

Inhalt

| | |
|---|------------|
| EINHEIT 1 | |
| Die Beziehung stärken | 08 |
| EINHEIT 2 | |
| Die Kunst der Kommunikation | 26 |
| EINHEIT 3 | |
| Konflikte lösen | 42 |
| EINHEIT 4 | |
| Die Kraft der Vergebung | 58 |
| EINHEIT 5 | |
| Der Einfluss der Familie | 78 |
| EINHEIT 6 | |
| Guter Sex | 94 |
| EINHEIT 7 | |
| Liebe in Aktion | 112 |
| Weitere Paargespräche für zu Hause, Budgetplan | 130 |
| Anhang | 147 |
| Danksagungen | 166 |

Wie du das Journal nutzen kannst

Es gibt Symbole für verschiedene Aktivitäten, die dir helfen sollen, den bestmöglichen Nutzen aus dem Journal zu ziehen:



Hier kannst du etwas notieren.



Hier kannst du dich mit deinem Partner oder deiner Partnerin austauschen.



Hier kannst du innehalten und überlegen.



Hier kannst du deine Ideen und Vorsätze notieren – z. B. eure nächste Verabredung planen oder deine Wünsche und Hoffnungen für die Zukunft aufschreiben.



Hier könnt ihr die Journale tauschen und du kannst etwas in das Journal deines Partners oder deiner Partnerin schreiben, was ihm oder ihr beim Blick in die Vergangenheit oder Zukunft hilft.

Das Journal soll ein Begleiter sein auf eurer gemeinsamen Entdeckungsreise. Wir hoffen, dass es euch hilft, festzuhalten und praktisch umzusetzen, was ihr im Ehe-Kurs über euch und euren Partner herausgefunden habt.

Willkommen zum Ehe-Kurs

Der Kurs hat das Ziel, euch zu helfen, eine gesunde Ehe aufzubauen und eure Beziehung zu stärken – oder sie wiederherzustellen, wenn ihr den Eindruck habt, ihr habt die Verbindung zueinander verloren.

Das Journal ist entwickelt worden, damit ihr gemeinsam über eure Zukunft reden, träumen und nachdenken könnt. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten, und kein anderer wird lesen, was ihr notiert habt. Niemand wird euch auffordern, mit anderen Personen über eure Beziehung zu sprechen. Stattdessen wird es immer wieder Pausen geben, in denen ihr allein als Paar über die angesprochenen Themen reden könnt.

Egal ob ihr erst kurz oder schon lang zusammen seid, und unabhängig davon, ob ihr eine stabile Beziehung führt oder mit Schwierigkeiten zu kämpfen habt – hier seid ihr richtig. Ihr werdet im Ehe-Kurs viel darüber herausfinden, was euer Partner denkt und fühlt. Es gibt immer etwas Neues zu entdecken. Wir werden nur dann dauerhaft miteinander verbunden bleiben, wenn diese Entdeckungsreise niemals aufhört.

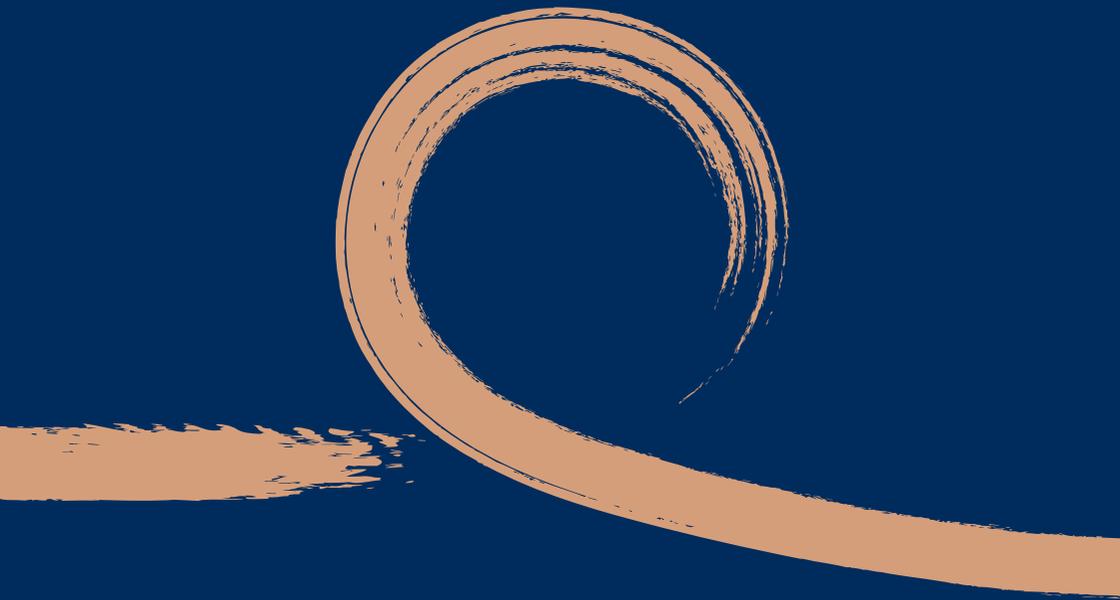
Nicky and Sila Lee

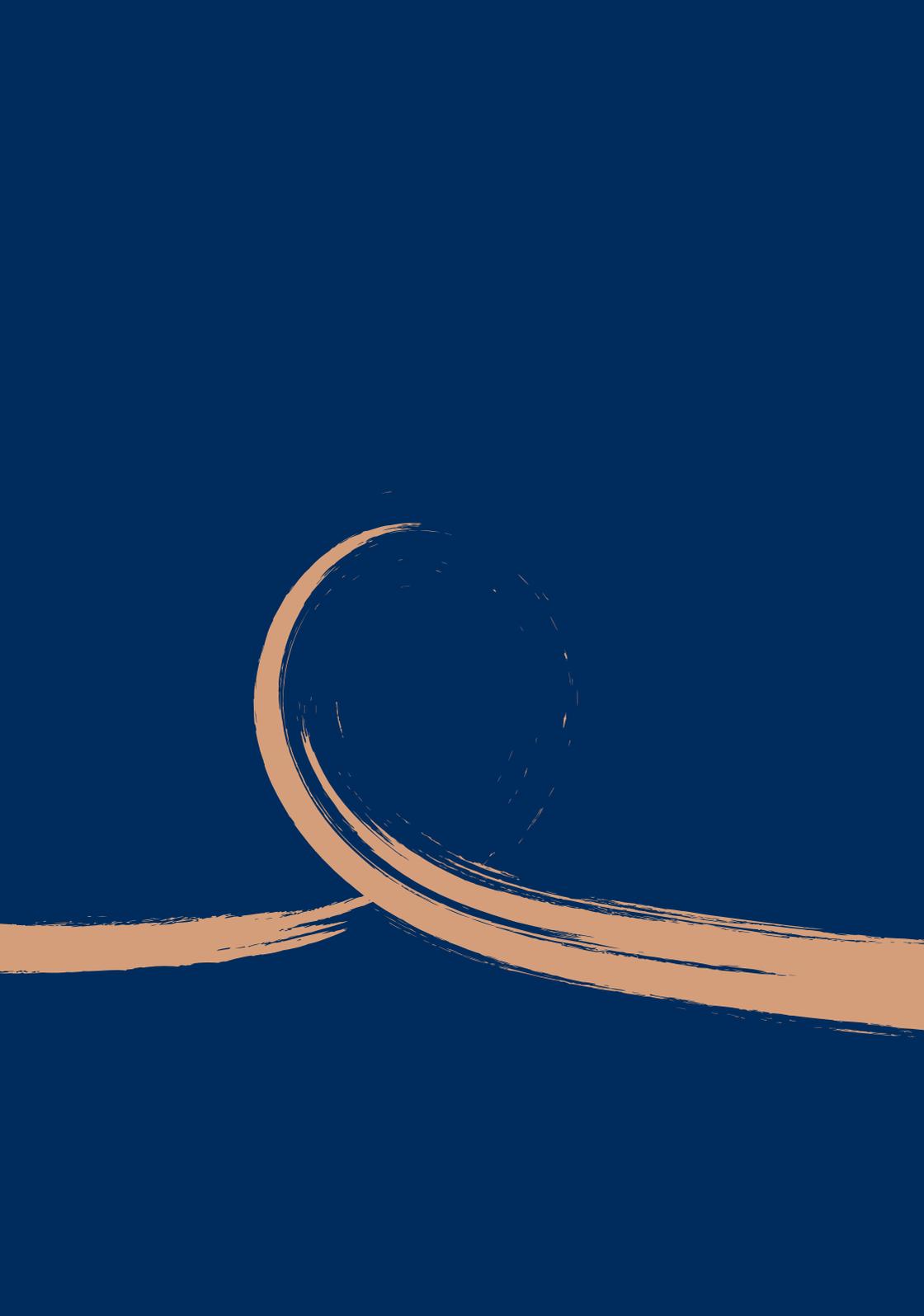
Autoren des Ehe-Kurses

A handwritten signature in white ink that reads "Nicky and Sila". The signature is written in a cursive, flowing style and is positioned above a thin white horizontal line.

Einheit 1

Die Beziehung stärken





Die Ehe ist als eine enge Beziehung gedacht, in der die Intimität miteinander zunimmt und gleichzeitig die Abhängigkeit voneinander immer größer wird. Aber das geschieht nicht automatisch. Wir müssen an unserer Ehe arbeiten, wenn wir eng miteinander verbunden bleiben wollen.

Darum verlässt der Mann Vater und Mutter und bindet sich an seine Frau und sie werden ein Fleisch.

– GENESIS 2,24

Einheit 1 – Die Beziehung stärken

PAARGESPRÄCH 1

5 Minuten



EURE ERSTE BEGEGNUNG

Erzählt euch eure schönste Erinnerung aus der Zeit, als ihr euch kennengelernt habt.

Was habt ihr am anderen besonders anziehend gefunden?

Einen Weinberg pflegen

Vier Parallelen für die Ehe:

1. Anpassung

Die ersten Ehejahre erfordern einiges an Anpassung.

Ich kann mich selbst ändern, aber nicht meinen Partner.

2. Zurückschneiden

Wenn das Leben voller wird, ist es eine der wichtigsten Fähigkeiten, Prioritäten zu setzen; d. h. einige Bereiche unseres Lebens zu beschneiden, um anderen Vorrang geben zu können.

Der Zeitdruck kann wachsen durch Kinder, die Arbeit und weitere Anforderungen.

Wir werden als Paar nur überleben, wenn wir lernen, unserer Ehe Priorität vor allem anderen einzuräumen.



3. Unterstützen

Jede Ehe braucht ein Unterstützungsnetzwerk, z. B. Freunde und Familie.

Früher oder später werden wir mit Herausforderungen konfrontiert, wie z. B. Krankheiten, finanziellen Problemen, unerfülltem Kinderwunsch, wenn die Kinder aus dem Haus gehen oder die eigenen Eltern älter werden.

Es ist unerlässlich, dass wir uns gegenseitig ermutigen und unterstützen.

Wenn wir uns gegenseitig unterstützen, werden uns Schwierigkeiten einander näherbringen.

4. Erneuerung

Bereit sein, über unsere individuellen Wünsche und Bedürfnisse zu reden.

Unsere Pläne und Hoffnungen für die Zukunft mit dem Partner teilen.

Uns ausreichend Zeit nehmen, um gemeinsame Entscheidungen über mögliche Veränderungen zu treffen.

Eventuell auf bestimmte Aktivitäten verzichten, um mehr gemeinsame Zeit zu haben.

Gemeinsam etwas Neues machen, um unsere Beziehung zu stärken oder zu erneuern.



**Wenn ihr in eurer Ehe gerade zu kämpfen habt, wollen wir euch ermutigen:
Ein Neuanfang ist möglich.**

Sobald Paare anfangen, sich um ihre Ehe zu kümmern, ändern sich die Dinge oft sehr schnell und sie erleben eine neue Verbundenheit und Intimität.

PAARGESPRÄCH 2

5 Minuten



HERAUSFORDERUNGEN BEWÄLTIGEN

- Sprecht über Herausforderungen oder Probleme, die ihr in der Vergangenheit bereits gemeinsam bewältigt habt.
- Was sind aktuell die größten Herausforderungen für euch als Paar oder für jeden einzelnen von euch?
- Fragt euren Partner: „Wie kann ich dich dabei am besten unterstützen?“

PAARGESPRÄCH 3

30 Minuten



BESTANDSAUFNAHME EURER BEZIEHUNG

Lest jeder für sich die folgenden Aussagen durch und bewertet sie auf einer Skala von 0 bis 4. Tragt den Wert in das entsprechende Kästchen ein. Wenn ihr damit fertig seid, folgt der Anleitung auf der nächsten Seite.

0. nie 1. selten 2. manchmal 3. meistens 4. immer

Ich habe das Gefühl ...

1. Mein Partner schenkt mir regelmäßig seine ungeteilte Aufmerksamkeit.
2. Mein Partner versteht und unterstützt meine Überzeugungen und Werte.
3. Mein Partner zeigt mir seine Zuneigung durch eindeutige, nicht sexuelle Berührungen.
4. Wir sind beide in der Lage, uns zu entschuldigen, wenn wir uns verletzt haben.
5. Mein Partner hört sich meinen Standpunkt auch dann an, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.
6. Ich kann meinem Partner meine sexuellen Hoffnungen und Wünsche mitteilen.
7. Wir können uns über unsere Vorstellungen und Träume für die Zukunft austauschen.
8. Mein Partner ist gut darin, mich bei dem, was ich tue, zu ermutigen.
9. Es hat für uns Priorität, dass wir mindestens alle 14 Tage einmal zusammen ausgehen.
10. Wir denken gemeinsam über die schönen Seiten unserer Beziehung nach.
11. Wir können über starke Gefühle wie Begeisterung, Trauer und Ängste reden.
12. Mein Partner geht einfühlsam auf meine sexuellen Bedürfnisse ein.
13. Mein Partner ermutigt mich in meinem geistlichen Wachstum.
14. Mein Partner kann gut auf meine emotionalen Bedürfnisse eingehen.
15. Wir stimmen in unseren sexuellen Praktiken überein.
16. Wir reden miteinander über neue Ideen.
17. Wir unterstützen uns in unseren Zielen für unser Familienleben.
18. Wir haben eine Reihe von gemeinsamen Interessen, die wir pflegen.
19. Ich bin glücklich damit, wie häufig wir miteinander schlafen.
20. Mein Partner hört aufmerksam zu, wenn ich über meine Gefühle spreche.

Auswertung

1. Addiert die Ergebnisse von Seite 14 wie folgt:

| Aussagen über | Mein Ergebnis | Ergebnis meines Partners |
|--|---------------|--------------------------|
| Unsere Freundschaft (Aussagen 4, 8, 9, 14, 18) | | |
| Unsere Kommunikation (Aussagen 1, 5, 11, 16, 20) | | |
| Unsere Sexualität (Aussagen 3, 6, 12, 15, 19) | | |
| Unsere gemeinsame Zukunft (Aussagen 2, 7, 10, 13, 17) | | |

2. Tauscht euch über eure Ergebnisse aus, auch über eventuelle Unterschiede. (Die Idee ist, den anderen besser zu verstehen und selbst besser verstanden zu werden.)
3. Schreibe für jeden Bereich etwas auf, das **du** ändern könntest, um eine höhere Punktzahl zu erreichen, z. B.:

Unsere Freundschaft:

Ich habe gemerkt, dass wir mehr Zeit gemeinsam verbringen müssen.

Unsere Kommunikation:

Offensichtlich muss ich dir deutlicher zeigen, dass es mich interessiert, was du zu sagen hast.

Unsere Sexualität:

Ich wäre gern einfühlsamer, was deine sexuellen Wünsche betrifft.

Unsere gemeinsame Zukunft:

Ich würde gern mit dir einen guten Zeitpunkt finden, um über unsere Zukunftspläne zu sprechen.

Wenn ihr beide damit fertig seid, zeigt euch gegenseitig, was ihr aufgeschrieben habt.

Sich Zeit füreinander nehmen

Sich Zeit für die Menschen zu nehmen, die uns am wichtigsten sind, passiert nicht einfach so; wir müssen sie uns bewusst nehmen. Wenn unsere Beziehung gedeihen und weiterwachsen soll, müssen wir regelmäßig Zeit zu zweit miteinander verbringen.

Eine wöchentliche Verabredung

- hält den Spaß und die Romantik in der Beziehung lebendig,
- vertieft das Verständnis und die Wertschätzung füreinander,
- bietet regelmäßig die Gelegenheit für tief gehende Kommunikation.

Plant jede Woche mindestens ein oder zwei Stunden allein für euch beide ein, um die Romantik am Leben zu halten oder neu zu entfachen, Spaß miteinander zu haben und über eure Gefühle, Hoffnungen, Träume, Sorgen und Ärgernisse zu reden.

Es muss nicht teuer sein.

Goldene Regel:
**Nie die Ehe-Zeit verschieben
ohne Rücksprache mit dem
Partner!**