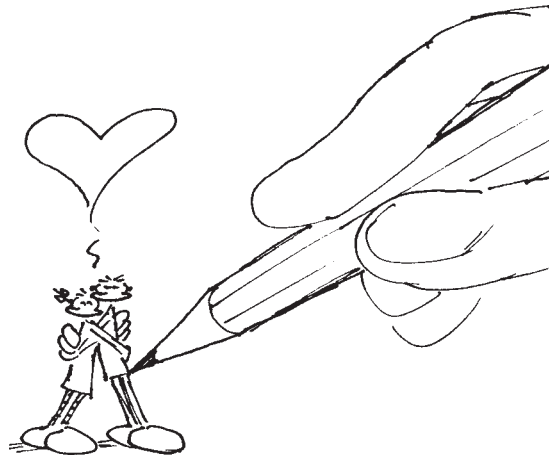


Gemeinsam

Wie Ehepaare **stark** werden
Gesprächsleitfaden für 7 Treffen als Kleingruppe



Helene und Hansjörg Forster

Christine und Mark Daniel

mit Illustrationen von Detlef Müller

Gekürzte und inhaltlich überarbeitete Fassung von:
„Together – investing in your marriage“, Mark und Christine Daniel, © 2008 FamilyLife UK, London
FamilyLife UK is a ministry of Agapé UK.
www.agape.org.uk

Die deutschsprachige Fassung wird verantwortet von:

- Helene und Hansjörg Forster, Weisslingen, Schweiz
- Birgit und Helge Sych, Berlin, Deutschland

© 2016 der deutschen Ausgabe bei Campus für Christus.

Gemeinsam e1ns ist der deutsche Arbeitszweig von Campus für Christus, Am Unteren Rain 2, 35394 Gießen
Tel. +49-641-97518-0, E-Mail: info@campus-d.de, Web: www.campus-d.de/partnerschaft

FamilyLife ist der Schweizer Arbeitszweig von Campus für Christus, Josefstr. 206, 8005 Zürich
Tel. +41 44 274 84 65, E-Mail: info@familylife.ch, Web: www.familylife.ch

Die Bibelzitate wurden, sofern nicht anders vermerkt, der Neues Leben Übersetzung © 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus im
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten, entnommen.

Überarbeitete Neuauflage 2016
Best.-Nr. 251222
ISBN: 978-3-88404-222-9

Umschlaggestaltung: Immanuel Grapentin
Umschlagfoto: Gettyimages: PhotoAlto/Sigrid Olsson
Illustrationen: Detlef Müller
Satz und Innengestaltung: Ines Weber, Judith Westhoff
Übersetzung: Natalie Ammann, Frauenfeld, Schweiz
Lektorat: Hauke Burgarth, Pohlheim
Druck und Verarbeitung: CPI Moravia Books s.r.o., Tschechien

Schnuppertreffen

Der **Liebe** auf der Spur



Inhalt

In diesem Kapitel erhalten Sie eine Einführung in den Gebrauch von GEMEINSAM und erfahren, wie Sie liebevoll auf Ihren Partner eingehen und gleichzeitig auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten können.

Sie bekommen anhand des ersten Themas einen Vorgeschmack auf den Beziehungsprozess, auf den Sie sich gerade einlassen.

Nach diesem Treffen können Sie dann entscheiden, ob Sie an den sieben kommenden Treffen der Kleingruppe teilnehmen möchten.

25 Minuten

A: Als Kleingruppe starten

Grundregeln für die Kleingruppe

- Teilen Sie in der Gruppe nichts mit, was Ihren Partner oder andere in der Gruppe bloßstellen könnte.
- Schützen Sie Ihre Privatsphäre. Sie müssen nicht jede Frage beantworten.
- Behandeln Sie alle Informationen vertraulich! Was in der Gruppe gesagt wird, bleibt auch dort.

Aufwärmen für das Treffen

Stellen Sie sich in der Gruppe gegenseitig auf eine der folgenden Weisen vor:

1. Gehen Sie im Raum als einzelne Personen aufeinander zu und erzählen Sie:

- Seit wann sind Sie verheiratet?
- Anzahl/Alter Ihrer Kinder?
- Hobby/Sport oder eine andere interessante Sache über Ihre Person

2. Erzählen Sie sich eine Anekdote aus Ihrer gemeinsamen Zeit:

- Wann und wo haben Sie sich kennengelernt?
- Eine unvergessliche Verabredung am Anfang Ihrer Beziehung
- Ein Erlebnis aus den Flitterwochen oder aus den ersten Ehejahren



„Freunde sind Menschen,
vor denen man laut denken kann.“

RALPH WALDO EMERSON¹

B: Wie kann GEMEINSAM Ihnen weiterhelfen?

15 Minuten

Die sieben Treffen eignen sich für Paare in jeder Phase ihrer Beziehung. Seien Sie offen dafür, in den Treffen mehr über Gottes Plan für Ihre Ehe zu erfahren. Außerdem erhalten Sie Hilfestellung, wie Sie ganz konkrete Herausforderungen Ihres Beziehungsalltags bewältigen können.

Die Kleingruppe ist keine problemorientierte Selbsthilfegruppe mit peinlichen Gruppengesprächen. Stattdessen können Sie sich darauf freuen, mit verschiedenen Paaren entspannt zusammenzusitzen, mehr über Ihre Beziehung zu entdecken und eine neue Sicht für Ihre Ehe zu gewinnen. Lernen Sie von der Erfahrung anderer! Die sieben Treffen sind wie folgt aufgebaut:

- Start in den Abend mit einer gemütlichen Runde.
- Gruppenzeit von 90 Minuten mit dem Ziel, über das Thema des Treffens ins Gespräch zu kommen.
- „Zeit zu zweit“ von 60 Minuten, zu der sich jedes Paar zwischen den Treffen verabredet, um das Gespräch zu vertiefen und konkrete Schritte in der Ehe zu unternehmen.
- Individuelles vorbereitendes Lesen, um auf den Inhalt des neuen Treffens eingestimmt zu werden.

Notizen

Die Themen der Treffen

- 1 Ehe einzigartig! – Gottes Ziele für die Ehe entdecken und leben
- 2 Verstehen wir uns? – Die Kommunikation vertiefen
- 3 Gottes Kraft für die Ehe – Zu zweit ist zu wenig
- 4 Wenn es kracht – Vergebung erfahren und weitergeben
- 5 Ich bin dein – Körperliche und geistliche Intimität erleben
- 6 Ein starkes Team – Mann und Frau sein nach Gottes Idee
- 7 Ehe mit Vision – Ehe leben, die über sich hinausweist

Box B: Wie kann GEMEINSAM Ihnen weiterhelfen?

Sie nehmen heute an einem Schnuppertreffen teil und werden sich anschließend entscheiden, ob Sie als Paar definitiv mit von der Partie sind. Bedenken Sie zuvor folgende Fragen:

1. Kann ich mir einen Gruppenprozess in der vorliegenden Zusammensetzung vorstellen?
Welche Bedenken habe ich?

2. Was erwarte ich von den kommenden Treffen? Inwiefern könnte der Kurs unsere Ehe unterstützen?

Das Gespräch über diese Fragen erfolgt in der „Zeit zu zweit“.



Spätestens dann können Sie auch Ihre Entscheidung zur Teilnahme als Paar treffen.

C: Liebe zum Ausdruck bringen

Einige Wahrheiten über die menschliche Liebe

Die schmale Grundlage unserer alltäglichen Liebe bilden oft:

I. Gefühle: Verliebtheit, so berauschend die Emotionen auch sind, wird irgendwann in den Hintergrund treten. Wenn die Liebe allein von unserer Stimmung abhängt, dann bleibt für den Partner oft nicht viel übrig.

II. Meine eigenen Prioritäten: Gewöhnliche Liebe hat auch eine selbstzentrierte Seite. Wer liebt, rechnet in der Regel damit, selbst geliebt zu werden. Unsere menschliche Natur tendiert dazu, die eigenen Gefühle, Wünsche und Gedanken in den Vordergrund zu stellen: Wird er/sie mich zurücklieben und mir zum Beispiel den Sex geben, den ich brauche?

III. Anspruchsdenken: Wir kontrollieren, ob der Partner die Ansprüche, die wir an ihn richten, erfüllt oder nicht: Verdient er/sie meine Liebe?

Impuls 1: Benennen Sie ein Paar, welches für Sie ein Vorbild einer wirklich guten Ehe darstellt. Wie sehen Sie an diesem Beispiel Liebe in Aktion? (Denken Sie dabei an Verwandte, Freunde oder auch ein prominentes Paar!)

Eine Vision für die Ehe

Die Bibel zeigt, dass die Ehe von Gott erfunden wurde und Gott selbst eine Vision für die Ehe hat. In ihr soll die Liebe über die schmale und selbstzentrierte Grundlage hinauswachsen.

Jesus Christus zeigt uns als Person, wie (Gottes) Liebe wirklich ist:

- eine Entscheidung ... kein Gefühl.
- bedingungslos ... nimmt die andere Person so an, wie sie ist.
- frei von Selbstsucht ... kann eigene Bedürfnisse zurückstellen.
- aufopfernd ... setzt sich voll ein.
- aktiv ... ergreift die Initiative und liebt mit konkreten Taten.



„Als ich dich küsste, dachte ich, du würdest dich in einen Prinzen verwandeln – und nicht in einen Frosch ...!“

VERFASSER UNBEKANNT



Biblische Einsicht

Die Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist nicht neidisch oder überheblich, stolz oder anstößig.

Die Liebe ist nicht selbstsüchtig. Sie lässt sich nicht reizen, und wenn man ihr Böses tut, trägt sie es nicht nach.

Sie freut sich niemals über Ungerechtigkeit, sondern sie freut sich immer an der Wahrheit. Die Liebe erträgt alles, verliert nie den Glauben, bewahrt stets die Hoffnung und bleibt bestehen, was auch geschieht.

1. KORINTHER 13,4-7

Impuls 2: Ist diese vollendete Art von Liebe in der Ehe möglich?

Impuls 3: Was wären die Voraussetzungen für solch eine selbstlose Liebe?

Box C: Liebe zum Ausdruck bringen

Denken Sie kurz für sich alleine über folgende zwei Fragen nach und versuchen Sie, dabei möglichst konkret zu sein. Sie werden in der „Zeit zu zweit“ Gelegenheit haben, sich als Paar Ihre Antworten gegenseitig vorzustellen.

1. Was hat Sie ganz am Anfang zu Ihrem Partner hingezogen?
2. Kommen Ihnen weitere Situationen in den Sinn, wo Sie sich ganz besonders von Ihrem Partner geliebt fühlten?

Das Gespräch über diese Fragen erfolgt in der „Zeit zu zweit“.



Zehn Bedürfnisse in der Partnerschaft

Werden unsere persönlichen Bedürfnisse befriedigt, dann wächst unsere emotionale Stabilität als Person und unsere Intimität als Paar. Mindestens zehn verschiedene zwischenmenschliche Bedürfnisse lassen sich unterscheiden, wobei diese bei jedem Menschen zu verschiedenen Zeiten in unterschiedlichem Ausmaß vorkommen.

Lesen Sie als Paar die Beschreibungen der zehn Bedürfnisse in der folgenden Übersicht (laut) durch. Halten Sie nach jedem Abschnitt inne, um sich kurz zu überlegen, ob die Beschreibung mehr auf Sie oder Ihren Partner zutrifft. Setzen Sie beide ein kleines Kreuz an der entsprechenden Stelle.
(Sie dürfen auch beide Kästchen ankreuzen, falls Sie meinen, dass dies zutrifft.)

Bedürfnis ²	Bedeutung	Ich	Mein Partner
1. Annahme	<p>Eine andere Person in ihrer Unvollkommenheit gern und bedingungslos annehmen. Einander lieben trotz aller Unterschiede und Schwächen (Römer 15,7).</p> <p>Signalfrage: Liebst du mich so, wie ich bin?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Zuneigung	<p>Fürsorge und Nähe durch körperliche Berührung ausdrücken; dem anderen sagen: „Ich liebe dich. Ich kümmere mich um dich.“ (Römer 16,16; Markus 10,16)</p> <p>Signalausage: Ich brauche eine Umarmung.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dankbarkeit	<p>Dank und Lob zum Ausdruck bringen. Den Einsatz, die erzielten Erfolge und insbesondere die Taten des anderen anerkennen (Kolosser 3,15b; 1. Korinther 11,2).</p> <p>Signalausage: Sage mir, dass du mich und das, was ich mache, wahrnimmst.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bestätigung	<p>Den anderen aufbauen und bestätigen in dem, was er ist. Positiv über ihn und die Wichtigkeit unserer Beziehung sprechen (Epheser 4,29; Markus 1,11)</p> <p>Signalausage: Zeige mir, dass ich etwas Besonderes bin.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Aufmerksamkeit	<p>Angemessenes Interesse, Unterstützung und Fürsorge vermitteln, sich gedanklich mit dem anderen beschäftigen; die Welt des anderen betreten (1. Korinther 12,25).</p> <p>Signalausage: Komm in meine Welt.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bedürfnis	Bedeutung	Ich	Mein Partner
6. Trost	Auf eine verletzte Person mit Worten, Gefühlen und Berührungen reagieren. Mit und für jemanden leiden in dessen Trauer oder Schmerz (Römer 12,15b; Matthäus 5,4; 2. Korinther 1,3-4; Johannes 11,35). Signalausage: Teile meinen Schmerz und meinen inneren Kampf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ermutigung	Jemanden zum Durchhalten und Erreichen eines Zieles anspornen; ihn zu Liebe und guten Taten anregen, auch wenn er erschöpft ist (1. Thessalonicher 5,11; Hebräer 10,24). Signalfrage: Glaubst du an mich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Respekt	Den anderen schätzen und wertvoll achten, ihn wichtig nehmen und sich gegenseitig ehren (Römer 12,10). Signalausage: Zeige mir, dass ich dir wertvoll bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sicherheit (Frieden)	Harmonie in Beziehungen sicherstellen, auch dann, wenn Konflikte gelöst werden und das Vertrauen sinkt. Für Freiheit von Ängsten und Leid sorgen (Römer 12,16.18). Signalausage: Ich muss mich bei dir sicher fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Unterstützung	Dem anderen zur Seite stehen, ihm behutsam bei Problemen oder inneren Nöten helfen; für angemessene Hilfe sorgen (Galater 6,2). Signalausage: Ich benötige hierbei deine Hilfe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Impuls 4: Wie einfach oder schwierig war es, sich mit den verschiedenen Bedürfnissen zu identifizieren?

Impuls 5: Wie ging es bei den Ehepaaren in der Gruppe? Haben die Partner den Eindruck, dass sie in den Bedürfnissen sehr ähnlich sind oder weit auseinanderliegen? (Bitte keine Einzelheiten nennen!)

GEMEINSAM Merksatz #1:

Was uns als Paar näher zueinander bringt, ist selbstlose Liebe. Sie zeigt sich unter anderem darin, wie sehr wir gegenseitig unsere persönlichen Bedürfnisse kennen und befriedigen.

Gesprächsstoff für die „Zeit zu zweit“

In der folgenden Box werden Sie dazu aufgefordert, Ihre eigenen Bedürfnisse und diejenigen Ihres Partners näher unter die Lupe zu nehmen. Sie sollten dabei nicht von Ihrem Partner erwarten, dass er alle Ihre Bedürf-

nisse befriedigt. Das kann letztlich nur Gott. Vielmehr werden Sie selbst besser in der Lage sein, auf die Herzenswünsche Ihrer Frau/Ihres Mannes einzugehen.

Box D: Bedürfnisse in der Partnerschaft entdecken

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die wichtigsten persönlichen Bedürfnisse in Ihrer Ehe zu entdecken – bei sich und Ihrem Partner:

1. Bestimmen Sie drei zwischenmenschliche Bedürfnisse, die Ihnen momentan wichtig sind, indem Sie angekreuzte „Ich“-Kästchen aus der obigen Liste auswählen und diese einkreisen.
2. Versuchen Sie, die drei momentan wichtigsten Bedürfnisse Ihres Partners zu erraten, und umkreisen Sie die entsprechenden „Mein Partner“-Kästchen.

Das Gespräch über diese Fragen erfolgt in der „Zeit zu zweit“.



... und jetzt? Ihre Entscheidung ist gefragt!

Falls Sie sich als Paar bereits im Laufe dieses Treffens zur Teilnahme am ganzen Workshop entschieden haben, beraten Sie sich mit der übrigen Gruppe kurz über folgende Punkte:

- Müssen Termine angepasst werden?
- Gibt es einen Veranstaltungsort oder mehrere im Wechsel?
- Wird ein Essen oder Aperitif gewünscht?
- Sind Start- und Endzeiten okay?

Verabreden Sie sich als Paar, wann Sie sich für eine „Zeit zu zweit“ treffen. Nehmen Sie sich nach jedem Treffen Zeit, um Inhalte durchzusprechen und sich zu überlegen, wann Sie was umsetzen wollen.

Wir verabreden uns als Paar

am

umUhr

an folgendem Ort:



Zeit zu zweit

60 Minuten

Wenn Sie keine Zeit hatten, die Boxen mit der Vorbereitung auf die „Zeit zu zweit“ während des Gruppentreffens auszufüllen, dann holen Sie dies bitte jetzt nach. Im Gespräch mit Ihrem Partner ist es nämlich wichtig, dass Sie sich immer wieder an Ihre eigenen Notizen halten, um beim Thema zu bleiben. Dabei berücksichtigen Sie miteinander auch die Einsichten, die Sie aus der Gruppendiskussion gewonnen haben.

Am Ende dieses Kapitels (Seite 22) sind spezielle Fragen aufgeführt, mit denen sich wieder-verheiratete Paare beschäftigen können.

Beachten Sie für Ihre Gespräche in der „Zeit zu zweit“ ganz generell, dass Sie sich einen guten Zeitpunkt und Ort aussuchen, um sich entspannt austauschen zu können. Wichtig ist auch, dass nicht Darstellung und Gegendarstellung erfolgt, sondern dass sich beide Partner im guten Zuhören üben und dem Gegenüber Freiraum zur Aussprache geben. So kann im Laufe des Workshops viel Verständnis füreinander wachsen, auch wenn die Meinungen zunächst auseinandergehen.

Box B: Wie kann GEMEINSAM Ihnen weiterhelfen?

Nachdem Sie das erste Treffen miterlebt haben, lohnt es sich, für Sie persönlich und gemeinsam als Paar eine erste Bilanz zu ziehen. Sprechen Sie über Ihre Gedanken, die Sie in der Box auf Seite 14 aufgeschrieben haben.

Treffen Sie bitte spätestens jetzt zusammen eine Entscheidung, ob Sie an den weiteren Treffen teilnehmen wollen und teilen Sie dies Ihrem Gruppenleiter mit (sofern Sie das noch nicht gemacht haben).

Unsere gemeinsame Entscheidung:

siehe Seite 14

Box C: Liebe zum Ausdruck bringen

Erzählen Sie sich gegenseitig, was Sie zu den beiden Fragen in der Box auf Seite 16 aufgeschrieben haben. Seien Sie dabei so präzise wie möglich. Beschreiben Sie genau, durch welche Eigenschaft oder Haltung Ihres Partners Sie in der Vergangenheit seine Liebe gespürt haben.

Welchen Punkt könnten Sie als Anregung aufnehmen, um Ihre Frau/Ihren Mann jetzt zu beschenken?

Persönlicher Schritt zur Umsetzung:

siehe Seite 16

Box D: Bedürfnisse in der Partnerschaft entdecken

Sind unsere Bedürfnisse dieselben? Vergleichen Sie gegenseitig Ihre drei wichtigsten „Ich“-Kästchen, um die Übereinstimmung als Paar festzustellen. Haben zum Beispiel beide „Sicherheit“ angekreuzt? Oder sind Ihre Punkte völlig verschieden?

Verstehen wir uns?

Überprüfen Sie abwechselnd Ihre Einschätzung des Partners, indem Sie die „Mein Partner“-Kästchen mit den „Ich“-Kästchen Ihres Partners vergleichen.

Beschreiben Sie abwechselnd, warum Sie sich für diese drei wichtigsten zwischenmenschlichen Bedürfnisse entschieden haben (Seiten 17-18).

Denken Sie sich Möglichkeiten aus, wie Sie die realen Bedürfnisse Ihres Partners besser verstehen und erfüllen könnten.

Persönlicher Schritt zur Umsetzung:

siehe Seite 19

In der nächsten Gruppenrunde werden Sie dazu aufgefordert werden, einen Gedanken aus diesem Kapitel oder aus Ihrer „Zeit zu zweit“ den andern mitzuteilen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Partner vorher darüber unterhalten, worüber Sie in der Gruppe sprechen wollen.

Bevor Sie zum nächsten Gruppentreffen kommen, lesen Sie bitte die Einleitung zu Kapitel 1: Ehe einzigartig – Gottes Ziele für die Ehe entdecken und leben.

Mit nur 10-20 Minuten Lesezeit sind Sie optimal für das neue Thema vorbereitet.

Für wiederverheiratete Paare (Zusatzfragen)

Die folgenden Fragen sind für Paare gedacht, bei denen ein oder beide Partner früher schon einmal verheiratet waren oder in einer langjährigen Beziehung gelebt haben:

1. In welcher Art beeinflusst Ihre frühere Beziehung oder die vergangene Beziehung Ihres Partners heute Ihre Vorstellung von Ehe?
2. Gibt es etwas, vor dem Sie Angst haben, dass es Ihre gegenwärtige Ehe gefährden könnte? Vielleicht handelt es sich dabei um Dinge, die in Ihrer früheren Ehe oder der Ihres Partners geschehen sind.

3. Einigen Sie sich auf einen Punkt, an dem Sie sich gegenseitig unterstützen können, um Ihre Vergangenheit hinter sich zu lassen.
4. Entscheiden Sie sich jeweils allein für einen ganz bestimmten Aspekt, den Sie aus dem Gespräch mit Ihrem Partner umsetzen möchten. Wählen Sie dabei etwas aus, mit dem Sie konkret einen neuen Weg einschlagen möchten.

Persönlicher Schritt zur Umsetzung:

1 Ralph Waldo Emerson, amerikanischer Philosoph und Dichter, 1803-82

2 Einteilung nach „Top Ten Needs“:

Dr. David und Teresa Ferguson, *Keeping Marriages Healthy*, Intimacy Press 2000

Für weitere Informationen über „Top Ten Needs“, begleitende Materialien und Schulungsunterlagen kontaktieren Sie bitte:

Intimate Life Ministries and the Great Commandment Network

www.greatcommandment.net

800-881-8008

2511 South Lakeline Blvd.

Cedar Park, Texas 78613

USA

