

Themen dieser Ausgabe:

- ▶ Gefühlen und Bedürfnissen auf der Spur
- ▶ Gib der Vergebung eine Chance
- ▶ Ein Wort zu den Finanzen
- ▶ Bei TEAM.F Österreich ist was los
- ▶ Die kommenden Seminare

Gefühlen und Bedürfnissen auf der Spur

„Du bist...!“
 „Immer wieder...!“
 „Nie denkst du daran...!“

Kennen Sie solche Formulierungen? In Streitsituationen sind das oft gebrauchte Aussprüche, die den Anderen verletzen. Obwohl wir einander verstehen wollen, geraten wir in unserer Kommunikation oft in solche Fallen. Schauen wir dann genauer hin, machen wir interessante Entdeckungen:

„Du bist...“ – „Wirklich? – Eigentlich nicht wirklich!“
 „Immer wieder...“ – „Immer? – Ich bin doch dabei, mich zu bessern!“
 „Nie denkst du daran...“ – „Nie? – Vor 3 Tagen habe ich doch genau das getan!“



Warum kommt es zu solchen Missverständnissen in unserem täglichen Umgang?

Der Eisberg bietet viele Vergleiche für unsere Kommunikation. Dazu ist es hilfreich, dieses Bild aus der Natur genauer anzuschauen. Wir sehen nur einen kleinen Teil davon. Der größere Teil ist unsichtbar und unter Wasser. Fehlende Information darüber kann gefährliche Konsequenzen haben. Das hat z.B. zum Untergang der Titanic geführt. Genauso ist es in unserem Umgang miteinander. Wir erleben unseren Partner vorrangig im sichtbaren Bereich. Verborgener unter der Wasseroberfläche befinden sich aber Gefühle, Bedürfnisse und auch Wünsche. Wie heißen diese Gefühle und Bedürfnisse? Ein Beispiel macht es deutlich: „Schon wieder hast du deine gebrauchten Socken einfach vor das Bett geschmissen!“ Damit beginnt ein Schlagabtausch, der in einen Konflikt mündet, mit dem gewöhnlich Ärger und Verletztheit einhergeht.

Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation (GFK) kann uns helfen, mit Ärger gut umzugehen und den Konflikt und Verletzungen zu vermeiden. Es besteht aus vier Elementen.

1. Schritt – Die Beobachtung:

Die schmutzigen Socken liegen auf dem Fußboden vor dem Bett. Diese Beobachtung ist zunächst eine sachliche Angelegenheit. Sie ist keine Erklärung, warum sie dort liegen. Sie sagt noch nichts über den Partner aus, erklärt und bewertet nichts.

2. Schritt – Das Gefühl:

Wenn ich das sehe, dann ärgere ich mich, dann kocht es in mir. Ich bin ratlos oder verzweifelt darüber, dass die Drecksarbeit an mir hängen bleibt. Sie sind wahr für mich. Wer aber lediglich das Gefühl des Ärgers emotional geladen zum Ausdruck bringt, bewegt sich damit oberhalb der Wasseroberfläche.

3. Schritt – Das Bedürfnis:

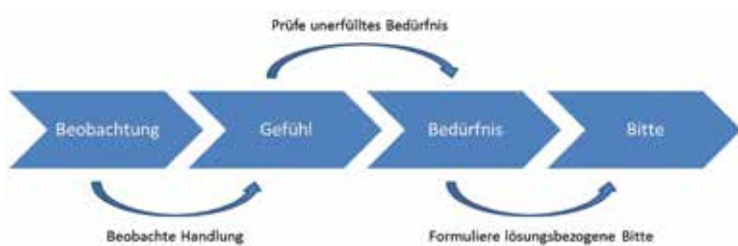
Da wir für den alltäglichen Ablauf einen Behälter für die Schmutzwäsche haben, ist es ein legitimes Bedürfnis, ernst genommen und wertgeschätzt zu werden. Das Bedürfnis nach Ordnung und Harmonie klingt auch an. Wer also sein Bedürfnis wahrnimmt, schaut unter Wasser nach und macht dort viele Entdeckungen: Man kommt der Ursache des Oberflächengefühls namens Ärger auf die Spur.

4. Schritt – Die Bitte:

„Ich bitte dich, deine Schmutzwäsche gleich in den extra dafür aufgestellten Behälter zu tun.“ Aus der emotional geladenen Botschaft kann nun eine neue Botschaft geformt werden: Anstatt „Schon wieder hast du deine Socken einfach vor das Bett geschmissen“ könnte man z.B. sagen: „Wenn ich die Socken vor dem Bett sehe, bin ich verzweifelt und ärgerlich. Ich wünsche mir ein ordentlich aufgeräumtes Zimmer. Darum gibt es bei uns den Behälter für Schmutzwäsche. Ich bitte dich, deine Schmutzwäsche da hinein zu tun.“

Verglichen mit dem Eisbergbild ist der Ärger über die liegengelassenen Socken der sichtbare Bereich über Wasser, ein Oberflächengefühl. Ärger ist in Ordnung, aber unter der Oberfläche liegen die ursächlichen Gefühle und Bedürfnisse, die den Ärger verursachen. Um verstanden zu werden, muss man sie erkennen und auch ausdrücken. Das braucht manchmal Zeit. Aber es lohnt sich, sie wahrzunehmen und aus dem sich anbahnenden Streit eine Kommunikation auf Augenhöhe entstehen zu lassen.

Siegbert Lehmpfuhr, TEAM.F Deutschland



Gib der Vergebung eine Chance

Es gibt niemand, der nicht irgendwie im Laufe seines Lebens ungerecht behandelt wurde. Wenn ich in einem Gottesdienst fragen würde, wer schon einmal ungerecht behandelt wurde, dann würde wohl jeder Gottesdienstbesucher seine Hand heben. Auch meine Hand würde gleich in die Luft gehen, und ich denke mal, auch deine. Wir werden alle ungerecht behandelt. In meiner Funktion als Pastor habe ich den letzten Jahrzehnten viele Menschen in meinem Büro gehabt, die ihr Herz ausgeschüttet haben. Sie erzählten, wie schlecht sie behandelt worden sind. Ich habe Geschichten gehört über Verrat und Traurigkeit, die ich mein Leben lang nicht vergessen werde. Oft haben mich die Erzählungen tagelang beschäftigt. Manche der Geschichten haben mich aber auch sehr beeindruckt, weil die Menschen mir auch mitteilten, wie viel Gnade sie erfahren.

Gebrochene Beziehungen

Oft unterschätzen wir, was es wirklich an Kraft kostet, mit Beziehungsproblemen zu leben. Wir denken, dass wir einfach so weiterleben können, und dass die Konflikte und die gebrochenen Beziehungen mit den Menschen die wir lieben, keinen Einfluss auf unser Leben haben. Aber das ist nicht wahr. Gebrochene Beziehungen kosten uns viel Energie. Sie nehmen Platz in unserem Kopf und Herzen. Sie hängen über uns, wie eine dunkle, graue Wolke. Ich kenne einen Mann, der bei Missverständnissen oder Verletzungen einfach nichts tut. Er sagt: „Das kostet mich zu viel Zeit und Energie. Ich gehe einfach mit meinem Leben weiter.“ Er lässt eine Spur von gebrochenen Beziehungen hinter sich. Er hat durch sein Verhalten, die Beziehungsprobleme zu umgehen, viel Zeit und Energie verloren.



Worte und Versöhnung

Keiner hat besser verstanden, was gebrochene Beziehungen bedeuten, als Jesus. Ja, sogar hängend am Kreuz sprach er in seinem letzten Gebet Worte der Versöhnung zu den Menschen, die ihn unrechtfertig angeklagt und verurteilt hatten: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Lukas 23,34). Dieses Gebet ist vielleicht wohl das außergewöhnlichste Gebet, das überhaupt gebetet worden ist. Es hat nur zehn Worte, aber hat im Laufe der Geschichte viele Leben und Herzen von Menschen tief berührt. Sogar dann, als er ungerechtfertigt behandelt wurde, vergab Jesus seinen Henkern. Jesus hing blutend und gebrochen am Kreuzesholz, keuchend nach Atem. Unter diesen Umständen vergab er seinen Henkern. Welche Auswirkungen hatte dieses kurze Gebet auf die Menschen, die um das Kreuz herumstanden? Der Hauptmann sah, was geschah, und lobte Gott mit den Worten: „Wahrlich, dieser Mensch war ein Gerechter!“ (Lukas 23,47). Jahre später schrieb der Apostel Paulus in seinem Brief an die Kirche in Rom: „Aber Gott bewies uns seine Liebe, weil Christus für uns gestorben ist, während wir noch Sünder waren.“ (Römer 5,6)

Serien-Sünder

Wir leben in einer Welt voll Sünder. Sie sind überall. Ich bin einer von ihnen. Tatsächlich, ich bin auch ein Serien-Sünder. Und du auch. Eine Eigenschaft der menschlichen Natur ist es, dass wir zu allererst an uns selbst denken. Und weil wir das tun, verletzen wir damit Andere. Im Laufe der Jahre habe ich drei Kategorien von Sünden entdeckt, die Schaden in Beziehungen verursacht haben.

Bei TEAM.F Österreich ist was los!

„Schaut nach vorne, denn ich will Neues tun! Es hat schon begonnen, habt ihr es noch nicht gemerkt? Durch die Wüste will ich eine Straße bauen, Flüsse sollen in der öden Gegend fließen.“ (Jesaja 43, 19)

Wie im letzten Aktuell bereits erwähnt, haben Erwin & Nicole Slezak ihre aktive Mitarbeit aus persönlichen Gründen im letzten Jahr beendet. Da sie in der Leitung von TEAM.F Österreich tätig waren, ergaben sich einige Änderungen. Die neue Leitung besteht nun aus zwei Ehepaaren. Alois & Klaudia Kindslehner (sie war bereits in der Leitung) und Bernhard & Petra Regl (langjährige Mitarbeiter) kommen neu dazu. Werner & Monika März haben sich aus der Leitung zurückgezogen. Monika ist aufgrund ihrer beruflichen Situation sehr stark gefordert und Werner wird sich wieder mehr auf seine Geschäftsführertätigkeit konzentrieren und steht im Bereich der Seminarverwaltung für organisatorische Fragen zur Verfügung.

Beim jährlich stattfindenden Team.F Österreich-Mitarbeitertreffen (Mitte Januar 2016) wurde ein neues Leitungsteam (L-Team) eingeseget. An dieser Stelle wollen wir das neu ernannte L-Team kurz etwas näher vorstellen:

Alois & Klaudia Kindslehner

... wohnen in Rohr/OÖ und haben drei Kinder, Samuel, Benjamin & Rebecca. Alois ist in der Qualitätssicherung tätig, Klaudia arbeitet als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. Sie haben die Team.F Familien-dienst-Ausbildung gemacht und waren von 1999-2011 in Irland auf Mission.



Bernhard & Petra Regl

... wohnen ebenfalls drei Kinder, Jonathan, Benjamin & Amina. Bernhard ist Physiotherapeut, Supervisor & Coach und steht in Ausbildung zum Organisationsentwickler. Petra ist ebenfalls Physiotherapeutin und interdisziplinäre Frühfördererin & Familienbegleiterin sowie Paarberaterin nach der Team.F-Akademie.



Wir freuen uns auf eine gute und fruchtbare Zusammenarbeit.

Ein Wort zu den Finanzen

Der „Berg“ wurde fast zur Gänze abgetragen. In der Dezemberausgabe haben wir berichtet, dass zum Jahresende noch etwa 7.000 € fehlen. Noch nie war das Minus so hoch. Wir sind so dankbar über das überwältigende Echo. Ein paar größere Spenden und viele kleine Spenden haben dazu beigetragen, dass dieser „Berg“ bis auf 70 € abgetragen wurde und wir in im Jahr 2015 alle Rechnungen bezahlen konnten. Einen großen Dank an alle Freunde und Förderer von TEAM.F Österreich.

Danke!

Die kommenden Seminare

Wir freuen uns auf Sie

Männertreff Regau

4844 Regau

Berufen zur Freiheit. Miteinander wollen wir uns auf den Weg machen, um mehr über unsere Berufung als Mann zu erfahren. Kurze Impulsreferate, persönlicher Austausch und gegenseitige Ermutigung in gemütlicher Runde sollen uns dabei helfen.



Termine: 07.02. | 06.03.2016
Ort: Kath. Pfarrheim
Beginn: Jeweils 19:30 Uhr
Leitung: Herbert Holzinger
Mitarbeiter: Roel Koops, u.a.
Kosten/Person: Freiwillige Spenden erwünscht!
Info: Zur besseren Planung der Veranstaltung bitten wir um Anmeldung unter: info@team-f.at oder 0664-1019954 (Herbert Holzinger)

Boxenstopp für Ehepaare

4844 Regau

Drei Abende und ein gemeinsames Abschluss-Dinner bilden den Rahmen zum Auftanken der Beziehung für den Alltag. In gemütlicher Atmosphäre werden Impulse und Gesprächsmöglichkeiten zu ausgewählten Themen rund um das Eheleben angeboten. Eine ideale Gelegenheit, um Kraft zu schöpfen, sich auszutauschen und frische Perspektiven zu gewinnen.



Termine: 12.02. | 04.03. | 01.04.2016
Ort: Kath. Pfarrheim
Uhrzeit: Jeweils 20:00 – 21:45 Uhr
Leitung: Herbert & Sieglinde Holzinger
Mitarbeiter: Roel & Diet Koops, Werner & Monika März
Kosten/Person: 45,00 € (Seminargebühr, Snacks, Getränke und ein Abschluss-Dinner)
Info: 55,00 € bei Anmeldung ab 01.02.2016

Paarabend

4150 Rohrbach

Zwei unter einem Hut – von Zankpfeilen und Friedenspfeifen Die Ansichten und Bedürfnisse von zwei so unterschiedlichen Wesen wie Mann und Frau unter einen Hut zu bringen ist schon schwer genug. Zu einem förderlichen Zusammenleben gehört auch eine gute Streitkultur. Auseinandersetzungen fair und konstruktiv zu führen ist eine Kunst, die man lernen kann. Der Abend wird musikalisch umrahmt und ein kleiner Imbiss wird angeboten.



Termin: 26.02.2016
Ort: Kath. Pfarrsaal
Uhrzeit: ab 19:30 Uhr mit Sektempfang 20:00 Uhr Vortragsbeginn, Ende ca. 22:00 Uhr
Leitung: Franz & Greti Eder
Mitarbeiter: Alex & Heidi Haböck
Referenten: Franz & Johanna Teufl

Franz & Johanna Teufl kommen aus Frankenmarkt, haben zwei erwachsene Kinder und beschäftigen sich seit Mai 1982 mit der eigenen Ehe, haben Höhen und Tiefen erlebt und geben seit 1994 ihre Erfahrungen im Rahmen von "Begegnung in der Ehe" weiter. Sie leiten den Verein "Marriage Week Österreich – Verein zur Förderung von Ehe und Familie". Eine lebendige Beziehung zu Gott war ihnen in der eigenen Beziehung und in der Arbeit für Ehepaare immer eine große Hilfe und ist ihnen Lebensinhalt und Ziel geworden.

Kosten/Person: Freiwillige Spenden erwünscht!
Info: Zur besseren Planung der Veranstaltung bitten wir um Anmeldung bis Mittwoch, 24.02.2016 unter: info@team-f.at oder 06 80 / 5 05 13 25 (Fam. Eder)

Hochsensitive Kinder verstehen und begleiten

8010 Graz

Was sind die Merkmale und was brauchen sie, um sich seelisch gesund zu entwickeln? Wir geben Tipps für Eltern und Erzieher



Termin: 26.02.2016
Ort: Evangelikale Freikirchliche Gemeinde Falkenhofgasse 19
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Roel & Diet Koops
Mitarbeiter: Monika Ludwig und Team
Referenten: Dirk & Christa Lüling (TEAM.F Deutschland)
Kosten: 10,00 € an der Abendkasse
Info: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hochsensible Lastenträger

8010 Graz

Hochsensibilität ist eine neurologische Beschaffenheit und die Grundlage vielfältiger Begabungen. Aber hochsensible Menschen sind oftmals auch emotionale "Lastenträger". Verletzungen können entstehen, weil sie nicht verstanden wurden und werden. Das Buch von "Lastentragen, die verkannte Gabe" von C. & D. Lüling ist ein Bestseller. Es sollte vor der Teilnahme unbedingt gelesen werden (bei TEAM.F erhältlich). Aspekte des Buches werden im Seminar vertieft. Themen sind u.a.: • Wie erlebte ich meine Kindheit? • Hochsensible Kinder verstehen • Echte und falsche Schuldgefühle • Zerstörerische Lebensmuster erkennen • Neue Sicht für das eigene Leben gewinnen • Bedürfnisse und Grenzen erkennen • Zusammenspiel von Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen Menschen in Ehe und Gemeinde



Termin: 27.02.2016
Ort: Evangelikale Freikirchliche Gemeinde
Uhrzeit: 09:30 – 17:00 Uhr
Leitung: Roel & Diet Koops
Mitarbeiter: Monika Ludwig und Team
Referenten: Dirk & Christa Lüling (TEAM.F Deutschland)
Kosten: 45,00 € pro Person bzw. 80,00 € pro Paar (Seminargebühr, Kaffee / Tee und Kuchen) Bitte eigene Verpflegung mitbringen.
Info: 50,00 € bzw. 85,00 € bei Anmeldung ab 16.02.2016

Ehe-Impulstag

2340 Mödling

Feuer der Liebe einmal anders: Vom Wachsen und Reifen der Beziehung.

Wer sehnt sich nicht nach einer außergewöhnlichen Liebesbeziehung zu seinem Ehepartner? Sie können in Ihrer Intimität zum Ehepartner und zu Gott gewaltig wachsen und reifen. Durch Kurzvorträge, praktische Beispiele und Paar-Gesprächszeiten werden Sie gute Impulse und neue Perspektiven für Ihre Ehe erhalten. Dieser Tag bietet Gelegenheit, in persönlicher Atmosphäre entscheidende Schritte zu machen und als Einheit gestärkt zu werden.



Termin: 12.03.2016
Ort: Evangelikale Freikirchliche Gemeinde
Uhrzeit: 10:00 – 16:30 Uhr
Referenten: Christian & Bettina Schneider
Roel & Diet Koops
Kosten/Person: 70,00 € (Seminargebühr inkl. einfaches Mittagessen, Kaffee & Kuchen)
Info: 80,00 € bei Anmeldung ab 29.02.2016

Der ungezähmte Mann – Das Camp

4574 Vorderstoder

Sehnt Du Dich manchmal nach Veränderung, weißt aber nicht wie und was? Hoffst Du auf einen Durchbruch zu Gott, aber er kommt nicht? Fühlt sich Dein Leben manchmal wie ein K(r)ampf an?



Dieses Seminar kann ein Schritt zu einschneidenden, positiven Veränderungen sein! ... hin zu Gott, Deiner Berufung und Abenteuern mit Gott! ...entdecke Dein Herz als Mann, Deine wahre Identität, wie Du mit Gott ins Gespräch kommen kannst und noch einiges mehr! Ein kleines Abenteuerprogramm unter professioneller Leitung ist Teil des Camps, das in Anlehnung an das „Wild-at-Heart“ Bootcamp von John Eldredge in diesem Jahr zum 6. Mal in Österreich stattfindet.

Termin: 07.04. – 10.04.2016 Oberösterreich
Ort: 4574 Vorderstoder Almgasthof Baumschlagberg (47°42'07.5"N 14°12'45.8"E)
Beginn: Donnerstag, 7.4. mit dem Abendessen
Ende: Sonntag, 10.4. mit dem Mittagessen
Leitung: Bernhard Regl
Mitarbeiter: Christoph Jung, Herbert Holzinger, u.a.
Kosten/Person: 280,00 € (Vollpension, Seminargebühr und Abenteuerprogramm)
Info: 310,00 € bei Anmeldung ab 07.02.2016
320,00 € bei Anmeldung ab 07.03.2016

Kindererziehungsabende (3-teilig)

4020 Linz

Kindererziehung kann eine geniale Herausforderung sein. Möchten sie, daß ihre Kinder zuversichtlich heranwachsen und ihre Zukunft erfolgreich bewältigen können? Dann sind sie hier richtig, wir stellen ihnen Erziehung mit „Liebe und Vision „ vor, wodurch ihre Kinder Stärke, emotionale Sicherheit, ein gesundes Selbstwertgefühl und Eigenständigkeit in sicheren Grenzen erlangen.



Termine: 27.4. | 11.5. | 25.05.2016
Ort: Cornerstone Gemeinde Landwiedstr. 140, 4020 Linz
Uhrzeit: Jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
Referenten: Alois & Klaudia Kindslehner
Kosten: 45,00 € pro Person bzw. 80,00 € pro Paar (Seminargebühr, kl. Snack und Getränke)
Info: 50,00 € bzw. 90,00 € bei Anmeldung ab 16.04.2016

Seminarvorschau

Mutter-Tochter 20. – 22. 5. 2016
Romantischer Abend Graz 20. 5. 2016
Radl-Wochenende 3. – 5. 6. 2016
Vater-Sohn 3. – 5. 6. 2016
Mutter-Sohn 17. – 19. 6. 2016
Familien-Geocaching 25. 6. 2016

Mehr Info unter: www.team-f.at