

JOHANNES LUCK

# „Ehe Erfolgreich“ – Vier Abende für (Ehe-)Paare

---

Ein evangelischer Beziehungskurs

Materialien zum Pelikan 1/2020



## M 1: ZEIT ZU ZWEIT

---



**Beantworten Sie folgende Fragen für sich selbst und besprechen Sie anschließend mit Ihrem\*Ihrer Partner\*in:**

**Wie war das damals, als Sie sich verliebten?  
Wie haben Sie Zeit miteinander verbracht?**

---

---

**Wie sieht das heute aus, wenn Sie miteinander Zeit verbringen?**

---

---

**Was gehört für Sie zu einem gelungenen Abend zu zweit?**

---

---

**Wann haben Sie sich das letzte Mal verabredet, und wozu?**

---

---

**Wann kommen Sie am besten ins Gespräch miteinander?**

---

---

Im Clip schlägt die männliche Figur der weiblichen Figur vor, dass jeder dem anderen 15 Minuten von sich erzählt. Gibt es etwas, was Sie Ihrem Partner gerne von sich erzählen würden? Dann notieren Sie zwei bis drei Stichpunkte:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem\*Ihrer Partner\*in.**

**Wenn Sie mögen, dann können Sie mit Ihrem\*Ihrer Partner\*in dabei auch in vier Minuten etwas von sich erzählen und tauschen dann die Rollen.**

## M 2: FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

---

### **Wenn Sie die Szenen aus dem Clip noch einmal Revue passieren lassen: Zu welcher Bewertung neigen Sie eher?**

Anna ist frustriert, weil Paul ihr lieber Gedichte und Lieder schreibt und Bilder malt, als dass er im Haushalt Dinge erledigen würde, die ihr weiterhelfen.

- Ich verstehe Anna nicht so ganz, ihr Mann gibt sich doch wirklich Mühe.
- Ich würde mich an Annas Stelle auch im Stich gelassen fühlen.

Maike wartet darauf, dass Robert sie richtig wahrnimmt, doch der macht sich vor allem Gedanken um das Geschenk.

- Ich will wissen, was in dem Geschenk ist, das andere kommt dann.
- Gesehen zu werden wäre mir wichtiger, als Geschenke zu bekommen.

Nils hätte gerne eine Armbanduhr. Lena möchte Sex.

- Ich verstehe nicht, warum Nils nicht auf Lena eingeht.
- Dieser Nils ist ein wenig weinerlich, aber wenn Lena mehr Rücksicht nehmen würde auf seine Wünsche, würde es vielleicht auch im Bett besser klappen.



**Beantworten Sie die folgenden zunächst Fragen für sich selbst.**



**Besprechen Sie die Ergebnisse anschließend mit Ihrem\*Ihrer Partner\*in.**

**An welches Geschenk Ihres\*Ihrer Partner\*in können Sie sich erinnern?**

---

---

**Welches Lob ist bei Ihnen hängengeblieben?**

---

---

**Wann haben Sie sich Ihrem\*Ihrer Partner\*in ganz nahe gefühlt?**

(Beispiele: Als wir uns geküsst haben, als wir zusammen einige Dinge erledigt haben, als er\*sie mich für etwas gelobt oder mir ein Kompliment gemacht hat, als er\*sie mir ein besonderes Geschenk gemacht hat, als er\*sie mit den Kindern gespielt hat, als wir miteinander ausgegangen sind.)

---

---

---

---



**Hier können Sie ankreuzen, welche Sprache der Liebe Sie Ihrer Meinung nach am stärksten sprechen:**

- Lob und Anerkennung
- Zweisamkeit - Zeit nur für mich
- Geschenke, die von Herzen kommen
- Hilfsbereitschaft
- Zärtlichkeit

## M 3: RICHTIG STREITEN

---



### Wie würden Sie Ihre Streitkultur als Paar beschreiben? (Bitte kreuzen Sie die passenden Aussagen an)

- Bei uns fliegen manchmal die Fetzen.
- Ich habe den Eindruck, dass unsere Konflikte ein Wettbewerb sind, indem man sich gegenseitig übertrumpfen will.
- Wir streiten uns nie
- Bei uns kann es schon mal hoch hergehen, aber dann ist die Versöhnung umso schöner.
- Manche Konflikte zwischen uns schwelen so vor sich hin.
- Es sind immer die gleichen Streitthemen, bei denen wir keine Lösung finden.
- Wenn wir streiten, habe ich manchmal den Eindruck, unsere gesamte Beziehung steht auf dem Spiel.
- Wir streiten selten.
- Wir bleiben selten beim aktuellen Anlass unserer Auseinandersetzung, sondern kämpfen mit Altlasten.
- Wir können nicht so richtig streiten, weil sich einer immer zurückzieht
- Harmonie ist uns so wichtig, dass wir Konflikte vermeiden.
- Es ist selten eine Auseinandersetzung auf Augenhöhe. Der Gewinner und der Verlierer stehen schon vorher fest.
- Ich habe nach so einem Streit nicht selten das Gefühl, dass wir einen Schritt weitergekommen sind.
- Es geht nicht ohne Verletzungen ab, wenn wir streiten.
- Wenn wir streiten, weiß ich oft nicht so richtig, worum es eigentlich geht.
- Unsere Auseinandersetzungen sind häufig Machtkämpfe.

**Erinnern Sie sich noch an einen gemeinsamen Konflikt?  
Was ist Ihnen davon in Erinnerung geblieben ist!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Beim Nachdenken über unsere Streitkultur ist mir Folgendes aufgefallen:**

---

---

---

---

---

---

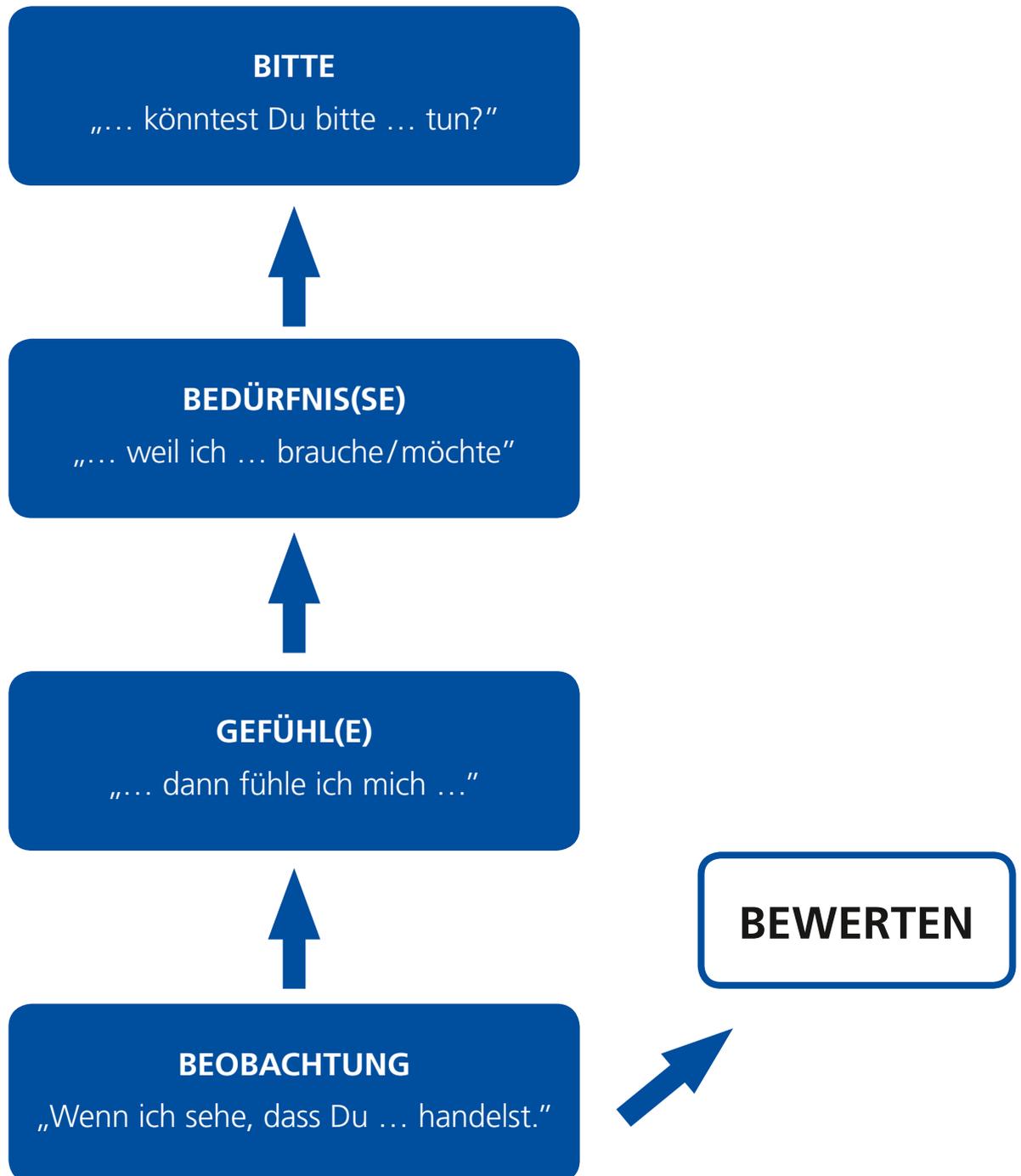
---

---

---

---

## DAS MODELL DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION



## M 4: VON TRÄUMEN UND IDEALEN

---



**Bearbeiten Sie den folgenden Teil für sich selbst:**

**Wenn Sie nochmals zurückblicken auf die Anfangszeit Ihrer Beziehung:  
Welche Vorstellung von Ehe und Beziehung hatten Sie da?**

---

---

**Welche beruflichen Ziele wollten Sie damals erreichen?**

---

---

**Was ist seit dem Anfang Ihrer Beziehung passiert, was waren die wichtigsten  
Veränderungen und Ereignisse in Ihrem Leben?**

---

---

---

---

---

---



**Besprechen Sie die Ergebnisse anschließend mit  
Ihrem\*Ihrer Partner\*in. Wenn Sie mögen, dann können  
Sie Ihrem\*Ihrer Partner\*in dabei auch in vier Minuten  
etwas von sich erzählen und tauschen dann die Rollen.**

## M 5: EIGENE ZIELE – GEMEINSAME ZIELE

---



Überlegen Sie, welche Ziele *Sie persönlich* für die folgenden Lebensbereiche haben und schreiben Sie diese auf.

**Partnerschaft und Beziehung:**

---

---

**Beruf und Geld:**

---

---

**Fortbildung und Persönlichkeitsentwicklung:**

---

---

**Wohnen und Lebensumfeld:**

---

---

**Familie und Freunde:**

---

---

 **Besprechen Sie die Ergebnisse Ihrer persönlichen Ziele mit Ihrem\*Ihrer Partner\*in und entwickeln Sie *gemeinsame* ZIELE, die Sie auf diesem Bogen eintragen.**

**Partnerschaft und Beziehung:**

---

---

**Beruf und Geld:**

---

---

**Fortbildung und Persönlichkeitsentwicklung:**

---

---

**Wohnen und Lebensumfeld:**

---

---

**Familie und Freunde:**

---

---

## M 6: EHE-REISEMAPPE

---

### Inhalt der Reisemappe:

#### **Titelblatt:**

Namen der Ehepartner\*innen, Kennenlerntag, Hochzeitstag

#### **Beschreibung:**

„So war unser Hochzeitstag“

#### **Geleitwort**

des-\*derjenigen, die die Reisemappe überreichen

#### **Zwischenblatt: Ehe-Reise Ziele**

##### **Bogen: Unser Ziel**

„Das haben wir vor“ – „So haben wir es erreicht“

#### **Zwischenblatt: Ehe-Reise Erinnerungen**

### Beispiel für ein Geleitwort

Das Leben ist wie eine Reise! Mit großen Augen staunen wir, wie Kinder ihre Welt entdecken, größer werden und immer mehr die eigenen Wege gehen. Wir alle suchen unseren eigenen Weg durchs Leben. Wir erleben viel auf den unterschiedlichen Etappen Kindheit, Pubertät, Erwachsensein und begegnen verschiedenen Menschen, die mit uns einen Abschnitt auf diesem Weg unterwegs sind. Und vielleicht begegnen wir auch einem Menschen, mit dem wir den ganzen weiteren Weg zusammen gehen wollen, mit dem wir uns gemeinsam auf die Ehe-Reise machen.

So ist es auch für Euch, liebe Annika und lieber Sascha! Aber wie geht man auf so eine Reise? Das Wichtigste hierfür sind gemeinsame Ziele, damit der Weg nicht auseinanderführt. Mit dieser Ehe-Reisemappe bekommt Ihr von uns ein Buch an die Hand, in dem Ihr diese Ziele – größere, aber auch kleinere – sammeln könnt. Auf den Bögen in dieser Mappe könnt Ihr Eure gemeinsamen Ziele eintragen: vorne die Ziele, die ihr noch erreichen wollt, hinten solche, die Ihr schon erreicht habt. Von Zeit zu Zeit könnt Ihr dann dieses Buch wieder aufschlagen, schauen, welche Ziele Ihr in der Zwischenzeit erreicht habt und diese nach hinten zu den anderen geschafften Zielen heften. Mit Eurer Ehe-Reisemappe könnt Ihr Euch immer wieder anschauen, was Ihr alles bereits geschafft habt und was Ihr alles noch zusammen erreichen wollt.

Wir wünschen Euch auf Eurem gemeinsamen Weg viel Freude und Glück!

## M 7: UNSER LEBEN UND WELCHE ROLLE GOTT DARIN SPIELT

---



**Beantworten Sie folgende Fragen für sich selbst:**

**Wie sind Sie ein Paar geworden?**

---

---

---

**Wie haben Sie sich bis heute als Paar entwickelt?**

---

---

---

**Was ist Ihre Hoffnung für die gemeinsame Zukunft?**

---

---

---

**Welche Rolle spielt Gott für ihr eigenes Leben?**

**Wo ist Ihnen der Glaube wichtig geworden?**

**Was erhoffen Sie sich von ihm für ihr jetziges und zukünftiges Leben?**

---

---

---

**Welche Rolle spielt aus ihrer Sicht Gott für Ihre Partnerschaft?**

---

---

---

**Wer heiraten möchte, den führt der Weg zunächst ins Standesamt, der Gang vor den Traualtar ist für eine Ehe hingegen nicht zwingend notwendig. Können Sie sich vorstellen, kirchlich zu heiraten oder haben Sie kirchlich geheiratet? Warum bzw. warum nicht?**

---

---

---

---



**Besprechen Sie die Ergebnisse anschließend mit Ihrem\*Ihrer Partner\*in.**

# ABLAUF „EHE ERFOLGREICH – VIER ABENDE FÜR (EHE-)PAARE“

## 1. Zeit zu Zweit und die Sprachen der Liebe

### Stundenziel(e):

Die Teilnehmenden können Möglichkeiten einer Partnerschafts-Qualitytime benennen. Die Teilnehmenden können ihre eigene Sprache der Liebe und die ihres\*ihrer Partner\*in benennen.

**Zeit:** ca. 90 Minuten

### Raumgestaltung:

Kräuter in Töpfen, Playmobilfiguren, Gastrolichter (Feuerzeug), Wein, Saft, Knabbereien, Gläser, Beamer, Leinwand, iPad (Strom und Adapterkabel)

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
19:30 – 19:40	Einstieg	Die TN sitzen am Tisch – Begrüßung – Vorstellung – Welches Kraut passt für mich am besten zu Partnerschaft?
19:40 – 20:05	Erarbeitung I	– <b>Einleitung zum Thema:</b> Freude aus seiner Partnerschaft ziehen. Am Anfang ist das leicht, aber wie erhält man sich diese Freude? Wie schafft man es, das Schöne und Besondere an seinem Partner jeden Tag zu sehen? Trotz Arbeit und vielleicht Kindern? Trotz anderer Verpflichtungen? Wie schafft man es, sich nicht in den Sachen zu verlieren, die miteinander geklärt werden müssen, sondern es zu genießen, dass man jemanden hat, mit dem man sie klären kann? Am Anfang einer Beziehung geht alles selbstverständlich. Eine Partnerschaft, die auf ein ganzes Leben angelegt ist, also eine Ehe, muss Wege finden, diese Freude zu erhalten. Wie könnten diese Wege aussehen? Hier ein nicht ganz ernst gemeinter Vorschlag: – <b>Videoclip:</b> „Zeit zu zweit“: Puh, nicht so leicht den richtigen Ort, die richtige Zeit und die richtige Form zu finden, um auf das Besondere an seiner Partnerschaft zu schauen, es herauszukitzeln und zu genießen. Wie geht es Ihnen damit? Ich habe Ihnen 5 Fragen mitgebracht, die Sie in den nächsten 15 Minuten ganz für sich beantworten können. Anschließend können Sie ihrem*r Partner*in ihre Antworten gegenseitig vorstellen. Viel Vergnügen! – <b>M 1: Zeit zu zweit</b>
20:05 – 20:15	Vertiefung I	– <b>Gespräch über M 1</b> – Evtl. Gruppenaustausch

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
20:15 – 20:45	Erarbeitung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung zum zweiten Thema:</b> Will man sich so richtig Zeit nehmen füreinander und sich zeigen, was man aneinander hat, dann stehen wir vor neuen Herausforderungen. Vielleicht machen Sie gerne Geschenke, aber die kommen gar nicht so an, wie sie es sich erhofft haben. Wenn Menschen ausdrücken wollen, was sie füreinander empfinden, können sie ganz schön aneinander vorbei kommunizieren. Der amerikanische Pastor Gary Chapman hat fünf Sprachen der Liebe ausgemacht:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lob und Anerkennung</li> <li>2. Zweisamkeit – Zeit, die ich nur Dir schenke</li> <li>3. Geschenke, die von Herzen kommen</li> <li>4. Hilfsbereitschaft</li> <li>5. Zärtlichkeit.</li> </ol>               Jede und jeder von uns reagiert auf manche Sprachen stärker und auf manche weniger. Man kann sicherlich auch andere und weitere Sprachen der Liebe ausmachen. Aber diese fünf helfen schon einmal auszuloten, in welcher Sprache wir uns und unser*unsere Partner*in sich ansprechen lässt. Denn wenn wir unsere Sprache der Liebe kennen und regelmäßig auf diesem Kanal senden, können wir unsere Liebesgemeinschaft stärken und besser genießen. Und Frust vermeiden, wie der nächste Clip zeigt ...             </li> <li>– <b>Videoclip:</b> „Sprachen der Liebe“ Was ist wohl Ihre Sprache der Liebe? Vielleicht wird Ihnen das mit den Fragen zu den Clips und den weiteren drei Fragen auf dem Bogen M2 schnell deutlich. Nehmen Sie sich ruhig 15 Minuten Zeit und besprechen anschließend mit ihrem*ihrer Partner*in Ihre Antworten.</li> <li>– <b>M2: Fünf Sprachen der Liebe</b></li> </ul>
20:45 – 20:55	Vertiefung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Gespräch über M2</b></li> <li>– Evtl. Gruppenaustausch</li> </ul>
20:55 – 21:00	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Abschließende <b>Feedbackmöglichkeit</b> (evtl. am Flipchart): Ich danke Ihnen für Ihre fröhliche Mitarbeit heute Abend und möchte Sie nun noch fragen, ob Sie noch Wünsche und Anregungen für unsere kommenden Abende haben, die ich eventuell mit aufnehmen könnte. Haben Sie noch Fragen, die ich Ihnen beantworten kann?</li> <li>– Hinweis auf den nächsten Termin</li> </ul>

## 2. Richtig streiten können (Gewaltfreie Kommunikation)

### Stundenziel(e):

Die Teilnehmenden können für sich die Notwendigkeit, Konflikte in der Partnerschaft geregelt zu lösen, einschätzen und kennen die Methode der Gewaltfreien Kommunikation.

**Zeit:** ca. 90 Minuten

### Raumgestaltung:

Kräuter in Töpfen, Playmobilfiguren, Gastrolichter (Feuerzeug), Wein, Saft, Knabbereien, Gläser, Beamer, Leinwand, iPad (Strom und Adapterkabel), Hansaplast

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
19:30 – 19:45	Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Begrüßung</li> <li>– <b>Einleitung:</b> Egal, was wir im Leben tun – egal, wie wir uns bemühen: In unserem Leben kommt es immer mal wieder zu Konflikten mit anderen Menschen. Durch unterschiedliche Ansichten, Bedürfnisse oder Wünsche. Und das macht auch vor der Partnerschaft nicht halt. Als Paar sind wir eine Einheit, aber wir bleiben dabei, in dieser Einheit, auch Individuen. Zwei Personen mit eigenen Bedürfnissen, die auch einmal einander widersprechen können. Die Folge? Kabbeleien, gereizte Stimmung und am Ende Streit. Aber dauernder Zoff macht Paare müde! Jetzt könnte man überlegen, bei Konflikten einfach zu schweigen. Das Thema erst gar nicht ansprechen. So bleibt zumindest oberflächlich die Harmonie bestehen. Das bedeutet aber Distanz. Wer keine Konflikte will, muss auf Nähe, Gemeinschaft und Offenheit verzichten. Konflikte gehören zur Partnerschaft dazu. Aber wie geht man damit um? Hier mal wieder ein nicht ganz ernst gemeinter Vorschlag.</li> <li>– <b>Videoclip:</b> „Richtig streiten“</li> </ul>
19:45 – 20:05	Erarbeitung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung zu M3 „Richtig streiten“:</b> Die Streitkultur von Paaren kann sehr unterschiedlich sein. Wie sieht sie bei Ihnen aus? Ich habe Ihnen heute wieder einen Bogen mitgebracht, den Sie in den nächsten 20 Minuten für sich selbst ausfüllen können. Dieses Mal bitte ich Sie allerdings, wenn sie damit fertig sind, noch nicht darüber mit Ihrem Partner zu sprechen</li> <li>– <b>M3: „Richtig streiten“</b></li> </ul>
20:05 – 20:20	Vertiefung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung zum Paargespräch:</b> Ich habe heute auf dem Tisch einige Playmobil-Paare verteilt, die gerade miteinander einen Streit austragen. Suchen Sie doch einmal gemeinsam mit ihrem Partner die Figuren, die ihrer Streitkultur am ehesten entsprechen; überlegen Sie, ob es eigentlich die Form ist, die Ihnen am besten gefällt. Anschließend können Sie sich 15 Minuten mit ihrem Partner darüber austauschen, was sie auf ihrem Bogen angekreuzt und aufgeschrieben haben.</li> <li>– <b>Playmobilfiguren Zuordnung</b></li> <li>– <b>Gespräch über M3</b></li> </ul>

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
20:20 – 20:40	Erarbeitung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung Gewaltfreie Kommunikation (GFK):</b> Konflikte gehören zur Partnerschaft dazu und jedes Paar hat seine Form, damit umzugehen. Konflikte wegzudrücken gelingt selten und die Gefahr, dass sie plötzlich an anderen Orten in der Beziehung zum Thema werden, ist groß. Und dann werden diese Konflikte schnell umso größer. Das haben wir im Clip gesehen, als der Mann plötzlich von dem Autoschlüssel anfängt und diesen in den Zusammenhang mit der neuen Situation bringt. Besser ist es, Konflikte direkt anzugehen, wenn sie auftauchen. Aber ein unkontrolliertes Austragen von Konflikten ist nicht ungefährlich. Auch wenn es nicht gleich so ausarten muss, wie in dem einen Videoclip: Streiten kann verletzen, belasten und im schlimmsten Fall den*die Partner*in so stark wegstoßen, dass dieser*diese nicht mehr den Weg zurück in die eigenen Arme findet. Kennen Sie den Film „Der Rosenkrieg“? Der zeichnet die einzelnen Eskalationsstufen, in deren Strudel man als Paar gelangen kann, auf humoristische Art nach. Wir brauchen also etwas, was uns hilft, Konflikte als Paar anzugehen, und das uns zugleich hilft, dass die Situation dabei nicht verletzend wird oder gar eskaliert. Wir brauchen etwas, das uns hilft, richtig zu streiten. Und das möchte ich Ihnen mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation gerne vorstellen. Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und verfolgt die Grundannahme: „Alles, was ein Mensch jemals tut (oder lässt), ist ein Versuch, sich mindestens ein Bedürfnis zu erfüllen.“ Sind die Bedürfnisse, die uns im Moment wichtig sind, erfüllt, dann empfinden wir Gefühle wie: erfreut, kraftvoll, begeistert, dankbar, lebendig, motiviert, entspannt, verliebt, zuversichtlich. Ist hingegen ein uns momentan wichtiges Bedürfnis nicht erfüllt, sind wir z. B. besorgt, ängstlich, angespannt, genervt, frustriert, verwirrt, überlastet, unzufrieden, sauer, ratlos. Ein Konflikt zwischen zwei Partner*innen geht eigentlich immer auf ein nicht erfülltes Bedürfnis zurück. Nur, dass wir das unserem*r Partner*in häufig nicht direkt mitteilen, weil wir uns vielleicht gar nicht selbst ganz klar darüber sind, welches Bedürfnis bei uns gerade nicht erfüllt ist. Aber selbst, wenn wir es wissen, wie teilen wir es mit? Hier ein Vorschlag.</li> <li>– <b>Videoclip:</b> „Meine Wünsche, Deine Wünsche“</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Darstellung des GFK-Modells:</b> Damit ein Konflikt in der Partnerschaft kontrolliert gelöst werden kann, muss man sich selbst klarmachen, welches Bedürfnis gerade nicht gestillt ist und wie man seinem*seiner Partner*in dieses mitteilt. Im Videoclip gelingt es der Frau während des Gesprächs immer besser, ihrem Mann mitzuteilen, worauf es ihr ankommt. Und trotzdem hätte es vielleicht eine Möglichkeit gegeben, ihr Bedürfnis noch direkter mitzuteilen und Missverständnisse zu vermeiden. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet dafür ein Vier-Schritt-Modell an, den sogenannten Dancefloor. Dieser beginnt mit dem wertfreien Beobachten der Situation. Darauf folgt das Wahrnehmen der eigenen Gefühle, dann das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und zuletzt die Bitte zur Erfüllung des Bedürfnisses. Es ist hilfreich, den*die Partner*in dabei an allen Schritten zu beteiligen. Ihm*ihr etwas über sich mitzuteilen, dabei aber nicht zu werten. Das kann folgendermaßen aussehen:</li> </ul>

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Darstellung mit Wandkarten (Dancefloor-Karten):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wenn ich sehe, dass Du ... handelst (Beobachtung) – dann fühle ich mich ... (Gefühle) – weil ich ... brauche/möchte (Bedürfnis) – könntest Du bitte ... tun (Bitte)</li> <li>– Wenn man wertet, verlässt man den direkten Dancefloor. Dann beginnt man am besten noch einmal von vorn mit der wertfreien Beobachtung.</li> <li>– In der klassischen Form wird das Modell sehr ausführlich vollzogen. Nach meiner Erfahrung bietet es sich an, das Modell als Grundlage im Kopf zu haben, aber z.B. die Beobachtungen nicht zu akribisch zu beschreiben, da dieses die Bereitschaft des Gegenübers zuzuhören negativ beeinflussen kann.</li> </ul> </li> </ul>
20:40 – 20:55	Vertiefung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung zur eigenen Anwendung (M 3 Grafik):</b> Ich habe Ihnen das Modell noch einmal auf diesem Bogen abgedruckt. Wenn Sie mögen, nehmen Sie doch jetzt einmal den Konflikt, den Sie vorhin auf ihrem Bogen beschrieben haben, oder einen anderen und überlegen in den nächsten 15 Minuten mit Ihrem*ihrer Partner*in, wie Sie diesen Konflikt nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation lösen könnten.</li> <li>– <b>Anwendung des Modells auf eigenen Konflikt</b></li> </ul>
20:55 – 21:00	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Abschließende <b>Feedbackmöglichkeit:</b> Ich danke Ihnen für Ihre fröhliche Mitarbeit heute Abend und möchte Sie nun noch fragen, ob Sie noch Wünsche und Anregungen für unsere kommenden Abende haben, die ich eventuell mit aufnehmen könnte. Haben Sie noch Fragen, die ich Ihnen beantworten kann?</li> <li>– Hinweis auf den nächsten Termin</li> </ul>

### 3. Lebensaufgaben meistern - Lebensziele verfolgen

#### Stundenziel(e):

Die Teilnehmenden können eigene und gemeinsame Lebensziele benennen und diese auch zu früheren Zielen in Beziehung setzen.

**Zeit:** ca. 90 Minuten

#### Raumgestaltung:

Koffer, Kräuter in Töpfen, Playmobilfiguren, Gastrolichter (Feuerzeug), Wein, Saft, Knabberien, Gläser, Beamer, Leinwand, iPad (Strom und Adapterkabel)

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
19:30 – 19:45	Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Begrüßung und Rückfrage zum letzten Abend.</li> <li>– <b>Einleitung:</b> Wenn wir uns verlieben, ist es, als ob eine Reise beginnt. Eine gemeinsame Reise. Nur wissen wir noch nicht, wohin. Und für die ersten Schritte ist das ja auch meistens noch kein Problem. Hauptsache vorwärts, in eine gemeinsame Zukunft. Aber dann kommen die Tage, an denen erste Weggabelungen auftauchen, an denen man sich entscheiden muss, welchen Weg man zusammen wählt. Damit dieser Weg beide auf Dauer glücklich macht, ist es wichtig, sich über gemeinsame Ziele zu verständigen. Ansonsten kann einige Jahre später vielleicht Folgendes passieren:</li> <li>– <b>Videoclip:</b> „Von Träumen und Idealen“</li> </ul>
19:45 – 19:55	Erarbeitung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung zu M4 „Von Träumen und Idealen“:</b> Das gemeinsame Leben geht los, wir stehen verliebt in der Wohnung unseres*unserer neuen Partner*in. Die spannende Reise kann beginnen. Etliche Jahre später sind einige Ziele erreicht. Gemeinsame Kinder, das gemeinsame Haus. Aber wer wollte das Haus eigentlich? Er oder Sie? Oder keiner? Sich über Ziele klar zu werden, ist wichtig für eine Partnerschaft. Die Ziele geben den Kurs der Reise vor und sorgen dafür, dass wir uns Jahre später als Paar vielleicht an der Stelle vorfinden können, von der wir einst mal geträumt haben. Wie ist das bei Ihnen – sind Sie mal angetreten, die Welt zu retten? Wollten Sie große Reisen machen? Etwas Bedeutungsvolles tun? Eine Lebensgemeinschaft gründen? Oder einiges anders machen als Ihre Eltern? Im Trubel des Lebens bleibt kaum Zeit, sich solche Fragen zu stellen, aber manchmal bekommt man mehr oder weniger unerwartet eine Chance, einmal innezuhalten und sich zu fragen, was aus den Zielen geworden ist. Wie heute Abend. Ich habe Ihnen wieder einen Bogen mitgebracht, den sie in den nächsten zehn Minuten für sich bearbeiten können. Danach können Sie sich mit ihrem Partner 15 Minuten darüber austauschen.</li> <li>– <b>M4: „Von Träumen und Idealen“</b></li> </ul>
19:55 – 20:10	Vertiefung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Gespräch über M4</b></li> </ul>

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
20:10 – 20:30	Erarbeitung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung „Gemeinsame Ziele finden“:</b> Wenn man nie klar über gemeinsame Ziele spricht, kann es irgendwann zu einem bösen Erwachen kommen. Entweder man steuert gemeinsam einen Weg an, der zwar üblich ist, aber beiden gar nicht entspricht; wie in unserem Clip. Oder eine von beiden Personen gibt, ohne es genauer zu merken, immer den Weg vor und die andere geht ihn, ohne es zu merken, mit, obwohl dieser Weg ihr gar nicht entspricht. Wenn ich nicht weiß, wohin ich will, kann ich nur der Gehilfe des anderen sein. Jeder braucht auf dem Weg zu einem erfüllten Leben Ziele, über die man sich erst selbst klarwerden muss. Das Leben ist Sehnsucht, Entwicklung und Perspektive. Für jeden Einzelnen und für jedes Paar. Paare, die sich vornehmen, ein ganzes Leben miteinander zu verbringen, brauchen gemeinsame Ziele. In der ersten Zeit kann das fast wie von selbst gehen, wenn man sich über Grundsätzliches einig ist: Hochzeit, gemeinsame Wohnung/Haus, vielleicht Kinder. Aber wenn die Jahre ins Land gehen, kann es schwieriger werden, gemeinsame Ziele zu finden. Erwarten wir als Paar noch etwas? Haben wir etwas, was uns unabhängig von den Kindern verbindet? Tun wir genug dafür, dass wir Hoffnung, Sehnsucht, Zuversicht und Perspektive haben und diese auch stetig weiterentwickeln? Oder gehen alle gemeinsamen Kräfte für den Alltag drauf? Und wenn man den im Griff hat, dann ist das ja auch schon was. Aber hat das etwas mit uns beiden als Paar zu tun? Hier ein kleiner Einblick ...</li> <li>– <b>Videoclip:</b> „Stress, Streit und nochmals Stress“</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung zu M5 „Eigene Ziele – gemeinsame Ziele“:</b> Zeit zu finden, die nur für uns als Paar da ist. Das ist wirklich schwer. Und wenn man sie gefunden hat, sie mit dem zu füllen, was nur mit uns als Paar zu tun hat, ist es noch viel schwerer. Wir können als Paar einen noch so gut organisierten Alltag haben, das ist noch lange keine Garantie auf wirkliche Beschäftigung mit dem*der Partner*in und unserer Beziehung. Wir brauchen Zeit für Sehnsüchte, Hoffnungen und Ziele, als individuelle Menschen und auch als Paar. Ziele, die uns eine gemeinsame Richtung geben. Aber wie findet man diese gemeinsamen Ziele? M.E. bietet es sich dafür an, zuerst einmal einen Plan von den eigenen Zielen aufzustellen. Ich habe für Sie noch einen Bogen, auf dem Sie für sich in den nächsten 15 Minuten ihre Ziele festhalten können.</li> <li>– <b>M5 „Eigene Ziele – gemeinsame Ziele“</b></li> </ul>
20:30 – 20:45		<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung zum Gespräch über Ziele</b> Sie haben nun einen Plan von Ihren eigenen Zielen, den Sie zu Hause auch noch einmal erweitern können. Zusammen mit ihrem Partner können Sie nun im nächsten Schritt Ihre Pläne vergleichen und versuchen, daraus gemeinsame Ziele abzuleiten. So können Sie einen Plan mit gemeinsamen Zielen entwerfen. Sozusagen einen Reiseplan für ihr weiteres gemeinsames Leben. Sie haben dafür nun 15 Minuten Zeit. Viel Vergnügen!</li> <li>– <b>Gespräch über gemeinsame Ziele</b></li> </ul>

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
20:45 – 20:55	Vertiefung II	<p><b>Darstellung Ehe-Reisemappe (M 6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ich weiß nicht, ob Sie bereits fertig sind mit Ihrem gemeinsamen Reiseplan, aber Sie können ihn ja zu Hause noch weiter ergänzen. Sie können, wenn Sie mögen, daraus auch eine richtige Lebens-Reisemappe erstellen. Ich habe Ihnen hierfür Vorlage-Bögen erstellt, die Sie in einen schönen A5-Hefter einheften können. Auf den einzelnen Bögen ist oben ein Fenster, in das Sie das jeweilige Ziel eintragen können. Darunter ist ein weiteres Fenster, das sie erst dann ausfüllen, wenn das Ziel erreicht ist. Dort können sie hineinschreiben, wie Sie das Ziel umgesetzt haben. In ihrem Hefter können Sie dann vorne alle noch ausstehenden Ziele einheften und hinten die bereits verwirklichteten Ziele. So haben Sie eine richtige Ehe-Reisemappe mit „Reise“-Erinnerungen an bereits verwirklichte Ziele und mit zukünftigen „Reise“-Zielen.</li> <li>– Diese Ehe-Reisemappe können sie dann gemeinsam immer wieder hervorholen. Sie können zum Beispiel an festen Terminen immer wieder zu zweit auf diesen Fahrplan schauen; zum Beispiel am Hochzeitstag, dem Jahrestag oder zu Silvester. So können Sie sich darüber klarwerden: Wo stehen wir? Welches Ziel wollen wir uns für die nächste Zeit vornehmen? Welches hatten wir schon ganz vergessen? Welches Ziel ist in der letzten Zeit sogar Wirklichkeit geworden? Letzteres können sie dann nach hinten zu den Erinnerungen heften.</li> <li>– Die Vorlage-Bögen habe ich Ihnen einmal als Kopie mitgebracht. Ich schicke Sie Ihnen aber auch gerne noch einmal per Mail zu, dann können Sie sich diese ausdrucken, falls Sie sich so eine Reisemappe erstellen möchten.</li> </ul>
20:55 – 21:00	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Abschließende <b>Feedbackmöglichkeit:</b> Ich danke Ihnen für Ihre fröhliche Mitarbeit heute Abend und möchte Sie nun noch fragen, ob Sie noch Wünsche und Anregungen für unsere kommenden Abende haben, die ich eventuell mit aufnehmen könnte. Haben Sie noch Fragen, die ich Ihnen beantworten kann?</li> <li>– Hinweis auf den nächsten Termin</li> </ul>

## 4. Partnerschaft und Gott

### Stundenziel(e):

Die Teilnehmenden kennen christliche Ansichten zur Partnerschaft und können ihre eigene Partnerschaft zu diesen Ansichten in Beziehung setzen. Die Teilnehmer fühlen sich durch Gottes Segen für ihre Partnerschaft gestärkt.

**Zeit:** ca. 90 Minuten

### Raumgestaltung:

Rote Schnur (auf Tisch), rote Schnur (durch Raum gespannt) mit Trauspruchkarten, Koffer, Kräuter in Töpfen, Playmobilfiguren, Gastrolichter (Feuerzeug), Wein, Saft, Knabbereien, Gläser, iPad

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
19:30 – 19:40	Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Begrüßung und Rückfrage zum letzten Abend und zum letzten Gottesdienst.</li> <li>– <b>Einleitung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schön, dass Sie alle wieder hier sind. Heute in der Kirche. Noch im Vorraum, nachher im Kirchenraum selber. Wir sind heute hier, weil eine Kirche ein Ort für unsere Begegnung mit Gott ist. Hier kommen wir hin als Menschen, so wie wir sind. Und hier stellen wir den Zusammenhang zwischen unserem Leben und Gott her. Heute den Zusammenhang zwischen unserer Partnerschaft, uns als Paar, und Gott. Das soll heute unser Thema sein: der Zusammenhang zwischen Partnerschaft und Gott. Dafür habe ich auf unserem Tisch, auf den wir die Bestandteile unsere letzten Abende finden, etwas Neues hinzugefügt. Haben Sie eine Ahnung, was dieses bedeutet?</li> <li>– Der <i>rote Faden</i> ist ein Symbol für Gott. Im Prediger-Buch aus dem Alten Testament der Bibel stehen folgende Worte zur Partnerschaft: So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft. Auch, wenn zwei beieinanderliegen, wärmen sie sich; wie kann ein einzelner warm werden? Einer mag überwältigt werden, aber zwei können widerstehen, und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei.</li> </ul> </li> </ul> <p>Es gibt Sätze, die beschreiben, was Partnerschaft auszeichnet. Man kann sich gegenseitig aufhelfen, wärmen und ist zusammen stärker. Wenn zwei Menschen zusammen gehen, profitieren sie voneinander. Aber was meint die dreifache Schnur? Eine Schnur oder ein Tau wird ja aus mehreren Fäden zusammengewickelt. Jeder Faden steht für eine*einen Partner*in. Aber was ist der dritte Faden, der hier beschriebenen dreifachen Schnur? Die Bibel meint damit Gott, der dafür sorgt, dass das Band zwischen zwei Partnern nicht mehr so leicht reißen kann. Der rote Faden steht für Gott, der unsere Schnur stark macht.</p>

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
19:40 – 19:50	Erarbeitung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung zu M7 „Unser Leben und welche Rolle Gott darin spielt“:</b> Stärkt der Glaube an Gott wirklich Ihre Verbindung als Paar? Wie genau geschieht das? Oder ist Glauben doch eher etwas für Sie als Person allein? Ist es besser, den eigenen Glauben aus der Beziehung herauszuhalten, oder gerade sinnvoll, weil der Glaube an Gott ja ein Teil des eigenen Lebens ist? Und was für eine Bedeutung hat heute eigentlich noch eine kirchliche Hochzeit? Diese Fragen möchte ich heute mit ihnen zusammen bewegen und dafür habe ich Ihnen wieder einen Bogen mitgebracht, den Sie in den ersten 10 Minuten wieder zuerst für sich und danach mit Ihrem*r Partner*in besprechen können.</li> <li>– <b>M7: „Unser Leben und welche Rolle Gott darin spielt“</b></li> </ul>
19:50 – 20:00	Vertiefung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Gespräch über M7</b></li> </ul>
20:00 – 20:15	Erarbeitung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Einleitung „Bibelverse“:</b> In der Bibel gibt es zahlreiche Formulierungen, die ausdrücken, wie der Zusammenhang zwischen Gott und Partnerschaft zu verstehen ist. Paare, die sich für eine kirchliche Trauung entscheiden, wählen aus diesen Sätzen die Formulierung aus, die ihrer Vorstellung von dem Zusammenhang von Partnerschaft und Gott entspricht. Ich habe an dem roten Gottesfaden einige dieser Formulierungen befestigt. Schauen Sie sich gerne einmal zusammen mit ihrem*r Partner*in in den nächsten 15 Minuten um, welche 3 Sätze Ihre Vorstellung von Partnerschaft und Gott am besten zum Ausdruck bringen. Bringen Sie die Sätze dann gerne mit zum Tisch.</li> <li>– <b>Bibelverse auswählen</b> <i>Bibelverse am roten Faden befestigen (Verskärtchen, Reißzwecke, Wäscheklammer / Büroklammer).</i></li> </ul>
20:15 – 20:25	Vertiefung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Gespräch zu Bibelversen:</b> Ich hoffe, Sie hatten einen interessanten Streifzug durch die biblischen Formulierungen zur Partnerschaft. Vielleicht haben Sie ja auch ihren eigenen Trauspruch entdeckt. Welche Formulierungen haben Sie denn besonders angesprochen? / Haben Sie Fragen zu manchen Sprüchen? / Welches Bild über das Verhältnis von Partnerschaft und Gott zeigt sich daran?</li> <li>– <b>M5 „Eigene Ziele – gemeinsame Ziele“</b></li> </ul>
20:25 – 20:55	Andacht	

ZEIT (CA.)	PHASE	VORGANG
20:55 – 21:00	Abschluss	<p>– Abschließende <b>Feedbackmöglichkeit:</b> Ich danke Ihnen für Ihre fröhliche Mitarbeit auch an diesem Abend. Wenn Sie mögen, dann können wir den Abend jetzt gerne noch bei einem Glas Wein ausklingen lassen. Ich würde Ihnen nebenbei gerne noch einen kurzen Feedbackbogen zu unseren Abenden austeilen, anhand dessen ich die Abende auswerten und weiterentwickeln kann. Nun bleibt mir zum offiziellen Abschluss noch, Ihnen allen Danke zu sagen, dass Sie sich auf die Methoden eingelassen haben. Munter miteinander über die Themen gesprochen haben. Mir hat es sehr viel Spaß gemacht und ich hoffe, wir kommen an dem ein oder anderen Ort mal wieder zusammen.</p>