

Samuel und Annemarie Pfeifer

EHESEMINAR

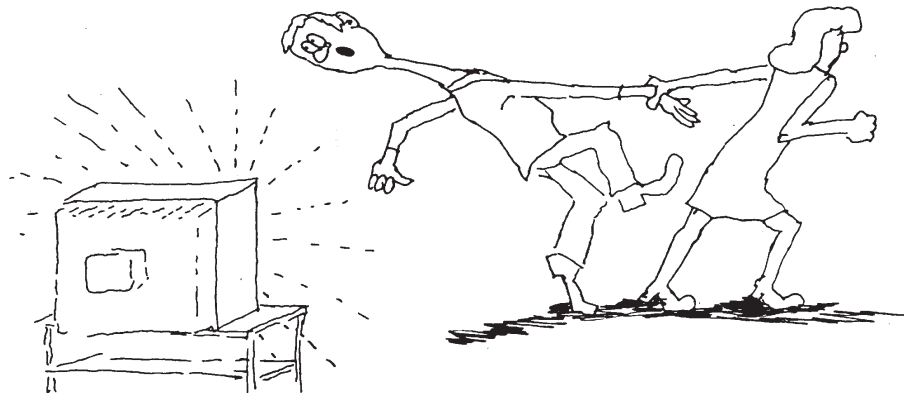


Grundlagen
einer
erfüllten Ehe

Gratis-Download: www.seminare-ps.net/ehe

Inhaltsverzeichnis

Willkommen!	3
Erwartungen in der Ehe.....	5
Frausein – Freuden und Probleme.....	9
Die Aufgabe des Mannes	13
Ziele in der Ehe.....	18
Agape – Philia – Eros.....	20
Die Phasen einer Ehe.....	25
Konflikte und Vergebung.....	29
Zur Vertiefung.....	34
Buchempfehlungen.....	36



DANKSAGUNG:

Unser besonderer Dank gilt unserem Lehrer, Prof. H. Norman Wright, dem wir viele Anregungen zu diesem Seminar verdanken. Für die Überlassung der Abbildungen danken wir unserem Freund Willy Spirig, Grafiker, Rorschach.

Willkommen!

Willkommen bei unserem Eheseminar! Nachdem wir dieses Seminar mit über 500 Ehepaaren durchgearbeitet haben, möchten wir es nun durch dieses Heft einem weiteren Kreis zugänglich machen.

Warum überhaupt ein Eheseminar? Verliert die Ehe in unserer Zeit nicht an Bedeutung? Braucht es überhaupt ein Eheseminar für Christen? Wir glauben ja. Die Scheidungszahlen unserer Zeit sind alarmierend: Jede dritte Ehe auf dem Land und bald jede zweite Ehe in der Stadt endet vor dem Richter. Parallel dazu nehmen auch die psychischen Störungen geschiedener Eltern und ihrer Kinder zu.

Verantwortungsbewußte Psychologen und Soziologen anerkennen heute, dass die Familie der beste Ort ist, wo Kinder gesund aufwachsen können. Doch die Probleme machen auch vor christlichen Ehepaaren nicht halt. Sie erleben die gleichen Schwierigkeiten und Krisen wie Menschen ohne Gott. Doch der Glaube ist auch eine tiefe Quelle für eine erfüllte Ehe.

Eine Ehe steht nicht still. Sie ist ein ständiger Wachstumsprozeß. Und dieses Wachstum braucht Pflege. Unser Seminar soll Ihnen dazu eine Hilfe sein.

Bevor Sie beginnen, bitten wir Sie, die Arbeitsanleitung zu studieren, damit Sie möglichst viel vom Arbeitsmaterial profitieren können.



FÜR PAARE:

- » Arbeiten Sie miteinander an diesem Seminar.
- » Reservieren Sie sich regelmäßig einen Abend (möglichst wöchentlich), um ein Thema ungestört und in entspannter Atmosphäre zu besprechen.
- » Lesen Sie im Seminarheft die kurze Zusammenfassung des Vortrages.
- » Dort finden Sie auch die Anleitungen zu den Übungen und zum Wichtigsten des ganzen Seminars: den Vorschlägen zum gemeinsamen Gespräch als Ehepaar. Unsere Erfahrungen mit vielen Paaren haben gezeigt, dass dieser Teil ausschlaggebend für das Wachstum einer Beziehung ist.
- » Die Übungen sind für Gruppen und für Ehepaare gleichermaßen geeignet und erleichtern den Einstieg ins Thema und ins gemeinsame Gespräch.
- » Üben Sie das Gelernte im Alltag ein!



FÜR GRUPPEN:

- » Das Seminar ist sehr geeignet für die Arbeit in Ehepaargruppen und Gemein-
deschulungen. Dem Seelsorger kann es zur hilfreichen Ergänzung für
Einzelgespräche werden.
- » Die Gruppenabende sollten von einem Leiter vorbereitet werden. An ihm
liegt es auch, den Bedürfnissen der Gruppe entsprechend, Schwerpunkte zu
setzen. Jedes Thema ist in sich abgeschlossen und abendfüllend. So ist
es auch möglich, eine Auswahl zu treffen, oder einzelne Themen zu Hause
bearbeiten zu lassen.
- » Die Übungen sind auch für kleine Gruppen gedacht. Sie sollen den Teilneh-
mern den Einstieg ins Thema und in den Gesprächskreis erleichtern. Die
Anweisungen finden Sie auf den Kassetten und im Begleitheft.
- » Wahren Sie die Privatsphäre der Ehepaare. Die Räumlichkeiten soll-
ten die Möglichkeit bieten, miteinander auszutauschen, ohne dass die
andern mithören. „Heiße“ Themen sollten in der geschützten Umgebung
des eigenen Heims diskutiert werden.
- » Doch nun wünschen wir Ihnen viel Spaß, Gewinn und Ausdauer beim
Durcharbeiten des Seminars!



VORSTELLUNG DER SEMINAR-TEILNEHMER:

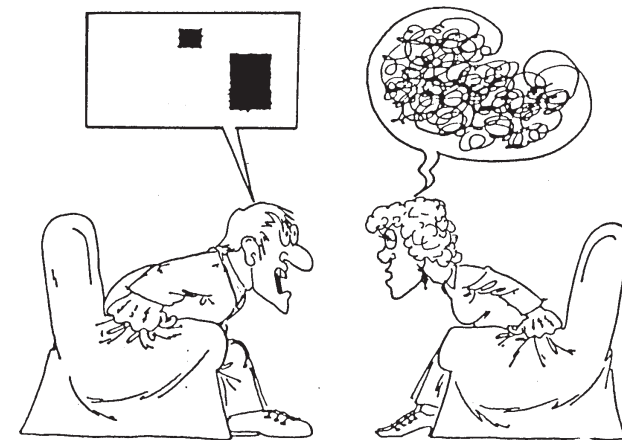
Bilden Sie Gruppen von drei Einzelpersonen. Jede Person hat
vier Minuten Zeit, um über folgende Fragen zu erzählen:

1. Das solltest du über meine Herkunftsfamilie wissen, damit du
mich als Mensch besser verstehst.
2. Wenn ich etwas in meiner Familie damals hätte verändern
können, wäre es folgendes: . . .
3. Um zu verhindern, dass dasselbe in unserer jetzigen Familie
geschieht, tue ich folgendes: . . .

Ähnlichkeiten und Unterschiede

Ertraget einander in der Liebe! Epheser 4:2

Viele Paare meinen in der Phase ihrer ersten Verliebtheit, dass sie trotz ihrer
Unterschiede und ihrem verschiedenen Hintergrund immer ein Herz und eine
Seele sein werden. Wenn dann der Alltag einkehrt, kommt die große Enttäu-
schung. „Warum ist es so schwer, den anderen zu ertragen?“ „Warum kann
meine Frau nicht so logisch denken wie ich?“ - „Warum versteht mein Mann
nicht mein Bedürfnis nach Zärtlichkeit? Warum ist er so schweigsam?“ Oft sind
es gerade die Charaktereigenschaften des Partners, die uns am Anfang angezo-
gen haben, die nun zu Reibereien Anlaß geben.



ERWARTUNGEN AN DIE EHE: Männer und Frauen haben ver-
schiedene Erwartungen an die Ehe. Bilden Sie – sofern Ihr Kreis
groß genug ist – Gruppen von vier bis fünf Ehepaaren. Zuerst
sitzen die Frauen in der Mitte und reden über die Frage: „Warum
heiraten Männer?“ Die Männer stehen hinter den Stühlen ihrer
Frauen und hören zu.

Nach etwa fünf Minuten wechseln Sie Ihren Platz, und nun dis-
kutieren die Männer über die Frage: „Warum heiraten Frauen?“
Tragen Sie nachher Ihre Antworten zusammen. So ergibt sich ein
gutes Bild von den unterschiedlichen Erwartungen an die Ehe.

6

Ein wichtiger Grund zum Heiraten ist ja der Wunsch und die Erwartung, durch den andern ergänzt und zu einer vollständigen Einheit zu werden. Aber häufig bedeutet das Ja-Wort vor dem Traualtar: „Ich gebe mich dir ganz, damit du mir alles geben kannst, was ich brauche.“ Und wenn der andere dann einmal versagt, dann ist man enttäuscht.

So liegt in unserer Verschiedenheit auch der Same für verletzte Gefühle und für Auseinandersetzungen. Warum? Die Antwort ist recht einfach: Wir ändern uns nicht gern und fühlen uns durch das Anderssein unseres Partners bedroht. Wir haben Angst, dass wir unser Denken und Verhalten ändern und dem andern anpassen müßten. Wie oft denken wir: „Was anders ist, ist falsch!“ Viele Eheprobleme entstehen aus mangelnder Toleranz für unterschiedliche Meinungen in unserer ehelichen Gemeinschaft. Es fällt uns so schwer, den andern in seiner Verschiedenartigkeit anzunehmen.

Hier sind einige Gründe für diese Haltung:

1. Jede Person hat unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen darüber, wie der Mann oder die Frau sein sollte, oder wie die Ehe aussehen soll.
2. Jede Person hat auch unterschiedliche Vorstellungen davon, was eine „gute“ oder eine „christliche“ Ehe ist, und wie sich Mann und Frau in der Ehe zu verhalten hätten.
3. Zu viele Ehen bauen ihre Beziehung auf „eros“ auf. Entweder ist nicht genug „philia“ und „agape“ vorhanden, oder man entwickelt sie nicht richtig. Wir werden später noch auf die drei Arten der Liebe zu sprechen kommen.
4. Jede Person tritt unvollständig in die Ehegemeinschaft ein, was die persönliche Reife betrifft. Gerade diese Unvollkommenheit motiviert ja zur Heirat. Aber jeder erwartet vom andern: „Du mußt mir geben, was mir fehlt!“ Dies ist besonders ausgeprägt bei Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl.
5. Besonders während des ersten Ehejahres werden die Bindungen zu andern Menschen gelockert. Man verläßt die Familie und zieht oft an einen andern Ort. Nun sollten alle Bedürfnisse durch den Ehepartner gestillt werden.

In Laufe der Zeit tauchen dann verschiedene Fragen auf. Soll ein Ehepaar auf allen Lebensgebieten übereinstimmen und gleich sein? Dürfen wir vom andern erwarten, dass er oder sie alle unsere Bedürfnisse stillt? Der andere kann uns wohl zur Erfüllung verhelfen, aber völlige Abhängigkeit führt immer zu Enttäuschungen. Nur wenn jeder Ehepartner eine persönliche Reife hat und verwurzelt ist in der Liebe und Annahme durch Jesus Christus - nur dann erhalten wir auch die Kraft, den andern so anzunehmen, wie er ist.



WIE SIEHT ES IN IHRER EHE AUS?

- Füllen Sie das folgende Arbeitsblatt zuerst einzeln aus.
- Besprechen Sie nachher Ihre Antworten miteinander.

7

Arbeitsblatt I:

Unterschiede und Erwartungen in unserer Beziehung

1. Auf welchen Gebieten sind wir einander gleich?

.....

2. Auf welchen Gebieten sind wir unterschiedlich?

.....

Schreiben Sie „pos.“ hinter die Unterschiede, die sich positiv auf Ihre Ehe auswirken, und schreiben Sie „neg.“ bei den Verschiedenheiten, die Spannungen verursachen.

3. Nennen Sie drei Erwartungen, die Ihr Ehepartner heute hat. Wie helfen Sie, diese zu erfüllen?

a)

 b)

 c)

8

4. Bitte notieren Sie fünf Dinge, die Ihre Frau/ Ihr Mann tut, die Sie gern haben:

.....

5. Bitte schreiben Sie fünf Interessen auf, die Sie mit Ihrem Partner teilen. Geben Sie durch Umkreisen an, wie oft Sie jede dieser Aktivitäten gemeinsam verfolgen.

	tägl.	wöchentl.	monatl.	seltener
a)	T	W	M	S
b)	T	W	M	S
c)	T	W	M	S
d)	T	W	M	S
e)	T	W	M	S

Machen Sie nun ein X über den Buchstaben, der zeigt, wie häufig Sie etwas tun möchten. Natürlich können ein Kreis und ein X auch am gleichen Ort sein.

6) Schreiben Sie nun fünf Ihrer eigenen Interessen. Bitte umkreisen Sie jeweils, wie oft Sie etwas tun.

	tägl.	wöchentl.	monatl.	seltener
a)	T	W	M	S
b)	T	W	M	S
c)	T	W	M	S
d)	T	W	M	S
e)	T	W	M	S

Machen Sie nun ein X über den Buchstaben, der zeigt, wie häufig Sie etwas tun möchten. Natürlich können ein Kreis und ein X auch am gleichen Ort sein.

9

Frausein – Freuden und Probleme

In den heutigen Medien wird in erster Linie von der Unterdrückung und der niedrigen Stellung der Frau gesprochen. Gefordert werden „gleiche Rechte“, „Emanzipation“ und „mehr Selbständigkeit für die Frau“. Häufig gehen diese Forderungen vorbei an den wahren Bedürfnissen der Frau, die nicht in erster Linie eine Rolle übernehmen will, die männlichen Vorbildern nachempfunden ist. Auf der anderen Seite sehen sich immer mehr Frauen mit der Notwendigkeit konfrontiert, zum Familieneinkommen beizutragen, auch wenn sie das nicht unbedingt wollen. Wie kann man mit diesem Spannungsfeld umgehen?

Haben Sie sich schon einmal bewußt darüber gefreut, Frau zu sein, mit allem was dazugehört?



DIE ROLLEN DER FRAU: Jede Frau erfüllt eine oder mehrere der folgenden fünf Rollen: Frau – Ehefrau – Mutter – Hausfrau – Berufstätige. Was sind die positiven Eigenschaften und Möglichkeiten einer Frau in diesen fünf Rollen? Tragen Sie möglichst viele Vorschläge zusammen!

Frau:

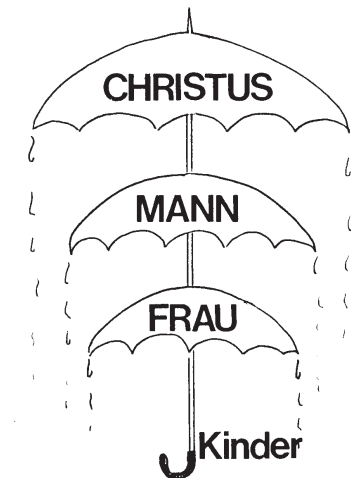
Ehefrau:

Mutter:

Hausfrau:

Berufstätige Frau:

DAS BIBLISCHE MODELL DER UNTERORDNUNG.



Bibelstellen: Epheser 5:23–33
I. Korinther 7:1–5

Unterordnung bedeutet nicht sklavischer Gehorsam, sondern sich unter den Schirm der Geborgenheit begeben, die der Mann durch seine Liebe vermitteln sollte. Diese Aufgabe kann der Mann nur mit Gottes Hilfe erfüllen. Ein Ehepaar, das Gottes Kraft kennt, weiß sich nicht nur menschlich geborgen, sondern auch durch Christus selbst. Dieser Friede geht auch auf die Kinder über, die so einen dreifachen Schutz haben.

(Abbildung aus: „Ein Leben lang Glück und Geborgenheit“ von V. und G. Scheunemann)

MANGELNDES SELBSTWERTGEFÜHL – PROBLEM NR. 1

Eine Umfrage zeigt, dass über 90% der Frauen zeitweise Mühe haben, sich selbst anzunehmen. Hier sind drei wesentliche Ursachen:

- 1. negative Kindheitserlebnisse:** Überbehütung (Mutter: „Das kannst du nicht!“) falsches Leistungsdenken: „Ich werde nur geliebt, wenn ich brav bin, gute Noten habe“ etc.
- 2. Gegenwart:** Isolation zu Hause, Geringschätzung durch die Gesellschaft, wenig Wertschätzung durch den Mann.
- 3. Der Vergleich mit anderen:** Die Wurzel aller Minderwertigkeitskomplexe ist der Vergleich mit anderen!

HILFEN ZUR BILDUNG EINES GESUNDEN SELBSTWERTGEFÜHLS

- 1. Überprüfen Sie Ihre Gedanken:** Sind sie wahr? Werde ich wirklich nicht geliebt? Bin ich tatsächlich zu nichts nütze? Stimmen meine Gedanken mit der Bibel überein? Lebe ich mein Leben, oder vergleiche ich ständig mit anderen?
- 2. Überprüfen Sie die Tatsachen!** Bin ich wirklich eine so schlechte Mutter? Habe ich gar keine Gaben um Jesus zu dienen? Gibt es überhaupt niemanden, mit dem ich beten und austauschen kann?
- 3. Nehmen Sie Ihren Wert von Gott!** Stellen Sie sich folgende Fragen:
Was für ein Recht habe ich jemanden zu verachten;
– der von Gott geliebt wird (Römer 8:31–39)
– der von Gott geschaffen wurde (Psalm 139:13–16)
– den Gott so hoch ehrt (I. Johannes 3:2)
– den Gott als wertvoll erachtet (Römer 5:7–9)
– den Gott völlig versorgt (Philipper 4:19)
– für den Gott sorgfältig plante (Epheser 1:3–5)

Unsere Selbstannahme wächst dadurch, dass wir unser Inneres von Gott heilen lassen, ihm unsere Vergangenheit und unsere Schwächen übergeben, und unsere Gedanken von seinem Wort und nicht den (falschen) Maßstäben der Welt prägen lassen. Dies geschieht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein ständiger Wachstumsprozeß.

Das folgende **Gebet** hat uns selbst sehr angesprochen:

Oh Herr, oh Herr,
mache mich zum Werkzeug deines Friedens:
dass ich Liebe übe, wo man sich haßt,
dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt,
dass ich verbinde, wo Streit ist,
dass ich Hoffnung erwecke, wo Verzweiflung quält,
dass ich Licht anzünde, wo die Finsternis regiert,
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Ach Herr, ach Herr
Laß du mich trachten:
nicht dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste,
nicht dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe,
nicht dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer da hingibt, der empfängt.
Wer sich selbst vergißt, der findet.
Wer verzeiht, dem wird verziehen.
und wer da stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.
Amen.

(nach Franz von Assisi)



EINANDER AUFBAUEN

Füllen Sie die folgenden Fragen zuerst einzeln aus und tauschen Sie Ihre Antworten dann miteinander aus.

1. In welchen Bereichen sehe ich meine Stärken?

.....

2. Wie kann ich meinem Ehepartner bei der Bildung eines gesunden Selbstwertgefühls helfen?

.....

3. Wie könnte mein Partner mein Selbstwertgefühl positiv beeinflussen?

.....

4. Wie kann ich meinen Partner ermutigen, seine Fähigkeiten zu entfalten?

.....

5. Wo liegt die Quelle für mein Selbstwertgefühl? Lesen Sie miteinander die Bibelstellen auf Seite 11. Wo müßte ich mein Denken verändern?

.....

Die Aufgabe des Mannes

Viele Männer sind:

- in der Zerreißprobe zwischen Arbeit, Familie und Gemeinde / ehrenamtlichen Aufgaben / Clubs / Sport
- verunsichert in ihrer Rolle als Mann (Emanzipation, Medienberichte, neue Ansprüche durch die Frau)
- erfolgreich und anerkannt am Arbeitsplatz, aber geben zuhause keine Führung mehr; den Kindern gegenüber sind sie oft passiv, überlassen sie der Frau
- aktiv in Clubs, Politik, Gemeinde, aber ohne geistliche Autorität in ihrer Familie

1. EHEMANN (Epheser 5:25-29)

Kennen Sie Ihre Frau? Sie befindet sich tagtäglich in einem Kampf:

- Selbstwertgefühl, Einsamkeit in ihren eigenen vier Wänden.
- Nachbarn
- Schwiegereltern
- Kindererziehung, Schulprobleme
- Angriffe auf die Werte der Familie in der Zeitung, Radio, TV

Was tun Sie, um Ihre Frau zu unterstützen? Wie reagieren Sie, wenn Sie Ihnen ihre Sorgen klagt?

- ich bekomme Schuldgefühle
- ich versuche mich zu verteidigen
- ich probiere es durch Geschenke etc. wiedergutzumachen
- ich schlage meiner Frau vernünftige Lösungen vor

Wie könnten Sie besser reagieren?

.....

Was sollten Sie vermeiden?

.....

2. VATER

„Ihr Väter reizet eure Kinder nicht zum Zorn, sondern zieht sie auf in der Zucht und Vermahnung zum Herrn.“ (Epheser 6:4)

Oder: „ ... ziehet sie (mit Zartheit, Einfühlungsvermögen) auf, mit Strenge und Führung, mit Ratschlägen und Ermahnung des Herrn“ (freie Übersetzung)

ZUM NACHDENKEN:

1. Wieviel Zeit verbringen Sie pro Tag mit Ihren Kindern?
2. Welche Aufgabe sehen Sie an Ihren Kindern?

.....

.....

3. Die untenstehende Liste enthält neun Ziele für das Verhalten von Kindern. Bezeichnen Sie die drei, die Ihnen am wichtigsten erscheinen, mit einer „1“. Zweitrangige Ziele bezeichnen Sie mit „2“.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte anständig sein, die Wahrheit sagen und Pflichten wahrnehmen. | <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte Respekt für seine seine Eltern zeigen. |
| <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte sauber und ordentlich sein. übernehmen. | <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte den Glauben der |
| <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte hart arbeiten und gute Schulleistungen erbringen. | <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte bei seinen Freunden beliebt sein. |
| <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte nett zu seinen Geschwistern und andern Leuten sein. | <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte sich in der Schule brav verhalten. |
| <input type="checkbox"/> Ihr Kind sollte zeigen, dass es im großen und ganzen glücklich ist. | |

4. Wie einig sind Sie als Ehepaar in den folgenden Alltagssituationen?

	fast immer	manchmal	fast nie
a) Wir sind uns einig darüber, wann und wie wir unsere Kinder loben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Wir sind uns einig über die Pflichten und Aufgaben unserer Kinder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Wir sind uns einig, wie wir auf Bitten nach Geld oder anderen Vorrechten reagieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Wir sind uns einig, wann und wie wir unsere Kinder bestrafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Wir versuchen einander zu unterstützen, wenn einer von uns lobt oder straft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Wir können die Kinder aus unseren Streitigkeiten heraushalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Bitte schreiben Sie die drei wichtigsten Regeln auf, die Sie für Ihre Kinder aufgestellt haben.

a)

.....

b)

.....

c)

.....

3. BERUF UND GEMEINDEARBEIT (Kolosser 3:22-24, 17)

Arbeit ist ein wichtiges Lebensgebiet des Mannes. Der Beruf oder die Mitarbeit in der Gemeinde sind für den Mann oft die Quellen seines Selbstwertgefühls. Dort gewinnt er Anerkennung, Bestätigung und Wertschätzung.

Doch diese Haltung kann gefährlich sein: Was geschieht bei Arbeitslosigkeit, Unfall oder Pensionierung? Viele Männer sehen dann keinen Sinn mehr in ihrem Leben, manche werden depressiv, es kommt häufiger zu Scheidungen.

Vier besondere Versuchungen machen es dem Mann schwer, den geraden Weg zu gehen:



ZUM NACHDENKEN:

1. Woher beziehe ich mein Selbstwertgefühl?

2. Welche Motive treiben mich zur Mitarbeit in der Gemeinde?.....

.....

3. Wo möchte ich neue Prioritäten setzen?

.....

4. PRIESTER (1.Tim. 2:8, 1. Pet. 3:8, Josua 4:6, 5. Mose 6:5-7, Eph. 6:4)

a) **Persönliche Beziehung zu Gott**, Stille Zeit

b) **Gemeinsames geistliches Leben als Ehepaar.** Die Stille Zeit miteinander ist ein Barometer der Vertrautheit: hier tauscht man mehr aus als Oberflächlichkeiten, hier steht man gemeinsam vor dem lebendigen Gott. Machen Sie sich ein gemeinsames geistliches Leben zum wichtigsten Ziel für ihre Ehe!

c) **Auftrag an den Kindern:**

Innere Haltung: Ist es unser größtes Ziel, dass unsere Kinder den Herrn lieben und ihm nachfolgen? Wollen wir vom Tag der Empfängnis für unsere Kinder beten!

Gebet mit den Kindern: Beginnen Sie früh! Die Möglichkeit, alle Anliegen gemeinsam vor Gott bringen zu können, gibt schon kleinen Kindern das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit.

Vorbild sein: Sehen uns die Kinder manchmal bei der Bibellese und beim Gebet? So lernt ein Kind auf natürliche Weise: Beten ist eine normale Sache, auch für Männer. Es hat den Wunsch: Auch ich will ein Mann, eine Frau werden, die eine persönliche Beziehung zu Gott hat, wie mein Vater. Geschichten erzählen: Überlassen Sie dies nicht nur der Mutter! Enttäuschungen sind möglich – aber nicht aufgeben!

ZUM NACHDENKEN:

1. Was gaben wir bis jetzt unseren Kindern regelmäßig vom Glauben weiter?

.....

2. Welche Hilfen für das Glaubensleben könnten wir den Kindern noch zusätzlich geben?

.....

3. Wie könnten wir uns gegenseitig bei dieser Aufgabe unterstützen?

.....

Dr. Dobson schreibt:

„Wenn die heutige Familie die gewaltigen Gefahren und Belastungen unserer Zeit überleben soll, dann braucht es Ehemänner und Väter, die in Ihren Familien liebevolle Führung übernehmen und ihren Kindern und ihrer Frau die höchste Priorität einräumen.“



AUFGABENVERTEILUNG IN DER EHE

Wie leben Sie Ihre Rolle als Frau und Mann? Beantworten Sie zuerst einzeln die Fragen in diesem Kapitel. Gehen Sie dann als Ehepaar Ihre Antworten durch und besprechen Sie diese miteinander.

18 Ziele in der Ehe



Tragen Sie in kleinen Gruppen zusammen: „Welche Ziele sollte ein Ehepaar haben?“ Tauschen Sie dann Ihre Meinungen aus. Hüten Sie sich vor christlichen Klischees. Bleiben Sie ganz praktisch. Was bedeutet es z.B. im Alltag, „den Herrn zu verherrlichen“?

Ziele sind äußerst wichtig, wenn ein Unternehmen gelingen soll. Der Psychiater Ari Kiev hat einmal festgestellt: „In meinen Beobachtungen von Menschen, die Schwierigkeiten überwunden haben, stellte ich immer wieder eine Gemeinsamkeit fest: Sie hatten sich Ziele gesteckt und versuchten, diese trotz aller Probleme zu erreichen. Von dem Augenblick an, wo sie sich das Ziel vor Augen gestellt hatten und entschlossen waren, ihre Kraft einzusetzen, um dieses Ziel zu erreichen, begannen sie die unmöglichsten Hindernisse zu überwinden.“

Zielorientiertheit in der Bibel: z.B. Phil 3:13-14

Wie muß ein Ziel beschaffen sein? Oft formulieren wir sehr allgemeine Ziele, ohne uns zu überlegen, wie wir diese Worte in die Praxis umsetzen wollen. Folgende Fragen sind wichtig:

- Was wollen wir allgemein erreichen?
- Läßt sich das Endresultat klar erfassen und kontrollieren?
- Haben wir eine genaue Zeitangabe?
- Ist das Ziel positiv formuliert?
- Ist es praktisch machbar?

BEISPIEL: „Wir wollen jede Woche einen gemeinsamen Abend für unsere Ehe einplanen.“

Ziele helfen uns, klarer zu sehen und unsere Zeit effektiver zu gebrauchen, weil wir dann besser entscheiden können, was wichtig und was unwichtig ist. Wenn man sich entschlossen hat, ein Ziel zu erreichen, läßt man sich weniger leicht vom Weg abbringen. Andererseits ist es immer wieder nötig, frühere Ziele zu überprüfen und sie an die neue Situation anzupassen.

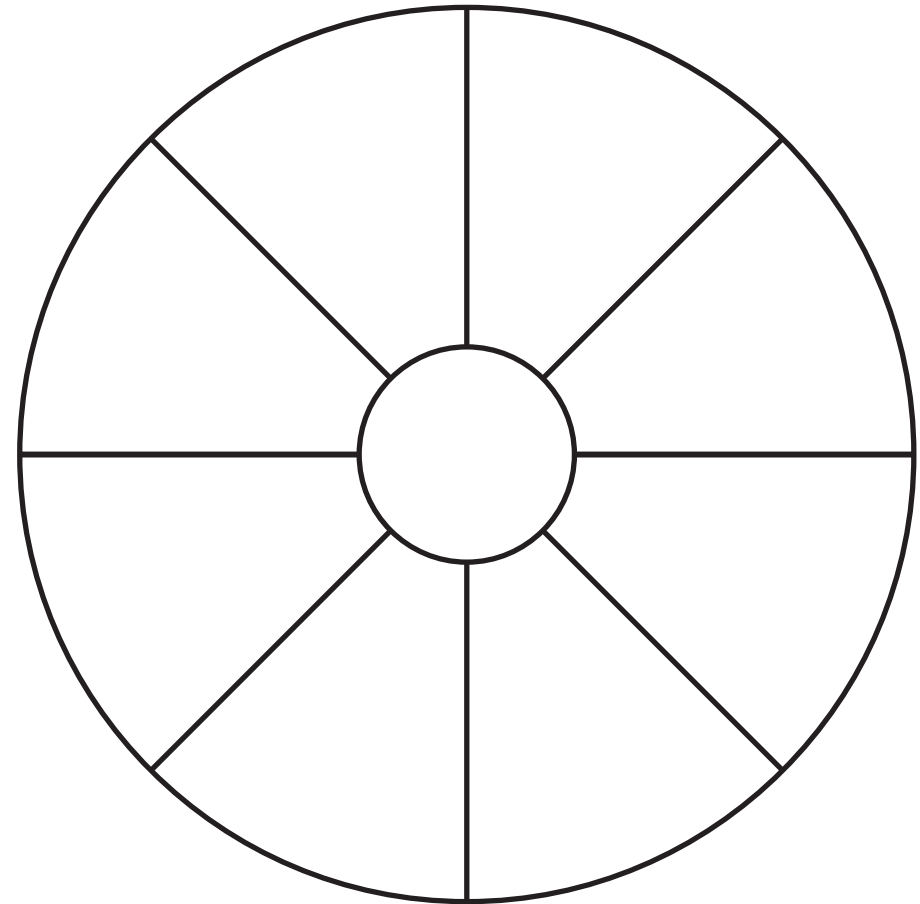


DAS ZIELRAD

Die Zeichnung auf der nächsten Seite soll Ihnen helfen, für sich selbst und Ihre Ehe Ziele aufzustellen. Seien Sie dabei möglichst praktisch. Die Punkte auf dem Arbeitsblatt können Ihnen beim Ausfüllen eine Hilfe sein.

15 Min. persönlich ausfüllen, dann als Ehepaar besprechen.

DAS "ZIELRAD"



ANLEITUNG:

1. persönliches Ziel
2. Ziel für den Ehepartner 3 - 5 Jahre
3. Beziehung zu Gott
4. Beziehung zueinander
5. Beziehung zu den Kindern
6. Beziehung zu den Eltern und Schwiegereltern
7. Beziehung zur Umwelt (Nachbarn, Arbeitskollegen...)
8. weitere mögliche Ziele

Agape – Philia – Eros

ZEHN GEBOTE FÜR DIE EHE

1. Unterstützen Sie Ihren Partner in jedem Versuch Ihre Ehe zu verbessern und zu stärken. I. Petrus 3:8-9
2. Sprechen Sie Lob und Wertschätzung aus, statt sie zu suchen. Philipper 2:4
3. Grüßen Sie Ihren Partner am Ende des Tages mit Liebe, Zärtlichkeit und Fürsorge, anstelle von Klagen und Forderungen. Sprüche 25:11
4. Umschreiben Sie genau, je nach Ihren Gaben, wer wofür verantwortlich ist, und wer welche Entscheidungen trifft. I. Petrus 3:1-9
5. Entdecken Sie die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse Ihres Partners und versuchen Sie, diese zu erfüllen. I. Korinther 7:33-34
6. Lernen Sie die wahre Bedeutung der Liebe, speziell der AGAPE. I. Johannes 4:19
7. Versuchen Sie Ihren Partner nicht durch Kritik, Druck oder Angriff zu ändern. Römer 14:13
8. Setzen Sie I. Korinther 13 in die Praxis um.
9. Geben Sie jede Abhängigkeit von Ihren Eltern auf und kritisieren Sie nicht die Eltern Ihres Partners. I. Mose 2:24
10. Lassen Sie sich von Gottes Weisheit und von seinem Wort leiten. Entwickeln Sie miteinander ein gemeinsames geistliches Leben (Bibellese, Gebet). Sprüche 3:5-7, Psalm 119:9.



WAS MEINEN SIE?

Welches ist das leichteste Gebot? Welches das schwerste? Sammeln Sie Vorschläge in der Gruppe.

DIE DREI FORMEN DER LIEBE

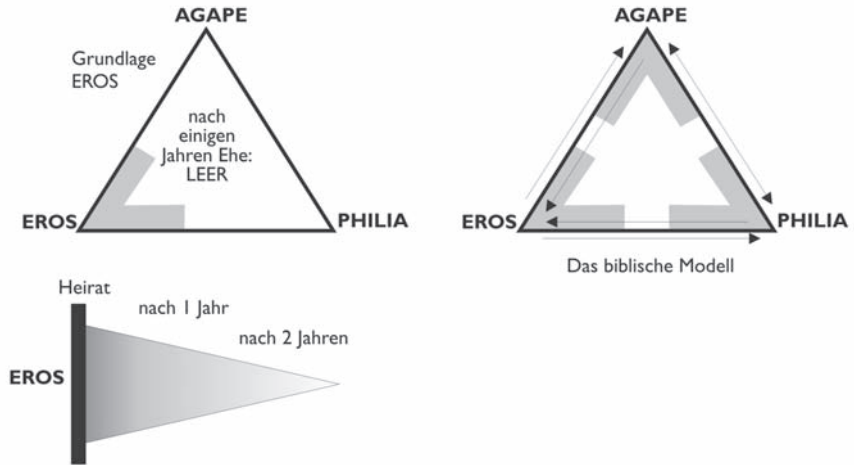


Abbildung 1: Viele Ehen bauen heute auf Eros auf: man fühlt sich voneinander angezogen und glaubt, dies genüge, um eine Ehe aufzubauen. Doch die erotische Anziehung bleibt nicht immer gleich, und nach einiger Zeit kommt es zu einer großen Leere, die bis zur Scheidung führen kann.

Abbildung 2: Ohne Philia (freundschaftliche Liebe) und Agape (gebende und vergebende Liebe) kann Eros keine bleibende Erfüllung bringen. Alle drei Pfeiler zusammen ergeben erst eine stabile Liebesbeziehung.

PHILIA

In einer guten Ehe sind Mann und Frau Freunde. Freundschaft heißt auch **Kameradschaft**. Philia-Kameradschaft kann vieles sein:

- miteinander einen Spaziergang machen.
-
-

Freundschaft heißt auch **Kommunikation**: Das kann vieles heißen:

- etwas besprechen, was man in einem Buch oder einer Zeitschrift gelesen hat.
-

Philia heißt auch **Zusammenarbeit**. Während Eros fast immer eine enge körperliche Gemeinschaft ist, sozusagen Wange an Wange, ist Philia eine Beziehung wo man Schulter an Schulter arbeitet. Wenn Philia herrscht, arbeiten Mann und Frau zusammen an etwas, das nicht nur sie beide angeht. Sie suchen beide ihre Erfüllung in einem gemeinsamen Ziel. Philia Zusammenarbeit bedeutet:

- zusammen ein Erziehungsbuch lesen
-
-

A G A P E

Agape ist Liebe, die gibt, die selbst dann weiterliebt, wenn der andere nicht mehr liebenswert ist. Sie ist ein persönlicher Akt der Hingabe. Die Liebe Christi (und damit das Vorbild für unsere Liebe) ist geschenkte, bedingungslose Liebe.

Agape ist **Freundlichkeit**. Sie ist einfühlsam, überlegt und zartfühlend für die Bedürfnisse des Geliebten. Was ist Agape-Freundlichkeit?

- freundlich sein, auch wenn sie das Essen anbrennt.
-
-

Agape versucht **zufrieden** zu sein, auch mit den Dingen, die nicht ganz ihren Erwartungen entsprechen. Was ist Agape-Zufriedenheit?

- sanft zu ermutigen anstatt ständig zu nörgeln.
-
-

Agape - Liebe ist **vergebende** Liebe. Was bedeutet Agape-Vergebung?

- vergeben, auch wenn sie sein Hemd nicht rechtzeitig gebügelt hat.
-



LIEBE MACHT ERFINDERISCH

Sammeln Sie für jeden Punkt zwei weitere Beispiele und tragen Sie Ihre Antwort in die leeren Linien ein.

E R O S

Bibelstellen: Hebräer 13:4
 Sprüche 5:15-19
 I. Korinther 6:19 - 7:5

VIER HINDERNISSE FÜR EINE ERFÜLLTE SEXUALITÄT

1. Falsche Einstellung zur Sexualität:

- Erziehung
- sexuelle Minderwertigkeitsgefühle – Ängste – Leistungsdruck
- Falsche Beweggründe für den Geschlechtsverkehr
 (vgl. Dr. Dobson, Das solltest du über mich wissen, S. 141 f.)

2. Falsche Einstellung zum Partner:

- Mangel an Agape und Philia
- Groll, unvergebene Schuld, Verachtung
- Unterschiede zwischen Mann und Frau

MANN	FRAU
kann praktisch immer	Zyklus, Periode
erlebt eher mit den Augen	erlebt eher durch Tastsinn, Streicheln, Zärtlichkeiten, Gefühl der Liebe und Geborgenheit
schnell erregt	langsamer, Unterschiede von Frau zu Frau

3. Praktische Probleme:

- Schaffung einer erotischen Atmosphäre (Licht, Musik, Parfum)
- Zärtlichkeiten, Reden, Wünsche
- Abwechslung (nicht unbedingt nach Sexbuch, aber für beide ein Genuß)

4. Schwangerschaftsverhütung:

- Betrachtet man die Kinderzahlen biblischer Familien, so kann man sagen: auch die Familien in der Bibel praktizierten offenbar irgendeine Form der Geburtenregelung. Zudem: Früher herrschte hohe Kinder- und Müttersterblichkeit.
- Wenn wir heute medizinische Hilfe akzeptieren, um Kinder und Mütter am Leben zu erhalten, warum sollen wir dann pauschal medizinische Mittel zur Geburtenkontrolle ablehnen? Schwangerschaftsverhütung ist eine Frage der persönlichen Freiheit. Aus biblischer Sicht sind neben den „sanften“ und zugleich unsicheren Methoden (Trobisch/Rötzer/Windecker) auch die Pille und unter gewissen Bedingungen eine Unterbindung nicht tabu. Besprechen Sie diese Fragen als Ehepaar und mit ihrem Hausarzt, der Sie persönlich kennt.



Sexualität in Ihrer Ehe

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen einzeln. Nehmen Sie sich nachher genügend Zeit um sie miteinander in einer entspannten Atmosphäre zu beantworten.

1. Wie befriedigt sind Sie mit der Art, wie Sie miteinander die folgenden Bereiche Ihrer Beziehung angehen? Bitte umkreisen Sie die Zahl, die Ihrer Antwort entspricht.

Wie zufrieden sind Sie ...	sehr zufrieden	zufrieden	oft unzufrieden
a) wie wir entscheiden, Geschlechtsverkehr zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) wie oft wir Geschlechtsverkehr haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) mit der Abwechslung im gemeinsamen sexuellen Erleben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) mit der Zartheit und dem Interesse, das wir einander im Liebesspiel zeigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) mit der Art und Weise, wie wir über unsere sexuelle Beziehung reden, um besser aufeinander eingehen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Bitte gehen Sie die Fragen nochmals durch. Machen Sie diesmal ein „X“, wo Sie denken, dass Ihr Partner für sich selbst angekreist hat.

3. Was könnten Sie ändern, um Ihr Erleben in diesen oder anderen Gebieten Ihres Sexuallebens zu verbessern?

.....

4. Bitte schreiben Sie auf, was Sie am liebsten und am wenigsten gern haben in Ihrem sexuellen Erleben.

Am liebsten habe ich, wenn:

.....

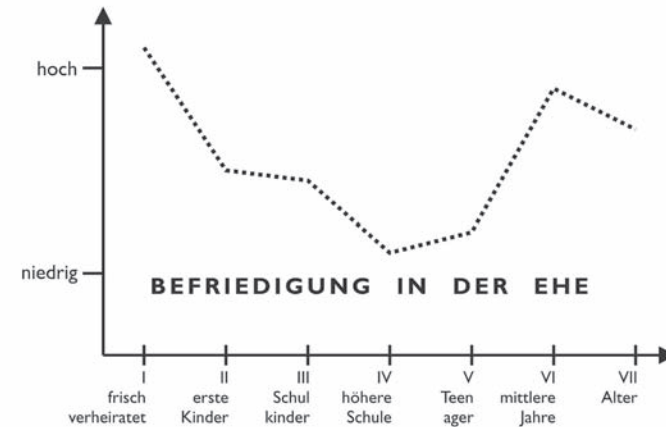
Am wenigsten gern habe ich, wenn:

.....

Die Phasen einer Ehe

Eine Ehe steht nicht still. Wir alle verändern uns ständig und müssen uns an neue Situationen gewöhnen. Am Anfang einer Ehe hat man oft unrealistische Erwartungen und ist dann enttäuscht, wenn das Alltagsleben anders aussieht.

Das folgende Diagramm entstand aus einer Umfrage unter einigen hundert Ehepaaren.



I. VERSCHIEDENE LEBENS PHASEN

Die ersten Jahre sind eine Zeit der Umstellung und Anpassung: man löst sich von den Eltern ab, muß sich an eine neue Umgebung gewöhnen und lernt auch die schwierigen Seiten des Partners kennen. Es verwundert nicht, dass 53% aller Scheidungen in dieser Phase auftreten.

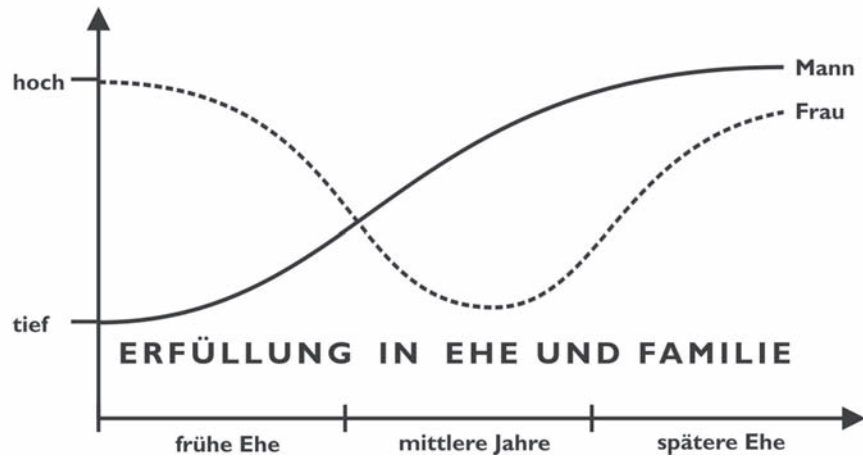
Das erste Baby bedeutet für jedes Paar eine einschneidende Umstellung: unruhige Nächte, Übermüdung, eingeschränkte Freiheit.. Nicht selten fühlt sich der Mann etwas vernachlässigt, weil das Baby die meiste Zeit der Mutter beansprucht. Es ist verständlich dass die Befriedigung in der Ehe auf die Probe gestellt wird.

Schulkinder bringen neben vielen Freuden auch manche Probleme: Hier beginnt die erste Ablösung von den Kindern. Der Lehrer übernimmt einen großen Teil der Erziehung. Die Freizeit verbringen sie mit Freunden, die man nicht selbst aussuchen kann. Manche Kinder haben Lernschwierigkeiten und brauchen ständig Hilfe bei den Schulaufgaben. Viele Eltern fühlen sich zeitweise überfordert und enttäuscht.

Wenn die Kinder in die **Teenagerjahre** kommen, verstärkt sich die Ablösung von zuhause. Frisur, Kleider und Musik entsprechen nicht mehr den Vorstel-

Nach diesen oft stürmischen Jahren, fährt das Eheschiff allmählich in die ruhigeren Gewässer des mittleren Lebensabschnittes ein. Die Kinder sind ausgeflogen und man muß sich als Ehepaar neu finden. Doch das Durchhalten lohnt sich, stehen doch den meisten Paaren noch viele Jahre gemeinsame Lebens bevor.

2. DIE VERSCHIEDENE ENTWICKLUNG VON MANN UND FRAU



Mann und Frau machen im Laufe der Jahre verschiedene Entwicklungen durch:

Der Mann sucht seine Erfüllung in der Arbeit und in Aktivitäten außerhalb der Familie. Dort wird er anerkannt, dort gibt es Aufstiegschancen. Nicht selten kommt die Familie erst an zweiter Stelle. So um 40 hat er das Ziel seiner Karriere erreicht. Plötzlich erwacht der Wunsch nach mehr Ruhe und Geborgenheit, sowie nach persönlich erfüllenden Beziehungen.

Für die Frau verläuft die Kurve fast entgegengesetzt. Sie findet zu Beginn der Ehe ihre Erfüllung in der Familie. Sie legt die Betonung auf persönliche Kontakte und vermittelt im Normalfall den Kindern die nötige Geborgenheit und Wärme. Doch wenn die Kinder langsam ausfliegen, sucht sie neue Aufgaben außerhalb der Familie, nicht selten steigt sie wieder ins Berufsleben ein.

Der Konflikt ist also fast vorprogrammiert. Wenn die Ehe in den frühen Jahren vernachlässigt wurde, kann es jetzt zu einer schweren Krise kommen. Darum ist es wichtig, jeden Lebensabschnitt miteinander zu planen und auch die zukünftige Entwicklung miteinzubeziehen.

ZUM NACHDENKEN:

1. Beschreiben Sie ihre gegenwärtige Lebensphase. Wo liegen die Vor- oder Nachteile?

.....

2. Was könnte ich ändern?

.....

3. Welche Möglichkeiten sehe ich in meinem nächsten Lebensabschnitt? Kann ich jetzt schon etwas vorbereiten?

.....

4. Wie könnte mein Partner mich unterstützen?

.....



Wo stehe ich in den Phasen des Lebens?

Besprechen Sie als Ehepaar Ihre Antworten!

3. ZWEI ARTEN DER VERÄNDERUNG

a) Natürliche Ereignisse:

Sie treten in der Mehrzahl der Familien auf und stehen meist im Zusammenhang mit der Entwicklung der Ehe und der Kinder.

- Heirat, Flitterwochen
- Geburt des ersten Kindes
- Kinder in der Schule
- erwachsene Kinder
- Pensionierung

aber auch:

- Berufswechsel oder Beförderung
- Wohnortwechsel

b) Unvorhergesehene Ereignisse

Sie sind oft schmerzhaft und belasten uns persönlich und unsere Ehe.

- Kinderlosigkeit
- Fehlgeburt
- Krankheit oder Behinderung
- finanzielle Verluste
- Schwierigkeiten in der Ehe (z.B. Untreue eines Partners)

4. WIE KÖNNEN WIR STANDHALTEN?

a) Wir wissen, dass Anfechtungen zu unserem Leben gehören.

1. Petrus 4:12, Jakobus 1:2

b) Wir wollen uns durch Schwierigkeiten und Belastungen nicht auseinander bringen lassen, oder uns gegenseitig die Schuld zuschieben.

Galater 6:2

c) Wir wissen, dass Gott uns lieb hat, auch wenn wir Probleme haben. Er sorgt für uns, und geht mit uns durchs dunkle Tal.

Matthäus 10:31, Psalm 23, Jesaja 43:1-4

d) Wir wollen unsere Probleme gemeinsam vor Gott bringen.

Philipp 4:6, 1. Petrus 5:7

e) Weil wir um Gottes Kraft und um seine Hilfe wissen, wollen wir uns schwierigen Situationen stellen und nicht davon laufen.

Philipp 4: 11-13, Jakobus 1:12

MERKSÄTZE

Nichts kann an mich herankommen, das nicht an meinem himmlischen Vater vorbeigegangen ist. Nichts! Alles, was ich durchmache, dient dazu, andere besser zu verstehen und ihnen besser dienen zu können. Alles.



Standhalten, auch im rauhen Alltag

Lesen Sie miteinander die Bibelstellen nach. Tauschen Sie ihre Gedanken darüber aus und berichten Sie von Ihren persönlichen Erfahrungen.

Konflikte und Vergebung



WAS MEINEN SIE?

Füllen Sie den folgenden Fragebogen aus und vergleichen Sie die Antworten!

	JA	NEIN
1. Meinungsverschiedenheiten sind ein zerstörerisches Element in der Ehe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Die Bibel lehrt, dass streiten falsch ist; deshalb sollten Ehepaare keinen Streit haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Die Bibel lehrt, dass der Mann das Haupt der Familie ist. Deshalb sollte er seine Meinung verteidigen und von seiner Frau Gehorsam verlangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Manchmal ist es notwendig, am Ehepartner herumzunörgeln, um etwas zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Die Bibel lehrt uns, dass Angst ein Teil unseres Lebens ist und wir sie erwarten sollen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Wenn uns etwas am Partner stört, sollten wir es ihm/ihr sagen und versuchen, ihn/sie zu ändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Es ist ein Zeichen von geistlicher und persönlicher Unreife, wenn man auf den andern zornig wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Die meisten Probleme mit den Schwiegereltern kommen von der Schwiegermutter, nicht vom Schwiegervater.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Um eine Ehe zu retten, ist es manchmal nötig, unangenehmes und unverantwortliches Verhalten des Ehepartners anzunehmen und zu tragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. In einem Konflikt sollte ein Ehepaar auf einen Kompromiß hinarbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Der Ehepartner, der nach außen stark erscheint, ist auch derjenige, der in einer Ehe mehr Kontrolle und Einfluß hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



TYPISCHE KONFLIKTE

Sammeln Sie in der Kleingruppe die häufigsten Konflikte in der Ehe.

.....

.....

.....

.....

PERSÖNLICHES NACHDENKEN

Wie reagiere ich normalerweise auf Spannungen und Konflikte?

- Schreien
- Schmollen
- Funkstille, Schweigen
- Versuchen, es mit den Augen des anderen zu sehen
- Ruhiges Mitteilen meiner Gefühle
- Ignorieren und hoffen es geht vorbei
- Darüber beten
- mit Kopfweh, Bauchweh oder anderen Beschwerden

Schreiben Sie auf:

1. Gebiete, in denen Sie Meinungsverschiedenheiten haben und nie darüber sprechen.

.....

.....

.....

.....

2. Wo bin ich verantwortlich für Ursache und Weiterschwelen eines dieser Konflikte in unserer Ehe?

.....

.....

.....



AUSTAUSCH ALS EhePAAR

Folgende Bibelstellen sollen als Regeln gelten: Sprüche 13:18b, 23:12, 25:12, 28:13.

Der Mann beginnt, indem er sagt: „Das ist ein Konflikt für den ich in erster Linie verantwortlich bin.“ Kurze Beschreibung, Bitte an die Frau um Lösungsideen; keine Verteidigungsreden, nur klärende Fragen erlaubt.

Nach 5 min erklärt die Frau einen Konflikt, für den sie verantwortlich ist.

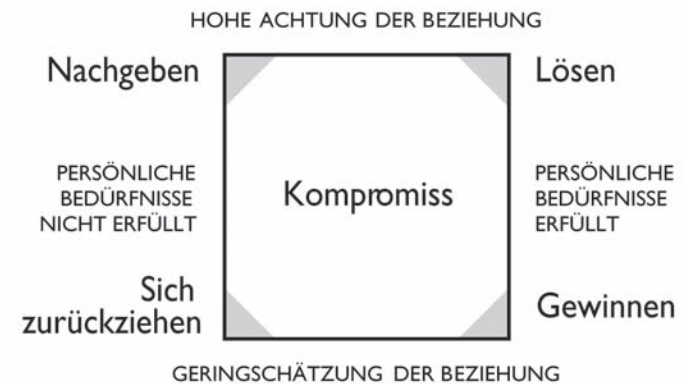
Wie fühlten Sie sich während dieses Gesprächs? Ist dies die übliche Art, wie Sie Konflikte lösen? Was ist der Unterschied?

1. WAS IST EIN KONFLIKT?

„Konflikt“ kann bedeuten: zusammenstoßen, aufeinanderprallen, eine harte Auseinandersetzung, ein Wortgefecht oder auch einfach eine Meinungsverschiedenheit haben.

- Konflikte sind eine natürliche Erscheinung und darum unvermeidlich.
- Konflikte erscheinen gewöhnlich als Symptome unerfüllter Bedürfnisse.
- Konflikte sind eine Gelegenheit zum Wachstum in der Ehe.
- Ungelöste Konflikte hemmen eine Ehe und bauen Barrieren auf.

2. FÜNF ARTEN MIT KONFLIKTEN UMZUGEHEN.



a) **Sich zurückziehen:** Wenn man den Eindruck hat, nichts zu einer Lösung beitragen zu können, so nimmt man sich gar nicht erst die Mühe, etwas zu unternehmen. Man zieht sich zurück - körperlich, indem man aus dem Zimmer läuft, oder seelisch, indem man innerlich abschaltet. Dadurch schützt man sich vor dem schmerzlichen Erlebnis der Konfrontation.

- b) **Gewinnen:** Diese Methode wählen Sie wahrscheinlich, wenn Sie glauben, Ihre Rechte durchsetzen zu müssen. Wenn Sie sich angegriffen fühlen, so gehen Sie zum Gegenangriff über. Gewinnen ist Ihre Devise. Häufig braucht man dann unfaire Kampfaktiken: Man kennt die verletzbaren Gebiete des Partners und greift seinen Selbstwert an. Aufgestauter Ärger bricht sich die Bahn und es kommt zu ätzenden Vorwürfen, oder man reißt alte Wunden wieder auf.
- c) **Nachgeben:** Durch Nachgeben kann man eine Konfrontation vermeiden. Diese Reaktion dient oft als Selbstschutz. Doch häufig zieht sie Märtyrergefühle nach sich, und löst beim andern Schuldgefühle aus. Zorn und Ärger werden dadurch angestaut, unterdrückt und manchen sich öfters in einer andern Form Luft, z. B. in Kopfschmerzen und anderen psychosomatischen Beschwerden.
- d) **Kompromiss:** Hier lautet der Leitsatz: „Ich ein wenig, du ein wenig.“ Man hat wohl erkannt, dass man auch etwas drangeben muß, doch will man dafür etwas vom Partner erhalten. Diese Methode nennt man auch „Kuhhandel“.
- e) **Lösen:** Durch das gemeinsame Gespräch verändern sich hier die Situation, die Einstellung und das allgemeine Verhalten der Ehepartner. Beide sind willig, sich genügend Zeit zu nehmen, um in aller Ruhe über die Differenz zu reden, bis man einen gangbaren Weg findet und bis der Konflikt wirklich behoben ist. Auch dann, wenn einige der ursprünglichen Wünsche und Vorstellungen nicht berücksichtigt werden können, entsteht doch eine befriedigende Lösung für beide Partner.

Jede Art, einen Konflikt zu lösen, enthält die Spannung zwischen der Wichtigkeit der Beziehung und der Erfüllung persönlicher Bedürfnisse und Wünsche.

ZUM NACHDENKEN:

Welche Methode wähle ich?

.....

Was sind wohl Gründe für mein Verhalten?

.....

Was müßten wir an unserer Art Konflikte zu besprechen ändern, um zu einer Lösung zu gelangen?

.....

3. SCHRITTE ZUR KONFLIKTLÖSUNG

- a) Zugeben, dass wir Meinungsverschiedenheiten haben.
- b) Eine gute Zeit wählen — Sprüche 15:23
- c) Sorgfältig zuhören — Jakobus 1:19
- d) Das Problem umschreiben
- e) Wo stimmen wir überein, wo nicht?
- f) Was trage ich zum Problem bei?
- g) Positiv beitragen, welches Verhalten meinerseits vielleicht hilft.

Es gibt vier mal vier Minuten, in denen man keine Konflikte besprechen sollte: 1. nach dem Aufstehen, 2. vor dem Weg zur Arbeit, 3. beim Heimkommen und 4. vor dem Einschlafen.

Die obengenannten Punkte sind wichtig und hilfreich. Die Bibel geht aber noch einen Schritt weiter und zeigt die wichtigste Grundlage für die Erneuerung einer Beziehung: die Vergebung.

4. VERGEBUNG - WAS IST DAS?

Bibelstellen: Matthäus 6:14
 Epheser 4:32
 Kolosser 3:13
 1. Petrus 2:21–24

Vergebung — ist nicht vergessen
 — ist nicht vortäuschen
 — ist nicht ein Gefühl

Vergebung heißt:
 — dem andern das begangene Unrecht nicht zurechnen
 — das Vergangene nicht heraufzuholen
 — nicht Veränderung zu verlangen, bevor wir vergeben.

Vergebung ist selten, weil sie schwer ist. Vergebung kostet Kraft.



Zur Vertiefung

Sicher haben Sie bei diesem Eheseminar vieles für Ihre Ehe gelernt. Möchten Sie noch weiter an Ihrer Ehe arbeiten? Dann schlagen wir Ihnen vor, miteinander die untenstehenden Aufgaben in Angriff zu nehmen.

HIER EINIGE VORSCHLÄGE:

1. Lesen Sie Kolosser 3:1–17 und überlegen Sie gemeinsam, was dieser Text für Sie bedeuten kann.
2. Besprechen Sie miteinander Ihre Ziele. Machen Sie einen Plan, wie Sie Ihre Zielvorstellungen verwirklichen können.
3. Vergleichen Sie miteinander Ihre Fragebogen und besprechen Sie die Differenzen.
4. Füllen Sie das Arbeitsblatt „Einander“ (S.35) aus. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gedanken miteinander auszutauschen.
5. Geben Sie das Gelernte weiter!
 - im persönlichen Gespräch
 - im Hauskreis
 - in einem Ehepaarkreis
 - in Ihrer Gemeinde
6. Lesen Sie mindestens eines der empfohlenen Bücher!

EINANDER – biblische Prinzipien für die Ehe

Nennen Sie jeweils ein Beispiel, wie Sie das biblische Prinzip Ihrem Mann bzw. Ihrer Frau gegenüber anwenden wollen.

Prinzip	Anwendung
Joh. 13:34	liebet einander
Gal. 6:2	einer trage des andern Last
Eph. 4:2	ertraget einer den andern
Gal. 5:13	dienet einander
Eph. 5:21	seid einander untertan
Phil. 2:3	achtet einander höher als euch selbst
Eph. 4:32	seid untereinander freundlich
Röm. 12:10	gebt einander Ehre
I.Thess. 5:11	ermahnt einander
I.Thess. 5:11	stärket und erbauet einander

Buchempfehlungen

Ehebücher:

- Bodenmann G.: *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen.* Huber.
- Crabb L.J.: *In guten wie in bösen Tagen.* Brunnen.
- Dobson J.C.: *Das solltest du über mich wissen.* Schulte & Gerth
- Dobson J.C.: *Gemeinsam oder einsam?* Editions Trobisch.
- Mitchell M.: *Als Christ allein in der Ehe.* Aussaat
- Mühlhan E.: *Ehe und Familie in der Zerreibprobe.* Schulte & Gerth.
- Gray J.: *Männer sind anders, Frauen auch.* Goldmann.
- Wheat E.: *Hautnah: Erfülltes Intimleben in der Ehe.* Schulte & Gerth
- Willi J.: *Was hält Paare zusammen?* Rowohlt.
- Wright H.N.: *Wenn zwei sich gut verstehen.* Schulte & Gerth

Für die Frau:

- Getz: G. A.: *Die Frau aus biblischer Sicht.* Dynamis
- Heil R.: *Ganz vertraulich - ganz frauenlich.* Editions Trobisch
- Kent C.: *Leidenschaft, die Leiden schafft: Die geheimen Wünsche frommer Frauen.* Francke
- LaHaye T.: *Kennen Sie Ihren Mann?* Telos
- Smalley G.: *Entdecke deinen Mann!* Editions Trobisch

Für den Mann:

- Conway J.: *Die besten Jahre.* Hänssler
- Dobson J.: *Man hat's nicht leicht als Mann.* Editions Trobisch
- MacDonald G.: *Wenn alles zerbricht Schritte zum persönlichen Neuanfang.* Projektion J.
- Getz G.: *Der Mann aus biblischer Sicht.* Dynamis
- Smalley G.: *Entdecke deine Frau!* Editions Trobisch
- Trobisch W.: *Der mißverständene Mann.* Editions Trobisch

Erziehungsbücher:

- Dobson J.: *Minderwertigkeitsgefühl - eine Epidemie.* Editions Trobisch
- Drescher J.: *Wenn ich neu anfangen könnte.* Bundes-Verlag
- Mühlhan C. & E.: *Vergiß es, Mama! Tips für angehende Teenager-Eltern.* Schulte & Gerth
- Mühlhan E.: *Kinder in der Zerreibprobe.* Schulte & Gerth
- Pfeifer A.: *Wir erziehen unsere Kinder anders.* Hänssler
- Pfeifer A.: *Mütter sind nicht immer schuldig!* Brockhaus
- Thielscher-Noll H., Noll H.G.: *Da Elternseminar - Erziehen und begleiten.* Hänssler
- White J.: *Eltern im Schmerz.* Telos.

FRAGEBOGEN FÜR DIE EHEBERATUNG

Download: www.seminare-ps.net/ehe

Aktuelle Informationen und Angebote: www.eheseelsorge.net



In der Heftreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben. Folgende Hefte sind in unserem Sekretariat erhältlich.

DIE RIEHENER SEMINARE

... haben das Ziel, psychische Probleme aus medizinischer, psychosozialer und seelsorglicher Sicht zu beleuchten. Zielgruppe sind Ärzte, Pflegenden, seelsorglich Tätige, Betreuende und Angehörige.

Infos über weitere Veranstaltungen erhalten Sie bei der Adresse auf der vorderen Innenseite oder auf unserer Homepage.

- ▶ **Stress und Burnout**
- ▶ **Angst verstehen und bewältigen.**
- ▶ **Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge.**
- ▶ **Depression verstehen und bewältigen.**
- ▶ **Schizophrenie – Diagnose und Therapie, Seelsorge und Bewältigung.**
- ▶ **Der sensible Mensch und seine Lebensnöte.**
- ▶ **Spannungsfeld Alternativmedizin, Psyche und Glaube.**
- ▶ **Zwang und Zweifel.**
- ▶ **Schlafen und Träumen.**
- ▶ **Internet-Sucht**
- ▶ **Psychosomatik – Wie können wir die Sprache des Körpers verstehen?**



KLINIK SONNENHALDE RIEHEN

Unser Ziel:
Eine menschliche Psychiatrie,
die Fachwissen und
eine christliche Grundhaltung verbindet.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.sonnenhalde.ch
www.seminare-ps.net