräumen und bei der Trennung von überflüssigem Besitz helfen soll. Das Wort Decluttering leitet sich dabei aus dem Englischen ab: »clutter« lässt sich als »Unordnung« oder »Krimskrams« übersetzen und »to declutter« bedeutet dementsprechend, die Unordnung loszuwerden.

Der Grundgedanke von Decluttering ist es, beim Entrümpeln kleinschrittig vorzugehen. Dies soll vor allem jenen helfen, die sich nur schwer von Dingen trennen können. Die schnellen, sichtbaren Erfolge sollen zudem die Motivation befeuern und Überforderung vorbeugen.

Auf der Seite www.utopia.de findest du sechs konkrete Schritte zu mehr Ordnung. Los geht's!

→ https://utopia.de/ratgeber/decluttering-6-tipps-mit-den-dingen-du-ordnung-schaffst_47511/

Kontrolle

Vom Loslassen einer sicher geglaubten Illusion

von Janis Marx

Hast du schon mal erlebt, wie eine Annahme, die sich die letzten Jahrzehnte in dir manifestierte und so auch dein Handeln im Alltag beeinflusste, sich mit nur einem Satz binnen weniger Sekunden als Unwahrheit herausstellte? Ich ja! Und es war richtig befreiend!

Aber von Anfang...

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Wer kennt es nicht, dieses Sprichwort. Mich würde nur allzu sehr interessieren, in welchem Kontext dieses Sprichwort wohl entstanden ist. Entstand es im Dialog zwischen einem Chef und seinem Arbeiter? Sagte es ein Ehemann zu seiner Ehefrau, oder umgekehrt? Oder wurde es als Drohung von einem Vater, einer Mutter an das Kind ausgesprochen?

Es gibt wahrscheinlich noch hunderte mögliche Szenarien, wie dieses Sprichwort wohl entstanden ist, von der Unterschiedlichkeit der Szenen ganz zu Schweigen. Doch eins bleibt immer gleich: die verborgene Sehnsucht oder sogar Not dessen, der diesen Satz benutzt. Das hohe Bestreben nach Sicherheit. Der Grund dafür könnte diverse Ursachen haben. Ich möchte mich auf eine konzentrieren:

Die Angst vor der Ohnmacht

– die kenne ich nämlich allzu gut.

Der erste und wahrscheinlich auch einer der prägendsten Momente völliger Ohnmacht erlebte ich bereits im Alter von fünf Jahren. Es war ein Abend in unserer Kirchengemeinde. Während der Chorprobe verlor meine Mutter plötzlich das Bewusstsein. Die Aufregung war groß. Notarzt, Krankenwagen, das volle Programm – und mittendrin meine Schwester und ich. Zwar wurde versucht, uns von all dem Tumult fern zu halten, doch kann ich heute noch die Angst, Hektik und Unsicherheit spüren, die sich an jenem Abend in der Gemeinde bis in jede kleinste Ecke ausbreitete. Das letzte Bild, an das ich mich erinnere, ist ein Krankenwagen mit Blaulicht, der sich immer weiter von uns entfernte. Darin meine Eltern. Wir stehen auf den Stufen des Eingangsbereichs, in sicherer Obhut familiärer Freunde, dennoch in völliger Ohnmacht. – Ein scheiß Gefühl.

Warum ich mich so gut daran erinnern kann? An diesem Tag fing für meine Mutter und uns ein langer Leidensweg mit ungewissem Ende an. Sie hatte einen bösartigen Hirntumor.

Ich bin überzeugt davon, dass viele Menschen, auch schon in jungen Jahren, Situationen erlebt haben, in denen sie der Ohnmacht schutzlos ausgeliefert waren. Solche (teils traumatischen) Erlebnisse prägen uns und wecken – wenn nicht offensichtlich, dann im Verborgenen – in uns die Angst einer Wiederholung und somit eine Angst vor der Ohnmacht. Einem Zustand der völligen Handlungsunfähigkeit. Das Gefühl, auf ein Gleisbett gekettet zu sein und der herannahenden Bedrohung unausweichlich ausgeliefert zu sein. Dabei ist die Ohnmacht nicht abhängig von einer bestimmten Situation. Ist nicht abhängig von Krankheit oder Beziehungsdynamik, von Verlust oder Tragik. Sie passt sich an. Der eine erlebt die Ohnmacht in der Beziehung oder Ehe, der andere bezogen auf seine Gesundheit oder die Gesundheit seiner Liebsten. Als Menschen haben wir die Veranlagung, aus bedrohlichen Situationen heraus Strategien zu entwickeln, die uns helfen, einer erneuten Konfrontation dieser erlebten Bedrohungen so gut es geht auszuweichen. Eine gern gewählte Strategie aus Angst vor der Ohnmacht ist die Kontrolle. Denn haben wir die Kontrolle, sind wir handlungsfähig, haben Sicherheit. Wir sind wirksam und spüren uns. Klingt erstmal ganz gut und logisch.

Wir fangen also an, unser Leben in Teilen so zu gestalten, dass wir versuchen, unvorhergesehene Ereignisse zu minimieren. Wir versuchen, den verschiedensten Ängsten entgegenzuwirken, ändern unsere Lebensweise und/oder treffen weitreichende Entscheidungen. Versuchen, in vielen Lebensbereichen so gut es geht die Kontrolle oder vielleicht sogar die Herrschaft über uns, unsere Beziehungen, unsere Familien oder unsere Pläne für die Zukunft aufrechtzuhalten. Dabei ist die Kontrolle abhängig von meinem persönlichen Sicherheitsbedürfnis. Und meistens wächst dieses. Im schlimmsten Fall führt es in den Kontrollzwang. Ein weiterer Nachteil der Kontrolle ist, dass sie immer nur so stark ist wie unsere eigenen Kraftanstrengung, die Situation zu kontrollieren.

Doch was ist, wenn die Bedrohung einmal so groß ist, dass wir mit unserer Kontrolle nicht den Hauch einer Chance haben, gegen sie anzukommen? Wenn die Angst uns einnimmt und die Ohnmacht in großen Schritten auf uns zu marschiert? Bitte versteh mich nicht falsch. Ich finde es absolut richtig und wichtig, in bestimmten Bereichen kontrolliert zu handeln; halte es für wichtig, sich Gedanken über die Lebensweise zu machen und gewisse Risiken im Leben, im Alltag und in Beziehung durch sein Handeln zu minimieren. Jedoch halte ich es für riskant, sich zu sehr auf die Kontrolle zu fokussieren, denn jetzt kommt's:

Kontrolle ist eine Illusion!

Kontrolle ist der Wunsch nach hundertprozentiger Sicherheit. Und diese gibt es definitiv nicht. Niemand von uns kann mit Sicherheit sagen, dass er morgen noch lebt. Kein Ereignis lässt sich mit absoluter Sicherheit vorhersagen, auch bei den wahrscheinlichsten Prozessen bleibt ein gewisser Prozentsatz an Ungewissheit. Und somit bleibt von der Basis unserer Jahrzehnte lang angewandten Strategie nichts weiter übrig als eine Illusion, eine Unwahrheit.

Wow, das hat gesessen, dachte ich, als mein Psychotherapeut mich mit dieser Aussage konfrontierte. Für mich war diese Erkenntnis zuerst eine große Herausforderung und schwer einzuordnen. Sie klang für mich fast schon nach Resignation: »Ich kann ja eh nichts ändern...« Auf welche Grundlage sollte ich denn sonst die Strategie im Umgang mit der Angst vor der Ohnmacht aufbauen?

Die Grundlage lautet Vertrauen – Loslassen der Kontrolle!

Diese Herausforderung birgt zugleich ein großes Potential an Freiheit. Und Freiheit fühlt sich gut an! Das Gefühl, in manchen Bereichen des Lebens nicht mehr kontrollieren zu müssen, sondern vertrauen zu dürfen. Zu vertrauen auf die innere Resilienz, das verantwortungsbewusste Handeln von Mitmenschen oder Ärzten, dem Lauf der Dinge, aber vor allem der Gewissheit, dass Gott es gut mit mir meint. Bei Gott finden wir 100 Prozent.

Bei Gott finden wir 100 Prozent!

Er macht uns das Angebot, all unser Vertrauen auf ihn zu werfen, eben weil er unsere Schwächen und Ängste so gut kennt. Kontrolle hatte Abraham und Sarah in ihrer Not um ein gemeinsames Kind nicht weiter gebracht. Im Gegenteil. Letztlich war es das völlige Vertrauen auf Gottes Eingreifen. Und so tut er es auch in unserem Leben. Davon bin ich überzeugt!

»Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.« – Sind wir immer noch der Meinung, dass dieses Sprichwort eine gute Strategie für uns ist? Ich teile diese Aussage nicht mehr. Vielmehr bin ich gewillt, meine Strategie im Umgang mit Angst vor der Ohnmacht auf folgende Aussage zu stützen: Kontrolliertes Handeln ist hilfreich, Vertrauen aber ist existenziell!

Ich bin mir nicht sicher, ob ich ohne die professionelle Gesprächstherapie zu dieser Erkenntnis gekommen wäre. Gerade wir Männer versuchen ja oft, die »Dinge« die uns beschäftigen, erst einmal mit uns selbst zu klären. Ich bin absolut dankbar für die Erkenntnis und kann jeden, der sich bei bestimmten Fragen und Verhaltensmustern in seinem Leben Veränderung wünscht, ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Besonders uns Männern! ■



Janis Marx (Jahrgang 1988) ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er ist selbstständiger Filmemacher und Regionalverantwortlicher bei team-f und leitet dort u. a. Männertage.

Unsere Empfehlung

Ein Mann und seine Gefühle

»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?



69502 Hemsbach
01.11.2025
EFG Hemsbach
Janis Marx
€ 25 731 91

Weitere Infos online unter www.team-f.de

Wenn dein Kind mit 10 Jahren verstirbt

von Eugenie und Waldemar Ochs

Wie gehe ich als Christ mit der Theodizee-Frage: » Warum lässt ein allmächtiger und gütiger Gott leid zu?« um, wenn es mein unmittelbares familiäres Umfeld trifft? Wird sich mein Gottesbild in und nach einer tiefgreifenden Lebenskrise verändern? Was hilft und was nicht, wenn ein geliebter Mensch verstirbt?

Waldemar und Eugenie haben erlebt, was es bedeutet, ein Kind zu verlieren. Ihr Sohn Noel verstarb im Alter von 10 Jahren an einem Tumor im Bauch. Hier geben sie uns einen Einblick in ihre persönlichen Erfahrungen:

Waldemar: Ich hätte nie in meinen jungen Jahren erträumt, dass ich irgendwann als gläubiger Christ hautnah Leid, Schmerz und Verlust erleben würde. Doch vor ca. vier Jahren erlebten wir für uns Eltern die Hölle auf Erden, als unser Sohn Noel schwer erkrankte und nach sechs Monaten verstarb.

Eugenie: Mit Verdacht auf Blinddarmdurchbruch bin ich als Mama mit meinem Sohn ins Krankenhaus gekommen. Dort wurde ein bösartiger Tumor in seinem Bauch gefunden. Es war für mich eine schockierende Nachricht. Da es unserem Sohn zunehmend schlechter ging, mussten wir der Therapie zustimmen. Wir hatten keine Zeit, uns mit dieser Diagnose auseinanderzusetzen. Wir

mussten für unseren Sohn und für unsere anderen drei Kinder stark sein. Mein Mann und ich haben uns im Krankenhaus abgewechselt.

Waldemar: Angst, Ohnmacht und Verzweiflung brachen aus. Tausend Fragen schossen uns durch den Kopf: Wie kann so etwas nur passieren? Welche Therapie ist die beste für ihn? Wird er gesund? Was haben wir Eltern falsch gemacht? Ist das die Strafe und die Folge von meinen Fehlern und Sünden, die ich als Vater begangen habe?

Nachdem einige Monate voller Herausforderungen, Krankenhausbesuche und Gesprächen mit den Ärzten vergingen, sollte unser Sohn mit einer Chemotherapie behandelt werden. Die dritte Chemotherapie schwächte ihn dermaßen, dass er für ca. zwei Tage im Koma lag. Es war absehbar, dass er demnächst sterben würde. Wir kontaktierten unsere Herkunftsfamilien, um uns im Krankenhaus zusammen von ihm zu verabschieden.

Mir brach es als Vater das Herz, meinen Sohn fast leblos vor mir liegen zu sehen, ohne dass ich ihm helfen konnte.

Ich erlebte unbeschreibliche Herzschmerzen, die mir keiner wegnehmen konnte. Durch ein Wunder wachte unser Sohn mit Wahrnehmungsstörungen wieder auf. Er war austherapiert und konnte zu uns nach Hause. Nach einem Monat intensiver häuslicher Betreuung schien die Situation unseres Sohnes sich zu bessern, doch es kam anders. Unsere Hoffnung auf Heilung war dahin. Das viele Beten hatte »nichts gebracht«. Ihm blieben nur noch wenige Wochen. Wir beschlossen, umgehend einen letzten gemeinsamen Familienurlaub zu machen, um die letzten Tage und Wochen mit

unserem kranken Sohn zu verbringen. Am 29.11.2021 verstarb unser Sohn in unserer Gegenwart zu Hause in seinem Kinderzimmer.

Eugenie: Seine letzten Tage waren für uns sehr herausfordernd. Einerseits wollten wir ihn nicht mehr leiden sehen, andererseits wollten wir nicht, dass er geht. Wir hatten eine sehr gute Begleitung durch den Palliativdienst. Doch nichts kann einen darauf vorbereiten, sein eigenes Kind beerdigen zu müssen. Der Schmerz des Verlustes ist so überwältigend groß, dass er dir die Luft zum Atmen nimmt. Ich fühlte mich wie in einer Blase gefangen. Keine tröstlichen Worte oder Umarmungen konnten diese Blase durchdringen. Wo ich auch war oder was ich auch machte, es verging keine Stunde, wo ich nicht an Noel dachte. Für unsere Kinder und Familie habe ich funktioniert.

Waldemar: Wir Eltern, Pastoren und viele Gemeinden haben in der Krankheitsphase intensiv um Heilung für unseren Sohn gebetet. Einige feurige Beter haben uns ermutigen, ja sogar aufzwingen wollen, dass wir bis zum Ende für Heilung beten und nicht aufgeben sollten. Mich haben Christen nach einigen Monaten gefragt, wie es mir nach dem Tod meines Sohnes inzwischen ginge. Einige behaupteten, es wäre an der Zeit, die Trauer und den Schmerz doch nun endlich abzulegen und meinen Sohn loszulassen. Für mich ist diese fromme und nett gemeinte Aufforderung das gleiche, als würden sie mir raten, jetzt und hier zu sterben. Ich weiß, dass diese beiden oben beschriebenen Handlungen von Christen verletzen können. Sie meinen es gut und wollen vielleicht damit mehr als ihre Verbundenheit aussprechen. Ich konnte damit einigermaßen gut umgehen, denn ich wusste, dass mein Gegenüber mich nicht einfach verstehen konnte, denn es hatte selbst nicht erlebt, was wir durchgemacht hatten.

Eugenie: Es war für uns eine Achterbahn der Gefühle, zwischen Verzweiflung, Hoffnung, Zuversicht und Glauben, dass er geheilt wird. Es ist keine Heilung eingetreten, nichtsdestotrotz haben wir Wunder erleben dürfen. Wir konnten miterleben, wie Noel einen tiefen Glauben entwickelt hat. Er hat einen tiefen Frieden ausgestrahlt.

Waldemar: Wir sind für jeden Beter sehr dankbar. Für jede Familie, die uns mit einem leckeren Essen überrascht hat. Für alle, die uns einfach umarmt haben und ihr Beileid ausgesprochen haben. Für alle Menschen, die uns besucht haben. Danke an diejenigen, die mit uns gebetet, gesungen oder einfach mit uns geschwiegen haben. Dank unserem damaligen Pastor, der die Planung und die Organisation für die Trauerfeier übernommen hat, konnten wir uns als Familie mit unseren Tränen und unserer Trauer ganz unserem verstorbenen Sohn widmen. Anfang 2023 haben wir die Möglichkeit bekommen, für vier Wochen eine Familien-Reha durchzuführen. Die Nachsorgeklinik in Tannheim hat uns neue Kraft und Hoffnung gegeben. Wir trafen auf Familien, die auch ein Kind verloren hatten. Auch wenn wir uns anfangs fremd waren, bildeten wir schnell eine großartige Gemeinschaft, die Verständnis, Annahme und Heilung hervorgebracht hat. Meine Frau Eugenie hat zwei Jahre eine Psychotherapie gemacht. Ich selbst habe einen Pastor in Hamburg gefunden, der mir bei der Trauerbewältigung geholfen hat.

Eugenie: Die Psychotherapie hat mir viel gegeben. Ich hatte einen Ort, an dem ich meiner Trauer Raum geben konnte. Meine Psychologin hat mich immer wieder ermutigt, die Tränen fließen zu lassen.

Der See der Tränen musste geweint werden, um geheilt zu werden.

Eine Zeit lang drehten sich meine Gedanken nur noch um meinen Schmerz. Es war so zermürbend für mich. Doch ein kurzes Gebet von unseren Freunden brachte Veränderung. Ich kann sagen, dass sich nach diesem Gebet meine Gedanken beruhigten. In dieser Zeit sehnte ich mich danach, wieder Freude erleben zu können. Das war mein größter Wunsch. Ein großer Meilenstein der Heilung war für uns alle die Reha. Das war eine sehr intensive, emotionale Zeit. Ich kam verändert nach Hause. Der Bibelvers »Weint mit den Weinenden.«

(Römer 12,15) gab mir die heilende Kraft. Viele schöne Rituale, die wir in der Reha zusammen als Familie oder jeder für sich gemacht haben, festigten unsere Familie. Wir sind sehr dankbar für diese Zeit.

Waldemar: Mein Glaube wurde schwer erschüttert. Ich habe an Gott gezweifelt, dass er es gut mit uns meint. Ich habe ihn angeschrien und angeklagt. Viele Fragen, die nicht alle beantwortet sind, muss ich stehen lassen. Ich habe hautnah erlebt, wie es ist, als Vater dem eigenen Sohn zusehen zu müssen, wie er leidet, ohne dass ich ihm dabei helfen konnte. Wie erging es unserem himmlischen Vater, als er seinen einzigen Sohn am Kreuz voll Leid und Schmerz für die gesamte Menschheit allein lassen musste? Ja, mein Glaube geriet ins Wanken und ich war sehr von Gott enttäuscht. Doch nur Gott gibt mir den Trost, den ich benötige. Nur er kann mich vollkommen verstehen. Er schenkt mir ein Leben nach dem Tod. Ich weiß, es gibt ein Wiedersehen mit meinem Sohn. Der Tod hat nicht das letzte Wort.

Eugenie: Ich kann sagen, dass in dieser Zeit mein Glaube und mein Charakter geläutert wurden. Gott lehrte mich, demütig und gnädig zu sein. Ich bin Gott dankbar für meine Familie und dass wir uns haben. Es ist ein kostbares Geschenk. Es sind nun drei Jahre seit dem Tod vergangen. Ich kann mich wieder von Herzen freuen und das ist das größte Geschenk für mich.

Alles hat seine Zeit. Ich begriff, dass Gottes Werk für immer bestehen wird. Niemand kann etwas hinzufügen oder wegnehmen. So hat Gott es eingerichtet, damit die Menschen Ehrfurcht vor ihm haben (Prediger 3,15).

Waldemar: Uns geht es als Familie gut. Trotz Trauer und Verlust sagen wir »Ja« zum Leben. Zwei unserer Kinder haben bei einer Kunsttherapie mitgemacht. Sie sind emotional stabil. Sie haben den Verlust ihres Bruders gut verarbeiten können. Wir sprechen offen über Noel, teilen unsere Erinnerungen miteinander und treffen uns mit seinen besten Freunden und ihren Familien. ■

Waldemar Ochs (39 Jahre, Lehrer) und mit **Eugenie Ochs** (40 Jahre, angehende Konditorin). Sie haben drei Kinder im Alter von 16, 11 und 8 Jahren. Sie sind ehrenamtliche Mitarbeitende bei team-f.



Der letzte gemeinsame Urlaub als sechsköpfige Familie – Noel im blauen Pullover.



für deinen Lebensweg

Unser Beratungsfinder
für Lebens-, Paar-
und Erziehungs-
themen

Finde
Beratung 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 den »Beratungsfinder«.

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

Aus der team-f Leitung Alte Strukturen loslassen

Loslassen – diesem offenbar nicht immer leichten Vorhaben haben wir uns auch als Leitungsteam im vergangenen Jahr gestellt: Wir haben die über viele Jahre gewachsene und in die Regionen mannigfaltig mändelnde team-f Beziehungsarbeit organisatorisch und strukturell neu geordnet. Unsere Vielfalt an verschiedenen Angeboten war für die Menschen, denen wir uns mit hohem Engagement widmen, zunehmend nicht immer sofort und leicht durchschaubar. Ist jetzt ein »Ehe-Impuls-Tag« in Baden-Württemberg zum Thema »Ehe in der Powerphase« das Gleiche wie einer in Sachsen-Anhalt? Oder doch vielleicht ganz anders?

Bei den Versuchen, das neu zu ordnen, haben wir festgestellt: Es fällt uns nicht leicht, Abschied zu nehmen, loszulassen von vielen Ideen und Strukturen, die wir über die letzten Jahre hin entwickelt haben. Viele haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende haben mit hohem fachlichen und persönlichen Engagement Angebote designt und durchgeführt, um Menschen zu besser gelingenden Beziehungen zu verhelfen, Menschen vor den Thron Gottes zu führen und dann ein Stück zurückzutreten. Viele wurden dadurch in ihren Beziehungen gesegnet, konnten Heilung und Veränderung erfahren, einen Partner fürs Leben finden und sowohl geistlich als auch persönlich wachsen.

Loszulassen heißt aber auch immer, ein Stück Fazit zu ziehen: Haben wir das erreicht, was wir erreichen wollten? Wir haben uns diesem Prozess gestellt und konstatiert: Wir glauben fest daran, da geht noch mehr! Derzeit erreichen wir jährlich etwa 9.000 Menschen durch unsere Seminare und Online-Angebote. Doch es gibt noch viel mehr Menschen in unserem Land, die wir gerne mit mutmachenden Impulsen erreichen wollen, dass es gut, lohnend und schön ist, in seine wichtigen privaten Beziehungen zu investieren! Wir haben deswegen zur klareren strategischen Ausrichtung unsere Arbeit in zwei größere Regionen bundesweit aufgeteilt und unsere leitenden Mitarbeitenden für die verstärkte inhaltliche Arbeit in den Themen für unsere wichtigen Zielgruppen Einzelpersonen, Paare, Eltern und Familien, Ratsuchende und Gemeinden zugerüstet. Das hilft uns, eine klarere Struktur zu finden und auch inhaltlich an den Themen up to date dranzubleiben.

Wir wollen dir gerne das Beste in allen Bereichen anbieten! Und dein Feedback dazu, wenn du von einem Seminar oder einem Thema profitiert hast, tut uns sehr gut! Das hilft uns, den vielleicht doch in einzelnen Situationen aufkeimenden Abschiedsschmerz von lieb-gewonnenen Prozessen in neue Motivation und Energie umzusetzen.

Dürfen wir dir noch etwas anvertrauen? Das Jahresergebnis des letzten Jahres macht uns demütig und dankbar zugleich: Nach zwei Jahren mit einem hohen Defizit können wir wieder auf ein positives Jahresergebnis blicken. Bei alldem dürfen wir all unseren treuen Spenderinnen und Spendern sagen: Ohne euch wäre das niemals möglich gewesen und wir danken euch und Gott für die treue Versorgung und sind dankbar, dass ihr zu uns steht! ■



Herzliche Grüße im Namen des
Leitungsteams
Christian Siegling
leitungsteam@team-f.de

Möchtest du unser Anliegen,
Menschen auf ihrem Lebensweg
und in ihren Beziehungen zu
begleiten, unterstützen? Dann
freuen wir uns sehr über deine
Spende!

Spendenkonto
Freikirchenbank
DE44 5009 2100 0001 8353 19

Verwendungszweck:
loslassen

Kontakt Geschäftsführung
friedhelm.manthey@team-f.de



Abschied vom Kinderwunsch!?

Wege zum Loslassen



Unsere Empfehlung

Unerfüllter Kinderwunsch

In diesem Seminarformat geht es neben ethischen Fragen der modernen Reproduktionsmedizin vor allem um die vielfältigen Erfahrungen und Tipps von Menschen, die auf diesem Weg unterwegs waren und sind.

Allen, die dazu Inspiration und Hilfestellung suchen, gilt die herzliche Einladung, dort dabei zu sein und die Ermutigung mit allen Fragen und Nöten, die diese Thema mit sich bringen kann, nicht allein zu bleiben.



Online-Seminar
19.09. – 20.09.2025
Dr. Ute Buth
25 652 81

Weitere Infos online unter www.team-f.de

von Ute Buth

Kinder sind ein Geschenk. Das wird umso deutlicher, wenn sich der Kinderwunsch im Leben von Menschen trotz aller Anstrengungen und allen Hoffens und Bangens nicht erfüllen will. Oder wenn urplötzliche Tatsachen, eine medizinische Diagnose aus oft heiterem Himmel diesen Weg versperren. Oder wenn einem als Single der Lebenspartner fehlt, mit dem man sich auf dieses Terrain begeben wollte.

Und dann schleicht sie sich womöglich irgendwann auf die Agenda: die Frage nach dem Loslassen und Abschied nehmen. Bei den einen früher, bei anderen später, bei manchen nie. Alter, Lebenssituation, Energie und persönliche Ressourcen spielen mit hinein. Manchmal landet diese Frage auch von außen mitten im Geschehen, wie ein nicht bestelltes Paket. Was nun?!

In einer Welt, in der technisch und medizinisch so viel gelingt, werden wir doch immer wieder mit der herausfordernden Tatsache konfrontiert: Nicht jeder Mensch mit Kinderwunsch bekommt auch tatsächlich Kinder. Ein schwer auszuhaltender Gedanke. Viele Betroffene ringen verständlicherweise mit der Frage: »Warum gerade ich? Wieso wir?!«

Meist trifft ein unerfüllter Kinderwunsch Menschen auf ihrem Lebensweg unerwartet und entpuppt sich nicht selten als unkalkulierbar.

Bei den einen schneit er überraschend herein, um sich kurz drauf blitzartig wieder zu verabschieden, beinahe als hätte er sich in der Tür geirrt. Bei vielen anderen erweist er sich als beharrlicher unerwünschter Wegbegleiter, dessen Verweildauer niemand genau abschätzen kann. Der unerfüllte Kinderwunsch kann sich zur vielschichtigen Belastungsprobe im Beziehungsgefüge von persönlicher Identität, Partnerschaft, Verwandtschaftsbeziehungen, Freundschaften und der Gottesbeziehung entwickeln.

All dies wirkt sich auch auf die Frage des Abschiednehmens aus. Damit verbunden sind Wünsche und Lebensträume. Betroffene haben oft unfassbar viel investiert an Kraft und Ressourcen, sind viele Extrameilen und durch manche Tiefen gegangen. Das macht die Frage des Loslassens besonders herausfordernd. Und so nähern wir uns dieser Fragestellung bewusst mit Abstand.

Abschiednehmen – aber wie?

→ »Ja, die Chancen stehen eigentlich schlecht, aber solange ich meine Tage noch habe, könnte ich vielleicht doch noch schwanger werden...« – Das Wahrnehmen der eigenen immer noch vorhandenen Fruchtbarkeit steht einem Abschied vom Kinderwunsch oft diametral entgegen. Man befindet sich in einer Art von »Zwischenzeit«, die ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten folgt.

- Es ist eher wahrscheinlich und normal, dass in einer Partnerschaft beide Partner **unterschiedliche Gedanken, Empfindungen und Bedürfnisse** zum Thema Kinderwunsch haben. Falls der Abschied vom unerfüllten Kinderwunsch von beiden Partnern gleichzeitig stimmig erlebt wird, ist dies eine besondere Gnade, keine Selbstverständlichkeit!
- Beim Abschied sind die **verschiedenen Ebenen zu berücksichtigen** und können grundverschieden wahrgenommen werden! Zum Beispiel kognitiv, sachlich: Es hat keinen Zweck mehr, da ist/sind diese belastende Diagnose/die einsetzenden Wechseljahre/die schwindenden Ressourcen/..., die den Abschied vom Kinderwunsch mehr oder weniger deutlich nahelegen. Und doch mag der Einzelne auf seiner Empfindungsebene emotional, persönlich ganz woanders stehen. Da hilft dann kein Expressmodus, drüber bügeln und Tatsachen schaffen, sondern das Innehalten, Aussprechen und Anerkennen, mitunter auch eine Hilfestellung in der Beratung.
- Abschied nehmen kann bedeuten, **Lügen aufzudecken** und zu verabschieden, etwa dass man ohne Kinder nicht glücklich werden kann...!
- Es ist wichtig, die **Entwicklungsstadien** anzuerkennen, zu würdigen und **einzuordnen**. Prozesse im Kopf lassen sich genau so wenig abkürzen wie das Zerren an Keimlingen deren Wachstum beschleunigen oder das Rupfen an der Blüte daraus umgehend einen Apfel machen könnte.
- Manche Betroffene erleben das Loslassen **wie Kreise im Wasser**, die ein geworfener Stein zieht. Die unterschiedlich hohen »Wellen« sind meist nicht vorhersehbar. Zwischen- durch gibt es ruhige Phasen, man denkt womöglich, das Thema nun langsam verarbeitet zu haben, bis plötzlich, wie aus dem Nichts, eine weitere Welle kommt und alles wieder auf die Lebensbühne spült.

Was hat anderen beim Abschied nehmen geholfen?

- Die **Erkenntnis** zulassen, dass womöglich ein Abschied ansteht.
- Die **Würdigung**, was ich/wir auf diesem Weg bis hierher gut gemacht habe/n.
- Das **Vergewissern** über die Ressourcen und alternativen Lebenskonzepte, die ich/wir mitbringen. Gibt es einen »Plan B«?



- Der **Handlungsspielraum**: Beim aktiven Loslassen bin ich nicht fremdgesteuert oder ein emotionsloser Statist meines Lebens, sondern aktiver Gestalter.
- Die **Erlaubnis**, die eigenen Gefühle nicht verstellen zu müssen. Auch wenn ich Abschied nehme, darf ich das weiterhin schmerzhaft, ungerecht, ärgerlich, traurig, ... finden.
- **Schritt für Schritt**: Nur so viel tun, wie gerade möglich ist. Manchen hilft ein Loslassen auf Raten. Das Abgeben von belastenden Gegenständen, wie beispielsweise der geschenkte Kinderwagen, der nun schon seit Jahren anklagend im Keller steht...
- Der **unvermutete Blickwinkel**: Kann ich auch Vorteile in Abschieden sehen? Gäbe es Vorteile in diesem speziellen Abschied?
- Das **Anerkennen**: Den Wunsch kann ich nicht wegwünschen. Ich kann mich aber von Schritten verabschieden, die ihn aktiv verfolgen.
- Ein möglicher **Entschluss** zum Abschied bedeutet keinen Verrat an meinen ungeborenen Kindern, an meinen Hoffnungen und Wünschen.
- Die Gegebenheiten der **Gegenwart annehmen**. Eventuelle Anklagen und Eventualitäten aus »hätte, könnte, sollte« fallen lassen. Die richten im Hier und Jetzt nichts mehr aus. Zeitreisen in die Vergangenheit sind nach wie vor nicht möglich. Mein Handlungsspielraum ist im Hier und Jetzt.
- Der **Trauer** Raum geben. Die Trauer um die Kinder, die ich nie geboren habe, holt mich manchmal ein und fordert Aufmerksamkeit. Das respektiere ich und schaffe dann auch Raum dafür. Doch gleichzeitig hüte ich mich davor, mein jetziges Leben von der Trauer abwerten und kleinreden zu lassen.
- **Frieden** schließen mit einer Entwicklung, die ich nie gewollt habe, um meiner selbst Willen, ist auch eine Form von **Selbstfürsorge**.
- Der **Ausblick**: Im Abschied nehmen kann ich es mir ermöglichen, einem neuen Kapitel in meinem Leben Raum zu geben. Und dieses Drehbuch schreibe ich aktiv mit.

Ausblick

Loslassen ist also eher ein Prozess als eine punktuelle Entscheidung und alles in allem ein höchst individuelles Geschehen. Zwar gibt es Menschen, die danach noch Eltern eines leiblichen Kindes wurden, doch dahinter steckt keine Formel für die Allgemeinheit und erst recht keine Gewährleistung. Ja, Loslassen kann Stress und Anspannung reduzieren, aber nicht jede Ursache eines unerfüllten Kinderwunsches beseitigen. Loslassen ist daher kein garantierter Tauschhandel mit Gott unter dem Motto: »Wenn ich loslasse, bist du in der Pflicht, mir das ersehnte Kind zu geben!«

Ein Abschied vom Wunsch, leibliche Kinder zu haben, ist nicht zwangsläufig ein Abschied von Fruchtbarkeit an sich, und muss auch nicht bedeuten, kinderlos zu bleiben. Für manche ist es aber ein Abschied vom Leben mit Kindern. Über den Plan B, wie kreativ und vielfältig Menschen diesen für sich in die Praxis umsetzen, sprechen wir u. a. in dem Online-Seminar »**Ein unerfüllter Kinderwunsch ist kein Spaziergang**« (siehe Kasten Seite 12). Herzliche Einladung! ■



Dr. med. Ute Buth ist Frauenärztin, Sexualberaterin nach DGFS und Fachberaterin beim Weißen Kreuz Deutschland e. V. Die Buchautorin u. a. von »Ich warte noch auf dich« leitet die Beratungsstelle herzenskunst in Bochum, berät dort zum unerfüllten Kinderwunsch und leitet seit vielen Jahren das team-f Seminar »Ein unerfüllter Kinderwunsch ist kein Spaziergang«.

Glücklich ohne Partner

In Verbindung mit Gott

Irgendwann im letzten Jahr habe ich die Entscheidung getroffen, Gott nochmal neu mein Vertrauen auszusprechen, dass mein Stand als Ledige die momentan beste Idee ist, die er für mich hat. Das ist so schnell und leicht gesagt, aber dahinter steht ein Weg, der für mich die Erfahrung von Enttäuschung, Schmerz und Traurigkeit bedeutet, aber auch Freude, Freiheit und neue Abenteuerlust mit sich gebracht hat. In all dem Ringen, Anhalten und Weitergehen ist mir Gott begegnet.

Meine Situation

Anfang 2023 habe ich mich in einen Mann verliebt, der sich in einer Beziehung befand, sich aber dummerweise auch in mich verliebt hatte. Es ist mir nicht gelungen, den Kontakt zum rechten Zeitpunkt zu beenden. Stattdessen hat meine Seele den »großen Bruder« kreiert, den ich mir aufgrund meiner eigenen Geschwisterlosigkeit eh immer gewünscht hatte. Das kann man natürlich als »Ausrede« verstehen, mit diesem Mann in Kontakt zu bleiben. Für mich war es jedoch anders, anfänglich sehr schön, letzten Endes voller Schmerz. Fakt ist auch, dass mich die »Bruder-Idee« meiner Seele letzten Endes vor einem Ehebruch bewahrt hat. Natürlich wollte ich seine Partnerschaft respektieren. Deshalb hatte ich mir vorgenommen, seine Lebensgefährtin kennenzulernen und ihn nur noch im Doppelpack zu treffen. Das hat eine Zeit lang auch funktioniert. Dass solche Treffen letzten Endes angesichts meiner eigenen Verliebtheit keine gute Entscheidung waren, habe ich erst später verstanden. Ich habe mich mit dem Anspruch an mich selbst, meine Gefühle »in den Griff kriegen« zu wollen, emotional total überfordert – mal abgesehen davon, dass es einfach falsch war. Ein damaliger Begleiter sagte zur mir: »Ihr »Bruder« ist ein bisschen entartet. Beenden Sie diesen Kontakt, bevor der Schmerz größer wird.« Ich



bin diesem Rat nicht gefolgt, was am Ende bedeutet hat, seinen unkommentierten schweigenden Rückzug aushalten zu müssen, eine für mich emotional furchtbare Erfahrung, die ich niemandem wünsche.

Im selben Jahr war ich außerdem Teil einer Gruppe, die im Kontext einer Kommunität ein Konzept für eine zugehörige Laiengemeinschaft entwickelt hat (klösterliche Laiengemeinschaft: Jeder arbeitet und lebt weiterhin privat, die Spiritualität und der Auftrag wird mitgetragen). Diese durfte ich im Herbst 2023 dann auch mitgründen. Das empfand ich als einen sehr spannenden Weg, der große Freude in mir auslöste und zugleich natürlich auch neue Aufgaben mit sich brachte. Um dafür genügend Raum zu haben, habe ich mich schweren Herzens entschlossen, meine Mitarbeit in der Singlearbeit bei team-f zu beenden. Dort hatte ich in den Jahren zuvor sehr viel gelernt und durfte richtig gute Entwicklungsschritte gehen. Fakt ist aber auch, dass ich in dieser Zeit entgegen vielen anderen tollen Frauen und Männern, die ich dort kennenlernen durfte, selbst keinen Partner gefunden habe. Das hat mich auch traurig gemacht. Ich habe mich hinterfragt, ob mit mir doch etwas nicht stimmt oder ich eben doch weniger attraktiv als andere Frauen bin.

Am Ende dieses Weges und nach vielen Auseinandersetzungen steht der Entschluss, Gott zu vertrauen, dass er am besten weiß, was für mich gut ist.

Dieses Gute darf sich in meinem Ledigsein ereignen oder, wenn er es will, auch in einer Partnerschaft zu dem Zeitpunkt, den er will. Jetzt bin ich ledig und lebe mit Freude diesen Stand. Das kann ich deshalb, weil Jesus uns erfülltes Leben verheißt – und zwar unabhängig von unserer Lebenssituation und in Verbindung mit ihm.

Meine »Learnings«

Dieses Resümee liest sich leicht, aber es ist das Ergebnis eines nicht ganz so einfachen Weges und wurde in vielen kleinen Schritten erarbeitet:

- In einer Zeit der Stille durfte ich erkennen, dass Gott uns auf eine Weise lieben kann, die uns kein Partner zu geben vermag, z. B. dass er immer da ist und dass er weiß, was ich brauche, bevor ich ihn darum bitte (Matthäus 6,8). Ich durfte entdecken, dass hinter meiner großen, manchmal übergroßen, Sehnsucht nach einem Partner die Ursehnsucht nach einer Bindungsperson steht, die nicht vollständig gestillt wurde. Zu dieser Sehnsucht »Ja« zu sagen und mich damit Gott hinzuhalten, war für mich der bessere Weg, als sie zu unterdrücken oder innerlich abzuspalten. Zu dieser Entdeckung gehört auch, dass ich bis heute eine Neigung habe, zu viel in meine Zeit reinzupacken. Das für mich passende Maß zu finden, wird Lebensaufgabe bleiben.
- Dass sich **Loslassen** auch auf unsere Vorstellungen vom Leben beziehen kann, in meinem Fall eben, verheiratet zu leben, war ein mir hilfreicher Gedanke einer Predigt im Frühjahr letzten Jahres. Beschäftigt hat mich auch, wann genug eigentlich genug ist. Erstaunlicherweise konnte ich dieser Frage im Rahmen eines Brotbackseminars nachgehen. Brot braucht nur vier Zutaten, um zu gelingen. Was brauche ich unbedingt, damit mein Leben einen guten Geschmack erhält? Mit dieser spannenden Frage bin ich seither auf gute Weise unterwegs. Auf der Außentreppe von Schloss Moritzburg bei Dresden steht ein goldener Schuh, der an Aschenbrödel erinnern soll. Ich probierte dort diesen Schuh an, und es blitzte in mir der Gedanke auf, dass ich deshalb bisher keinen Partner fand, weil der Schuh einfach zu klein war. So einfach ist das! Ich musste herzhaft über mich selbst lachen und konnte darin Gottes Humor sehen.
- Ein Buch, in dem es um den Lebensweg einer Frau ging, die vom Islam zum Christentum konvertiert ist, hat Gott benutzt, um mich darauf aufmerksam zu machen, dass Vergleichen nur zu Ärger führt und es viel besser ist, auf



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.



99897 Tambach-Dietharz

19. – 22.06.2025

Berghotel Tambach

Ulla und Martin Tenfuß

25 662 81

Infos und weitere Termine online unter www.team-f.de

Jesus zu schauen. Wenn ich mal wieder auf diese Schiene gerate, warum andere Frauen einen Partner gefunden haben und ich nicht, dann kann ich mich inzwischen fröhlich dafür entscheiden, dass Ledigsein etwas mit Gottes gutem Plan für mein Leben zu tun hat und nicht damit, dass ich weniger attraktiv als andere bin oder mehr Mängel habe. Will sagen, dass ich Hilfe für mich nicht nur im Wort Gottes gefunden habe, sondern er so viele Möglichkeiten mehr hat, uns auf dem Weg der Heilung zu begleiten.

- Und es ist natürlich auch **Gottes Wort**, das überführt und Klarheit schenkt, für mich auch bzgl. Ehebruch, an dem ich nur haarscharf vorbeigeschlittert bin: »Wer Ehebruch begeht, hat keinen Verstand. Das tut nur, wer sich selbst schaden will.« (Sprüche 6,32) Ich bin von ganzem Herzen dankbar, dass ich vor diesem größeren Schaden bewahrt worden bin.
- Manchmal sind es auch **gute Zitate**, die einem Wahrheit vor Augen führen: »Wenn ich wachend mich irre, macht Gott den Irrtum zu dem noch besseren, als das Richtige gewesen wäre.« (Søren Kierkegaard) Mein Irrtum bestand darin, eine kameradschaftliche Freundschaft unter dem Vorzeichen gegenseitiger Verliebtheit leben zu können. Das Richtige wäre gewesen, den Kontakt zu diesem Mann sofort zu beenden, nachdem er mir seine Verliebtheit eingestanden und ich mir selbst über meine Gefühlslage im Klaren wurde. Das Bessere war, dass ich durch diese Geschichte mit meiner bis dahin verdrängten Verlustangst in Kontakt gekommen bin und sie in Therapie, Seelsorge und mit Jesus zusammen bearbeiten konnte. Sie ist nicht weg, aber ich habe Wege gefunden, wie ich gut damit umgehen und mit ihr leben kann.
- Wichtig ist mir noch, zu sagen, dass die **Aufarbeitung der Verliebtheit** kein einfacher, aber ein gewinnbringender Weg war. Der hatte auch mit einem Anklagebrief, mit meinem Schuldbekenntnis, mit Vergebung und Verzicht auf eine Erklärung seines schweigenden Rückzugs zu tun. »Er ist mir nichts mehr schuldig.« – Diese Worte auszusprechen, hat mich Mut und Überwindung gekostet. Ich habe inzwischen alle Bilder, Nummern und Chatverläufe von meinem Handy gelöscht. Ohne meine Seelsorgerin und letztlich ohne Gott hätte ich alle diese Schritte des Loslassens nicht gehen können. Sie haben mich in neue Freiheit gebracht.

Perspektivwechsel

Ich habe erst neulich meine Profile auf verschiedenen Online-Plattformen für Partnervermittlung gelöscht, um meinem Vertrauen auf Gott auch wirklich Ausdruck zu verleihen und mir keine Hintertürchen offen zu lassen. Wahrhaftigkeit ist ein Wert, der mir wichtig ist. Ich weiß inzwischen, dass Gott meinen Schmerz zutiefst versteht, dass ich die Perspektive von mir zu Jesus hin wechseln darf, der die Situationen des Verlassenwerdens ausgehalten hat und seinen Weg weitergegangen ist. Deshalb kann ich das mit seiner Hilfe auch. Ich bin dankbar, dass ich auch im Ledigsein nicht alleine, sondern gut vernetzt bin und in meiner Tertiärgemeinschaft verbunden und verbindlich leben darf.

Ich verstehe mein Leben als ein herrliches Abenteuer, weil ich mit Jesus unterwegs bin, in welchem Stand auch immer ich lebe.

Loslassen heißt für mich nicht nur, etwas abzugeben und hinzuhalten, sondern auch die Hände frei zu haben, um Neues zu empfangen, und zwar jeden Tag. ■

Die Autorin ist der Redaktion bekannt.

folge uns!

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



Instagram
team-f Deutschland



Facebook
team-f Deutschland



Youtube
team-f fürs Füreinander



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

Finde uns
online und verpasse
nichts mehr!





Umzugs- helfer

Umzug in einen Glauben,
der wieder passt

von Martin Benz

Glaube entwickelt sich. Wenn ich mein eigenes Leben betrachte, dann sieht mein heutiger Glaube anders aus als im Alter von 13 Jahren. Glaube geht durch Phasen, und es dient seiner Gesundheit, dass er immer wieder die Übereinstimmung mit der eigenen Lebensrealität sucht.

Je ernster Menschen ihren Glauben nehmen, desto absoluter und unveränderlicher wünschen sie ihn sich. Sie unternehmen große Anstrengungen, damit er sich nicht verändert, nicht verwässert oder lau wird. Glaube soll bleiben, wie am Anfang, immer deckungsgleich mit dem Mix an Überzeugungen, dass man aus einem bestimmten Bibelverständnis hergeleitet hat. Und doch erleben manche Christen über die Jahre hinweg die zunehmende Entfremdung ihres Glaubens von ihrem Leben. Mir begegnen immer mehr Christen, die mit ihrem Glauben ehrlich werden wollen. Für sie ist die innere Spannung zu groß geworden und sie erleben den Glauben zunehmend als frustrierende Erfahrung. Diese Christen sind glaubensmüde, sie fühlen sich in ihrem eigenen Glauben nicht mehr zu Hause. Ein bestimmtes **Entwicklungsmuster** begegnet mir dabei immer wieder.

Erste Leidenschaft

Bei vielen Christen beginnt das Glaubensleben mit dem, was man typischerweise als »erste Liebe« bezeichnet. Überwältigende Erfahrungen mit Gott oder Gemeinschaft zünden ein inneres Feuer an, das viel Glaubensenergie freisetzt. Es ist eine Phase hoher Aktivität bei nicht so hoher Reflexion dessen, was man da eigentlich glaubt. Das Leben kommt durch den Glauben erst einmal in Bewegung.

Als ich den Glauben als Teenager entdeckt habe, war er von dieser radikalen Leidenschaft geprägt. Ich habe die Bibel zweimal im Jahr durchgelesen, meine Klassenkameraden zu allen möglichen christlichen Veranstaltungen eingeladen, auf Jugendfreizeiten Traktate verteilt, meine weltlichen Schallplatten zerbrochen und die Spielkarten der Eltern verbrannt.

Klare Glaubenssysteme

Im Laufe der Zeit entwickelt sich daraus ein Glaubenssystem. Es wachsen theologische Überzeugungen und Prägungen und man eignet sich ein bestimmtes Set an Glaubensinhalten an. Der Glaube gewinnt an Profil mit klaren Ansichten. In dieser Phase erlebt man zunächst eine wachsende Übereinstimmung zwischen Lebensrealität und Glaubensrealität. Durch meine geistliche Prägung war ich zutiefst davon überzeugt, dass Gott alle Kranken heilt, die Bibel wörtlich zu nehmen ist, all ihre Moralvorstellungen immer noch gültig sind und Gott die seinen vor allem Übel bewahren wird.

Ernüchternde Realität

In der dritten Phase wird diese Übereinstimmung empfindlich gestört. Durch ausbleibende Gebetserhörungen, geplatzte Lebensträume, Brüche in der eigenen Biografie, Gemeindegrenzen, Zweifel am bisherigen Bibelverständnis oder die Konfrontation mit anderen Glaubensmodellen bekommt das Glaubenssystem Risse. Die Eindeutigkeit bisheriger Überzeugungen schwindet und man erlebt eine wachsende Enttäuschung, Skepsis und Ernüchterung dem Glauben gegenüber. Diese Phase ist oft mit Schuldgefühlen verbunden, weil man weiß, was man glauben sollte, es aber einfach nicht mehr kann. Bei mir war es eine zerbrochene Ehe, die mich auf dem harten Boden der Realität aufschlagen ließ und an den Grundfesten meiner Glaubensüberzeugungen gerüttelt hat. Warum hat Gott meine Ehe nicht bewahrt, warum die vielen Gebete für unsere Familie nicht erhört?

Mein Gottesbild und Bibelverständnis passten nicht länger zu meiner Lebensrealität.

Wachsender Zynismus

Oftmals hält ein inneres Aufbäumen gegenüber Ernüchterung und Frustration eine Zeit lang an, nur um einen dann umso härter auf den Boden der Realität zu werfen. Die Fragen und der Zweifel, die sich eingeschlichen haben, lassen sich irgendwann nicht mehr zum Schweigen bringen. Die ständigen Appelle an die erste Liebe ziehen nicht mehr. Wer dies oft genug mitgemacht hat, dessen Ernüchterung und Frustration kann am Ende so weit führen, dass nur noch ein dumpfer Zynismus bleibt oder der Glaube gänzlich verloren geht.

Ich plädiere für einen anderen Weg: nicht zurück zur ersten Liebe, sondern durch die Veränderung unseres Glaubens, das Ernstnehmen unserer Brüche, Fragen und Zweifel die Möglichkeit schaffen, dass Glaube und Leben sich wieder zueinander entwickeln. Dadurch können eine neue Liebe und eine neue Leidenschaft wachsen für einen Glauben, der wieder authentisch und im wahrsten Sinne »glaubwürdig« ist.

Damit Glaube sich verändert, muss er sich weiterentwickeln.

Manchmal fühlt sich der eigene Glaube wie eine Wohnung an, in der man sich nicht mehr zu Hause fühlt, und in die man niemanden mehr einladen möchte.

Wie bei einem normalen Umzug muss sich auch der Glaube die Fragen stellen: Welche Inhalte, welche Praxis und welche Überzeugungen sind wertvoll und möchte ich bewahren und mit

in die Zukunft nehmen? Welche Überzeugungen muss ich entsorgen, weil sie sich nicht bewährt haben oder in krankmachender Spannung zu meiner Lebensrealität stehen? Und welche sollte ich mir neu aneignen, damit der Glaube an Perspektive, Freiheit und Möglichkeiten gewinnt? Mitnehmen, entsorgen, neu anschaffen – so kann Glaube sich kontinuierlich weiterentwickeln und wieder zu mir passen.

In meinem Glauben habe ich diese Weiterentwicklung bei ganz konkreten Themen vollzogen. Drei Beispiele:

Zum einen betraf das mein Gottesbild. Vor Jahren las ich während meiner stillen Zeit einen Text aus dem Alten Testament, in dem Gott ziemlich sadistisch dargestellt wird, als jemand, der Freude daran hat, seinem Volk Schaden, Leid und Schmerz zuzufügen. Gleichzeitig las ich einen Text aus dem Neuen Testament, in dem Jesus sich einer stadtbekannten Sünderin zuwendet, ihr Trost spendet, ihr Verhalten würdigt, ihre Liebe lobt und ihr Vergebung schenkt. Welch ein Kontrast zu dem ersten Gottesbild. Wie ist Gott denn jetzt? Gibt es Gott in mehreren Versionen und wie kann ich sicher sein, welcher Version ich gerade begegne? Unberechenbarkeit zerstört Vertrauen. Aber genau das ist doch die Grundlage unserer Gottesbeziehung. Hier hat sich mein Glaube weiterentwickelt und ich durfte entdecken, dass Gott nie anders ist, als er sich in Jesus gezeigt hat. Jesus ist das vollkommene Abbild von Gottes Charakter (Hebräer 1,1–3) und wer ihn sieht, der sieht den Vater (Johannes 14,7). In Jesus hat sich Gott vereindeutigt, damit ich ihm zutiefst vertrauen kann.

Zum anderen hat sich mein Bibelverständnis weiterentwickelt. Ich durfte wahrnehmen, dass man nicht einfach dadurch die Bibel ernst nimmt, indem man sie immer wörtlich nimmt. In der Bibel gibt es nicht nur historische, sondern auch poetische Wahrheit. Und manchmal macht man biblische Aussagen gerade dadurch kaputt, dass man sie ständig naturwissenschaftlich oder historisch verifizieren möchte. Und ich versuche, mir die Bescheidenheit zu bewahren, dass die Bibel zwar die inspirierte Wahrheit ist, man das aber nicht einfach auf unsere jeweilige Auslegung der Bibel übertragen kann. Diese ist und bleibt subjektiv. Unser Erkennen ist Stückwerk. Das macht mich friedfertiger und toleranter anderen Menschen und ihren Ansichten gegenüber.

Zum dritten unterscheide ich heute viel stärker zwischen Ethik und Moral. Moral sind einzelne Regeln, Vorschriften und Gepflogenheiten. Ethik sind die dahinterstehenden Prinzipien und Leitgedanken. Ethik ist zeitlos, Moral zeitbedingt. Ethik bleibt, Moral wandelt sich. Ethische Prinzipien ermöglichen es zu jeder Zeit und in jeder Generation, neue Moral abzuleiten. In diesem Sinne ist die Bibel für mich die Quelle von Ethik, aber nicht das Gesetzbuch einer unwandelbaren Moral. Das befreit und fördert Mündigkeit und Verantwortungsbewusstsein.

Deine Glaubensentwicklung mag andere Schwerpunkte haben. Entscheidend ist, dass Glaube und Leben wieder zusammenfinden, sich gegenseitig befruchten und Glaube sich dadurch wieder authentisch, lebendig und relevant anfühlt! Wir führen unseren stecken gebliebenen Glauben aus der Sackgasse, wenn wir ihm zugestehen, dass er sich weiterentwickeln darf. ■



Martin Benz arbeitet als selbständiger Theologe, Podcaster, Autor und Prediger. Daneben ist er Dozent für Theologie. Seit 2016 veröffentlicht er den Podcast Movecast (www.movecast.de) und seit 2024 Lovecast, ein Podcast über Liebe, Beziehungen und Sexualität. Er lebt mit seiner Frau Nina und seinen Kindern in Lörrach. www.martinbenz.net

Unsere Empfehlung

Tages – Pilgertour – im Vogtland

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 einige Stunden zu entfliehen und sich einen Perspektivenwechsel zu gönnen. Als ausgebildete Seelsorgende und Coaches unterstützen wir dich mit systemischen sowie achtsamen Elementen.



08209 Auerbach
30.08.2025
Waldpark Grünheide
Anja Schnake
25 663 71

Weitere Infos online unter www.team-f.de





Machtlos stehengelassen

Wenn der Partner sich entscheidet, zu gehen

Unser Sohn war drei und unsere Tochter gerade ein halbes Jahr alt, als mein Mann keine andere Lösung sah, als unsere Ehe zu beenden und sich in eine neue Partnerschaft zu stürzen. Wir führten zwei Wochen lang intensive Gespräche – so tief und ehrlich wie nie zuvor in unserer Beziehung. Ich setzte alle Hebel in Bewegung – doch seine Entscheidung stand am Ende fest: Er konnte und wollte nicht mehr für unsere Ehe kämpfen.

Für mich kam diese Entscheidung wie aus dem Nichts. Natürlich hatte auch ich gemerkt, dass wir beide nicht zufrieden mit unserer Beziehung waren – so kurz nach der Geburt des zweiten Kindes ist man als Mama grundsätzlich auch erstmal mit diversen Baby- und Familien-themen beschäftigt und die Kapazitäten für anderes waren bei mir begrenzt. Aber dass mein Mann sich anscheinend in der letzten Zeit schon so weit von unserer Beziehung verabschiedet hatte, hatte ich nicht mitbekommen und hätte ich nie für möglich gehalten.

Nun stand ich plötzlich da: verlassen und alleinerziehend – völlig machtlos, noch irgendetwas ändern zu können. Ich wusste sofort, dass ich all das, was nun auf mich zukommen würde, nicht alleine

schaffen konnte. Ich brauchte Menschen an meiner Seite, die mich durch den unfassbaren Schmerz begleiteten und die mir ganz praktisch im Alltag mit Haus, Kindern und Co. halfen. Und ich wollte unbedingt verstehen, was da passiert war.

Wie um alles in der Welt konnte es so weit kommen?

Ich wandte mich an eine Kollegin, die ausgebildete Lebensberaterin ist und auch selbst die Erfahrung einer Trennung durchlebt hatte. Sie war bereit, mich durch meine Trauer und Fragen zu

begleiten. Neben viel Verständnis und Mitgefühl gab sie mir direkt zu Anfang schon sehr klare Worte mit auf den Weg: »Du musst seine Entscheidung akzeptieren. Du kannst es nicht ändern.« »Es geht dich nichts mehr an, wo er ist und was er macht.« Puh... das war hart! Wie sollte ich etwas akzeptieren, was ich zu keinem Stück wollte? Ich wusste immer, wo er mit wem unterwegs war und von jetzt auf gleich hatte ich kein Recht mehr darauf? Ich musste neu für mich definieren, was Akzeptieren bedeutet: Es heißt nicht, etwas gutzuheißen, aber es bedeutet, nicht mehr dagegen anzukämpfen. Ich entschied mich recht schnell dazu, nicht mehr für etwas zu kämpfen, das keine Chance mehr hatte – das hätte mich kaputt gemacht. Also war der einzige Weg: Loslassen!



»Ich kann es nicht ändern und in Tatsachen, die ich nicht ändern kann, will ich keine Energie investieren!«

Meine Strategien zum Loslassen

Für mich war es sehr wichtig, meinen Gefühlen Raum zu geben. Den Schmerz immer wieder vor Freundinnen zu benennen – gemeinsam mit ihnen zu weinen und wütend zu sein. Ich wollte nicht vor dem Schmerz wegrennen, damit er mich nicht irgendwann später wieder einholt. Also habe ich mich ihm gestellt. Gleichzeitig habe ich trainiert, immer wieder aufkommende quälende Gedanken zu stoppen und ihnen etwas entgegenzusetzen. Beispielsweise die Frage, was er wohl gerade mit dieser neuen Frau an seiner Seite tut, hat mich oft (insbesondere nachts, wenn mein Kopf Zeit hatte) gequält. Hier habe ich mir dann immer wieder gesagt: »Ich kann es nicht ändern und in Tatsachen, die ich nicht ändern kann, will ich keine Energie investieren! Es kann mir egal sein!«

Neben dieser Arbeit an meinem Mindset brauchte ich sichtbare Schritte: Ich habe all seine Sachen in Taschen gepackt und ihm vor die Füße gestellt. Ich habe alle Fotos von ihm aus dem Haus verbannt und durch neue ersetzt. Ich habe meinen Ehering von einer Goldschmiedin zu einem »Mama-Ring« umarbeiten lassen. Ich habe gemeinsam mit Freundinnen Erinnerungsstücke verbrannt. Später habe ich mein Autokennzeichen erneuert, um den Anfangsbuchstaben seines Namens los zu werden. Durch all diese praktischen Schritte waren nicht auf Knopfdruck alle Gefühle für ihn weg. Selbst wenn der Kopf etwas entscheidet, kommt das Herz nicht so schnell hinterher – aber es wird mitgezogen, je aktiver man solche Schritte geht.

Es war teilweise völlig unlogisch: Dieser Mann verletzte mich sehr, aber ich fühlte mich dennoch zu ihm hingezogen. Mein Kopf sagte mir: »Schick ihn in die Wüste, der trampelt auf deinen Gefühlen herum!« Mein Herz sagte dagegen:

»Guck mal, wie süß er zu den Kindern ist und wie gut er riecht!« Für mich war es hier sehr wichtig, den Kontakt auf das Nötigste zu reduzieren und nur noch auf Elternebene mit ihm zu sprechen, aber nicht mehr über Privates. Am Ende war es für mich aus reinem Selbstschutz sehr wichtig, mich stark zu distanzieren und mir gleichzeitig immer wieder (wenn auch schmerzhaft) vor Augen zu halten, dass er mich verletzt und sich für eine andere Frau entschieden hat – um meinem Herz zu verklammern, dass es sich verabschieden muss.

Ein weiterer bedeutsamer Schritt war es für mich, um Vergebung zu bitten. Ich begab mich sehr intensiv auf die Suche nach den Ursachen für unser Scheitern – zu einer Ehe gehören immer zwei. Er hatte sich entschieden, nichts mehr in die Beziehung zu investieren, aber ich wollte unbedingt die Chance dieser Krise nutzen und daraus lernen – für mich und meine Kinder. So hat sich schnell eine lange Liste an persönlichen Themen angesammelt, die aus meiner Sicht dazu beigetragen hatten, dass unsere Beziehung nicht rund lief. Durch diese intensive Beschäftigung mit meinen »Baustellen« begann eine Stimme in meinem Kopf mir zu sagen: »Der Arme konnte ja nicht anders als zu gehen!« Das war nicht hilfreich! Meine Kollegin hat mir sehr geduldig immer wieder zugesprochen, dass all das kein Grund ist, eine Ehe zu verlassen. Aber um wirklich frei davon zu werden und dieser Stimme etwas entgegenzusetzen zu können, habe ich einen Brief geschrieben, in dem ich alle Punkte, die mich belastet haben, aufgeschrieben und meinen Mann um Vergebung gebeten habe. Ich habe ihm den Brief dann gegeben ohne jegliche Erwartungen an ihn. Dieser Schritt war am Ende rein egoistisch für mich, um frei zu werden. Ich habe diese Liste auch Gott

Unsere Empfehlung

Trennung oder Scheidung – und nun?

Wenn Beziehungen scheitern, dann ist dies meist eine ernsthafte Krise, die viele Fragen aufwirft. Versagensgedanken und Selbstzweifel, Schuldgefühle und Vertrauensverlust belasten die Entwicklung einer neuen Lebensperspektive. Doch es gibt Hoffnung. In diesem Seminar wirst du Menschen treffen, die deinen Schmerz teilen. Du wirst die bedingungslose Liebe Gottes und Vergebung sowie Trost, Hilfe und eine Perspektive für deine persönliche Situation erfahren. Und Hoffnung schöpfen für ein Leben nach der Trennung. Nimm dir Zeit, diese Fragen gemeinsam mit erfahrenen Mitarbeitern zu thematisieren und dein Leben neu zu ordnen.



57299 Burbach

04. – 06.07.2025

Internationales
Tagungszentrum Karimu
Sonja und Tom
Röllinghoff
25 511 31

Weitere Infos und Termine online unter www.team-f.de



folge uns!

Wir sind auch im Single-Bereich in den sozialen Medien aktiv. Folge uns für spannende Einblicke in unsere Angebote, interessante Interviews und praktische Tipps für deinen Alltag.



Instagram

Perspektiven für Singles



Facebook

PS: Perspektiven für Singles



Youtube

PS.4Singles

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



vor die Füße gelegt. So konnte ich nun der inneren Stimme sagen: »Die Schuld ist vergeben! Du hast hier nichts mehr zu sagen!« Und ich habe die Verantwortung an Gott abgegeben, sich um die Baustellen meines Mannes zu kümmern. Es ist nämlich auch nicht hilfreich für den Prozess des Loslassens, wenn der Ex-Partner einem Leid tut und man ihn retten will. Dieser Schritt war für mich sehr befreiend und wichtig für meine Selbstannahme und meinen Selbstwert.

Circa ein Jahr nach der Trennung war ich soweit, mich mit der Frage zu beschäftigen, ob ich meinem Mann weiterhin meine Tür aufhalten wollte. Er hatte mir seine Tür sehr deutlich vor der Nase zugeknallt – ich hätte mich auf den Kopf stellen können, sie ging nicht mehr auf. Meine Tür hingegen stand weiterhin offen, wenn auch nur einen Spalt breit. Ich beschäftigte mich intensiv damit, warum das so war, schrieb eine Liste und hinterfragte gemeinsam mit meiner Kollegin jeden der Punkte. Sie beschrieb meine Situation treffend mit einem Tau, das uns mal verbunden hatte. Er hatte es losgelassen und war mit Vollgas in die andere Richtung abgedampft, aber ich hielt es weiterhin in der Hand – es fühlte sich doch irgendwie noch vertraut an und gab mir vermeintliche Sicherheit. Mit verschiedenen Übungen gelang es mir, dem auf die Spur zu kommen, was ich wollte. Mir wurde klar, dass ich mir eine Zukunft mit ihm nicht mehr vorstellen konnte – höchstens ein Wunder hätte das noch bewirken können. Also entschied ich mich dazu, meine Tür zu schließen.

Blick nach vorne

Jetzt stehe ich hier ohne Tau in der Hand. Die Unsicherheit und Leere, die ich vermutet hatte, ist inzwischen einem Gefühl von Unabhängigkeit und Freiheit gewichen.

Ich möchte meine Lebensfreude nicht mehr von seiner Entscheidung und seinem Verhalten abhängig machen.

Ich bin offen für Neues – für das, was Gott mit mir vorhat – und motiviert, weiter an mir selbst zu arbeiten, um ein gutes Vorbild für meine Kinder zu sein und eine potentielle neue Partnerschaft auf einem ganz anderen Level erleben zu können. Für mich ist es ein Geschenk, dass ich von Anfang an die Motivation hatte, diese Krise als Chance zu nutzen. Ich habe mich dazu entschieden, nicht nur die Trennung an sich, sondern auch viele dahinter liegende Themen zu bearbeiten. Freiwillig hätte ich mich nie so weit aus meiner Komfortzone heraus gewagt (wie ich jetzt gezwungen wurde). Aber wenn ich schon mal da bin, kann ich auch da bleiben und das Wachstumspotential nutzen. Bei der Suche nach einem Wort, das über dem neuen Jahr stehen soll, hat Gott mir das Wort »Ernten« aufs Herz gelegt. Einige Samen sind schon gesät und manches kann ich sogar schon ernten. Andere angestoßene Prozesse werden noch ihre Zeit zum Wachsen brauchen. Tränen fließen hier hin und wieder immer noch, aber das ist auch in Ordnung. Dennoch möchte ich meinen Fokus auf das richten, was in meinem Handlungsspielraum liegt und meinen Lebensgarten frei gestalten. All das wäre so nicht möglich gewesen, wenn ich nicht ein wertvolles soziales Netzwerk hätte – ich danke Gott, dass er mir so viele großartige Menschen an meine Seite gestellt hat, die mich auf diesem Weg begleiten! ■

Die Autorin ist der Redaktion bekannt.



Vergebung

Mehr als leere Worte

von Bettina Pfaff

»Vergeben und vergessen.« und »Die Zeit heilt alle Wunden.« – Wer kennt diese Sprüche nicht? Aber ist das so einfach und ist es überhaupt die Wahrheit?

Über Vergebung lesen und hören wir Christen immer wieder und doch fragen wir uns oft, was es bedeutet und wie das eigentlich geht. Sehen wir Vergebung als christliches Pflichtfach, um andere zu entlasten, oder als Angebot und Schlüssel, den wir von Gott in die Hand bekommen, um aus einer Verletzung wieder in die Freiheit zu kommen und innere Heilung zu erfahren?

Vergeben ist nicht »Schwamm drüber«...

... und alles ist vergessen. Vergebung ist auch nicht eine brave Hausaufgabe, die wir als Christen machen müssen, damit alles wieder gut ist. Ja, wir handeln oft sündig in einer gefallenen Welt und werden in Beziehungen aneinander schuldig. Aber hier braucht es den Zuspruch Gottes und die Kraft der Vergebung, um Seelenfrieden zu erlangen.



Vergebung ist ein Befreiungsschlag für unsere Seele, die eine Entscheidung und Eigenverantwortlichkeit voraussetzt, eine Art Hygiene, um unser Herz reinzuhalten.

Bei der Vergebung geht es also nicht nur darum, die Person, von der wir uns verletzt fühlen, frei zu sprechen, sondern darum, unser eigenes Herz frei von Groll und Bitterkeit zu halten. Ich glaube, jeder von uns kennt diese Reaktion und es geht so schnell: Ein Wort, ein Verhalten, ein Blick und wir fühlen uns von jemandem verletzt. Der Schmerz wächst zu Groll an, schlägt in Bitterkeit um, und wir verschließen unser Herz. Ein verschlossenes Herz, mit dem wir dann anderen Menschen und Gott begegnen möchten. Mehr noch, mit diesem verschlossenen Herz wollen wir mit anderen Menschen und mit Gott in Beziehung treten. Zusätzlich ist mit dem Schmerz dann oft noch eine Erwartung gekoppelt, dass die Person, von der wir uns verletzt fühlen, uns das Geschehene wieder gut machen soll! Bei dem Gedanken stelle ich mir oft vor, dass wir der Person die Verletzung mit dem Hinweis auf Wiedergutmachung wie auf einem Tablett immer wieder hinterhertragen. Durch das Hinterhertragen haben wir keine Hände mehr frei und sind in unserer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Verletzungen und Enttäuschungen begleiten uns durchs Leben. In einer Welt voller Hektik vergessen wir schnell, innezuhalten und uns mit den Gefühlen auseinanderzusetzen.

Meine Geschichte mit der Vergebung

Als ich noch eine junge Frau war, starb meine geliebte Mutter viel zu früh. Tage- und nächtelang haben mein Bruder, mein Onkel, mein Vater und ich sie im Wechsel in den schweren Stunden bis zu ihrem Tod begleitet. Der Abschiedsschmerz ging tief und war schwer zu bewältigen. Sechs Wochen später lud mein Vater meinen Bruder und mich zu seinem Geburtstagsessen ein. Er kam aber nicht allein, sondern er stellte uns seine neue Freundin vor. Wieder ein Schmerz, der tief ging und schwer zu bewältigen war. Ein halbes Jahr später flogen die Möbel meiner Eltern aus dem Haus raus und die neue Freundin samt ihren Möbeln zog ein. Ein Schmerz, der tief ging und schwer zu bewältigen war. Weitere eineinhalb Jahre später erfuhr ich über einen Nachbarn meiner Eltern, dass mein Vater kurz vor seiner Hochzeit stand, die er auf den Todestag meiner Mutter terminiert hatte. Ein Schmerz, der tief ging und extrem schwer zu bewältigen war.

Viele Jahre bin ich mit einem verschlossenen und nachtragenden Herzen durchs Leben gelaufen. Bei jedem neuen Hinschauen kam der Schmerz erneut auf. Ein Schmerz, der eben tief ging und schwer zu bewältigen war. Gott ist ein kreativer Gott und er weiß genau, wo und wie er uns erreichen kann. So führte mich mein Weg zu team-f. Auf dem Seminar »Freiheit erleben – Beziehungen klären« habe ich mich für Gott entschieden und bin meine ersten Schritte im Vergebungsprozess gegangen. Es hat einige Jahre gedauert, zu verstehen, worum es bei der Vergebung geht. Nämlich, dass es meine Entscheidung ist, an dem Schmerz und der Situation festzuhalten oder loszulassen, zu vergeben und Gott wirken zu lassen. Gott ist der Richter und nicht ich.

Loslassen, vergeben und Gott den Richter sein zu lassen, bedeutet Freiheit.

Ich werde den Schmerz nie vergessen, aber es tut nicht mehr weh. Das ist der entscheidende Unterschied. Der Kontakt zu meinem Vater war über all die folgenden Jahre sehr schwach, aber an seinem Sterbebett konnte ich ihm aus freiem Herzen meine Vergebung zusprechen und ihm sagen, dass ich ihn liebe. Viele Jahre bin ich mit dem Schmerz und dem Gedanken rumgelaufen, dass ich verletzt worden bin und mein Vater alles wieder gut machen müsse. Schließlich habe ich da ein Recht drauf! Dieser Drang auf Wiedergutmachung führte meine Seele in ein Gefängnis. Ich war lange damit beschäftigt, den Schmerz hinunterzudrücken und in Zaum zu halten. Was für ein Kraftakt!

Vergebung ist eine Entscheidung

Dann habe ich gelernt und erkannt: Es ist meine Entscheidung, wie ich mit der Verletzung, die ich empfunden habe, umgehe. Behalte ich den Schmerz, der mich beim Hinschauen zum Zittern gebracht hat? Behalte ich meinen Groll und meine Bitterkeit, die nach Wiedergutmachung geschrien hat? Gott stand da und wartete auf meine Entscheidung. Er sah meinen Schmerz und mein verschlossenes, nachtragendes Herz. Vergebung ist sein Angebot an uns, die uns in die seelische und geistliche Freiheit führt. Wir dürfen als seine Kinder Jesus unser Herz mit allen Wunden und Schmerzen hinhalten, um Heilung für unsere Seele zu erfahren. Vergebung wird oft als Schwäche interpretiert, doch in Wahrheit ist sie ein Zeichen von Stärke. Indem wir anderen vergeben, befreien wir uns selbst von den Fesseln der Vergangenheit.

»Wenn du jemandem vergibst, setzt du einen Gefangenen frei; und später realisierst du, dass du der Gefangene warst.«

Das schrieb Lewis Smedes, christlicher Autor, Ethiker und Theologe aus den USA. Manchmal ist der erste Schritt der Vergebung nur eine Willensentscheidung und die eigentliche Entscheidung findet später statt. Vergeben ist auch manchmal mehrmals notwendig, weil es sich schon so fest in die Seele eingebrannt hat, oder der Schmerz so tief geht. So macht ein »Ich möchte vergeben.« oder »Ich vergebe.« einen großen Unterschied in meiner Entscheidung.

Vergebung ist ein Prozess

In dem Prozess ist das **Loslassen des Schmerzes** auf dem Weg in die Freiheit ebenso wichtig. Den Schmerz Jesus ans Kreuz geben und loslassen. IHM, der unseren Schmerz mit in den Tod nimmt und in der Auferstehung uns die Freiheit schenkt. Loslassen heißt aber auch, den Schmerz aus der Hand zu legen, am Kreuz abzulegen und nicht wieder mitzunehmen. Oft brauchen wir die Kraft von Jesus, um loszulassen. Da kann es hilfreich sein, die Vergebung und das Loslassen im Gebet im »Namen Jesu« auszusprechen.

Vergebung und Loslassen sind keine einfachen Prozesse, aber sie sind ein wichtiger Schritt auf dem **Weg zu einem friedvolleren und freien Leben**. Indem wir uns bewusst dafür entscheiden, alte Verletzungen loszulassen und Frieden mit der Vergangenheit zu schließen, können wir unser Herz wieder für Beziehungen öffnen – für Beziehungen um uns herum und zu unserem himmlischen Vater. Vergebung und Loslassen ist oft ein echter Kraftakt und ein seelischer Kampf, aber bei team-f wirst du Mitarbeitende finden, die dir helfen und dich in diesem Prozess begleiten.

Vergebung und Loslassen sind auch notwendige Voraussetzungen, um frei aufeinander zugehen können. Erst diese beiden Schritte versetzen uns in die Lage, in Richtung Versöhnung zu gehen. Und **Versöhnung** ist ein Beziehungsakt, der von beiden Beteiligten gewollt und vorbereitet werden sollte, für ein Aufeinanderzugehen und Verstehen. ■



Bettina Pfaff lebt mit ihrem Mann Markus an der Nordsee. Sie haben zwei erwachsene Kinder. Als Regionalverantwortliche sind sie für team-f tätig und lieben es, sich in die Menschen zu investieren. Sie leiten die Seminare »Freiheit erleben – Beziehungen klären«, »Unsere Ehe soll gelingen« und »Gott in unserer Ehe«.

Unsere Empfehlung

Freiheit erleben – Beziehungen klären (Basisseminar)

Positive und negative Erlebnisse unseres Lebens prägen uns bis heute. Oft ist die Herkunftsfamilie der Ort, an dem wir Dinge über die Welt, das Leben, uns selbst und die Beziehungsgestaltung erfahren, die uns bis ins Erwachsenenalter formen. Seelische Verletzungen oder Mangel aus der Kindheit können unser Leben lang Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln nehmen und uns daran hindern, in eine selbstbestimmte Freiheit zu kommen. Auf deinem Weg zur inneren Heilung von früheren Verletzungen begleiten dich Seelsorger/innen und Berater/innen in festen Kleingruppen. Um Zusammenhänge zwischen früher und heute zu entdecken gibt es Raum und Zeit für persönliches Reflektieren und Gebet. In einem geschützten Rahmen erlebst du, wie Gott dir eine neue veränderte Lebensperspektive anbietet.



57299 Burbach
06. - 10.08.2025
Bildungs- und Begegnungszentrum
Holzhausen
Ekkehard Kosiol
25 621 12

Weitere Infos und Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Unsere Ehe soll gelingen

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

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



44627 Herne
24. - 26.10.2025
Emmaus-Gemeindehaus
Markus und Ulrike Jansen
25 641 11

Weitere Infos und Termine online unter www.team-f.de



team-f Shop für dich und euch

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:



Wir beide – der Kurs
Sieben Sofa Abende für Paare

Preis: 29,80 €



team-f Liebenspiel
komplett

Preis: 10,00 €



Paarhandschuh
3-teiliges Handschuhset
dunkelblau oder grau

Preis: 15,95 €

team-f Gutschein

Du bist auf der Suche nach einem sinnvollen Geschenk mit Mehrwert? Dann ist unser Gutschein genau das Richtige. Er kann sowohl für unsere Angebote aus dem aktuellen Programm als auch für Produkte in unserem Shop eingelöst werden.



Dr. Eberhard und Claudia Mühlen



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 €

Dirk und Christa Lülting



Lastentragen die verkannte Gabe

Hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger. Es ist ein relativ neu entdecktes Phänomen. Etwa ein Fünftel aller Menschen empfindet wesentlich sensibler als andere – eine ganz besondere Begabung.

Preis: 14,80 €

Online weiterlesen: Weitere Artikel zum Thema findest du auf team-f.de



»Ich bin dumm!« Negative Glaubenssätze loslassen von Annika Marx

Negative Glaubenssätze sind häufig tiefe, unbewusste Überzeugungen, die wir in unserer Kindheit gelernt haben und uns ein Leben lang beeinflussen können. Aber es ist möglich, sie in positive, befreiende Sätze umzuwandeln!

Diesen Artikel kannst du
online lesen und teilen!



»Der Herr ist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln.« Rückblick auf ein Leben als Single von Ruth

»Ich lebe nicht im Gefühl des Mangels, sondern sehe meine vielen Möglichkeiten als Single, um die ich nun manchmal von Verheirateten beneidet werde.« Der Rückblick einer Single Frau, deren Leben anders verlief, als sie es sich gewünscht hat.

Diesen Artikel kannst du
online lesen und teilen!



Sie kommt nie mehr zurück Tod eines Ehepartners von Johannes Müller

Johannes musste erleben, wie es ist, wenn die eigene Ehefrau stirbt. Wir wollten wissen, wie für ihn der Prozess des Loslassens war und wo er jetzt 15 Jahre später im Leben steht.

Diesen Artikel kannst du
online lesen und teilen!



Von flügge bis Nesthocker Kinder ins Leben entlassen von Rita D.

Wenn Kinder größer und älter werden, unabhängiger und auf eigenen Beinen stehen – dann wird man als Eltern mehrmals mit Loslassen konfrontiert. Rita berichtet von ihren Erfahrungen mit ihren fünf Kindern.

Diesen Artikel kannst du
online lesen und teilen!



Kontaktabbruch für immer! Der Schmerz verlassener Eltern Anonyme Autorin

Hier berichtet ein Elternpaar, deren Tochter den Kontakt zu ihnen abgebrochen hat, vom Schmerz, den offenen Fragen und den Strategien zum Weitermachen.

Diesen Artikel kannst du
online lesen und teilen!



Impressum

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

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

Redaktionsteam:
Sonja Brocksieper, Jakob Deutschmann,
Tanja Hutschenreuter, Lena Knaack, Simona Pfeil,
Sarah Schwarz, Christian Siegling

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

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

Fotos:
team-f; AdobeStock: Bäckersjunge, AkuAku, TPS Studio,
shutterstock: Song about summer, LAONG, insta photos
pexels.com: a-darmel, andre furt, cottonbro, ivan samk, kseniache rnaya, olly
unsplash.com: broke-cagle;

Schutzgebühr: 2,80 €



hör mal rein!



team-f 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.

bei Spotify und Co.

***Der Podcast
fürs Füreinander
mit Simona Pfeil***

