

Magazin fürs Füreinander 04/2024

Bist du einsam?

Wenn die Leere das Leben bestimmt

Inhalt

Titelthema
Einsam sein ist wie Verhungern
Seite 06



- 04 Kurz gesagt...
- 06 **Einsam sein ist wie Verhungern**
- 09 Aus der team-f Leitung
- 10 Alleinerziehend mit Ehemann – geht das?
- 12 **Empathie – das Gegenteil zu Einsamkeit**
- 14 team-f Akademie: Seelsorge und Lebensberatung
- 16 Als Single in der Spannung zwischen Zugehörigkeit und Einsamkeit
- 20 Wege aus der Einsamkeit im Alter
- 23 team-f gibt Einblick: Und plötzlich ist alles anders
- 24 Die Einsamkeit meiner Eltern

Titelthema
Empathie – das Gegenmittel zu Einsamkeit
Seite 12



Erfahrungsbericht
Als Single in der Spannung zwischen Zugehörigkeit und Einsamkeit
Seite 16



Erfahrungsbericht
Wege aus der Einsamkeit im Alter
Seite 20



Liebe Leserin, lieber Leser,

als Mama von zwei kleinen Kindern komme ich immer wieder an den Punkt, an dem ich ratlos dastehe und nicht weiter weiß. Es kommt mir dann manchmal vor, als säße ich völlig allein in einem Boot und triebe auf einem unendlichen See aus Ratlosigkeit, Sorgen und Überforderung umher. Das kann sich ziemlich einsam anfühlen! Ein Gamechanger für mich ist es aber, mich dann mit meinen Gedanken – mögen sie noch so unangenehm oder auch peinlich in meinen Augen sein – an Menschen zu wenden, denen ich vertraue und die in ähnlichen Lebenssituationen sind wie ich. »Hey, bei mir ist das genau so!« – Dieser einfache Satz einer Freundin bedeutet in solchen Momenten so viel. Damit steigt sie mit mir ins Boot und wir können gemeinsam die Ruder in die Hand nehmen. Das Einsteigen geschieht nicht immer automatisch, sondern ist oftmals eine Reaktion darauf, dass ich mich geöffnet habe – das ist es mir aber wert, da ich so merke, dass ich nicht alleine bin mit meinen Themen und mich verbunden fühle.

Einsamkeit kann man in den verschiedensten Lebenssituationen fühlen. Offensichtlicher scheint es bei Menschen, die alleine leben. Aber auch hier kann es große Unterschiede geben, wie das Alleinsein wahrgenommen wird. Menschen können sich genauso einsam fühlen im größten Familientrübels, in der Ehe, in Gemeinschaft mit anderen... Alleine zu sein bedeutet nicht automatisch, auch einsam zu sein und andersrum genau so: Einsam zu sein bedeutet nicht, dass man alleine ist.

Ehrlich gesagt sehne ich mich in meinem Mama-Alltag öfter mal nach dem Alleinsein – aber auch das will gelernt sein. Denn diese Ruhe dann auch mal »auszuhalten«, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und mal den eigenen Bedürfnissen nachzugehen ist gar nicht so selbstverständlich.

Welche Berührungspunkte hast du in deinem Leben mit dem Thema Einsamkeit? Unsere Autoren und Autorinnen lassen dich in diesem Magazin an ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben. Schreib uns gerne, wie es dir damit geht und schau mal in unseren Angeboten im Seminarprogramm oder auf unserer Homepage www.team-f.de vorbei. Wir steigen gerne mit in dein Boot und unterstützen dich bei deinen Lebensfragen!

Wir haben die Seitenzahl unseres gedruckten Magazins gekürzt – weitere Artikel zum Thema Einsamkeit findest du auf unserer Homepage (auf Seite 27 findest du einen ersten Einblick in unsere Online-Artikel).

Ich wünsche dir beim Lesen dieses Magazins viele Momente des »Gemeinsam-in-einem-Boot-Sitzens« und gute Erkenntnisse für dein Leben!

Deine


Lena Knaack

Redaktionsleitung
redaktion@team-f.de



weitere Artikel online:

- **Abgestempelt: Singles = unglücklich!?**
- **Alleinsein – Glück oder Unglück**
- **Leben als einsame Kämpferin**
- **Verheiratet und doch einsam**

 **NEU!**
team-f Magazin
online lesen!

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.

Alleine an Weihnachten?



Frühzeitig planen:

- Es gibt Veranstaltungen für Menschen, die nicht mit der Familie feiern.
- Es gibt vielleicht auch einen Freund oder eine Freundin, der/die sich an einem Weihnachtstag gern mit dir trifft.
- Wo ist ein Gottesdienst, zu dem du gehen möchtest?

Dinge planen, die dir gut tun:

- baden, deinen Lieblings-Weihnachtsfilm gucken, Kerzen anzünden, Musik hören, Spazieren gehen, ...
- Die »äußere Form« wahren: Du bist es wert, die Wohnung weihnachtlich zu gestalten, ein schönes Essen zu planen, ...

Einfach mal etwas Neues wagen:

- Verbringe Weihnachten in einem Kloster.
- Fahre mit einem Freund oder einer Freundin in ein Wellnesshotel.
- Verabrede dich online mit Freunden, die weit weg wohnen, und kocht parallel das gleiche Weihnachtsessen.

Anderen eine Freude machen:

- z. B. eine kleine Karte, ein nettes Geschenk, ein Anruf, ein Besuch, ...

Den Fokus ausrichten:

- Worum geht es an Weihnachten? Dass Gott ins unsere Einfachheit kommt. Er wird Mensch und ist sich nicht zu schade, klein und verwundbar und abhängig zu sein – ein Baby eben. Gottes Herrlichkeit in der Einfachheit.

Weihnachtstage in Relation setzen:

- Nicht alle genießen Weihnachten, wie es in Werbung, Film und Co. dargestellt wird – einige sitzen mit dir im selben Boot!

»Lass dich von dem Gefühl der Einsamkeit, das du nur zu gut kennst, anspornen, deine Zukunft zu verändern.«

Joyce Meyer

→ <https://www.joyce-meyer.de/gedanken-tanken/du-bist-nicht-allein/>



Aloneliness

= die negativen Gefühle, die entstehen können, wenn man nicht genug Zeit für sich verbringen kann

In einer Reihe von Studien entdeckte Robert J. Coplan (Carleton University Ottawa), dass Menschen, die lonely waren, tendenziell über erhöhten Stress, negative Stimmungen und Symptome von Depressionen berichteten. Mit anderen Worten: Wenn man unzufrieden ist, weil man nicht genug Zeit für sich hat, führt es zu ähnlichen Ergebnissen, wie wenn man unzufrieden ist, weil man nicht genug Zeit mit anderen verbringt. In einer großen Folgestudie mit Paaren fanden Wissenschaftler/innen in den USA heraus, dass ein Mangel an Alleinsein größere Wut und Aggressionsgefühle gegenüber dem Lebenspartner vorhersagte. Es scheint also, dass wir dazu neigen, der Partnerin oder dem Partner die Schuld zu geben, wenn wir nicht genug Zeit für uns haben.

→ Auszug aus: Coplan, Robert J.: »Die schönste Zeit: Alleinsein«, in: Psychologie Heute 01/2024, S. 17f.

7 Tipps gegen Einsamkeit

1. Nimm deine jetzige Situation an, »umarme« deine Einsamkeit.
2. Überlege, ob es an dir liegt, dass du einsam bist und was du daran ändern kannst
3. Überprüfe dein Beziehungsnetzwerk. Worin (und in wen) willst du für die Zukunft investieren?
4. Ein Spaziergang (30 min./Tag) oder sportliche Betätigung sind wissenschaftlich erwiesen ein Stimmungsaufheller (ggf. einen Hund zur Motivation anschaffen).
5. Suche neue Hobbys: Gibt es etwas, das du schon immer mal ausprobieren wolltest?
6. Gehe neue Wege (Kulturveranstaltungen, sprich selbst Einladungen aus, mach den ersten Schritt und gib auch bei Enttäuschungen nicht auf).
7. Besuche ein team-f Seminar!

Großbritannien hat ein Ministerium für Einsamkeit

Miriam Jane Alice Davies (Ministerin für Sport, Zivilgesellschaft und Einsamkeit) sagt in einem Interview der Diakonie Düsseldorf:

»Einsamkeit ist natürlich ein sehr persönliches Problem, doch wir brauchen eine Diskussion auf nationaler Ebene, um das Bewusstsein für dieses Problem zu steigern, den Makel zu reduzieren und den Menschen dabei zu helfen, zu verstehen, dass sie in ihrer Einsamkeit nicht allein sind. Darum ist die Arbeit der Regierung so wichtig. Wir schaffen für die Menschen mehr Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen, und ermutigen ausdrücklich Junge und Alte, es auch zu sagen, wenn sie sich isoliert fühlen und Unterstützung brauchen.«

Ihre »Strategie gegen Einsamkeit« umfasst z. B. folgende Punkte:

- Fahrdienste für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind
- digitale Technologien, um sich online in Verbindung zu setzen
- Ausweitung von Programmen, in denen Sport, Kunst oder Musik es Menschen ermöglichen, Kontakte zu knüpfen
- Hausärztinnen und -ärzte sollen Menschen, die unter Einsamkeit leiden Aktivitäten wie Kochgruppen, Wandergruppen oder Kunstgruppen vermitteln, damit Wohlbefinden und Gesundheit steigen.

→ <https://www.diakonie-duesseldorf.de/magazin/themen/einsamkeit/das-ministerium-fuer-einsamkeit-in-grossbritannien>

»Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht.«

Hebräer 13,5

Einsam sein ist wie Verhungern

von Oliver Linder

Wir Menschen sind auf Gemeinschaft angewiesene Wesen. Von unseren ersten kleinsten Lebenszeichen im Mutterleib an, bis zu unserem letzten Atemzug sind wir Teil einer Gemeinschaft und benötigen Gemeinschaft. Von der Struktur unserer Zellen aufwärts brauchen wir Austausch mit dem, was uns umgibt und geben in das ab, was uns umgibt.

Das gilt ganz grundsätzlich in Bezug auf unsere Körperfunktionen und weitet sich in unser soziales Zusammenleben aus. Wir atmen Sauerstoff ein, den die Pflanzen bereitgestellt haben, wir geben CO₂ ab, mit dem die Pflanzen Photosynthese betreiben. Wir essen und trinken, was draußen gewachsen ist, und es verlässt uns wieder etwas, das wir in den Kreislauf zurückgeben. Wir brauchen den Austausch mit andern, deren Fähigkeiten, das was uns zur Verfügung gestellt/geschenkt wird. In allem, was wir tun, stehen wir in Kontakt mit unserer Umwelt.¹

Wenn das Thema Einsamkeit sich derzeit stark in den Medien niederschlägt, zeigt sich, dass wir in unsicheren Zeiten mit großen Umbrüchen leben und uns dadurch über diese Zusammenhänge klarer werden. Wir spüren, was wir grundsätzlich brauchen, um leben zu können. Fragen an die Versorgungszuverlässigkeit, an die Belastbarkeit unserer Lebensweise und Fragen der persönlichen Sicherheit drücken aus, dass wir in Abhängigkeit vom Äußeren leben. Von diesen Fragen ist es zum Thema Einsamkeit nicht weit, es ist letztlich eine andere Seite im selben Buch.

Radikale Bezogenheit

Als Erwachsenen ist uns unser Abhängig-Sein oft nicht bewusst, als Kinder und Jugendliche ist die Abhängigkeit existentiell allgegenwärtig. Kinder sind in allem, was sie tun, auf andere angewiesen, je jünger desto grundsätzlicher. Säuglinge sind in jeder Körperfunktion auf die Betreuungspersonen bezogen. Wenn mit dem Wachstum auch die Kreise über Kindergarten und Schule größer werden, bleiben Kinder in ihrem Bezugsrahmen auf Erwachsene angewiesen – auf deren Erlaubnis, Unterstützung, Wohlwollen und Liebe. In der Pubertät wendet sich die Aufmerksamkeit dann zwar zunehmend von der Ursprungsfamilie ab – der Lebensrahmen wird noch weiter – die Bezogenheit auf andere, die Notwendigkeit von Beziehungen aber bleibt. Die Abhängigkeit erstreckt sich weit über Beziehungsaspekte und schließt Fragen der materiellen und medizinischen Verantwortung sowie rechtliche Belange mit ein.

Das Bedürfnis der Bezugnahme kann zu keinem Zeitpunkt im Leben zum Erliegen gebracht werden.

Erwachsenen gelingt es teilweise zwar, einen gewissen Bedürfnis-Aufschub hinzunehmen, Kinder und Jugendliche können das weniger lange aushalten. Das liegt in der neurologischen Beschaffenheit des Belohnungssystems begründet und ist mittlerweile wissenschaftlich gut untersucht.² Wir sehen, die Bezugnahme wird viel radikaler und kompromissloser ausgelebt, je jünger wir sind. Babys schreien, Kleinkinder quengeln und auch wenn die Strategien zur Kontaktaufnahme differenzierter und eleganter werden, bleibt der Drang, uns mit anderen Menschen zu verbinden, unstillbar groß. Von daher wundert es nicht, dass Kinder und Jugendliche in ihrem Lebensumfeld sehr schnell nach Ersatz suchen, wenn der Bezugswunsch über längere Zeit frustriert wird. Mir selbst ist dies erstmals in den Videoaufnahmen aus rumänischen Kinderheimen begegnet. Man sah in diesen Filmsequenzen emotional und sozial stark vernachlässigte Kinder, die sich in ihren Betten rhythmisch vor und zurück bewegten, um sich zu beruhigen. Wenn auch in viel weniger dramatischen Ausprägungen, können wir Selbstberuhigungstechniken bei Kindern und Jugendlichen mit frustriertem Beziehungswunsch beobachten. Elektronische Medien und Suchtmittel sind dazu in hervorragender Weise geeignet. Durch die unmittelbare Wirkung auf das Belohnungssystem im Gehirn sorgen sie für eine Dopaminausschüttung, die Beziehungsvernachlässigung vergessen lässt – so lange, wie die Substanz wirkt oder das Handy benutzt wird.

Einsamkeit und Suchtverhalten hängen unmittelbar zusammen.



Unsere Kinder lernen am Modell und das Modell ist unser Leben, nicht unser Reden.

Depressionen und Angsterkrankungen sind hierzu weitere Parallelphänomene und nehmen weltweit zu. Bemerkenswert ist dabei, dass Erkrankungen wie Sucht, Depression und Ängste solche sind, die nur durch eine interaktionelle Behandlung, also eine Form der Beziehungsmedizin (einer Psychotherapie), nachhaltig behandelt werden können.³ Diese Zusammenhänge drängen sich gleichsam auf. In einer Gesellschaft, die, wie eingangs erwähnt, stark verunsichert ist, nehmen auch die Kompensationsmechanismen mit Krankheitswert zu. Interessanterweise bleiben wir dabei oft in der Ehrfurcht vor den Symptomen stehen. Wir beklagen die Teens, die von ihren digitalen Endgeräten kaum zu lösen sind und empören uns über Cannabis-Legalisierungen. Das erinnert mich an Menschen, die sich über Durchfall und Fieber echauffieren, anstatt aufzuhören, verdorbene Lebensmittel zu sich zu nehmen. Und dieses Beispiel ist belastbar: Wie Fieber und Durchfall Symptome sind, die je nach Ausprägung einer Behandlung bedürfen, so ist es unausweichlich wichtig, sich dem Phänomen beziehungsranker Jugendlicher und Kinder anzunehmen. Vornehmlich dringlicher ist es dabei, sich dem zugrundeliegenden Beziehungsanspruch zuzuwenden. Dort braucht es grundsätzliche, heilsame Begegnung. Um im Bild zu bleiben: Unsere Jugendlichen und Kinder brauchen im übertragenen Sinne ausgeglichene und gesunde »Beziehungsernährung«. Hier sind es die Erwachsenen, die in der Verantwortung stehen. Wir Erwachsenen sind dafür zuständig, für das Vorhandensein gesunder und nahrhafter Alternativen zu sorgen.

Wir dürfen unsere Kinder nicht ihren eigenen, in der Not gewählten, Kompensationsmechanismen überlassen.

Neben diesem Versorgungsauftrag, der sich auf die Kinder und Jugendlichen bezieht, ist es zum zweiten unabdingbar, sich auch selbst mit guter »Beziehungsnahrung« zu versorgen. Hierzu einige Beispiele und praktische Anwendungen die helfen könnten, von Besorgten zu Besorgenden zu werden, um so echte Verantwortung übernehmen zu können.

1. Erwachsene machen den ersten Schritt

Kinder und Teenager sind auch in Konflikten existentiell abhängig von ihren Fürsorgenden. Wenn wir unseren Kindern Beziehungsfähigkeit vermitteln wollen, dann müssen wir dieses Machtgefälle bei Konflikten berücksichtigen. Es ist notwendig, dass wir Erwachsenen in Konflikten mit unseren Kindern und Jugendlichen den ersten Schritt zur Klärung unternehmen, auf sie zu gehen, wenn die Beziehung gestört ist. Auch wenn unsere Kinder uns manchmal zuvorkommen und nach einem Konflikt wieder Nähe suchen, liegt der Schlüssel dann dennoch bei der Bereitschaft der Reiferen und Erfahrenen. Wir dürfen die Verantwortung für die Beziehung übernehmen. Wir dürfen unsere Kinder einladen, mit uns gemeinsam mutig Scham und Schuldfragen in einem Konflikt anzuschauen, um zu einer Lösung zu kommen. Überzeugungen wie »Solange du deine Füße unter meinem Tisch stellst, hast du gefälligst auf mich zu hören.« verfestigen stattdessen Machtstrukturen des Stärkeren über den Schwächeren und machen beide Parteien hilflos.⁴

2. Erwachsene üben sich in Beziehungs- und Sprachfähigkeit

Nur Erwachsene, die sich mit ihren eigenen Beziehungsmustern auseinandersetzen, können aktiv Muster mit ihren Kindern und Jugendlichen gestalten.

Punkt 2 ist die Bedingung für Punkt 1. Wenn unsere eigenen Beziehungen beispielsweise von Bitterkeit, Gekränkt-Sein und Unterlegenheitsgefühlen bestimmt sind, werden wir kaum in der Lage sein, in Bezug auf unsere Kinder reif, einladend und heilsam Konfliktlösung vorzuleben oder anbieten zu können. Verletzte Menschen neigen zudem dazu, eigene Verletzungen in andere Beziehungen zu projizieren. Eine konstruktive Haltung zum eigenen Beziehungs-Lern-Prozess bietet hingegen die Grundlage, wirklich Vorbild zu sein, und stellt die notwendige eigene Offenheit zur Verfügung. Unsere Kinder lernen am Modell und das Modell ist unser Leben, nicht unser Reden.

¹ vergl. Dr. Andreas Weber: Sein und Teilen, Eine Praxis schöpferischer Existenz 2017

² vergl. Konrad K, Firk C, Uhlhaas PJ: Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. Dtsch Arztebl Int 2013; 110(25): 425–31. DOI: 10.3238/arztebl.2013.0425

³ vergl. Lancet Psychiatry 2024; 11: 731–74

⁴ vergl. Watkins & Shulmann, Towards Psychologies of Liberation 2008; S.81-104





- Fragen, die in diesem Punkt zur Selbstreflexion dienen, können lauten:
- Bestimmen Stolz, Gekränkt-Sein oder Rachedgedanken meine eigenen Beziehungen zu anderen Erwachsenen?
 - Wo sehne ich mich nach Frieden und wie kann ich dazu konkret beitragen?
 - Spielt der Satz »Jetzt soll der erst mal kommen.« bei mir eine Rolle?
 - Bin ich in der Lage, eigene Gefühle differenziert zu beschreiben, oder bleibe ich bei Zorn und Gleichgültigkeit stehen?

3. Gesellschaft gestalten

Wir sorgen gemeinsam für eine Gesellschaft, die Beziehungspflege unterstützt, anstatt Menschen zu isolieren und auszuschließen.

Wenn Beziehungspflege vor der eigenen Wohnungstür endet, wird sie unauthentisch. Wenn Liebe und Fürsorge eine Frage der eigenen vier Wände bleiben, errichten wir Wagenburgen. Wagenburgmentalität sperrt die Welt aus und zwingt die, die in der Wagenburg leben, in ein selbstgemachtes Gefängnis. Das hat Folgen. Die Frage des kategorischen Imperativs (»Könnte mein Handeln eine allgemeine Maxime sein?«) und die Bergpredigt (Matthäus 5–7) bieten eine Grundlage. Kultivierung von Monokulturen macht einsam und anfällig für Krankheiten. Wir selbst sind und bleiben Teil dessen, was um uns herum in der Welt geschieht. Fragen wir uns: Ist der Tellerrand Einladung oder Abgrund, endet hinter dem Horizont die Welt oder sind dort neue Länder zu entdecken?

Verantwortung für die eigene Beziehungsfähigkeit zu übernehmen, ist die vielleicht wesentlichste Investition in ein gelingendes Leben.

Dabei zahlt sich die Rendite eines versöhnten Lebens sowohl für unsere Kinder als auch in Bezug auf uns selbst aus. Wenn wir in einer Gesellschaft leben würden, in der Menschen befriedet mit sich und ihren Nächsten lebten, hätte es wenig Platz für giergesteuerte Egomane und menschenverachtende Großmannssucht. Wir können jederzeit den Mut aufbringen, Raum zu gestalten in einer Gesellschaft, in der es Platz gibt, sich zu entfalten. Das bedeutet konkret, materiell und emotional zu investieren, um Räume zu schaffen, in denen Menschen ein bezahlbares Zuhause finden können, es ausreichende Therapieplätze, gut ausgestattete Krankenhäuser und Kitas gibt, in denen eine Solidargemeinschaft wirklich greifbar ist. Es bedeutet, in ein robustes, also wirkungsvoll ausgestattetes Helfersystem zu investieren und Institutionen und Vereine zu unterstützen, die auf Versöhnung und Gesundheit ausgerichtet sind. Fangen wir an! ■



Oliver Linder ist seit zehn Jahren Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und derzeit in Ausbildung zum Facharzt für Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrie und -Psychotherapie. Er ist seit 2003 verheiratet mit Tomke und Vater von einem 16-jährigen Sohn und einer 13-jährigen Tochter.

Aus der Einsamkeit ins Miteinander

Ich weiß nicht, wie es dir beim Lesen der verschiedenen Beiträge in diesem Magazin geht, aber ich finde, es tut gut, sich dem Thema »Einsamkeit« mit all seinen Facetten zu stellen.

Wir stehen seit vielen Jahren dafür ein, dass sich Einsamkeit überwinden lässt: In unseren Seminaren berichten Mitarbeitende ehrlich und authentisch über ihre durchgemachten Schwierigkeiten und wie sie Hoffnung finden konnten – das verbindet! Es macht auch denjenigen Mut, die sich mit ihren Sorgen und Problemen einsam fühlen.

Dabei ist uns wichtig, dass wir Jesus als Perspektivgeber mit in unsere Mitte nehmen! Das soll keine leere und formale Floskel sein. Wir können sein Reden und persönliches Sprechen zu uns bei jedem unserer Angebote erleben und wollen dafür auch Raum geben. Jesus ist in unserer Mitte, immer ansprechbar, auch und vielleicht gerade in den Zeiten und Momenten, in denen du dich einsam fühlst: »Ich bin bei dir und behüte dich, wohin du auch gehst. Ich bringe dich zurück in dieses Land. Nie werde ich dich im Stich lassen, sondern alles wahr machen, was ich dir versprochen habe.« (1. Mose 28,15) Das hat Gott seinem Volk schon im Alten Testament zugesagt und es gilt bis heute für jeden von uns!

Es ist schön, aus dem Alleinsein und dem Gefühl der Einsamkeit in das Miteinander bei einem Angebot von team-f zu kommen. Gemeinschaft in unseren Angeboten zu erleben gibt darüber hinaus auch die Chance, eigenen blinden Flecken auf die Spur zu kommen und seine Persönlichkeit entwickeln zu können. Wir stehen für Mut machen, glauben daran, dass Liebe eine Entscheidung ist und Beziehungsfähigkeit gelernt werden kann. Wo bist du mit dabei?

Auch Spenden bewirken Hoffnung. Wir haben die Vision, viele Menschen mit der mutmachenden Botschaft für ein gelingendes Für- und Miteinander zu erreichen. Manchmal fühlen wir uns dabei einsam und allein. Das Gefühl des Miteinanders und Nicht-Alleine-Tragens entsteht aber ganz entscheidend auch durch und mit den Menschen, die uns regelmäßig mit Spenden unterstützen und dadurch erst unsere Arbeit möglich machen.

Vielleicht bist du einer unserer Unterstützer, dann sagen wir dir: Herzlichen Dank für dein Dabeisein, für deine Ermutigung gegen die Einsamkeit!

Wenn du diesen Aspekt bisher so noch nicht sehen konntest, dürfen wir dich bitten, uns finanziell mit einer (Dauer-)Spende zu unterstützen? Das wäre wirklich eine stärkende Ermutigung für uns!

Nicht zuletzt ist es uns ein wichtiges Element, uns auch im Gebet eins zu machen. Wir haben in verschiedenen Teilen Deutschlands regionale Gebetsteams – auch in unserem Leitungskreis. Das Getragen-Werden, das Nicht-Alleine-Sein in unseren Gebetsanliegen und das Eins-Machen unserer Anliegen vor Gott stärkt uns und gibt uns Mut. Falls du uns auch hier mittragen kannst und möchtest, freuen wir uns über deine Gebete und Fürbitten für uns und unsere Arbeit.



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

Unsere Empfehlung

Der team-f Erziehungskurs

Das Leben mit Kindern ist so ziemlich alles – unglaublich berührend, erfüllend, kräftezehrend und manchmal schlicht überfordernd. Eine Fülle von Erziehungsratgebern und Tipps lassen sich über unterschiedlichste Zugänge finden. Da fällt es manchmal schwer, einen Überblick zu behalten und sich auf das Wesentliche zu fokussieren...



Online-Seminar
27.02. – 27.03.2025

Sonja und Jörg Brocksieper, Annika Marx
☎ 25 35111

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Respect! – Gemeinsam durch die Jugendzeit

Bereits in den Teenagerjahren, können Eltern die Weichen für einen respektvollen Umgang und ein gutes Miteinander stellen. Hierzu gibt es im Wochenend-Seminar solides Hintergrundwissen, praktische Lösungsvorschläge und echte Ermutigung.



08223 Kottengrün
04. – 06.04.2025

Bibelheim Kottengrün
Uta und Andreas Kuhnert
☎ 25 33171

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Kontakt Geschäftsführung

friedhelm.manthey@team-f.de

Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund
DE66 3506 0190 2119 8950 17

Verwendungszweck:
Miteinander

Jetzt einfach scannen und bequem über PayPal oder mit deiner Banking App spenden.



Demnächst im team-f Podcast!

Alleinerziehend mit Ehemann – geht das?

Acht Jahre sind vergangen, seit ich mich aus einer einsamen Ehe gelöst habe. Mein Kind war zu diesem Zeitpunkt drei Jahre alt. Nach außen wirkten wir wie eine ganz »normale« Familie. Vieles funktionierte ja auch. Trotzdem haderte ich und fühlte mich immer wieder emotional unerträglichen Situationen ausgeliefert.

Ich möchte hier auf keinen Fall den »bösen Ehemann« skizzieren. Mein damaliger Mann konnte einfach nicht anders. Sich mitteilen, mich mitteilen lassen, ein WIR entwickeln – das war ihm nicht möglich. Allerdings musste ich diesen Fakt im Laufe der Ehe lernen. Denn erst über einen unglücklichen Jobverlust kam die Diagnose Asperger-Autismus ans Licht. In der Eheberatung klärte man mich auf, was ich von meinem Ehemann erwarten könne und was nicht. Emotionale Anteilnahme beinhaltete dies nicht, außerdem musste ich mir seine Aufmerksamkeit permanent mit seinen Spezialinteressen teilen (eher steckte ich zurück) und sein starkes Bedürfnis nach strikter Ordnung und Prinzipien stellte menschliche Bedürfnisse oft in die zweite Reihe. Solange ich berufstätig war und Geld verdiente, hatte ich Freiräume. Mit dem Muttersein verlor ich die finanzielle Eigenständigkeit und hatte keine Handhabe in unseren Finanzen. Mir fehlte es an innerer »Substanz«, in dieser Atmosphäre und seiner Art der Lebensgestaltung souverän zu bestehen. Durch meinen persönlichen Mangel an Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein bröckelte mit jedem Jahr unserer Ehe meine Resilienz immer weiter dahin.

Emotional allein mit dem Baby

Die Schwangerschaft war ungeplant. Ich freute mich über diese Überraschung und gleichzeitig beschlich mich ein ungutes Gefühl, dass das sehr schwierig werden könnte. Es war schwer, meinem Mann die gute Nachricht zu überbringen. Er machte mir schwere Vorwürfe, warum ich ihm nicht vorher von meinem »Schwangerschaftsverdacht« erzählt habe und außerdem sei der Zeitpunkt nicht der vereinbarte. Ich hoffte, dass sich die Lage beruhigen und mit dem Verlauf der Schwangerschaft die Freude wachsen würde. Er kam mit zu einer Untersuchung. In der darauffolgenden Untersuchung fragte mich die Ärztin, ob die Beerdigungsstimmung sich gewandelt hätte. Leider nein.

Die Geburt brachte neue Hoffnung, es machte sich doch so etwas wie Staunen und Stolz breit. Der Alltag mit Baby wurde dann aber doch zu meiner alleinigen Angelegenheit. Wenn ich krank wurde, musste ich das Kind und mich weiter versorgen. Einmal rief ich eine Freundin an, da ich nicht mehr konnte. Sie fragte den Vater, wo Kleidung für das Kind sei – er wusste es nicht. Er hatte sich entschieden, sich nicht um das Kind zu kümmern und diese Entscheidung war unverrückbar. Unsere Ehe wurde immer kälter, ich machte immer mehr Fehler und meine Baustellen in meiner eigenen persönlichen Schwäche trieben meinen Mann immer mehr in die Selbstbestätigung seines abwesenden Verhaltens.

Ihm fiel es schwer, diese Veränderung und die Art und Weise des ungeplanten Überstülpens »hinzunehmen«. Es schmerzte, dass niemand sehen konnte, wie es bei uns aussah. Es schmerzte, dass niemand meine Einsamkeit sah. Die Einsamkeit entstand nicht durch eine »Abwesenheit« in der Präsenz, sie entstand durch die Abwesenheit von Wärme, Verständnis, Interesse. Es war im wahrsten Sinne des Wortes ein Erkalten der Liebe.

Eine schwere Entscheidung

Ich verspürte meinem Kind gegenüber Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen. Ich konnte doch nicht einfach diese Situation verlassen und die Möglichkeit des Vater-Erlebens nehmen! So wägte ich lange ab:

»Soll ich gehen? Ist das noch gut für das Kind? Wie viel Einsamkeit halte ich aus?«

Als mein Sohn drei Jahre alt war, musste die Entscheidung getroffen werden und ich verließ meinen Mann. Zu diesem Zeitpunkt lebten wir bereits zwei Monate in getrennten Wohnungen. Dies sollte Entspannung bringen und wieder einen Weg in die Kommunikation möglich machen. Mein Mann sah allerdings mich als Verursacherin dieser Trennung und damit verlor ich jegliche Legitimität auf freundlichen Kontakt und informellen Austausch. Nun saß ich völlig allein in einem kleinen Dorf weit weg von meiner Heimat und Familie. Ich bekam immer mehr Angst, keine Entscheidungsmöglichkeiten mehr zu haben. Ein Gericht hätte mir auferlegen können, immer in der Nähe des Vaters zu leben. Meine beruflichen Aussichten sahen schlecht aus, ich hatte niemanden für meinen zunehmend verhaltensauffälligen Sohn. Meine Entscheidung fiel nach vielen weiteren Beratungen unterschiedlichster Art. Als ich meinem Mann davon erzählte, leerte er umgehend unser Konto und ich hatte nur noch das Geld, das ich bei mir hatte. Damit trat ich die Rückreise in die Heimat an.

Ein neues Leben aufbauen

Mit Beginn der Trennung und meinem Wegzug begann für mich die offizielle Seite des Alleinerziehenden-Daseins. Aber ich fühlte mich gar nicht mehr alleinerziehend. Nun waren Menschen da, mit denen ich Alltag teilte, die mir zuhörten, die sich liebevoll mit um mein Kind kümmerten. Da ich vollkommen neu anfangen musste, musste ich überall meinen Status bekannt geben. Das löste bei vielen Wohlwollen aus. Ein besonderer Gewinn war, dass ich wieder meine Familie in der Nähe hatte und niemand mir Vorwürfe machte. So konnte mein Kind herzliche und geborgene Zuwendung, die es so dringend brauchte, besonders durch die Großeltern erfahren. Gleichzeitig schämte ich mich sehr, dass ich ihm bisher kein besseres Zuhause bieten konnte.

Mein Kind zeigte erhebliche Entwicklungsverzögerungen und es drohte sich eine Angststörung zu manifestieren.

Es begannen Jahre mit Therapie und dem Aufbau von einem ganz neuen Leben. Das Einsam-Sein mit Kind hat zu einer starken Verbindung zwischen meinem Kind und mir geführt. Mein Heilungsprozess beinhaltet unter anderem, loszulassen. Wie ich mit meinem Kind gelebt habe und was ich erlebt habe, zeigt sich eigentlich erst im Heute. Denn damals war das alles für mich ganz normal – ich kannte ja nichts anderes. Automatisch springen meine »Schutzantennen« an und ich will mich schon innerlich dazwischenwerfen. Nicht um mein Kind vor Gewalt zu schützen, sondern vor einem abwesenden Vater. Das klingt ganz schön verrückt. Wenn ich mit meinem Kleinkind mit anderen Familien zusammen war und sah, wie Väter mit dabei waren, spürte ich zwar inneren Schmerz, aber dennoch wollte ich meine erlebte Realität als gut und normal akzeptieren – bis es eben nicht mehr ging.

Ich habe seither nicht nur die Zeit meiner Ehe innerlich verortet, sondern schaffe es immer mehr, wirklich zu verstehen »wie das passieren konnte«. Ich habe als Kind gelernt, zu tun, was von mir erwartet wird und Befindlichkeiten und Bedürfnisse nicht wahrzunehmen. Als ich meinen Mann kennengelernt und

mich verliebt hatte, hatte ich so gut wie keinen Zugang zu meinen Bedürfnissen und sehr viel Selbstkontrolle in mir. Mein Mann bot eine augenscheinliche Sicherheit, anfangs auch viel Begeisterung, strahlte viel Zuversicht und Positives aus. Dass er gar nicht die Kapazitäten hatte, eine Beziehung auf Augenhöhe zu gestalten, geschweige denn mit meinen »merkwürdigen« Befindlichkeiten zurecht zu kommen, bestätigte mich permanent darin, ungenügend zu sein. Und sollte ich doch ein Bedürfnis in mir spüren, war das sicher das »falsche«.

Heilsame Erfahrungen

Ich lebe heute in zweiter Ehe. Mein Kind ist munter und fröhlich, besucht das Gymnasium und lernt mit Bonus-Geschwistern ein neues Familienleben kennen. Ich lerne, was es bedeutet, zusammenzugehören, jemanden an der Seite zu haben, der zu mir steht.

Die Einsamkeit der ersten Ehe war sehr tiefgreifend und ich bin heute in meiner Ehe herausgefordert, alte Wunden zu verarbeiten und loszulassen.

Genauso spüre ich aber auch, dass im Gegenüber-Sein und im Gegenüber-Erleben Verbundenheit entsteht, die mir endlich erlaubt, Zugehörigkeit zu erfahren. Diese dann auch in mir zu halten und nicht alles aus der Perspektive der »Einsamen« zu betrachten ist ein Prozess, der im Alltag immer wieder Raum einnimmt und damit die Chance gibt, alte Wunden heilen zu lassen.

Die Autorin ist der Redaktion bekannt.

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 Mitarbeitenden zu thematisieren und dein Leben neu zu ordnen.



09337 Hohenstein-Ernstthal
14.03. – 16.03.2025
Bethlehemstift
Ulrike Buschbeck
25 511 71

Weitere Termine online unter www.team-f.de



Empathie – das Gegenmittel zu Einsamkeit

von Ira Schneider

Einsamkeit ist eins der bedrohlichsten und gefährlichsten Gefühle überhaupt. Sie geht zutiefst an unsere Substanz. Paare tun alles, um keine Einsamkeit zu spüren. Für viele Paare ist es einfacher, sich zu streiten, als mit ihrer Einsamkeit in Kontakt zu kommen. Ein wohltuendes Mittel gegen Einsamkeit ist Empathie. In diesem Artikel möchte ich dir vier verschiedene Ebenen von Empathie vorstellen.

Ein Paar braucht Empathie auf folgenden Ebenen:

- erste Ebene: in Bezug auf seine individuellen Nöte und Belastungen
- zweite Ebene: in Bezug auf die Themen und Beziehungswünsche, die jeder Einzelne beim jeweils anderen bezüglich der Partnerschaft anspricht
- dritte Ebene: in Bezug auf seine alltägliche Kommunikation, die einer einfühlsamen Sprache bedarf
- vierte Ebene: in Bezug auf seine Sorgen, Anliegen und Gedanken, die es bezüglich der Kinder bewegt und über die es spricht

Für Empathie benötigen wir also eine Menge Imagination.

Wir brauchen Fantasie und Vorstellungskraft, um uns in eine andere Welt einzudenken, ja einzufühlen.

Eindenken und Einfühlen unterscheidet sich hierbei. Eindenken genügt nicht. Das ist ein rein kognitiver Prozess. Wir brauchen die Fähigkeit, uns einzufühlen, das ist ein emotionaler Prozess und der erfordert von unserer Ja-Gesinnung eine große Portion emotionales Engagement.

Ich möchte dir die Ebenen an einem Beispiel näherbringen. Ellion und Dana

haben vier Kinder. Sie sind bereits siebzehn Jahre verheiratet. Im Außen funktionieren sie hervorragend. Man könnte sagen, dass sie ein funktionales Paar sind. Sie sprechen sich ab, haben klare Alltagsstrukturen, wechseln sich mit den Kindern ab, und wenn andere zu Besuch sind, läuft alles rund. Dieses Team, das nach außen hin hervorragend zusammenspielt, ist im Innen voller Schmerz. Über siebzehn Jahre hinweg hat sich in Ellions Herz eine große Enttäuschung gegraben. Er machte immer wieder die Erfahrung, dass es Dana schwerfällt, Empathie zu zeigen. An Dana und Ellions Dynamik lassen sich die vier Ebenen der Empathie in einer Partnerschaft aufdröseln:

Erste Ebene (mitfühlende Anteilnahme an den individuellen Angelegenheiten des Gegenübers):

Als Ellions kleine Schwester schwer erkrankte, wünschte er sich in seiner Angst und Sorge um die Schwester den Trost seiner Frau. Doch Dana war zu beschäftigt mit ihrer Arbeit und konnte diesen Trost nicht leisten.

Zweite Ebene (Wünsche in der Partnerschaft):

Ellion offenbarte sich selbst. Selbstoffenbarung geht immer mit Verletzlichkeit einher. Er teilte Dana mit, dass er gern mehr Zweisamkeit hätte. Dana verbringt gern Zeit mit ihrer Familie und die Wochenenden verbringen sie nicht selten im Garten von Danas Eltern. Ellion vermisst aber die Zeit zu zweit. Dana hingegen nimmt diesen Wunsch nicht ernst. Sie lässt keine Betroffenheit zu. Sie kann sich nicht in ihn hineinversetzen und spüren, was Ellion sich wünscht.

Dritte Ebene (Empathie in der alltäglichen Kommunikation):

Diese Ebene bleibt bei Ellion und Dana unbeantwortet. So hat Ellion zum Beispiel für die Küche neue Geschirrtücher gekauft. Er hat sich, nachdem er lange hin und her überlegt hat, entschieden, die etwas teureren zu nehmen, da die letzten schnell rissig geworden waren. Dana macht ihm nun jedoch für die höheren Ausgaben Vorwürfe, hört aber nicht hin, welche Gedanken er sich vorher gemacht hat. Auch hier bleibt die Empathie aus.

Vierte Ebene (Sorgen und Anliegen bezüglich der Kinder):

Auch auf dieser Ebene erlebt Ellion kein Mitgefühl. Er holt die Kinder nachmittags immer ab. Für ihn bedeutet das viel Stress, da er pünktlich Feierabend machen muss. Seine Chefin hat die Gewohnheit, immer kurz vor Feierabend noch mit einer Aufgabe um die Ecke zu kommen. Das bringt Ellion in eine innere Zerrissenheit. Wenn er Dana davon erzählt, zeigt sie sich abwesend und uninteressiert. Dana hat keine inneren Schwingungsmöglichkeiten. Sie ist nicht in der Lage, mit Ellions Gefühlsleben mitzuschwingen und sich wahrhaftig in sein Innenleben einzufühlen. Das tut ihm weh. Das schmerzt. Fehlende Empathie für Ellion näht hier das Kleid der Einsamkeit.

Sicherlich hat nicht ein einzelnes Erlebnis dafür gesorgt, dass Ellion heute zutiefst ernüchtert ist. Aber über die Jahre hinweg hat diese ausbleibende emotionale Zuwendung dazu geführt, dass Ellion Dana keine Zuwendung mehr zeigen kann. Ellion erlebt Danas Verhalten, dieses Nicht-Reagieren und die Verweigerung, sich emotional für die Beziehung zu engagieren, als Gleichgültigkeit. Gleichgültigkeit zu erleben, ist eine besondere Form der Verachtung und Herabwürdigung. Ellion ist so tief gekränkt und fühlt sich in seinem ganzen Dasein so wenig anerkannt und wahrgenommen, dass er die Gegenwart von Dana kaum noch aushält, zutiefst traurig ist und überlegt, die Ehe zu beenden.

Wir müssen die Situation jedoch zu Ende durchdeklinieren, sonst könnten wir uns von der tückischen Annahme verleiten lassen, dass Dana »die Schuldige« ist. Nein:

Eine verworrene und ins Ungleichgewicht geratene Paardynamik ist immer ein Zusammenspiel von zwei Seiten.

Mal ein bewusstes, mal ein unbewusstes. Auch Dana leidet. Wahrscheinlich ist ihr dies noch nicht mal bewusst. Danas Gleichgültigkeit ist vermutlich auch darin begründet, dass sie wenig Wertschätzung von Ellion erfahren hat. Irgendwann war der Druck, zu genügen, so hoch, dass Dana einen Schutzmechanismus brauchte. Vor allem, da ihre Bemühungen von Ellion nicht wahrgenommen wurden. Das Gefühl, nie gut genug zu sein, kann sehr schmerzhaft sein, sodass Dana sich irgendwann hinter Frust und Wut verkroch. Doch diese Gefühle erschöpfen auf Dauer. Also »hilft« Dana die Gleichgültigkeit und das Abspalten der Gefühle, um in der Partnerschaft zu überleben.

In diesem Sinne füge ich dem Empathie-Plädoyer hinzu, dass Empathie mehr ist als die Zuwendung in bestimmten »Not-Momenten«. Vielmehr können wir Empathie in allen Paarbereichen durchbuchstabieren. ■



Ira Schneider arbeitet als Paartherapeutin und Autorin. Zudem ist sie in Festanstellung in einer psychologischen Beratungsinstitution für Paare, Einzelne und Familien tätig. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Paararbeit der »Stadtkirche 316« in Hannover.

Buchempfehlung

Dieser Text ist ein leicht abgeänderter Auszug aus Ira Schneiders Buch »Jeden Tag ein neues Ja«, welches im Juni 2024 bei SCM Hänssler erschienen ist.



Unsere Empfehlung

Lass uns reden – Kommunikation in der Partnerschaft

Für eine Partnerschaft ist die Art, wie wir miteinander reden, von großer Bedeutung: ob und wie wir dem anderen zuhören und wie wir auftretende Herausforderungen lösen. Kurz: wie wir als Paar mit allen Sinnen kommunizieren. Kommunikation, ein Lebenselixier jeder Beziehung. Diese gilt es zu erhalten, zu pflegen und neu aufzufrischen.



99897 Tambach-Dietharz

28.02. – 02.03.2025

Berghotel Tambach

Sabine und Dirk

Praetorius

25 215 81

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Demnächst im team-f Podcast!



Akademie

Seelsorge und Lebensberatung

von Ulrike Jansen

Seit vielen Jahren gibt es bei team-f die »Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung«. Nun bietet sie ein neues Online-Einstiegsmodul an, bei dem jeder Interessierte unverbindlich in unser Seelsorge-Konzept hineinschnuppern kann.

Viele Menschen haben in ihrem Alltag mit Nöten und Herausforderungen zu kämpfen. Sie fühlen sich gefangen in alten Mustern und Verhaltensweisen und wissen oft nicht, ob und wie sie Veränderung und Entlastung erleben können. Durch unser bewährtes Fortbildungsangebot sind schon viele Teilnehmende dazu befähigt worden, Menschen in ihren Nöten seelsorgerlich zu begleiten und zu beraten. Als Seelsorgerinnen und Seelsorger unterstützen sie dabei, die Zusammenhänge von problematischen Lebensfrüchten und deren Ursprung zu erkennen, zu verstehen und aufzuarbeiten. Dadurch eröffnet sich Vielen die Möglichkeit, ihre Gegenwart und Zukunft auf veränderte und gute Weise gestalten zu können.

Ein neues Online-Angebot

Es liegt uns auf dem Herzen, dass noch mehr Interessierte unser Konzept der Gebetsseelsorge kennenlernen, persönliches Wachstum und Veränderung erleben und andere dazu ermutigen können. Aus diesem Grund haben wir ein neues Modul entwickelt, das es möglich macht, einen ersten Einblick in unser Konzept der Gebetsseelsorge zu gewinnen, ohne sich direkt für die komplette Fortbildung verbindlich anmelden zu müssen.

Unser neues Einstiegsmodul ist ein Online-Seminar, das aus zwei Blöcken von jeweils eineinhalb Tagen (Freitagabend und Samstag) besteht. Diese vier Termine können nur gemeinsam gebucht werden. Der erste Block findet im Juni 2025 und der zweite im August 2025 statt.

Durch das Online-Format möchten wir unser Angebot leichter zugänglich und auch kostengünstiger machen. Die Termine liegen bewusst am Wochenende, sodass kein Urlaub erforderlich ist. Darüber hinaus fallen keine Fahrt- und Pensionskosten an.

Inhalte und Ziele des Einstiegsmoduls

In unserem Einstiegsmodul lernst du die Grundlage der Gebetsseelsorge kennen. Dabei werden biblische Hintergründe, Zusammenhänge und Ursprünge von problematischen und belastenden Verhaltensweisen (sogenannten Lebensfrüchten) thematisiert. Außerdem wird aufgezeigt, wie Veränderung und Wiederherstellung möglich werden können.

In Kleingruppen lernst du praktische Tools für die Seelsorgearbeit kennen, zum Beispiel ein wertschätzende Gesprächsführung, das Stellen von guten Fragen und hilfreiche Schritte zum Thema Vergebung.

Offen für jeden

Das Seminar richtet sich an alle, die Einblick in unsere Inhalte und Arbeitsmethoden bekommen möchten:

- Menschen, die im gemeindlichen Kontext beratend aktiv sind (Diakone/Diakoninnen, Pastoren/Pastorinnen usw.)
- Menschen, die andere im Glauben stärken und sie darin unterstützen möchten, gute Lösungen für aufbrechende Lebensfragen zu finden
- Menschen, denen es am Herzen liegt, andere bei der Aufarbeitung ihrer Geschichte zu unterstützen

Für Teilnehmende des Fachbereichs »Seelsorge und Lebensberatung« ist das Einstiegsmodul ein Pflichtseminar, sodass sich in Zukunft die Anzahl der Präsenzwochen im Vergleich zur bisherigen Struktur der Fortbildung um jeweils eine Woche verringert.

Wenn du Interesse hast, bei uns reinzuschnuppern, melde dich gerne dazu an. Und vielleicht entwickelt sich ja anschließend auch der Wunsch, die gesamte Fortbildung zu absolvieren. Einen Überblick über den Aufbau der gesamten Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung findest du auf unsere Homepage.

Wir freuen uns über jeden, der dabei ist! ■



Ulrike Jansen Jahrgang 1965, verantwortet gemeinsam mit Ulla Keffel und Katja Koblischke den Fachbereich »Gebetsseelsorge und Lebensberatung« der team-f Akademie.

Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung – Online-Einstiegsmodul

Dieses Online-Angebot ist für alle, die unser Konzept der Gebetsseelsorge kennenlernen möchten. Es dient als Einstiegsmodul unserer »Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung«, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

- **Block 1**
13.06.2025: 16.30 Uhr – 20.00 Uhr
14.06.2025: 09.00 Uhr – 17.30 Uhr
- **Block 2**
01.08.2025: 16.30 Uhr – 20.00 Uhr
02.08.2025: 09.00 Uhr – 17.30 Uhr



Online-Seminar

team-f Seelsorgeteam
25 962 11

Weitere Infos zu diesen Angeboten erhältst du auf unsere Homepage oder bei Sigrun Brender: sigrun.brender@team-f.de

Die team-f Akademie macht Pause!

Aufgrund von internen Umstrukturierungen pausiert die team-f Akademie bis auf Weiteres. Ausgenommen davon ist der Fachbereich »Seelsorge und Lebensberatung«. Ebenso werden Seminare und Fortbildungsmodul, die für die aktuell Studierenden relevant sind, natürlich weiterhin angeboten. Auf unserer Webseite findet ihr unter »Akademie« stets den aktuellen Stand!

Als Single in der Spannung zwischen Zugehörigkeit und Einsamkeit

von Marco Schaarschmidt

Spielt es eine Rolle, mit welchem Familienstatus ich durch den Alltag gehe? Manchmal anscheinend schon, zumindest bei mir. Es gibt Momente, in denen es sich in meinem Inneren regt. Situationen, in denen ich mein Singlesein bewerte. Gefühle kommen hoch, deren Ursprung an ganz anderer Stelle liegt.

Eine Woche im April

Ich nehme dich mit hinein in ein paar Erlebnisse, die sich an zwei Wochenenden im April ereignet haben. Es waren keine lebensverändernden Momente, sondern eher gewöhnliche Situationen, in denen ich mich exemplarisch als Single wahrgenommen habe. Im Alltag denke ich oft gar nicht an meinen Beziehungsstatus, aber da war es anders. Darin konnte ich Verbindung und Zugehörigkeit sowie Distanz und Einsamkeit spüren. Mir geht es hierbei um das Empfinden, um Sehnsucht und einen Blick auf Entwicklungsschritte.

Freitag bis Montag: unter Singles

Es waren ja im Grunde nur ein paar Tage, welche ich mit mehr als 40 Personen bei dem Seminar »Hike & Soul« von team-f in den Berchtesgadener Alpen verbracht habe. Personen – das hört sich ganz schön abstrakt an. Genaugenommen waren fast alle Singles. Eigentlich ganz fremde Menschen, doch bei der Verabschiedung fühlte es sich so vertraut an. Wegbegleiter auf Zeit. Wahrscheinlich werde ich viele von ihnen nie wiedersehen und trotzdem war es schön, diese Tage mit ihnen geteilt zu haben. Das klingt schon recht wehmütig. Vielleicht sollte ich noch einmal auf die Rückseite meines Steckbriefes schauen. Jeder von uns hatte ein Blatt mit Foto sowie ein paar persönlichen Angaben mitgebracht und es an einer Tafel ausgehängt, um so das Kennenlernen zu erleichtern. Zum Abschluss hatten wir uns diese Steckbriefe mit der Rückseite nach außen gegenseitig auf den Rücken geklebt. Nun durften wir das Positive, das wir in den einzelnen Personen gesehen hatten, ausgeschrieben auf dem Zettel zurücklassen. Bei mir waren es viele liebe Worte. Von wem diese wohl gewesen sein könnten? Von der Schrift allein kann ich ja nicht einmal schlussfolgern, ob es eine Frau oder ein Mann war. Eigentlich ist es auch egal, da die Ermutigung bleibt.

Vom Ratsuchenden zum Berater – aus der Sehnsucht nach Gemeinschaft zum Teilnehmer, Mitarbeiter und Leiter.

Die Suche nach Gemeinschaft hatte mich mit Anfang 30 loslaufen lassen. Damals kannte ich weder den Weg noch das genaue Ziel. Von team-f hatte ich noch nichts gehört und Singleveranstaltungen gab es zu dieser Zeit dort auch keine. Ich wusste nur, dass ich eine Veränderung wollte. Letztlich wurde mein Weg von Jesus erst einmal in eine andere Richtung gelenkt – er ging nach innen, zu mir selbst. Erst durfte ich meine Gaben und schließlich meine Berufung entdecken. Meinem naturwissenschaftlich geprägten beruflichen Weg stand nun ein deutlich sozialeres Profil gegenüber. Dazwischen und danach gab es viele kleine Heilungsschritte. Solche Zwischenstationen hätte ich eigentlich lieber übersprungen und wäre gleich zum Ziel geflogen. Währenddessen war mir allerdings noch nicht bewusst, wie zukunftsprägend diese Erfahrungen werden sollten. Gott hatte meine Sehnsucht genutzt, um mich zum Starten zu bringen. Wie Ton auf der Töpferscheibe wurde auch ich durch die Bewegung formbarer.

Freitag/Samstag: unter Eltern

Heute werde ich wieder Teil einer Gruppe sein. Dieses Mal ist es nicht bei team-f, obwohl »inneres Kind« drauf steht. Dieser inzwischen fast inflationär gebrauchte Begriff bezeichnet und symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Es sind fast nur Frauen angemeldet und ein paar von ihnen haben ihre Männer mitgebracht. Beim Blick in die Runde wird mir auf einmal bewusst, dass ich wahrscheinlich der Einzige im Raum bin, der keine Kinder hat. Eine Mutter hat sogar ihren Säugling dabei. Die Situation macht mich nachdenklich. Es fühlt sich ganz anders an als letztes Wochenende mit den Singles. Auf einmal spüre ich eine Einsamkeit in mir aufsteigen, obwohl ich doch mitten unter sympathischen Menschen sitze. Bei der Vorstellung der Mitarbeiter erzählen alle anderen von der Anzahl ihrer Ehejahre, den Kindern und manche sogar von den Enkeln. Ich sage nichts zu meinem Familienstand. Ledig, Single, keine Kinder. Irgendwie fällt es mir im Moment schwer, dies auszusprechen. Vor Jahren hätte eine solche Situation meine Stimmung kippen lassen können, aber nun geht es so schnell vorüber wie es gekommen ist.

Heute hilft es mir, dass ich mein Leben für mich und andere Menschen bereichernd gestaltet und Sehnsüchte als einen Teil davon angenommen habe.

Vom passiven Abwarten zum aktiven Vorangehen. Als ich am Abend nach Hause komme, finde ich es gar nicht mehr so schlecht, dass ich mich nach einem intensiven Tag jetzt nicht noch um erwartungsvolle Kinder kümmern muss. Ich bin erschöpft und die Ruhe tut mir gerade richtig gut.

Am nächsten Tag ist die Gruppe noch mehr zusammengewachsen. In meiner Aufgabe als Gesprächsleiter gehe ich auf. Es macht mir Spaß, die Menschen abzuholen, zuzuhören und ihre Fragen zu beantworten. Dann ist endlich Mittag. Mein Magen weiß es schon, bevor ich auf die Uhr schauen kann. Auf dem Weg zu Spiegelei und Spinat kommt ein Gedanke in mir hoch. Werden wir nun ausschließlich über Erziehungsthemen sprechen? Ich versuche, die Vorstellung vorbeiziehen zu lassen. Dann wird es doch ganz anders und ich erlebe eine gute Tischgemeinschaft mit angenehmen Gesprächen. Im Speiseraum sitzen zudem die Teilnehmer einer anderen Gruppe. Diesmal sind es keine weiteren Mütter und Väter. Es ist ausgerechnet ein Seminar für Verliebte. Ich muss nun schmunzeln und denke, dass Gott Humor hat und mir in diesen Tagen entweder zeigen will, woran ich noch innerlich arbeiten sollte oder wie viel gelassener ich inzwischen damit umgehen kann. Auch wenn es schön ist, die vielen glücklichen Menschen zu sehen, bin ich heute jedenfalls lieber mit den Eltern zusammen.

Gott hatte meine Sehnsucht genutzt, um mich zum Starten zu bringen.

Unsere Empfehlung

Hike & Soul für Singles

Gemeinsam mit dir wollen wir aktiv werden bei Wanderungen und Spaziergängen in der Traumregion Berchtesgaden. Komm in lockerer Atmosphäre mit anderen Singles in Kontakt und genieße die vielfältigen Möglichkeiten zur Gemeinschaft unterwegs oder am Abend beim Spielen, Reden und Feiern.



83486 Ramsau

07.02. – 10.02.2025

📍 CVJM Gästehaus Hintersee

👤 Marco Schaarschmidt

☎ 25 711 41



01824 Rathen

31.08. – 05.09.2025

📍 Haus Felsengrund

👤 Marco Schaarschmidt

☎ 25 711 71

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Das Kind in mir entdecken und verstehen

Kennst du solche Situationen, in denen dich deine Gefühle überrollen? Schuldgefühle, Minderwertigkeit oder Wut nehmen in dir plötzlich einen großen Raum ein, lösen heftige Reaktionen aus und dann wunderst du dich, dass du von scheinbaren Banalitäten bis ins Mark erschüttert wirst. Dahinter liegen oft unsere ungestillten kindlichen Sehnsüchte und Erfahrungen, die sich tief in unsere Seele eingegraben haben. Sie schlummern versteckt in uns und beeinflussen unser Denken und Handeln. Wenn wir heute in ähnliche Situationen kommen, werden alte Erlebnisse aus der Kindheit in uns wach und wir erleben wieder dieselben Gefühle, Gedanken und zum Teil auch dieselben körperlichen Empfindungen wie damals.



Online-Seminar

24.01. – 25.01.2025

👤 Team Thüringen

☎ 25 623 83



99897 Tambach-Dietharz

11.04. – 13.04.2025

📍 Berghotel Tambach

👤 Team Thüringen

☎ 25 623 81

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Das Gute wird zu schnell unsichtbar und das Fehlende nimmt diesen Raum ein.

Nun sind eineinhalb Jahrzehnte vergangen, seit ich mich auf meinen Weg begeben habe. In solchen Situationen bemerke ich oft gar nicht mehr, wie wertvoll es ist, meine Begabungen zu kennen und mit Leben zu füllen. Dieses besondere Geschenk, dass ich mich gerade als Single so vielfältig mit meiner Berufung einbringen kann, mir vieles leicht von der Hand geht und sich die Türen wiederholt von allein öffnen, wird von mir leider allzu häufig als selbstverständlich angesehen. Mein abweichender Familienstatus unter den Eltern und Verliebten ist mir hingegen sofort aufgefallen. So selektiv kann die eigene Wahrnehmung sein. Scheinbar fällt es mir immer noch nicht so leicht, dass mein Lebensweg in diesem Punkt nicht nach meinen Vorstellungen verlaufen ist. Immerhin durfte ich ja bereits auf geistlicher Ebene Vater sein. Da muss ich schon bewusst innehalten, um auch das Gute wieder in den Blick zu bekommen, obwohl es davon so viel mehr gibt. Letztlich prägt doch beides meine Persönlichkeit und ich möchte das meiste davon überhaupt nicht missen.

Sonntag: unter Familien

Nun ist Sonntag, aber nicht irgendeiner, sondern es steht eine Konfirmation an. Als ich in die Kirche komme, stehen die Jugendlichen schon aufgeregte im Vorraum. Ich habe selbst bereits meine silberne Konfirmation hinter mir und freue mich, wie stabil dieses Band zu Jesus in diesen vielen Jahren geworden ist und ich mich auch heute noch aus vollem Herzen für ihn entscheiden würde. Als Teil der Gemeindeleitung ziehe ich traditionell mit den 30 Jugendlichen ein. Die Kirche ist bis zum letzten Platz gefüllt. Alle stehen, lächeln und fotografieren. Ich finde es bewegend, wie die jungen Menschen getauft und konfirmiert werden – oder eben gesegnet, wenn sie sich noch nicht für Jesus entscheiden konnten.

Dann ist es soweit. Wie jedes Jahr tritt der Kirchenvorstand gegen die Jugend in einem kleinen Wettkampf an. Dies ist eine weitere Tradition in unserer Gemeinde. Ich bin gleichzeitig aufgeregte und motiviert, da ich gewinnen will. Ich renne durch die Reihen, um Münzen einzusammeln. Die Verwandten und Gäste halten aber zu den Konfis und da bleibt natürlich kein Kleingeld für uns übrig. Es fühlt sich schon ein bisschen unfair an! Trotz allen Einsatzes verlieren wir knapp und die Kirche jubelt. Ich finde es ja auch gut, dass sich die Familien gegenseitig unterstützen, aber wer hält hier zu mir? Selbst im Vorstand bin ich der einzige Unverheiratete. Einige von ihnen haben heute selbst ein Kind, welches konfirmiert oder getauft wird. Ich spüre wie mein inneres Kind auf sich aufmerksam macht. Einfühlsam ordne ich dieses Empfinden für mich ein. Ich spreche mir selbst den Trost zu, den ich früher gebraucht hätte. Im Hier und Jetzt bin ich aber weder überfordert noch verlassen, sondern nur auf der Gefühlsebene erinnert worden. Nach dieser Zuwendung kann ich die segensreiche Stimmung im Kirchengemeinschaft wieder genießen. Nach dem Gottesdienst finden sich überall Gruppen zu Fotos zusammen. Ich verlasse die Kirche alleine und doch zufrieden.

Einsamkeit: ein Gefühl der Vergangenheit, welches aber heute noch präsent ist

Zugehörigkeit und Einsamkeit lagen bei mir immer wieder nah beieinander. Damit bin ich aber nicht alleine. Bei den Singleveranstaltungen höre ich dies sehr oft. Ein fehlendes Zugehörigkeitsgefühl lässt sich eben auch nicht einfach durch eine Vielzahl von Begegnungen ausgleichen. Es hat eine Weile gedauert, um zu verstehen, dass dies ja unabhängig vom Beziehungsstatus ist. In dieser Woche habe ich doch zu allen drei Gruppen dazugehört. Wahrscheinlich war ich als Teil der Mitarbeiterteams sogar integrierter als andere Teilnehmer und Gottesdienstbesucher.

Dieses sporadische Einsamkeitsempfinden hat auch seine Wurzeln in meiner Lebensgeschichte und nicht in meinem derzeitigen Alltag.

Aus heutiger Sicht klingt es so einleuchtend, aber um dies auch in der jeweiligen Situation erkennen zu können, hat es doch viele Jahre gebraucht. Generell hilft es mir, immer wieder die Ebene zu wechseln und von außen auf mich und meine aktuelle Lebenssituation zu schauen. Ein anderer Blickwinkel und Selbstfürsorge können auch schnell die Gefühlslage verbessern.

Meine bisherige Lebensroute habe ich mir zu einem bedeutenden Teil nicht selbst ausgesucht. Trotz aller Hindernisse hat sie mich dennoch zu meiner Berufung geführt. Die Zukunft kann ich nun aber selbst mitgestalten. Ungeplantes kann sich doch noch als nützlich herausstellen. Den Dünger auf den Feldern empfinden wir schließlich auch als eher unappetitlich, obwohl dieser so nährstoffreich ist. Daher habe ich mich dafür entschieden, aus den herausfordernden Umweg-Erfahrungen meinen eigenen Kompost herzustellen. Bei Seminaren und in der Einzelberatung darf ich nun anderen Menschen eine fruchtbare Erde sein. Für das Wachstum ist dann weiterhin Gott selbst zuständig.

Eine Woche geht zu Ende. Singles, Eltern, Familien und ich mitten drin. Es gab viel Stoff, um mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich durfte mich über zurückliegende Entwicklungsschritte freuen und noch vorhandenen Schmerz erkennen. Die Früchte der Umwege in meinem Leben schmecken köstlich und das macht Appetit für Gottes weiteren Plan. Die Suche nach Gemeinschaft hatte mich loslaufen lassen. Welche Sehnsucht könnte dein Start sein? ■



Marco Schaarschmidt ist 45 Jahre alt. Er ist Diplom-Geograf und Ingenieur für Verkehrsplanung. Ehrenamtlich ist Marco als Seelsorger, in der Gemeindeleitung vor Ort und deutschlandweit bei team-f engagiert. Seine Berufung ist es, das Wunderbare in den Menschen sichtbar zu machen.

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!





Wege aus der Einsamkeit im Alter

von Jakob Deutschmann

Die ältere Dame, die jeden Tag das Geschehen auf der Straße beobachtet. Der alte Mann, der grimmig am Gartenzaun steht und nicht mehr grüßt. Die betagte Nachbarin, die man noch nie gesehen oder ihre Wohnungstür ins Schloss hat fallen hören. Menschen, die im Alter nicht nur allein, sondern vor allem einsam sind – und sich einsam fühlen. Wie oft wundere ich mich über die Art und Weise einer Person und sehe nicht, was in ihr alles so vor sich geht – welche Bedürfnisse ungestillt sind, welche Sehnsüchte langsam versiegen.

Laut des Deutschen Alterssurveys 2020 (DEAS) waren 14 Prozent der 46- bis 90-jährigen Menschen in Deutschland einsam. Die Studie zeigt, dass ein höheres Risiko, einsam zu werden, mit dem Übergang von einer eigenen Wohnung in eine

Pflegeeinrichtung besteht. Beträgt der Anteil einsamer Menschen in Privatwohnungen rund 10 Prozent, liegt der Anteil in Heimen bei ca. 35 Prozent. Und wenn ich an meine Besuche von Menschen in Pflegeheimen und an die Gespräche mit den Senioren denke, dann werden diese Zahlen real und greifbar für mich – leider.

Durch meine Kirchgemeinde und den generationsübergreifenden Hauskreis, in den ich gehe, habe ich nicht nur Kontakt zu älteren Menschen, sondern darf von Herzen von Freundschaften zu Senioren sprechen. Im Gespräch mit einer älteren Freundin über das Thema Einsamkeit im Alter bestätigen sich die Erkenntnisse aus der Studie. Doch wieso ist das so und was können wir dagegen tun?

Erfahrungen einer Seniorin

Eine gute Freundin (ca. 80 Jahre alt) erzählt mir: »Früher war ich voller Minderwertigkeitsgefühle und hatte Hemmungen, dass meine »Minderbegabtheit« in Gemeinschaft mit Anderen bemerkt wird. Dadurch zog ich mich schnell immer wieder zurück und blockierte Kontakte. Ich war oft überrascht, wenn andere in mir Potential entdeckten, das ich gar nicht wahrgenommen hatte. Mittlerweile bin ich selbstbewusst, kenne meine Begabungen, Möglichkeiten und auch meine Grenzen. Wodurch hat sich das geändert? Beim Lesen in der Bibel entdeckte ich, dass Jesus einfache Fischer wie Petrus, Johannes, Jakobus usw. in seine Gemeinschaft gerufen hat. Oder dass Gott David, diesen einfachen Hirtenjungen, zum König bestimmt hat. Viele andere Beispiele machten mich darauf aufmerksam, dass es nicht darum geht, perfekt und fehlerfrei zu sein. Ich entdeckte das Angebot, meine Sorgen, Ängste, Fehlhaltungen, Festlegungen und vieles mehr anzusehen, wahrzunehmen und in die Hände Jesu zu geben. Das machte mich frei.

Ich konnte mich sehen, wie ich bin und aufgrund der Wertschätzung Gottes ein volles JA zu meinen Schwächen und einen guten Umgang mit meinen Minderwertigkeitsgefühlen und Ängsten, die mich sowohl von anderen Menschen als auch von Gott und mir selbst trennten, finden.

Diese Freiheit führte dazu, dass ich an mir arbeitete und mutiger wurde. Ich konnte auch in Gemeinschaft zeigen, dass ich nicht nur alles richtig machen muss, sondern aus Fehlern und falschen Ansichten lernen kann. Da ich allein lebe, war das ein wichtiger Schritt, um nicht in Einsamkeit zu geraten. Ich bin heute manchmal gerne für mich und genieße Ruhe und Zeit zum Nachdenken. Ebenso bin ich sehr gerne in der Gemeinschaft mit anderen Menschen.«

Sie erzählt mir von gleichaltrigen Freunden und Freundinnen, denen es schwerfällt, Kontakt zu anderen Menschen aufzubauen, und die gleichzeitig die Sehnsucht danach haben, gesehen und anerkannt zu werden. Sie hört von Angst davor, Fehler zu machen oder den eigenen oder anderen Ansprüchen nicht zu genügen und sich zu blamieren. Und der Unsicherheit, »was die Anderen denken, wenn ich an Ausflügen oder Gruppenaktionen aufgrund körperlicher Beschwerden nicht teilnehmen kann«.

Manche fühlen sich einsam, weil sie keine Verwandtschaft haben und die guten Freunde schon verstorben sind. Andere fühlen sich trotz Familie und netten Bekanntschaften im Wohnhaus oder Pflegeheim einsam.

Gemeinschaft über Generationen hinweg

Der Malteserbund ermutigt auf seiner Webseite mit zehn Tipps gegen Einsamkeit im Alter zu mehr Wohlbefinden (siehe Info-Kasten rechts oben).

10 Tipps gegen Einsamkeit

- Tipp 1:** Lebensfreude wiederentdecken!
- Tipp 2:** Struktur im Alltag gegen Einsamkeit im Alter
- Tipp 3:** Proaktiv – bleibe in Kontakt
- Tipp 4:** Technik als Chance – man ist nie zu alt
- Tipp 5:** Mutig netzwerken – „Hallo Nachbar!“
- Tipp 6:** Ehrenamtliches Engagement finden
- Tipp 7:** Mehrgenerationenhäuser als Lösung gegen Einsamkeit
- Tipp 8:** Gehe einem Hobby nach
- Tipp 9:** In Bewegung bleiben – Sport gegen Einsamkeit
- Tipp 10:** Mit einem Haustier bist du in guter Gesellschaft

Zum Nachlesen:

<https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/einsamkeit-im-alter-10-hilfreiche-tipps.html>

Unsere Empfehlung

Ich bin ich – und das ist gut so!

Raus aus der Minderwertigkeit, rein in ein lebendiges, kraftvolles Leben in guter Balance! Eine gute Beziehung zu mir selbst, im Kontakt zu mir, meinem Körper und meinen Gefühlen zu sein ist kein Luxus, sondern resilienz- und gesundheitsfördernd.



09126 Chemnitz

15.11.2025

Kaleb-Familienzentrum

Anja Schnake

25 664 71

Weitere Termine online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Lebensteppich

Unter Anleitung eines zertifizierten Coaches wirst du dein Leben biografisch anschauen. In Zeitabschnitten betrachtest, erinnerst du dich an die guten Momente, die dein Leben mit Freude gefüllt haben.



58511 Lüdenscheid

06.09.2025

team-f Hauptbüro

Heidi und Eckhard Goseberg

25 673 11

Weitere Termine online unter www.team-f.de



hör mal rein!

Der Podcast fürs Füreinander mit Simona Pfeil



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.

Möchtest du mehr über die Autorinnen und Autoren und ihre Erfahrungen mit dem Thema Einsamkeit erfahren? Bald sind sie im Podcast zu hören!

bei Spotify und Co.

Diese Tipps helfen aus meiner Sicht Jung und Alt und bergen ein großes Potential. Angesprochen hat mich in dem Artikel, dass betont wurde, wie erfrischend es ist, das Lachen in den Alltag zu integrieren: »Lachen ist ein Lebenselixier! Lese, höre und schau bewusst Beiträge, die dich zum Lachen bringen. Denn: Lachen ist für unsere Seele so wichtig, wie der Sauerstoff für unsere Lungen.« Oh ja, das kann ich auch als junger Familienvater gut nachvollziehen! Wenn unsere zweijährige Tochter den Senioren aus unserem Hauskreis begegnet, ist Lachen und Freude vorprogrammiert! Da besteht eine ganz besondere Verbindung zwischen den Kleinsten und den Ältesten. Daher kann ich dich nur ermutigen (egal ob alleinstehend, als Paar oder Familie): Suche die Gemeinschaft mit älteren Menschen. Und als ältere Person: Suche die Gemeinschaft mit jüngeren Menschen. Gerade junge Familien freuen sich über ältere Menschen, die ehrliches Interesse an ihren Kindern zeigen und besonders Eltern, deren Eltern wiederum weit weg wohnen, suchen oft händeringend nach »Omas und Opas«, die sie in ihrem Familienalltag entlasten, indem sie Zeit mit ihren Kindern verbringen. In unserer Stadt gibt es ein Netzwerk, das zwischen älteren Menschen und Familien vermittelt. Vielleicht gibt es so etwas auch in deiner Umgebung? Wir erleben als Familie regelmäßig:

Es bringt so viel Vielfalt und Weite ins Leben, wenn wir uns über Generationen hinweg helfen und Freude und Leid miteinander teilen.

Gemeinschaft unter Christen

Neben dem Lachen sehe ich noch einen nicht zu verachtenden Aspekt, der helfen kann, um im Alter nicht einsam zu werden, und auch Halt und Hilfe bietet, älteren Menschen in ihrer Einsamkeit zu begegnen. Das ist für mich und uns Christen der Glaube und die Gemeinschaft als Christen. Ich denke dabei an einige ältere Menschen in meiner Gemeinde, die lange Zeit nicht an unseren Gottesdiensten teilnehmen konnten, da sie die Kraft nicht mehr hatten, in die Gemeinde zu kommen. Seit unser Gottesdienst online übertragen wird und wir in Gemeinde-Chatgruppen einen regen Austausch erleben dürfen – über Alltag, Glaube, Gottesdienst und Gemeindeaktivitäten – berichten Senioren, dass sie sich mit der Gemeinde so verbunden fühlen wie noch nie zuvor. Und das, obwohl sie nicht vor Ort sind. Wie genial! Ich wünsche mir und uns, dass wir ein waches Auge und einen achtsamen Sinn entwickeln, Menschen, die sich einsam fühlen, Gemeinschaft anzubieten und Begegnungsräume zu schenken – gerade, weil es in zunehmender Einsamkeit immer schwerer fällt, Kontakt zu anderen aufzubauen. Jesus sagt: Du sollst ein Segen sein. Und unsere Mitmenschen werden ein Segen für uns sein. ■



Jakob Deutschmann, 31 Jahre, lebt mit seiner Familie in Kassel. Zusammen mit seiner Frau ist er Teil eines überkonfessionellen Hauskreises von »Leben begegnen« (www.leben-begegnen.de), der generationsübergreifend ist (Altersspanne: Anfang 20 bis Mitte 80).

team-f gibt Einblick Und plötzlich ist alles anders (UPIA)



Ein Seminar für viel zu früh verwitwete Menschen

Keiner versteht den Schmerz, wenn jemand viel zu früh, mitten im Leben, urplötzlich oder nach langer Krankheit seinen geliebten Partner zu Grabe tragen muss. Witwer oder Witwe zu werden – das gehört doch ans Lebensende! Oder?

Wer im Alter von vielleicht 40 bis 60 Jahren noch mitten im Berufsleben steht, plötzlich alleinerziehend ist, umgeben von verheirateten Freunden und vollständigen Familien und bittere Einsamkeit erleidet, steht vor ungeahnten Herausforderungen. Gefühlt scheint das Leben am Ende – aber man hat noch so viele Jahre vor sich, hatte Pläne, wollte leben und glücklich sein. Man steckt in Verantwortung, möchte die Kinder ins Leben begleiten und hat den Eindruck, dass man ganz allein so ein Schicksal trägt und keiner wirklich verstehen kann, wie es einem geht...

Doch es gibt Menschen, die genau das auch erlebt haben. Die ums Überleben kämpfen mussten. Die mit Gott gerungen haben. Die mit einem weinen können und einen verstehen. Die authentisch sind und Trost aus dem eigenen Erfahrungsschatz mitbringen. Diese Menschen soll jeder Trauernde treffen können! Daher ist das Seminar »Und plötzlich ist alles anders« (UPIA) bei team-f entstanden. Eingeladen sind die viel zu früh Verwitweten, die noch mitten im Arbeits- und Familienleben stehen, also noch nicht im Ruhestand sind.

Was erwartet die Teilnehmenden?

Für viele ist dieses Wochenende die erste Gelegenheit, nach dem Tod des Partners/der Partnerin »für längere Zeit« das Haus zu verlassen, die Kinder betreut zu wissen und mal etwas für sich selbst zu tun. Das ist für einige eine große Herausforderung, denn es kostet Überwindung, nun allein zu planen, allein zu packen, allein auf die Reise zu gehen, allein unter fremden Menschen zu sein. Doch wer es schafft und da ist, findet sehr schnell tiefe Gespräche und neue Kontakte. Sofort beim Ankommen wird klar, dass wir alle irgendwie im gleichen Boot sitzen und gemeinsam auf dem Weg sind. Das Seminar bietet Raum zum Erzählen, und das tut gut. Das verbindet und schafft Vertrauen. Wir singen, lachen und spielen auch!

Abends ein Glas Wein zu genießen ist für viele ein großer Moment, der zeigt: Das Leben geht weiter, Trauer wird unterbrochen und irgendwann beendet.

Die Teilnehmenden...

- erleben biblische Geschichten.
- erfahren einiges über die Trauerphasen.
- sind zu kreativen Angeboten eingeladen.
- werden beim aktiven Verarbeiten und Bewusstwerden der eigenen Ressourcen für die Zukunft begleitet.
- sollen wieder Kraft und Zuversicht, Ideen und Hoffnung für die Zukunft finden.

Nein, das Seminar wird nicht alles in Sonnenschein verwandeln (es ist auch Platz für Tränen). Aber: Manches heilt und vieles erscheint in einem neuen Licht und aus anderer Perspektive. Wir vertrauen unserem Gott, der Tränen abwischen, Herzen heilen und neues Leben schenken kann. ■

Das Seminar hat mir einen großen Schritt beim Abschiednehmen von meinem geliebten Mann weitergeholfen. Es tat gut, einerseits Trauer zu verarbeiten und andererseits den Blick nach vorne zu richten – und das alles in Gegenwart von Gleichgesinnten.
Alexandra (45)

Dieses Wochenende hat mich ermutigt. Im Kontakt mit den anderen habe ich mich unendlich verstanden gefühlt, konnte Anteil nehmen und Fragen – auch an Gott – stellen. In dem vielfältigen, kreativen Programm habe ich hilfreiche Zugänge für meinen Trauerprozess gefunden und neue Hoffnungsschimmer entdecken können.
Johannes (52)



49448 Lemförde
24.10. – 26.10.2025
Gästehaus Altvandsburg
Kristina Diaz-Heine, Alexandra Künker,
Ute Wendler, Christian Franck
25 651 11

Die Einsamkeit meiner Eltern

Das Empty-Nest-Syndrom aus Sicht der Tochter

Meine Kindheit hatte ich als Kind und Jugendliche immer als sehr glücklich empfunden. Ich wuchs zusammen mit meinen Geschwistern sehr behütet auf. Es wurde viel Wert darauf gelegt, dass wir viel Zeit zusammen verbrachten. Natürlich gab es auch Situationen, die ich als Kind blöd fand, die ich nicht verstand und in denen ich auch verletzt wurde, aber insgesamt war ich ein glückliches Kind.



Als ich älter wurde, bekam ich eine andere Sicht auf meine Kindheit und auch auf die Ehe meiner Eltern. Dies begann, als ich mit Anfang zwanzig auszog. Ich bekam einen Abstand und lernte, mich um meine kleine Wohnung, Haushalt etc. zu kümmern. Meine Mutter hatte mir immer sehr viel vorgeschrieben und vor allem feste Vorstellungen, wie bestimmte Dinge zu laufen hatten. Dies wurde mir nun immer mehr bewusst und ich genoss es, meine eigene Art und Weise zu finden, Dinge zu machen.

Plötzlich wieder zu zweit

Meine beiden Geschwister zogen innerhalb eines Jahres ebenfalls aus. Nicht viel später ging mein Vater in Frührente. Meine Mutter arbeitete in Teilzeit. Meine Eltern hatten zwar einen Freundeskreis, aber dort traf man sich fest verabredet alle zwei Wochen zum Kegeln. Weitere Verabredungen kamen nur sehr selten vor.

Ich hatte den Eindruck, dass sich bei meinen Eltern nun ein riesengroßes Loch auftat.

Die Kinder waren aus dem Haus, mein Vater zu Hause und die meisten Aufgaben, die bisher eine große Rolle gespielt hatten, fielen weg. Auch, wenn sie das mir gegenüber nie gesagt haben, bin ich überzeugt, dass es für sie eine schwere Zeit war. Eine Zeit, in der die Probleme in der Ehe meiner Eltern begannen oder besser gesagt offenbar wurden. Vorher konnten sie sich immer schön beschäftigen mit Arbeit, Haushalt und anderem

Alltäglichen. Es war die Zeit, in der sie beide aufhörten, dem anderen gefallen zu wollen, ihm Gutes tun zu wollen – das Miteinander hörte auf. Über vieles (z. B. »Wie geht es dir wirklich?«, »Was sind deine Bedürfnisse?«), wurde schon vorher selten geredet. Sie entfernten sich immer weiter von einander. Mein Vater begann, außerehelich die Erfüllung zu suchen, aber Gott sei Dank entwickelte sich nicht mehr daraus.

Meine Eltern versuchten einen Neustart. Beide waren am Anfang sicherlich bemüht und sie verbrachten wieder mehr Zeit miteinander. Auch gingen sie ein paar Mal zu einer Eheberaterin. Doch diese wurde nach wenigen Stunden beendet. Als ich meine Mutter fragte, warum, meinte sie, dass es keinen Sinn hätte, mein Vater würde nichts ändern wollen.

Sie lebten in dieser Situation weiterhin zusammen. Die Enkel (die Kinder meiner Geschwister) brachten etwas Abwechslung und neue Aufgaben mit sich. Einmal fragten sie mich, ob ich mit ihnen gemeinsam in den Urlaub fahren wollte. Da ich zu der Zeit Single war und auch gerne den Ort wieder besuchen wollte (wir verbrachten dort jahrelang unsere Familienurlaube), sagte ich zu.

Ich merkte, dass es meinen Eltern so gut tat. Meine Mutter hatte jemanden, mit dem sie reden konnte. Mein Vater hatte wahrscheinlich mehr Ruhe. Ich bemühte mich sehr und merkte im Rückblick, dass ich versuchte, die Retterin ihrer Ehe zu sein, nicht nur im Urlaub, sondern auch zu Hause. Mir fiel erst auf, dass der Urlaub für mich nicht besonders erholsam gewesen war, als ich nach Hause fuhr. Ich fühlte mich leer und wie ausgesaugt.

Getrennte Wege

Im Jahr 2013 beschloss meine Mutter, sich vom meinem Vater zu trennen. Ich selbst steckte zu der Zeit in den Vorbereitungen zu meiner eigenen Hochzeit. Obwohl ich um den Zustand wusste, in dem die Ehe meiner Eltern war, traf es mich wie ein Schlag. Ich hatte nicht erwartet, dass meine Mutter diesen Schritt gehen würde. Aber sie war fest entschlossen. Ich merkte, dass ich die beiden und ihre Ehe loslassen musste. Mir war wichtig, in meine eigene Ehe zu investieren und meinen Weg zusammen mit meinem Mann zu gehen.

Seither leben sie an unterschiedlichen Orten. Meine Mutter zog in die Stadt zu meiner Schwester und mir, um näher an uns und ihren Enkeln zu sein. Mein Vater blieb in der früheren Wohnung. Beide sind viel allein, mein Vater noch mehr als meine Mutter. Er hat zu uns Kindern nicht übermäßig viel Kontakt und auch Freunde, Bekannte, Nachbarn sieht er nur selten. Meine Mutter besucht meine Familie und mich einmal die Woche und unterstützte uns vor allem als die Kinder noch klein waren. Es ist oft ein großer Segen, aber zugegeben auch manchmal eine Last.

In unserer Stadt hat sie keine Freunde oder Bekannten gefunden, die Freunde von früher sieht sie nur noch selten. Inzwischen sind beide Eltern auch schon so alt, dass sie weniger mobil und auch gesundheitlich eingeschränkt sind.

Wie es mir damit geht?

Ich konnte bei einer Seelsorgerin viel aufarbeiten und falsche Verantwortung loslassen.

Jahrelang sah ich mich als diejenige, die die Ehe meiner Eltern retten musste.

Ich habe erkannt, dass dies nicht mein Job oder meine Verantwortung ist. Außerdem durfte ich lernen, mir und meinen Eltern (vor allem meiner Mutter) Grenzen zu setzen. Wir sehen uns, wie beschrieben, meistens einmal die Woche und ich sehe mich nicht mehr als »Unterhalterin«.

Mein Mann und ich hatten schon vor unserer Hochzeit besprochen, dass wir in unsere Ehe investieren und auch den Rat von anderen einholen möchten. Wir hatten ganz am Anfang das team-f Seminar »Start in die Ehe« besucht und das war ein großer Segen. Dort waren Mitarbeiterpaare, die schon lange verheiratet und immer noch glücklich waren. Das zu erleben tat so gut. Gott sprach während des Seminars unabhängig voneinander zu meinem Mann und mir, dass wir Mitarbeiter bei team-f werden sollten. Das war für uns ein erster Schritt, der uns Hoffnung und Perspektive für unsere Ehe gab. Seitdem sehen wir es als unseren Weg und Berufung an, in andere (junge) Paare zu investieren.

Ob bei meinem Mann und mir deswegen alles super, harmonisch und glücklich verläuft? NEIN! Wir haben Meinungsverschiedenheiten, Konflikte und scheitern in vielen Dingen. Aber wir sind uns einig, dass wir uns Hilfe holen, wenn wir zu zweit nicht weiterkommen. Vor allem haben wir Gott, der uns immer wieder hilft, den anderen mit seinen Augen zu sehen – das hilft uns und macht uns dankbar! ■

Die Autorin ist der Redaktion bekannt.

Unsere Empfehlung

Meine Überverantwortlichkeit begrenzen

Viele Menschen fühlen sich für alle und alles verantwortlich. Oft wird ihre Lebenslast erdrückend groß, weil sie nicht wissen, wie sie sich angemessen begrenzen können. Es fehlt der innere Maßstab, wann sie getrost NEIN sagen dürfen. Diffuse Ängste und falsche Schuldgefühle lassen sie nicht zur Ruhe kommen. Innerlich werden sie immer müder und ärgerlicher, aber niemand darf das sehen. Manche steuern direkt auf einen Burnout zu.



57299 Burbach

12.10. – 15.10.2025

📍 Bildungs- und Begegnungszentrum Holzhausen

👤 Christa und Dirk Lülting, Meike Piro

☎ 25 634 11

Weitere 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 Liebespiel
komplett

Preis: 10,00 €



team-f T-Shirt
mit Slogan: fürs Füreinander

Preis: 17,99 €

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.




Weitere Artikel findest du auf team-f.de



Abgestempelt: Singles = unglücklich!?

von Johanna Bernutz

»Ich könnte das ja nicht, so ohne Partner!« »Bist du denn nicht einsam so alleine?«... Wir Singles kennen diese Fragen und Aussagen zur Genüge. Ich gebe zu, ich hatte Phasen im Leben, da hat es mich sehr gestört. Diese Phasen haben mich allerdings auch dazu angeregt, über mich und meinen Beziehungsstatus nachzudenken. Bin ich denn einsam? Fehlt mir etwas? Wieso definiert sich jemand denn durch einen Partner? Wieso schaffen es andere Personen nicht, alleine zu sein?

Diesen Artikel kannst du online lesen und teilen!




Alleinsein – Glück oder Unglück

von Christian Siegling

Alleinsein ist zunächst einmal ein Zustand, der weder positiv noch negativ zu werten ist. Im Gegensatz zur Einsamkeit, die in jedem Fall negative Emotionen zur Folge hat. Wie können wir Alleinsein schätzen und für uns positiv nutzen?

Diesen Artikel kannst du online lesen und teilen!



Leben als einsame Kämpferin

Anonyme Autorin

Nach der Trennung von ihrem alkoholkranken Mann kämpfte sich unsere Autorin durch das Leben als Alleinerziehende. Und das blieb nicht die einzige Herausforderung in ihrem Leben..

Diesen Artikel kannst du online lesen und teilen!



Verheiratet und doch einsam

von Frauke Zabel

Verliebt – Verlobt – Verheiratet – Einsam? Das passt doch nicht. Verheiratete sind doch glücklich. Man hat endlich jemanden, mit dem man zusammen durchs Leben geht, Pläne schmiedet, seine Berufung sucht und lebt. Eine wunderbare Vorstellung. Leider gelingt dies nicht in allen Partnerschaften.

Diesen Artikel kannst du online lesen und teilen!



Dr. Eberhard und Claudia Mühlán



Das große Familienhandbuch

Die mehr als 30 turbulenten Erziehungsjahre mit bis zu 13 Kindern (7 leibliche und 6 angenommene) haben den Blick von Claudia und Eberhard Mühlán für das Wesentliche in der Erziehung geschärft, für das, was im Familienleben auf keinen Fall fehlen darf, wenn man sich wünscht, dass Kinder zuversichtlich heranwachsen.

Preis: 14,95 €

Dirk und Christa Lülíng



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 €

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, Petra Miß,
Simona Pfeil, Sarah Schwarz, Christian Siegling,
Ute Wagner

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

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

Fotos:
team-f; AdobeStock: SewcreamStudio;
Istockphoto.com: Chalabala, shironosov; shutterstock: LAONG; pexels.com: brett-sayles, cottonbro, element5, ganinph, josh-willink, murrchalla, ron-lach, shkrabaanthony, shvets-production, simonmigaj, teona-swift, ivan-samkov; unsplash.com: brooke-cagle, crew-x

Schutzgebühr: 2,80 €



»Ich fahre so glücklich wieder nach Hause nach dieser Woche mit Wandern, Austausch und Inputs.«

Perspektiven für Singles

Out- & Indoor-Wochenenden, Reisen, Online-Angebote, Beratung, ...

Lerne in lockerer Atmosphäre andere Singles kennen und lass dich durch lebensnahe Impulse, den Austausch mit anderen und verschiedene Outdoor-Aktivitäten herausfordern, auch dich selbst besser kennenzulernen. Wir haben eine große Auswahl an Angeboten, bei denen du bestimmt das Passende für dich findest.

Hier findest du unser komplettes Angebot:

