



Regula Lehmann

# DER FAMILIEN- AUFSTELLER

52 Impulse für Zukunftsgestalter

Glauben  
im Alltag  
leben

## HEILSAMES FAMILIENKLIMA

«Wir sind verlorener, als wir zugeben wollen,  
und tiefer erlöst, als wir zu hoffen wagen.»

Søren Kierkegaard

Entspannte Familien bestehen aus Menschen, die wissen, dass sie zu allem Schlechten fähig und trotzdem unendlich geliebt und erlöst sind. Gott macht sich über uns keine Illusionen und traut uns doch zu, in dieser Welt seine Freunde und Mitarbeiter zu sein. Je realistischer unsere Erwartungen aneinander sind, desto leichter wird es, mit Schuld und Konflikten umzugehen. Jeder von uns braucht mehr Liebe und Zutrauen, als er verdient oder aus eigener Kraft zu geben vermag. Wenn Gott uns mit so viel Annahme und Vergebung begegnet, weshalb sollten wir etwas anderes tun?



## FAMILIENZEIT

Setzt euch, mit Papier und Stiften bewaffnet, gemütlich um ein Feuer. Jeder überlegt sich nun, wo er in der letzten Zeit von anderen Familienmitgliedern enttäuscht oder verletzt wurde. Könnte es sein, dass diese Enttäuschungen oder Verletzungen damit zusammenhängen, dass du Wünsche, Erwartungen und Forderungen an die anderen hattest, die sie nicht erfüllt haben? Wie heißen diese Erwartungen?

Schreibt oder zeichnet diese vielleicht «ungesunden» Forderungen auf euer Blatt. Wer dazu bereit ist, darf seine beziehungserschütternden Erwartungen und Forderungen anschließend in kleine Schnipsel zerreißen und verbrennen.





#1 / ENTSPANNUNG

## VON SPLITTERN UND BALKEN

«Balken im eigenen Auge? Nie gesehen!»  
Arno Backhaus

Es hat gute Gründe, dass Jesus uns auffordert, zuerst unsere Bretter vor dem Kopf zu entfernen, bevor wir andere auf ihre blinden Flecken aufmerksam machen. Zu gerne beschäftigen wir uns damit, was der andere falsch macht, statt uns selbst zu fragen, was wir tun können, damit unsere Beziehungen gelingen und Familie zu einem Ort der Liebe wird. **Veränderung beginnt bei uns selber.** «Ich war's nicht!» – das war gestern.

Das Gebet von heute könnte lauten: «Jesus, verändere du meine Familie – und fang bei mir an!»



### ACTIVITY

**Geht als Familie auf Balken- oder Brettsuche** und gestaltet damit eine Tischdeko, die euch daran erinnert, dass das Brett vor dem eigenen Kopf zuerst entfernt werden muss, bevor es an die Splitter des anderen geht. Vielleicht habt ihr ja eine Pinzette, die als «Splitter-entfern-Instrument» in die Deko integriert werden kann.



Eigentlich  
war ich's nicht!



## STARKES TEAM

Geschwister kann man sich nicht aussuchen, wie man sich seine Freunde auswählt. Geschwister werden einem geschenkt, und es liegt an jedem einzelnen Kind, ob aus Geschwistern ein unschlagbares Team wird. **Wo Kinder sich bewusst dafür entscheiden, es miteinander gut zu haben, schmieden sie segensreiche Allianzen für ihr ganzes Leben.** Nichts auf dieser Welt ist so kraftvoll und gibt so viel Halt wie eine Familie, die durch dick und dünn zusammenhält. Alles uns Mögliche in starke Familienbande zu investieren, ist eine der lohnenswertesten Investitionen, die wir tätigen können. Familie als starkes Team? Aber gerne!



## HERZENZEIT

Setzt euch gemütlich zusammen ins Wohnzimmer und tauscht darüber aus, wie ihr euer Miteinander erlebt. Wo braucht es bei den Kindern eine bewusste Entscheidung, ihre Geschwister anzunehmen, wie sie sind, statt sich über sie zu ärgern oder sie abzulehnen?

Bringt gemeinsam alles, was euch bewegt, vor den himmlischen Vater. Er vergibt gerne und ermöglicht Neuanfänge. Er wird von seiner Seite her alles dafür tun, um eure Familie zu einem starken Team zusammenzufügen.





## BITTE WENDEN

«Wer umkehrt, dem kommt man entgegen.» Heinz Kremers

Umkehr (oder Sinnesänderung) ist kein Luxus, sondern tägliche Notwendigkeit. Ob es wohl anders gelaufen wäre, wenn Kain auf Gottes kritische Nachfrage mit einer Sinnesänderung reagiert hätte, anstatt auf seinen Bruder Abel einzuschlagen (1. Mose 4,1–16)?

Wir sind unseren Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Wir sind frei, zu entscheiden.

**Als Kinder und als Eltern sind wir zur «Wende» berufen und befreit.** Wir haben die Wahl.



## FAMILIENZEIT

Wo fällt es mir/uns schwer, tatsächlich umzukehren? Was würde mir/uns dabei helfen, aus zerstörerischen Situationen und Verhaltensweisen auszusteigen?

Achtet beim Autofahren mal bewusster auf die verschiedenen Verkehrsschilder. Welches davon könnte dir/euch helfen, rechtzeitig zu verlangsamen, die Kurve zu kriegen oder eine Wende einzuleiten?

Bastelt euch dazu ein eigenes Schild und überlegt euch, ob ihr den anderen Familienmitgliedern erlauben wollt, es euch in brenzligen Situationen als Hilfe vor die Nase zu halten.



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

Die Bibelstellen wurden folgenden Übersetzungen entnommen:  
Einheitsübersetzung © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.  
Gute-Nachricht-Bibel © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
Hoffnung für alle © 1983, 1996, 2002, 2015 Biblica, Inc.®,  
hrsg. von Fontis – Brunnen Basel.  
Lutherbibel © 2017 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
Neue Genfer Übersetzung © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

© 2018 by Fontis – Brunnen Basel

Grafische Gestaltung und Satz:

EightyNine GmbH, Ralf Knechtel ([eightynine.ch](http://eightynine.ch))

Foto Umschlag: Juliane Rhedas ([juli.photography](http://juli.photography))

Druck: Finidr

Gedruckt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-03848-139-3



### **Der Grafiker Ralf Knechtel**

liebt schöpferisches Tun in allerlei Facetten, seine Frau, die 3 aufgeweckten Kids, Gemeinde, Begegnungen, Lesen, Latte Macchiato, den Herbst und den dreieinigen Gott – genialer Erfinder der Familie :-)



### **Dank (und Quellenangabe Fotos)**

Ganz herzlichen Dank all denen, die ihre persönlichen Fotos zur Verfügung gestellt haben:

Christian Bleisch \_ # 32

Raoul Hottinger \_ # 21

Flar Letchenk \_ # 2, 3, 9, 11, 16, 18, 19, 22, 24, 27, 29,  
34, 35, 36, 44, 47

Anja Kaden \_ # 25

Christian Kittel / [ck-pictures.com](http://ck-pictures.com) \_ # 1, 4, 12, 20, 26, 48

Florian Kläusli \_ # 33

Nicole Otto-Porsch \_ # 23

Juliane Rhedas \_ # 15, 38, 40, 49

Anne Sammler \_ # 52

Salome Stutz / © [fotoatelier bitte lächeln](http://fotoatelierbitte.laecheln.com) \_ # 30

Daniela & Andreas Unruh \_ # 7, 28, 42, 50

Miriam Vassen \_ # 6, 8, 51

Fotos von Bildagenturen

[unsplash.com](http://unsplash.com) \_ # 5, 13, 14, 17, 31, 37, 41, 43, 45, 46

© Shutterstock/litts \_ # 10

© Shutterstock/granata68 \_ # 39