

**TOBIAS TEICHEN UND FRAUKE TEICHEN**



**KEINE ANGST VOR  
KONFLIKTEN**

**SCM**

R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2018 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) | E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die Bibelverse wurden, soweit nicht anders angegeben,  
folgender Ausgabe entnommen:  
*Neues Leben. Die Bibel*, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in  
der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet  
*Elberfelder Bibel 2006*, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Witten/Holzgerlingen. (ELB)

*Hoffnung für alle*® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet  
mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Bibeltext der *Schlachter Bibelübersetzung*, Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SCHL)

Co-Autorin: Claudia Elsen, München  
Bildmaterial: gesamtes Bildmaterial darf mit Lizenz  
von Michael Géréon verwendet werden  
Gesamtgestaltung: Sophia Langner, Michael Géréon, München  
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-417-26857-7  
Bestell-Nr. 226.857

## **STIMMEN ZUM BUCH**

»Der Zeitgeist vermittelt uns: Wenn es dir mit jemandem zu anstrengend wird, dann such dir einen neuen Freund, einen neuen Ehepartner, eine neue Arbeitsstelle. Aber Gott sagt das nicht! Er sagt: »Such mich! Ich helfe dir in deinem Beziehungsleben.« Wie das praktisch funktioniert, zeigen Tobias und Frauke Teichen eindrücklich in diesem Buch. Ich kann euch nur empfehlen: Legt die Klatschblätter zur Seite, schaltet den Fernseher aus, denn dieses Buch zeigt auf eine zeitgemäße Art und Weise, wie wir auch heutzutage Gottes Beziehungs-Know-how anwenden können.«

*Artur Siegert*

*Leitender Pastor der Kirche für Oberberg und Gründer des K5-Leitertrainings*

»»Ja, mit Gottes Hilfe!« Eine Floskel vor dem Traualtar? Nein. Denn mit Gottes Hilfe können Beziehungen gelingen, ein Leben lang! Davon sind Frauke und Tobias Teichen überzeugt. Ehrlich und offen erzählen sie auch von eigenen Krisen und wie sie erlebt haben, dass Gott ihnen in schwierigen Zeiten immer zur Seite stand. Bibelbezogen, mit dem Blick für Konfliktfallen und hilfreichen Tipps: So wird dieses Buch zu einem Beispiel dafür, dass Gottes Ideen für unsere menschlichen Verbindungen immer noch aktuell und relevant sind.«

*Christoph Siba*

*Präsident der Vereinigung Evangelischer Freikirchen (VEF) und Generalsekretär  
des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden (Baptisten- und  
Brüdergemeinden) in Deutschland K.d.ö.R*

»Ich habe wunderbare, begabte und liebenswerte Leute kennengelernt, die es kaum schaffen, Konflikte gut anzugehen und zu klären. Konflikte markieren ihre persönliche Wachstumsgrenze. Dieses Buch ist weit mehr als ein weiterer Ratgeber. Es ist ehrlich, persönlich, biblisch fundiert und deswegen hilfreich. Lesen und Umsetzen ist angesagt.«

*Ansgar Hörsting*

*Präses des Bundes Freier evangelischer Gemeinden*

## **EINLEITUNG**

### BEZIEHUNGEN – (K)EINE HEILE WELT

S. 6-25

#### **TEIL 1**

### BEZIEHUNG MIT DIR, GOTT UND ANDEREN

S. 26-27

#### **1.**

### EINE FORMEL FÜR BEZIEHUNGEN

S. 28-57

#### **2.**

### JETZT GEHT'S UM DICH

S. 58-79

#### **3.**

### DU UND GOTT

S. 80-99

#### **4.**

### DU, GOTT UND DIE ANDEREN

S. 100-127

#### **5.**

### DU UND DEINE VERANTWORTLICHKEIT

S. 128-141

## TEIL 2

### DAS GÖTTLICHE KONFLIKTTRAINING

S. 142-143

6.

RUNTER VOM SOFA –  
FANG DIREKT AN UND WARTE NICHT

S. 144-163

7.

ÜBUNG 1 –  
DIE WAHRHEIT IN LIEBE SAGEN

S. 164-189

8.

ÜBUNG 2 –  
VERGEBEN

S. 190-216

9.

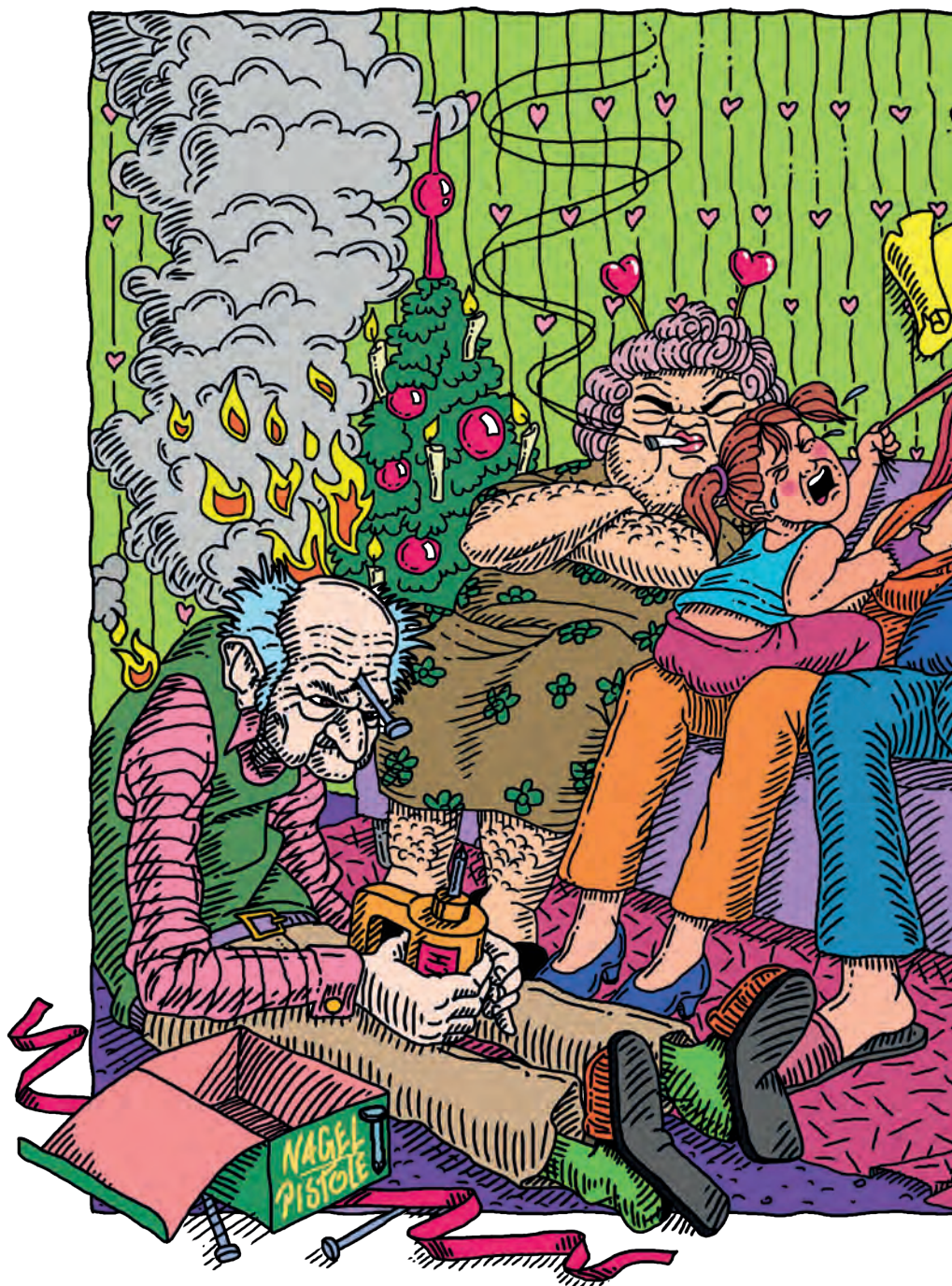
ÜBUNG 3 –  
DIE KOMMUNIKATION

S. 217-237

**AUSSTIEG**

COOL DOWN

S. 238-249





Merry Christmas

Merry Christmas

CHEESE!

**EINLEITUNG**

# **BEZIEHUNGEN -** **(K)EINE HEILE WELT**





## **Familie Mustermann lässt grüßen**



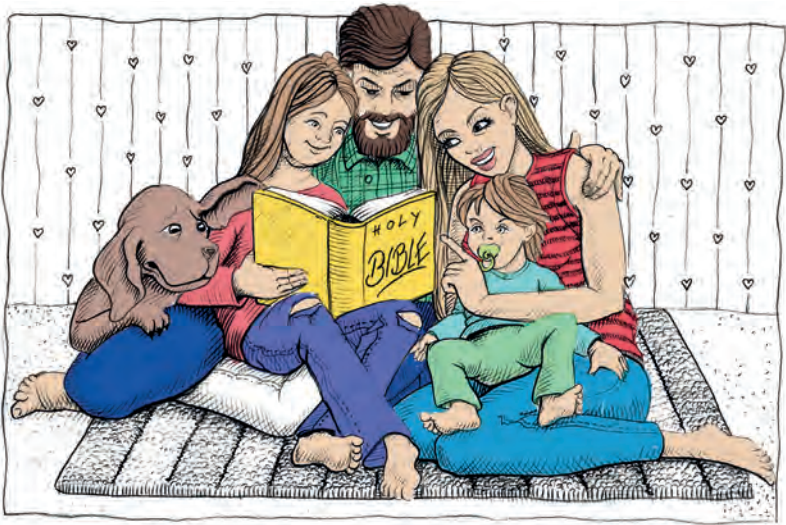
»Wer ist schon einmal von anderen Menschen enttäuscht worden?«, frage ich gerne am Anfang einer Predigt, in der es um Beziehungsfragen geht. Und alle Arme gehen nach oben. Woher kommt das? Weil wir tief in uns drin und unterbewusst immer noch an den perfekten Menschen glauben: Maik Mustermann! Den Vorzeigechristen mit der perfekten Frau: Maike Musterfrau. Sie haben zwei liebenswürdige Kinder, Mirko und Mareike Musterkind. Jeden Sonntag geht die Musterfamilie in ihre vorbildliche Kirchengemeinde. Alle helfen sich untereinander und sind jederzeit füreinander da. Die Mustermanns führen gemeinsam und in Harmonie mit ihren liebenswerten und total trendigen Musterfreunden in ihrer mustergültigen Vorstadtvilla ein christlich vorbildliches Leben bis ans Ende ihrer Tage! Toll, oder?

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich persönlich kenne keine Mustermanns, auch wenn es auf Facebook oder Instagram manchmal so aussieht, als würde es sie geben. Denn da wimmelt es nur so von glücklichen Familienfotos und coolen Bildern, die jemand grad bei seinem Extremsport-Hobby schießt.

Gerne kommen einem dann die Gedanken in den Kopf: »Mann, bei denen ist alles >Happy Clappy<! Bei mir nicht! Um mich herum sind nur Vollpfosten, die mich ärgern und verletzen. Aber ganz ehrlich, man braucht schon viel Faith, um zu glauben, was auf Facebook steht. Ich poste auch nicht mein verbranntes Essen, sondern lieber das Gourmetgericht, das mir meine Frau gezaubert hat. Kommt besser an: »Oh, Mann, die Teichens, was hat es der Tobi gut, dass seine Frauke so liebevoll für ihn kocht!« (Psst ... Geheimnis – Es gibt auch Tage, da muss ich mir mein Butterbrot selber schmieren – aber die olle Stulle poste ich natürlich nicht.) Übrigens, falls du keine Kinder hast, solltest du noch eines wissen, bevor du dir bei Instagram

wieder so ein fröhliches Familienfoto ansiehst. Ich kenne kein Foto, das nicht durch Bestechung entstanden ist. Das läuft dann etwa so: »Komm, Kai-Uwe schau doch kurz freundlich, dann bekommst du auch was Schönes!«

## **BEZIEHUNG STARTEN IST NICHT SCHWER ...**



Was ich damit sagen will: Beim Nachbarn ist das Gras nicht grüner, und es gibt keinen perfekten Menschen, auch wenn das manchmal so wirkt. Jeder ist normal, bis du ihn kennlernst. Egal ob in Freundschaften, bei der Arbeit oder in deiner Kirche. Also ist es normal und nur eine Frage der Zeit, bis du von diesen unperfekten Menschen um dich herum enttäuscht wirst und sich daraus Konflikte entwickeln. Das ist ein Fakt! Die Frage, die du dir stellen solltest, ist, wie du damit umgehst. Stellst du dich den Konflikten? Auf eine

konstruktive Art und Weise? Rennst du lieber weg? Oder haust du drauf? Damals in meiner Arbeit als Lehrer habe ich festgestellt, dass viele meiner Schüler bei dem kleinsten Problem in ihren Beziehungen davongerannt sind. Durchhalten, an der Beziehung arbeiten, das stand nicht auf dem Stundenplan:

Da ging in der ersten Pause Marvin mit Yvonne und in der zweiten Pause schon mit Jasmin. Auf meine Frage nach dem Warum kamen dann Antworten wie: »Die wollte nicht mit mir in die Raucherecke – da habe ich keinen Bock drauf und deshalb Schluss gemacht!« Auch wenn das jetzt ein überspitztes Beispiel ist, meine Meinung ist, dass in unserer Gesellschaft oft nach den folgenden Schritten Beziehungen geführt werden:

**1.**

*FINDE DIE RICHTIGE PERSON*

**2.**

*VERLIEBE DICH IN SIE*

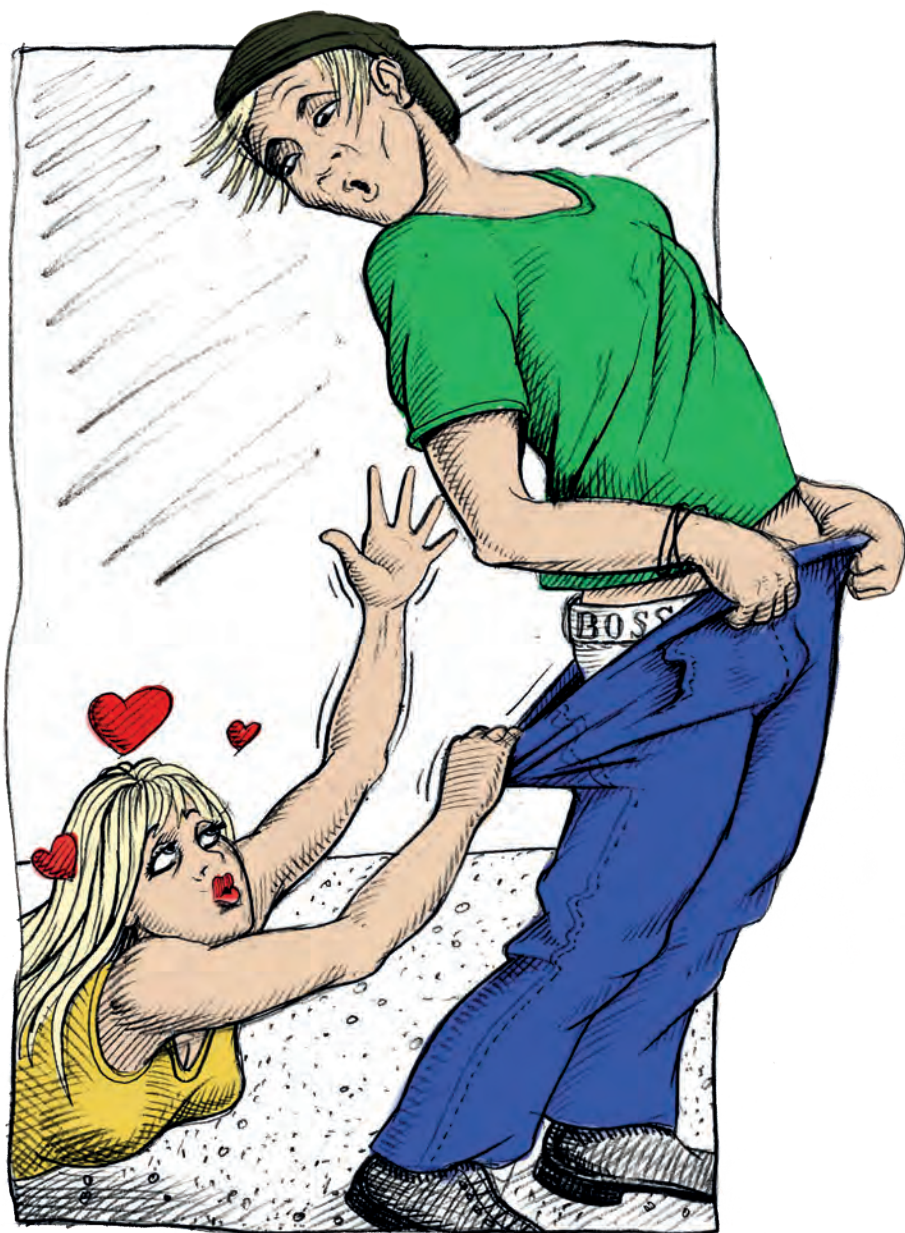
**3.**

*PROJIZIERE ALLE DEINE ERWARTUNGEN UND  
WÜNSCHE AUF SIE: SIE HAT SIE ZU ERFÜLLEN.*

**4.**

*WENN DAS NICHT FUNKTIONIERT, DANN LASS ES  
SEIN UND WIEDERHOLE SCHRITT 1, 2 UND 3.*

(Diese Schritte übertragen viele auch auf ihre Freundschaften, Kirchen und Jobs.)



## ... sie durchzuhalten umso mehr

Frauke und ich wollten unsere Beziehung nicht so führen. Und glaub mir, wir waren in unserer Ehe schon in einigen Sackgassen, und es gab genug Momente, in denen wir gerne Schritt 1–3 wiederholt hätten. Aber wir haben damals tief in uns drin gewusst, dass das nicht die Lösung sein kann. Egal wie verfahren die Situation war. Meistens ist es ja so, dass es nicht die großen Dinge sind, aus denen sich ein Streit entwickelt. Es sind die Kleinigkeiten, die zum Konflikt führen: Die offene Zahnpastatube, die Socken unterm Sofa oder die Schuhe des Partners, die den gemeinsamen Schuhschrank vollmüllen. Dass man sich grundsätzlich treu ist, sich gegenseitig hilft und arbeiten geht, also die wirklich wichtigen Dinge, vergisst man dann gerne.

Zu unseren Aufgaben als Pastoren gehört auch, dass wir Ehecoaching anbieten. Bei den Paaren, die zu uns kommen, und auch in unserer Ehe sind es zu neunzig Prozent die Kleinigkeiten, die der Auslöser für richtig heftige Konflikte waren und die dann letztendlich zur großen Distanz zwischen den Partnern führen. Deshalb möchten wir dir mal so ein typisches Alltagsbeispiel aus unserem Leben erzählen. Da ich das Buch nicht alleine schreibe, gebe ich hier mal ab an meine Frau:



*Ein großer Streitpunkt in den ersten Jahren unserer Ehe war Tobis Unordnung (oder Fraukes perfektionistischer Ordnungssinn). Ich mag es einfach nicht, wenn die Dinge überall herumfliegen. Wir hatten folgende Arbeitsteilung bei der Wäsche: Ich habe sie gewaschen und zusammengelegt und Tobis Stapel dann vor den Kleiderschrank auf einen Stuhl abgelegt. Tobis Fächer waren die obersten im Schrank, zu denen ich ohne Stuhl nicht hinkam. Seine Aufgabe war also: Seine Wäsche einfach reinlegen! Konnte ja nicht so schwer sein, oder? Zumindest durch meine damalige Brille gesehen.*

*Aber als der Stapel immer größer wurde, schließlich umkippte und alles chaotisch auf dem Boden lag, sind meine Sicherungen durchgebrannt und ich bin ausgeflippt!*



Ich habe ja verstanden, dass Frauke die Wäsche auf dem Boden doof fand, aber ich fühlte mich ungerecht behandelt! »Mann, Frauke weiß doch, wie ich bin! Ich sehe so was nicht!« Ich bin nämlich eine Person, die keinen Sinn für Details hat und solche Dinge einfach übersieht – aber nicht aus Bösartigkeit.

Gehen Frauke und ich spazieren und tauschen uns danach darüber aus, was wir gesehen haben, werden unsere unterschiedlichen Persönlichkeiten deutlich: Frauke sieht die schöne Blume am Weg. Sie freut sich, weil sie vielleicht sogar einen Frosch beobachtet hat, der über einen Grashalm gesprungen ist. Ich sehe das nicht. Mir fallen die Berge und die Wolken auf. Ich schau einfach in die Weite.

Weil ich so bin, habe ich mich damals von Frauke ungerecht behandelt gefühlt. »Dass sie mich jetzt so anmotzt, nur weil ich die Wäsche nicht weggeräumt habe! Die muss mich doch kennen, sie ist doch meine Frau!«, schimpfte ich innerlich.

Aber da sind wir schon beim ersten Problem: Sie ist eine Frau, ich ein Mann. Wir sind komplett unterschiedlich. Zwei völlig konträre Typen mit verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen. Natürlich zog sich dieser Konflikt über einige Zeit hin, aber wir waren uns in einer Sache einig: Wir wollten natürlich nicht rausgehen und uns einen anderen Partner suchen, der besser passt! (Ich weiß außerdem nicht, ob es so gut gewesen wäre, wenn ich mir eine unordentlichere Frau als Frauke gesucht hätte ...)

Wir wollten etwas ändern. Wenigstens in diesem Punkt waren wir uns einig.