

Neue Orientierung für Ihr Familienleben

► JOJO-Effekt - allen bekannt - nicht wahr?

von Andrea Wählander



Ich geb's ja zu, auch mich erwischt er immer wieder!! Bis zur ersten Weihnachtsfeier blieb die Keksdose fest verschlossen in der Speisekammer. Aber spätestens mit den Minusgraden und der dicken Nebeldecke draußen, bei einer herrlich heißen Kaminfeuer-Teetasse und Kerzenschein, war der Griff in die Keksdose nicht mehr aufzuhalten. Von jedem nur ein Stück. Nur kosten. Ja und bei soviel Nebel macht der fest vorgenommene Spaziergang auch nicht wirklich Freude!

Und es gibt ja immer was zu tun. Überhaupt bleibt nur sehr wenig Zeit um Dinge zu besprechen. Man ist ja schon froh, wenn die Termine halbwegs abgesprochen werden, der dringend notwendige Weihnachtsputz durchgeführt werden kann (fertig ist man ja sowieso nie), Elternsprechtag, Weihnachtsfeiern, einkaufen usw. Einteilungssache? Ja natürlich, aber leider kommt immer was dazwischen; z.B. der Teig für die Vanilliekipferln rastet schon im Kühlschrank...

Welch ein Glück, es gibt ja Silvester! Schon Tage vorher finden sich fein säuberlich

notierte Vorsätze (mit Vaniliezuckerfingern) auf Papier (auch der Griff in die Keksdose sollte weniger werden). Fest entschlossen mit lautem Knallen des Sektkorkens loszustarten und die Vorsätze umzusetzen und alles viel besser, rechtzeitiger zu machen.

- Weniger, aber dafür gesünder essen
- die Socken schon vor dem Waschen zusammenbinden
- Briefschreiben statt SMS
- Eheabende regelmäßig einmal im Monat
- und, und, und ...die Liste können sie sicher weiterführen.

Ich wage die Behauptung aufzustellen, dass es den berühmten JOJO-Effekt nicht nur bei Diäten gibt. Silvester mit tollen Vorsätzen gestartet - Ende Jänner zurück - wieder alles beim Alten, außer: jede Menge Frust! Auch ein JOJO-Effekt!

Nicht nur der Blick auf die Personenwaage spricht eine andere Sprache, die Vorsätze im Dezember, noch so einfach und voller Energie und Ideenreichtum erdacht: nach zwei, drei Wochen schon wieder über Bord geworfen! Oder etwa nicht? Die ernstgemeinten Ansätze wären ja da, aber die Umsetzung so schwierig. Manchmal wünschte ich mir eine totale Veränderung! Den Wohnraum vom Keller bis zum Dach umgestalten, genauso eingeschlossen den Arbeitsplatz oder bei den Beziehungen einen Neuanfang ermöglichen.

Hab ich Sie ertappt, wie ich mich selber? Könnten diese Zeilen auch von Ihnen stammen? Willkommen beim JOJO-Effekt!

Jeder Mensch hat Wünsche und Ziele!

Viele können verwirklicht werden, einige bleiben jedoch ein Traum.

Hilfreich um den unliebsamen JOJO-Effekt nicht nur an der Personenwaage abzulesen wären 6 Schritte (entnommen von J.Knoblauch), die ich gut weiter empfehlen kann:

- Entdecke deine Wünsche und Ziele
- Schreib es auf „denk mit Papier“
- Lege Termine fest
- Erstelle eine Liste
- Mach aus dieser Liste einen Plan
- Nutze den Tag

Ehrlich, es funktioniert nicht anders. Erst als ich mir wirklich jedes Stück Nahrung aufschrieb, das ich in den Mund steckte, wußte ich, wo die Kilo herkamen! Meine Kilos an den Hüften mit Ehe und Familienarbeit zu vergleichen, scheint etwas gewagt, vielleicht für manche unmöglich, aber so wie ich bewußt entscheide, was ich an Nahrung aufnehme, entscheide ich doch auch wie es in meinen Beziehungen, meinem Eheleben und Erziehung vor sich geht. Was uns/mir gut tut oder schadet weiß ich doch? Oder? Gerne würde ich Sie einladen, das Wagnis einzugehen und die 6 Schritte zu setzen. Schritte die Ihrer Ehe, Ihren Kindern und Ihren Beziehungen gut tun und letzt endlich auch Ihnen im speziellen.

Wir von Team F. können zwar nicht mit Malfarbe und Pinsel Ihr Wohnzimmer neu streichen, aber wir möchten Ihnen in Ihrer speziellen Familiensituation, Ehe eine

Themen dieser Ausgabe:

- **JOJO-Effekt**
allen bekannt- nicht wahr?
- **Männer-Camp**
„Der ungezähmte Mann“
- **Finanzen**
- **Romantik**
- **Wir freuen uns auf Sie**

Unterstützung anbieten. Vom bloßen Auftanken und wieder Luft holen bis zur Eheberatung, Familienfreizeiten, Eltern-Kind-Wochenenden, etc. stehen bei Team F. eine Vielzahl an Möglichkeiten im Jahresprogramm zu Verfügung.

Warum dies alles gelingen könnte?

Weil wir Gott, dem Beziehungen am Herzen liegen und weil er die Ehe und Familie „erfunden“ hat, als großartigen Fürsprecher an unserer Seite wissen. Einen einzigartigen guten JOJO-Effekt gilt es am Schluß noch zu erwähnen: Gott spricht und wartet mit offenen Armen immer wieder auf dich und mich: Fürchte dich nicht, ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!

Gottes reichen Segen!

► Männer-Camp „Der ungezähmte Mann“

Rückblick und Erlebnisbericht

Vom 25.-28. November 2010 fand heuer zum ersten Mal ein deutschsprachiges Männercamp unter dem Namen „Der ungezähmte Mann – Das Camp“ in Vorderstoder/Oberösterreich statt. Kenner der Bücher von John Eldredge (Colorado/USA) werden beim Seminartitel vermutlich hellhörig werden und.....Richtig! Das Seminar ist eine deutsche Version des „Wild-at-Heart“-Bootcamps von Ransomed Hearts Ministries!

34 Männer, davon 7 Mitarbeiter, trafen sich, um hauptsächlich Vorträge zu hören und sich Zeit für das persönliche Gespräch mit Gott zu nehmen. Manch einer erwartet vermutlich ein Abenteuerprogramm vom Feinsten mit körperlicher Herausforderung bis ans Limit, wo man sich auf sicherer Art und Weise mit anderen Männern beim Bogenschießen, Klettern, oder extremeren Sportarten messen kann und so richtig den „wildem, ungezähmten Mann“ rauslassen darf, aber das behalten wir uns vermutlich für Fortsetzungsseminare

auf, obwohl wir ein wenig geschnuppert haben – aber das bleibt ein Geheimnis.

Das eigentliche Abenteuer beginnt im Herzen, wenn man anfängt, sich auf Gott einzulassen und sich Zeit nimmt, auf ihn zu hören und ihm zu begegnen. Körperliche Herausforderungen, wo man seine Grenzen erweitert und Dinge tut, die man bisher noch nie getan hat, sind manchmal „leichte Dinge“, im Vergleich zu den Herausforderungen des Alltags, wenn eine Monotonie uns versucht einzulullen, sich Gedanken zu unseren Kernfragen in unserem Kopf zu machen, „ob wir es überhaupt bringen und das Zeug zu richtigen Männern/Ehemännern/Väter haben“. Sich da immer wieder aufrufen und „Sich erheben, bis die Lämmer zu Löwen werden!“, wie es in einem der vielen Film- und Trailerclips (in diesem Fall: Robin Hood) hieß, kann da zu einer weitaus größeren Herausforderung werden.

Ich erlebe, dass die Reise in die Tiefen des eigenen Herzens oft mehr Überwindung braucht und zu einem härteren Kampf wird, als manch eine Sporteinheit, die mich heftig ins Schwitzen bringt. Keinesfalls ist das Seminar von der Sorte „Kochrezept“ - Mach DIESE 10 Schritte und Du hast dieses Ergebnis! Eine Reise beginnt mit den ersten Schritten, wohin sie führt weiß Gott allein. Vielleicht bekommen wir manchmal einen Ausblick auf die große Geschichte unseres Gottes und das, was er mit uns vorhat, aber der Pfad hat viele Krümmungen und oft ändern sich viele Dinge – meistens alle gleichzeitig und genau dann, wenn man es am wenigsten brauchen kann. Das erinnert uns wieder einmal, wie wenig wir das Leben unter Kontrolle haben und wie sehr wir Gott brauchen. Also Männer: Gebt nicht auf, denn allen Männern geht es genauso! Und Ihr lieben Frauen, bitte laßt Gnade mit uns Männern walten, wenn wir uns mal wieder selber nicht ausstehen können, das Gefühl haben, nichts mehr unter Kontrolle zu haben oder uns vielleicht zur Neuorientierung in unsere Höhle zurückziehen. Wir wollen ja Veränderung, aber Gott geht mit jedem von uns, wie von Euch, einen individuellen Weg. Laßt uns gemeinsam dran bleiben und vor allem GEDULD haben!

► Finanzen

Ein Dank an alle!

Es ist wieder geschafft. Kurz vor dem Weihnachtsfest sah es noch gar nicht so positiv aus. Einige Tausend Euro Minus. Doch dann erhielten wir innerhalb weniger Tage zahlreiche Spenden, so daß wir das Jahr 2010 mit einem kleinen Plus abschließen konnten. Es war eine „Punktlandung“ - knapper geht's nicht.

Als Team.F Österreich hatten wir in 2010 Gesamtausgaben in Höhe von 112.395,56 Euro. Jede Rechnung konnte bezahlt werden, und es blieb sogar noch ein winziger Rest von 128,85 Euro übrig.

Nochmals ein herzliches „Danke“ an alle, die die Arbeit von Team.F Österreich im letzten Jahr finanziell unterstützt haben.

Werner März



► Info

Das nächste „Der ungezähmte Mann – Das Camp“ findet vom 8.-11. März 2012 in 4574 Vorderstoder statt. Bitte Termin vormerken. Aufgrund der großen Nachfrage kann man sich schon jetzt für dieses Camp anmelden.





► Romantik

Rainer und Elke Houben

Das einzige, was Adam und Eva aus dem Paradies mitnehmen konnten, war ihre Zweisamkeit, ihre Ehe. Die Ehe ist ein Geschenk Gottes, das in uns die Erinnerung ans Paradies wach hält. Denn Gott segnete die Ehe und sprach: „Seid fruchtbar und mehret euch!“ Fruchtbarkeit beschränkt sich nicht nur auf den Kindersegen. Es geht auch um die Fruchtbarkeit der Beziehung. So wie eine Pflanze ohne Pflege verkümmert, so verkümmert auch eine Ehe, wenn man nicht an ihr arbeitet. Je länger der Zustand der Dürre anhält, um so schlechter wird es - bis schließlich die Pflanze oder auch die Ehe stirbt.

So ist es auch mit der Romantik. Wenn wir nicht investieren, bewässern und pflegen, wird unsere Ehe das spüren. Wir sind jetzt mehr als 40 Jahre verheiratet. In dieser

Zeit war es uns immer wichtig, unsere „Schatztruhe“ mit guten Erinnerungen zu füllen. Es geht uns darum, „Schönes gemeinsam zu erleben!“ Das kann für jeden etwas anderes bedeuten. Es bedarf des Gesprächs, um herauszufinden, was für beide schön ist. Was macht dir Freude? Was tut dir gut? Entdecken Sie Ihren Partner! Welche Liebesprache spricht er? Ist es Lob und Anerkennung, dann wird ein Spaziergang zum romantischen Erlebnis, wenn Sie dem anderen bekennen, wie froh Sie sind, gerade mit ihm verheiratet zu sein.

Romantik, das sind die Erlebnisse, die uns gute Gefühle bereiten und von denen wir im Nachhinein sagen: „Ach, war das schön!“ Romantik ist Zeit zu zweit. Romantik ist ungeteilte Aufmerksamkeit. Romantik ist Zärtlichkeit.

Romantische Gefühle sind die Höhepunkte der Liebe. Wenn ich 40 Jahre in diesem Bereich unterversorgt war, wird sich Romantik in der vierten Lebensphase nicht einfach anknipsen lassen. Nach dem Motto: „Nun lass uns mal romantisch werden!“ Wenn meine Phantasie - denn die brauche ich für Romantik - jenseits der 60 in dem Bereich bereits zum Erliegen gekommen ist und es nur zum gemeinsamen Fernsehabend reicht, dann bedarf es einiger

Anstrengungen, um die Liebe wieder zum Blühen zu bringen. Oft erholt sich eine Pflanze, die lange Zeit unterversorgt war wieder, wenn sie genügend Wasser bekommt.

Für uns bedeutet Romantik, uns wertzuschätzen und dankbar zu sein, dass wir uns haben und uns genießen können. Das verstärken wir durch gemeinsame Unternehmungen wie: Spaziergänge, Fahrradfahren, das festliche Menü bei Kerzenschein, der Sonnenuntergang am Meer, der spontane Blumenstrauß oder das gemeinsame Duschbad, der Liebesbrief, das Telefonat, ein Zirkus-, Theater- oder Museumsbesuch. Musik und Tanz sind Romantik pur, wie auch ein gemeinsames Wochenende im schönen Ambiente oder ein „Romantisches Wochenende“ mit Team-F. im September.

Von daher halten wir es mit Prediger 9,7-10: „Drum iss dein Brot und trink deinen Wein und sei fröhlich dabei! So hat es Gott für die Menschen vorgesehen und so gefällt es ihm. Nimm das Leben als ein Fest: Trag immer frisch gewaschene Kleider und spreng duftendes Öl auf dein Haar! Genieße jeden Tag mit der Frau/dem Mann, den du liebst, solange dieses flüchtige Leben dauert, das Gott dir geschenkt hat. Denn das ist der Lohn für die Mühsal

dieses Lebens. Nutze alle Möglichkeiten die sich dir bieten; denn du bist unterwegs zu dem Ort, von dem keiner wiederkehrt. Wenn du tot bist, ist es zu Ende mit allem Tun und planen, mit aller Einsicht und Weisheit.“ (Aus: Die Gute Nachricht in heutigem Deutsch).

Wir möchten Sie ermutigen, wieder zu träumen: „Warum nicht?“ „Was wäre wenn?“ Wer träumt, denkt über sich hinaus! Wer nicht träumt, hat auch keine Motivation, in seinem Leben etwas zu verändern. Wer nicht träumt, ist bereit, sich mit seinem Unglücklichsein abzufinden, weil er dieses wenigstens überschauen kann, während er dem Glück misstraut. Wer nicht träumt, betrügt sich selbst um das Leben. Also, viel Spaß beim Träumen und Umsetzen!



► Seminar

Romantisches Wochenende

30.9. - 2.10.2011
in 8970 Schladming

Infos unter:
www.team-f.at

► Wir freuen uns auf Sie!

Ein Wochenende für Mutter und Tochter (10-14 Jahre)

4211 Alberndorf bei Linz

Eine gute Beziehung zur Mutter ist für die Entwicklung Ihrer Tochter sehr wichtig! Schenken Sie Ihrem Kind mit diesem Wochenende bewußt Zeit. Mit Spaß, Kreativität, Gesprächen und inspirierenden Impulsreferaten wird es ein unvergessliches Erlebnis.



Termin: 27. – 29. Mai 2011
Ort: Freizeitheim Gusental
Leitung: Ildiko Baigent und Team
Kosten/Paar: 160 Euro (Vollpension und Seminargebühr)
Gutscheine: Die Bildungsgutscheine des Landes OÖ können bei diesem Seminar eingelöst werden.
Info: Bei Anmeldung ab dem 9. Mai betragen die Kosten 170 Euro.

Start in die Ehe

4211 Alberndorf bei Linz

Die Ehe ist zu einer Herausforderung geworden, viele geben zu schnell auf und gehen auseinander. Gemeinsam leben muss gelernt werden! Das geht nicht ohne Gespräche über Erwartungen und Ziele:

- Wie entwickeln wir gemeinsam eine konstruktive Kommunikation?
- Wie ist Gottes Sicht von Ehe?
- Wie können wir zusammen beten und geistlich wachsen?
- Sexualität – das klappt doch einfach so, oder?
- Wie gestalten wir unsere freie Zeit und wie verteilen wir die Aufgaben?



Termin: 18. - 20. März 2011
Ort: Freizeitheim Gusental
Leitung: Ehepaare Ludwig und Szlezak mit Team
Kosten/Person: 130 € (Vollpension und Seminargebühr)
Info: Bei Anmeldung ab dem 28. Februar betragen die Kosten 140 €

Frauentag Rutzenmoos - Entdecke die Perlen in dir!

4845 Rutzenmoos

Viele Menschen fragen sich: Was sind meine Träume, meine Schätze? Worin bin ich gut? Wie kann ich meine Stärken erkennen?

Du mußt nicht gut singen, tanzen oder malen können, um eine Künstlerin zu sein. Künstler ist der, der aus dem was er hat und was er von seinem Schöpfer empfangen hat, etwas machen kann.

Dieser Tag soll ein weiterer Meilenstein auf deinem Weg sein, auf ganz praktische Weise zu entdecken, was in dir steckt, was du damit in der Zukunft machen kannst.

Olga Kessel, eine erfahrene Trainerin in diesem Bereich wird uns dabei anleiten und helfen, nach den Perlen zu suchen!



Termin: 9. April 2011
Ort: Evangelisches Gemeindezentrum
Uhrzeit: 9:30 Uhr – 16:00 Uhr
Referentin: Olga Kessel, Expand Salzburg
Leitung: Diet Koops mit Team
Kosten/Person: 35 € (Seminargebühr, Mittagessen und Kaffee)
Info: Bei Anmeldung ab dem 21. März betragen die Kosten 40 €

Impressum Team.F aktuell
Herausgeber und Bestelladresse
TEAM.F – Neues Leben für Familien
Christliche Ehe- und Familienseminare
Pürstling 3, 4844 Regau
Tel. 07672-72072, Fax 07672-72072-4
info@team-f.at
www.team-f.at
Ausgabe Nr. 78 (16. Jahrgang)
Verlagspostamt 4844 Regau
Erscheinungsort 4844 Regau
Redaktion
Werner März, Roel Koops
Design & Realisation
QC-Design • Werbung & Druck
www.werbung-ist.de
Spenden - Österreich:
TEAM.F – Neues Leben für Familien
Kto. Nr. 37152570001 / BLZ 42630
Volksbank Schärding
Spenden - Deutschland:
TEAM.F – Neues Leben für Familien
Kto. Nr. 7000286 / BLZ 52060410
Evang. Kreditgenossenschaft Kassel
TEAM.F aktuell
... erscheint kostenlos 5x im Jahr.
Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Quellenangaben.
Für den Inhalt anderer Beilagen ist
TEAM.F nicht verantwortlich.

Das Frauen-Verwöhn-Wochenende

8970 Schladming

In unseren Begegnungen mit Frauen erleben wir immer wieder, dass viele sehr herausgefordert, manche sogar überfordert sind.

Deshalb möchten wir Sie an diesem Wochenende (ganz ohne Kinder) nach Geist, Seele und Leib rundum verwöhnen.

Dazu helfen Spaziergänge, köstliche Verpflegung, die Seele baumeln lassen, Anbetung, Zeit für Stille, Impulsreferate, Austausch und das Genießen der Wellness-Oase des herrlichen Hotels.

Termin: 13. – 15. Mai 2011
Ort: Alpenhotel Schütterhof, 8970 Schladming, Steiermark
Leitung: Elfi Erhardt und Team
Kosten/Person: 185 € (Vollpension und Seminargebühr)
Info: Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 20 €. Bei Anmeldung ab dem 26. April betragen die Kosten 195 €.

