

## Themen dieser Ausgabe:

- ▶ Auch Beziehungen brauchen ein Update
- ▶ Phasen einer Beziehung
- ▶ Teilnehmer berichten
- ▶ Ein Wort zu den Finanzen
- ▶ Die kommenden Seminare

## Auch Beziehungen brauchen ein Update!

Wir kümmern uns um die regelmäßige Wartung unserer Autos, nehmen ab und an eine Systemüberprüfung unserer PC's vor oder halten Werkzeuge und Geräte im Haushalt durch regelmäßige Reinigung in gutem Zustand. Interessant, dass wir meinen, unsere einmal eingegangenen Beziehungen würden ein Leben lang ohne Pflege von selbst funktionieren.

Neulich hat sich ein guter Freund von mir eine Videobearbeitungssoftware für den PC gekauft, um seine Familienfilme digital bearbeiten zu können. Er hat es sich mit der Auswahl des Programms nicht leicht gemacht, sich schließlich für den Testsieger entschieden und das Programm auf seinem Notebook installiert. Doch beim Videoschnitt stürzte das Programm immer ab. Kurzerhand klemmte er sich das ganze Notebook unter den Arm und marschierte damit zu dem Händler, wo er die Software erworben hatte. Der lachte ihn aus: „Was? Mit diesem alten Gerät wollen sie das Programm zum Laufen bringen? Das ist doch kein Wunder, dass das nicht funktioniert. Guter Mann, dieses Notebook ist technisch völlig überholt und schon mindestens 5 Jahre alt, damit können Sie gar keine Videos mehr bearbeiten!“ – Eine Neuinvestition wird schließlich fällig, um doch noch das angestrebte Ziel zu erreichen ...

Beim Starten des Autos meiner Frau fällt mein Blick auf eine in leuchtendem Rot erscheinende Meldung im Display auf dem Armaturenbrett: „Service fällig!“ – Wie lange diese Meldung schon dort erscheint? Meine Frau kann mir nicht so genau Auskunft geben, also nehme ich die Sache in die Hand und vereinbare einen Kundendiensttermin in meiner Autowerkstatt ...

Mein Anti-Viren-Programm auf dem PC meldet seit einigen Wochen, dass es sich nicht mehr aktualisieren kann, die „Lizenz sei abgelaufen!“ – Nun überlege ich jeden Tag, wie lange ich es noch riskieren kann, kein neues Update dieses Programms zu kaufen, ohne womöglich in die Gefahr eines Viren- oder Trojanerbefalls mit einem Datenverlust meines PC's zu geraten ...



Und schließlich bringt dann noch der Gesundheits-Check beim Hausarzt zu allem Überfluss dramatisch schlechte Werte beim Blutbild hervor – der Eisenwert ist total „im Keller“: Alle Ferritin-Speicher seien völlig leergeräumt, wiegt sorgenvoll mein Hausarzt seinen Kopf ...

Was tun? Eisenpräparate einnehmen oder sogar per Injektion verabreichen – und das über einen längeren Zeitraum, rät er schließlich...

In all diesen geschilderten Bereichen ist es uns eigentlich selbstverständlich geworden, zu investieren, am Ball zu bleiben, den Virenscanner aktuell zu halten und schließlich was unsere Gesundheit angeht, dem Rat von Ärzten zu folgen.

Aber im Beziehungsbereich sind wir es offenbar noch nicht gewohnt, dass wir auch dort investieren müssen: Dort gibt es immer noch die märchenhafte Geschichte vom Paar, das nun endlich „in den sicheren Hafen der Ehe einläuft“ – und dort wahrscheinlich nach Vorstellung eines oder beider Partner in ruhigem Wasser Zeit seines Lebens vor sich hindümpelt. Und mit dem Kinderkriegen hat man automatisch auch den Führerschein für die Erziehung derselbigen in die Hand bekommen, jawohl!?

Aber auch hier gelten die gleichen Gesetzmäßigkeiten wie in allen anderen Dingen: Wir müssen investieren und „up to date“ bleiben. Und das auch noch regelmäßig, denn nur aus einem einzigen Training und Jogginglauf im Jahr ist noch kein Marathonläufer geworden. Kindererziehung und Familienleben ist aber Marathonlauf, der uns nicht wie ein 100-Meter-Sprint kurzfristig Höchstleistungen abverlangt, sondern beständig über einen langen Zeitraum fordert, im Idealfall lebenslang, wenn es unsere Ehe betrifft. Und da gilt es, in Bewegung zu bleiben (– oder zu kommen, falls man bisher gedacht hat, ein Ehe-Marathonläufer wird man zum Nulltarif!)

Ist Ihre Ehe fit? Wie wäre es mit einem „Ehe-Check“ auf einem unserer Eheseminare? Vielleicht leuchtet da auch schon das eine oder andere Warnlämpchen? (Fragen Sie ruhig mal Ihren Partner oder Ihre Partnerin!)

Ich kann Sie beruhigen: Eheseminare müssen nicht beängstigend sein!

*Christian Siegling (Team.F Bayern)*

## Phasen einer Paar-Beziehung

Wenn Sie in einer Paarbeziehung stehen, ist es vielleicht hilfreich darüber nachzudenken, in welcher der sechs „Phasen einer Paar-Beziehung“ Sie gerade mit Ihrem Partner leben und lieben:

### Die Phase der Verliebtheit:

Beide betrachten sich gegenseitig durch die rosarote Brille als ideal: „Wenn ich mit dir zusammen bin, bin ich glücklich!“

### Die Phase des Beziehungsalltages:

Alltagsverpflichtungen bringen es mit sich, dass auch Schwächen des Partners auftreten, die zunehmend stören und nerven.

### Die Phase des Machtkampfes:

Mindestens einer versucht, den anderen zu verändern, ihn nach seinen Erwartungen und Vorstellungen zu formen, was häufig mit Streit und Auseinandersetzungen verbunden ist.

### Die Phase der Entscheidung:

Es wird immer enger und bedrückender. In dieser Phase entscheidet sich, ob die Partner dem Druck standhalten und an einer neuen Qualität in ihrer Paarbeziehung arbeiten wollen oder ob die Beziehung an den zermürbenden Machtkämpfen und Auseinandersetzungen zerbricht.

### Phase der Versöhnung und der Kompromisse:

Die Partner nähern sich wieder einander an, weil sie akzeptiert haben, dass der andere nicht vollständig den eigenen Erwartungen entsprechen kann oder muss. Sie erkennen, dass eine Beziehung aus Geben und Nehmen besteht.

### Phase des Gleichgewichts und der Sicherheit:

Beide Partner können sich so annehmen, wie sie sind und haben dabei ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Selbständigkeit entwickelt. Sie genießen ihr Zusammensein und die Beziehung ist geprägt von Vertrauen und Sicherheit.

### Hinweis:

**Am 16. November findet ein Ehe-Impuls-Tag in St. Pölten statt! Sehr zu empfehlen!**

## Teilnehmer berichten

### Mutter-Tochter Wochenende 2013

Das Wochenende vom 3.-5. Mai 2013 genossen wir, mit unseren Mama's in Windischgarsten. Wir hatten eine sehr gute Gemeinschaft und lernten unsere Mütter, aber auch die anderen Teilnehmer besser kennen. Gut angekommen am Freitag ging es gleich kreativ mit dem gestalten eines Herzens los. Am Samstag Vormittag waren wir getrennt von den Müttern. Wir wurden von Eva-Maria, Chrissi und Janina bestens betreut.



Weiters hörten wir eine tolle Geschichte über die verschiedene Charaktere, wie zum Beispiel dem mutigen Löwen, die lustige Otter, dem geduligen Hund und dem ordentlichen Biber. Es hat uns sehr geholfen zu erkennen, dass wir alle ganz unterschiedlich sind.

Am Samstagnachmittag hatten wir eine Mutter-Tochter

Frei-Zeit, in der wir machen konnten, was wir wollten.

Das Lagerfeuer am Abend mit Würstelbraten in guter Gemeinschaft, war wunderschön.

Nach dem Frühstück am Sonntag sangen wir Lieder und es ging um das Thema Freundschaft.

Kommentare:

„Ich fand es einfach cool!“ -Lisa

„Mir hat am meisten die Mutter-Tochter-Frei-Zeit und die Geschichte mit den Charakteren gefallen.“ - Irene

Wie ihr also herauslesen könnt, war das Mutter-Tochter Wochenende wunderschön. Bist du eine Mama und hast eine Tochter? Dann fahr mit dem Koffer zum Mutter-Tochter-Wochenende!

*(Kurzer Beitrag von Irene und Lisa)*

### Vater-Sohn Wochenende vom 7. – 9. Juni 2013

Freitag um drei Uhr nachmittags fuhren wir, das sind Phil und Lukas Pöschl sowie Martin und Benjamin Probst, in Mödling los. Bei einem Zwischenstopp in St. Pölten nahmen wir auch noch Erwin und Daniel Schlezak mit. Das Wetter war wunderbar, unterwegs gab es Eis und Gummibärl. Schließlich erreichten wir das evangelische Gästehaus in Windischgarsten gerade recht zur abendlichen Pizza. Nach dem Essen lernten wir uns erst einmal kennen. Wir waren 11 Vater-Sohn Paare und suchten nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Den Abend ließen wir noch gemütlich ausklingen, Werner (der Organisator) machte uns aber schon auf ein „besonderes“

Vorhaben am nächsten Tag neugierig.

Nach einem reichlichen Frühstück und Gesang spielten die Söhne hinter dem Haus „Catch the Flag“. Wir Väter saßen währenddessen in der kalten Kirche und dachten über Vaterschaft und das Wesen Gottes als unser aller Vater nach. Das Geheimnis des Nachmittags wurde aber noch nicht gelüftet. Die mittägliche Wärme der Sonne tat uns danach richtig gut.

Wieder war das Essen ein Gedicht (Saltimpoca oder so ...), dann wurden unsere Schuhe auf ihre Tauglichkeit (nass- und rutschfest) getestet. Nun war es klar, wir würden in eine Höhle gehen. Eine kurze Anfahrt und schon warteten wir am Parkplatz auf unseren Höhlenführer, Ralf. Nach einem kurzen Spaziergang durch die Enge der Steyr-Klamm und einigen einführenden Worten von Ralf fanden wir uns am Eingang einer sogenannten „Schichthöhle“ wieder, die Kreideluke. Helme und Lampen hatten wir ebenfalls von Ralf. Zuerst ging es leicht bergab, es wurde sehr dunkel, nun ja, eine Höhle eben, die Lampen gaben uns Licht und Ralf viele Informationen, Kreidebruch, Fledermäuse, glaziale Ablagerungen, Stalaktiten und –miten (welche hängen ?) ...



Dann kam das erste Wasser zu durchwaten, bis ans Knie ging es und ab da war es egal welche Schuhe man anhatte, sie waren nass. Es ging rauf und runter, links wurde es steil und eng, dann einen Tunnel hoch, sehr eng mit Steigbügel, nicht alle von uns fanden das beglückend. Dann ging uns das Wasser bis fast zum Po, 6° C, br. Nur Ralf hatte seine Tricks und nachher trockene Hosen. Kurz bevor wir uns dem Ende der Höhle näherten, wo es noch immer zappenduster war, bat uns Ralf, die Lampen abzuschalten und uns im Dunkeln Hand an Hand vor- und abwärts zu tasten. Eine Herausforderung, aber auch recht spannend. Das feine Glänzen des fernen Lichts in den Lacken am Boden werde ich nicht so schnell vergessen. Wir hatten bei diesem Abenteuer wertvolle Erfahrungen über Zusammenhalt, Mut und Höhlen gemacht. Der anschließende Grillabend und das Fußballspiel der Burschen war ein würdiger Abschluss dieses Tages.

Am Sonntag gab Werner uns Vätern noch einige wichtige Punkte für die Zukunft unserer Jungs mit. Eine abwechselnde Blindenführung von Vätern und Söhnen in der Vormittagssonne war eine angenehme und fröhliche Sache. Nach dem Mittagessen und Zimmerräumen fuhren wir alle wohlgenut nach Hause, einer sogar nach Deutschland. Dieses Wochenende war eine wertvolle und bereichernde Zeit, in der wir die gemeinsame Zeit genießen, wertvolle Gedanken über die Beziehung zu unseren Söhnen und Gottes Plan für uns Väter mitnehmen konnten.

*Martin & Benjamin*



## Ein Wort zu den Finanzen

Die Mitarbeiter von Team.F bedanken sich an dieser Stelle sehr herzlich bei allen, die im ersten Halbjahr die gemeinnützige Familienarbeit finanziell unterstützt haben. Jede Spende trägt wesentlich

dazu bei, daß der Verein Ehen und Familien stärken kann. Getreu ihrem Motto: Starke Ehen – gesunde Familien – zuversichtliche Kinder. Danke für alle Unterstützung!

Danke!

## Die kommenden Seminare und Veranstaltungen von Team.F

Wir freuen uns auf Sie

### Vater-Tochter-Wochenende (9 – 13 Jahre)

4580 Windischgarsten

Wie wäre es, mit Ihrer Tochter alleine ein Wochenende zu verbringen? Und dabei kostbare Zeit füreinander zu haben, miteinander am Feuer zu sitzen, spielen, reden und die Beziehung auf besondere Weise zu intensivieren und zu bereichern?

Sie werden beide noch lange davon erzählen.



Termin: 20.09. – 22.09.2013  
Ort: Evang. Freizeitheim  
Leitung: Johan Wählander, Franz Eder und Team  
Kosten/Person: 170,00 € (Vollpension und Seminargebühr)  
Info: Bei Anmeldung ab dem 2. September betragen die Kosten 180,00 €.

### Romantisches Wochenende

8970 Schladming-Rohrmoos

Weg vom täglichen Einerlei! Keine Termine! Entspannen ist angesagt. Kurze Impulsreferate hören, viel gemeinsame Zeit verbringen und ein ganz besonderes Abendessen zu zweit genießen. Die wunderschöne Umgebung Schladmings und das traumhafte Wellnesshotel machen dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Termin: 27.09. – 29.09.2013  
Ort: Alpenhotel Schütterhof (\*\*\*\* mit Wellness-Oase)  
Leitung: Roel & Diet Koops und Team  
Kosten/Person: 210,00 € (Vollpension, bestimmte Getränke am Tisch, Nutzung der Wellness-Oase, Schladming-Card für kostenlose Nutzung der Bergbahnen und die Seminargebühr).  
Info: Bei Anmeldung ab dem 9. September betragen die Kosten 220,00 €.

### Männer-Berg-Tour

8913 Weng im Gesäuse

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 Basislager, die Ennstalerhütte, befindet sich im „Grünen Herzen“ Österreichs, der Steiermark, inmitten des Nationalpark Gesäuse. Die im Jahr 1885 erbaute Hütte ist die älteste und somit auch die erste Schutzhütte im Gesäuse (Xeis). Sie bietet einen einzigartigen Ausblick ins Gesäuse, nach Oberösterreich und nach Niederösterreich. Die Hütte befindet sich in 1543 m Höhe!

In diesem Jahr gibt es für alle, die um 5:00 Uhr den Gipfel stürmen wollen, die Möglichkeit, gemeinsam den Sonnenaufgang zu erleben.

Termin: 28.09. – 29.09.2013  
Ort: Ennstaler Hütte  
Leitung: Peter Erhardt, Ernst Hagmüller und Team  
Kosten/Person: 50,00 € (Abendessen, Unterkunft, Frühstück und Seminargebühr)  
Info: Bei Anmeldung ab dem 9. September betragen die Kosten 60,00 €.

### Frauen-Verwöhn-Wochenende

8970 Schladming-Rohrmoos

Die Seele baumeln lassen tut so gut ...? Für die meisten Frauen bedeutet ihr Alltag eine Herausforderung. Lassen Sie sich an diesem Wochenende an Geist, Seele und Leib Gutes tun. Zeit für Stille, Spaziergänge, Impulsreferate, Austausch, köstliche Verpflegung sowie die Wellness-Oase des traumhaften Hotels lassen Sie neue Kraft tanken.



Termin: 08.11. – 10.11.2013  
Ort: Alpenhotel Schütterhof (4 Sterne / Wellness-Oase)  
Leitung: Andrea Wählander und Team  
Kosten/Person: 195,00 € (Vollpension, bestimmte Getränke am Tisch, Nutzung der Wellness-Oase und die Seminargebühr).  
Info: Bei Anmeldung ab dem 22. Oktober betragen die Kosten 205,00 €.

### Ehe-Impuls-Tag

3100 St. Pölten

Feuer der Liebe,  
glimmender Docht  
wärmende Glut  
oder Flächenbrand?



Kommen Sie zu unserem Ehe-Impulstag! Durch Kurzvorträge, praktische Beispiele und Paar-Gesprächszeiten werden Sie gute Impulse und neue Perspektiven für Ihre Ehe erhalten.

Termin: 16.11.2013  
Ort: Lilienhof  
Uhrzeit: 10:00 – 16:30 Uhr  
Leitung: Erwin & Nicole Szlezak  
Referenten: Roel & Diet Koops  
Kosten/Person: 75,00 € (Seminargebühr inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen)  
Info: Bei Anmeldung ab dem 28. Oktober betragen die Kosten 85,00 €.

### Start in die Ehe

4211 Alberndorf

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: 21.02. – 23.02.2014  
Ort: 4211 Alberndorf  
Haus David (ehem. Freizeitheim Gusental)  
Leitung: Erwin & Nicole Szlezak mit Team  
Kosten/Person: 160,00 € (Vollpension und Seminargebühr)  
Info: Bei Anmeldung ab dem 10. Februar betragen die Kosten 170,00 €.

### Wintersportwoche Silvester 2013/14

Hast du Lust Silvester 2013/14 mit 50 Jugendlichen zu verbringen?!

Die Wispowo bietet dir sportliche Challenge (Schi & Snowboard für Anfänger/ Fortgeschrittene/ 'Profis'; Ballsport in den 3 Sporthallen im Haus), g'mütliche Abende mit Tiefgang und den ultimativen Kick für deinen Start ins neue Jahr. Schigebiet: Nassfeld (über 110 km beschneite Schipisten mit 30 Liften, Funpark, Speedmessstrecke uvm.).

Mitarbeiter: Patrick März, Johannes Mantler & Team  
Alter: 13-18 Jahre  
Ort: Jugendsporthotel Leitner, Tröpolach (Kärnten) [www.jugendsporthotelleitner.at](http://www.jugendsporthotelleitner.at)  
Das Haus ist 5 Gehminuten vom Lift entfernt.  
Preis: 6 Tage Vollpension 230,00 €, 5-Tages-Skipass Skigebiet Nassfeld (Jugendliche: 158,00 €, Kinder: 94,00 €; auch weniger Tage möglich)  
Kontaktperson: Patrick März  
E-Mail: [patrick.maerz@gmx.at](mailto:patrick.maerz@gmx.at)  
Telefon: 06 99 / 15 05 43 57  
Johannes Mantler  
E-Mail: [johannes.mantler@hotmail.com](mailto:johannes.mantler@hotmail.com)  
Telefon: 0664 / 35 60 02  
Wolfgang Sutter  
E-Mail: [sutter@crossnet.at](mailto:sutter@crossnet.at)  
Anmeldung: [www.spowo.at](http://www.spowo.at)



Infos unter [www.nassfeld.at](http://www.nassfeld.at)

