

Schnuppertreffen

Der **Liebe** auf der Spur



Inhalt

In diesem Kapitel erhalten Sie eine Einführung in den Gebrauch von GEMEINSAM und erfahren, wie Sie liebevoll auf die Bedürfnisse Ihres Partners eingehen und gleichzeitig auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten können.

Sie bekommen anhand des ersten Themas sozusagen einen Vorgeschmack auf den Beziehungsprozess, auf den Sie sich gerade einlassen wollen.

Nach diesem Treffen können Sie dann entscheiden, ob Sie an der Kleingruppe während der sieben kommenden Treffen teilnehmen möchten.

A: Als Kleingruppe starten

25 Minuten

Grundregeln für die Kleingruppe

- Teilen Sie in der Gruppe nichts mit, was Ihren Partner oder andere in der Gruppe entblößen könnte.
- Schützen Sie Ihre Privatsphäre. Sie müssen nicht jede Frage beantworten.
- Behandeln Sie alle Informationen vertraulich! Was in der Gruppe gesagt wird, bleibt auch dort.

Aufwärmen für das Treffen

Stellen Sie sich in der Gruppe gegenseitig auf eine der folgenden Weisen vor:

1. Gehen Sie im Raum als einzelne Personen aufeinander zu und erzählen Sie:
 - Seit wann sind Sie verheiratet?
 - Anzahl/Alter Ihrer Kinder?
 - Hobby/Sport oder eine andere interessante Sache über Ihre Person?
2. Gehen Sie als Paar auf ein anderes Paar zu und erzählen Sie sich eine lustige Anekdote aus Ihrer Zeit als Paar:
 - Zeitpunkt und Ort Ihres Kennenlernens
 - Eine unvergessliche Verabredung am Anfang Ihrer Beziehung
 - Ein Erlebnis aus den Flitterwochen oder aus den ersten Ehejahren



*Freunde sind Menschen,
vor denen man laut denken kann.*
RALPH WALDO EMERSON¹

B: Wie kann GEMEINSAM Ihnen weiterhelfen?

15 Minuten

Die sieben Treffen eignen sich für Paare in jeder Phase ihrer Beziehung. Seien Sie offen dafür, in den Treffen mehr über Gottes Plan für Ihre Ehe zu erfahren. Außerdem erhalten Sie Hilfestellung, wie Sie ganz konkrete Herausforderungen Ihres Beziehungsalltags bewältigen können.

Die Kleingruppe ist keine problemorientierte Selbsthilfegruppe mit peinlichen Gruppengesprächen. Stattdessen können Sie sich darauf freuen, mit verschiedenen Paaren entspannt zusammensitzen, mehr über Ihre Beziehung zu entdecken und eine neue Sicht für Ihre Ehe zu gewinnen. Lernen Sie von der Erfahrung anderer! Die sieben Treffen sind wie folgt aufgebaut:

- Start in den Abend mit einer gemütlichen Runde.
- Gruppenzeit von 90 Minuten mit dem Ziel, über das Thema des Treffens ins Gespräch zu kommen.
- „Zeit zu zweit“ von 60 Minuten, zu der sich jedes Paar zwischen den Treffen verabredet, um das Gespräch zu vertiefen und konkrete Schritte in der Ehe zu unternehmen.
- Individuelles vorbereitendes Lesen, um auf den Inhalt des neuen Treffens eingestimmt zu werden.

Notizen

Treffen Thema

- 1 **Ehe einzigartig!** – Gottes Ziele für die Ehe entdecken und leben
- 2 **Verstehen wir uns?** – Die Kommunikation vertiefen
- 3 **Gottes Kraft für die Ehe** – zu zweit ist zu wenig
- 4 **Wenn es kracht** – Vergebung erfahren und weitergeben
- 5 **Ich bin dein** – Körperliche und geistliche Intimität erleben
- 6 **Ein starkes Team** – Mann und Frau sein nach Gottes Idee
- 7 **Ehe mit Vision** – Ehe leben, die über sich hinausweist

Box B: Wie kann GEMEINSAM Ihnen weiterhelfen?

Sie nehmen heute an einem Schnuppertreffen teil und werden sich anschließend entscheiden, ob Sie als Paar definitiv mit von der Partie sind. Bedenken Sie zuvor folgende persönliche Fragen:

1. Kann ich mir einen Gruppenprozess in der vorliegenden Zusammensetzung vorstellen?
Oder habe ich Bedenken?

2. Was erwarte ich von den kommenden Treffen? Inwiefern könnte der Kurs unseren gegenwärtigen Prozess in der Ehe unterstützen?

Das Gespräch über diese Fragen erfolgt in der „Zeit zu zweit“.



Spätestens dann werden Sie auch Ihre Entscheidung zur Teilnahme als Paar treffen.

C: Liebe zum Ausdruck bringen

Einige Wahrheiten über die menschliche Liebe

Die schmale Grundlage unserer alltäglichen Liebe bilden oft:

I. Gefühle: Verliebtheit, so berauschend die Emotionen auch sind, wird irgendwann in den Hintergrund treten. Wenn die Liebe allein von unserer Stimmung abhängt, dann bleibt für den Partner oft nicht viel übrig.

II. Meine eigenen Prioritäten: Gewöhnliche Liebe hat auch eine selbstzentrierte Seite. Wer liebt, rechnet in der Regel damit, selbst geliebt zu werden. Unsere menschliche Natur tendiert dazu, die eigenen Gefühle, Wünsche und Gedanken in den Vordergrund zu stellen: Wird er/sie mich zurücklieben und mir zum Beispiel den Sex geben, den ich brauche?

III. Anspruchsdenken: Wir kontrollieren, ob der Partner die Ansprüche, die wir an ihn richten, erfüllt oder nicht: Verdient er/sie meine Liebe?

Impuls 1: Benennen Sie ein Paar, welches für Sie ein Vorbild einer wirklich guten Ehe darstellt. Wie sehen Sie an diesem Beispiel Liebe in Aktion? (Denken Sie dabei an Verwandte, Freunde oder auch ein prominentes Paar!)

„Als ich dich küsste, dachte ich, du würdest dich in einen Prinzen verwandeln – und nicht in einen Frosch...!“

VERFASSER UNBEKANT

25 Minuten

Eine Vision für die Ehe

Die Bibel zeigt, dass die Ehe von Gott erfunden wurde und Gott selbst eine Vision für die Ehe hat. In ihr soll die Liebe über die schmale und selbstzentrierte Grundlage hinauswachsen. Jesus Christus zeigt uns als Person, wie (Gottes) Liebe wirklich ist:

- eine Entscheidung ... kein Gefühl.
- bedingungslos ... nimmt die andere Person so an, wie sie ist.
- frei von Selbstsucht ... kann eigene Bedürfnisse zurückstellen.
- aufopfernd ... setzt sich voll ein.
- Aktiv ... ergreift die Initiative und liebt mit konkreten Taten.





Biblische Einsicht

Die Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist nicht neidisch oder überheblich, stolz oder anstößig. Die Liebe ist nicht selbstsüchtig. Sie lässt sich nicht reizen, und wenn man ihr Böses tut, trägt sie es nicht nach. Sie freut sich niemals über Ungerechtigkeit, sondern sie freut sich immer an der Wahrheit. Die Liebe erträgt alles, verliert nie den Glauben, bewahrt stets die Hoffnung und bleibt bestehen, was auch geschieht.

1. KORINTHER 13,4-7

Impuls 2: Ist diese vollendete Art von Liebe in der Ehe möglich?

Impuls 3: Was wären die Voraussetzungen zu solch selbstloser Liebe?

Gesprächsstoff für die „Zeit zu zweit“

Box C: Liebe zum Ausdruck bringen

Denken Sie kurz für sich alleine über folgende zwei Fragen nach und versuchen Sie, dabei möglichst konkret zu sein. Sie werden in der „Zeit zu zweit“ Gelegenheit haben, als Paar Ihre Antworten gegenseitig vorzustellen.

1. Was hat Sie ganz am Anfang zu Ihrem Partner hingezogen?
2. Kommen Ihnen weitere Situationen in den Sinn, wo Sie sich ganz besonders von Ihrem Partner geliebt fühlten?

Das Gespräch über diese Fragen erfolgt in der „Zeit zu zweit“.



Liebe überwindet alles – außer Armut und Zahnweh.

MAE WEST³

D: Bedürfnisse in der Partnerschaft aufdecken

25 Minuten

Zehn Bedürfnisse in der Partnerschaft

Werden unsere persönlichen Bedürfnisse befriedigt, dann steigert sich unsere emotionale Stabilität als Person und unsere Intimität als Paar. Mindestens zehn verschiedene zwischenmenschliche Bedürfnisse lassen sich unterscheiden, wobei diese bei jedem Menschen zu verschiedenen Zeiten in unterschiedlichem Ausmaß vorkommen.

Lesen Sie zu zweit als Paar die Beschreibungen der zehn Bedürfnisse in der folgenden Übersicht (laut durch). Halten Sie nach jedem Abschnitt inne, um sich kurz zu überlegen, ob die Beschreibung mehr auf Sie oder Ihren Partner zutrifft. Setzen Sie beide ein kleines Kreuz an der entsprechenden Stelle. (Sie dürfen auch beide Kästchen ankreuzen, falls Sie meinen, dass dies zutrifft.)

Bedürfnis ²	Bedeutung	Ich	Mein Partner
1. Annahme	Sich bedingungslos akzeptiert wissen; nicht an Fehlern gemessen werden; unabhängig von der gegenwärtigen Gefühlslage für voll genommen werden. Ich sage zu dir: Nimm mich an als die unvollkommene Person, die ich bin. Miss mich nicht an meiner Leistung und kritisiere mich nicht ständig! Liebst du mich einfach so, wie ich bin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bestätigung	Gelobt werden als die Person, die man ist; vor anderen Leuten mit positiven Worten dargestellt werden. Ich sage zu dir: Sprich wertschätzend über verschiedene Aspekte meines Charakters. Stelle vor anderen immer wieder das Besondere an mir heraus. Zeig mir, dass ich besonders wertvoll bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Zuneigung	Fürsorge und Nähe erhalten unter anderem durch körperliche Berührung; liebe Worte zugesagt bekommen. Ich sage zu dir: Drücke deine Zuneigung durch sanfte Berührung und liebende Worte aus. Ich brauche Streicheleinheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dankbarkeit	Wertschätzung in Wort und Tat erhalten für den eigenen Einsatz und erzielte Erfolge. Ich sage zu dir: Fasse deine Dankbarkeit für das, was ich tue, immer wieder in Worte. Nimm mich und das, was ich tue, nicht als selbstverständlich hin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Aufmerksamkeit	Interesse und Unterstützung erhalten; auf Veränderung bald angesprochen werden. Ich sage zu dir: Verbringe Zeit mit mir und teile mein Leben. Leihe mir dein Ohr und lass dich dabei nicht ablenken. Bitte tritt in meine Welt ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bedürfnis	Bedeutung	Ich	Mein Partner
6. Trost	Im Schmerz Mitgefühl erhalten; durch sanfte Zuwendung getröstet werden. Ich sage zu dir: Heile mich mit deinem Trost, wenn ich verletzt bin. Nimm meine Gefühle ernst. Trage mitfühlend meinen Schmerz und meine Nöte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ermutigung	Hoffnungsvoll vorwärts geschubst werden; angespornt werden, um durchzuhalten und das Ziel zu erreichen. Ich sage zu dir: Steh mir bei, wenn ich Hindernisse überwinden muss. Flöße mir Vertrauen ein. Zeig mir, dass du an mich glaubst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Respekt	Als Person Wertschätzung erhalten; mit eigenen Meinungen und Ideen respektiert werden. Ich sage zu dir: Gib mir einen Ehrenplatz und setze mich nicht herab. Zeig mir, wie wertvoll ich für dich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sicherheit	Vor Leid und Schaden bewahrt bleiben; verständnisvolle Einheit erleben; in der Niederlage den Partner an der Seite wissen. Ich sage zu dir: Gib mir Zuversicht, wenn ich mich schwach fühle. Sei darauf bedacht, Leid (emotional, körperlich, finanziell) von mir fernzuhalten. Ich möchte mich bei dir sicher fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Unterstützung	Auf dem Weg begleitet werden; Lasten abgeben können. Ich sage zu dir: Steh mir bei, wenn ich Sorgen oder Probleme habe. Ich brauche jetzt deine Hilfe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Impuls 4: Wie einfach oder schwierig war es, sich mit den verschiedenen Bedürfnissen zu identifizieren?

Impuls 5: Wie schaut es bei den Ehepaaren in der Gruppe aus? Haben die Partner den Eindruck, dass sie in den Bedürfnissen sehr ähnlich sind oder weit auseinanderliegen?

(Bitte keine Einzelheiten nennen!)

GEMEINSAM Merksatz # 1:

Was uns als Paar näher zueinander bringt, ist selbstlose Liebe. Sie zeigt sich unter anderem darin, wie sehr wir gegenseitig unsere persönlichen Bedürfnisse kennen und befriedigen.

Gesprächsstoff für die „Zeit zu zweit“

In der folgenden Box werden Sie dazu aufgefordert, Ihre eigenen Bedürfnisse und diejenigen Ihres Partners noch näher unter die Lupe zu nehmen. Sie sollten dabei nicht von Ihrem Partner erwarten, dass er alle

Ihre Bedürfnisse befriedigt. Das kann letztlich nur Gott selbst. Vielmehr werden Sie selbst besser in der Lage sein, auf die Herzenswünsche Ihrer Frau/Ihres Mannes einzugehen.

Box D: Bedürfnisse in der Partnerschaft aufdecken

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die wichtigsten persönlichen Bedürfnisse in Ihrer Ehe aufzudecken – bei Ihnen und bei Ihrem Partner:

1. Definieren Sie drei Ihrer momentan wichtigsten zwischenmenschlichen Bedürfnisse, indem Sie von den angekreuzten „Ich“-Kästchen in voriger Übersicht eine Auswahl treffen. Umranden Sie diese drei mit einem Kreis.
2. Versuchen Sie, die drei momentan wichtigsten Bedürfnisse Ihres Partners zu errahnen, und umkreisen Sie die entsprechenden „Mein Partner“-Kästchen.



Das Gespräch über diese Fragen erfolgt in der „Zeit zu zweit“.

... und jetzt? Ihre Entscheidung ist gefragt!

Falls Sie sich als Paar bereits im Laufe dieses Treffens zur Teilnahme am ganzen Workshop entschieden haben, beraten Sie sich mit der übrigen Gruppe kurz über folgende Punkte:

- Müssen Termine angepasst werden?
- Ein Veranstaltungsort oder mehrere im Zyklus?
- Essen oder Aperitiv gewünscht?
- Sind Start- und Endzeiten o.k.?

Verabreden Sie sich als Paar, wann Sie sich für eine „Zeit zu zweit“ treffen. Nehmen Sie sich nach jedem Treffen genügend Zeit, um Inhalte durchzusprechen und sich zu überlegen, wann Sie was umsetzen wollen.

Wir verabreden uns als Paar

am

um Uhr

an folgendem Ort:



Zeit zu zweit

60 Minuten

Wenn Sie keine Zeit hatten, die Boxen mit der Vorbereitung auf die „Zeit zu zweit“ während des Gruppentreffens auszufüllen, dann holen Sie dies bitte jetzt nach. Im Gespräch mit Ihrem Partner ist es nämlich wichtig, dass Sie sich immer wieder an Ihre ausführlichen Notizen halten, um beim Thema zu bleiben. Dabei berücksichtigen Sie miteinander auch die Einsichten, die Sie aus der Gruppendiskussion gewonnen haben.

Am Ende dieses Kapitels (Seite 22) sind spezielle Fragen aufgeführt, mit denen sich wieder-verheiratete Paare beschäftigen können.

Beachten Sie für Ihre Gespräche in der „Zeit zu zweit“ ganz generell, dass Sie sich einen guten Zeitpunkt und Ort aussuchen, um sich entspannt austauschen zu können. Wichtig ist auch, dass nicht Darstellung und Gegendarstellung erfolgt, sondern dass sich beide Partner im guten Zuhören üben und dem Gegenüber Freiraum zur Aussprache geben. So kann im Laufe des Workshops viel Verständnis füreinander wachsen, auch wenn die Meinungen zunächst auseinandergehen.

Box B: Wie kann GEMEINSAM Ihnen weiterhelfen?

Nachdem Sie das erste Treffen miterlebt haben, lohnt es sich, für sich persönlich und gemeinsam als Paar eine erste Bilanz zu ziehen. Sprechen Sie über Ihre Gedanken, die Sie in der Box auf Seite 14 aufgeschrieben haben.

Unsere gemeinsame Entscheidung:

Treffen Sie bitte spätestens jetzt zusammen eine Entscheidung, ob Sie an den weiteren Treffen teilnehmen werden und teilen Sie dies Ihrem Gruppenleiter mit (sofern Sie das noch nicht gemacht haben).

siehe Seite 14

Box C: Liebe zum Ausdruck bringen

Erzählen Sie sich gegenseitig, was Sie zu den beiden Fragen in der Box auf Seite 16 aufgeschrieben haben. Seien Sie dabei so präzise wie möglich. Beschreiben Sie genau, durch welche Eigenschaft oder Haltung Ihres Partners Sie in der Vergangenheit seine Liebe gespürt haben.

Welchen Punkt könnten Sie als Anregung aufnehmen, um Ihre Frau/Ihren Mann auch gegenwärtig zu beschenken?

Persönlicher Schritt zur Umsetzung:

siehe Seite 16

Box D: Bedürfnisse in der Partnerschaft aufdecken

Sind unsere Bedürfnisse die gleichen? Vergleichen Sie gegenseitig Ihre drei wichtigsten „Ich“-Kästchen, um die Übereinstimmung als Paar festzustellen. Haben zum Beispiel beide „Sicherheit“ angekreuzt? Oder sind Ihre Treffer völlig verschieden?

Verstehen wir uns?

Überprüfen Sie abwechselnd Ihre Einschätzung des Partners, indem Sie die „Mein Partner“-Kästchen mit den „Ich“-Kästchen Ihres Partners vergleichen.

Beschreiben Sie abwechselnd, warum Sie auf Ihre Wahl der drei wichtigsten zwischenmenschlichen Bedürfnisse gekommen sind (Seiten 17-18).

Denken Sie sich Möglichkeiten aus, wie Sie die realen Bedürfnisse Ihres Partners besser verstehen und erfüllen könnten.

Persönlicher Schritt zur Umsetzung:

siehe Seite 19

In der nächsten Gruppenrunde werden Sie dazu aufgefordert werden, einen Gedanken aus diesem Kapitel oder aus Ihrer „Zeit zu zweit“ den andern mitzuteilen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Partner vorher darüber unterhalten, worüber Sie in der Gruppe sprechen wollen.

Bevor Sie zum nächsten Gruppentreffen kommen, lesen Sie bitte die Einleitung zu Kapitel 1: Ehe einzigartig – Gottes Ziele für die Ehe entdecken und leben.

Mit nur 10-20 Minuten Lesezeit sind Sie optimal für das neue Thema vorbereitet.

Für wiederverheiratete Paare (optionale Fragen)

Die folgenden Fragen sind für Paare gedacht, bei denen der eine oder beide Partner früher schon einmal verheiratet waren oder in einer langjährigen Beziehung gelebt haben:

1. In welcher Art beeinflusst Ihre frühere Beziehung oder die vergangene Beziehung Ihres Partners heute Ihre Vorstellung von Ehe?
2. Gibt es etwas, vor dem Sie Angst haben, es könnte Ihre gegenwärtige Ehe gefährden? Vielleicht handelt es sich dabei um Dinge, die in Ihrer früheren Ehe oder der Ihres Partners tatsächlich passiert sind.

3. Einigen Sie sich auf einen Punkt, an dem Sie sich gegenseitig unterstützen können, um Ihre Vergangenheit hinter sich zu lassen.

4. Entscheiden Sie sich als einzelne Person für einen ganz bestimmten Aspekt, den Sie aus dem Gespräch mit Ihrem Partner umsetzen möchten. Wählen Sie dabei etwas aus, mit dem Sie konkret einen neuen Weg einschlagen möchten.

Persönlicher Schritt zur Umsetzung:

Notizen

1 Ralph Waldo Emerson, amerikanischer Philosoph
und Dichter, 1803-1882

2 Einteilung nach „Top Ten Needs“:

Dr. David und Teresa Ferguson, Keeping
Marriages Healthy, Intimacy Press 2000

Für weitere Informationen über „Top Ten Needs“,
begleitende Materialien und Schulungsunterlagen kontaktieren Sie bitte:
Intimate Life Ministries and the Great Commandment Network
www.greatcommandment.net

800-881-8008

2511 South Lakeline Blvd.

Cedar Park, Texas 78613

United States of America

3 Mae West, amerikanische Filmschauspielerin und Drehbuchautorin, 1893-1980

