

Merk- und Arbeitsblätter zum Eheführerausweis

Verwenden Sie diese Blätter parallel zum Hören der Vorträge indem Sie sie vor sich liegen haben.

Bei Hinweisen auf Folien können Sie diese im A4-Format mitlesen.

Bei gelegentlichen Arbeitsaufgaben können Sie Ihr Gerät abstellen und die Aufgabe sofort erledigen. Dadurch wird das Gehörte vertieft, verarbeitet und wird stärkere Wirkung entfalten.

Einige Wiederholungen bitte ich zu entschuldigen.

Am besten ist es natürlich, wenn ein Paar die Vorträge gemeinsam hört und auch verarbeitet. Warum nicht in Ruhe einen Abend Zeit dazu nehmen?

Die heutige Gesellschaft, inklusive der christlichen, krankt an einer sehr großen, aber oberflächlichen und wirkungsarmen Informationsaufnahme. Dem können wir entgegenwirken, indem wir gute Informationen wiederholt aufnehmen und sie durch gezieltes Nachdenken, vertiefende Aufgaben und Gespräche stärker verinnerlichen, „verdauen“.

Vortrag I: Der Sinn der Ehe



Reifung der Liebe
Der Partner als Werkzeug Gottes zu meiner Veränderung



Sinn der Ehe: Die dreifache Gemeinschaft zwischen Mann und Frau

1. Gemeinschaft des Leibes

- a. Zärtlichkeit
- b. „Sexualität“
- c. Nähe



2. Gemeinschaft der Seele

- a. Gespräch
- b. Anteilnehmen
- c. Teamwork
- d. Vergebung

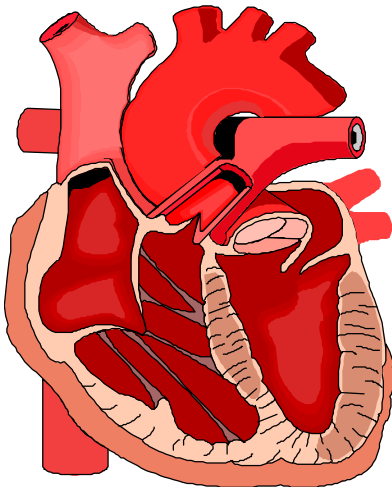
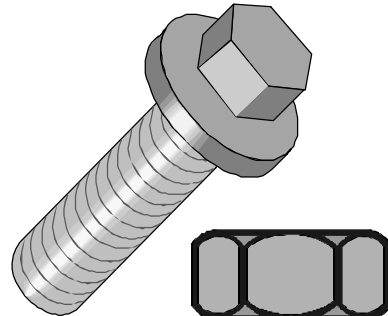
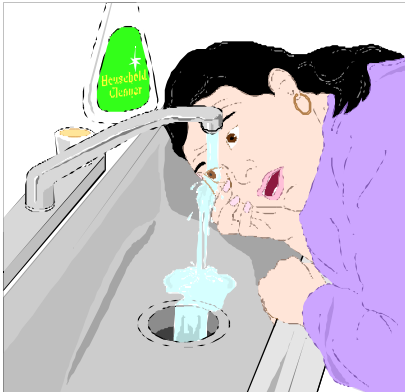


3. Gemeinschaft des Geistes

- a. Gebet miteinander und füreinander
- b. Gott dienen
- c. Einander freisetzen und fördern im Dienst Gottes
- d. Geistliches Leben teilen



Sinn der Ehe: Mann und Frau ergänzen sich



Ehegrundlagenseminar Lektion 1: Der Sinn der Ehe

Verarbeitungsaufgabe:

Zweiergruppen bilden (Paare oder je zwei Alleinstehende), 20 Minuten Zeit

Was ist mir neu aufgegangen?

Auf welchem der drei Gebiete (Geist, Seele, Leib) fühle ich mich in meiner Partnerschaft mehr allein als auf den anderen beiden und warum?

In welches der drei Gebiete sollte ich, sollten wir, mehr investieren?

Womit ergänze ich meinen Partner besonders deutlich und umgekehrt?



Mein momentanes Eheglück ist nicht so wichtig wie die langfristige Entwicklung meines Charakters durch meine Ehe



Verarbeitungsaufgabe:
Alleine oder zu zweit (10 Min):
Was habe ich bisher in meiner Partnerschaft gelernt?
Was hat mein Partner gelernt?
Was will mir Gott zur Zeit durch meinen Partner beibringen?

Merkblatt: Der Sinn der Ehe

1. Gemeinschaft

Der erste und vorrangige Sinn. Ganz oben auf der Liste Gottes! 1.Mose 2,18-25!

Welcher Art ist denn diese Gemeinschaft? Eine *ganzheitliche* Gemeinschaft und eine *ergänzende* Gemeinschaft

Ganzheitliche Gemeinschaft - Gemeinschaft des Leibes, der Seele und des Geistes!

Leib	Seele	Geist
Zärtlichkeit, Sexualität, Nähe	Gespräch, Ermutigung, Zusammensein, Romantik, Spiel und Spaß	Miteinander und Füreinander Beten, Vor Gott zusammensein, miteinander im Dienst, einander freisetzen und fördern für Gott.

Ein gesundes Gleichgewicht in diesen Bereichen ist nötig!

Ergänzende Gemeinschaft - Mann und Frau sind verschieden an Leib, Seele und Geist.

Illustrationen für diese Ergänzung: Schraube und Mutter, Unsere zwei Augen, die nur zusammen Stereo sehen können, das Herz mit seinen zwei Kammern, Haupt und Leib

Fragen zur Vertiefung

1. Auf welchem der drei Gebiete (Geist, Seele, Leib) fühle ich mich in meiner Partnerschaft mehr allein als auf den anderen beiden und warum?
2. In welches der drei Gebiete sollte ich, sollten wir, mehr investieren?
3. Worin ergänze ich meinen Partner besonders deutlich und umgekehrt?
4. Was sagt man angesichts dieser Erläuterungen zu folgenden beliebten Sprüchen: „...nur Hausfrau...“, „Das starke und das schwache Geschlecht...“, „Der Platz der Frau ist Haus und Herd...“

2. Reifung der Liebe

Zuerst ist die Liebe klein und sauer, dann groß und süß und nahrhaft.

Liebe wird uns als Blume (Verliebtheit) und als Same gegeben – zum eigentlichen Wachsen. Nicht das vollkommene Eheglück ist das Ziel, sondern die Reifung meiner Liebe, oder anders,

daß ich in der Ehe und durch meine Ehe als ein Werkzeug in der Hand Gottes im Laufe der Jahre Jesus ähnlicher werde.

Fragen zur Vertiefung

Alleine oder zu zweit : Was habe ich bisher in meiner Partnerschaft gelernt? Was hat mein Partner gelernt? Was will mir Gott zur Zeit durch meinen Partner beibringen?

3. Mithilfe in Gottes Schöpfung

1.Mose 1,28 Ps 139,13-14

Gott und der Mensch wirken zusammen. Der Mensch darf Gott bei der Schöpfung mithelfen. Daraus ergibt sich: Gott vertraut der Ehe Geschöpfe an. Die Ehe soll an den Geschöpfen arbeiten, sie zur Ewigkeit erziehen, sie für Gott als anvertrautes Gut erziehen.

Ehe ist Ort der Schöpfung Gottes. Der Ort der Entwicklung der Schöpfung Gottes. Ein Nest, stützender Stab.

Fragen zum Weiterdenken

Auf welche Arten und Weisen kann sich eine Ehe diesem Sinn der Ehe gegenüber verschließen, sich der Mithilfe in Gottes Schöpfung verweigern? Was sagt man angesichts dieses ausdrücklichen Ziels einer Ehe einem Paar, das keine Kinder bekommen kann und einem Paar, das keine Kinder will? Was hat dieser Sinn der Ehe mit dem Thema Scheidung zu tun?

4. Verkündigung und Verherrlichung Gottes

Durch die Ehe verschafft Gott sich Ausdruck. Vgl. 1.Mose 1,26-27 Eph 5,25-33 1.Kor 11,3 Eph 3,14-15

Die Ehe ist ein lebendiges Gleichnis, ist Anschauungsunterricht für das Wesen Gottes.

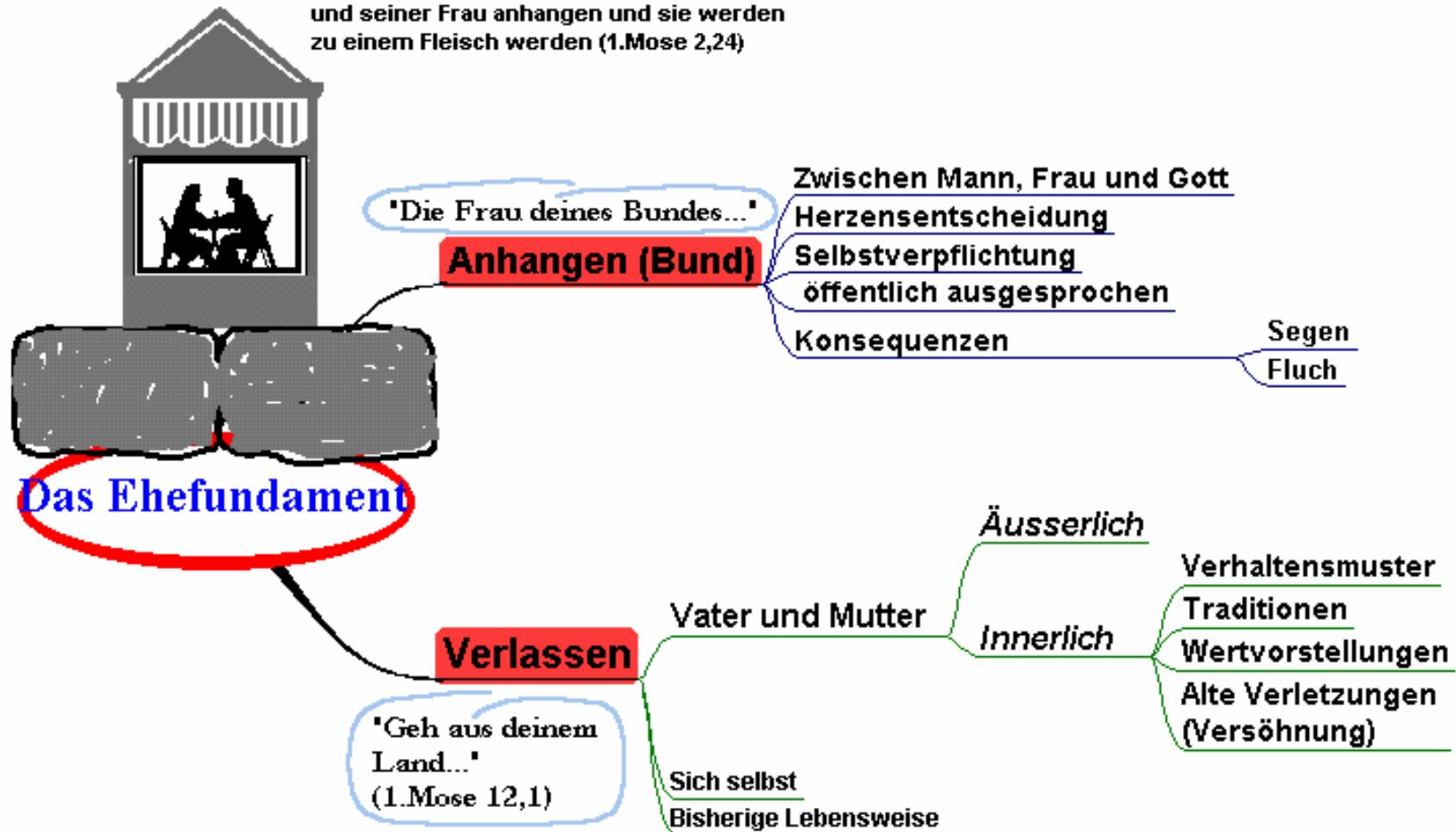
Ehe ist deshalb keine Privatsache! Das Bild Gottes in dieser Welt wird verdunkelt, wenn es in der Ehe nicht stimmt!

Fragen zum Weiterdenken

Kenne ich Ehen, in denen Gott veranschaulicht wird (mehr oder weniger)? Was fällt mir in diesen Ehen denn genau auf? Was passiert da? Was bedeutet Scheidung im Zusammenhang dieses Sinnes der Ehe? Was bedeutet das Gegenteil: Zusammen alt werden...

Vortrag II: Ein gutes Ehefundament

Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen
und seiner Frau anhängen und sie werden
zu einem Fleisch werden (1.Mose 2,24)





Ein gutes Ehefundament: Vater und Mutter verlassen

1. Äußerlich verlassen

- Von daheim ausziehen ohne Rückkehr.
- Genügende Entfernung
- Materielle Unabhängigkeit, Auf eigenen Füßen stehen

2. Innerlich verlassen

- Alte Verhaltensmuster
- Traditionen
- Mottos, Leitsätze, Wertvorstellungen
„Bei uns macht man so etwas nicht.“
„Arbeit ist das halbe Leben“ „Tue das Nötigste, das reicht auch.“

Vermeide Entscheidungen dieser Art:

- Das mache es auf jeden Fall genauso wie meine Eltern
- Das mache ich auf gar keinen Fall so wie meine Eltern

3. Versöhnung

4. Schritte des Verlassens

- Erkennen
- Loslassen
- Ablegen
- Neue Traditionen und Muster erarbeiten für die eigene Familie

5. Weiterführende Fragen

Alle Fragen auch auf die Familie des Partners anwenden. Jeder beantwortet also diese Fragen in Bezug auf sich selbst und in Bezug auf den Partner. Genug Zeit nehmen, wiederholt daran arbeiten, eventuell auch mit seelsorgerlicher Hilfe!

- Wie heißen die ungeschriebenen Gesetze, Mottos, Leitsätze in meiner (und deiner) Familie?

- Was wurde verachtet?
- Was wurde bewundert?
- Welche Verhaltensweisen, Traditionen und Wertvorstellungen muß ich aus Liebe zu meinem Partner ablegen? (Prozess betonen)
- Gibt es Erinnerungen an elterliche Verhaltensweisen, die mir immer noch wehtun?
- Habe ich auf für mich schmerzhaftes Verhalten meiner Eltern in einer Weise reagiert, die dann für mich zur Gewohnheit, zur Rolle geworden ist?
- Woran merke ich bei mir und meinem Partner eine gute Selbständigkeit? Woran merke ich eine gewisse Unselbständigkeit?

Und zweitens tut ihr dies: Ihr bedeckt mit Tränen den Altar des HERRN, mit Weinen und Stöhnen, weil er sich eurer Opfergabe nicht mehr zuwendet und sie nicht mehr mit Wohlgefallen aus eurer Hand annimmt.

Ihr sagt: Weswegen?

Deswegen weil der HERR Zeuge gewesen ist zwischen dir und der Frau deiner Jugend, an der du treulos gehandelt hast, wo sie doch deine **Gefährtin** ist und die Frau deines **Bundes**. (Mal 2,13-14)

Ein gutes Ehefundament: Das Eheversprechen, Arbeitsblatt für Trauanwärter

Von ihm für sie

....., ich binde mein Leben ab heute an Dich.

Ich löse mich von meinem Vater und meiner Mutter und von meiner bisherigen Lebensweise als Alleinstehender ab. Ich will mit Dir leben, mich auf Dich einstellen und mich Dir anpassen.

Ich gelobe Dir vor Gott, meinem Vater und meinem Herrn Jesus Christus, Dich zu lieben und zu achten, Dir treu zu sein in Taten, Worten und Gedanken, für Dich zu sorgen in guten und in schwierigen Zeiten, bis der Tod uns scheidet.

Ich übernehme aus Gottes Hand die Hauptverantwortung für unsere Ehe.

Ich will Dir auf dem gemeinsamen Lebensweg an deiner Seite vorangehen.

Dabei will ich mich bemühen, auf dich Rücksicht zu nehmen und dich nicht zu überfordern.

Ich will Dein Herz liebevoll und geduldig suchen und erforschen. Ich will Dir mein Herz öffnen und mich nicht vor Dir verstecken.

Ich will mit Dir geistlich, seelisch und körperlich eins werden.

Das alles kann ich nicht aus eigener Kraft. Aber ich will Jesus Christus fest zutrauen, mir zu helfen und mich zu befähigen.

Weil ich selbst auf seine Gnade und Vergebung angewiesen bin, erkläre ich Dir hiermit meine Bereitschaft und meinen Willen, Dir zu vergeben, wenn Du mir wehtust.

Unsere Ehe soll unter Gottes Herrschaft stehen. Deshalb will ich mich bemühen, auch im Blick auf unsere Beziehung, seine Stimme zu hören und ihr zu folgen.

Wenn ich mich nicht an meine Verpflichtungen halte, bin ich an Gott und dir schuldig geworden. Er wird mich zur Rechenschaft ziehen und ich werde Konsequenzen zu tragen haben. Segen wird sich in Unsegen verwandeln.

Von ihr für ihn

..., ich binde mein Leben ab heute an Dich.

Ich löse mich von meinem Vater und meiner Mutter und von meiner bisherigen Lebensweise als Alleinstehende ab. Ich will mit Dir leben, mich auf Dich einstellen und mich Dir anpassen.

Ich gelobe Dir vor Gott, meinem Vater und meinem Herrn Jesus Christus, Dir treu sein in Taten, Worten und Gedanken und für Dich zu sorgen in guten und in schwierigen Zeiten, bis der Tod uns scheidet.

Ich will Dich als den Hauptverantwortlichen unserer Ehe achten. In unserem gemeinsamen Suchen nach den richtigen Entscheidungen will ich Dir das letzte Wort einräumen, solange mein Gewissen nicht verletzt wird.

Ich will Dir auf unserm gemeinsamen Lebensweg an Deiner Seite folgen.

Dabei will ich immer wahrhaftig bleiben und Dir meine Empfindungen ehrlich mitteilen.

Ich will Dir mein Herz öffnen und mich nicht vor Dir verstecken. Ich will auch Dein Herz liebevoll und geduldig suchen und erforschen.

Ich will mit Dir geistlich, seelisch und körperlich eins werden.

Das alles kann ich nicht aus eigener Kraft. Aber ich will Jesus Christus fest zutrauen, mir zu helfen und mich zu befähigen.

Weil ich selbst auf seine Gnade und Vergebung angewiesen bin, erkläre ich Dir hiermit meine Bereitschaft und meine Willen, Dir zu vergeben, wenn Du mir wehtust.

Unsere Ehe soll unter Gottes Herrschaft stehen. Deshalb will ich mich bemühen, auch im Blick auf unsere Beziehung, seine Stimme zu hören und ihr zu folgen.

Wenn ich mich nicht an meine Verpflichtungen halte, bin ich an Gott und dir schuldig geworden. Er wird mich zur Rechenschaft ziehen und ich werde Konsequenzen zu tragen haben. Segen wird sich in Unsegen verwandeln.

Aufgaben

1. Mache dich sorgfältig mit diesen Gelöbnissen vertraut.
2. Mache ein Fragezeichen am Rand, wenn du etwas nicht ganz verstehst oder wenn etwas Fragen aufwirft.
3. Bin ich mit etwas nicht einverstanden oder kann ich etwas nicht von ganzem Herzen versprechen? Warum nicht? Unterstreiche diese Passagen.
Gibt es ein Versprechen, welches ich meinem Partner noch gerne zusätzlich geben möchte? Notiere es auf der Rückseite.
4. Gibt es ein Versprechen, welches mein Partner mir gegenüber noch zusätzlich machen sollte?

Notiere es auf der Rückseite.

Was sagt dein Partner dazu? Möchte er das?

Kann er das?

5. Für bereits Verheiratete: Stellt auf der Grundlage dieses Arbeitsblattes euren eigenen Ehebund zusammen, macht euch einen schönen Abend bei Kerzenlicht daheim oder in einem guten Restaurant und erneuert euren Ehebund, indem ihr anhand der nun zusammengestellten Bündnisverpflichtungen einander ein neues, (wiederholendes und ergänzendes) Eheversprechen ablegt. Tut das aber nur, wenn es euch ganz ernst ist! Denn Gott ist dabei, nimmt euch beim Wort, freut

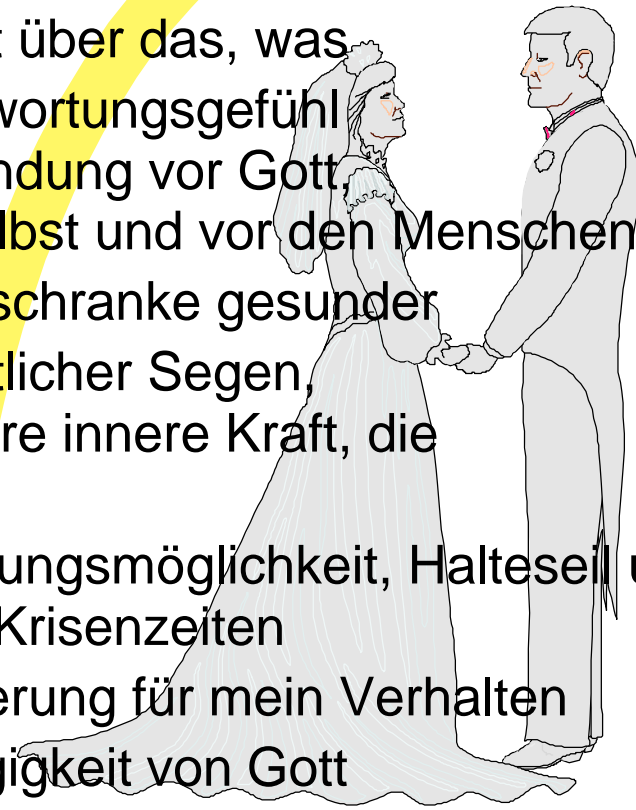
sich aber auch über die Erneuerung eures Bundes und wird euch segnen.

Ein gutes Ehefundament: Der Ehebund. Was gehört zum göttlichen Ehebund?

- Anerkennung Gottes als Helfer, Erlöser und Richter
- Empfang des Partners aus Gottes Hand (Frieden!)
- Übernahme konkreter Verpflichtungen, die ausgesprochen werden vor Gott und Menschen
- Verpflichtung zur lebenslangen Gemeinschaft und Treue

Ein gutes Ehefundament: Folgen eines geschlossenen Bundes für eine Beziehung

- Klarheit über das, was ich tue
- Verantwortungsgefühl und Gewissensbindung vor Gott, sich selbst und vor den Menschen und Gewissensbindung vor
- Schutzschranke gesunder Furcht
- Ein göttlicher Segen, sichtbare innere Kraft, die mithilft eine un-
- Erinnerungsmöglichkeit, Halteseil und fester Boden in Krisenzeiten
- Orientierung für mein Verhalten
- Abhängigkeit von Gott
- Geborgenheit der Partner

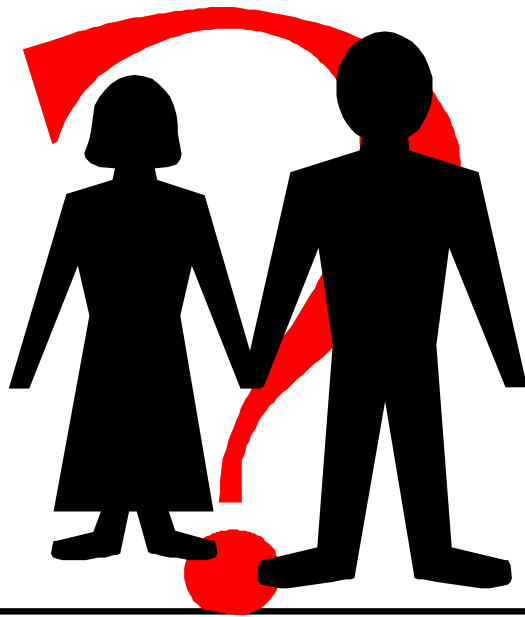


Folgen eines fehlenden Bundes für eine Beziehung

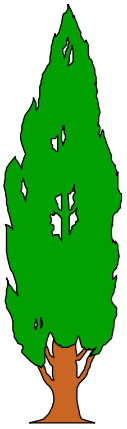
- Vieles bleibt unklar, mangelnde Orientierung
- Eingeschränkte Gewissensbindung
- Gefühle von Unsicherheit und Ungeborgenheit
- Geringeres Verantwortungsgefühl
- Geringere Hemmungen, in Krisenzeiten den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen
- Größere Scheidungsgefahr
- Zurückhaltung Gottes

Vortrag III: Leitlinien zur Partnerwahl

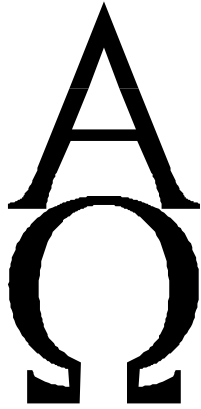




Partnerwahl



Eigenständigkeit



GOTT



Ergänzung

Leitlinien zur Partnerwahl: Wie erkenne ich die Führung Gottes in der Partnerwahl?

- Die Stimme der Eltern, meiner Ratgeber und Freunde
- Persönliches Reden Gottes, eine innere Überzeugung
- Frieden und (geistliche) Freude im Zusammensein mit dem Partner
- Spezielle Zufälle
- Prophetien, aber : *Bestätigende* und *bestätigte* Prophetien!
- Verliebtheit - aber nur sehr bedingt

Leitlinien zur Partnerwahl, Merkblatt: Drei Säulen der Partnerwahl

Ehe ist eine Fahrt mit einer Rakete in den Weltraum. Der Start ist wichtig! Es wird geprüft und geprüft und gecheckt und gecheckt. Ehe ist eine Expedition zum Nordpol. Vorbereitungen wichtig. *Bevor man loszieht!* Vgl. Luk 14,28-31

1. Gott als erste Säule

Beziehung der Partner zu ihm

Beide haben eine echte, eigenständige Beziehung zu Gott. Sie lieben ihn. Sie kennen ihn. Sie hören seine Stimme und folgen ihm. Sie erleben seine verwandelnde Kraft.

Das bedeutet sicher keine Perfektion, aber eine geistliche *Grundhaltung*.

Warum? Damit es klar ist, daß ein Halt der Ehe außerhalb der Ehe selbst ist. Die Ehe, mein Partner hat einen Halt außerhalb der Ehe.

Führung der Partner durch ihn

Eva. Elieser und Rebekka in 1.Mose 24. Siehe auch Spr 19,14 18,22 Joh 10,27 Jak 1,5-6

Gott kennt uns und liebt uns.

Er weiss, ob und wann wir reif sind zur Ehe. Er kennt den richtigen Zeitpunkt. Er kennt den richtigen Partner, bzw. den besten Partner.

Wie erkenne ich diese Führung?

- Die Stimme der Eltern und meiner Ratgeber und Freunde. Seelsorge! Begleitung!
- Persönliches Reden Gottes, eine innere Überzeugung auch ohne Verliebtsein
- Frieden und geistliche Freude im Zusammensein mit dem Partner
- Spezielle Zufälle.
- Prophetien, aber nicht alle! Es sollten *bestätigende* und *bestätigte* Prophetien.
- Verliebtheit? Nur bedingt. Dahinter *kann* Gott stecken, oft aber etwas ganz anderes.

Nicht vergessen: Die Führung nimmt die Entscheidung nicht ab. Die Führung heißt auch nicht eine *leichte* Ehe, aber die *beste* Ehe.

2. Selbständigkeit als zweite Säule

„Vater und Mutter verlassen...“

Kann die Person, auf die man ein Auge geworfen hat, selbständig denken und handeln? Kann er allein sein. Hängt der eine Partner am Anderen wie ein Parasit an einem Wirtstier?

Die eigene Selbständigkeit und die des Anderen muss geprüft werden.

Elternbeziehung? Dazu einige Fakten aus statistischen Erhebungen:

Höchste Punktzahl für eheliches Glück ist das frühkindliche Glück. Für die eheliche Harmonie sind die Familienverhältnisse des Ehemannes wichtiger als die der Ehefrau. Ehemänner, die ein konfliktfreies und gutes Verhältnis zu ihren Eltern haben, sind statistisch am ehetauglichsten. Männer aus schwierigen Verhältnissen mit einer schlechten Beziehung zu den Eltern erweisen sich statistisch als schlechte, die Ehe stark belastende Partner.

Was anderes ist es, wenn das aufgearbeitet wurde, z.B. in einer längeren Seelsorge oder in einer guten Rehabilitation. Aber es ist ein Risikofaktor!

Manches ist einfach eine Frage der Zeit. Bald ist das Bäumchen stark genug. In diesem Fall eventuell das Gas zurückdrehen. Abstand! Vgl. Mark und Christine, die zwischendurch zwei Jahre getrennt waren.

3. Ergänzung als dritte Säule

Passen wir zusammen – legitime Frage, die nicht gegen „Gott“ ausgespielt werden darf.

Hier wichtiges Prinzip: Geben und Nehmen muß im Gleichgewicht stehen!!

Mitleid ist fehl am Platz, besonders mütterliches Mitleid!

Was muss alles passen?

- Geistliches Niveau
- Interessen
- Kultureller Hintergrund.
Partner aus verschiedenen Kulturen statistisch ungünstig.
- Bildung und Intelligenz (Kommunikation, gegenseitiges Verstehen)
- Lebensziele (Mission, Gemeindedienst, Karriere)
- Lebensstil (Arm, Reich, flexibel, unflexibel)

Anders: Werden die Gegensätze zu dauernden Reibungen führen oder ergänzen sich. Wie weit sind die Gegensätze voneinander entfernt?

4. Zum Weiterdenken und Vertiefen

Prüfe deine Partnerschaft anhand dieser Säulen sorgfältig.

Lass die eigene Partnerschaft anhand dieser Säulen von einer Vertrauensperson prüfen.

Sollte ich meiner Beziehung mehr Zeit geben und etwas abkühlen lassen oder gar pausieren?

Wie viel Gewicht hat bei mir der Faktor Verliebtheit?

Wenn ich noch nicht befreundet bin: Was will ich konkret tun, wenn eine Freundschaft/Partnerschaft sich anbahnt? Erstelle einen konkreten Maßnahmenkatalog!

Vortrag IV: Verliebtsein und Liebe

Merkblatt: Liebe und Verliebtheit

1. Zitat von Ortega y Gasset

»Die Verliebtheit ist ein Zustand seelischer Armut, der das Leben unseres Bewußtseins verengt, verödet und lähmt. Es ist also keine Rede von einer Bereicherung unseres Seelenlebens. Ganz im Gegenteil: Das Bewußtsein verengt sich und enthält nur noch einen Gegenstand. Lassen wir die romantischen Gesen, und erkennen wir in der Verliebtheit einen untergeordneten Geisteszustand, eine Art vorübergehenden Schwachsinn. Ohne eine geistige Versteifung könnten wir uns nicht verlieben. Ist der Prozeß der Verliebtheit einmal im Gang, so läuft er mit verzweifelter Eintönigkeit ab. Alle, die sich verlieben, verlieben sich auf die gleiche Art - die Klugen und die Dummen, die Jungen und die Alten, die Bürger und die Zigeuner... Es (das Mädchen) ist wie benommen und versunken und betrachtet in seinem Inneren das Bild des Geliebten, das ihm immer gegenwärtig ist. Diese Versunkenheit gibt den Verliebten den Anschein von Traumwandlern, von Mondsüchtigen, von Bezauberten. Und in der Tat, die Verliebtheit ist eine Bezauberung.«

Zum Gespräch und zum Nachdenken: Was stimmt an diesem Zitat und was nicht?

2. Gegenüberstellung von Liebe und Verliebtheit

Liebe	Verliebtheit, seelisch-körperliche Anziehung
Achtung aufgrund der Position	Begehren aufgrund des Reizes
Trägt die Ehe und wird von ihr getragen	Führt (manchmal) zur Ehe
Quillt aus der Quelle einer gereifter Entscheidung des ganzen Menschen.	Ein erfrischender Regenguss aus heiterem Himmel, dessen Wasser schnell vertrocknen können
Wurzelt im Willen	Wurzelt im Gefühl
Deshalb verlässlich und beständig	Deshalb unberechenbar und unbeständig
Wird erworben durch ständiges Training	Geschieht durch „seelisches Doping“
Liebe – wird gelernt, geübt, trainiert. Sie kann wachsen oder verdorren, gehemmt oder gefördert werden, vernachlässigt oder gepflegt werden.	Ist unberechenbar, kommt und geht.
Wachstumsfähig. Wie ein Baum.	Wie eine einjährige Pflanze, die einmal blüht, vielleicht auch mehrmals, aber dann nicht mehr.
Vergleich mit einem Kornfeld. Wie eine ein kleines Kornfeld, auf dem Ähren wachsen. Es sieht schön aus. Dieses Korn wächst einen Sommer lang:	
Ich pflanze diese Körner als Saat wieder ein, weil ich auch nächstes Jahr eine Ernte haben möchte und übernächstes Jahr	. Und ich kann dieses Korn nehmen, mahlen, einige Brote davon backen, diese verspeisen und dann ist es vorbei. Nichts bleibt übrig..
Die Liebe ist Leben. Sie ist wie eine Person, sie kann verschiedene Mäntel tragen, auch den Mantel der Verliebtheit, aber auch den Mantel der Härte, des Begehrens, des Loslassens. Die Liebe kann frieren ohne Mantel, ohne Gegenliebe, aber sie stirbt deshalb nicht. Mt 6,25 ...Ist nicht das Leben mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung? Ein gesunder Leib erträgt das Fasten und genießt die Speise.	Die Verliebtheit ist ein <i>Mantel</i> . Ein Mantel lebt in sich selbst nicht. Ein Mantel aus Gefühlen. In diesem Gefühlsmantel stecken konkrete Wünsche: Geborgenheit, Unterordnung, Herrschen, Bestätigung der eigenen Rolle, Lust, Selbstsucht, Rache, Mitleid Ungestillte Bedürfnisse, die ein anderer Mensch erfüllen muss. Dieser Mantel kann ganz unbewusst angezogen werden, äußerlich fühlt es sich so an, als ob er mir einfach so übergeworfen

Es gibt eine nackte Liebe ohne Kleidung. Ein Leib bleibt der gleiche Leib, auch wenn er nicht bekleidet ist.	würde Wer sich verliebt, will etwas! Der Mantel kann abnutzen oder seinen Zweck erfüllen, dann wird er abgeworfen.
Ist tiefer und stärker als Gefühle	Wird von Gefühlen regiert
»Liebe beinhaltet Opferbereitschaft. Ja, Liebe lebt geradezu vom Opfer. Im Opfer liegt ihr Glück und ihre Not, ihre stille Freude und ihr tiefes Leid. Liebe und Leid sind noch mehr als Geschwister. Man kann geradezu sagen: Liebe und Leid sind zwei Seiten ein und derselben Sache. Dies kommt in dem Satz zum Ausdruck: >Ich mag dich leiden<. Auch wenn diese Opferbereitschaft nicht belohnt wird! Vgl. Jesus am Kreuz.	Verliebtheit bringt Opfer, wenn dieses relativ schnell belohnt wird. Verliebtheit zahlt viel, wenn der entsprechende Gegenwert vergütet wird. Verliebtheit brennt aber schnell aus, wenn sie ins Leere geht.
Legt einen Garten für den Baum des Partners an und ist auch im Winter geduldig Es ist eine uns anvertraute Pflanze. Sie ist etwas Lebendiges, vielleicht das Leben selbst.	Isst seine Früchte und lässt den Baum. Der Baum ist nur im Sommer interessant.
Verzichtet auf das Idealbild, sondern stellt eine Leinwand zur Verfügung, auf der noch viel gemalt werden kann.	Macht sich ein Idealbild, dem der Partner entsprechen muss
Liebt, weil er <i>da</i> ist	Liebt, weil er <i>so</i> ist
Will den anderen glücklich machen.	Will durch den anderen glücklich werden
Was ist für ihn gut?	Was ist für mich gut?
Agierend	Reagierend
Sie kommt von Gott, von „draußen“	Sie kommt aus dieser Welt.
Sie ist zu dritt	Sie ist zu zweit oder sogar allein

Zum Gespräch und zum Nachdenken: Punkt für Punkt der Tabelle durchgehen und kommentieren durch Fragen, Ergänzungen, eigene Erfahrungen.

3. Können Liebe und Verliebtheit zusammenarbeiten?

Die Verliebtheit kann ein Wegweiser zur Liebe sein

Die Verliebtheit kann ein Assistent der Liebe sein

Die Verliebtheit ist verzichtbar!

Die Verliebtheit ist gefährlich, wenn sie zu eigenständig arbeitet. Deshalb sollte sie von einem Team begleitet werden: Kluge Überlegung, Stimme Gottes, Weiser Ratgeber, Eigenständigkeit.

Zum Gespräch und zum Nachdenken: Was könnten diese vier Anmerkungen in Einzelnen bedeuten?

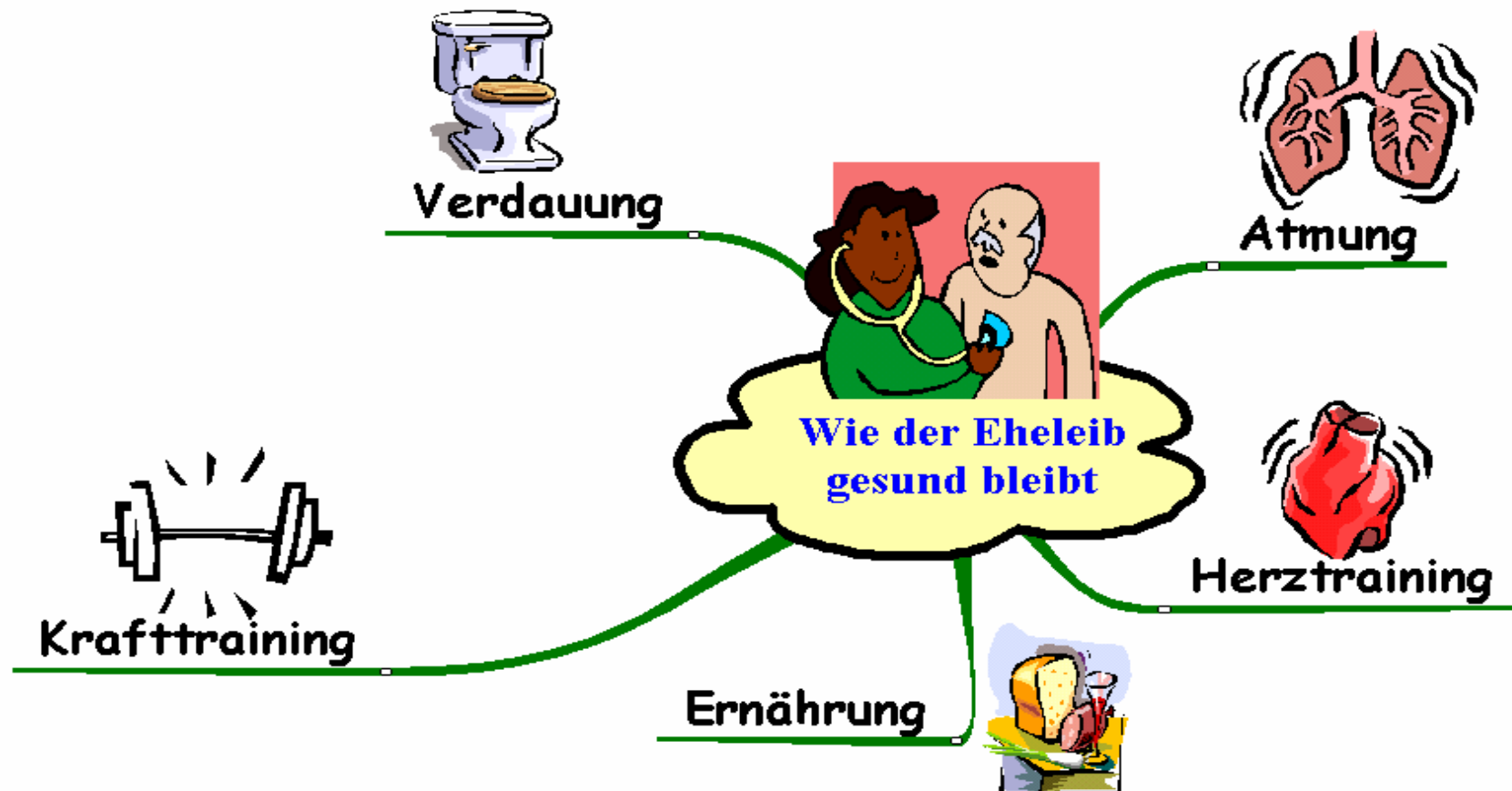
Vortrag V: Grundregeln für eine gute Ehebeziehung

Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und die zwei werden ein Fleisch sein; daher sind sie nicht mehr zwei, sondern ein Fleisch. Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden (Mk 10,7-8)

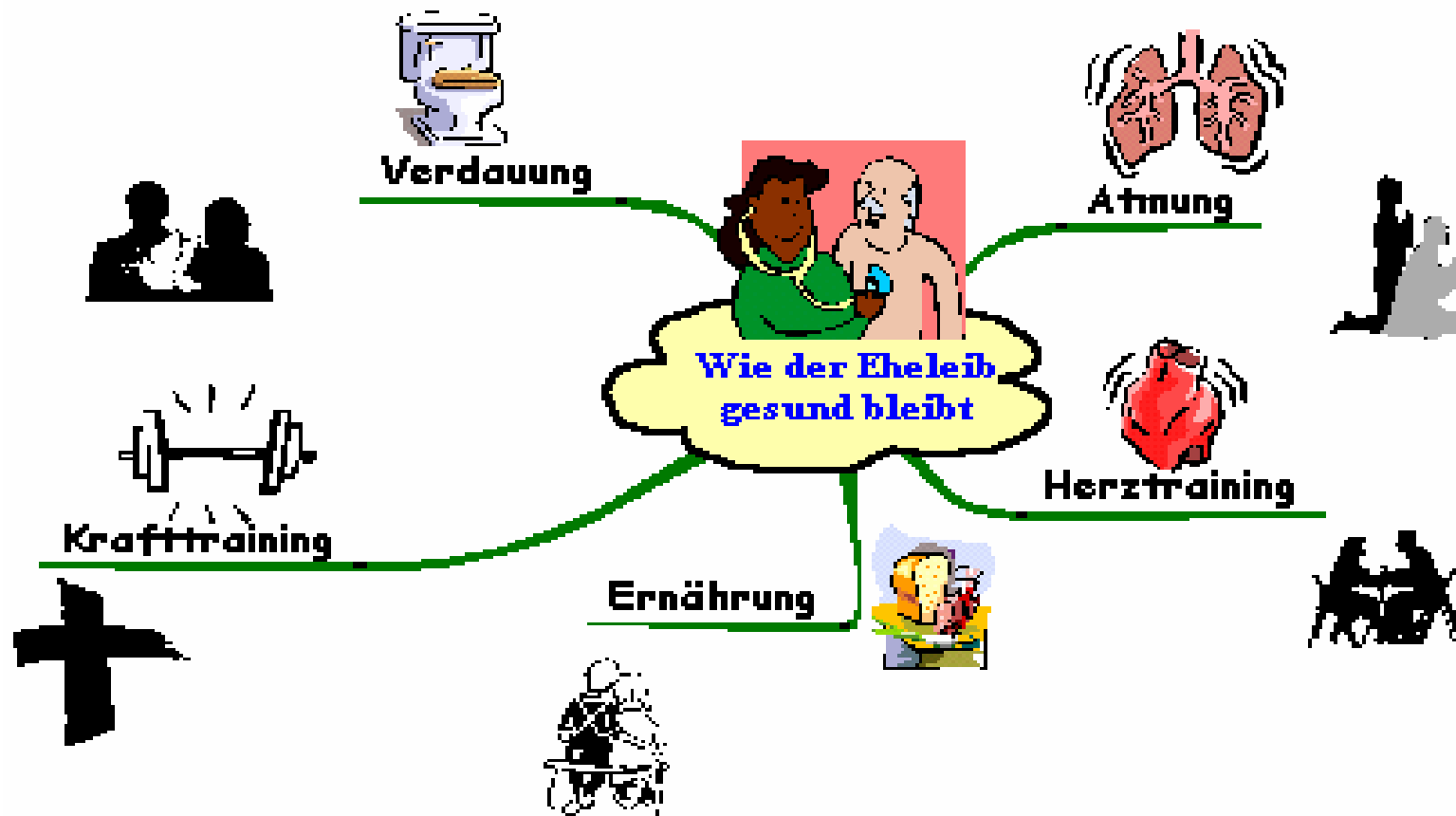


Aufgabe 1: Schreibe in die Klammern, welchen Aspekt gesundheitsfördernder Aktivität für den Körper die Bilder symbolisieren
 Aufgabe 2: Schreibe unter die Linien und Klammern, was das auf die Ehe übertragen bedeuten könnte

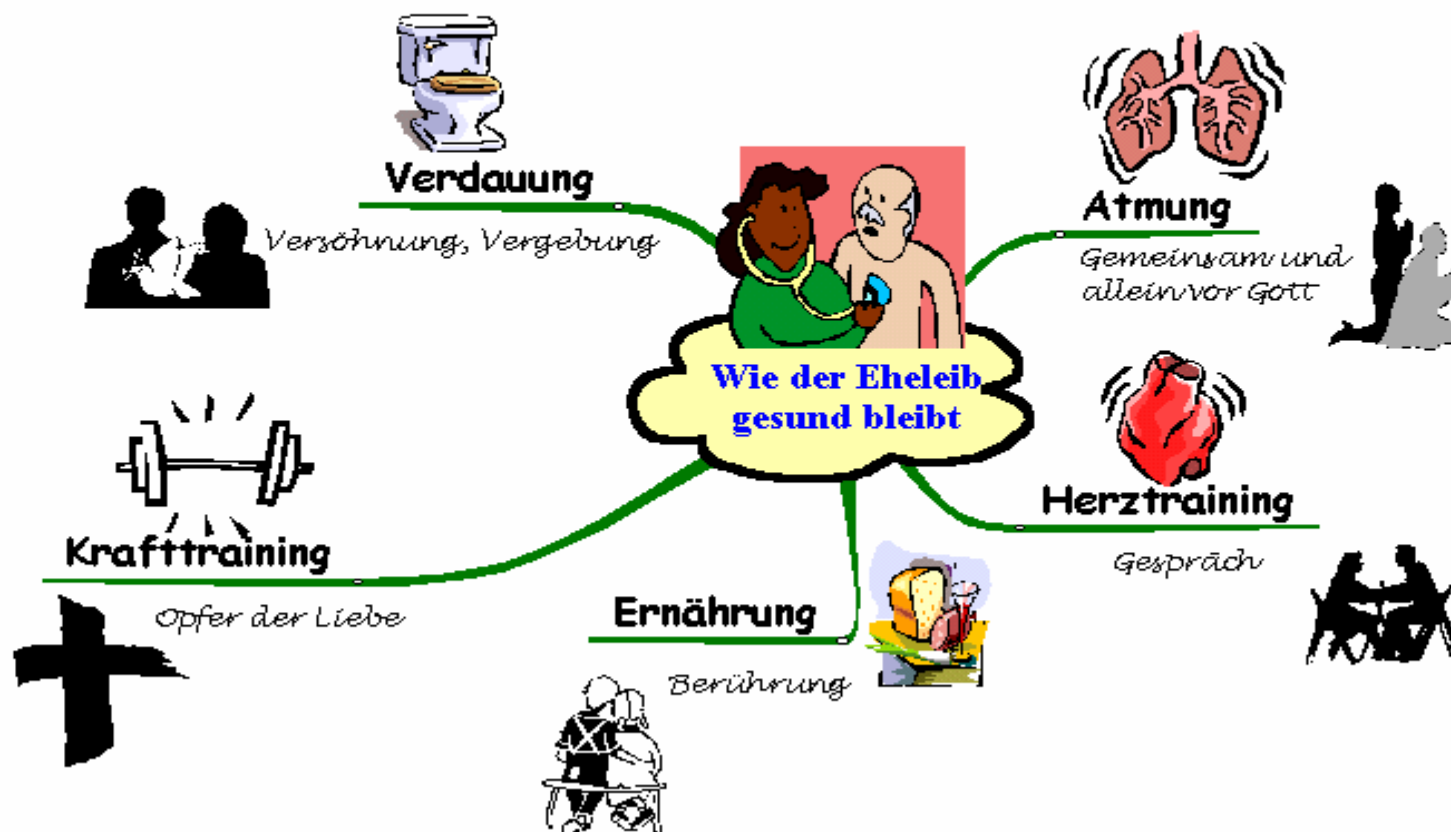
Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und die zwei werden ein Fleisch sein; daher sind sie nicht mehr zwei, sondern ein Fleisch. Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden (Mk 10,7-8)

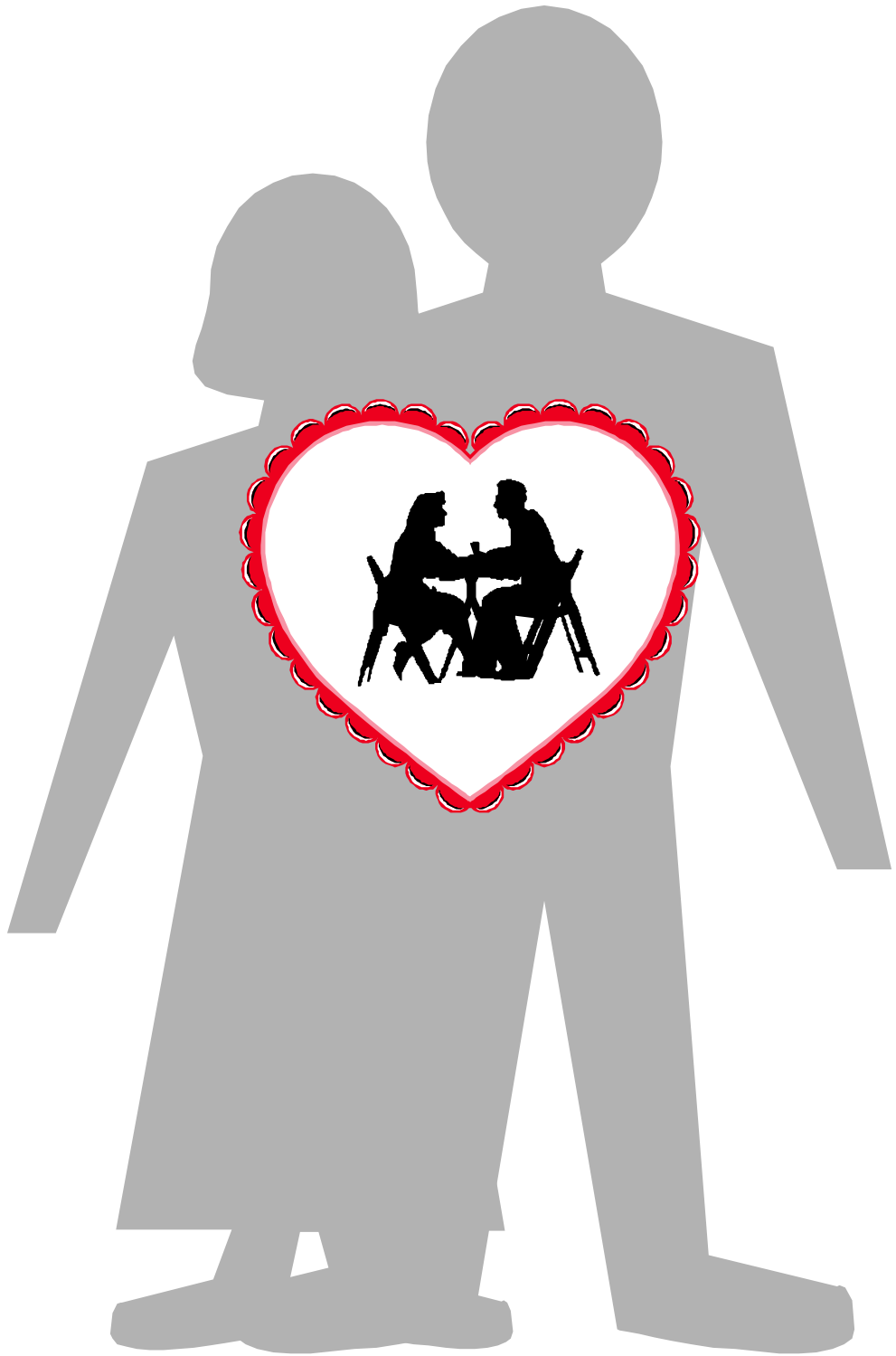


Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und die zwei werden ein Fleisch sein; daher sind sie nicht mehr zwei, sondern ein Fleisch. Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden (Mk 10,7-8)



Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und die zwei werden ein Fleisch sein; daher sind sie nicht mehr zwei, sondern ein Fleisch. Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden (Mk 10,7-8)





Grundregeln für eine gute Ehebeziehung: Was bedeutet eheliche Kommunikation?

1. Der gegenseitige und ehrliche Austausch sprachlicher Information über das, was sich in meinem äußeren und in meinem inneren Leben abspielt, das was ich eigentlich denke, fühle, möchte und erlebe.

- Äußere Erlebnisse
- Gedanken
- Gefühle
- Absichten

2. Austausch zweier Herzen

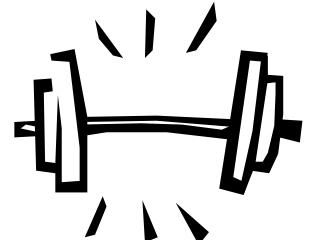
3. Seelischer „Geschlechtsverkehr“

Folge: Eine Vertiefung und Verbesserung der Ehebeziehung

Grundregeln für eine
gute Ehebeziehung:



Opfer bringen



- Liebe kann geübt und gestärkt werden!
- Die Liebe wächst am Leid und reift am Leid
- Die Ehe ist ein Kreuz

Das doppelte Opfer:

- ⇒ Sich selbst dem Partner opfern (Jesus – Vater)
- ⇒ Den Partner opfern (Vater – Sohn)

»...Denn stark wie der Tod ist die Liebe, hart wie der Scheol die Leidenschaft. Ihre Glutn sind Feuergluten, eine Flamme Jahs.

Mächtige Wasser sind nicht in der Lage, die Liebe auszulöschen, und Ströme schwemmen sie nicht fort. Wenn einer den ganzen Besitz seines Hauses für die Liebe geben wollte, man würde ihn nur verachten.«

Hld 8,6-7

Grundregeln für eine gute Ehebeziehung:



Versöhnung



1. Anerkennen: Es gibt reale Schuld
2. In sich gehen, seine Schuld erkennen
3. Den Partner suchen
4. Bekenntnis der Schuld
5. Keinerlei Ausreden verwenden
6. Keine Ersatzhandlungen vollziehen
7. Als „Vater“ die Tür offen halten
8. Den „Sohn“ annehmen

Grundregeln für eine gute Ehebeziehung, Merkblatt: Wie der Eheleib gesund bleibt

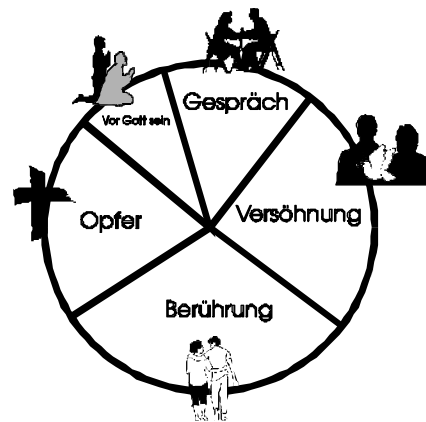
Arbeitsblatt

In einer gesunden Ehe sollten die fünf körperlichen Grundfunktionen in einer ausgewogenen Beziehung zueinander stehen. Jede Ehe ist anders und hat ihre eigenen Schwerpunkte, deshalb sind die Bereiche nicht immer gleich verteilt. Wenn aber einzelne Grundfunktionen **zu** schwach oder **zu** stark sind, leidet der Körper.

Aufgabe 1: Versuche, ähnlich wie in der Graphik rechts, unten in dem leeren Kreis deine Ehe darzustellen. Wenn zum Beispiel das Gespräch zu kurz kommt, gibst du diesem Bereich nur einen kleinen Sektor.

Aufgabe 2: Vergleiche deinen Kreis mit dem des Partners. Wo es größere Unterschiede gibt, sprich darüber und versucht, das unterschiedliche Empfinden des Partners zu verstehen.

Aufgabe 3: Welche Grundfunktion muß bei uns verbessert werden? Wie wollen wir das ganz praktisch angehen?

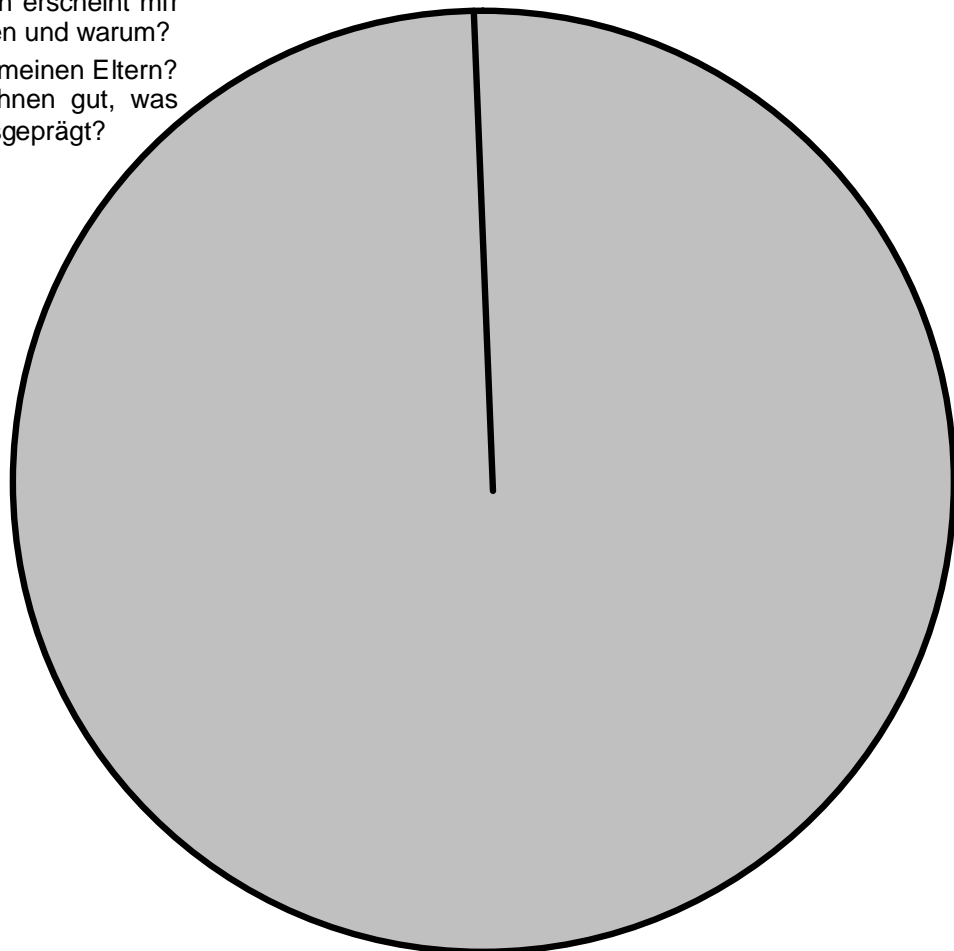


Für Ledige:

Welche Verteilung der Funktionen wünsche ich mir für meine zukünftige Ehe und warum?

Welche Funktion erscheint mir am schwierigsten und warum?

Wie war es bei meinen Eltern?
Was war bei ihnen gut, was weniger gut ausgeprägt?



Grundregeln für eine gute Ehebeziehung, Merkblatt: Versöhnung mit Schuld in der Ehe

1. Es gibt reale Schuld

Schuld ist alles, was ich willentlich *auf Kosten meiner Beziehung* zum Partner denke, spreche oder tue, sei es versehentlich oder bewußt. „Vater, ich habe gesündigt vor dem Himmel *und vor dir.*“

Ich bin dem anderen etwas schuldig geblieben, diese Schuld steht zwischen uns. Sünde ist Zielverfehlung: Ich gehe an dem Anderen vorbei, zu jemand oder etwas Anderem.

2. Die Entsorgung der Schuld nach Luk 15,11ff

In sich gehen, seine Schuld erkennen

„Ich bin derjenige, der sich getrennt hat. Es liegt nicht an seinem Vater.“ Der Sohn übernimmt Verantwortung für sein Verhalten. „Ich muß gehen.“ „Ich bin gefordert.“ Solange die Partner aufeinander warten, ist keine Entsorgung möglich.

Den Partner suchen

Auf den Partner zugehen. Das Gespräch suchen. Es kann ein weiter Weg sein und ein schwerer Weg.

Bekennnis der Schuld

Sie wird ausgesprochen, laut und deutlich. Er demütigt sich. Echte Reue, die er auch kundtut.

Keinerlei Ausreden verwenden

Keine Entschuldigungen, keine Verteidigung, ohne jedes Aber. Ausreden wirken wie Klebstoff. Der Müll klebt fest und kann nicht entsorgt werden. Das Lösungsmittel für den Klebstoff ist demütige Übernahme der Verantwortung für das eigene Verhalten. Beispiel: 1.Sam 13,8-12, anders 2.Sam 12,7-13

Keine Ersatzhandlungen vollziehen

Viele Eheleute versuchen, die Schuld abzubezahlen, entweder, weil sie sich nicht klar bekennen wollen, weil sie nicht abhängig sein wollen von der Gnade des Partners oder weil der Partner nicht vergibt und eine anständige Bezahlung der Schuld einfordert. Doch Schuld in der Ehe kann nicht abgearbeitet werden, allmählich abgetragen werden wie ein finanzieller Schuldenberg. Sie kann nur vergeben werden. Das ist der einzige Weg.

Die offene Tür des Vaters

Er wartet. Er ist schwer verletzt worden. Ein großer Teil des mühsam erwirtschafteten Erbes ist verloren. Der Sohn ist bei den Schweinen gelandet. Aber er hat nicht abgeschlossen mit dem Sohn. Eine Tür blieb auf. Er ließ ihn los, aber er wartete auf ihn, war bereit, ihn wieder zu empfangen.

Er vergab ihm im Voraus. Er bestrafte ihn nicht. Ein Mann wird von seiner Frau zu Unrecht heruntergemacht und beschimpft und anschließend bestraft mit drei Wochen körperlichem Liebesentzug. Und dies zum wiederholten Mal. Er spürt in sich diese Wellen von Zorn und Bitterkeit ...

Was kann er vom Vater in diesem Gleichnis lernen?

Er kann auf Bestrafung verzichten. Und er kann geduldig warten. Und er kann trotzdem seine Frau lieben, auch wenn es vielleicht schwierig ist, ihr das zu zeigen, weil sie sich ihm gegenüber verschließt.

Die Annahme des Vaters

Er ist voll in die Beziehung eingestiegen.

Hat den Sohn behandelt, als wenn er nie gesündigt hätte. Keine Strafen, was die Beziehung angeht oder das Sein im Haus des Vaters (Das Erbe war allerdings weg. Folgen müssen getragen werden, aber was die Beziehung zwischen den Partnern anging, war alles, aber auch alles wieder gut)

Vater und Sohn fingen von vorne miteinander an. Ein neuer Anfang. Ein richtiges Versöhnungsfest wurde gefeiert.

In der Ehe: Austausch von Zärtlichkeiten, miteinander ausgehen, einander liebe Worte sagen, neue Pläne zusammenschmieden usw.

Die Beziehung war sogar tiefer geworden! Die Schuld war nicht nur entsorgt, sie war sogar recycelt worden und kam als segensreiches Material zurück. Verwandlung!

3. Aufgaben

Setze dich mit einigen Fragen auseinander

- Welche Schuld sollte ich meinem Partner ohne Aber bekennen?
- Welche Schuld meines Partners zwickt mich noch ab und zu, weil er sie mir nie wirklich bekannt hat und nie wirklich die Verantwortung dafür übernommen hat? Bin ich aber auch bereit, einzugestehen, daß es sich vielleicht nicht um Schuld, sondern um Fehler oder Mißverständnisse handeln könnte?
- Wann und wie habe ich meinen Partner für seine Schuld bezahlen lassen?
- Wann und wie hat mein Partner mich meine Schuld bezahlen lassen?
- Was kann ich in meinem Verhalten verändern, um den Prozess der Versöhnung zu vertiefen und zu beschleunigen?

Vortrag VI: Das Gespräch in der Ehe

Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott,
und das Wort war Gott. In ihm war Leben.
Und das Wort wurde Fleisch und wohnte unter uns. (Aus Joh 1)

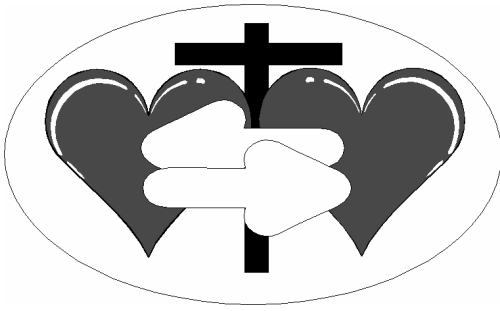


Das Gespräch in der Ehe: Gründe für das eheliche Gesprächsleben (Kommunikation)

1. (Echte) Kommunikation ist Liebe und Ausdruck des Wesens Gottes
2. Rechtzeitige Erkennung von Schäden
3. Hilfe zum Verstehen, Beseitigung von Mißverständnissen
4. Vertiefung der Gemeinschaft
5. Das gesprochene Wort hat Macht
6. Förderung der Sexualität
7. Zusammenfassung: Kommunikation pumpt Leben in die Beziehung wie das Herz Blut in den Körper pumpt

Das Gespräch in der Ehe: Gesprächsregeln für unsere Ehe!

1. Wir wollen nicht den Sieg über den anderen gewinnen, sondern die Gemeinschaft mit ihm.
2. Wenn es nicht mehr weiter geht, wollen wir zusammen Gott alles erzählen, und ihn ernsthaft um Hilfe bitten.
3. Wir werden einander ausreden lassen.
4. Wir werden einander nicht verurteilen („Du hast...!“ „Du bist...!“), sondern einander sagen, was das Verhalten des andern bei uns ausgelöst hat („Ich habe empfunden, daß...“)
5. Keiner von uns beiden wird das Gespräch vorzeitig abbrechen.
6. Wir bemühen uns ernsthaft durch Fragen und Hören, zu verstehen,
 - **wie der andere sich fühlt**
 - **was er erlebt hat**
 - **wie er es genau gemeint hat**
 - **warum und wozu er das getan hat, was er getan hat**
7. Als Mann stelle ich das Gespräch nicht unter Effektivitätsdruck, Erfolgsdruck oder Zeitdruck.
8. Als Frau verzichte ich darauf, daß mein Mann genauso feinfühlig ist wie ich und mir meine Wünsche von den Augen ablesen können muß.
9. Wenn wir gegen diese Regeln verstoßen, wollen wir das eingestehen, und einander um Verzeihung bitten bzw. einander vergeben.



Wer bin ich und wer bist du

Ein Ehespiel zum Miteinanderreden lernen

Regeln

Es wird mit einem Würfel gewürfelt, der jeweils *zweimal* geworfen wird. Je nach Augenzahl müssen bestimmte Fragen beantwortet oder gestellt werden.

Der erste Wurf legt den *Fragenbereich* fest. Der zweite Wurf bestimmt die *einzelne Frage* innerhalb des Fragenbereichs.

Beispiel: Augenzahl *zwei* beim ersten Wurf legt als Bereich „Persönliches Wohlbefinden“ fest. Augenzahl *drei* beim zweiten Wurf bedeutet nun: „Wie geht es meinem geistlichen Leben?“

Wenn eine Frage beantwortet wird, sollte sie ehrlich beantwortet werden. Es ist aber durchaus erlaubt, zu sagen: „Das weiß ich nicht.“ Es muß nur wahr sein.

Manchmal fühlt man sich bei einer Frage überfordert. Man kennt zwar die Antwort, mag, kann oder will aber aus irgendeinem Grund nicht offen sein. Das ist zu respektieren. In diesem Fall kann zum Beispiel folgendes oder ein ähnliches Vorgehen gewählt werden:

Der Spieler, der die Frage durch die Augenzahl oder durch den Partner gestellt bekommen hat, sagt: „Darüber möchte ich jetzt nicht reden.“ Eine Begründung kann er hinzufügen, muß es aber nicht.

An diesem Punkt besteht auch die Möglichkeit (Dies kann aber nicht erzwungen werden und es muß echt sein), miteinander kurz zu beten: „Herr Jesus (Oder „Gott“), hilf mir und hilf uns, daß ich eines Tages über diesen Punkt reden kann.“

Was in diesem Spiel keinesfalls gestattet ist:

Den Partner wegen irgend etwas, das er mitteilt, anzugreifen oder in die Enge zu treiben.

Den Partner zu drängen, noch mehr von sich zu sagen.

Es ist gut, wenn das Paar sich vorher verständigt, ob *nachgehakt* werden darf oder nicht. Das bedeutet, weiterzufragen, wenn ein Partner sich mitgeteilt hat: „Darf ich dich dazu noch etwas fragen?“ Auch hier muß dann die Freiheit bestehen, zu antworten: „Ja“, „Nein“, „Lieber nicht“, u.ä.

Man kann also, wenn man will, zwischendurch etwas mehr in die Tiefe gehen. Das Spiel ist aber nicht in erster Linie gedacht, Lösungen zu erarbeiten, sondern lediglich, sich besser mitteilen und verstehen zu lernen.

Nach dem Spiel kann dann entschieden werden, ob man nun in ein ganz informelles Gespräch einsteigt. Es ist natürlich schön, wenn dieses Spiel als eine Art Sprungbrett dienen kann.

Noch etwas: Vorher eine ungefähre Spielzeit festlegen. Nicht zu lange! (10-15 Minuten). Es geht nicht darum, so lange zu würfeln, bis man alle Fragen einmal beantwortet hat! Wenn man wirklich im Fluß ist und gerne noch länger spielen möchte, kann man das natürlich tun. Oder plötzlich ergibt sich ein Thema aus den Würfel Fragen heraus, in das man dann intensiv einsteigt.

Dieses Spiel kann die Funktion einer Startpiste haben, auf der das Flugzeug der Kommunikation sich entlangbewegt und dann abhebt. Dann braucht man die Startpiste nicht mehr.

Bereich **Eins**

Mein persönliches Befinden

- eins: Wie geht es mir körperlich?
- zwei: Wie geht es mir gefühlsmäßig?
- drei: Wie geht es meinem geistlichen Leben?
- vier: Was macht mir zur Zeit Angst oder Sorge?
- fünf: Was macht mir zur Zeit Freude oder was hat mir heute Freude gemacht?
- sechs: Was hat mir heute oder in den letzten Tagen weh getan?

Bereich **Zwei**

Mein äußeres Leben

- eins: Was habe ich heute so gemacht?
- zwei: Was habe ich gestern gemacht?
- drei: Was möchte ich morgen oder in den nächsten Tagen in Angriff nehmen?
- vier: Mit wem hatte ich heute alles zu tun?
- fünf: Was hat mir (äußerlich) geholfen?
- sechs: Was hat mich (äußerlich) gestört?

Bereich **Drei**

Meine Wünsche

- eins: Was wünsche ich mir für meine Arbeit oder meinen Beruf?
- zwei: Was wünsche ich mir für meine Beziehung zum Herrn?
- drei: Was wünsche ich mir für meine Situation in der Gemeinde, bzw. in meinem Dienst für Gott?
- vier: Was wünsche ich mir von dir?
- fünf: Was wünsche ich mir für meine Kinder? (Zur Zeit, für die jetzige Situation. Bei mehreren Kindern: Nur einen Wunsch für ein Kind nennen) Oder für meine Freunde? (Nenne einen bestimmten Freund)
- sechs: Was wünsche ich mir zur Zeit für dich?

Bereich **Vier**

Meine Einsichten und Werte

- eins: Was habe ich in letzter Zeit neu begriffen?
- zwei: Was möchte ich gerne wissen und erkennen?

drei: Welche Worte aus der Bibel oder von Predigten haben mich in letzter Zeit bewegt? Warum?

vier: Wenn ich auf eine einsame Insel verschlagen würde für einen Monat: Welche vier Dinge würde ich mitnehmen?

fünf: Welche (wahrheitsgemäße) Inschrift würde ich gerne auf meinem Grabstein haben?

sechs: Wenn ein Engel den Vater im Himmel fragen würde: „Was denkst du über den momentanen Zustand der Familie von (Unsere Namen)?“ – Was würde Gott antworten? (Antworte möglichst aus dem „Bauch“ heraus, nicht vernunftmäßig)

Bereich **Fünf**

Meine Sünden und Schwachheiten

eins: Wo und wie habe ich heute oder in den letzten Tagen etwas getan, was Gott nicht gefallen hat?

zwei: Wo habe ich heute oder in den letzten Tagen *Fehler* (im Unterschied zu Sünden) gemacht?

drei: Wo habe ich in der letzten Zeit bei mir ein Unvermögen gespürt, eine Grenze, über die ich nicht hinwegkomme?

vier: Was kann ich an mir zur Zeit (oder schon länger) nicht leiden?

fünf: In welchen Situationen der letzten Zeit habe ich mich minderwertig gefühlt?

sechs: In welchen Situationen der letzten Zeit habe ich mich überlegen gefühlt?

Bereich **Sechs**

Meine Bewertungen

Bei den folgenden Fragen ist eine Bewertung der jetzigen Situation (Momentaufnahme) aufzustellen innerhalb einer Werteskala von 1-10. Die „1“ bedeutet *sehr schlecht*, die „10“ bedeutet *ausgezeichnet*, die „5“ bedeutet *mittelmäßig*.

eins: Bewerte deine Arbeitssituation (bzw. Haushalt)

zwei: Bewerte die Gesprächskultur in deiner Ehe

drei: Bewerte die Qualität der Sexualität in deiner Ehe

vier: Bewerte die Situation in deiner Gemeinde (oder Hauskreis o.ä.)

fünf: Bewerte die Beziehungen zu deinen/euren Freunden

sechs: Bewerte deine Beziehung zu Jesus.

Das Gespräch in der Ehe: Wir reden miteinander über Sexualität

(In Anlehnung an ein Arbeitsblatt des Magnus Felsenstein Institutes (Reinhold Ruthe, ITS))

Nach einem Gruppenabend mit dem Thema „Sexualität“ können die Ehepaare die folgende Hausaufgabe in Angriff nehmen.

Die Sexualität ist ein besonderes Geschenk unseres Gottes an die Partner. Viele schämen sich, bestimmte Wünsche beim Namen zu nennen. Die folgende Übung hilft, konkreter über Wünsche und Erwartungen zu sprechen. Dabei ist zu bedenken, daß das nicht leichte Mitteilen und Anhören so tiefer und peinlicher Empfindungen ein großes Zeichen von Liebe und Vertrauen ist.

Wie können Sie es tun?

- Sie setzen sich gegenüber und ergänzen ehrlich und konkret die folgenden angefangenen Sätze
- Sie können sich auch Rücken an Rücken setzen. Jeder hat die Liste mit den angefangenen Sätzen vor sich und ergänzt nach seinen Vorstellungen
- Lassen Sie möglichst keinen Satz aus¹. Möchten Sie bestimmte Sätze doch auslassen, geben Sie am Schluß dem Partner eine Erklärung, warum Ihnen die Antwort schwergefallen ist.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Sätze angemessen zu beantworten

1. An Deinem Körper gefällt mir sehr:

2. Für mich ist es besonders erregend, wenn

3. Im sexuellen Umgang mit Dir habe ich Schwierigkeiten, wenn

4. Ich erlebe es unangenehm, wenn Du

5. Weißt Du, wann ich mich Dir besonders nahe fühle? Wenn

6. Wenn wir miteinander verkehrt haben, habe ich es am liebsten, wenn

7. Ich will Dir sagen, wo ich gern von Dir berührt werden möchte:

8. Was ich beim intimen Verkehr nicht haben kann, ist, wenn

9. Ich glaube, folgendes würde meine Lust mit Dir noch steigern, wenn

10. Angst hätte ich, wenn Du von mir fordern würdest, daß

11. Mein sexuelles Begehren ist besonders groß, wenn

12. Wahrscheinlich würde ich öfter mit Dir verkehren, wenn

13. Meiner sexuellen Lust auf Dich steht folgendes Problem entgegen:

14. Mein christlicher Glaube und meine Sexualität sind nicht im Einklang, wenn

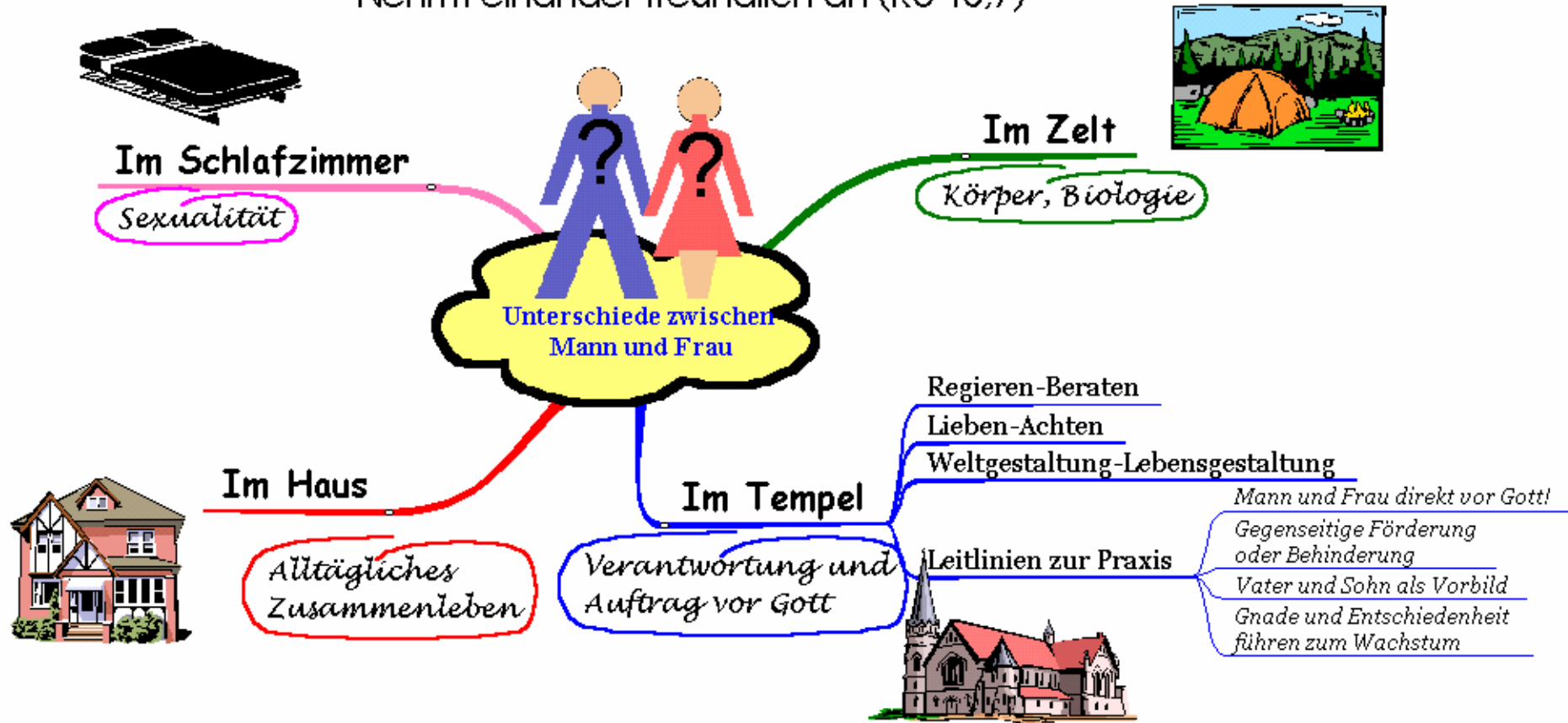
15. Das Schönste, was ich mit Dir in den letzten Jahren in der Sexualität erlebt habe, ist :

16. Wütend und abweisend bin ich, wenn

17. Was mir in unserer gemeinsamen Sexualität immer innerlich weh tut ist,

Vortrag VII: Mann und Frau in der Ehe

Nehmt einander freundlich an (Rö 15,7)



Mann und Frau in der Ehe, Merkblatt: Unterschiede zwischen Mann und Frau

In Haus und Alltag	
Mann	Frau
Gummiband - Nähe und Distanz	Klebstoff
Sprache als Überbringer von Fakten	Sprache als Überbringer von Gefühlen
Lösungsorientiert	Verständnisorientiert
Probleme = Lösungsdruck = Leistungsdruck	Probleme = Wer steht mir bei?
Kann Korrektur schlecht vertragen = Du bist nicht qualifiziert	Verbessere deinen Mann nicht
Zielorientiert	Wegorientiert
Er haßt Kontrolle	Sie will ihm helfen
Allein!	Zusammen!
Durch Hilfsangebot verachtet	Durch Hilfsangebot geehrt Bitten Sie den Mann um Hilfe!
Bei Problemen: Rückzug Höhle	Bei Problemen: Suchen einer Person
Ich will für eine Problemlösung gebraucht werden	Ich will geliebt werden
Ich will gewinnen	Zusammen wollen wir glücklich sein
Ich gebe mein Bestes, wenn ich Hoffnung habe und mich kompetent fühle, ohne Hoffnung und Gewissheit des Erfolges gebe ich auf	Ich gebe heute mein Bestes, auch wenn der Ausgang ungewiß ist.
Ich habe Angst zu versagen: Deshalb verbessere mich nicht, setze mich nicht unter Druck, drücke deine Erwartungen konkret genug aus	Ich habe Angst, allein gelassen zu werden und nicht umsorgt zu werden. Deshalb interessiere dich für mich, höre mir zu, verstehe mich (emotionell)
Ich will (logisch) verstehen	Ich will Verständnis (emotionelles)

In der Sprache		
Zwei verschiedene Sprachen, weil den gleichen Worten unterschiedliche Bedeutungen beigegeben werden!		
Vokabel	Mann	Frau
Nie	Nie	Nicht so oft, wie ich es bräuchte
Immer	Immer	Oft, heute
Alle	Jede Person	Viele
Niemand	Keine einzige Person, null	Einige, wenige
Die ganze letzte Woche	An den sieben letzten Tagen	Einige Male in der letzten Woche
Ich habe ein Problem	Könntest du mir einen guten, sachlichen Rat geben, wie ich folgendes Problem lösen könnte.	Ich bin frustriert und brauche deine Nähe und Zuwendung.
Ich habe ein Problem	Du mußt dieses Problem lösen. Mach schon! Überhaupt habe ich dieses Problem, weil du nicht ganz funktionierst.	Ich möchte mit dir etwas besprechen, was mich beschäftigt, damit du mich verstehst und tröstest.
Du bist ein Egoist	Du bist ein Versager	Ich brauche mehr deine Nähe, weil ich dich wirklich liebe und brauche

Im „Zelt“ (Biologie, Körper)	
Mann	Frau
xy	xx
Knochenbau: Dicker, schwerer, kantiger: Mehr auf Überwindung und Widerstand und Kraftakte eingerrichtet	Zarter, runder, stumpfer
Mehr quergestreifte Muskulatur (mehr Zellen) mehr geeignet zur kraftvollen, aktiven Gestaltung, zum Anpacken Kurzfristige hohe Belastungen Hände sind gröber, knochiger, größer	Anpassungsfähiger, weniger auf starke Zusammen- ziehungen, als auf aktives Nachgeben im ge- eigneten Moment gestimmt. Weniger Muskeln nicht durch Kultur und Umwelt, sondern durch Hormone Kann Dauerspannungen leichter halten Feingliedriger, glatter, empfindlicher
Hochaktive Samenfäden, aktiv für eine kurze Zeit Zeugung! (Im weiteren Sinn)	Eizelle, ruhend, empfangend, das Leben tragend und entfaltend Bewahrung, Ausgestaltung, Verfeinerung
Haut:	Zarter, weicher, glatter, sensibler, mehr Nervenzel- len
Sechsjährige Untersuchungen an 80000 Amerikanern im Alter von 9,13,17 26	
Besser in Mathematik, Naturwissenschaft, Physik, Chemie, Kenntnis, ökonomischer, geographischer und historischer Zusammenhänge	Besser in Musik, Sprache, Aufsätze, Lernen
Neue Gedanken denken	Wissen aufnehmen
Erfindungen: 54000 angemeldete Patente eines be- stimmten Zeitraums, 6 Erfindungen von Frauen	Größere Lebensnähe, größere Erfahrungsbezo- genheit
Ablösung von der Erfahrungswelt	Annäherung an die Erfahrungswelt
Luftschlösser bauen	Brückenbauen
Trennung von Gefühl und Denken und Leben	Verbindung von Gefühl, Denken und Leben
Zusammenfassung	
Aktive Gesamtgestaltung, Außenraumgestaltung, ohne sich im Detail zu verlieren und oft ohne ausreichenden Kontakt zum Detail	Innenraumgestaltung, Gefühl für Details, für das tägliche Leben
Rahmen und Leinwand und Skizze	Farben und Details
Verzerrungen	
Klotz (Urbild: Fels in der Brandung)	Mimose (Urbild)
Diktator	Hexe

Im „Tempel“ (In Auftrag und Verantwortung vor Gott)	
Mann	Frau
Gesamtverantwortung, oder Hauptverantwortung: Gestaltung	Teilverantwortung, oder Innenverantwortung Ausgestaltung
Richtlinien der Politik, Skizze,	Ausgestaltung dieser Politik Detailverantwortung
Vor der Frau wird er in den Garten gesetzt und beauf- tragt. Regierungsverantwortung, Gesamtverantwortung	Die Frau wird zu ihm gebracht, weil er sie braucht. Auf ihn bezogen.

Adam wird zuerst von –Gott angesprochen, nicht sie und auch nicht beide	Eva wird zuerst von der Schlange angesprochen – wegen ihrer größeren Empfänglichkeit, weil sie leichter das Ganze aus dem Blick verliert, das Hier und Jetzt ist wichtig.
Röm 5,12 5,17 5,19	Eva wird überhaupt nicht erwähnt! Der Hauptschuldige (!) ist Adam!
Regieren, Leiten, Überschauen, den Kurs bestimmen	Beraten: 2.Sam 20,16-22
Lieben: Eph 5,23-33	Sich unterordnen: Eph 5,21-22.
Lieben:	Sich unterordnen:
Es muß dem Mann gesagt werden, weil er es nicht von selber tut	Es muß der Frau gesagt werden, weil sie es nicht von selber tut.
<p>Hingabe um ihres Wohles willen Ich tue alles, damit mit meiner Frau wohl ist. Grenze: Wenn es der Familie und dem Auftrag als Ganzes schadet, dem Garten (Eva wäre es wohl gewesen beim Essen der Frucht) In Detailfragen des Alltags, die nicht den Gesamtkurs betreffen gibt der Mann nach Beispiele: Urlaub, Gardinenfarbe, Möbel, Freizeitgestaltung. Er fragt: Was macht dich glücklich? Er fördert sie, wo er kann. Er sagt ihr und zeigt ihr oft, daß er sie liebt, wie Jesus es der Gemeinde sagt. Er überfordert sie nicht. Er benutzt sie nicht, sondern dient ihr (Fußwaschung) Natürlich wird es sehr oft geschehen, daß sie auf seine Liebe antwortet – und er auch glücklich wird, das liegt in der Natur der Sache. Er schützt sie mit seiner Kraft vor den Feinden, so daß sie gut ihren Bereich ausfüllen kann. Er anerkennt sie, lobt sie, wertet sie auf.</p>	<p>Ihr Kinder gehorcht...das wird der Frau nicht gesagt. Anerkennung und Achtung. Grundhaltung des Respekts. ...daß sie Ehrfurcht vor dem Mann habe... Ein Befehl, den Paulus gibt! Hinter ihm und seinen Schwachheiten Gott sehen. Ermutigen im Existenzkampf. Ihm ein Zuhause bieten. (Der Mann bietet Schutz des Daheims, Fundament, die Frau macht das Haus zu einem Zuhause) Unterordnung = Erkenne die grundsätzliche Ordnung an! Das schließt auch Gebet und Glauben ein! Glauben an das Hauptsein Jesu im Herzen des Mannes Nicht vergessen: 24 Wie aber die Gemeinde sich dem Christus unterordnet, so auch die Frauen den Männern in allem: Hier muß die Frau Jesus fragen.</p>
Zusammenfassung	
Zwei Hauptaufträge: Acker (Garten) und Frau	Zwei Hauptaufträge: Mutterschaft, also Leben austragen, ausgestalten, tragen; und eine Grundhaltung des Respekts gegenüber dem Ehemann, die ihm die Leitung der Familie überläßt, ihn dabei aber berät und ihm zur Seite steht.
Vor dem Thron Gottes wird zuerst der Mann gefragt werden, dann die Frau. Mann: Wie hast du deine Führungsverantwortung wahrgenommen? Wie hast du deine Ehe und Familie geleitet? Hast du deine Frau geliebt? (Nicht: begehrt, gesehnt) Frau: Hast du deinen Mann nach deinen Möglichkeiten beraten? Hast du ihn respektiert? Hast du die Verantwortung für deine Mutterschaft wirklich getragen?	
Größte Versuchung: sie nicht zu lieben	Größte Versuchung: ihn nicht zu achten
In aller Kürze	
Lieben Regieren Weltgestaltung	Achten Beraten Lebensgestaltung

Unterschiede im Schlafzimmer (Sexualität)	
Mann	Frau
Starke gleichmäßige und direkte hormonale Steuerung des Dranges zur geschlechtlichen Vereinigung (Testosteron)	Zyklische hormonale Steuerung, die direkt auf die Empfängnis zielt und nur indirekt auf die geschlechtliche Vereinigung
Trieb: Gefährliches Wort. „Spielen deine Hormone verrückt mein Liebster?“	Die Seele spielt verrückt, das Innenleben
Das Glied sitzt draußen – mehr äußere Lust	Die Gebärmutter sitzt drinnen – mehr innere Lust
Männer denken viel an Sex -18% wöchentlich 61% täglich, 16% stündlich ¹	? Woran denken Frauen? Kerzenlicht, Gespräch, Austausch, Zärtlichkeit.
Das Bedürfnis nach sexueller Betätigung bleibt bis ins hohe Alter erhalten und ist wenig Schwankungen unterworfen	Viel mehr Schwankungen, nimmt später stärker ab als das Bedürfnis des Mannes
Will mehr:	Will weniger:
Die Sexualität des Mannes ist optisch ungeheuer stimulierbar. Hoheslied: In 19 Versen beschreibt er sie und in sieben Versen beschreibt sie ihn! vgl. auch 2.Sam 11,2-4 Der Mann hat es lieber hell...	Das optische spielt eine weitaus geringere Rolle. Die Frau hat es lieber dunkel...
Fähigkeit zur Abspaltung geschlechtlicher Lust aus dem Ganzen der Beziehung Vgl. Abraham und Hagar, Jakob und seine Nebenfrauen. Es ist eindeutig: Jakob liebte Rahel und doch...	Die Frau kann das oft nicht, viel weniger oft. Für sie muß <i>alles</i> stimmen. Sexuelle Vereinigung als Tüpfelchen auf dem i, muß aber nicht unbedingt sein. Der Rahmen muß stimmen: Vier Z: Zeit, Zunge, Zuwendung, Zärtlichkeit Beziehungsstörungen und negative Gefühle wirken sich häufig stärker aus!
Zackenförmige Befriedigung der sexuellen Lust Steiler Anstieg, steiler Abfall. Orgasmus sehr wichtig. „Gipfelstürmer“.	Lange Wanderung auf einer sanften Ebene. Orgasmus weniger wichtig. Ganzheitliche Zärtlichkeit.
Stimmung von Sex abhängig	Sex von Stimmung abhängig

Zum Vertiefen und Verarbeiten

1. Gehe mit deinem Partner alle diese Unterschiede Punkt für Punkt durch und diskutiere mit ihm folgende Fragen:

Trifft das bei uns zu? Wie ist es bei uns? Kann ich diesen Unterschied gut akzeptieren oder weniger gut? Warum? Wie kann ich im Alltag ganz praktisch zeigen, daß ich diesen Unterschied besser verstehe und mehr annehme? Wie kann ich besser auf diesen Unterschied reagieren? Wie könnte ich *meinen* Unterschied ein Stück abschwächen und erträglicher machen für meinen Partner, ohne meine Grundbedürfnisse verleugnen zu müssen.

Dankt Gott zusammen für eure Unterschiede und nehmt den anderen neu vor Gott an in seiner Unterschiedlichkeit, besonders im Blick auf folgende Unterschiede:.....

¹ Zitat aus Archibald Hart: Lust oder Last: „Ist das normal? Ja, unbedingt. Es gibt nichts Unmoralisches am Nachdenken über Sex. Daß man mit seinen Gedanken einfach auf das Thema Sex zugleitet, ist vollkommen normal, wenn man sich klarmacht, welchem Maß an stimulierenden Begegnungen wir in unserer Kultur ausgesetzt sind. Was wir mit diesen Gedanken anfangen, steht auf einem anderen Blatt. Wenn unsere Phantasien sich von lüsternen Vorstellungen über eine bestimmte Person nähren oder uns von der Arbeit abhalten, sind sie wohl nicht gerade gesund. Wenn es aber bloß um die Aufmerksamkeit für Sex geht, ist das ein Zeichen für Lebendigkeit und den richtigen Anschluß des Drüsensystems ans Gehirn.“

Mann und Frau in der Ehe, Merkblatt: Leitlinien zum Ausleben der Verantwortung von Mann und Frau

Mann und Frau direkt vor Gott

Mann und Frau werden von Gott selbst angesprochen und nicht vom Partner. Sie sind nur für sich selbst verantwortlich, nicht aber für das Verhalten des Partners

Mann und Frau setzen die Verantwortung des Anderen nicht beim Anderen mit Gewalt durch.

Gegenseitige Förderung und Behinderung möglich

Um das Urbild auszuleben, sind beide Partner gefragt!

Beispiel: Abigail, die Frau von Nabal, der zunächst von David als Haupt der Familie akzeptiert wurde.

Wenn einer aussteigt, ist der andere mitbetroffen.

Aber: Nicht als schneller und bequemer Ausweg!!

Vater und Sohn, Christus und die Gemeinde als Vorbild

Das Vorbild finden wir in Gott selbst!! Nicht erst in der Schöpfung und nicht erst nach dem Sündenfall! Keine Notordnung.

Die Sünde hat nur zur Verzerrung geführt des Urbildes. Vergleiche Computerverzerrungen von Bildern.

Gnade und Entschiedenheit = Wachstum

Gnade und Entschiedenheit dürfen nicht gegeneinander ausgespielt werden. Es geht auf keinen Fall ohne die Hilfe und Kraft Gottes, aber es geht auch nicht ohne harte Disziplin, mühsames Lernen und hartnäckige Entschlossenheit.

Vortrag VIII: Unterschiede zwischen Mann und Frau in der Sexualität

Merkblatt: Sexuelle Frequenzunterschiede

© Ruedi und Elfi Mösch 1997

Die meisten Männer erreichen den Höhepunkt ihres Bedürfnisses für sexuelle Befriedigung mit etwa 18 bis 25 Jahren. Während dieser Zeit mögen sie zwischen 5-7 Mal pro Woche sexuelle Befriedigung wollen oder wünschen.

Durchschnittlich erreichen die meisten Frauen den Höhepunkt ihres Bedürfnisses für sexuelle Befriedigung in ihren späten Zwanziger- oder frühen Dreißigerjahren und mögen dann ca. 1-4 mal pro Monat das Bedürfnis für sexuelle Befriedigung haben; ungefähr so häufig also, wie ein 60 jähriger Mann!

Ist es da erstaunlich, dass praktisch alle Ehepaare mit dieser krassen Frequenz-Unterschiedlichkeit (wenigstens während einer Anpassungszeit Probleme haben?)

Alter	Durchschnittliche sexuelles Verlangen: des Mannes	Durchschnittliches sexuelles Verlangen der Frau
18 - 25	5-7 Mal pro Woche	Höhepunkt ihres Bedürfnisses mit ca. 30 Jahren:
30	4-5 Mal pro Woche	1-4 Mal pro Monat!
40	3-4 Mal pro Woche	
50	2-3 Mal pro Woche	
60	1-2 Mal pro Woche	
70	1-2 Mal pro 14 Tage	
80	1-2 Mal pro Monat	

Nun sind Mann und Frau (zum Glück) keine „Sexmaschinen“, die stur auf eine bestimmte Frequenz eingestellt sind oder bleiben. Vielmehr haben sie die Fähigkeit miteinander und paarindividuell eine Ehepaarfrequenz zu finden. Dabei gilt es zu erkennen, dass grundsätzlich keine Frau von der (evtl. höheren) Frequenz ihres Mannes überfordert sein wird, wenn er bei ihr nicht jedes Mal einen Orgasmus erwartet.

Als Voraussetzung dafür gilt jedoch - besonders für Frauen - dass die Liebe nicht nur in der Sexualität, sondern auch im alltäglichen Miteinander erfahrbar wird!

Wir fragten 115 Ehepaare, die in den Jahren 1986 bis 1990 eines unserer Seminare besucht hatten, wie oft sie in ihrer Ehe durchschnittlich sexuelle Gemeinschaft pflegen.

Ihre Ehepaarfrequenz sieht so aus:

1 Mal monatlich - 1 Mal wöchentlich	33%
1-2 Mal wöchentlich	31
2-3 Mal wöchentlich	30%
über 3 Mal wöchentlich	6%

Diese Statistik sagt natürlich noch nichts darüber aus, wie wohl sich die einzelnen Ehepartner bei dieser Frequenz fühlen. Dass die Praxis nicht mit den Wunschvorstellungen resp. Erwartungen übereinstimmt, entnehmen wir derselben Umfrage:

Während nur gerade 8 % der Ehemänner an einer Frequenz von „1 Mal monatlich - 1 Mal wöchentlich“ interessiert wären, müssen sich in der Praxis deren 33 % mit dieser niedrigen Frequenz zufrieden geben. Und ähnlich ist das Spannungsfeld auch im oberen Frequenzbereich: Nur gerade 6 % der befragten Ehepaare pflegen über 3 Mal wöchentlich sexuelle Gemeinschaft, aber hohe 31 % der Ehemänner wünschten sich diese hohe Frequenz in ihrer Ehe! Offenbar gibt es aber auch viele Ehefrauen, die sich eine höhere Frequenz wünschten. Gemäß Umfrage wünschen erstaunliche 46 % der Ehefrauen 2 Mal und mehr sexuelle Gemeinschaft die Woche, während in der Praxis

Hindernisse	Männer	Frauen
1 Müdigkeit!	40.7 %	46.3 %
2 Zeitnot	22.7 %	19.5 %
3 langsame Erregung der Frau	13.9 %	11.7 %
4 Schwierigkeit des Mannes auf seine Frau zu warten	8.2 %	8.8 %
5 Angst vor Schwangerschaft	6.7%	6.3%
6 Verhütungsmittel stören	3.6%	3.9%
7 nicht genug Privatsphäre	3.6%	3.4%

nur 36 % der ,Ehepaare diese Frequenz erreichen.

Nebst der unterschiedlichen sexuellen Frequenz selbst, gibt es weitere Gründe resp. Hindernisse welche die sexuelle Erfüllung (und Frequenz) beeinträchtigen können. Dies wurde durch Beantwortung einer weiteren Frage deutlich:

Welches sind oder waren die größten Hindernisse, die es in **Ihrem** sexuellen Zusammensein zu überwinden gilt resp. galt? (Mehrere Antworten waren erlaubt)

Merkblatt: Die wichtigsten Unterschiede zwischen Mann und Frau in der Sexualität

- Durchschnittliches sexuelles Verlangen beim Mann wesentlich größer
- Andere hormonale Steuerung mit einem daraus folgenden anderen Empfinden des Geschlechtstriebes
- Anders geartetes Lustempfinden: Mehr äußerlich-punktuell beim Mann, mehr ganzheitlich-allgemeiner-innerlicher bei der Frau
- Gedanken: Mann denkt mehr, viel und oft, auch während des Tages an den eigentlichen Akt, Frau denkt mehr an den ganzen Rahmen
- Sexualtrieb wenig schwankend und kräftig bis ins Alter beim Mann, bei der Frau viel mehr schwankend und stärker abnehmend.
- Optische Stimulierbarkeit beim Mann, weniger bei der Frau
- Der Mann kann geschlechtliche Lust leichter aus dem Ganzen der Beziehung abspalten
- Lustkurve beim Mann steiler und gipfliger, bei der Frau länger und sanfter

Partnerdiskussion: Welcher dieser Unterschiede trifft auf uns zu und woran merken wir das?

Partnerdiskussion: Gibt es zusätzlich zu diesen Unterschieden noch andere Unterschiede, die speziell bei uns ausgeprägt sind?

Wie viel machen mir diese Unterschiede, die ich aus Partnerdiskussion 1 und 2 gesammelt habe, eigentlich aus und wie viel meinem Partner?

Jeder füllt für sich allein die folgende Tabelle aus, dann wird verglichen und eventuell näher erklärt. Persönliches Empfinden der Unterschiede anhand einer Skala von Eins bis fünf: Eins – es macht mir (ihm) nichts aus. Zwei – es macht mir (ihm) etwas aus. Drei – es macht mir (Ihm) gelegentlich ziemlich viel aus, aber nicht immer. Vier : Es macht mir (ihm) einiges aus. Fünf – es macht mir (ihm) echt viel aus.		
Art des Unterschieds	Mein Empfinden	Das Empfinden meines Partners