

Nr. 80

November 2011



EHE & FAMILIEN BAUSTEINE

Liebe & Leidenschaft Lust



Was guten Sex gelingen lässt
Seite 3

Für die Zeit zu zweit
Seite 5

Mit Unterschieden leben
Seite 6

Herzensanliegen
Seite 7

10 Lustkiller für den Sex
Seite 8

Liebe Leserinnen und Leser!

In dieser Ausgabe der Bausteine mit dem Titel: „Liebe, Lust und Leidenschaft“ geht es um das Thema Sexualität. Vom Anfang der Erschaffung der Menschen an, möchte Gott, dass wir Sex genießen können. Es ist ein Geschenk, das uns von Gott gegeben ist. Sex kann ein Vorgeschmack des Göttlichen auf Erden sein. Dazu lesen wir in 1. Mose 1, 27,31: „Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn, und Gott schuf sie als Mann und Frau. Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“

Sex darf gegenseitiger Gewinn sein, er will das Vergnügen aneinander fördern und Verbindung und Nähe schaffen. Wir dürfen genießen, was Gott gut geheißen hat. Sex versichert uns der Liebe und Hingabe des Partners. Es geht um Intimität, Nähe und Zuneigung. Es geht um Männlichkeit und Weiblichkeit. Es geht darum, eins zu werden und einander neu zu erkennen.

In dieser Zeitung möchten wir einige Themen über Sexualität aufgreifen.

Wir versuchen auf die Fragen: Was können Hindernisse sein für guten Sex? Was fördert guten Sex? Antworten zu geben. Sie finden Hilfen für gemeinsame Gespräche mit Ihrem Partner über das Thema Sex. Ehepaar Lieberknecht lässt uns in ihr Ehe-Leben schauen und beschreibt, was sie in ihrer 33 jährigen Ehe gelernt haben.

Damit Sie rechtzeitig für 2012 Ihre gemeinsamen Ehe-Auszeiten mit einem Seminar oder einem Vortrag planen können, liegt diesen Bausteinen das Jahresprogramm von FLM für 2012 bei.

Viele gute und neue Erkenntnisse wünscht Ihnen

Esther Lieberknecht



Anfragen, Beiträge und Leserbriefe

Für alle Anfragen erreichen Sie uns über die Redaktionsleitung oder das Büro der Family Life Mission. Sie können uns auch gern Beiträge oder Erlebnisberichte zusenden, die wir dann zu einem der nächsten Themen verwenden dürfen.

Redaktion - Family Life Mission
Pfr. Lic. Erhard & Esther Lieberknecht
8950 Stainach, Sonneckgasse 307
Tel. 03682 / 22 77 11
Fax: 03682 / 22 77 14
eMail: esthermail@gmx.at

Büro FLM
Brigitte u. Helmut Malzner
4542 Nußbach, Rosenweg 1
Tel. 0681 / 10 56 31 95
Fax: 07587 / 6 01 14
eMail: office@flm.at



Was guten Sex gelingen lässt

In unserer 33jährigen Karriere als Ehepaar können wir auf 33 Jahre Erfahrungen in Sachen Sex zurückschauen. Wir haben Höhen und Tiefen, flauere Zeiten und himmlische Zeiten erlebt. Es gab Gourmet Sex und Sex, der eher „normal“ war. Ein Motto hatten wir allerdings immer: „Es gibt ein nächstes Mal.“

Gemeinsame sexuelle Kommunikation

Wesentlich für unser Sexleben war und ist unsere Kommunikation. Immer wieder wird uns bewusst: So gut wie wir im Alltag kommunizieren, so gut geht es uns beim Sex.

Können wir im Alltag gut miteinander reden, uns austauschen und uns mitteilen? Fühlen wir uns verstanden? Dann profitiert ebenfalls unsere sexuelle Kommunikation davon und es wird uns beim Sex gut gehen. Ist unsere Kommunikation in irgendeiner Weise gestört, führt das zu Störungen in der sexuellen Kommunikation zwischen uns.

Sex ist ein sehr privates Thema und wird, oftmals nur mangelhaft zwischen den Partnern kommuniziert. Für die Entwicklung unserer Beziehung ist es jedoch von großer Bedeutung, über dieses Thema offen und ehrlich zu reden. Nur so werden die Voraussetzungen geschaffen, um das Vertrauen in diesem Bereich zu vertiefen und Intimität zu fördern.

Was wir gelernt haben ist: Wir sollten niemals davon ausgehen, dass wir alles wissen über den Anderen. Immer wieder ist der Andere wie ein Buch, in dem es noch viel zu lesen gibt.

Weiß ich, was den Anderen gerade beschäftigt? Weiß ich, welchen Umbruch er vielleicht gerade im Beruf erlebt und was das für ihn bedeutet? Uns ist es immer wieder wichtig unsere tiefsten Gefühle gegenseitig auszutauschen. Gefühle wie Angst oder Trauer behalten wir gerne für uns. Wir haben gelernt nachzufragen. Einfache Fragen führen tiefer und lassen uns am Erleben des Partners teilhaben: „Macht dir das



Angst?“ „Bist du erschöpft?“ Solche Fragen nennen Gefühle beim Namen und helfen, dass sich der Andere selbst besser versteht.

Äußere Faktoren

Unsere Lust auf Sex hängt sehr stark von vielen äußeren Faktoren ab. Sind die Kinder noch klein und fordern uns sehr, dann kann das Verlangen nach Sex oft gar nicht aufkommen, weil wir einfach zu müde sind. Ist sehr viel Stress im Betrieb oder bei der Arbeit, ist für Sex ebenfalls weniger Energie da.

Hormonelle Umstellungen bei der Frau wie beim Mann sollten nicht außer Acht gelassen werden. In welcher Phase des Zyklus befinde ich mich, befindet sich meine Frau? Lange Zeit hat mein Zyklus unsere Sexualität bestimmt. Teile ich das meinem Mann mit? Fragt er mich danach? Nimmt er hier Rücksicht auf mich?

All das sollte bedacht und kommuniziert werden. Wo stehe ich, wo steht der Andere? Wie viel Kraft ist noch da? Vielleicht brauche ich im Moment nur Zärtlichkeiten. Oft ist es der Austausch von Zärtlichkeiten, der jetzt gerade gut tut. Bei uns gab es manchmal einfach „Kuschelzeiten,“ weil keine Kraft oder Energie für Sex da war. Dadurch, dass wir das kommuniziert haben, konnten wir uns beide darauf einstellen und manchmal wurde aus dem „nur kuscheln“ sogar mehr.

Einander beschenken

Sex ist eine gute Möglichkeit, sich zu beschenken und die gegenseitigen Bedürfnisse zu befriedigen. Sex, der lediglich auf die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse bedacht ist, ist kein Ausdruck von echter Liebe, sondern eine Form der Egopflege. Es herrscht oft die Einstellung, dass Sex etwas ist, das man sich nehmen, verdienen oder einfordern kann.

Sex ist die intimste Form, einander Liebe zu zeigen, doch dies bedeutet einander zu beschenken, die Bedürfnisse des Partners zu erkennen und zu befriedigen. Genauso wie jeder andere Bereich einer Beziehung, ist auch das gemeinsame Sexualleben ein Bereich, in dem man sich die Mühe machen darf, den Partner zu erforschen. Das bedeutet erst einmal, die eigenen Bedürfnisse zurück zu stellen und die des Partners kennen zu lernen. Wenn unsere Sexualbeziehung ein lebendiger Ausdruck unserer Liebe zueinander ist, dann dürfen wir im Laufe der Zeit eine gemeinsame Sicht davon entwickeln. Nur dann wird dieser Bereich eine Vertrautheit und Tiefe erleben, die sich positiv auf die anderen Bereiche der Beziehung auswirken wird. Das Erlernen der Fähigkeit, sich dem Partner zu schenken und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, war uns immer sehr wichtig und ist es heute noch. Damit kommt keiner zu kurz und unser Leitspruch ist: „Wenn Sex gut sein soll, ist es wichtig, dass beide Partner darum bemüht sind, dem Anderen Genuss zu bereiten.“

Mit Unterschieden leben

Sehr bald ist uns unsere Unterschiedlichkeit bewusst geworden. Meist haben Männer ein stärkeres Bedürfnis nach sexueller Befriedigung als Frauen. Dieser Umstand allein ist nicht schlimm. Problematisch wird es erst dann, wenn die Partnerin sich damit konfrontiert sieht, diese Bedürfnisse nicht befriedigen zu können. Zum einen weil sie selbst nicht so häufig Sex haben möchte und zum anderen, weil sie ihr Bedürfnis nach körperlicher Nähe vielleicht auch mit Zärtlichkeiten stillen könnte.

Es gibt Frauen die einen stärkeren Sexualtrieb als ihre Partner haben. Auch das kann zu Spannungen führen. Im Zuge der Thematisierung von Sex und Sexualität wurde ein Bild von Männern gezeichnet, dass den Mann zunehmend als sexuell anziehend, erotisch, stark und männlich zeichnet. Es wurde ein Bild des Mannes etabliert, der immer und überall bereit ist, die Bedürfnisse einer Frau zu befriedigen. Erlebt ein Mann die Realität im persönlichen Sexualleben anders, fühlt er sich als Versager. Sein Kulturkreis hat andere Erwartungen an ihn.

Nicht nur die unterschiedlichen Bedürfnisse erfordern eine offene Kommunikation, auch Ängste und negative Erfahrungen im Bereich Sex machen einen offenen Umgang miteinander erforderlich. Es ist wichtig, die Ängste in diesem intimen und sehr komplexen Bereich voreinander auszubreiten. Die eigenen Ängste in Worte zu fassen, ist oft mit schmerzhaften Erfahrungen verbunden. Doch nur so wird dem Partner die Möglichkeit geboten zu trösten und zu ermutigen. Die Annahme und das damit verbundene Verständnis sorgen dafür, dass Wunden heilen können. Die schlechten Erfahrungen müssen neuen guten Erfahrungen Platz machen. So kann ein Kreislauf in Gang gesetzt werden, der sich positiv und bereichernd auf das Sexualleben auswirkt.

Über Spannungen reden lernen

Spannungen können wir, wie bei allen anderen Spannungen in einer Beziehung, am besten mit offener Kommunikation begegnen. Gerade beim Thema Sex müssen die Partner lernen, ihre Bedürfnisse nach körperlicher Liebe zu kommunizieren. Die Partner sollten einander offen sagen, was ihnen gefällt und was nicht. Spekulationen und eigene Vorstellungen darüber, was für den Partner gut ist und was ihm gefallen könnte, sind hier völlig fehl am Platz. Jeder Mensch hat unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse. Einander zuhören und die Gefühle die Sexualität betreffend auszudrücken, ist ebenso wichtig, wie jeder andere Bereich der Kommunikation einer Ehe. Jedes offene Wort schafft Vertrautheit und Verständnis für den Partner. So wird eine Grundlage dafür geschaffen, dass unangenehme Gefühle dieses Thema betreffend heilen können und eine gemeinsame Sexualität entstehen und genossen werden kann.

Im Gespräch mit Gott

Oft waren wir über unsere Sexualität mit Gott im Gespräch. Manchmal zusammen, manchmal jeder für sich. Gerade dann, wenn der Sex länger nicht so gut funktioniert hat, haben wir die Hilfe Gottes in Anspruch genommen. Ein Gebet hat dann vielleicht so geklungen: „Herr, zeige mir, was hier jetzt der Knackpunkt ist. Zeige mir warum ich keine sexuellen Gefühle im Moment spüren kann. Was liegt da zwischen uns? Was verhindert, dass ich mich zu meinem Mann hingezogen fühle? Erneue du meine sexuellen Gefühle für meinen Mann, ich möchte ihn so gerne beschenken.“

So haben wir immer wieder mit Gott über Sex gesprochen. Das hatte den Vorteil, dass wir nicht alleine damit geblieben sind. Oft habe ich erlebt, dass der Heilige Geist mir eine Idee gab, woran es liegen könnte, dass mein sexuelles Verlangen im Moment nicht so groß war. Vielleicht war es ja Ärger, der mir gar nicht so bewusst war, vielleicht mussten wir ja etwas besprechen, was trennend zwischen uns war.

Überraschungsangriffe starten

Für Frauen: Wenn Sie gewohnt sind, dass Ihr Mann den Anfang macht, dann drehen Sie doch einmal den Spieß um, machen Sie ihm ein Angebot zum Sex. Warten Sie nicht auf ihn, sondern überraschen ihn mit der Frage: Hast du Lust auf mich? Er wird Ihnen sicher keinen Korb geben!

Für Männer: Frauen brauchen sehr viele Streicheleinheiten ohne jede Forderung, damit der Motor anspringt. Überlegen Sie, wie Sie Ihre Frau schon tagsüber verwöhnen können. Schicken Sie ein romantisches SMS oder ein erotisches E-Mail.

*Esther und Erhard Lieberknecht
Stainach*



Für die Zeit zu zweit:

Offene Gespräche über Sex

1. Vervollständigen Sie folgende Sätze und sprechen Sie darüber:

- Das Beste an unserem Sex ist...
- Mein Vater hat mir folgenden Eindruck über Sex vermittelt...
- Meine Mutter hat mir folgenden Eindruck über Sex vermittelt...
- Vor unserer Ehe war meine Meinung über Sex...
- Ich finde an dir sexuell attraktiv...
- Ich finde es schwierig die Initiative beim Sex zu ergreifen, wenn...
- Wenn ich die Initiative ergreife, fühle ich mich...
- Du erregst mich am meisten, wenn...
- Wenn wir eine Woche nicht sexuell aktiv waren, fühle ich mich...
- Ich fühle mich sexuell frustriert, wenn...
- Meine liebste Zeit, mit dir zu schlafen ist...
- Eine Angst, die ich im Bereich der Sexualität habe ist...
- Ich wünschte, du würdest mich auf diese Weise berühren...
- Es würde mir gefallen, wenn du dich mir nähern würdest, indem...
- Wenn du zu meinen Annäherungsversuchen Nein sagst, hätte ich gerne, dass...

2. Kreisen Sie die Worte ein, die beschreiben, wie Sie Sexualität wahrnehmen. Tauschen Sie sich dann darüber aus.

Lebensbejahende Feier	Liebevoll	Vertrauensbruch	Risiko und Gefahr
Leidenschaftlich	Auflösung der Beziehung	Kreativer Ausdruck	Gegenseitiger Respekt
Begrenzte Möglichkeiten	Emotionale Intimität	Einverständnis	Sicherheit
Emotionale Isolation	Offene Kommunikation	Zwang und Angst	Gefühle der Gleichberechtigung
Fühl mich unter Druck gesetzt	Vertrauen	Fehlende Kommunikation	Unaufrichtigkeit und Scham
Ungleichgewicht	Gesundes sich aneinander binden	Nähe	Schmerz und Verletzung
Rücksichtnahme	Abneigung	Vertrauen	Selbstannahme

3. Sich unterscheidende sexuelle Bedürfnisse

Ehefrau	Ehemann
Wird den ganzen Tag über durch Berührung und zärtliche Worte für den Sex stimuliert	Wird als Erstes durch visuelle Reize stimuliert
Braucht Liebe, um sich für Sex zu öffnen	Braucht Sex, um sich für die Liebe zu öffnen
Muss sich erst entspannen und langsam zum Sex übergehen; viele Berührungen (30 Minuten)	Beginnt und ist sofort zum Sex bereit
Gute Kommunikation sollte Sex vorausgehen, damit Sex genossen wird.	Sex lässt den Mann Zugang zu seine Gefühlen finden. Sex geht der Kommunikation voraus
Braucht Zeit, um den Sex zu genießen	Braucht gelegentlich einen „Quicki“
Vergnügen größer, wenn zuerst nichterogene Zonen stimuliert werden.	Vergnügen größer, wenn zuerst erogene Zonen stimuliert werden

4. Häufige Gründe für sexuelle Schwierigkeiten

- Familienhintergrund: Sex muss sein, weil Männer es brauchen, aber Sie selbst erwarten kein Vergnügen dabei.
- Familienhintergrund: man hat nie darüber gesprochen. Es war ein Tabuthema, Sex zur Sprache zu bringen und darüber zu reden.
- Verzerrte religiöse Überzeugungen: Sex ist unanständig.
- Erfahrungen von körperlichem, emotionalem oder sexuellem Missbrauch.
- Frühere sexuelle Erfahrungen, die Sie in Ihrem Schlafzimmer heimsuchen.
- Mangel an Vergebung: Sie führen eine Liste über die Verfehlungen Ihres Partners und sind nachtragend.
- Burnout oder Depression, emotionale oder psychische Erschöpfung: Ihr

- sexuelles Interesse ist das erste, was Sie verlässt.
- Hormonelles Ungleichgewicht.
- Krankheit eines Partners.
- Fruchtbarkeitsprobleme: Sex wird zielorientiert und verliert seine Zärtlichkeit.
- Mangel an Wissen über Sexualität.
- Mutterschaft: besonders im ersten Jahr nach der Geburt eines Babys.
- Langeweile, hinter der sich in der Regel unbewusster Ärger verbirgt.
- Selbstannahme: ich kann meinen Körper nicht annehmen und hasse ihn.
- Ich fühle mich durch das Benehmen meines Partners abgestoßen.
- Anhaltender Stress.
- Einer von uns befindet sich in der Midlife-Crisis und fragt sich, ob er die

- Ehe weiter führen will.
- Mein Partner fühlt sich zu jemand anderem hingezogen.
- Mein Partner übernimmt die Rolle eines Therapeuten und analysiert meine sexuelle Leistung und Gefühle.
- Mein Partner schaut sich Pornographie an und beschäftigt sich mit Cybersex.
- Wir sind lange ohne sexuelle Beziehung ausgekommen. Ich habe gar kein Bedürfnis mehr danach.

Aus: Neustart für die Liebe
Janet und David Congo (Hännler)
Überarbeitet Esther Lieberknecht



Mit Unterschieden leben lernen

Worin liegen eure größten Unterschiede beim Thema Sexualität

- Zum Einen liegt ein Unterschied darin, wie in unseren Ursprungsfamilien mit dem Thema Sexualität umgegangen wurden, das prägt natürlich.
- **Lydia:** In meiner Familie wurde sehr offen über Sexualität gesprochen und ich habe immer wieder mitbekommen, wie sich meine Eltern ihre Zuneigung zeigten.
- **Karl-Heinz:** Sexualität war in meiner Familie sehr nebensächlich. Es gab sie nur hinter verschlossenen Türen.
- **Lydia:** Daraus ergibt sich, dass ich immer viel offener damit umgehen konnte als Karl-Heinz
- **Karl-Heinz:** Stimmt, mir fällt es auch heute oft noch nicht so leicht, darüber zu reden! Zum Anderen liegt ein Unterschied in der Tageszeit, an welcher wir besonders empfänglich für ein intimes Zusammensein sind.
- **Lydia:** Ich bevorzuge eher die Abendstunden, da kann ich Zärtlichkeiten am Besten genießen!
- **Karl-Heinz:** Meine liebste Zeit wäre der Morgen! Ich mag es einfach, mich nach dem Aufwachen an meine Frau zu kuscheln. Na ja, dann könnte, wenn es nur nach mir ginge, schon mehr draus werden.

Wie habt ihr gelernt, damit zu leben?

- **Lydia:** Was das Reden über unsere Sexualität angeht, hab' ich einfach nicht locker gelassen! Mit der Zeit ist es auch meinem Mann leichter gefallen, sich darüber mit mir auszutauschen.
- **Karl-Heinz:** In Punkto Uhrzeit könnte man sagen, wir haben beinahe eine salomonische Lösung gefunden. Wir bemerkten, dass uns beiden oft der Nachmittag sehr zusagt. Leider nur, wenn es uns unsere oft knapp bemessene Zeit erlaubt!

Könnte man sagen, dass ihr gelernt habt, euch mit euren Unterschiedlichkeiten zu lieben?

- **Karl-Heinz:** Ja, das haben wir! Schließlich versprachen wir uns auch vor zweiundzwanzig Jahren, uns „zu lieben, zu ehren und zu achten, bis dass der Tod uns scheidet“!
- **Lydia:** Um unsere Sexualität auch wirklich genießen zu können, war aber auch oft unsere Kreativität gefragt, besonders als unsere drei Kinder noch klein waren.

Was braucht ihr voneinander, damit ihr euch gut fühlt?

- **Lydia:** Wichtig für mich ist Zärtlichkeit, sich Zeit nehmen, Komplimente und die Sicherheit in solchen Momenten ungestört zu bleiben.
- **Karl-Heinz:** Mir genügen meist die Zärtlichkeiten meiner Frau. Ja, Komplimente gefallen mir auch, aber da ich nicht der große Redner bin ...

Was ist euch für eure Sexualität am wichtigsten?

- **Lydia:** Für uns beide ist gegenseitiger Respekt und Wertschätzung sehr wichtig. In der Sexualität ist natürlich Abwechslung wichtig! Wir finden, was beiden gefällt oder gefallen könnte, darf man ruhig ausprobieren. Wir versuchen dem Anderen das zu geben, was er/sie gerade braucht.

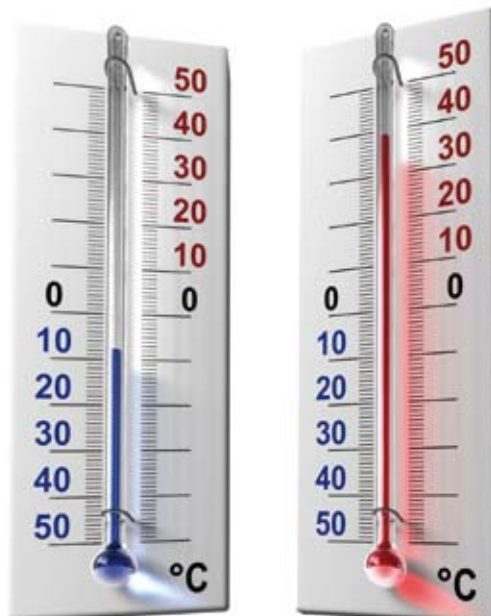
Was würdet ihr besonders vermissen?

- **Karl-Heinz:** Ein Leben ohne Zärtlichkeiten, ohne Bestätigungen, ohne liebevolle Worte und selbstverständlich ohne Sexualität wäre für uns beide nicht vorstellbar.

Welche Ermutigungen möchtet ihr den Lesern weiter geben?

- **Lydia:** Sexualität darf kein Tabuthema in der Partnerschaft sein! Sie wurde uns von unserem Herrn geschenkt! Nachzulesen kann man vieles darüber übrigens auch im meistverkauften Buch der Welt, der Bibel natürlich. Genauer gesagt im alten Testament, im Hohelied. Unsere Unterschiedlichkeiten sollen uns nicht trennen, sondern herausfordern, uns gegenseitig zu ermutigen und zu ergänzen!

Lydia & Karl-Heinz Ballenstorfer



Liebe, das größte Herzensanliegen

Da ist jemand der mich liebt. Ein wunderbarer Gedanke, der großartige Gefühle auslösen kann. Kribbeln im Bauch, ein strahlendes Gesicht, erhöhte Motivation bis zum Schwebestadium vor Glück, ist alles möglich. Liebe hat viele Gesichter, doch jede Form der Liebe braucht eine persönliche Entscheidung zum „Lieben Wollen,“ damit sie auf Dauer halten kann.

Liebe ist das bewusste Hinwenden und den anderen so zu akzeptieren, wie er ist. Das klingt sehr einfach und gehört doch zu den schwierigsten Dingen im Leben. Einfacher ist es, den anderen ändern zu wollen und als Hindernis für das eigene Glück zu sehen. Die Menschheitsgeschichte hat gezeigt, dass die Folge Missgunst, Diebstahl, Betrug, Ehebruch und Mord sein können.

Die Zehn Gebote als Schutz

Von den Zehn Geboten handeln sechs davon, wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen sollen, damit es nicht mit Mord und Totschlag endet. Es sind Regeln, die uns bewahren und schützen sollen. Regeln, die einen Mindeststandard im Umgang miteinander schaffen sollen und uns vor Chaos bewahren.

Nicky Gumbel schreibt in seinem Buch „Fragen an das Leben“, dass er einmal genötigt wurde, Schiedsrichter für ein Fußballspiel von 8-jährigen zu sein, obwohl er mit den Regeln nicht gut vertraut war.

Aus dem Spiel wurde ein völliges Chaos. Er hatte keine Trillerpfeife und das Spielfeld war nicht eindeutig abgegrenzt. Manche schrien, der Ball sei im Feld. An-

dere schrien „Abseits“. Er wusste selbst nicht genau, was los war und ließ das Spiel einfach weiterlaufen. Dann fing er die Fouls an. Hier wurde „Foul“ gerufen, dort „Kein Foul!“. Nicky hatte keine Ahnung, wer im Recht war und ließ die Jungs weiterspielen. Dann gab es die ersten Verletzten. Drei Jungs lagen verletzt am Boden, während die übrigen lautstark schimpften – in erster Linie auf Nicky!

Hatten die Jungs ohne die Regeln mehr Freiheit oder weniger? Ohne eine effektive Autorität konnten sie tun und lassen, was ihnen einfiel. Das Ergebnis war Chaos und Verletzungen.

Wenn der Schiedsrichter da war, gab es klare Regeln und Konsequenzen bei Verstößen. Innerhalb dieser Grenzen konnten die Buben besser spielen und hatten auch viel mehr Spaß.

In mancher Hinsicht ist es mit der Bibel genauso. Die Bibel ist Gottes Regelbuch. Er sagt uns, was „im Feld“ und was „draußen“ gilt. Er sagt uns, was erlaubt ist und was nicht. Wenn wir die Spielregeln beachten, dann ernten wir Freiheit und Freude. Übertreten wir sie, gibt es Verletzte.

Wenn Gott sagt: „Du sollst nicht lügen, Du sollst nicht stehlen, Du sollst nicht töten, Du sollst nicht ehebrechen, Du sollst nicht begehren, was anderen gehört“, dann wollte er uns damit nicht das Leben veröden. Sein Herzensanliegen ist, dass Menschen einander nicht verletzen, weil er sie liebt.

Wenn jemand den Ehepartner und die Kinder verlässt, um Ehebruch zu begehen, dann zerbricht eine Familie und die Kinder tragen diese Verletzungen als Last in ihre zukünftigen Beziehungen mit hinein.

Die Bibel ist Gottes Liebesbrief. Gott meint uns damit.

Die Bibel zeigt uns den Willen Gottes. Je mehr wir von seinem Willen entdecken und in die Tat umsetzen, desto freier werden wir sein. Gott hat uns gemeint. Wir sollen auf das hören, was er gesagt hat. Für manche ist die Bibel einfach nur ein Ratgeber der heute nicht mehr zeitgemäß ist. Doch der Mensch ist heute der gleiche, wie die Menschen damals und so hat die Bibel nichts an Aktualität verloren.

Gott möchte eine lebendige Beziehung zu uns. Er möchte uns täglich durch sein Wort ansprechen und vor Schaden bewahren. Die Bibel ist also nicht nur eine Art Straßenverkehrsordnung für unser Leben sondern ein Liebesbrief.

Jesus hat die Gebote auf den Punkt gebracht als er sagte: „Du sollst Gott lieben... und deinen Nächsten wie dich selber.“ Jeder Mensch hat das gleiche Recht auf Leben und das Bedürfnis, geliebt und akzeptiert zu werden. Uns selber sollen wir dabei nicht zurückstellen.

Als einfachen Test, ob wir unsere Mitmenschen und uns selber lieben, können wir unsere Selbstgespräche beobachten. Wie reden wir über unsere Mitmenschen und uns selber. Ist es wertschätzend oder abwertend?



Moderne Opfer

In der Zeit des Alten Testaments war es in vielen Kulturen üblich, Kinder zu opfern. Sie wurden verbrannt um Götter gnädig zu stimmen. Der Gott Israels warnte sein Volk vor diesen Bräuchen. Er wollte nicht, dass sie ihre Kinder töteten. Trotzdem finden wir Hinweise dass es auch in Israel immer wieder geschah, weil es bei allen anderen Völkern rundherum ganz normal war. Der Brauch der Phönizier und Kanaaniter klingt für uns sehr grausam.

Trotzdem werden in Österreich im 21. Jahrhundert 30.000-40.000 Kinder getötet durch Abtreibung (bei etwa 80.000 Geburten). Die getöteten Kinder werden



in unserer Zeit geopfert für die Götter Karriere, Selbstbestimmung, Freiheit und bequemes Leben.

Ein ungeborenes Kind zu töten, den Partner zu betrügen, über andere

Menschen unwahre Gerüchte zu verbreiten und sich fremdes Eigentum anzueignen, stehen klar gegen den Willen des Schöpfers, auch wenn es in verschiedenen Kulturen als normal gilt und kein Unrechtsbewusstsein vorhanden ist.

Auch was ganz normal sein mag, kann Beziehungen zerstören und trennt uns vom Schöpfer. In der Bibel steht, dass kein einziger Mensch von sich aus Got-

tes Maßstäbe erfüllen kann. Gott möchte, dass wir uns für das Leben entscheiden. Das ist sein größtes Herzensanliegen. Er selber ist das Leben. Um uns Menschen mit Gott zu versöhnen ist Jesus in die Welt gekommen. Jesus hat für uns den Weg zum Vater freigemacht. Ihm zu vertrauen ist der einzige Weg, Gott kennen zu lernen. Ihn zu lieben ist eine gute Basis, damit es uns gelingt, uns selber und unsere Mitmenschen zu lieben.

Liebe Leser/Innen, wenn Sie Fragen dazu haben, dann kontaktieren Sie uns.

Helmut Malzner

10 Lustkiller für den Sex

Täglich und stündlich werden wir überschwemmt von sexuellen Bildern und Eindrücken, sei es in Film, Fernsehen, und Illustrierten. Eigentlich müssten wir doch wissen wie „Es“ geht. Doch eines ist sehr auffällig in der Beratungspraxis von christlichen Ehepaaren: auch hier macht sich auf dem Gebiet der erlebten Sexualität großer Frust breit. Meistens sind es die Frauen, die bereit sind darüber zu sprechen.

Folgende Tipps sollen als Anregungen dienen, den eigenen Standort zu überprüfen und mit dem Partner darüber ins Gespräch zu kommen.

Lustkiller Nr. 1 Der Frust hat sich breitgemacht

Nehmen Sie frustrierende Erfahrungen in der Sexualität nicht einfach als gegeben hin.

Haben Sie sich schon genügend informiert über mögliche Ursachen der aufgetretenen Störung? In den häufigsten Fällen gibt es eine Vorgeschichte dazu. Die Frage, „Warum konnte es soweit kommen?“ ist nicht unerheblich. Es braucht

oft fachliche Hilfe, um hinter die Kulissen des gegenwärtigen Zustands zu sehen. Mittlerweile gibt es recht gute Fachliteratur über weibliche und männliche Sexualität, so dass Verständnis für einander wachsen kann. Abends gemeinsam in einem guten Buch über das Thema Sexualität zu schmökern und sich darüber auszutauschen, hilft über manche sprachliche Barriere hinweg.

Also: Seien Sie bereit, um sexuelle Erfüllung zu kämpfen.

Lustkiller Nr. 2 Die sexuellen Erfahrungen aus der Vergangenheit werden ignoriert.

Beide Partner bringen ihr sexuelles Erleben der Vergangenheit mit in die Partnerschaft. Es kann von Scham, Enttäuschung und seelischen Schmerzen geprägt sein.

Haben Sie darüber gesprochen wie in Ihrer Herkunftsfamilie mit dem Thema Sexualität umgegangen wurde?

Haben Sie über alle früheren Beziehungen gesprochen oder denken Sie, Sie

könnten das Ihrem Partner nicht zumuten? Könnte Ihr Herz noch von einer früheren Beziehung besetzt sein?

Haben Sie Jesus gebeten, diese geistlichen Bindungen an frühere Partner zu beenden? Haben Sie Ihren Partner um Vergebung gebeten und hat er Ihnen Vergebung gewährt?

Oder gibt es etwa noch irgendwelche „Leichen“ im Keller? Nur wenn hier alles aufgeräumt ist, hat Misstrauen keine Chance.

Also: Stellen Sie gegenseitig Fragen, die die Vergangenheit betreffen.

Lustkiller Nr.3 Sie hüten Geheimnisse

Sollten Sie noch Verborgenes mit sich herumschleppen, was Sie beschäftigt oder quält, hat es Ihr Partner sicher schon gespürt, dass etwas nicht stimmt. Auch geheime Wünsche und Sehnsüchte bezüglich der Sexualität gehören hier dazu. Geheimnisse belasten nur Sie selbst. Hier gilt nicht die Ausrede: „Ich will ihn/sie nicht damit belasten“.

Auch wenn es schmerzhaft sein kann,

Dinge zu bekennen, es lohnt sich, ehrlich, offen und wahr zu werden. Das muss auch in einer gut funktionierenden Ehe immer wieder eingeübt werden. Bitte: Haben Sie keine Geheimnisse vor Ihrem Partner.

Lustkiller Nr. 4 Sie suchen Hilfe bei Freunden, ohne den Partner zu informieren.

Gerade Frauen sind oft in der Gefahr, wenn sie mit dem Partner nicht so gut reden können, den angestauten Frust bei Freundinnen oder bei Freunden loszuwerden. Das wird aber nur kurzzeitige Entlastung bringen, denn die Person, die es angeht, weiss noch nichts von Ihrem Frust, sie kann es höchstens erahnen. Sprechen Sie von Ihrem Erleben und was für Sie Probleme macht, zuerst mit ihrem Partner.

Sollen Freunde oder Berater zurate gezogen werden, sollten sie von beiden akzeptiert werden.

Berater oder Seelsorger dürfen nicht zum Ersatz-Gesprächspartner werden.

Suchen Sie das gemeinsame Gespräch zunächst nur mit dem Partner.

Lustkiller Nr. 5 Sie suchen den Rückzug Schnell schleichen sich Ge- danken des Misstrauens ein.

Sie machen sich auch körperlich bemerkbar, indem man den Partner mit Liebesentzug bestraft. Das liegt den Frauen besonders gut. Kopfschmerzen, Migräne, oder sonstige körperliche Beschwerden machen es unmöglich, sexuelle Lust zu empfinden.

Der Partner wiederum ist machtlos und reagiert vielleicht aggressiv und ungeduldig.

Eigentlich sehnt man sich nach Nähe und Annahme, ist aber nicht bereit, selbst Nähe zu geben.

Lassen Sie negativen Gedanken und Enttäuschungen keine Chance.

Lustkiller Nr. 6: Nichts darf ohne die Kontrolle des anderen geschehen

Jeder von uns braucht auch in der Ehe eigene Entfaltungsmöglichkeiten. Viele trauern plötzlich dem Verlust der Freiheit nach, manche kämpfen mit ihrer Identität. Frauen werden nicht damit fertig, zu-

gunsten des Partners oder der Familie eigene Ziele und Wünsche aufgeben zu haben. Hier sind die Bedürfnisse oft sehr unterschiedlich. Um wieder neu aufeinander zugehen zu können, braucht jeder die Chance, sich eigenen Hobbies zu widmen und Gaben entfalten und entdecken zu können. Sich voneinander entfernen zu können, ohne dass der andere gleich eifersüchtig reagiert, braucht Vertrauen. Im Vertrauen meinen Partner loslassen, und mich an seinen gemachten Erfahrungen zu freuen, schafft positive, neue Lebensräume.

Gestehen Sie sich und dem Partner Freiräume zu!

Lustkiller Nr. 7 Gemeinsame Träume und Ziele sind verloren gegangen.

Über dem Druck in der Arbeit, dem täglichen Kleinkram und der Sorge um die Kinder können die gemeinsamen Träume, die man einmal hatte, abhanden gekommen sein.

Suchen Sie wieder nach Gemeinsamkeiten und Unternehmungen, die beiden Spaß machen, gemeinsamen Aufgaben und Menschen, die Sie beide mögen. Sicher gibt es noch vieles an und mit Ihrem Partner zu entdecken. Oft meinen wir, schon alles von unserem Partner zu wissen, sind aber erstaunt zu entdecken, dass er /sie nach 20 Ehejahren auch einen Reifungsprozess durchgemacht hat. Lassen Sie sich immer wieder überraschen, wie viel gemeinsame Träume es noch in Ihrer Ehe gibt, wenn man sie nur voneinander wüsste.

Wagen Sie es, über Ihre Wünsche und Träume zu sprechen.

Lustkiller Nr.8 : Gemeinsames Gebet gibt es schon lange nicht mehr oder hat es noch nie gegeben

Familiäre Belastungen, der Ärger mit dem Chef oder der Schwiegermutter gehören nicht mit ins Bett. Es muss eine andere Lösungsmöglichkeit geben, als diese Probleme im Bett zu besprechen. Lernen Sie neu, Jesus in Ihre Partnerschaft einzubeziehen.

Viele Paare müssen das gemeinsame Gebet erst richtig trainieren.

Bringen Sie Ihre Sorgen, Ängste um Ihre Partnerschaft gemeinsam vor Gott!

Lustkiller Nr. 9: Langeweile und übergroße Belastungen

Zugegeben, es gibt in jeder Ehe Zeiten, in denen Erotik eine zusätzliche Belastung zu sein scheint. Sie stehen unter großem zeitlichen Druck, haben kranke Kinder oder sind selbst krank - viele Möglichkeiten keine Lust zur Lust zu zeigen. Diese Durststrecken mag es geben, doch Gefahr besteht dann, wenn man sich daran gewöhnt.

Einfach nur mal kuscheln und spüren können, dass mir die Nähe des Partners gut tut. Hier zeigen Sie Ihr sexuelles Bedürfnis und was eine kleine Flamme scheint, kann zum lodernen Feuer werden. Seien Sie mal wieder kreativ in Sachen Verführung. Erwarten Sie es nicht von Ihrem Partner sondern setzen Sie selbst kleine Zeichen der Liebe.

Beginnen Sie wieder mit kleinen Zärtlichkeitseinheiten!

Killer Nr.10 Rechthaben um jeden Preis Gegenseitiges Aufrechnen von schuldhaften Verfehlungen bringt Sie nicht weiter.

Lassen Sie es zu, dass mit Gottes Hilfe die Mauern der Verletzungen und Enttäuschungen, die zwischen Ihnen gewachsen sind, niedergerissen werden. Vergebung gewähren und um Vergebung bitten ist oft nicht einfach, wenn sehr viel vorgefallen ist, viele schlimme Worte gefallen sind und Vertrauen zerstört wurde. Zunächst geht es überhaupt um die Bereitschaft sich auf diesen Prozess einzulassen. Vielleicht brauchen Sie auch hier die Hilfe eines Seelsorgers, wenn Sie alleine über diese Hürde nicht drüberkommen.

Lernen Sie in der Vergebung zu leben. Liebende leben von der Vergebung!

Lassen Sie sich darauf ein, Ihr sexuelles Erleben zu hinterfragen. Gerade in der Sexualität brauchen wir wiederkehrende frustrierende Erlebnisse nicht als gegeben hinnehmen. Gott hat es anders gemeint.

*Ruth Oberbillig, 59 Jahre
23 Jahre verheiratet, 2 Kinder
tätig in der De'Ignis - Klinik, Altensteig*

FIREPROOF

Montag 28. November 2011, 19:00 Uhr
Grace International Fellowship
Johann-Willhelm-Kleinstr. 10
4040 Linz

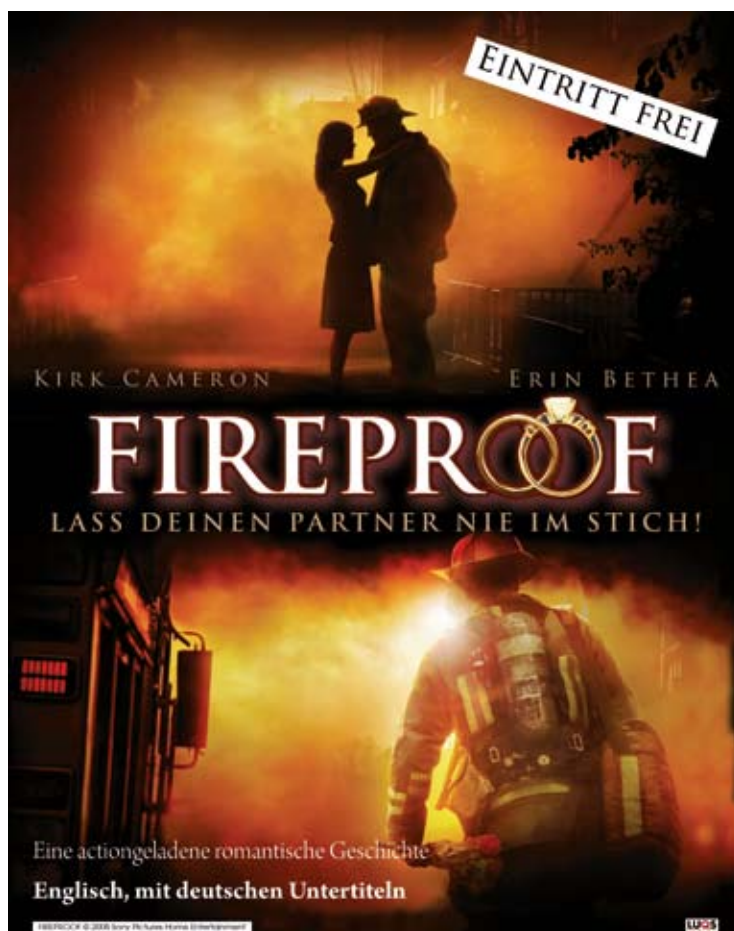
Haben Sie Interesse?

Fireproof ist ein sehenswerter und berührender Film, nicht nur für Ehepaare.

In diesem Film geht es um einen Feuerwehrmann, der engagiert ist, Leben zu retten und erlebt, wie seine Ehe nicht mehr zu retten scheint. Eine dramatische Ehegeschichte, die eine unerwartete Wende erhält.

Family Life Mission Österreich hat die Lizenz erworben, diesen Film in Gemeinden und anderen öffentlichen Veranstaltungen zu zeigen.

Info: Family Life Mission, Tel. 0 68 1 / 10 56 31 95
eMail: office@flm.at
Web: www.flm.at



Intensivkurs für mehr Fitness in der Partnerschaft

Investieren Sie gemeinsam drei Tage in die Zukunft Ihrer Familie und besonders in Ihre Beziehung als Paar.

Lernen Sie sich und Ihren Partner besser kennen und erkennen Sie Ihre Wachstumspotentiale.

Entdecken Sie neue Kompetenzen für eine gute Streitkultur und wie Sie durch Konflikte ein gutes Miteinander finden können.

SPEZIALTHEMEN AM 3. SEMINARTAG

1. Kindererziehung:

Nutzen Sie die Kraft, die in Ihrer Partnerschaft steckt, um Ihren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben zu geben und sie in Liebe zu begleiten.

2. Ehe-Vorbereitung:

Jungverliebte, die mehr aus ihrer Beziehung machen wollen, erhalten einen ganzen Tag zur Festigung ihrer Beziehung.

ORT:

Seminarhotel SPES, Zukunftsakademie
Panoramaweg 1, 4553 Schlierbach

TERMINE:

Sa. 18. Februar 2012
Sa. 03. März 2012
Sa. 12. Mai 2012
Jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

SEMINARKOSTEN:

Euro 80,- pro Paar / Tag
Bei Buchung von allen drei Tagen: Euro 190,-
inkl. Mittagessen, Getränke und Seminarunterlagen

ANMELDESCHLUSS:

10. Jänner 2012

3x3 FÜR DIE BEZIEHUNG

KURSTAG 1

ZU ZWEIT UNTERWEGS:

- Was eint uns und was trennt uns
- Persönlichkeit und Konfliktpotentiale
- Gemeinsame Fundamente im Leben finden
- Mit Unterschieden gut leben

KURSTAG 2

LUST AUF STREIT:

- Die Dynamik des Streits verstehen
- Hilfen zur Konfliktklärung
- Streitgespräche entschärfen
- Werkzeuge zum Umgang mit Konflikten
- Beziehungsstärkende Gespräche

KURSTAG 3

KINDER - UNSERE SPIEGELBILDER:

- Elternrolle zwischen Reibbaum und Motivationstraining
- Unsere Aufgabe als Eltern wahrnehmen
- Welche Werte vermitteln wir unseren Kindern?

Parallel dazu: Ehe-Vorbereitung

Herkunft und Zukunft, Finanzen, Familienplanung und Sex, Lebensfundamente, Alles was „Recht“ ist

FRÜHBUCHERBONUS:

bei Buchung aller 3 Tage bis 30. November 2011 erhalten Sie Euro 20,- Rabatt

Elternbildungsgutscheine des OÖ Familienreferates können eingelöst werden.

www.flm.at

Family Life Mission Österreich

3x3 für die Beziehung

Intensivkurs für mehr Fitness in der Partnerschaft

Romantik & Sexualität neu erleben

Dieses Seminar ist für Paare, die glücklich sind und ihrer Ehe etwas Gutes tun wollen, ihrer Ehe wieder neuen Schwung geben möchten, mehr aus ihrem Liebesleben machen wollen.

Im Alltag ist es wichtig, der Romantik und dem sexuellen Miteinander den richtigen Platz einzuräumen, damit die Ehe lebendig bleibt.

Beruf, Kinder, Hobbys, etc. drängen sich ständig in den Vordergrund. Die Pflege einer romantischen Beziehung erfordert Zeit und Kreativität.

Entdecken Sie die schönsten Dinge an ihrer Beziehung (wieder) neu.

Im Umfeld einer herrlichen Landschaft wollen wir Ihnen Raum geben, wieder die Kräfte der ersten Verliebtheit zu wecken. Neben einer entspannenden Zeit zu Zweit erhalten Sie an diesem Wochenende Impulse, die Ihre Ehe beflügeln können.

ORT:

Hotel Lavendel****, Svetlinstrasse 7,
4580 Windischgarsten/OÖ, Tel.Nr. 07562 7977

TERMIN:

Fr, 30. März 2012 10.00 Uhr
So, 01. April 2012 ca. 13.00 Uhr

SEMINARKOSTEN

Euro 105,- pro Paar inkl. Unterlagen zahlbar bei Anmeldung

FRÜHBUCHERBONUS:

Bei Anmeldung und Zahlung des Seminarbeitrages bis 30. Dezember 2011 erhalten Sie Euro 20,- Rabatt

UNTERKUNFT:

DZ mit Dusche/WC, inkl. Benützung des Wellnessbereiches. Vollpension Euro 65,- pro Person und Tag, Mittagessen Sonntag € 12,-
Zahlung der Unterkunft erfolgt direkt im Hotel.

ANMELDESCHLUSS:

05. März 2012
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Bitte rechtzeitig anmelden!

WELLNESS FÜR DIE EHE

Miteinander reden

Vom Sachzwang zur Gemeinsamkeit. Gespräche, welche die Liebe entfalten. Einander besser verstehen lernen.

Miteinander träumen

Die Kraft der Liebe entdecken. Der Romantik im Alltag Raum geben. Sex beginnt in der Küche.

Miteinander Lust erleben

Weibliche & männliche Erlebniswelten, Hindernisse zum Glück überwinden. Vom Fastfood zum 4-Sterne-Menü.

Miteinander Gottes Liebe entdecken

Gottes Gedanken für eine erfüllte Ehe. Gemeinsam Gottes Segen erleben.

Elternbildungsgutscheine des OÖ Familienreferates können eingelöst werden.

www.flm.at



Wellness für die Ehe

Ein Wochenende für Romantik und mehr ...

Seminar für Kommunikation in Partnerschaft und Familie

Trainings-Seminar für Menschen in Beziehungen

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, denen gute Beziehungen am Herzen liegen und die ihre Kommunikation verbessern möchten. Wir vermitteln Ihnen Methoden der Kommunikation, die Ihr Leben und Ihre Beziehungen bereichern werden.

Sie werden Ihre Bedürfnisse besser erkennen und formulieren können. Die Methoden der „gewaltfreien Kommunikation“ nach Rosenberg bilden einen Schwerpunkt in diesem Seminar.

Mit abwechslungsreichen Übungen werden Sie eine Sprache und Verhaltensweise trainieren, die Ihnen helfen, einen wertschätzenden Umgang auch in Konfliktsituationen zu finden.

Für Paare und Einzelpersonen

ORT:

Hotel Schütterhof****, Wiesenweg 140, Schlading-Rohrmoos/Stmk., Tel. 03687/61205

TERMIN:

Fr, 27. April 2012 17.00 Uhr
bis Mo, 30. April 2012 13.00 Uhr

SEMINARKOSTEN:

Euro 80,- für Einzelpersonen, Euro 105,- pro Paar inkl. Seminarunterlagen
Bitte bei Anmeldung überweisen

ANMELDESCHLUSS:

12. April 2012

Elternbildungsgutscheine des OÖ Familienreferates können eingelöst werden.

FRÜHBUCHERBONUS:

Bei Anmeldung und Einzahlung der Seminarkosten bis 28. Jänner 2012 erhalten Sie Euro 20,- Rabatt

UNTERKUNFT:

Zimmer mit Dusche/WC
Vollpension: Euro 58,- pro Tag und Person im DZ, inkl. Benützung des Wellnessbereiches.
Aufpreis für Einzelzimmer: Euro 10,- pro Tag
Zahlung erfolgt direkt im Hotel.

ZÄMREDEN & ZÄMWACHSEN

„Durch's Reden kommen die Leute zusammen.“

Dieses Seminar vermittelt, wie wir uns besser auf unsere Gesprächspartner einstellen und auch aus Konfliktgesprächen voneinander lernen können.

Themen:

- Geben und Nehmen in Beziehungen
Mit sich selbst und anderen gut auskommen
- Die Kraft der Sprache
Wie Gespräche Beziehungen bereichern
Wie Wertschätzung Beziehungen verändert
- Höre auch, was ich nicht sage.
Wie empathisches Zuhören zum besseren Verstehen führt.
- Gewaltfreier Umgang mit Konflikten
Der Weg vom Vorwurf zum Verstehen
- Bedürfnisse klären und Bitten formulieren
- Die Energie des Ärgers positiv nutzen
- Wie wir Hindernisse aus dem Weg räumen können
- Gemeinsame Fundamente im Leben und in Beziehungen finden

www.flm.at

Zämreden & Zämwachsen



Seminar für Kommunikation in Partnerschaft und Familie

EHE-KURS

in englischer Sprache – Einführungsabend

Termin: Montag, 12. Dezember 2011, 19.00 Uhr
 Ort: Grace International Fellowship
 Johann-Willhelm-Kleinstr. 10, 4040 Linz
 Info: Der EHE-KURS findet an 7 Abenden
 ab 16. Jänner 2012 statt.

3x3 für die Beziehung

Intensivkurs für mehr Fitness in der Partnerschaft
 3 Samstage jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Spes, Seminarhotel Schlierbach
 Gemeindesaal der Evangelischen Pfarrgemeinde
 Bonus: Für Frühbucher bis 30. November 2011

1. Tag Sa, 18. Feb. 2012 Thema:
Zu zweit unterwegs
2. Tag Sa, 3. März 2012 Thema:
Lust auf Streit
3. Tag Sa, 12. Mai 2012
alternativ:
Kindererziehung oder EHE-Vorbereitung

Wellness für die Ehe

Ein Wochenende für Romantik und mehr ...

Termin: 30. März bis 1. April 2012
 Ort: Hotel Lavendel, Windischgarsten OÖ
 Info: Frühbucherbonus bis 30. Dezember 2011

Zamreden & Zamwachsen

Seminar für Kommunikation in Partnerschaft und Familie

Termin: 27. bis 30. April 2012
 Ort: Hotel Schütterhof, Schladming, Steiermark
 Info: Frühbucherbonus bis 28. Jänner 2012

Filmvorführung von FIREPROOF

INTERESSE?

Termin: Montag, 28. November 2011, 19.00 Uhr
 Ort: Grace International Fellowship
 Johann-Willhelm-Kleinstr. 10
 4040 Linz

Ein sehenswerter, berührender Film, nicht nur für Ehepaare. In diesem Film geht es um einen Feuerwehrmann, der engagiert ist, Leben zu retten und erlebt, wie seine Ehe nicht mehr zu retten scheint. Eine dramatische Ehegeschichte, die eine unerwartete Wende erhält.



Liebe Leser und Leserinnen
der Bausteine,

wir danken Ihnen herzlich,
wenn Sie uns mit Ihrer Spende von
20,- € für das Jahresabonnement
unterstützen.

Damit können wir den Druck und die
Portokosten finanzieren.

Ihr FLM Team

Offenlegung

„EHE & FAMILIEN BAUSTEINE“ ist ein periodisch erscheinendes Informationsblatt für Vereinsmitglieder und Freunde von FLM. Ein Spendenbeitrag von 20,- € zur Unkostendeckung dient gleichzeitig zur Verlängerung der Zusendung um ein Jahr.

- Verlagspostamt: 4542 Nußbach
- Aufgabepostamt: 8950 Stainach

Abbestellung

Sollten Sie diese Zeitschrift nicht mehr erhalten wollen, bitten wir um kurze Nachricht mittels Postkarte.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber ist die „Family Life Mission“ in Österreich • Für den Inhalt verantwortlich: Pfr.lic. Erhard und Esther Lieberknecht, Sonneckgasse 307, 8950 Stainach • Nachdruck nur mit schriftlicher Erlaubnis.

Design & Realisierung:
 Soeren Karch, Firma QC-Design,
 eMail: info@qc-design.de,
 Internet: www.qc-design.de



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
 (GZ 02Z032185S)

**falls verzogen, bitte mit neuer
 Anschrift zurück an:
 Family Life Mission
 Rosenweg 1 • 4542 Nußbach**

Unsere Finanzen

Die FLM hält sich an die Richtlinien, nicht mehr Geld auszugeben, als durch Spenden hereinkommt. Besondere Anliegen werden in den vierteljährlichen „Bausteinen“ veröffentlicht. Wir vertrauen, dass Gott durch die treue Verwaltung der Spendengelder jene Ziele verwirklichen kann, die er vor hat und danken allen bisherigen Gebern in seinem Namen ganz herzlich.

Unsere FLM-Bankverbindung

Sparkasse Kremstal / Pyhrn
 BLZ: 20 315
 Konto: 0400 00 36 04
 IBAN: AT 3620 3150 0400003604
 BIC: SPKPAT21

**Sie können unsere Zeitschrift
 auch über das FLM-Büro
 abonnieren.**