

**Begrüßung****Paaraustausch zum Ankommen 3‘**

Wie geht es mir jetzt und wie geht es mir mit dir?

**Gruppenaustausch 10‘**

Was war für uns in der letzten Zeit eine wichtige Dialogerfahrung?

oder

Welche Erfahrungen haben wir mit dem Thema des letzten

DG-Abends gemacht?

**Einführung zum Thema**

Für unser heutiges Treffen haben wir das Thema gewählt:

„Traum und Wirklichkeit in unserer Beziehung“

- Wenn wir hier von einem Traum sprechen, dann meinen wir die tiefe Sehnsucht nach einem frohen, glücklichen, erfüllten Leben in Freiheit und Eigenständigkeit.
- Eine Sehnsucht, die jeder von uns in sich trägt.
- Als Ehepaare haben wir noch zusätzliche Träume.
- Wir möchten möglichst viel Freude miteinander und aneinander erleben.
- Wir wollen uns nahe sein und ganz vertraut miteinander.
- Wir wollen, dass die Liebe immer lebendig bleibt und uns gegenseitig glücklich machen.
- Wir wollen das Leben in Fülle miteinander leben.

*Persönliches Zeugnis ca. 15‘*

*Sprecht hier darüber, welche Vorstellung ihr von eurer Ehe hattet, als ihr geheiratet habt.*

- *Wovon habt ihr geträumt?*
- *Konntet ihr euch alles nur wunderschön vorstellen?*
- *Habt ihr daran geglaubt, dass eure Liebe so stark ist, dass sie alle Schwierigkeiten überwindet?*

*Hier dürft ihr ruhig etwas überschwänglich sein.*

*Was ist dann aus euren Träumen geworden?*

*Sind sie vielleicht nur teilweise in Erfüllung gegangen?*

*Gab es Zeiten, in denen sie ganz verblasst sind und ihr nicht mehr daran geglaubt habt, dass eure Träume noch Wirklichkeit werden können?*

*Dann habt ihr das WE erlebt.*

- *Wie war es dann? Habt ihr eure Liebe wieder neu entdeckt?*
- *Habt ihr wieder angefangen, an euren Traum zu glauben?*

*Ihr könnt dann mit folgendem Text weitermachen:*

- Wir stellten uns vor, dass künftig unsere Beziehung wieder den 1. Platz im Alltagsleben haben soll.
- Dazu war uns ein wichtiger Satz aus dem WE besonders hilfreich.
- Es war der Satz: Lieben ist eine Entscheidung.
- Es ist uns bewusst geworden, dass es nicht einfach von alleine geschieht, dass es uns gut geht miteinander.
- Wir müssen und können immer wieder daran arbeiten.

- Diese Erkenntnis war und ist aber nicht belastend für uns, sondern eher befreiend und ermutigend, denn sie bedeutet, dass es nicht dem Zufall überlassen müssen, ob es uns gut geht, sondern wir können unser Leben selber in die Hand nehmen und etwas dafür tun.
- Da können wir sagen, das ist etwas, was wir seit langem wissen.
- Und trotzdem gibt es eine Diskrepanz zwischen diesem Wissen und dem, was wir konkret in unserem Alltag tun und leben.
- Wir erleben es so, dass es eine positive Energie gibt, die uns motiviert und uns immer wieder etwas für unsere Beziehung tun lässt.
- Und es gibt eine negative Energie, die uns immer wieder hindert, das zu tun, wovon wir wissen, dass es gut für uns wäre.
- Wenn wir nicht wachsam sind und uns mit dem, was unsere Bedürfnisse sind, nicht wirklich auch ernst nehmen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir der negativen Energie immer mehr Raum zu geben.
- Wir entfernen uns immer mehr von unserem Traum für unsere Beziehung.
- Wenn wir uns mit unseren Wunsch nach unverzweckter Zeit und Zweisamkeit nicht ernst nehmen, dann laufen wir Gefahr, uns treiben zu lassen von den vielen Dingen, die zu tun sind.
- Wir sehen nur die Arbeit oder haben so viele andere Aktivitäten und Engagements und nehmen diese oft wichtiger als unsere eigenen Bedürfnisse.
- Das ist manchmal wie ein Sog, der uns erfasst, besonders dann, wenn der Arbeitsberg unüberschaubar zu werden droht.
- Wenn wir es genauer anschauen, müssen wir zugeben, dass es nicht daran liegt, viel oder wenig Zeit zu haben, sondern es liegt vor allem daran, was bei uns Priorität hat.
- Der Umgang mit der Zeit ist das Eine.
- Das Andere ist die Frage, wie wir mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen umgehen.
- Wenn wir z. B. bestimmte Bereiche aus unserer Kommunikation ausklammern, aus Angst, Miss-Stimmung hervorzurufen oder mit etwas nicht verstanden zu werden und dann nicht angenommen zu sein, dann ist das nicht eine Frage von Zeit, sondern da sind unsere Gefühle das Hindernis.

### *Beispiele*

*Beschreibt an einigen konkreten Beispielen, wie das in eurem Alltag manchmal abläuft.*

*A. Beschreibt etwa zwei oder drei Situationen, in denen Arbeit, Hobby, Ehrenamt oder sonstige Aktivität den Vorrang hatte und wie dadurch eure Bedürfnisse für die Beziehung zu kurz gekommen sind.*

*Wie ging es euch damit?*

*B. Jeder nennt eine Situation, in der Ängste oder Mangel an Vertrauen ein Hindernis waren, Beziehung zu leben.*

*Nehmt jeweils ein Beispiel, wie ihr euch sich nicht getraut hat, etwas anzusprechen, womit ihr Mühe hattet, aus Angst, Miss-Stimmung hervorzurufen oder nicht verstanden zu werden.*

*Sagt, welche Folgen das für die Beziehung hatte.*

*Hat es vielleicht Distanz oder Freudlosigkeit ausgelöst?*

*Sagt, wie es tatsächlich war.*

*Ihr habt es nicht angesprochen, obwohl ihr wusstet, dass es besser für die Beziehung wäre.*

- Wir stellen fest: Nur wenn wir uns immer wieder von Neuem bewusst machen, was gut für uns ist und dann auch konkrete Schritte tun, können wir unserem Traum Schritt für Schritt näher kommen.
- Zu erkennen, was gut für uns ist, was Schritte sind, die uns gelungen sind, das motiviert uns mindestens ebenso, als wenn wir immer nur auf das schauen, womit wir nicht zufrieden sind.
- Wir verteilen jetzt ein Arbeitsblatt, auf dem verschiedene Bereiche unserer Beziehung aufgelistet sind. Das ist nur eine Hilfe und nicht etwa eine Liste, die wir von oben bis unten abarbeiten sollen.
- Wir können diese Liste auch beiseite legen und uns fragen:
- Womit bin ich in unserer Beziehung wirklich zufrieden und wo würde ich gerne etwas verändern?

### **Besinnungsfragen 5' + 5'**

Wenn ich an unsere Paar-Beziehung denke, in welchen Bereichen geht es mir gut? (*was nicht bedeuten muss, dass es nicht auch noch besser sein könnte.*)

In welchen Bereichen möchte ich etwas verändern, um gemeinsam mit dir zu wachsen?

*5' persönliche Besinnung*

*5' Austausch im Paar*

### **Einladung zum Dialog: 15/15**

Die Frage lautet:

Ich schaue auf einen Bereich, in dem ich mich wohl fühle und einen, in dem ich bei mir Wachstum wünsche. Wofür jetzt, wenn ich daran denke?

### **Nach dem Austausch**

#### **Vorschlag für einen konkreten Plan 5'**

- Schaut den Bereich an, in dem ihr etwas verändern möchtet.
- Überlegt, welche konkreten Schritte ihr tun wollt und wie ihr euch gegenseitig dabei unterstützen könnt.
- Wir wollen es nicht bei einem guten Vorsatz bewenden lassen, sondern schlagen euch vor, einen konkreten Plan zu machen.
- Wählt eine überschaubare Zeit, 2, oder 3 Wochen, in der ihr euren Plan umsetzen wollt.
- Nach Ablauf dieser Zeit schaut miteinander an, wie die Verwirklichung gelungen ist und wie es euch damit geht.

*5' persönlich und im Paar*

### **Gruppenaustausch zu den Fragen:**

Womit bin ich zufrieden in unserer Beziehung?

Was werde ich bei mir verändern.

Wie geht es mir bei dem Gedanken?

### **Dank und Schlussgebet**

## Arbeitsblatt

Einige Bereiche und Hilfen, um die Wirklichkeit in unserer Beziehung neu einzuschätzen.

### Besinnungsfragen 5' + 5'

1. Wenn ich an unsere Paar-Beziehung denke, in welchen Bereichen geht es mir gut? (*was nicht bedeuten muss, dass es nicht auch noch besser sein könnte.*)
2. In welchen Bereichen möchte ich etwas verändern, um gemeinsam mit dir wachsen?

- |    |                          |   |  |
|----|--------------------------|---|--|
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unsere Kommunikation   |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unsere Beziehung im Alltag   |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Dialog – Zuhören – Offenheit   |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unsere Gefühlswelt teilen  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unsere Zärtlichkeit leben  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Offensein in unserer Sexualität (Einander mitteilen, wie es uns geht.) |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Offensein in unserer Beziehung zu Gott                                 |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Gemeinsames Gebet  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Einander Wertschätzung schenken  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Einander Freiheit gewähren   |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Den Partner – die Partnerin annehmen, so wie er – sie ist.             |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Uns gegenseitig herausfordern  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Einander das ganze Vertrauen schenken                                  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unsere Selbstverwirklichung  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Schwierige Bereiche in unsere Kommunikation einbeziehen.               |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unser Umgang mit Macht in der Beziehung                                |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unsere Verschiedenheit als Ergänzung und Bereicherung sehen            |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Mein Selbstbild (glauben, dass ich einmalig und geliebt bin)           |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unsere Zusammenarbeit  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Gemeinsame Zeit verbringen   |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Unsere Verantwortung teilen  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | Informationen mitteilen  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | .....  |
| ☼☺ | <input type="checkbox"/> | ☹ | .....  |