



Neue Orientierung für Ihr Familienleben

► Der Kuss auf dem Fahrrad Sechs Tipps für mehr Gemeinsamkeiten

Die Ehe hat immer noch Konjunktur, trotz vieler Sprüche, mit denen so mancher Heiratswillige konfrontiert wird: „Die Ehe ist ein Langstreckenlauf.“ „Jetzt hast Du lebenslänglich.“ „Nimm Abschied vom (unbeschwernten) Junggesellenleben, denn nun beginnt der Ernst des Lebens.“ Wer kennt diese Slogans nicht? Wie schön wäre es, wenn sie alle diese Slogans begeistert umformulieren könnten.

Das würde sich dann etwa so anhören: „Die Ehe hält für mich täglich spannende Neuentdeckungen bereit.“ „Mein Leben ist total bereichert, seit ich verheiratet bin.“ „Ich bin gern verheiratet.“ Das klingt nicht nur gut, das ist auch möglich. Wie? Ein Schlüssel ist, auch in der Ehe eine Freundschaft miteinander zu pflegen.

Gelebte Freundschaft hilft, dem Alltag zu trotzen und dabei ein gutes Fundament zu bauen. „Der Kluge baut sein Haus auf einem guten Fundament.“ Auch wenn diese Aussage von Jesus Christus nicht direkt die Beziehung von Mann und Frau anspricht, will ich hier dafür werben, eine Freundschaft in der Ehe zu pflegen, zu vertiefen und somit am Fundament der Beziehung zu bauen.

Einige Tipps von bewährten jungen und älteren Ehepaaren gebe ich gerne weiter:

1. Gemeinsamkeiten müssen mit einander geplant werden

Gute Vorsätze allein machen noch keine Freundschaft und noch weniger eine ausgefüllte Ehe aus. Es ist nötig, bewusst gemeinsame Zeit einzuplanen. Da wäre die tägliche Austauschrunde. Erzählen Sie Ihrem Schatz, was Sie heute erlebt haben, welche Gedanken Sie bewegen und wobei Sie gern seine bzw. ihre Anteilnahme hätten.

Zugleich trainieren Sie mit solchen Gewohnheiten auch Ihre Kommunikationsfähigkeit. Ein Abend oder Nachmittag pro Woche für die Zweisamkeit hilft, gute Erinnerungen zu schaffen. Fahren Sie doch wieder einmal mit den Fahrrädern, das ist eine dem Körper belebende Aktivität. Oder wie wäre es mit einem jährlichen Wochenende zu zweit? Sicher sind Eltern oder Freunde bereit, sich in so einem Fall um die Kinder zu kümmern. Die Palette der Möglichkeiten ist so groß.

2. Überraschen Sie Ihren Schatz mal wieder

Ein Freund berichtete mir voller Stolz von der gelungenen „Überraschungs-Geburtstags-Beachvolleyball-Party“, die seine Frau für ihn organisiert hatte – natürlich heimlich. Planen Sie doch mal ein Frühstück mit Rührei und Sekt an einem eigens dafür ausgewählten Ort.

Wichtig ist, dass solche Erlebnisse entsprechend zelebriert werden. Ein besonderes Drei-Gänge-Menü mit Kerzen, Weingläsern, Servietten und guter Musik aus dem CD-Player könnte bei Vielen gut ankommen. Als Höhepunkt liegen dann die Karten für den lang ersehnten

Konzertbesuch zufällig auf dem Tisch. Nach einem gelungenen Kabarettbesuch bestand die Frau eines Freundes darauf, dass sie die 1,5 Stunden nach Hause das Auto fahren würde und er auf dem Beifahrersitz Platz nehmen sollte. Sie hatte sogar für ihn eine Erfrischung ins Handschuhfach gelegt. So wurde die Heimfahrt zu einem weiteren Höhepunkt mit netten Gesprächen.

Solche Überraschungen prägen sich ein – und hinterlassen immer gute Erinnerungen.

3. Entdecken Sie gemeinsam Neues

Haben Sie schon einmal eine Stadtrundfahrt an Ihrem Wohnort gemacht? Bei Ihnen gibt es keine solchen Angebote? Dann machen Sie doch mal einen Bummel durch die nächst gelegene Kreisstadt oder einen Besuch in dem Museum, das Sie schon so oft gesehen, aber noch nie besichtigt haben. Wie wäre es mit einem Besuch der Tanzschule? Dafür ist es nie zu spät. Es gibt immer Neues zu entdecken. Probieren Sie es doch einfach aus.



4. Bleiben Sie füreinander attraktiv

Sicher werden wir alle älter. Und so manches graue Haar zeigt an, dass die Zeit voran schreitet. Trotzdem oder gerade deshalb ist es wichtig, füreinander attraktiv zu bleiben. Oder gehören Sie zu denen, die zu Hause in den „Jogginghosen-Fettglatzen-Look“ übergegangen sind?

Dann wird es höchste Zeit für eine Veränderung. Auch Ihre Frau und Ihr Mann sind es wert, dass Sie sich füreinander

im Alltag pflegen und attraktiv halten. Dazu kommt, dass auch Ihre Stimmung davon beeinflusst wird. Ihr eigener Selbstwert wird durch eine neue Frisur und gepflegte Kleidung gestärkt.

5. Suchen Sie gemeinsame Hobbys

Neben den Dingen, die Sie nur für sich tun sollten, ist es gut, gemeinsame Hobbys zu haben. Was haben Sie damals, als Sie sich kennen lernten, gerne gemeinsam gemacht? Viele Freuden wichen später dem Alltag, den Herausforderungen in Beruf, Familie und Gemeinde oder anderen Verpflichtungen.

Wie wäre es, wenn Sie wieder einmal gemeinsam joggen gehen? Der nächste Waldspaziergang - mit Korb und Pilzbuch gewappnet - hat dann eine köstliche gemeinsame Mahlzeit zur Folge. Sprechen Sie mit Ihrem Schatz darüber, was Ihnen gemeinsam Freude macht. Als wir verliebt und frisch verlobt mit Fahrrädern loszogen, gelang es uns, Hand in Hand und sogar umarmt unsere Fahrräder zu steuern. Der Versuch, uns dabei zu küssen, brachte uns dann zu Fall. Obwohl diese Erfahrung schon 32 Jahre her ist, schmunzeln wir noch oft darüber, wenn wir heute mit den Fahrrädern unterwegs sind.

Themen dieser Ausgabe:

- Der Kuss auf dem Fahrrad
- Adam und Eva privat in St. Pölten
- „Hochsensible Lastenträger“ (Bericht)
- Wir freuen uns auf Sie
- Für Spätentschlossene
- Danke für jede Spende

Fahrrad fahren ist unser gemeinsames Hobby geblieben. Aber es gab auch Jahre, in denen wir diese Art der Freizeitgestaltung nicht miteinander pflegten. Wir haben uns daran erinnert und diese frühere Gemeinsamkeit schließlich für uns neu entdeckt.

6. Achten Sie auf Ihre sexuellen Bedürfnisse

Paulus mahnt in seinem Brief an die Korinther in 1. Kor. 7,3, uns nicht voreinander sexuell zu entziehen. Eine ausgefüllte sexuelle Beziehung hilft uns, entspannt und ohne Blockaden zusammen zu leben. Nähe und Geborgenheit werden vermittelt und Gefühle der Zusammengehörigkeit, der gemeinsamen Freude bereichern den Alltag. Allerdings ist auch Sexualität ein Lernprozess und braucht viel Gespräch. Wir brauchen das Bewusstsein, dass es immer noch besser und schöner werden kann. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie sich gerade in diesem Bereich überfordert oder frustriert fühlen. Halten Sie daran fest, dass Sex das „Sahnehäubchen“ der Zweierbeziehung ist.

Lassen Sie sich nicht einreden, dass der Alltag grau sein muss. Ehe ist nicht das Ende der Freundschaft. Arbeiten Sie am Erhalt und an der Vertiefung Ihrer Freundschaft. Vielleicht schließen Sie sich dann auch unserem Ziel an: „Wir wollen glücklich miteinander alt werden.“

Siegbert Lehmpfuhl,
Team.F

► Adam und Eva privat in St. Pölten

Am 4. und 5. Mai waren ca. 500 Menschen aus unterschiedlichen Konfessionen zu zwei Theaterabende nach St. Pölten geströmt.

Eva-Maria Admiral und Eric Wehrin gaben gekonnt Anstöße über christliche Wahrheiten, die Unterschiedlichkeiten von Mann und Frau und über den Einfluss der Herkunftsfamilien. Fred Ixenmaier und Daniel Vögele (Evangelischer Pfarrer) haben Team.F – St. Pölten eingeladen mit einem Stand und dem Team.F - Seminarangebot anwesend zu sein.

Wir durften die Vitamin.F-Schachtel und

Seminarprogramme an interessierte Paare und Einzelpersonen weiterzugeben.

Adam und Eva hat der Ehe einen wichtigen Stellenwert in der Öffentlichkeit gegeben und dies soll uns ermutigen, unsere Beziehungen zu stärken und ihr den nötigen Raum und die Zeit zu geben.

Nicole Szlezak



► Bericht vom Seminar „Hochsensible Lastenträger“

Das Seminar am 31. März in Seewalchen, OÖ, war mit 100 Personen bis zum letzten Platz ausgebucht. Viele konnten aufgrund von Platzmangel nicht mehr teilnehmen.

Vorausschicken möchte ich meinen persönlichen Hintergrund mit dem Thema: Ich war Gründungsobfrau des Vereins „Zart besaitet“, und habe 2003 das gleichnamige Buch meines heutigen Mannes verlegt. Hochsensibilität ist somit ein Thema, mit dem ich seit über 10 Jahren viel zu tun habe, sowohl privat als auch beruflich.

Deshalb kann ich aus Erfahrung sagen, dass nicht alle Hochsensiblen Lastenträger sind, aber alle Lastenträger sind hochsensibel. Gefühle der Andersartigkeit, die Erfahrung, von Mitmenschen falsch interpretiert zu werden, sowie Gefühle der Überforderung finden sich allerdings nicht nur in der großen Untergruppe der Lastenträger, sondern bei allen Arten von Hochsensiblen. Deshalb ist es für alle Hochsensiblen wertvoll, sich mit Hilfe einfühlsamer Begleitung das Thema anzusehen. Christa Lüling schöpft sichtbar aus reicher eigener Erfahrung, wenn sie über falsches

Lastentragen spricht, und wie wir uns damit das Leben schwerer machen, als es ohnehin schon ist. Ihre gelebten Lösungsansätze sind befreiend und inspirierend. Auch das Thema der Ehe zwischen einem hochsensiblen und einem merklich weniger sensiblen Partner hat sie gemeinsam mit ihrem Mann Dirk sehr gut aufbereitet und einfühlsam präsentiert. Ihre humorvolle Doppelconférence zeugt von gründlich erarbeiteter Lebenserfahrung und einer präzisen Beobachtungsgabe.

Dankbar war ich auch für die wertvolle Zeit in moderierten Kleingruppen, wo durch Austausch und Gebet innere Bewegtheit aufgefassen und in Entdeckungen übergeführt werden konnte. Insgesamt kann ich sagen, daß das Seminar sehr dabei helfen kann, Erkenntnisse über Hochsensibilität vom Kopf ins Herz über zu führen. Christa weckt Verständnis und Liebe für versteckte und ungeliebte Anteile der Persönlichkeit. Inspiration pur!

Ingrid Parlow

Buchempfehlung:

Lastentragen - die verkannte Gabe
Dirk und Christa Lüling
ISBN 3935703872
Preis 12,20 €

Zart besaitet
Georg Parlow
ISBN 3950176500
Preis 21,50 €

Ankündigung:

Das nächste Seminar „Hochsensible Lastenträger“ findet am 4. Mai 2013 voraussichtlich in Wien statt.





► Wir freuen uns auf Sie!

Die 2-Tages-Berg-Tour

8953 Donnersbachwald

Es ist schon etwas Besonderes, wenn Männer miteinander unterwegs sind. Sich körperlich betätigen, Gespräche führen, geistliche Impulse hören, miteinander Gott loben und am Abend beim ‚Männerstammtisch‘ in der Hütte Gemeinschaft pflegen. Unser Basis-Lager:



Die ÖAV-Mörsbachhütte liegt auf 1.300m Seehöhe in den so genannten westlichen Donnersbacher Tauern im Mörsbachgebiet inmitten einiger 2000 er Gipfeln.

Die Hütte ist der ideale Ausgangspunkt für das Wanderwochenende auf der Alm inmitten einer herrlichen Bergwelt. Gute Kondition, Trittsicherheit und schwindelfrei zu sein sind die Voraussetzungen zur Teilnahme.

Termin: 22. – 23. September 2012
Ort: Mörsbach-Hütte (Rottenmanner Tauern)
Leitung: Peter Erhardt, Ernst Hagmüller und Team
Kosten/Person: 50 € (Nächtigung, Frühstück, ein Mittagessen und Seminargebühr)
Bei Anmeldung ab dem 10. September betragen die Kosten 60 €.

Vaterherz-Gottes-Konferenz

4840 Vöcklabruck

Überall in unserem Land bricht ein neuer Hunger auf, unseren wunderbaren Gott tiefer kennen zu lernen.

Immer wieder erkennen wir schmerzhaft, wie wenig wir in der Realität Gottes Leben. Sollten wir die Liebe Gottes wirklich noch nicht verstanden haben?

Viele machen zur Zeit neue Erfahrungen mit der heilsamen Vater-Liebe Gottes und erleben die verändernde Kraft seiner Liebe. Unser Wunsch ist es: „Vater, nimm uns mit! Nimm uns mit in dein Vaterherz, nimm uns mit in den Strom der Liebe, der aus deinem Herzen in unsere bedürftige Welt fließt.“ Komm und sei mit dabei! Lass Dich mitnehmen auf die schönste Entdeckungsreise: Näher ans Vater-Herz Gottes.



Termin: 26. – 28. Oktober 2012
Ort: Gasthof Gugg, Gampern
Referenten: Manfred und Esther Lanz
Leitung: Roel und Diet Koops
Kosten/Person: 105 € (Seminargebühr, 3 Mittagessen und 2 Abendessen) oder 70 € (Seminargebühr ohne Verpflegung)
Unterkunft: Bitte separat buchen!

Vater-Tochter-Wochenende

4211 Alberndorf bei Linz

Wie wäre es, mit Ihrer Tochter alleine ein Wochenende zu verbringen? Und dabei kostbare Zeit füreinander zu haben, miteinander am Feuer sitzen, spielen, reden und ihre Beziehung auf besondere Weise zu intensivieren und bereichern? Sie werden beide davon noch lange erzählen.



Termin: 28. – 30. September 2012
Ort: Freizeitheim Gusental
Leitung: Johan Wähler und Team
Kosten/Paar: 165 € (Vollpension und Seminargebühr)
Bei Anmeldung ab dem 17. September betragen die Kosten 175 €.

Alter: 8 bis 13 Jahre

Der Einfluss der Herkunftsfamilie

4840 Vöcklabruck

Sie kennen das Sprichwort: ‚Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm ...‘.

Die Herkunftsfamilie prägt uns stärker, als uns bewusst ist. Dort haben wir gute und schlechte Verhaltensmuster erlernt, die nun unser Leben bestimmen. Bringen Sie Ihr belastendes ‚Reisegepäck‘ zu Gott und erleben Sie Befreiung.



Termin: 23. – 25. November 2012
Ort: Seminarhaus St. Klara
Leitung: Ehepaar: Koops und Team
Kosten/Person: 175 € (Vollpension und Seminargebühr)
Bei Anmeldung ab dem 5. November betragen die Kosten 185 €.

► Für Spätentschlossene

Familienwoche

5741 Neukirchen am Großvenediger

Wollen Sie etwas mit der ganzen Familie unternehmen? Brauchen Sie Spielkameraden für Ihre Kinder, wünschen Sie sich nette Familien zum Gedankenaustausch? Möchten Sie Urlaub und Seminar verbinden?

Themenschwerpunkt ist die Beziehung zwischen Eltern und Kindern und unser Lebensstil als christliche Familie. Vormittags und abends gibt es in der Regel Vorträge und Gruppengespräche (dann separates Kinderprogramm), teilweise jedoch auch Familiengruppen, bei denen die Familien angeleitet werden, zusammen als Familie Gott kennen und erleben zu lernen.

Die Nachmittage sind in der Regel frei für Familienunternehmungen. Ein gemeinsames fröhliches Familienfest rundet die Woche ab. Auch allein Erziehende mit ihren Kindern sind herzlich willkommen!

Termin: 12. - 18. August.2012
Ort: Alpengasthof Venedigerhof (www.venedigerhof.at)
Leitung: Christian & Heike Siegling mit Team
Kosten: VP ab 237 € (Erwachsene im Familienzimmer)
Kinder erhalten Ermäßigung plus Seminargebühr 125 € pro Familie
Info: Die Familienwoche wird von TEAM.F Deutschland organisiert.



Impressum Team.F aktuell

Herausgeber und Bestelladresse
TEAM.F – Neues Leben für Familien
Pürstling 3, 4844 Regau
Tel. 07672-72072, Fax 07672-72072-4
info@team-f.at, www.team-f.at

Ausgabe Nr. 85 (17. Jahrgang)
Verlagspostamt 4844 Regau
Erscheinungsort 4844 Regau

Redaktion
Werner März

Design & Realisation
www.QC-Design.de

Spenden - Österreich:
Volksbank Schärding
Konto: 37152570001, BLZ: 42630
IBAN: AT18 4263 0371 5257 0001
BIC: VBOEATWWSRD

Spenden - Deutschland:
TEAM.F – Neues Leben für Familien
Konto: 7000286, BLZ: 52060410
Evang. Kreditgenossenschaft Kassel
IBAN: DE17 5206 0410 0007 0002 86
BIC: GENODEF1EK1

TEAM.F aktuell
... erscheint kostenlos 5x im Jahr.

Für den Inhalt anderer Beilagen ist
TEAM.F nicht verantwortlich.

► Danke für jede Spende

Team.F Österreich ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Mit dem Wachstum und aufgrund der Inflation sind auch die laufenden Kosten gestiegen. Vor allem betrifft es Ausgaben für:

- Bürokosten (Telefon, Büromaterial, Computer, etc.)
- Publikationen (Aktuell, Jahresprogramm, sonstige Werbung, etc.)
- Portokosten für den Versand
- Kosten für die Durchführung der Seminare
- Personalkosten usw.

Die Seminargebühren decken die laufenden Kosten bei weitem nicht ab. Daher sind wir auf Spenden und Zuwendungen angewiesen. Jede Spende trägt wesentlich dazu bei, daß die anstehenden Rechnungen bezahlt werden können. Deshalb sind wir dankbar für jede Spende – Sie sind eine große Hilfe.

Danke!

