



## Gärtnern fürs

HERZ

In dieser Ausgabe:

[team-f.at](http://team-f.at)

Für DICH...  
**GRATIS**  
zum  
Mitnehmen

- ➔ S. 2 Editorial
- ➔ S. 3 Unser Herzengarten
- ➔ S. 4 Den Ehegarten bearbeiten
- ➔ S. 5 Den Familiengarten pflegen
- ➔ S. 7 Seminarvorschau 2022

# Liebe FreundInnen von TEAM.F Österreich!



**Wir sind im neuen Jahr angekommen und der Frühling kündigt sich mit zarten Trieben an.**

Die Erneuerung ist in der Natur besonders deutlich zu erkennen. Doch wie sieht es mit uns Menschen aus? Wo finden sich in uns neue Anfänge – wie erneuern wir unsere Beziehungen? Die Neujahrsvorsätze werfen wir oft schnell über den Haufen und kommen wieder zu unseren alten, vertrauten Gewohnheiten zurück.

In dieser Ausgabe wollen wir euch ermuntern, euren Alltag „umzugraben“ und geben euch ein paar Tipps für euren Herzengarten. In dem Film „Die Hütte – ein Wochenende mit Gott“ geht Gott mit Mackenzie in einen wunderschönen, aber verwilderten Garten – in Mackenzie's Herzengarten. Dort erklärt er, dass es wichtig ist, die bitteren Wurzeln auszugraben, denn sie töten die guten Samen und bringen keine Frucht hervor.

So sollen wir es auch in unseren Herzen machen! Erforschen wir uns, wo es bei uns Bitterkeit gibt und räumen wir sie aktiv aus, indem wir Frieden schließen, vergeben und vergessen. So können neue Beziehungen entstehen oder alte wieder zum Leben erwachen.

In Zeiten von Corona und Distanzierung ist nichts wichtiger als intakte Beziehungen. Sie geben uns Kraft und lassen uns gedeihen.

**Darf Gott in deinem Herzengarten sein Werk verrichten?** Darf er dir zeigen, wo noch Unkraut oder bittere Wurzeln ausgegraben werden müssen? Mit unserem Seminarangebot möchten wir dich auch darin unterstützen, begleiten und ermutigen!

**Herzlichst, dein TEAM.F-Team**



© walebreak3 - stock.adobe.com

## TEAM.F Österreich steht für...

### FAMILIEN

Stärkung des Miteinanders durch Austausch mit anderen Familien.

### PAARE

Wichtige Impulse für das Gelingen Eures Paar-Seins.

### FRAUEN

Selbstfürsorge und neue Blickwinkel stärken Deine Persönlichkeit.

### MÄNNER

Mut und frische Energie für Deinen Alltag und Deine Familie.

### LEBENSHILFE

Antworten und Zuspruch in emotionalen Krisenzeiten.

... Seminare für Dich!

team-f.at



## Unser Herzengarten

**Um Neues wieder pflanzen zu können, muss ein Boden vorher bearbeitet werden, dazu braucht man kein Profi zu sein. Auch unser Herzengarten braucht Pflege. Gott weist uns bereits im Alten Testament daraufhin, dass wir für diese Pflege zuständig sind. (Sprüche 4, 20 – 23)**

Vor ca. zwei Jahren hat Gott begonnen, intensiver an meinem Herzen zu arbeiten. Ich begann, mich sehr viel mit dem Thema „Herz“ auseinanderzusetzen. Ich entdeckte, wie essentiell dieses Thema im Wort Gottes ist, und das das Herz die „Schaltzentrale“ meines Lebens ist.

Ich musste mir eingestehen, dass nicht Andere für meine Reaktionen verantwortlich sind, sondern das jede Reaktion, gut oder schlecht, etwas über den Zustand meines Herzens verrät. Zunächst wollte ich das nicht wahrhaben, denn es ist immer einfacher, bei Gott oder meinem Gegenüber die Schuld zu suchen (siehe Adam und Eva im Garten).

Die Ehrlichkeit mir selber und Gott gegenüber, das tat oder tut manchmal ganz schön weh. Trotzdem entdeckte ich, dass dieser Schmerz mich auch wieder in eine Freiheit bringt. Dazu braucht es manchmal ein gutes Gespräch mit Menschen, wo wir wissen, dass wir unser Herz geschützt öffnen können, die mit uns beten, die unsere Ehrlichkeit aushalten. Aber es braucht auch Zeiten der Stille, des Ausein-

anderssetzens mit diesen Themen, die ich vielleicht schon lange vor mir herschiebe.

### Wie kann unser Herz verändert werden?

Beginne, über die Wahrheiten des Wortes Gottes zu meditieren. Wie geht das? Es reichen bereits 10 Minuten jeden Tag, in dem wir über eine Bibelstelle nachdenken, die immer wieder vor uns „hinmurmeln“, schwanger damit gehen. Wenn du z.B. Schwierigkeiten hast zu glauben, dass Gott dich bedingungslos liebt, dann suche eine Stelle, die darüber spricht (z.B.: Joh. 3, 16).

**Es ist ein Anfang, aber ich kann dir nur sagen: Es bringt dir Leben und Heilung. Wenn sich unser Herz verändert, werden daraus neue Blumen, Knospen, Blüten entstehen, die Beziehungen in jeglicher Hinsicht bereichern. Und du wirst erleben, wie es in deinem Inneren wieder zu blühen beginnt. Geduld und Beharrlichkeit sind dazu notwendig. Auch wenn du nicht gleich etwas siehst, bleib dran!**



#### Natascha Erhardt

46 Jahre alt, lebt in Vöcklabruck, Lehrerin an einer Volksschule in Wels, ist ein „Menschenmensch“.





## Den Ehegarten bearbeiten

43 Ehejahre haben wir gemeinsam erlebt, gemeistert und bewältigt. Es waren gute Jahre, Jahre des Suchens und Findens, Jahre des Arbeitens und des Genießens und Ausruhens.

Wenn ich unser gemeinsames Leben mit dem Bild des Ehegartens vergleiche, dann sind zwei Herzengärten zusammengekommen, die zu einem Ehegarten geworden sind.

### Aus zwei mach eins

Jeder von uns hat seinen Herzengarten mitgebracht. Da waren Blumenbeete und Gemüsebeete angelegt. Unkraut ist in dem einem wie im anderen Garten gewachsen. Nicht alles war für die Zusammenlegung zweier Gärten vorbereitet.

Wir mussten erst herausfinden, was bringt der eine, was der andere mit. Was wollen wir integrieren, behalten oder verwerfen und unseren eigenen Stil finden? Wie passen unsere Lebenskonzepte zusammen? Was ergänzt sich und was hat keinen Platz? Wovon muss sich jeder trennen? Wo hat jeder seinen eigenen Bereich? Wo darf sich jeder frei entfalten? Zugegeben, das mit der Entfaltung war nicht so einfach, da ich mich sehr lange

meinem Mann angepasst habe. Da ging es dann in die zweite Phase unseres Ehegartens: Die Selbstfindung.

### Die Selbstfindung

Diese Phase in unserem Ehegarten war echte Arbeit. Jeder von uns musste seinen Herzengarten wieder genau anschauen und herausfinden, was darin wächst oder was überwuchert wurde von Unkraut. Ausgelöst wurde diese Phase durch Panikattacken und Depressionen, die mich unvorbereitet trafen. Ich wurde an meine Wurzeln geführt, ich habe angeschaut, was mich geprägt hat und was in meinen Garten in frühesten Kindheit gesät wurde. Es waren gute Dinge dabei, wie mein früherer Glaube an Gott. Es gab aber auch viele Ängste, die ich durch die Kriegszeiten meiner Eltern mitbekommen habe. Dieses Unkraut der Ängste musste ich anschauen und neu bewerten lernen. Ich musste herausfinden, wer ich bin und wie mich Gott gedacht hat. In dieser Lebensphase bin ich zur Entfaltung meiner Persönlichkeit und meiner Gaben gekommen. Auch Erhard, mein Mann, hat sich in dieser Zeit seinem Herzengarten gewidmet und so haben wir eine gemeinsame Entwicklung in unserem Garten erlebt. Wir haben Ehekurse für uns besucht und später selbst abgehalten. Wir haben in dieser Zeit unseren Ehegarten neu angelegt. Die Beete wurden neu geordnet. Jeder von uns hat seine Berufung leben dürfen. Ich würde es als die Blütezeit unseres Ehegartens bezeichnen.

### Reifen und wachsen dürfen

Nun kommt die Zeit des Reifens und Erntens. Die Arbeit, die wir in unseren Ehegarten investiert haben, dürfen nun Früchte tragen. Wir dürfen anderen Menschen weitergeben, was wir selbst an uns gelernt haben und was hilfreich für uns war. Wir dürfen sehen, was gewachsen ist und ernten, was reif ist. In unseren persönlichen Ehegarten ist Ruhe eingekehrt. Manchmal kommt Unkraut nach,

dann heißt es wieder daran arbeiten und die Wurzeln ausreißen. Wir dürfen von Gott immer noch heilen lassen, was heil werden soll. Er ist der gute Gärtner, der am Herzensgarten jedes einzelnen arbeitet, ebenso an unserem gemeinsamen Ehegarten. Das zu wissen gibt tiefen Frieden.

### Esther Lieberknecht

seit 43 Jahren verheiratet,  
Coach und Seelsorgerin, hat 6 Enkelkinder



## Den Familiengarten pflegen

Alois und ich waren erst kurz verheiratet, als uns ein besonders schön gepflegter Garten ins Auge stach. Wir hatten sogar einmal die Idee, anzuhalten, um den Besitzern unsere Bewunderung auszusprechen.

Mit diesem Bild eines wunderschönen Gartens, möchten wir gerne eine Brücke bauen, zu unserem eigenen Ehe-Garten. Auch dieser muss immer wieder von Unkraut befreit werden, neuer Samen gesät, gedüngt, gewässert und geschützt werden.

Es ist gut, einmal genau hinzusehen, in welche Bereiche der Ehegarten aufgeteilt ist und wie deren Zustand ist. Habe ich überall gleichmäßig Samen gesät und gewässert? Hat sich irgendwo unbemerkt Unkraut angesiedelt? Sind schon die ersten Blumen oder Früchte zu erkennen? Es ist sehr wichtig

immer wieder hinzuschauen und den Garten beim Wachsen zu unterstützen.

Wenn dann Kinder kommen, ist es an der Zeit neue Gärten anzulegen. Jedes Kind bringt schon seine eigene Grundlage mit, ist mit Talenten und Gaben von Gott gesegnet, die man auch mit Samen vergleichen kann. An uns Eltern liegt es nun, ob diese Samen gedeihen werden. Ob sie auf guten Boden fallen, weil wir ihn schon aufgelockert haben und mit Dünger und viel Liebe fruchtbar halten. Der beste Dünger für Kinder sind Ermutigung und Förderung! Wenn wir die Begabungen unseres Kindes erkennen und es darin stärken und fördern, geben wir ihm damit immer wieder den benötigten Energieschub, den es braucht, um schwere Situationen zu überwinden und zu meistern.

Wenn die Sonne unbarmherzig herunterbrennt, dann könnte man das im Leben eines Kindes mit Überforderung vergleichen. In solchen Zeiten ist nichts wichtiger als der elterliche kühlende Schatten (unsere uneingeschränkte Aufmerksamkeit) und erfrischendes Wasser (unsere ermutigenden Worte) um wieder neue Lebensgeister zu erwecken.

Wenn der Frost im Winter bis tief unter die Oberfläche kriecht, könnte man das mit Tiefschlägen in Schule und Freundschaften gleichsetzen. Dann braucht es die wärmende Nähe der Eltern und das Gefühl der Geborgenheit in der Familie.

Und so gehen viele Jahre ins Land, in denen die Eltern viel Zeit, Geduld und Ausdauer sowohl in den Garten, wie auch in die Kindererziehung investieren. Doch eine große Belohnung wartet auf uns! Beim

Garten kann es sein, dass Menschen daran vorbeifahren und sich daran erfreuen dürfen. Bei den Kindern sind es die schönen Momente, wenn sie erwachsen sind und wir die Früchte in ihren Leben sehen und erkennen dürfen, welche eine gute, tiefe und innige Beziehung wir zu ihnen haben.

**Wir können nur sagen, es lohnt sich sehr in unsere „Gärten“ großzügig Zeit, Kraft und Liebe einzusetzen.**



**Alois und Claudia  
Kindslehner**

seit 27 Jahren verheiratet, 3 Kinder,  
im TEAM.F Leitungsteam

## Einander Tragen

**Gemeinsam können wir mehr erreichen.**

Unterstütze unseren wertvollen Dienst, indem Du uns weiterempfehlst und für uns betest! Jede Spende ist für uns wertvoll und hilft uns weiter.

### ➔ Einzelspende

Unterstütze unsere Projekte mit einem beliebigen Betrag. Wir freuen uns über Deine Zuwendung.

Nutze online auf **team-f.at** bequem und schnell PayPal oder fülle ein Überweisungsformular aus.



**Spendenkonto:**

Volksbank Oberösterreich AG  
IBAN: AT08 4480 0371 5257 0001  
BIC: VBWEAT2WXXX

### ➔ Dauerspende

TEAM.F liegt Dir am Herzen und Du willst uns fördern? Eine regelmäßige Spende hilft langfristig zu planen!

Richte einen Dauerauftrag über Dein Konto ein und lege einen Betrag fest, mit dem Du uns unterstützen möchtest.



# Seminarvorschau 2022

## Der ungezähmte Mann

4582 Spital am Pyhrn



**Termin:** 21.04. - 24.04.2022  
**Ort:** Hotel Freunde der Natur  
 Wiesenweg 7  
 4582 Spital am Pyhrn  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)  
**Ende:** 13:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** S. Kremmer, S. Grüger & Team  
**Kosten:** 310,00 € / Person (Anm. bis 25.2.2022)  
 340,00 € / Person (Anm.ab 26.2.2022)  
**Leistung:** VP im DZ, Seminargebühr, EZ-Aufschlag  
**Anmeldeschluss:** 20.03.2022

## Wege des Segens 1

4824 Gosau



**Termin:** 22.4. - 24.4.2022  
**Ort:** Haus der Begegnung  
 4824 Gosau  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)  
**Ende:** 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** Manfred & Sara Astleithner  
**Kosten:** 250 € für Einzelpersonen  
 460 € für Ehepaare  
**Leistung:** Seminarunterlagen, 2 Tage VP  
**Anmeldeschluss:** 08.04.2022

## Vater-Tochter- Wochenende

4580 Windischgarsten



**Termin:** 24.06. - 26.06.2022  
**Ort:** Evang. Freizeitheim  
 4580 Windischgarsten / OÖ  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)  
**Ende:** 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** Alois Kindslehner mit Team  
**Kosten:** 205,00 € (bei Anm. bis 17.5.2022)  
 215,00 € (bei Anm. ab 18.5.2022)  
**Leistung:** VP, Seminargebühr, Abenteuer-  
 programm, Unterkunft im DZ  
**Anmeldeschluss:** 10.06.2022

## Mutter-Sohn- Wochenende

4580 Windischgarsten



**Termin:** 01.07. - 03.07.2022  
**Ort:** Evang. Freizeitheim  
 4580 Windischgarsten / OÖ  
**Beginn:** 18:00 Uhr (inkl. Abendessen)  
**Ende:** 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)  
**Leitung:** Alois Kindslehner mit Team  
**Kosten:** 205,00 € (bei Anm. bis 17.5.2022)  
 215,00 € (bei Anm. ab 18.5.2022)  
**Leistung:** VP, Seminargebühr, Abenteuer-  
 programm, Unterkunft im DZ  
**Anmeldeschluss:** 17.06.2022

## FAMILIEN-ERLEBNISWOCHE

*Erlebt als Familie eine wunderbare Abenteuerwoche!*

**Termin:** 31.07. - 06.08.2022  
**Ort:** Landes-Jugendhaus Edtbauernalm  
 Hutterer Böden 3, 4573 Hinterstoder / OÖ  
**Beginn:** 18:00 Uhr  
**Ende:** 12:00 Uhr  
**Leitung:** Die Familien Mall, Pointner & Kirth  
**Kosten:** 360,00 € / pro Erwachsener  
 260,00 € VP / pro Kind (4-9 J.)  
 300,00 € VP / pro Kind (10-15 J.)

**Leistung:** VP, Aktivprogramm,  
 Ausrüstung, Seminargebühr  
 und Pyhrn Priel Card

**Anmeldeschluss:** 15.06.2022







## 24 / 7 für Dich online

### ➔ Newsletter:

Erhalte regelmäßig per Mail Neuigkeiten zu TEAM.F und den kommenden Seminaren. Trag Dich einfach unter [team-f.at](http://team-f.at) ein.

### ➔ Blog:

Unter [team-f.at/blog](http://team-f.at/blog) findest Du Erfahrungsberichte und Impulse für Deinen Alltag.

### ➔ YouTube **TEAM.F Österreich**

Wir stellen uns auf unserem eigenen Kanal vor und bieten Dir aktuelle Trailer zu unseren Seminaren.

### ➔ Social Media:

Hilf uns, TEAM.F einer größeren Community zu zeigen, indem Du unsere Beiträge teilst. Like & folge uns unter

 [facebook.com/team.f.oesterreich](https://facebook.com/team.f.oesterreich)

 [instagram.com/team.f.oesterreich](https://instagram.com/team.f.oesterreich)

## Buche Dein gewünschtes Seminar ganz einfach online:

Unter [team-f.at/veranstaltungen](http://team-f.at/veranstaltungen) findest Du alle aktuellen und anstehenden Seminare und Veranstaltungen.

Buche sofort online, wenn Dich ein Seminar anspricht!

## Wir freuen uns auf Dich!



## Anmeldung zu unseren Seminaren unter

TEAM.F – Büro  
Kremsmünstererstr. 2b  
4532 Rohr

E-Mail: [info@team-f.at](mailto:info@team-f.at)  
Telefon: 0677 / 62 68 81 77  
Internet: [www.team-f.at](http://www.team-f.at)

