Der Ehe-Kurs

Schritt für Schritt zu einer erfüllten Partnerschaft

Teilnehmerheft

Der Ehe-Kurs

Schritt für Schritt zu einer erfüllten Partnerschaft

Teilnehmerheft

GerthMedien

Titel der Originalausgabe:
The Marriage Course. Manual

© 2001 der überarbeiteten Ausgabe
by Holy Trinity Brompton Church, London
Published by HTB Publications, Holy Trinity Brompton,
Brompton Road, London SW7 1JA

© 2004 der deutschen Ausgabe
by Gerth Medien GmbH, Asslar
1. Auflage 2004
7., überarbeitete Auflage 2010

ISBN 978-3-8591-227-5

Die Bibelstellen wurden, wenn nicht anders angegeben,
der folgenden Bibelübersetzung entnommen:
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in
neuer Rechtschreibung,
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Übersetzung: Marion Achenbach
Illustrationen: Charlie Mackesy
Umschlaggestaltung: S!DESIGNMENT Natascha Schäfer
Foto: MEV
Satz: Typostudio Rücker
Druck und Verarbeitung: Schönbach-Druck, Erzhausen

Inhalt

Erstes Treffen: Ehe ist … 6

Zweites Treffen: Die Kunst zu kommunizieren 22

Drittes Treffen: Konfliktbewältigung 32

Viertes Treffen: Die Kraft der Vergebung 46

Fünftes Treffen: Eltern und Schwiegereltern 60

Sechstes Treffen: Zärtlichkeit und guter Sex 80

Siebtes Treffen: Liebe ist … 93

Notizen

„Deshalb verlässt ein Mann Vater und Mutter, um mit seiner Frau zu leben. Die zwei sind dann eins, mit Leib und Seele."
1. Mose 2,24
Darum wird der Mann Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden. Und die zwei werden ein Fleisch sein.
(Einheitsübersetzung)

„[Jesus antwortete:] *Sie sind also nicht mehr zwei, sondern eins."*
Matthäus 19,6

Erstes Treffen

Ehe ist ...

Was ist eine Ehe?

Einleitung

- ein Mann und eine Frau, die miteinander verheiratet und vereint sind
- eine Beziehung, die auf dem gegenseitigen Versprechen von Liebe, Hingabe und Treue aufbaut
- eine Beziehung mit zunehmender gegenseitiger Abhängigkeit

Die vier Jahreszeiten einer Ehe

Nicht jede Ehe durchläuft die einzelnen Phasen so, wie hier beschrieben. Die Kennzeichen und Erwartungen der einzelnen Phasen werden sich jedoch in jeder Ehe finden. Entsprechend sind die Prinzipien für eine dauerhafte Ehe in jeder Ehe anwendbar.

1. Frühling

- verheiratet, keine Kinder
- durchschnittliche Dauer: zwei bis drei Jahre
- voller Erwartungen und Begeisterung
- Das größte Bedürfnis besteht darin, dass die Partner einander annehmen.

2. Sommer

- Familie mit Kindern unter 12 Jahren
- Dauer: etwa 12 Jahre
- arbeitsreich und anstrengend
- Das größte Bedürfnis besteht darin, dass die Partner sich Zeit füreinander nehmen und die Beziehung pflegen.

3. Herbst

- Familie mit Kindern im Teenageralter, die noch zu Hause wohnen
- voraussichtliche Dauer: 10 bis 15 Jahre
- wechselhaft und manchmal stürmisch
- Das größte Bedürfnis besteht darin, sich gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen.

4. Winter

- dauert häufig länger als 20 Jahre – die längste Jahreszeit
- wahrscheinlich weniger aktiv – man hat Gelegenheit, mehr Zeit miteinander zu verbringen
- Die größten Bedürfnisse bestehen darin, gemeinsame Interessen zu finden und eine gute Kommunikation zu pflegen.

Warum gehen manche Ehen in die Brüche?

- ein Prozess, in dem man sich auseinanderlebt
- ein Mangel an Kommunikation
- Konsumhaltung – beide versäumen es, an der Beziehung zu arbeiten

Notizen

Ehe:
Die engste menschliche Beziehung, die überhaupt möglich ist und in der die gegenseitige Abhängigkeit immer größer wird.

Notizen

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

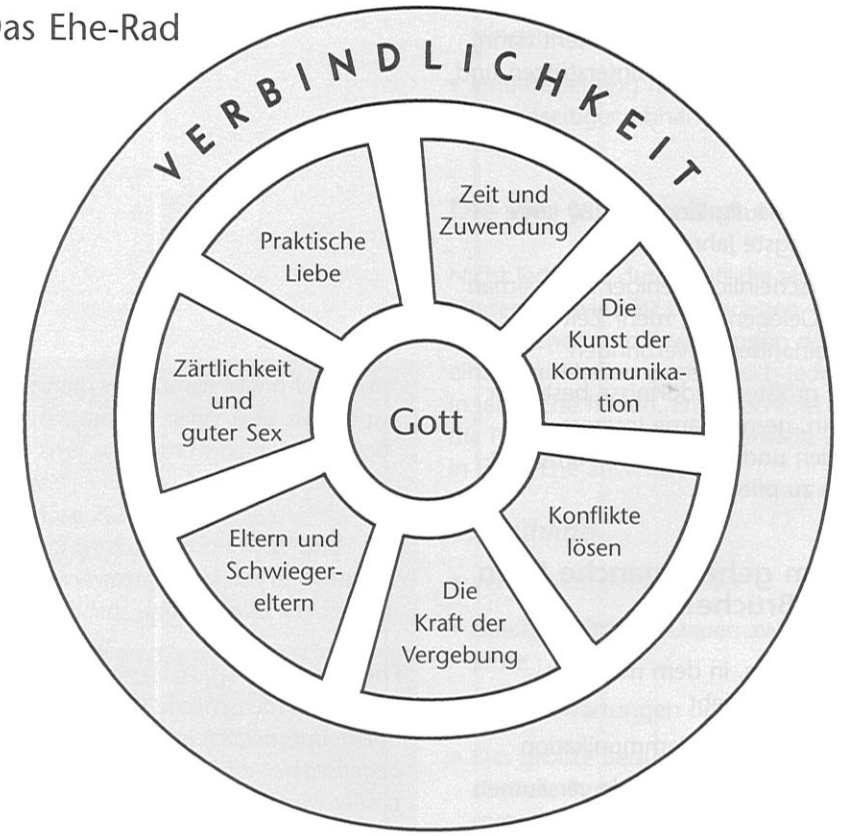
. . . . . .

„Dann kommen Güte und Treue zusammen."
Psalm 85,11a

Das Ziel des Ehe-Kurses

- Ehepaare dabei zu unterstützen, sich näher zu kommen:
  - durch Verbindlichkeit
  - durch gemeinsame Zeit
  - durch ein größeres Verständnis für den anderen
  - durch die Entwicklung guter Gewohnheiten

Das Ehe-Rad



Übung 1: Machen Sie eine Inventur Ihrer Ehe

Lesen Sie für sich alleine die folgenden Aussagen und bewerten Sie jede einzelne auf einer Skala von 0 (nie) bis 4 (immer). Schreiben Sie den Wert in das entsprechende Kästchen. Addieren Sie anschließend die Zahlen aus den einzelnen Spalten und tragen Sie sie bei „Gesamt" ein. Blättern Sie zur Auswertung auf die nächste Seite.

0 = nie, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = meistens, 4 = immer

	A	B	C	D
1. Mein Partner schenkt mir regelmäßig seine ungeteilte Aufmerksamkeit.		❑		
2. Mein Partner versteht und unterstützt meine Überzeugungen und Werte.				❑
3. Mein Partner zeigt mir seine Zuneigung durch klare, nichtsexuelle Berührungen.			❑	
4. Wir sind beide in der Lage, uns zu entschuldigen und zu vergeben, wenn wir einander verletzt haben.	❑			
5. Mein Partner hört sich meinen Standpunkt auch dann an, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.		❑		
6. Ich kann meinem Partner meine sexuellen Hoffnungen und Wünsche mitteilen.			❑	
7. Ich kann meinem Partner meine Träume und Vorhaben für die Zukunft mitteilen.				❑
8. Mein Partner ermutigt mich bei dem, was ich tue.	❑			
9. Es hat für uns beide Priorität, dass wir mindestens alle 14 Tage einmal zusammen ausgehen.	❑			
10. Wir denken oft gemeinsam über die schönen Seiten unserer Beziehung nach.				❑
11. Wir können über starke Gefühle wie Begeisterung, Hoffnung, Trauer und Ängste reden.		❑		
12. Mein Partner geht einfühlsam auf meine sexuellen Bedürfnisse ein.			❑	
13. Mein Partner ermutigt mich in meinem geistlichen Wachstum.				❑
14. Mein Partner erfüllt meine emotionalen Bedürfnisse.	❑			
15. Wir sind uns in unserem Sexualleben einig.			❑	
16. Wir tauschen neue Ideen miteinander aus.		❑		
17. Wir unterstützen uns gegenseitig in unseren Zielen, die wir für unser Familienleben haben.				❑
18. Wir haben eine ganze Menge gemeinsamer Interessen, die wir zusammen verfolgen.	❑			
19. Ich bin zufrieden damit, wie oft wir miteinander schlafen.			❑	
20. Mein Partner kann mir gut zuhören und unterbricht oder kritisiert mich nicht, wenn ich über meine Gefühle spreche.		❑		
Gesamt	❑	❑	❑	❑

Resultate der „Inventur Ihrer Ehe"

1. Zählen Sie jeweils die auf der vorangegangenen Seite ermittelten Gesamtpunkte für A, B, C und D zusammen und tragen Sie sie in die untenstehende Liste ein.

	Meine Punktezahl	Punktezahl meines Partners
A = Aufbau unserer Freundschaft	❑	❑
B = Aufbau unserer Kommunikation	❑	❑
C = Aufbau unserer körperlichen Beziehung	❑	❑
D = Aufbau unserer gemeinsamen Zukunft	❑	❑

2. Sehen Sie sich nun die Punktezahl Ihres Partners an, und sprechen Sie darüber, besonders über eventuelle Unterschiede. (Das Ziel besteht darin, sich gegenseitig besser zu verstehen und selbst besser verstanden zu werden.)

3. Zuerst sind die Ehemänner dran: Nennen Sie Ihrer Frau in jedem Bereich eine Sache, die Sie bei sich ändern wollen. Anschließend sind die Frauen an der Reihe.

Zum Beispiel:

Freundschaft: „Ich habe erkannt, dass mir nicht bewusst war, wie wichtig die gemeinsam mit dir verbrachte Zeit ist. Was könnte ich tun, um das zu ändern?"

Kommunikation: „Offensichtlich bin ich kein guter Zuhörer. Es besteht kein Zweifel daran, dass ich dir mein Interesse an dem, was du mir mitteilst, besser zeigen muss."

Körperliche Beziehung: „Ich wäre gerne einfühlsamer, was deine sexuellen Wünsche betrifft. Was könnte ich tun?"

Die Zukunft: „Wir haben schon lange nicht mehr über unsere Pläne für die Zukunft gesprochen. Wann wäre dafür der geeignetste Zeitpunkt?"

Sich Zeit nehmen füreinander

Um eine enge und lebenslange Ehe-Beziehung aufzubauen, müssen wir regelmäßig Zeit füreinander haben. Wenn wir nicht ganz bewusst jede Woche Zeit für den anderen einplanen, werden wir bald feststellen, dass die Anforderungen in Beruf, Familie und Finanzen sowie viele andere alltäglichen Unterbrechungen und Ablenkungen oder einfach nur die Tatsache, dass wir den anderen als selbstverständlich nehmen, uns davon abhalten, uns nahe zu kommen.
Planen Sie mindestens ein bis zwei Stunden pro Woche ein, in denen Sie die Romantik in Ihrer Ehe wieder aufleben lassen, gemeinsam Spaß haben, gemeinsam über Ihre Gefühle sprechen (z. B. Ihre Hoffnungen, Ängste, Sorgen, Begeisterung). Wir nennen dies *Ehezeit* oder *Zeit zu zweit*.

Das Ziel der „Zeit zu zweit"

- die Romantik lebendig halten
- das Verständnis und die Dankbarkeit füreinander vertiefen
- sicherstellen, dass die Partner regelmäßig auf sinnvoller Ebene kommunizieren („wesentliche" Gespräche führen)

Die „Zeit zu zweit" schafft eine Atmosphäre des Vertrauens und der Nähe.

Notizen

Notizen

Drei einfache Schritte zur „Zeit zu zweit"

1. Planen Sie die gemeinsame Zeit ein

Das geschieht nicht von selbst. Finden Sie gemeinsam die beste Zeit heraus und legen Sie einen Termin dafür fest. Notieren Sie ihn in Ihrem Kalender, z. B. Montagabend: „Ehezeit (EZ)" oder Mittwoch – Mittagszeit: „Zeit zu zweit (ZZ)" oder „Samstag – Frühstück für zwei". Wenn der Zeitpunkt nicht jede Woche derselbe sein kann, planen Sie einen Monat im Voraus, und wenn Sie sehr beschäftigt sind, planen Sie mehrere Monate im Voraus. Auch wenn dies ein wenig seltsam erscheint, weil man sich ja jeden Tag sieht, sind fest eingeplante Zeiten mit dem Partner ein Zeichen dafür, wie wichtig die Paarbeziehung für uns ist.

2. Räumen Sie Ihrer gemeinsamen Zeit Priorität ein

„Die größte Schwierigkeit besteht für uns darin, der ‚Ehezeit' Priorität einzuräumen. Aber von den Auswirkungen her gesehen, die diese Zeit auf unsere Beziehung hat, ist sie das Wichtigste überhaupt."
Aussage eines Ehepaars, das am Ehe-Kurs teilgenommen hat

3. Schützen Sie Ihre gemeinsame Zeit

Schirmen Sie sich in dieser Zeit ab gegen Unterbrechungen und Ablenkungen wie Telefon, Besucher, Fernseher und Überstunden im Büro. Organisieren Sie einen Babysitter, um einen möglichst ungestörten Abend zu verbringen.

Austausch: Besondere Momente zu zweit

Sprechen Sie über wirklich besondere Momente, welche Sie als Paar miteinander erlebt haben. Seien Sie präzise, wann und wo es war und was Sie getan haben. Wechseln Sie sich ab beim Erzählen dieser Momente.

Den anderen liebevoll behandeln

1. Liebe ist mehr als ein Gefühl

- eine Definition von Liebe: die Bedürfnisse und Wünsche des anderen freiwillig erfüllen, auch wenn es mich manchmal etwas kostet; Liebe will das Gute für den anderen
- Das größte Bedürfnis unseres Ehemannes oder unserer Ehefrau ist, sich verstanden und geliebt zu fühlen.

2. Gott schuf uns mit einem Bedürfnis nach engen menschlichen Beziehungen

- Die Ehe wurde geschaffen, um der Einsamkeit entgegenzuwirken.
- Durch liebevollen Umgang miteinander erfüllt man gegenseitig die emotionalen Bedürfnisse.
- Durch liebevollen Umgang miteinander entsteht Vertrauen.

Notizen

„Gott, der Herr, dachte: ‚Es ist nicht gut, dass der Mensch so allein ist. Ich will ein Wesen schaffen, das ihm hilft und das zu ihm passt.'"
1. Mose 2,18

Notizen

„Ihr Männer, verhaltet euch euern Frauen gegenüber einsichtig und verständnisvoll."
1. Petrus 3,7 (Hoffnung für alle)

3. Agieren statt Reagieren

- Reagieren bedeutet, erst auf Grund des Verhaltens des anderen aktiv zu werden.
- Agieren bedeutet, sich aktiv auf die Wünsche und Bedürfnisse des anderen zu konzentrieren und zu handeln, bevor es kriselt.
- Wenn wir uns geliebt fühlen, wollen wir auch selbst lieben.

4. Lernen Sie sich gegenseitig kennen

- In unseren unterschiedlichen emotionalen Bedürfnissen sind wir uns ähnlich: Wir wünschen uns, dass sie erfüllt werden.
- Wir neigen dazu, das zu geben, was wir selber gerne empfangen würden.
- Es ist unsere Aufgabe herauszufinden, was dem Partner wichtig ist.
- Wünsche ändern sich mit der Zeit, deshalb muss man immer wieder darüber sprechen.
- bitten und nicht fordern

Übung 2:
„Wie gut kennst du mich? Wie gut kenne ich dich?"

Lesen Sie sich die Liste unten und auf der folgenden Seite durch.

1. Kreuzen Sie in Spalte A die drei Bedürfnisse an, die Ihnen am wichtigsten sind (z. B. was Sie sich am meisten von Ihrem Partner wünschen).

2. Kreuzen Sie in Spalte B die drei Bedürfnisse an, von denen Sie glauben, dass sie Ihrem Partner am wichtigsten sind (z. B. was er oder sie sich Ihrer Meinung nach am meisten von Ihnen wünscht).

Anmerkung: Manche der aufgeführten Bedürfnisse ähneln sich in gewisser Weise. Wählen Sie die drei aus, die Ihnen am wichtigsten sind.

3. Tauschen Sie sich nach Beendigung über Ihre Antworten aus, und prüfen Sie, wie gut Sie Ihren Mann oder Ihre Frau verstehen.

- Wie nah waren Sie bei der Auswahl der drei Bedürfnisse, die Ihrem Mann oder Ihrer Frau am wichtigsten sind?
- Wie viele Bedürfnisse stimmen mit denen Ihres Partners überein? 0? 1? 2? 3?
- Überlegen Sie, welche der aufgeführten Bedürfnisse Sie Ihrem Mann oder Ihrer Frau *eher selten* erfüllen. Befinden sich darunter die drei Bedürfnisse, die Ihrem Partner am wichtigsten sind?

	A **(ich)** (wählen Sie drei aus)	B **(mein Partner)** (wählen Sie drei aus)
Bestätigung – Sie werden so, wie Sie sind, von Ihrem Partner wertgeschätzt.	❑	❑
Anerkennung – Dinge, die Sie gut gemacht haben, werden lobend anerkannt.	❑	❑
Freundschaft – Sie unternehmen Dinge gemeinsam und tauschen Erfahrungen aus.	❑	❑
Konversation – Sie reden miteinander über Ihre Interessen und Dinge, die Ihnen wichtig sind.	❑	❑
Ermutigung – Sie werden durch den Zuspruch Ihres Partners ermutigt, weiterzumachen.	❑	❑