

# MENTORING INITIATIVE

**Ein Leitfaden für das Mentoring mit Ehepaaren**

**FAMILY LIFE**

## Inhalt

Dankbarkeit . . . . .	3
Liebeserweise . . . . .	4
Familiengeschichte und Verwandtschaft . . . . .	5
Kommunikation . . . . .	6
Konflikte . . . . .	8
Rituale und feste Gewohnheiten . . . . .	10
Geld . . . . .	11
Tempo und Prioritäten . . . . .	13
Partnerschaft im Haushalt . . . . .	16
Geistliches Leben . . . . .	18
Spaß und Erholung . . . . .	20
Emotionale und körperliche Intimität . . . . .	23
Kindererziehung (Gespräch für Ehepaare mit Kindern) . . . . .	25
Kindererziehung (Gespräch für Ehepaare ohne Kinder) . . . . .	26
Urlaub und Feste . . . . .	27

Quelle: Familylifecanada.com

Mit freundlicher Genehmigung durch die Autoren

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Elisabeth Richter

© FAMILYLIFE, Campus für Christus, November 2017

Als Download derzeit unter [familylife.de](http://familylife.de)



**MARRIAGE  
MENTORING  
INITIATIVE**

## **<sup>1</sup>Dankbarkeit**

Wo und wie habt ihr euch kennengelernt?

Was hat euch als Erstes auf euren Ehepartner aufmerksam gemacht?

Was habt ihr unternommen, als ihr befreundet wart?

Woran erinnert ihr euch am besten, wenn ihr an eure Hochzeit denkt?

Wer sind eure Rollenvorbilder? Beschreibt zwei Ehepaare, die für euch gute Beispiele für eine starke, gesunde Ehe sind.

Welche ihrer Beziehungsstärken würdet ihr gern in eurer eigenen Ehe erleben?

Für welche Wesenszüge eures Ehepartners seid ihr besonders dankbar?

Welche Komplimente machst du deinem Ehepartner? Welche Komplimente, die er dir macht, schätzt du ganz besonders?

Worin unterscheidet ihr euch voneinander?

Nachstehend werden gegensätzliche Wesenszüge genannt. Unterscheidet ihr euch darin?

introvertiert	extrovertiert
wortreich	eher schweigsam
Morgenmensch	Abendmensch
großzügig	sparsam
dramatisierend	ausgeglichen, besonnen
emotional	rational

Wie haben diese Unterschiede eure Beziehung gestärkt?

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Mach deinem Ehepartner einen Monat lang jeden Tag mindestens ein neues Kompliment. Seid dabei kreativ!

2. Führt ein Ehe-Dankbarkeitsbuch. Notiert täglich zwei bis drei Dinge, für die ihr dankbar seid. Tauscht euch am Ende des Monats darüber aus.
3. „Ich liebe dich, weil ...“ Schreibt diesen Satz auf eine Wandtafel oder den Badezimmerspiegel. Fügt einen Monat lang täglich ein neues Wort oder einen Satz dazu.

## **Liebesehre**

An welches Date, gemeinsam verbrachten Abend erinnert ihr euch besonders gern? Was war daran so besonders?

Womit kann dein Ehepartner dir in besonderer Weise seine Liebe zeigen?

Womit zeigst du eurer Partner deine Liebe? Spürst du, dass es als Liebe verstanden wird?

Wie wurde Liebe in eurer Herkunftsfamilie (der Familie, in der ihr aufgewachsen seid) zum Ausdruck gebracht? Zeigt ihr eure Liebe in ähnlicher Weise oder ganz anders?

Kennt ihr die wichtigste Liebessprache des anderen? Wenn ihr die Auswertung, die sich auf „Die fünf Sprachen der Liebe“ von Gary Chapman gründet, gemacht habt, dann schaut euch noch einmal die Ergebnisse an. Wenn nicht, dann versucht, sie herauszufinden.

1. Lob und Anerkennung
2. Zweisamkeit
3. Geschenke
4. Hilfsbereitschaft
5. Körperkontakt, Zärtlichkeit

Es ist am einfachsten, Liebe so zu geben, wie du sie selbst empfangen möchtest. Aber es kann durchaus sein, dass das nicht die Art und Weise ist, die dein Partner sich wünscht. Inwieweit habt ihr das in eurer Beziehung schon erlebt?

Wie oft möchtest du die Worte „Ich liebe dich“ hören?

### **Jetzt wird's persönlich**

1. Macht eine Liste mit fünf Dingen, die euer Ehepartner für euch getan hat, und durch die ihr euch geliebt und besonders wertvoll gefühlt habt. Tauscht euch darüber aus.

2. Macht online den Text über die verschiedenen Sprachen der Liebe.  
<http://www.5lovelanguages.com/profile>  
<https://www.ehevorbereitung-online.ch/die-fuenf-sprachen-der-liebe>
3. Nenne eine konkrete Sache, die dein Ehepartner jeden Tag tun könnte, um dir seine Liebe zu erweisen.

## **Familiengeschichte und Verwandtschaft**

Worin ähneln sich die Familien, in denen ihr aufgewachsen seid, worin unterscheiden sie sich?

Wählt zwei Begriffe, um die Beziehung eurer Eltern zu beschreiben.

Welche Besonderheit aus deiner Herkunftsfamilie würdest du gern in deine eigene Familie übernehmen, was möchtest du lieber hinter dir lassen?

An welcher Stelle der Geschwisterfolge stehst du oder bist du Einzelkind? Wie hat dich das geprägt? Hat es Auswirkungen auf eure Beziehung?

Wie hat eure Heirat die Beziehung zu den eigenen Eltern verändert?

Welche Abgrenzungen musstet ihr zu euren Familien vornehmen? Gibt es Situationen, wo ihr euch „zwischen den Stühlen“ erlebt? Wie könnt ihr euch dabei gegenseitig helfen?

In Verbindung mit den Herkunftsfamilien zu bleiben, sich aber zugleich von ihnen abzuheben, kann ziemlich schwierig sein. Wie geht es euch damit?

Was bewunderst du an deinen angeheirateten Verwandten?

Hattet ihr schon mal Schwierigkeiten mit euren jeweiligen Schwiegereltern? Wie seid ihr damit umgegangen?

Wie könnte dein Ehepartner dir helfen, deine Beziehung zu seiner Familie zu verbessern?

Nenne etwas, was dein Ehepartner tut, um dir zu zeigen, dass du ihm wichtiger bist als seine Herkunftsfamilie.

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Schreibe deinen Schwiegereltern eine Nachricht oder einen Brief und bedanke dich dafür, dass sie eine so wunderbare Tochter bzw. einen so wunderbaren Sohn großgezogen haben.

2. Fragt einander: „Müssen wir im Umgang mit unseren Familien irgendwelche Grenzen setzen?“
3. Denkt über die Ehen in eurem Stammbaum nach. Gibt es über die Generationen hinweg bestimmte Muster?
4. Schaut euch alte Familienfotos oder -videos an. Erzählt euch die Lieblingserinnerungen aus eurer Kindheit.

## Kommunikation

Schildere eines eurer besten Gespräche. Was machte es so unvergesslich?

Schildere eines eurer weniger erfolgreichen Gespräche. Was habt ihr daraus gelernt?

Bewerte die Kommunikation deiner Eltern auf einer Skala von 1 bis 10.  
Begründe deine Einschätzung.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

schlecht

hervorragend

Gab es in deiner Herkunftsfamilie Dinge aus der folgenden Liste? Wenn ja, welche?

Einander beschimpfen	Nörgeln
Schuldzuweisungen	Schreien, erhobene Stimme
Vermeidungsverhalten	Sarkasmus
Bedrohliche Worte	Schmollen, Schweigen

Benutze jetzt dieselbe Skala wie oben und bewerte eure Kommunikation.  
Begründe deine Einschätzung.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

schlecht

hervorragend

Wann ist bei euch die beste Zeit für ein tiefergehendes Gespräch?

Wir würdest du deinen Kommunikationsstil und den deines Partners beschreiben?

Innere Verarbeitung	<b>oder</b>	äußere Verarbeitung von Dingen
Viele Worte	<b>oder</b>	wenige Worte
Schwerpunkt auf Fakten	<b>oder</b>	auf Gefühlen
Beziehungsorientiert	<b>oder</b>	zweckorientiert

Wie beeinflusst der Ton eurer Stimme oder eure Körpersprache eure Kommunikation als Ehepaar?

Welche Rolle spielen Technologie (Handy, Computer) und soziale Netzwerke in eurer Kommunikation?

Wer von euch beiden initiiert normalerweise die tieferen Gespräche? Wie oft erfolgt das?

Was stört eine gute Kommunikation zwischen euch?

Nennt eine Sache, die ihr in dieser Woche unternehmen könnt, um eure Kommunikation zu verbessern.

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Baut eine Viertelstunde Gespräch in euren Alltag ein (beim Frühstück, einem Spaziergang, beim Abendessen, abends vor dem Einschlafen), um euch über die Ereignisse, Probleme und Freuden eures Tages auszutauschen.
2. Reserviert euch innerhalb eines Monats Zeit für ein längeres Gespräch. Lasst euch in diesem Gespräch von folgenden Fragen leiten:
  - Was begeistert dich zur Zeit am meisten?
  - Worum sorgst du dich am meisten?
  - Wie geht es deiner Ansicht nach unserer Beziehung?
  - Was kann ich tun, um dich mehr zu lieben?
3. Nehmt euch noch einmal eure Skala zur Hand und besprecht, was geschehen müsste, um eure Kommunikation um einen Punkt zu verbessern (z.B. von 7 auf 8).

## Konflikt

Wie wurde in deiner Herkunftsfamilie mit Konflikten umgegangen?

- Wie wurden Ärger und andere Gefühle ausgedrückt? Haben sich die Eltern vor den Kindern gestritten?
- Welches Verhalten war üblicher: Kämpfen oder Fliehen?  
**Kampf:** Man kämpft bis zum Schluss; einer gewinnt, einer verliert.  
**Flucht:** Rückzug, Vermeidung; keiner verliert, keiner gewinnt.
- Wurden Probleme normalerweise gelöst oder ungelöst gelassen?
- Wie versöhnten sich die Menschen in deiner Familie nach einem Streit und wie brachten sie die Sache wieder in Ordnung?

Welchen Einfluss haben diese Muster auf eure Beziehung ausgeübt?

Auf welche Weise habt ihr erfahren, dass Konflikte gesund sein können?

Welche Dinge führen in eurer Beziehung zu Meinungsverschiedenheiten?

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gleichgewicht Arbeit-Familie | <input type="checkbox"/> Verwandtschaft                 | <input type="checkbox"/> Finanzen                |
| <input type="checkbox"/> Sexuelle Themen              | <input type="checkbox"/> Erziehungsfragen               | <input type="checkbox"/> Aufgaben im Haushalt    |
| <input type="checkbox"/> Gefühl der Vernachlässigung  | <input type="checkbox"/> Gefühl fehlender Wertschätzung | <input type="checkbox"/> Sich manipuliert fühlen |



Beschreibe einen Konflikt, den ihr kürzlich hattet. Was hat ihn ausgelöst? Wart ihr in der Lage, ihn zu lösen? Wie habt ihr hinterher eure Beziehung wieder in Ordnung gebracht?

Seid ihr in einem Streit fähig, euch auf einen Streitpunkt zu konzentrieren, oder neigt ihr dazu, vom Thema abzuweichen?

Wer bittet bei euch meistens zuerst um Vergebung oder entschuldigt sich zuerst? Beschreibe einen Moment, in dem du die Vergebung deines Partners erlebt hast. Was hat das bei Dir ausgelöst?

Welche schwierigen Probleme habt ihr als Ehepaar zusammen gelöst? Welche Schritte seid ihr dafür gegangen?

Wie hat es eure Beziehung gestärkt, dass ihr euch durch diese Konflikte gearbeitet habt?

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Sofern ihr es noch nicht getan habt, besprecht und entwickelt Grundregeln für gesunde Konflikte. Wenn ihr nicht wisst, wo ihr dabei anfangen sollt, dann bittet eure Mentoren um Vorschläge.
2. Wenn ihr wieder mal eine Meinungsverschiedenheit habt, dann probiert folgenden Ablauf:
  - Benennt das Problem. („Das Problem ist in meinen Augen, dass ...“)
  - Bestimmt das bestmögliche Ergebnis. („Ich wünsche mir, dass wir ...“)
  - Sprecht über eure Gefühle im Zusammenhang mit dem Problem.
  - Sprecht darüber, was jeder von euch zu tun bereit wäre, um dieses Problem zu lösen.
  - Lasst jeden eine mögliche Lösung präsentieren. Einigt euch, welche ihr als Erstes probiert. Wenn euch das nicht möglich ist, dann durchläuft den Prozess noch einmal.
3. Versuche einen Monat lang, nach einer Meinungsverschiedenheit als Erster „Es tut mir leid“ zu sagen. Sag es schnell, ehrlich und spezifisch. Beobachte, ob sich eure Beziehung dadurch verändert.

## **Rituale und feste Gewohnheiten**

Nennt ein Ritual, einen Brauch oder eine Gewohnheit, die ihr als Ehepaar entwickelt habt.

Wie begrüßt ihr euch normalerweise, wenn ihr getrennt wart?

Wann ist für euch beide die beste Zeit, um zusammenzutreffen?

Geht ihr normalerweise gemeinsam zu Bett oder zu verschiedenen Zeiten? Wie geht es euch damit?

Was macht ihr normalerweise, wenn ihr einen freien Abend habt?

Welche Gewohnheit oder welches Hobby musstest du aufgeben, um eure Beziehung zu verbessern?

Welche Gewohnheit oder welches Hobby würdet ihr gern in eure Beziehung aufnehmen, wenn Zeit oder Geld keine Rolle spielen?

Was hat euch geholfen, in eurer Beziehung zu wachsen (Bücher, Seminare, Tagungen, Zeitschriften, Fernsehsendungen ...)?

Habt ihr geistliche Elemente (Gebet, Lesen, Meditation, Musik, Teilnahme an den Aktivitäten einer Gemeinde) in euer gemeinsames Leben eingebaut?

Wie hilft dir dein Partner, wieder auf die Reihe zu kommen, wenn du einen schlechten Tag gehabt hast?

Eheexperten sagen, dass es jeden Tag zwei 10-Minuten-Zeitabschnitte gibt, die den Ton in eurer Beziehung besonders prägen: die ersten 10 Minuten, in denen ihr nach der Arbeit zusammenkommt, und die letzten 10 Minuten vor dem Einschlafen. Was geschieht in eurer Beziehung zu diesen Zeiten?

Womit bringt ihr einander zum Lachen?

<b>Jetzt wird´s persönlich</b>
--------------------------------

1. Jeder nennt ein Ritual oder eine Gewohnheit, die ihr gern jetzt in eure Beziehung einbauen möchtet. Vielleicht habt ihr bei einem anderen Ehepaar ein gutes Beispiel entdecken können, welches euch weiterhilft?

Ist es ein tägliches Ereignis, ein wöchentliches, ein jährliches?

Einigt euch auf ein Datum, an dem ihr diese neue gute Gewohnheit beginnen wollt.

Datum: \_\_\_\_\_

2. Verwendet die letzten 10 Minuten eures Tages für eine gemeinsame geistliche Sache. Wenn ihr an Gott glaubt, könntet ihr z.B. die letzten 10 Minuten jedes Tages dafür nutzen, euch zu erzählen, wo ihr an diesem Tag in eurem Leben Gott erlebt habt. Seid konkret. Betet dann zusammen und dankt Gott für seine Gegenwart in eurem Leben. Probiert dies oder eine andere geistliche Praxis 2 Wochen lang aus und entscheidet dann gemeinsam, ob ihr sie fortführen wollt.

## Geld

Beschreibt die Einstellungen eurer Herkunftsfamilien zum Thema „Geld“.

Welche Erwartungen hinsichtlich Finanzen hattet ihr, als ihr frisch verheiratet wart?

Welche Entdeckungen und Kompromisse habt ihr hinsichtlich eurer unterschiedlichen Einstellungen zum Geld gemacht?

Welche dieser Aussagen stößt bei euch am meisten auf Zustimmung? Wählt jeweils die für euch zwei wichtigsten aus und kreuzt diese (einer links, der andere rechts) an

### Geld ist ...

\_\_\_\_\_ **Sicherheit!** Man muss es als Notgroschen oder für die Rente zurücklegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **zum Ausgeben** für Spaß und Dinge, die in guter Erinnerung bleiben sollen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ein **Mittel zum Zweck**, um zu bekommen, was wir uns im Leben wünschen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ eine **Geschenk**, das man mit anderen teilen muss \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ein **Gradmesser** für Erfolg \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ eine Form von **Wettstreit** \_\_\_\_\_

Wie trifft ihr in eurer Beziehung finanzielle Entscheidungen?

Was haltet ihr von gemeinsamen Bankkonten und gemeinsamen Kreditkarten?

Wie managt ihr eure Finanzen ganz praktisch (Rechnungen bezahlen, Haushaltsplan aufstellen, Steuern, usw.)?

Wie wohl fühlt sich jeder von euch mit der Verantwortung in diesem Bereich?

Was denkt ihr über Schulden?

Wie handhabt ihr es mit den Urlaubskosten? Sparen, dann fahren, oder fahren, dann zahlen?

Wie leicht fällt es euch, offen über finanzielle Dinge zu reden?

Wie viel Transparenz wünscht ihr euch in diesem Bereich?

**Jetzt wird´s persönlich**

1. Stellt einen grundlegenden Haushaltsplan auf. Findet ihr, dass sich eure Prioritäten und Werte adäquat darin widerspiegeln? (Sucht euch Online-Hilfsmittel wie z.B. [compass-d.de](http://compass-d.de) oder andere, die euch eure Mentoren empfehlen.)
2. Besprecht miteinander, wie es wäre, wenn ihr eine finanzielle Obergrenze festlegt, bis zu der ein Partner allein Anschaffungen tätigen kann.
3. Jeder benennt fünf Dinge, die er bei einem Lottogewinn realisieren würde. Ihr könntet daraus etwas über die Werte und Träume des anderen erfahren.
4. Wenn ihr im Bereich Finanzen dazu lernen möchtet, dann meldet euch bei [compass-d.de](http://compass-d.de) zu einem Kurs „Schritte in die persönliche Freiheit“ an.

## Tempo und Prioritäten

Wie würdet ihr euer gegenwärtiges Lebenstempo beschreiben? Ist es eher:

Ruhig	<b>oder</b>	hektisch
Erfüllend	<b>oder</b>	frustrierend
Ausgeglichen (Wir haben beide ein ähnliches Tempo)	<b>oder</b>	nicht aufeinander abgestimmt

Beschreibt, welches Lebenstempo für euch ideal ist.

Welche Faktoren beeinflussen euer Lebenstempo?

Wie wirken sich Arbeitsverpflichtungen auf eure Beziehung aus? Auf euer Familienleben?  
Wenn ihr etwas an eurer Arbeit ändern könntet, was wäre das?

Wie haben Freunde euch in eurer Ehe unterstützt? Waren sie euch in eurer Beziehung auch  
manchmal hinderlich? Wenn ja, wodurch?

Welche Gemeinschafts-, Vereinstätigkeiten übt ihr als Ehepaar gemeinsam aus?

Welche „Lebenshüte“ (Familie, Beruf, Freizeit) tragt ihr? Wie behaltet ihr die Aktivitäten und  
Verpflichtungen des anderen im Auge?

Welche Werte sind euch als Ehepaar wichtig? Benennt die drei wichtigsten.

Inwiefern spiegelt euer Zeitplan diese Prioritäten wider?

Musstet ihr schon einmal eure Aktivitäten zurückschrauben oder eure Prioritäten neu  
sortieren? Wie habt ihr das gemacht?

Wie bleibt ihr gut miteinander verbunden, wenn euer Zeitplan voll wird?

Auf welche Weise verfolgt ihr eure Ziele und Träume als Ehepaar? Wie unterstützt ihr den anderen darin, seine Ziele und Träume zu verwirklichen?

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Nehmt euch zu Beginn jeder Woche Zeit und vergleicht eure Kalender. Spiegeln eure Termine eure Prioritäten wider?
2. Fragt euch bei eurem nächsten Treffen gegenseitig, wo ihr als Einzelne und als Ehepaar in 5 Jahren sein wollt und wo in 10 Jahren. Was wäre nötig, damit ihr das erreicht? Überlegt euch Wege, wie ihr den anderen in seinen Träumen ermutigen könnt.
3. Schreibt all eure aktuellen Termine und Aktivitäten in die Tabelle auf der nächsten Seite.

Z.B.: Wenn handwerkliche Arbeit für dich sowohl wichtig als auch erfüllend ist, dann schreibe es in das Feld links oben. Die meisten Ehepaare haben etwas in jedem Feld stehen, aber zu vieles im Feld „Frustrierend“ und „Nicht wichtig“ können der Gesundheit eurer Beziehung und Familie schaden.

Sprecht über Veränderungen, die euch helfen können, Prioritäten und Tempo besser zu managen.

**Das Prioritätenraster**

	Erfüllend	Frustrierend
Wichtig		
Unwichtig		

## **Partnerschaft im Haushalt**

Wie wurden in euren Herkunftsfamilien die Haushaltsverpflichtungen verteilt: Kochen, Putzen, Waschen, Einkaufen, handwerkliche Aufgaben, Autopflege, Geldverwaltung, usw.?

Was waren damals eure jeweiligen Verantwortungen im Haushalt?

Wie teilt ihr euch heute die Haushaltspflichten und –tätigkeiten auf?

Wie seid ihr zu dieser Entscheidung gekommen?

Oft ist es so, dass ein Partner mehr Ordnung und Sauberkeit liebt als der andere. Wie ist das bei euch? Wessen Standard ist in eurem Zuhause der Maßstab?

Aufgabenteilung im Haushalt ist oft ein Streitpunkt zwischen Ehepaaren. Wie löst ihr es, wenn ihr verschiedener Ansicht darüber seid, wer was tun soll?

Welche Rolle sollen eurer Meinung nach Kinder bei den Haushaltspflichten einnehmen?

Was ist deine Lieblingsbeschäftigung, wenn es um Haushaltspflichten geht?

Was ist eine Aufgabe im Haushalt, die dein Partner echt gut macht?

Was könnte dein Partner tun, um es dir einfacher zu machen?

Welche eine Sache schätzt du am meisten an der Art und Weise, wie ihr Aufgabenteilung im Haushalt lebt?

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Danke deinem Ehepartner – oft und konkret – für die Dinge, die er zum Haushalt beiträgt.



2. Listet auf der nächsten Seite alle Pflichten und Aufgaben auf, die in eurer Familie zu tun sind. Schreibt den Anfangsbuchstaben der Person dahinter, die diese Aufgabe meistens ausführt. Wenn das ein Konfliktbereich bei euch ist, dann benutzt das Prioritätenraster auf vorhergehenden Seite, um herauszufinden, welche frustrierenden und unwichtigen Aufgaben gestrichen werden könnten.
3. Kreist auf eurer gemeinsamen To-do-Liste die drei Haushaltspflichten ein, die ihr am wenigsten mögt und übernehmt die eures Partners für eine Woche. Nach Ablauf dieser Woche achtet darauf, dass ihr es noch mehr wertschätzt, wenn euer Partner die Dinge tut, die er nicht wirklich gern macht.

## **To-do-Liste**

**Haushaltsaufgaben**

**Hauptverantwortung**

## Geistliches Leben

Wie sah das geistliche Leben in der Familie aus, in der ihr aufgewachsen seid?

Was bewundert ihr am Glauben eurer Eltern?

Nennt weitere Menschen, die für euch eine Art geistliche Mentoren waren.

Wie steht es in eurer eigenen Familie mit dem geistlichen Leben?

Beschreibt eine Zeit, in der ihr euch Gott nahe gefühlt habt.

In seinem Buch *Neun Wege, Gott zu lieben* schreibt Thomas Gary über verschiedene Wege, mit Gott in Verbindung zu treten. Welcher davon liegt jedem von euch am meisten?

- O Natur – Gott begegnen in der Schöpfung
- O Intellekt – Gott begegnen durch mehr Wissen über ihn
- O Anbetung – Gott begegnen beim gemeinsamen Lobpreis
- O Kontemplation – Gott begegnen in der Einsamkeit und im Schweigen
- O Dienst – Gott begegnen im Dienst an anderen
- O Beziehung – Gott begegnen in der Gemeinschaft mit Menschen, die ebenfalls Gott lieben
- O Enthusiasmus – Gott lieben durch Mysterien und Feiern
- O Aktivismus – Gott begegnen durch Kampf für Gerechtigkeit und Wahrheit
- O Tradition – Gott begegnen durch Rituale und Symbole

Es passiert leicht, dass man hofft und vielleicht sogar erwartet, dass andere Gott in derselben Weise erfahren wie man selbst. Wie steht es damit in eurer Beziehung?

Wie haben eure individuellen Wege den geistlichen Bereich eurer Beziehung geprägt?

Welche geistlichen Dinge praktiziert ihr zusammen?

Seid ihr Teil einer geistlichen Gemeinschaft / christlichen Gemeinde? Wie sehr engagiert sich jeder von euch dort?

Wenn ihr Kinder habt: Was wollt ihr, dass eure Kinder über den Glauben und das geistliche Leben lernen? Wie könnt ihr ihnen helfen, das zu entdecken?

Wie wollt ihr als Ehepaar in diesem Bereich wachsen?

#### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Wenn ihr in Bezug auf euren geistlichen Weg unsicher seid, dann lest zusammen das Buch von Gary Thomas, *Neun Wege, Gott zu lieben*. Besprecht, wie ihr geistlich wachsen könnt – einzeln und als Ehepaar.
2. Bittet eure Mentoren, euch ein Buch zu empfehlen – entweder ein Buch der Bibel oder ein anderes geistliches Buch –, das ihr gemeinsam lesen könnt. Besprecht das bei eurem nächsten Mentoring-Gespräch.
3. Fragt euch am Abend jedes Tages gegenseitig: Wie hast du heute Gott erlebt? Oder, wenn euch das besser gefällt: Was hat heute deine Seele genährt? Notiert eure Antworten in einem Kalender oder Tagebuch. Lest es nach einem Monat noch einmal.
4. Wenn ihr noch nie zusammen gebetet habt und damit beginnen möchtet, dann probiert doch einmal die folgende Übung:

*- Nehmt euch jeden Tag einen Moment Zeit, um Gott gemeinsam für das Gute in eurem Leben zu danken. Macht das eine Woche lang.*

Tauscht euch am Ende der Woche darüber aus, wie sich diese neue Praxis für euch anfühlt. Hat sich dadurch etwas verändert in eurer Sichtweise, der Art, wie ihr das Leben empfindet, in eurer Beziehung? Hat es etwas daran geändert, wie ihr euch Gott gegenüber empfindet?

Führt das Danken in der zweiten Woche fort, aber fügt jeden Tag noch ein weiteres Element dazu:

*- Bittet Gott, euch bei einem Problem zu helfen.*

Wertet eure Erfahrungen am Ende der zweiten Woche aus und besprecht, wie Gott euch eurer Meinung nach bei diesen konkreten Problemen geholfen hat. Was lernt ihr dabei über Gott?

Führt die ersten beiden Elemente in der dritten Woche weiter fort, aber fügt noch ein weiteres Element dazu:

*- Bittet Gott, euch zu helfen, einander noch mehr zu lieben.*

Sprecht am Ende der dritten Woche darüber, ob ihr irgendeinen Unterschied darin gemerkt habt, wie ihr einander liebt. Fühlst du dich von deinem Ehepartner mehr geliebt? Was lernt ihr im Rahmen eurer Beziehung über Gott?

## Spaß und Erholung

Welche Freizeitaktivitäten habt ihr am Anfang eurer Beziehung zusammen ausgeführt?

Was macht ihr heute gern in eurer Freizeit?

Wie bringt ihr euren unterschiedlichen Geschmack in Bezug auf Freizeitgestaltung (Musik, Sport, Kino, Hobbys) in Einklang?

Wie verbringt ihr eure Freizeit?

- zusammen \_\_\_\_\_ %
- einzeln \_\_\_\_\_ %
- mit Freunden \_\_\_\_\_ %
- mit der Familie \_\_\_\_\_ %
- online \_\_\_\_\_ %

Was wäre für euch die ideale Mischung?

Wie oft geht ihr zusammen aus? Wer initiiert und plant das?

Habt ihr Ehepaare, mit denen ihr befreundet seid? Tauscht darüber aus, warum sie für euch wichtig sind.

Es ist oft so, dass der eine Partner gern spontan Dinge tut, während der andere Aktivitäten lieber plant. Wie ist das bei euch? Wie entscheidet ihr, was ihr tun wollt? Wo braucht es Kompromisse?

Was tut ihr zusammen für eure Gesundheit und Fitness?

Wie groß ist der Anteil von Technologie an eurer Freizeit – Fernsehen, Internet, soziale Medien, Telefonieren, Spiele? Seid ihr beide damit zufrieden?

Was tut ihr gegen Langeweile in eurer Beziehung?

Wodurch bringt ihr Lachen in eure Beziehung?

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Auswählen und planen. Jeder wählt innerhalb eines Monats eine Freizeitaktivität aus, die der andere besonders genießen würde. Beachtet dabei eure Unterschiede bezüglich spontaner oder geplanter Aktivitäten.
2. Legt einen regelmäßigen Eheabend (oder anderen Termin) fest. Schreibt die nächsten vier in euren Kalender und beschließt, wer sie plant.
3. Besprecht eure Online-Parameter. Welchen Teil eures Lebens wollt ihr in sozialen Medien teilen? Welche Grenzen müsst ihr vielleicht setzen, um eure Beziehung zu schützen? Wollt ihr zuhause technikfreie Zeiten oder Zonen haben? Entwickelt einige Leitlinien für den Gebrauch sozialer Medien, Internet und Technikeinsatz in eurer Familie.
4. Fügt eurer Beziehung eine neue Dimension hinzu, in dem ihr zusammen einen Kurs besucht, euch einer Kleingruppe anschließt, Unterricht in einer neuen Sportart oder einem Hobby nehmt, in einen Fitnessclub geht ...
5. Erweitert euer Netzwerk befreundeter Ehepaare. Macht den ersten Schritt und ladet ein anderes Ehepaar zum Kaffeetrinken oder Essen ein.

## Freizeitprotokoll

Schreibt eine Woche lang auf, wie ihr eure freie Zeit verbringt – einzeln und gemeinsam. Wärt ihr zufrieden, wenn es so weiterläuft? Wenn nein, dann benennt eine Veränderung, zu der ihr bereit seid, um den Spaß in eurem gemeinsamen Leben zu erhöhen.

Montag \_\_\_\_\_

Dienstag \_\_\_\_\_

Mittwoch \_\_\_\_\_

Donnerstag \_\_\_\_\_

Freitag \_\_\_\_\_

Samstag \_\_\_\_\_

Sonntag \_\_\_\_\_

## **Seelische und körperliche Intimität**

Wie würdet ihr eure Freundschaft vor der Ehe beschreiben?

Wie ist eure Freundschaft im Lauf der Zeit gewachsen?

Was tut dein Partner, damit du dich sicher und geliebt fühlst?

Sich geliebt und sicher zu fühlen, sind zwei gängige seelische Bedürfnisse. Weitere sind das Bedürfnis nach:

- Gespräch
- Bewunderung und Achtung
- Sexuelle Erfüllung
- Aufrichtigkeit und Offenheit
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Ermutigung
- Zeit allein und persönlicher Freiraum

Welches davon ist bei dir ein starkes seelisches Bedürfnis? Wie erfüllt es dein Partner?

Was würde eure seelische Intimität stärken?

Seelische Intimität ist wichtig für sexuelle Intimität. Wie habt ihr das in eurer Beziehung gemerkt?

Welche Auswirkungen hat Stress auf eure sexuelle Intimität? Welche anderen Dinge spielen ebenfalls eine Rolle?

Was könnte euer Sexleben stärken?

Wie haltet ihr angemessenen Abstand und zieht Grenzen zu Freunden und Arbeitskollegen des anderen Geschlechts?

Beschreibt eine Zeit in eurer Beziehung, als ihr euch seelisch, körperlich und vielleicht sogar geistlich vollkommen im Einklang miteinander gefühlt habt.

Wenn das bei euch zur Zeit nicht der Fall ist, was würde euch helfen, diesen Zustand wiederherzustellen?

### Jetzt wird´s persönlich

1. Lest das Buch *Meine Wünsche - deine Wünsche: Die Bedürfnisse des Ehepartners erkennen und erfüllen* von Dr. Willard Harley, um die seelischen Bedürfnisse ganz zu verstehen. Ladet euch den folgenden Fragebogen herunter, um eure 5 wichtigsten Bedürfnisse zu bestimmen.  
[http://www.marriagebuilders.com/graphic/mbi4501\\_enq.html](http://www.marriagebuilders.com/graphic/mbi4501_enq.html)
2. Besorgt euch einige Bücher zum Thema Gesunde Sexualität. Bittet eure Mentoren um Empfehlungen.
3. Nehmt euch diesen Monat eine Stunde Zeit und sprecht über eure sexuelle Beziehung. Nehmt euch vorher etwas Zeit, um allein die folgenden Fragen zu beantworten.

### Wie würdest du diese Elemente eurer sexuellen Beziehung bewerten?

	Braucht noch Verbesserung				Ist super
Kommunikation über Sex	1	2	3	4	5
Zärtlichkeit	1	2	3	4	5
Häufigkeit	1	2	3	4	5
Abwechslung	1	2	3	4	5
Vertrauen	1	2	3	4	5
Romantik/Leidenschaft	1	2	3	4	5
Spaß	1	2	3	4	5



**Wo seid ihr in diesem Bereich eurer Ehe unterschiedlich? Bereichern diese Unterschiede eure Ehe und euer Liebesleben oder haben sie negative Auswirkungen?**

**Beeinflusst eines der folgenden Probleme eure sexuelle Beziehung?**

- Selbstachtung und Schwierigkeiten mit dem eigenen Körper
- Ungelöste Gefühle und Themen aus der Vergangenheit
- Gesundheitsprobleme
- Misstrauen

*Wie könnte dir dein Ehepartner in diesen Bereichen helfen?*

**Besprich deine Antworten mit deinem Ehepartner. Verständigt euch auf einen kleinen Schritt, den jeder von euch gehen will, um diesen Bereich eurer Ehe zu verbessern.**

**Schließt euer Gespräch damit ab, dass ihr euch – im Detail – an einen großartigen Augenblick in eurer sexuellen Beziehung erinnert.**

## **Kindererziehung**

**(Gespräch für Ehepaare mit Kinder)**

Beschreibt eure Kinder und ihre individuellen Persönlichkeiten.

Beschreibt den Erziehungsstil, mit dem ihr selbst aufgewachsen seid.

Wie hat das euer Denken über Kindererziehung euch geprägt?

Oft legt ein Elternteil mehr Wert auf „Recht und Ordnung“, während der andere eher einen „Laissez-Faire“-Stil pflegt. Oder einer zeigt viel körperliche Zuneigung und der andere ist zurückhaltender. Wie kommt ihr mit euren verschiedenen Erziehungsstilen zurecht?

Was schätzt du an der Art und Weise, wie dein Partner eure Kinder erzieht?

Was ist eure Lieblingsbeschäftigung als Familie?

Wie teilt ihr euch die Verantwortung für die Kinderbetreuung auf? Fühlt ihr euch wohl mit eurer Arbeitsteilung?

Was sind bei euch die größten Herausforderungen in der Kindererziehung?

Falls ihr Stiefkinder habt: Wie beeinflusst das eure Beziehung?

Welche Werte wollt ihr euren Kindern vor allem mitgeben?

Was macht ihr in eurer Ehe, von dem ihr euch wünscht, dass es eure Kinder nachahmen?

Wie stellt ihr sicher, dass eure Beziehung selbst in der Zeit, in der ihr Kinder großzieht, Priorität behält?

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Dankt euren Eltern. Schreibt ihnen einen Brief oder ruft sie an und sagt ihnen ganz konkret, was ihr an der Art und Weise, wie sie euch erzogen haben, schätzt.
2. Lest das Buch „*Eine auf Gnade basierende Erziehung*“ von Tim Kimmel oder bittet eure Mentoren, euch ein Erziehungsbuch zu empfehlen. Sprecht bei eurem nächsten Mentorengespräch darüber.
3. Interviewt ein Ehepaar, das seine Kinder gut aufzieht oder aufgezogen hat. Bittet sie, euch ihre Geheimnisse zu verraten.
4. Plant einen Abend, an dem ihr zusammen ausgeht, und sprecht nicht über die Kinder!

## **Kindererziehung**

### **(Gespräch für Ehepaare ohne Kinder)**

Beschreibt den Erziehungsstil, mit dem ihr selbst aufgewachsen seid.

Wie hat das euer Denken über Kindererziehung geprägt?

Sprecht über eine Kindheitserinnerung, die die Beziehung zu euren Eltern gut wiedergibt.

Habt ihr eine Entscheidung getroffen, ob ihr Kinder bekommen wollt oder nicht?

Welche Faktoren habt ihr dabei berücksichtigt?

Welche Auswirkungen hat die Tatsache, dass ihr keine Kinder habt, auf eure Beziehung?

Vor welchen Herausforderungen standet ihr?

Wer in eurer Verwandtschaft oder eurem Freundeskreis hat eurer Meinung nach die Erziehung seiner Kinder gut im Griff? Was bewundert ihr an ihnen?

Wie wollt ihr die Erziehungsaufgaben unter euch aufteilen, wenn ihr eines Tages Kinder habt?

Wie bereitet ihr euch darauf vor, einmal Eltern zu werden?

Manchmal finden Ehepaare heraus, dass sie keine Kinder bekommen können. Welche Optionen würdet ihr in Erwägung ziehen, wenn das bei euch der Fall wäre?

Wie könntet ihr dazu beitragen, die nächste Generation zu prägen, falls eure Ehe kinderlos bleibt?

Worin kann eure Beziehung ein Vorbild für die nächste Generation sein?

### **Jetzt wird´s persönlich**

1. Dankt euren Eltern. Schreibt ihnen einen Brief oder ruft sie an und sagt ihnen ganz konkret, was ihr an der Art und Weise, wie sie euch erzogen haben, schätzt.
2. Interviewt ein Ehepaar, das seine eigenen Kinder oder adoptierte Kinder gut aufzieht oder aufgezogen hat. Fragt sie, was sie durch die Kindererziehung gelernt haben.
3. Nennt die Namen der Kinder in eurem Einflussbereich. Sprecht über Möglichkeiten, wie ihr zu ihrem Wohlergehen beitragen könnt.

## **Urlaub und Feste**

Beschreibt einige eurer liebsten Feiertags- und Geburtstagstraditionen.

Welche davon waren Teil der Familie, in der ihr aufgewachsen seid?

Welche neuen Gepflogenheiten habt ihr als Ehepaar geschaffen?

Wie entscheidet ihr, wo ihr die Feiertage verbringt?

Wie geht ihr mit Erwartungen eurer Eltern und Verwandten hinsichtlich Familienfeiern um?

Welche Kompromisse macht ihr, um euch der Familie des Partners anzupassen?

Wie haltet ihr es mit Geschenken – als Ehepaar und mit euren erweiterten Familien?

Was für ein Typ von Geschenkeempfänger bist du? Gibst du gern Tipps, was du dir wünschst, oder möchtest du dich lieber überraschen lassen? Magst du praktische oder nicht-praktische Geschenke lieber?

Was für ein Typ von Geschenkemacher bist du? Ein sorgsamer Planer? Oder ein Last-Minute-Mensch?

Was war das interessanteste Geschenk, das dein Partner dir gemacht hat?

Wie plant ihr Partys, Feste oder Einladungen und wie führt ihr sie durch? Seid ihr euch dabei einig?

Nennt jeweils eure 3 höchsten Prioritäten für einen gelungenen Urlaub:

- Qualitätszeit mit der Familie und Freunden

- Schaffen von Erinnerungen für die Kinder
- Essen
- Spiel und Spaß
- Geschenke
- Überraschung und Spontaneität
- Ruhe und Entspannung
- Erweiterte Familientreffen
- Fußball oder Hockey
- .....

Wie gut gelingt es euch, entgegengesetzte Prioritäten unter einen Hut zu bringen?

**Jetzt wird's persönlich**

1. Nehmt euch diesen Monat eine Stunde Zeit, um über Ferien, Urlaub und Feste zu reden. Nehmt dabei die Prioritäten, die ihr in eurem Gespräch benannt habt, als Grundlage.
  - Zu welchen Veränderungen wärest du bereit, um den Prioritäten deines Partners Rechnung zu tragen?
  - Welchen Punkt könntest du beitragen, um den Urlaub und Familienfeste schöner und weniger stressig zu gestalten?
  - Was ist eine Sache, die du gern loslassen willst?
2. Legt ein Erinnerungsbuch von eurem letzten Urlaub an.
3. Schreibt eine eigene Liste, wie ihr eure Geburtstag oder besondere Lebensereignisse begehen wollt. Tauscht eure Liste aus und nehmt in Zukunft Bezug darauf.
4. Erstellt gemeinsam eine Liste, wo und wie ihr in eurem Leben Urlaub machen möchtet.

Wow – das waren jetzt viele spräche! Über viel Leben und Lebensgeschichten habt ihr euch in den letzten Monaten untereinander und mit euren Mentoren ausgetauscht. Feiert das Wachstum in euren beiden Beziehungen zusammen.

Wenn ihr eure Ehe auch weiterhin bereichern wollt, laden wir euch zu einem Seminar „Gemeinsam Eins“ ein. Oder startet mit anderen Paaren eine Gemeinsam-Gruppe. Dort lernt ihr, wie ihr noch besser „gemeinsam eins“ sein könnt, und zwar

- seelisch
- beziehungsmaßig
- körperlich
- geistlich.

Außerdem lernt ihr neue Fähigkeiten in den Bereichen

- Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Erfüllen der seelischen Bedürfnisse des Partners
- Verbesserung eurer sexuellen Beziehung
- Segensreiche Handhabung eurer Unterschiede
- Vermeiden von Auseinanderdriften

Bei Fragen oder Interesse an weiteren Veranstaltungen könnt ihr gern per Mail [gemeinsam-eins@campus-d.de](mailto:gemeinsam-eins@campus-d.de) mit uns Kontakt aufnehmen.

