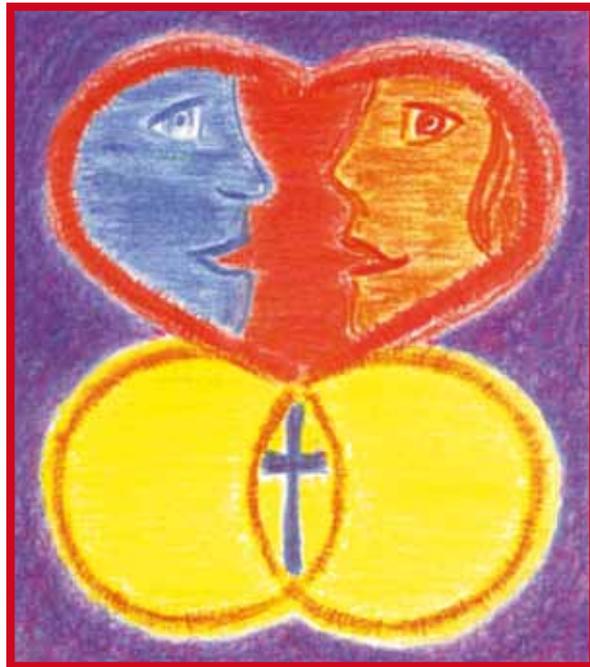


Liebt einander, wie ich
euch geliebt habe

Marriage Encounter



Liebes Ehepaar, liebe Priester und Ordensleute

die ME-Gemeinschaft freut sich darüber, dass Ihr Euch einer Dialoggruppe angeschlossen habt und wir begrüßen Euch herzlich in unsrer Mitte. Willkommen!

Wir überreichen Euch diese Einführung in unsere Gemeinschaft zur Begrüßung, um Euch einen tieferen Einblick zu geben in die Botschaft von ME – und wie sich diese ausprägt in der Gestaltung und dem Leben der Gemeinschaft.

Wir wünschen Euch von Herzen den Schalom, d.h. wir sagen damit, dass Ihr willkommen seid bei uns ...

Ebenso wünschen wir allen Paaren ein frohes Miteinander und Allen Freude am Liebesbrief und Austausch.

Eure ME-Gemeinschaft

Wir informieren im Folgenden über

- die Gemeinschaft: „Was ist ME?“ Seite 3
- Wie geht es weiter nach dem Wochenende? (Weiterbildung) Seite 5
- die Geschichte und Entwicklung von ME seit der Begründung Seite 6
- die besonderen Merkmale (das Charisma) von ME Seite 7
- den Aufbau der Gemeinschaft von der kleinsten bis zur größten Einheit (Ehepaar (Weltgemeinschaft) Seite 8

Wir erklären

- Was bedeutet der Name ME? Seite 10

und zeigen Euch

- die Verbreitung von ME in Deutschland, Ostbelgien und der Schweiz anhand einer ME-Karte (letzte Umschlagseite)

Weiterhin findet Ihr einige Texte, die Ihr teils schon vom Wochenende her kennt

- die Definition „Unsere Gefühle“ Seite 11
- zusammen mit einer Gefühlsliste Seite 11

sowie die

- Elemente und Regeln des Dialogs Seite 12
- und Fragen für einen intensiven Austausch Seite 14

als Hilfe, wenn Ihr den Liebesbrief schreibt und darüber austauscht.

Zur Erinnerung an das Wochenende folgen einige Gedanken über

- die immerwährenden drei Phasen einer Ehe Seite 15

Wenn Ihr noch mehr wissen wollt über ME oder wenn Euch einmal ein Begriff begegnet, der Euch fremd ist, dann kann Euch das

- ME-ABC (ME-Lexikon) Seite 18

helfen, unbekannte Begriffe aus dem Leben der Gemeinschaft kennen zu lernen und zu verstehen, was damit gemeint ist. Schließlich gibt es Hinweise auf

- ME-Internet-Adressen Seite 4

Aktuelle Ansprechpersonen der Gemeinschaft findet Ihr auf der Adressenliste Eurer Region/ Eures Sektors, die ihr bekommen habt oder anfordern könnt.

Das Bild auf der Vorderseite trägt den Titel „Dialog: sich mit dem Herzen anschauen – aus dem Herzen sprechen und zuhören!“

Was ist ME?

Ein erster Zugang

ME = Marriage Encounter (zu deutsch etwa: „Vertiefte Beziehung oder Begegnung in der Ehe“)

- Geistliche Bewegung von Paaren, Priestern und Ordensleuten in der katholischen Kirche; offen für Christen anderer Konfessionen.
- Weltweite Bewegung (in rund 100 Ländern und in sechs kontinentalen ME-Gemeinschaften: Afrika, Asien, Europa, Nordamerika, Lateinamerika und Pazifik).
- ME bemüht sich um einen Lebensstil, der Ehepaaren, Priestern und Ordensleuten hilft, Glauben und Leben miteinander zu verbinden. Es geht bei ME um eine Entfaltung und Erneuerung des spezifischen sakramentalen Lebensstils. Ehepaare, Priester und Ordensleute sind Menschen, die gerufen sind, auf ihre je eigene Weise Zeichen zu sein.

Was Ehepaare betrifft:

- will ME die Beziehung und das gegenseitige Verständnis im Paar fördern. Ziel ist eine beidseitige erfüllte Beziehung zu dem wichtigsten Menschen im Leben, dem Partner/der Partnerin.
- ME ist gedacht für alle Ehepaare, die einander lieben und sich für die Empfindungen des Ehepartners interessieren; die Freude an ihrer Ehe haben
- ME kann normalerweise nicht total zerstrittene oder auseinander gelebte Paare wieder zusammen bringen (kein Ersatz für Ehe-therapie). ME will jedoch dabei helfen, dass es nie so weit kommen wird.
- Der Einstieg zu ME ist das ME-Wochenende

(Freitagabend bis Sonntagabend), bei dem die Neuentdeckung eines Lebensstils in Beziehung stattfinden kann.

- Nach dem Wochenende besteht die Möglichkeit, sich – evtl. nach „Brückenabenden“ – einer Dialoggruppe anzuschließen
- ME steht für Aufbruch, für mehr Freude in der Beziehung, mehr Zweisamkeit, mehr Zärtlichkeit und Achtsamkeit, einander besser zuhören, mehr Vertrauen, mehr über die ganz persönlichen Gedanken und Gefühle voneinander erfahren, mit den verschiedenen Bedürfnissen besser umgehen können und für mehr Gemeinsamkeit im Glauben. ME will helfen, die Kommunikation, die Sexualität und das Gebet in der Beziehung zu vertiefen.
- ME folgt dem Eheverständnis der katholischen Kirche, wonach die Ehe nicht nur ein Vertrag zwischen zwei Menschen ist, sondern ein Sakrament (ein von Christus eingesetztes Zeichen von geschenkter Gnade), bei dem ein

Dritter mit im Bund ist, nämlich Gott. So weist ME den Ehepaaren eine besondere eheliche Spiritualität zu, die in achtsamer Kommunikation (Dialog), Sexualität und Gebet besteht.

Was Priester und Ordensleute betrifft:

- will ME für diese ein Weg sein, ihr Leben in Beziehung zur Gemeinde und/oder zum Ordenskonvent zu vertiefen. Paare und Priester können einander dazu herausfordern, den je eigenen Lebensstil als Zeichen und Zeugnis zu leben, können sich dabei gegenseitig stützen, sich voneinander berühren lassen und voneinander lernen.
- ME ist auch für Priester ein Weg, das eigene Leben im Sakrament des Priestertums zu be-

*Wenn wir als Ehepaare in
Seinem Namen unterwegs
sind*

*dann
gibt
die
un-
wahr-
schein-
liche
Formel*



1 + 1 = 3

*Dann ist ER
mitten unter uns*



EINFÜHRUNG IN UNSERE GEMEINSCHAFT

reichern; um in Berührung zu kommen mit den eigenen Freuden, Hoffnungen, Enttäuschungen und Träumen – um ggf. neu die Freude des Anfangs am Priestersein zu erleben. Es ist eine Begegnung zwischen der Lebenswelt und Lebenwirklichkeit von sakramentalen Paaren und Priestern/Ordensleuten – und eine Entdeckung, wie beide Sakramente miteinander die Kirche bauen helfen.

- Leitsatz von ME sind die Worte Jesu: „Liebet einander, wie ich euch geliebt habe.“ (Joh 13,34).
- ME versteht sich als kirchliche Erneuerungsbewegung, basierend auf den Dokumenten

des Zweiten Vatikanischen Konzils (1963–1965, einberufen von Papst Johannes XXIII. Dessen Auftrag: „instauratio“ = pastorale und ökumenische Erneuerung der Kirche durch ein „Übersetzen“ der Glaubensbotschaft in das Leben der Menschen von heute). ME ist eine solche „Übersetzung“ ins Leben von Ehepaaren und Priestern/ Ordensleuten von heute.

Zusammengestellt:

*Elisabeth und Hermann-Josef Oberbörsch und
Waltraud Koch-Heuskel und Wilfried Koch*

ME im Internet

ME Deutschland www.me-deutschland.de

ME-Deutschland/Gemeinschaftsseiten
(Interner Bereich): [www.me-deutschland.de/
gemeinschaft](http://www.me-deutschland.de/gemeinschaft) (Registrierung erforderlich)

ME-Belgien französischsprachig
www.vivre-et-aimer.be/
flämisch <http://zininrelatie.be>

ME-England und Wales: www.wwme.org.uk

ME-Frankreich: www.vivre-et-aimer.org

ME-Irland: www.marriageencounter.ie

ME-Italien: www.incontromatrimoniale.it

ME-Kroatien: www.hzbs.hr

ME-Niederlande: www.encounter.ni

ME-Österreich: www.marriage-encounter.at
Intranet Österreich: [www.marriage-encounter.at/
we-teilnehmer](http://www.marriage-encounter.at/we-teilnehmer)
Username: we-teilnehmer/Passwort: miteinander

ME-Portugal: ecclesia.pt/encontromatrimonial

ME-Schweiz: www.me-schweiz.ch

ME-Spanien: www.encuentromatrimonial.com

ME-Ungarn: www.hazashetvege.hu

ME Europa: www.wwme.de/europa

ME-weltweit: www.wwme.org

ME-Intranet im Sektor Köln:
<https://sites.google.com/site/mekoeln>

Siehe auch unter google:
Stichwort Marriage Encounter

Und jetzt erfahrt Ihr, wie es weitergehen kann nach dem Wochenende

Es gibt die Dialoggruppe und das Dabeisein bei regionalen Gemeinschaftstreffen, wo der Dialog gepflegt wird, aber auch noch das Folgende:

In der Beziehung wachsen: Weiterbildungsangebote

Außer dem ME-Wochenende bietet die ME-Gemeinschaft auch weiterführende Fortbildungswochenenden und -tage an. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie die Erfahrungen aus dem ME-Wochenende als Grundlage haben und bestimmte Aspekte daraus vertiefen. Die Themen unterscheiden sich dabei, so dass jede Weiterbildung auf eine andere Weise für die Beziehung fruchtbar wird.

Insgesamt gibt es 12 Weiterbildungsthemen. Davon sind sieben als Wochenenden konzipiert und sechs als eintägige Veranstaltung.

Weiterbildungswochenenden:*

- Der Dialog – Lust und Frust
- Frei zum Leben
- Gemeinsam älter werden
- Glaube – ein Abenteuer
- Vertiefungswochenende
- Zu Freiheit und Nähe
- Zuhören und Nachfragen (gibt es auch als Tagesveranstaltung)

Weiterbildungstage:*

- Berufung und Verantwortung
- Beten im Paar
- Gemeinsam gut Entscheidungen treffen
- Von Verletzung zu Heilung und Versöhnung
- Zärtlichkeit und Sexualität
- Zuhören und Nachfragen

**Eine Beschreibung zu einigen dieser Angebote findet Ihr im ME-ABC*



Organisiert werden diese Weiterbildungen entweder auf regionaler Ebene vom jeweils verantwortlichen Regionalteam oder überregional vom auf Deutschlandebene verantwortlichen Paar für Weiterbildung. Auf der Homepage von ME-Deutschland steht, wer das gerade ist. Dort kann man auch eine Übersicht über die aktuell anstehenden Weiterbildungstermine herunterladen. Die Termine kann man außerdem bei den jeweiligen Regionalverantwortlichen erfragen oder in der ME-Zeitung nachlesen. Fragen zu den einzelnen Themen beantwortet das Weiterbildungspaar gerne unter wb@me-deutschland.de.

Kerstin und Christoph Murmann

Kurzfassung der Geschichte von ME

Erste Anfänge

Die ursprünglichen Ideen zu ME entstanden Anfang der 60er Jahre in Spanien. In der Zeit des II. Vatikanischen Konzils, zwischen 1960 und 1965, nimmt der Priester Gabriel Calvo, ein spanischer Diözesanpriester, die Laien ernst. Seine Idee ist es, die Paare in seine Arbeit einzubeziehen; ihm ging es darum, das Licht des Evangeliums in das ganz konkrete Leben umzusetzen.

Er übte in speziellen Kursen („encuentro matrimonial“ = eheliche Begegnung) das spirituelle Zusammenleben von Ehepaaren ein. 1962 gab es in Barcelona ein erstes Wochenende, bei dem der Austausch von Gefühlen zwischen Ehepartnern mit tiefgehender Kommunikation erlebt wurde. Aufgrund der positiven Resultate verbreitete sich diese Idee schnell.

Geburt von Worldwide Marriage Encounter (WWME)

Gabriel Calvo bereist zunächst Lateinamerika und trifft beim Weltkongress in New York auf den Jesuiten Charles („Chuck“) Gallagher, Erzieher an einer Höheren Schule in Long Island. Calvo berichtet von seinen Ideen. Gallagher greift diese Idee auf und entwickelt ein erstes Wochenende. Schnell gewinnt er einige Eltern seiner Schüler. Diese kleine Gruppe trifft sich in einer Küche und beginnt, um einen Tisch sitzend, zu schreiben. Später wurde dieser Original-Küchentisch der ME-Gemeinschaft der USA zur Verfügung gestellt. 1968 gilt somit als Geburtsjahr von „Worldwide Marriage Encounter“. ME hat sich in den Folgejahren recht schnell in der ganzen Welt ausgebreitet.

1969 entstand das ME Zeichen: Ein Herz, zwei Ringe und das Kreuz als Symbole für „Leben“, „Ehe“ und „Kirche“. Gleichzeitig wird das Lied „There is a new world somewhere“ (von der Gruppe „The New Seekers“) als weltweit verbindendes ME-Lied übernommen.

ME kommt nach Europa

Der belgische Kardinal Léon-Joseph Suenens (1904-1996), der auf der Suche nach neuen Aufbrüchen in der Kirche war, hört von der Existenz von ME in den USA und schickt einen seiner Priester, Guido Heyrbaut, dorthin, damit dieser sie kennenlernt. Guido nimmt an einem ME-Wochenende im Jan. 1972 teil und kehrt tief beeindruckt und begeistert nach Belgien zurück. Zwei Monate später nimmt dieser nochmals an einem ME Wochenende in den USA teil – diesmal in Begleitung von Kardinal Suenens.

Pfingsten 1972 kommt ein amerikanisches Team nach Belgien und gibt zusammen mit Guido Heyrbaut das erste offizielle ME-Wochenende in Europa. Als Folge dieser gemeinsamen Erfahrung wird Guido Heyrbaut von all seinen früheren Aufgaben freigestellt, um ME in Belgien zu verbreiten.

Von Belgien aus wird ME in ganz Europa, unter schwierigen Bedingungen auch im ehemaligen kommunistischen Osteuropa, verbreitet. Inzwischen haben in Europa ca. 80.000 Paare das ME-Wochenende kennen gelernt. In Belgien gibt es also seit 1972 ME. In der deutschsprachigen Schweiz fand 1988 das erste Wochenende statt.

Entwicklung in Deutschland

Im Januar 1979 fand das erste Deutsche Wochenende in dem Ort Linsengericht, östlich von Frankfurt, statt, ein WE (Wochenende), auch mit vielen Paaren aus Österreich, mit Pater Bernd Kordes und seinem Mitbruder Pater Clemens Kleine. Im Team war u.a. Pfarrer Aloys Mertes aus St. Vith, Belgien. Zwei Monate später wurde das erste österreichische WE in Baden bei Wien abgehalten. Im April 1981 findet im Roncalli-Haus in Magdeburg das erste ME-WE auf dem Gebiet der DDR statt. Hieran nahmen 15 Paare teil und das Team bestand aus österreichischen und belgischen Paaren.

Wie geht die Geschichte von ME weiter?

Sie geht weiter mit jedem Paar, das den Weg des Dialogs geht und sich auf diesen neuen Weg in der Beziehung einlässt.

Heute ist ME in ca. 100 Ländern der Erde und in allen Kontinenten vertreten und in diesen Ländern haben Paare das Geschenk des Wochenendes empfangen und erfahren. ME ist die erfolgreichste Paarerfahrung der heutigen Welt, getreu dem Motto:

Die besonderen Merkmale (das Charisma) von ME

1. Annahme:

Die Erfahrung, geliebt, angenommen und wertvoll zu sein.

Sie ist die wichtigste Grundlage für alles Wachstum in der Beziehung. Nur wenn ich mich angenommen erlebe, kann ich mich entfalten, kann mich lösen von inneren Zwängen und habe dann auch die Kraft, alte Verhaltensmuster abzulegen und mich positiv zu verändern.

Wo die Annahme fehlt, herrscht Unfreiheit, Macht und Abhängigkeit – und das erzeugt Widerstand und Druck. Das ist keine Basis für eine nahe und vertraute Beziehung.

2. Umkehr:

Die ständige Herausforderung zur eigenen Umkehr

Mit Umkehr meinen wir das Zurückfinden zu mir selber, zu innerer Freiheit und Eigenständigkeit in Beziehung. Ich sehe mich herausgefordert, mein typisches Verhaltensmuster zu durchbrechen, mich für das zu entscheiden, was ich wirklich brauche, um zufrieden weiterzuleben. Dieser Schritt macht mich dann auch fähig, frei und offen zu sein in meiner Zuwendung zu meinem Partner, zu anderen Menschen und zu Gott.

„Wenn einer alleine träumt, dann ist das nur ein Traum; wenn viele gemeinsam träumen, ist das der Beginn einer neuen Wirklichkeit.“

Zusammengestellt:

Elisabeth und Hermann-Josef Oberbörsch

Quellenhinweise (dort weitere Angaben zur Geschichte von ME): ME-Zeitung Nr. 1/1995, Nr. 3/2002, Nr. 4/2004 (25 Jahre ME in Deutschland) / „Entstehung von ME“ Papier von europäischen Verantwortlichen / sowie die Internetseiten von ME Deutschland, Österreich, Schweiz, Frankreich, England und Europa und Weltweit (Internet-Adressen siehe Seite 7)

3. Traum

In Berührung kommen mit dem eigenen Traum

Jeder von uns hat eine Vorstellung, wie er sich sein Leben wünscht. Viele Enttäuschungen bringen uns aber dazu, dass wir gar nicht mehr so recht an unsere Vorstellung für unser Leben glauben können. Seit dem Wochenende hat sich da etwas verändert. Wir können wieder daran glauben, dass unser Traum, unsere tiefe Sehnsucht nicht nur Illusion ist, sondern dass es möglich ist, unserem Traum für unser Leben Schritt für Schritt näher zu kommen.

Dieser Weg ist zwar nicht bequem und schmerzfrei, aber es lohnt sich, diese Mühen nicht zu scheuen.

4. Gemeinschaft:

Die Bedeutung der anderen für unser Leben

Wir erfahren, dass es gut ist, in Gemeinschaft zu leben. Andere sind wichtig geworden für uns. Wir können einander Ermutigung sein, wenn wir einander teilhaben lassen an unserem Leben. Wir können erfahren, dass wir nicht allein sind mit unseren Schwierigkeiten, und es ist auch schön, Freuden miteinander zu teilen. Wir können einander aber auch herausfordern, unsere Sicht erweitern, wo wir selber vielleicht blind geworden sind. Miteinander den Weg zu gehen ist leichter, als wenn wir es alleine versuchen.

Der Aufbau von Marriage Encounter

Kursive Begriffe: siehe Erläuterungen im ME-ABC

Hinweis: Die hier gemachten Angaben können je nach Region und Gegend / bzw. Land variieren.

Das ME-Wochenende ist die Initiation, der Start für ein Leben aus dem *Charisma* (der Gabe) von ME, gleichzeitig der Beginn für ein Mitleben in der ME-Gemeinschaft.

Nach dem *ME-Wochenende* (WE) gibt es ein Nachtreffen und sodann die Möglichkeit, an sogenannten *Brückenabenden* teilzunehmen. Deren Aufgabe ist es, die Paare vom WE hinüberzuleiten in den Alltag mit dem Liebesbrief und Austausch (*Dialog*), und – wenn sie dies möchten – auch in eine *Dialoggruppe* (Dialoggemeinschaft, mancherorts auch Basisgruppe genannt).

Wie sich die ME-Gemeinschaft von der kleinsten Einheit an (Paar) aufbaut, wird in den folgenden Abschnitten dargestellt.

Das einzelne Paar

Im Paar ist der *Dialog* (Liebesbrief mit dem mündlichen Austausch), das Gebet und die liebevolle Gestaltung der *Sexualität* die Grundlage für ein Leben nach der Botschaft von ME (die drei *Königswege*).

Die Gemeinschaft in der Dialoggruppe

Drei bis fünf Paare (evtl. auch Priester und Ordensleute), die sich ca. alle vier Wochen treffen – mit Begleitung durch ein *Kontaktpaar*.

Aufgabe der Dialoggruppe ist es, den regelmäßigen Dialog der Paare zu Hause zu fördern, sowie Unterstützung im *Zuhören* und *Nachfragen* sowie durch den Austausch über das Erleben ähnlicher Erfahrungen zu geben.

Das Kontaktpaar hat einmal die Aufgabe, den Kontakt der Gruppe zur Gemeinschaft (*Sektor/*

Region) wie umgekehrt den Kontakt der Gemeinschaft zu den Paaren in der Gruppe zu halten (deswegen nimmt es im Sektor und in der Region am Treffen aller Kontaktpaare teil).

Andererseits ist es „das erfahrene Paar“, welches die ME-Botschaft „lebt“ und dadurch die Gruppe auf dem Weg der ME-Botschaft und des Dialogs begleitet und anleitet (deswegen wird es mancherorts auch *Animatorenpaar* genannt).

Das Kontaktpaar wird vom *Sektorenpaar* zusammen mit der Kontaktpaarrunde des Sektors gerufen (*Ruf*).

Die Gemeinschaft im Sektor

ist der Zusammenschluss mehrerer Dialoggruppen, die regional/geografisch zusammen gehören.

Ein Sektorenpaar (evtl. mit einem Priester zusammen) leitet den Sektor und trifft sich (monatlich/vierteljährlich... mit den Kontaktpaaren zur Sektorenrunde (oder auch Kontaktpaarrunde genannt). Es nimmt an der Regionalsrunde der Verantwortlichen einer Region, an den Kontaktpaartagen der *Region* und am Großen Deutschlandtreffen teil. (Es gibt in den Sektoren je nach Region unterschiedliche Gesellungsformen).

Das Sektorenpaar wird vom *Regionalteam* (meistens zusammen mit der Kontaktpaarrunde gerufen). Die Gemeinschaft in der Schweiz kennt keine Sektoren.

Die Gemeinschaft in der Region

besteht zumeist aus mehreren Sektoren (siehe Karte auf der letzten Umschlagseite!)

Das Regionalteam (Ehepaar und Priester bzw. nur ein Ehepaar) leitet die Region und trifft sich mehrmals im Jahr mit den Sektorenpaaren und anderen Verantwortlichen zur Regionalsrunde und mit den Kontaktpaaren der ganzen Region zum Kontaktpaartag (je nach Region unterschiedlich). Das Regionalteam wird vom

Nationalteam zusammen mit der Regionallrunde gerufen.

Die Gemeinschaft in der Nation

In Deutschland gibt es sechs Regionen: Baden-Württemberg, Bayern, Köln, Nord (gegründet im April 2008), Ost und Rhein-Main. (Ostbelgien und Schweiz siehe Landkarte auf Umschlagrückseite)

Ein *Nationalteam* (Ehepaar und Priester) leitet die Deutsche ME-Gemeinschaft.

Dieses trifft sich mehrmals im Jahr mit den Regionalteams und lädt alle eineinhalb Jahre auch die Sektorenpaare und andere *Verantwortliche* (*WE-Teampaare*) aus den Regionen zu einem Großen Deutschlandtreffen ein. Ort dieser Treffen ist normalerweise das Bonifatiuskloster in Hünfeld bei Fulda.

Das Nationalteam wird von der Runde der Regionalteams und anderer Verantwortlicher der Deutschen Gemeinschaft gerufen. (siehe auch die ME-Landkarte am Ende dieses Heftes).

Die Gemeinschaft auf einem Kontinent

In Europa ist ME in 13 Ländern vertreten (Belgien, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Irland, Italien, Kroatien, Niederlande, Österreich, Portugal, Schweiz, Spanien, Ungarn).

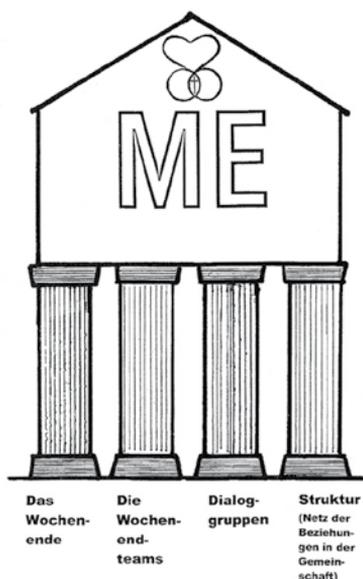
Ein *Europateam* (Ehepaar und Priester) ist für die Gemeinschaft in Europa verantwortlich. Das Europateam trifft sich mit den Nationalteams dreimal im Jahr zum sogenannten *Europarat*.

Die Weltweite ME-Gemeinschaft

Ist ME in über 100 Ländern vertreten und in allen Erdteilen. Weit über eine Million Paare und viele Priester und Ordensleute haben weltweit das Wochenende miterlebt.

Weltweit gibt es ein Zusammenkommen der Kontinentalteams zum World Council von ME. (*Weltrat*). Der offizielle Name von ME lautet daher mit Recht Worldwide Marriage Encounter.

Erstellt durch
Waltraud Koch-Heuskel und Wilfried Koch



Was bedeutet der Name ME – Marriage Encounter

Der Name kommt aus dem Amerikanischen. Ein „Encounter“ war damals in der amerikanischen Gruppenpsychologie die Bezeichnung für ein Training, bei dem mittels gezielter Führung durch Anleiter innerhalb kürzester Zeit messbare Bewußtseins- und Verhaltensänderungen erzielt wurden und zwar durch die eigenen Kräfte der Beteiligten. Genau so haben wir wahrscheinlich alle unser ME-Wochenende erlebt ...

„Encounter“ heißt wörtlich übersetzt „Begegnung“ – sodass wir ME auch als „Vertiefende Begegnung in der Ehe“ bezeichnen können.

In Italien heißt ME „Incontro matrimoniale – Eheliche Begegnung“. In Frankreich wird zum Wochenende eingeladen unter dem Titel „Vivre et aimer – Leben und Lieben“. Der Titel des Prospektes der deutschen ME-Gemeinschaft lautet „die Liebe neu erleben“. In Österreich heißt es vorne auf dem Prospekt „Das Miteinander neu entdecken“.

All diese Bezeichnungen sind der Versuch, den Begriff Marriage Encounter immer tiefer auszuloten und auszusprechen.

(siehe auch die Erläuterungen ME-spezifischer Begriffe im ME-ABC in diesem Heft, dort auch unter >Encounter)

Solange du dir nicht selbst in den Augen und im Herzen deines Partners begegnest, bist du auf der Flucht.

Solange du nicht zulässt, dass dein Partner an deinem Innersten teilhat, gibt es für dich keine Geborgenheit.

Solange du dich fürchtest, durchschaut zu werden, kannst du weder dich selbst noch den anderen erkennen. Du wirst allein sein.

Wo kannst du solch einen Spiegel finden, wenn nicht in deinem Mann, deiner Frau?

Hier, in dieser Gemeinschaft, kannst du erst richtig klar werden über dich und dich nicht mehr als den Riesen deiner Träume oder den Zwerg deiner Ängste sehen,

sondern als Mensch, der – als Teil eines Ganzen – zu dieser Gemeinschaft und ihrem Wohl seinen Beitrag leistet.

In solch einem Boden kannst du Wurzeln schlagen und wachsen.

Nicht mehr allein – wie im Tod sondern lebendig, als Mensch unter Menschen.

Richard Beauvais



Was ist ein Gefühl?

Beim Liebesbrief und Austausch ist es wichtig, wenn wir über unsere Gefühle in Kommunikation kommen, um uns so auf einer tieferen Weise begegnen, einander besser verstehen und als Folge davon verantwortlich handeln können.

- Ein Gefühl ist eine spontane innere Reaktion auf das, was wir sehen oder erleben. Ein Gefühl ist etwas, was mich innerlich bewegt.
- Warum ist das Wahrnehmen von Gefühlen wichtig?
Meine Gefühle sagen mir etwas über mich selbst.
Negative Gefühle weisen auf ein unerfülltes Bedürfnis in mir hin.
- Meine Gefühle beeinflussen mich in meinem Verhalten. Nach meinen Gefühlen zu handeln bedeutet oft, das Gegenteil dessen zu tun, was eigentlich gut für mich (und den anderen) wäre.
- Warum ist es gut, über meine Gefühle zu sprechen? Wenn ich über meine Gefühle spreche, zeige ich mich ganz persönlich. Der andere kann mich besser kennen lernen und besser verstehen. Ich kann Annahme erfahren und bleibe mit dem, was zutiefst in mir lebt, nicht allein.
Falsch wäre es, meine Gefühle zu sagen, damit der andere sich danach richtet und sich ändert.
- Wie teile ich meine Gefühle mit?
Ich sage oder schreibe so: „Ich fühle mich ... wie ...“ (z. B. „Ich fühle mich ausgelassen, wie ein Kind, das auf einer Wiese herumtollt“).
Ich vermeide den Ausdruck:
„Ich fühle mich ..., weil ...“ (z. B. „Ich bin traurig, weil Du mich nicht verstanden hast“)
- Ich brauche meine Gefühle nicht zu rechtfertigen.
- Auch der Andere ist für meine Gefühle nicht verantwortlich.

In dem Ausdruck „weil“ steckt eine versteckte Schuldzuweisung.

- Der Andere ist lediglich der Auslöser für mein Gefühl.
- Die Ursache meines Gefühles liegt allein in mir selber. Besser ist, zu schreiben:
„Ich bin traurig, wenn so ein Missverständnis zwischen uns entsteht“.
- Ich vermeide auch die Formulierung: „Ich habe das Gefühl, dass ...“

Was dann kommt, ist kein Gefühl, sondern eine Meinung oder ein Urteil.

Die folgende Liste kann helfen, ein Wort, einen Ausdruck für das zu finden, was wir innerlich spüren. Es kann auch hilfreich sein, erst zu versuchen, unser Gefühl einer der vier Gefühlsfamilien zuzuordnen.

Freude

froh
fröhlich
beschwingt
unbesorgt
leicht
entspannt
begeistert
friedlich
dankbar
zuversichtlich
erleichtert
bestärkt
unbeschwert
entzückt
glücklich
befreit
hoffnungsvoll
heiter
sorglos
zufrieden
offen
gelassen

Angst

ängstlich
ohnmächtig
hilflos
blockiert
gehemmt
gelähmt
gefährdet
wehrlos
bekommen
entsetzt
beengt
unschlüssig
unsicher
überfordert
nervös
zerrissen
aufgeregt
atemlos
aufgeschreckt
besorgt

Traurigkeit	Ärger
traurig	ärgerlich
niedergeschlagen	wütend
bekümmert	zornig
beschämt	gereizt
zerschlagen	erregt
verbittert	aggressiv
einsam	schockiert
allein	fassungslos
verdrossen	ungeduldig
enttäuscht	empört
betrübt	eifersüchtig
verunsichert	
überdrüssig	
verloren	
nachtrauernd	
leer	
matt	
bedrückt	

Ausdrücke wie „unverstanden“, „gedemütigt“, „gegängelt“ enthalten versteckte Urteile. Damit Du Deine Gefühle noch lebendiger mitteilen kannst, ergänze die Worte mit Vergleichen, z.B. „Ich fühle mich beschwingt, wie damals, als wir uns kennen lernten“. – „Ich fühle mich beengt wie ein Gefangener in seiner Zelle“. – „Ich fühle mich beschenkt, als ob ich das große Los gezogen hätte.“

Wo treffen wir uns?
fragte ich sie



Sie antwortete:
Im Dialog,
sonst
verfehlen wir uns

Die Elemente des Dialogs

1. Einen Liebesbrief schreiben.

- Der Brief, den du schreibst, soll von dir sprechen und nicht so sehr über das Thema.
 - Beschreibe, wer du bist und was du fühlst – schreibe keinen Bericht über das, was du denkst.
 - Schreibe in einem normalen Umgangston und halte dir die Person vor Augen, an und für die du schreibst.
 - Unterscheide zwischen deinen Gefühlen und deinen Meinungen.
 - Beschreibe deine Gefühle möglichst klar und anschaulich.
 - Schreibe ehrlich, aber gleichzeitig mit viel Zärtlichkeit
- Benütze deinen Brief nicht, um deinen Ehepartner zu beschuldigen, und auch nicht, um ihm / ihr zu sagen, wie sehr du dir wünschst, dass er / sie sich ändert.
 - Beim Schreiben beachte folgende Punkte:
 - Dein Partner ist nicht verantwortlich für deine Gefühle
 - Mache deinem Partner keine Vorwürfe
 - Du musst deine Gefühle nicht rechtfertigen und nicht begründen
 - Versuche nicht deinen Partner zu beeinflussen oder zu ändern.
 - Verwende den Liebesbrief nicht zur Problemlösung
 - Vermeide es, deinem Partner nur gefallen zu wollen
 - Vermeide es, den Liebesbrief zur Selbstanzeige zu machen.

2. Die Hefte aufmerksam und liebevoll austauschen

- Den Brief wie ein Geschenk übergeben und entgegennehmen, ohne dich zu verteidigen und etwas hinzuzufügen wie z. B. „Es ist nicht viel, aber ...“
- Lies den Brief zweimal – einmal um ihn zu verstehen und ein zweites Mal, um die Person zu entdecken, die hinter dem Geschriebenen steht.
- Kritisiere oder korrigiere nicht.

3. Der mündliche Austausch – der mündliche Dialog

- Zu Beginn entscheidet miteinander, wer zuerst austauscht und wer zuhört und welches Gefühl bzw. welche Erfahrung der Schwerpunkt eures mündlichen Austausches sein soll. Es empfiehlt sich, mit dem Brief zu beginnen, in dem das stärkste Gefühl auftaucht. Geht erst dann zum zweiten Brief über.
- Verlange keine Rechtfertigung für das, was dein Ehepartner geschrieben hat. Stelle keine Frage wie: "Warum fühlst du dich so?", sondern frage z.B.: "Kannst du mir das näher beschreiben, wie du das erlebst?" (Der andere soll sich nicht rechtfertigen müssen, sondern Du willst ihn besser verstehen!).
- Bei der Antwort beschreibe so klar und vollständig wie möglich, wer du bist, der du hinter diesem Gefühl stehst.
- Aneinander interessiert sein und nachfragen; helfen, dass der/die andere sich klarer aussagen kann.
- Vermeide es, auf die Aussagen zu reagieren und über das Thema zu diskutieren. Beschränkt euch auf das Annehmen und darauf,

sich von der /dem anderen (der austauscht) berühren zu lassen; von dem, was sie / er erlebt.

- Nütze alle deine Sinne (dein ganzes Wesen), um dich von dem, was mitgeteilt wird, ganz berühren zu lassen und einander näher zu kommen.
- Wenn der Austausch in eine Diskussion ausartet, kehrt zum *Zuhören mit dem Herzen* zurück oder entscheidet euch, die Bücher und damit den Dialog zu schließen.
- Begrenzt die Zeit für den Austausch. Die Regel 10 Minuten schreiben / 10 Minuten mündlicher Austausch als Faustregel ist hilfreich. Oft ist das, was darüber geht, kontraproduktiv.

4. Gebet und Dialog

Viele Paare beten vor und/oder nach dem Dialog und erfahren dadurch zusätzliche Kraft. Man kann zu Beginn Gottes heiligen Geist einladen, mit seiner Liebe dabei zu sein; und nach dem Dialog die Erfahrung des Austauschs vor Gott bringen. Vor allem, wenn es im Austausch einmal schwer war, tut es gut, dies miteinander vor Gott zu bringen: sich mit der erfahrenen Bedürftigkeit Gott hinzuhalten! Das kann entlastend sein (einem Dritten übergeben, was zwei nicht allein verstehen können!).

Aber auch der Dank tut gut. Im Danken weitet sich das Herz. und beim gemeinsamen Gebet gerät die Ehe ins Kraftfeld Gottes. Beim Beten wird die „eheliche Dreifaltigkeit“ spürbar: Frau und Mann und der Herr als Dritter im Bund. Beim gemeinsamen Beten (dem 3. Königsweg von ME) entfaltet sich die volle Kraft des Sakramentes und des Paares.

Hilfreich für den mündlichen Austausch sind auch folgende Regeln:

1. Beim Durchlesen des Liebesbriefes meines Partners markiere ich (z.B. mit einem Herzchen) ein bis zwei Sätze, bei denen ich zu den dort beschriebenen Gefühlen zurückfragen möchte,
2. Ich bedanke mich dann zuerst für die Wertschätzung, die ich am Anfang des Briefes meines Partners vorgefunden habe.
3. Dann lese ich die von mir markierten Stellen dem Partner vor: „Du hast geschrieben: Mein Temperament ...“
4. Danach frage ich: „Kannst du mir dein Gefühl näher beschreiben (z.B. mit einem Vergleich oder Bild) oder „Welche Farbintensität hat dein Gefühl ...?“
5. Der Partner antwortet mit maximal 2-3 Sätzen.
6. Ich wiederhole das, was er gesagt hat, um sicher zu sein, dass ich ihn richtig verstanden habe.
7. Ich schließe den mündlichen Austausch mit einer Wertschätzung, z.B. mit dem Satz „Ich danke dir für deine Offenheit und dein Vertrauen“ (oder anderes).

Diese Regeln helfen, die Kultur des mündlichen Austauschs zu verfeinern. Viele Paare machen die Erfahrung, dass es dann wesentlich weniger zu Diskussionen kommt, die ein ungutes Gefühl auslösen und die Freude am Dialog vermindern können. Diskussion gehört deshalb nicht zum Dialog dazu.

Fragen für einen intensiven Austausch

Du hast geschrieben ...

- Wie sind deine Gefühle dabei?
- Wie geht es Dir damit?
- Möchtest Du mir dazu noch etwas sagen?
- Wie hast Du das erlebt?
- Wie geht es Dir, wenn Du mir das schreibst?
- Wie ging es Dir beim Schreiben?

Welches von den beschriebenen Gefühlen bewegt Dich am meisten?

Was ist Dein stärkstes Gefühl?

Kannst Du dieses Gefühl näher beschreiben?

Hast Du einen Vergleich, ein Bild für dieses Gefühl?

Kannst Du einen Klang, ein Symbol, eine Farbe mit Deinem Gefühl verbinden?

Wie stark ist dieses Gefühl auf einer Skala (1 wenig, 10 ganz stark)?

In welche Gefühlsfamilie würdest Du das einordnen (Freude, Trauer, Angst, Ärger)?

Welche anderen Gefühle sind noch mit dabei?

Was bewirkt dieses Gefühl in Dir?

Was löst es in dir aus?

Welche körperlichen Empfindungen spürst Du bei diesem Gefühl?

Was spürst Du dabei in deinem Körper?

Was würdest Du spontan am liebsten tun?

Was würdest Du am liebsten tun, wenn Du dieses Gefühl hast?

Was fühlst Du dabei mir gegenüber?

Welches Bedürfnis steht hinter deinem Ärger / Wut / Trauer?

Wie geht es Dir jetzt, wenn Du mir davon erzählst?

Wie geht es Dir, wenn wir jetzt über Dein Gefühl austauschen?

Wie fühlst Du Dich jetzt, wenn ich Dich so frage?

Was hindert Dich, mir mehr davon zu sagen?

Was ist Dir noch wichtig, mir zu sagen?

Willst Du noch etwas dazu sagen?

Die immerwährenden drei Phasen einer Beziehung

Beim WE haben wir gehört, dass es nicht nur am Anfang unserer Beziehung, sondern auch währenddessen und sich immer wiederholend drei Phasen gibt.

Am Anfang steht die **Romanze**, die Schmetterlinge im Bauch, die Faszination vom anderen und seiner Andersartigkeit, die Unterschiede ziehen uns an, wir sehen den anderen nur mit rosaroten Augen, alles ist himmelblau.

Dann kommt irgendwann die **Phase der Ernüchterung, der Enttäuschung**, vielfach ausgelöst durch die Kleinigkeiten des Alltags, die Barthaare im Waschbecken, die offen gelassene Zahnpasta-Tube und ähnliche „Kleinigkeiten“, das Andersseins des anderen ist nicht mehr anziehend, sondern wird zum Gegensatz, der uns ärgert und bedroht.

Wir erleben Ent-Täuschung: d.h. die Fiktion von einem vollkommenen und himmlischen Partner bricht zusammen und vor uns steht ein ganz normaler Mensch, wie wir es selber ebenfalls sind. Das Bild, das wir uns vom Anderen gemalt haben, muss mit der Wirklichkeit korrigiert und diese Wirklichkeit liebend angenommen werden.

Es gilt, zu akzeptieren, dass eine gute Ehe nicht (nur) aus Harmonie besteht, sondern auch aus Unterschieden.

Was könnte Dir helfen? *)

Was würde Dir jetzt gut tun? *)

Wie fühlst Du Dich nach diesem Austausch?

Wie erging es Dir mit meinem Zuhören?

Von Gabi und Andreas Hottinger

*) Bei diesen Fragen beachten, dass Du nicht auf die Lösungsebene wechselst, statt beim Zuhören zu bleiben

Diese Enttäuschungen, die zum Anschauen-müssen des wahren Menschen führen, finden immerwährend statt, eine ganze Ehe lang.

Wir erleben die Enttäuschung als schmerzlich; in Wirklichkeit ist sie eine Phase, in der der andere von uns entdeckt wird, *wie er ist* - als der Mensch, *der er ist*.

Die Liebe zwischen Eheleuten kann nur dann ursprünglich sein, wenn sie eine Gemeinschaft der Seele und des Geistes und des Herzens und des Leibes ist.

Gemeinschaft der Seele bedeutet:

Das Leben in seiner Tiefe miteinander zu teilen – und gemeinsam darüber sprechen zu können, was jeder ganz leise zu sich selber spricht, wenn er alleine ist.

Léon-Joseph Kardinal Suenens

In der Enttäuschung haben wir selten eine hohe Wertschätzung oder Meinung über den anderen und wir haben schwere Gefühle. Und doch hilft uns die Enttäuschung, wenn wir sie richtig anpacken, zu einem tieferen Ja zum anderen.

Viele bringt es aber dazu, in Distanz zu gehen, sich an der Enttäuschung zu weiden und viele fliehen heutzutage dann aus einer Ehe, ohne alles versucht zu haben.

Was haben Sie nicht versucht?

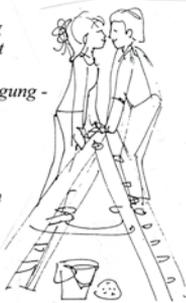
Sich für den Partner, so, wie er ist, täglich zu entscheiden. Die dritte Phase einer jeden Beziehung, so haben wir am WE gehört: ist die Entscheidung. Lieben ist eine Entscheidung.

Ich entscheide mich für dich, auch wenn meine Gefühle im Moment für dich nicht so gut sind. Ich entscheide mich für dich, auch wenn du nicht bist wie das Bild, das ich mir von dir gemalt habe.

Ich entscheide mich für dich und damit beginne ich erst richtig zu lieben.

Ehe ist wie... eine Stufenleiter:

*der
Aufstieg
bedeutet
auch
Anstrengung -*



*aber
wir
kommen
uns
näher*

Nach der Entscheidung kann eine neue, geklärte „Romanze“ beginnen, eine Zeit des immer realistischeren Bildes vom anderen; eine Beziehungszeit, in der ich barmherzig mit dem andern bin, weil er nie der Himmel auf Erden sein kann, den ich mir von ihm erwartet habe.

Lieben ist die Entscheidung, den anderen so zu nehmen, wie er ist; damit er unter meinen gütigen Augen *da sein darf* (und *dadurch* den „Raum“ und den „Atem“ findet, sich mit der Zeit auch gedeihlich zu verwandeln).

Diese drei Phasen gibt es immer wieder in jeder Ehe:

Romanze – Enttäuschung –
Entscheidung zum Lieben.

Die Romanze ist schön.

Die Enttäuschung ist wichtig und hilfreich.

Die Entscheidung ist die eigentliche Liebe.

Bei der Trauung hat es geheißen: Ich verspreche dir die Treue in guten und bösen Tagen. Dieses Versprechen verwirklicht sich gerade dann, wenn ich in „bösen“ Tagen (der Enttäuschung und der nicht so guten Gefühlen für den Partner) mich für ihn entscheide – und liebe.

Der Partner mit seinen Begrenzungen ist mir von Gott geschenkt, damit ich daran wachse an Glaube, Hoffnung und Liebe.

Dialogfrage: Wenn ich daran denke, dass es Romanze, Enttäuschung und Entscheidung zum Lieben auch in unserer Ehe gibt:

in welcher befinde ich *mich* persönlich im Augenblick und wie fühle ich mich, wenn ich darauf schaue? Welchen Schritt der Entscheidung will ich ggf. tun!

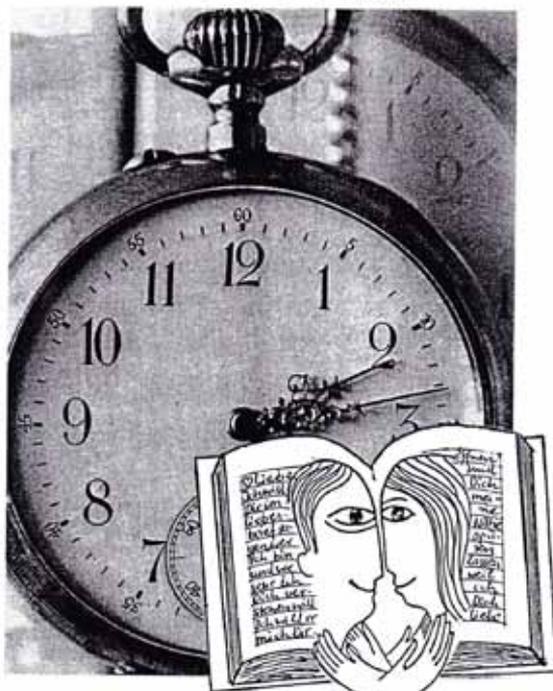
Waltraud Koch-Heuskel und Wilfried Koch

Guter Gott, wir danken dir,
dass wir lieben können und einander als Partner
begegnen. Wir sind verschieden.
Hilf uns, wenn wir es schwer haben miteinander,
uns zu öffnen und zu verstehen.
Lass uns in der Spannung von Einsamkeit und
Gemeinsamkeit beide wachsen.
Danke, dass wir aneinander immer wieder
etwas Neues entdecken.
Wir werden bereichert und vom anderen und seinem
Andersseins beschenkt.
Der Raum zwischen uns ist nicht leer.
Lass uns in diesem Raum ein Stück Deines Reichtums
und einen Hauch Deiner Liebe erfahren.

Amen

Der Dialog ...

10 : 10



erfüllte Zeit!

Hinweis: Die im folgenden ME-ABC gemachten Angaben können manchmal von Region zu Region variieren. So gibt es in der Deutschschweiz keine Sektoren; sie werden dort Regionen genannt usw. Wir haben versucht, die Unterschiede so gut es ging ersichtlich zu machen.

Das ME-ABC ist nicht fertig. Es ist über eine lange Zeit hindurch gewachsen und ergänzt worden, und so kann es weiter gehen ...

Lexikon: ME – A B C

Wichtige Begriffe zum Verstehen

> *bedeutet*: siehe auch dort

Abholen: ein (nicht überall) bei ME übliches Geschehen, bei dem das >*Begleitpaar* am Schluss des Wochenendes ins Haus des Geschehens anreist, um dem von ihm begleiteten Paar den Willkommensgruß zu entbieten (>*Schalom*), es „abzuholen“

Admin-Paar: das leitende Paar im Team des ME-Wochenendes, zu dem außer dem Priester zwei weitere Paare >*WE-Teams* gehören. Administration: von lat. dienen: Dienst am Gelingen des Wochenendes.

Animatorenpaar: so hießen früher, heißen heute in manchen Gegenden die >*Kontaktpaare*; was uns zeigt, dass es bei dieser Aufgabe um Animation geht (wortwörtlich um: Beseelung), also darum, den Dialog in der Gruppe mit Leben zu erfüllen (durch die Beachtung der Botschaft von ME und der Dialogregeln). Kontaktpaare können die Seele (anima) einer Gruppe sein.

Anmeldepaar: ist die Anlaufstelle für alle Paare (und Priester), die sich zum ME-Wochenende entscheiden. Dieses Paar ist das Aushängeschild unserer Gemeinschaft: in der Liebe und Zuneigung, die sie den Anfragenden schenken, erfahren diese zum ersten Mal vom Charme unserer Gemeinschaft und sollen spüren „Wir sind willkommen!“

Aushängeschild, Maske >*Verhaltensmuster*

Basisgruppe – siehe unter: >*Dialoggruppe*

Begleitpaar: Paar, das ein am >*ME-WE* oder >*Mut-zur-Liebe-WE* teilnehmendes Paar begleitet
a) vor dem Wochenende durch das Gebet,
b) während des Wochenendes durch Gebet, Dialog, durch einen Begleitbrief, auch durch das sogenannte >*Abholen am Schluss des Wochenendes* (siehe dort),
c) nach dem Wochenende durch Gebet und evtl. durch Kontakte zu dem Paar. (Die gleiche Aufgabe

kann auch ein Priester für einen am WE teilnehmenden Priester übernehmen).

Begleitbrief: Brief, den das Begleitpaar einem am ME- oder Mut-zur-Liebe-WE teilnehmenden Paar widmet, in dem es diesem Paar herzliche Grüße und Wünsche übermittelt und etwas von seiner eigenen Erfahrung mit ME mitteilt. (Die gleiche Aufgabe kann auch ein Priester für einen am WE teilnehmenden Priester übernehmen).

Blitzlicht: kurze Besinnung und Mitteilungsrunde über die persönliche Befindlichkeit hier und jetzt am Beginn einer ME-Zusammenkunft (Wie geht es mir? Wie geht es mir mit dir, meinem Partner? Wie geht es mir mit dieser Gruppe?). Es wird Blitzlicht genannt, weil die Mitteilung in die Runde blitzlichtartig in wenigen Sätzen erfolgen soll. Zuvor kann ein Austausch zu den gleichen Fragen innerhalb des Paares erfolgen

Brückentreffen: Paare, die nach dem Wochenende eine Weiterführung wünschen, treffen sich 5 mal mit einem Teampaar des Wochenendes, um die Lebensweise mit dem Dialog einzuüben und zu vertiefen. Diese Treffen sollen eine Brücke sein,
a) um den Dialog im Alltag fest zu installieren,
b) um danach Aufnahme in einer >*Dialoggruppe* zu finden.

Charisma von ME: siehe > Merkmale von ME

Dialog: besteht aus dem Liebesbrief, dem zweimaligen Lesen desselben und dem mündlichen Austausch darüber mit Zuhören und Nachfragen der Gefühle. Soll sinnvollerweise nicht länger dauern als 10:10 (10 Minuten Schreiben, 10 Minuten mündlicher Austausch). Der Dialog ist zunächst Kommunikationsform, später aber Lebensweise, die sich nicht nur auf >*Zehn:Zehn* beschränkt (die Zeit für Schreiben und Austausch). Kurzformel für Dialog siehe >*NAHE*

Dialog über den Dialog: hierbei geht es um die Vertiefung eines bereits geschriebenen und ausgetauschten Liebesbriefes (z.B. vom Vortag). Nimm das Heft des Partners/der Partnerin und dort den

letzten Liebesbrief, lies ihn erneut durch und unterstreiche einen Gedanken oder ein Gefühl, von dem du dich besonders betroffen oder angesprochen erlebst. Dann schreibe in das Heft des anderen einen neuen Brief. Dessen Thema ist der Gedanke/ das Gefühl, was von dir im letzten Liebesbrief deines Partners unterstrichen worden ist (Was kommt mir, wenn ich auf dein Gefühl/deinen Gedanken im vorhergehenden Liebesbrief schaue? Wofür, wenn ich heute darauf schaue?). Versuche dabei, wirklich nachzufühlen, was der andere in vorhergehenden Liebesbrief an dich geschrieben hat. Schreibe dann die Gefühle nieder, die das Unterstrichene in dir ausgelöst hat. Mit dieser Weise gelingt es, einen früheren Liebesbrief und den Austausch weiter zu vertiefen. Daraus kann sich ggf. eine Reihe entwickeln, mit der man von Brief zu Brief fortschreitet, bis ein tieferes Verständnis erreicht ist. (Auch „Dialog im Quadrat“ genannt).

Dialoggruppe (auch: Basisgruppe oder Dialogge-meinschaft): Eine der vier >Säulen von ME. Eine Gruppe, in denen sich mehrere Paare (in der Regel 3-4) zusammenfinden, um regelmäßig miteinander den Dialog zu pflegen. Dies besteht aus dem kurzen Mitteilen (>Blitzlicht!) der persönlichen Empfindungen am Beginn (Wie geht es mir – mit dir – mit der Gruppe?), einem Impuls mit persönlichem Zeugnis eines der Paare, dem Schreiben des Liebesbriefes, dem Austausch im Paar und anschließend dem Austausch über den Liebesbrief in der Gruppe mit Zuhören und Nachfragen der Gefühle (ohne Diskussion). Auch das gemeinsame Gebet gehört dazu. >Gebet

Dialog-Wochenende: eines der weiterbildenden Wochenenden, genannt: Dialog – Lust oder Frust. Es will aufzeigen und einüben, wie ein gut geführter Dialog die Beziehung stärken kann.

Dienste bei ME: alle Verantwortungen, die für die ME-Gemeinschaft übernommen werden, verstehen sich als Dienst an und für die Gemeinschaft (>Strukturen). Letztlich ist der Dienst, den ein Paar oder Priester übernimmt, auch ein Dienst an der eigenen Beziehungsfähigkeit. Die Übernahme von

>Verantwortung bei ME führt grundsätzlich dazu, dass Wachstum ermöglicht wird. Wer sich in einer Verantwortung einsetzt, bekommt reich für sich zurückgeschenkt.

./ Diskussion: ist beim Dialog nicht vorgesehen, da es um so etwas Kostbares geht, wie die Gefühle des Anderen (und über die darf man nicht diskutieren!). Diskussion kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: zertrennen, zerschneiden – also das Gegenteil von der Intention des Dialogs. Wenn es um unterschiedliche Meinungen geht: siehe >Entscheidungen treffen, gemeinsam

./ Ehe-Therapie ist bei ME nicht vorgesehen. Es geht um den Austausch auf der Gefühlsebene, das >Zuhören mit dem Herzen und das helfende Nachfragen. Deshalb sind gut gemeinte Ratschläge oder ehe-therapeutische Hinweise (beim Austausch im Paar oder in der Gruppe) nicht ME-spezifisch, selbst wenn sie gut gemeint sind (siehe auch >./Diskussion)

Einführungen: Das ME-WE besteht aus 12 Einführungen, in denen die Paare und Priester von ihrem Leben in Beziehung >Zeugnis geben. >Leitfaden. >Workshop. >WE-Teams

Encounter: war eine Labormethode in der Sozialpsychologie, die in kürzester Zeit zu erkennbaren Verhaltensänderungen führte und zwar durch 1. eine starke Führung der Beteiligten und 2. unter Ausschluss von auswärtigen Ablenkungen und Irritationen. Wer das Marriage-Encounter-WE miterlebt hat, wird erkennen, dass die Struktur dieses Wochenendes ähnlich gelagert ist und nur unter diesen Bedingungen die teilnehmenden Paare zu den Erfahrungen gelangen können, die die weitaus meisten Teilnehmenden schließlich damit machen. Die wiederkehrenden Schritte 1. Impuls, 2. Schreiben des Briefes, 3. Austausch im Paar und die alleinige Konzentration auf das Paar mit einer klaren Zeitstruktur sind Aspekte dieses erfolgreichen Konzeptes, bei dem sich innerhalb von 48 Stunden entscheidende Veränderungen anbahnen können. Mit anderen Worten: Einander konzentriert in den Blick nehmen.

Engaged Encounter (EE): ursprünglicher Name des > *Mut-zur-Liebe-Wochenendes*. Bedeutung: Engagierte Beziehung. Ursprünglich nur für Brautpaare, die kurz vor der Hochzeit stehen. Inzwischen auch für Paare, die in einer festen Beziehung leben, selbst, wenn an Hochzeit noch nicht gedacht ist. EE kann auch heißen: Ehe Paare Ehepaare werden (Ursprung dieser Formulierung: P. Bernd Kordes).

Entscheidung, Lieben ist eine: >*Lieben ist eine Entscheidung*

Entscheidungen treffen, gemeinsam: Bei unterschiedlichen Meinungen gibt es ein strukturiertes Vorgehen, um zu einer guten gemeinsamen Entscheidung zu kommen. Dabei hat der Dialog seinen Stellenwert und auch der Austausch über Meinungen und Werte.

Erweiterter Dialog ist eine ausgeweitete Form des Austausch, bei der wir nicht nur unsere >*Gefühle* suchen, sondern unser ganzes Verhalten anschauen (Gefühle, Gedanken, Handlungen) und uns fragen: Was steckt hinter diesem gesamten Verhalten (Welches Gefühl hatte ich? Was habe ich dabei gedacht, welche Gedanken, Meinungen, Urteile sind mir durch den Kopf gegangen? Was habe ich getan, welche Reaktionen, welches Handeln, welche Körperreaktionen waren da)? Darauf folgt die Frage: Was steckt dahinter? Damit landen wir bei unseren >*Grundbedürfnissen*. Dann steht die Frage an: Welchen >*verantwortlichen Schritt* will ich jetzt nach diesen Erkenntnissen tun?

Europarat (ER): Treffen der Nationalverantwortlichen (Paare und Priester, Nationalteams) der 13 europäischen Länder, die zur ME-Gemeinschaft gehören (Irland, England/Wales, Niederlande, Belgien französisch und Belgien flämisch, Deutschland, Österreich, Frankreich, Portugal, Spanien, Italien, Kroatien und Ungarn). Die ME-Gemeinschaft der Schweiz ist seit einigen Jahren durch Deutschland beim ER vertreten >*Struktur*

Europateam: >*Struktur*

Fortbildung: >*Weiterbildende Wochenenden*

Frei-zum-Leben-Wochenende: Ein weiterbildendes Wochenende. Hier geht es um drei wichtige Lebensbereiche: Sexualität, Macht und Besitz – drei Urwünsche, die unser Leben bestimmen. Der verantwortliche Umgang damit im Paar soll uns befähigen, miteinander in der Freiheit des Evangeliums zu leben.

Gebet: wichtiger Bestandteil des Dialogs im Paar und in den Gruppen, sowie ein andauernder Lebensstil im Paar, durch den das Sakrament verwirklicht wird. Gebet ist Beziehung und auch die Beziehung kann Gebet sein. >*Königliche Wege*.

Gefühle: Ein Gefühl ist eine spontane, innere Reaktion auf eine Person, einen Ort oder ein Ding. Es ist auch eine Reaktion von etwas in uns, das darauf hinweist, dass >*Grundbedürfnisse* erfüllt bzw. unerfüllt geblieben sind. Gefühle sind weder gut noch schlecht; sie sind da und niemand muss sich dafür rechtfertigen.

Gefühlsfamilien: Angst, Ärger, Trauer, Freude

Gesichter unserer Gemeinschaft: >*Sieben Gesichter unserer Gemeinschaft*

Glaubenswochenende: ein weiterbildendes Wochenende, bei dem es um den Glauben des Einzelnen und seine Auswirkungen in der Beziehung geht.

Grundbedürfnisse sind tief in uns verwurzelte Bedürfnisse nach Beziehung (zu anderen und zu mir selbst). Wir sprechen bei ME von zwei Grundbedürfnissen: 1. Geliebt werden (dazu gehören) und 2. meinen Eigenwert leben. Unser gesamtes Verhalten (Gefühle, Gedanken, Handlungen) zielen darauf hin, diese Grundbedürfnisse zu befriedigen und sind im Grund eine Antwort auf dieses Sehnen. Grundbedürfnisse haben wir immer. Jeder hat ein bevorzugtes Grundbedürfnis, das sein Verhalten bestimmt. Bei schweren Gefühlen sind eines oder mehrere Grundbedürfnisse nicht erfüllt. Das Bewusstwerden des (bevorzugten) Grundbedürfnisses eröffnet mir selbst und dem Partner Wege zum Verstehen.

Gruppen-Neufindung: So wie alle Dienste bei ME zeitlich begrenzt sind, sollen auch die Dialoggruppen sich nicht zu Dauergruppen verfestigen, sondern in bestimmten Zeitabständen, in der Regel etwa 3 Jahren, neu zusammengesetzt werden. Dadurch soll die Offenheit für alle anderen in der Gemeinschaft verdeutlicht und der Bildung eines gemütlichen Freundschaftsclubs vorgebeugt werden. Ideal wäre es, wenn eine Gruppe durch die erfolgreiche Einladung neuer WE-Teilnehmer sich teilen kann in zwei neue Gruppen.

Heinzel-Paar: in manchen Regionen jenes Paar, das während des Wochenendes dafür sorgt, dass die anreisenden Paare willkommen geheißen werden durch die Gestaltung des Tagungsraumes, das Herrichten der Gästezimmer, das Zusammenstellen von Kuchen, Obst und Süßigkeiten und viele andere kleine und große Dinge und Zeichen; das Heinzel-paar gibt auf seine Weise Zeugnis von der Liebe in der ME-Gemeinschaft und kündigt damit vom Charme, den die Gemeinschaft besitzt (viele Teilnehmer erstaunen sich gerade über diesen Dienst)

Herausfordern: liebevoller Kommunikationsstil, um dem anderen zu Wachstum und Entwicklung zu verhelfen, ihm/ihr Freude daran zu machen.

Impuls: beim Wochenende, in der Dialoggruppe u.a. Zeugnis geben – über eine Beziehungserfahrung, was andere ansteckt und anregt, ihre eigenen Erfahrungen zuzulassen und anzuschauen >Dialog-gruppe, >Zeugnis geben.

Kerze: wichtiges Zeichen des Gedenkens und Andenkens bei ME; Paare zünden für andere Paare/Priester oder für ein stattfindendes Wochenende oder ME-Treffen eine Kerze an; oder: bei einem Wochenende oder Treffen wird eine Kerze angezündet für ein Anliegen, für andere Paare/Priester. Das Licht der Kerze soll hinüberleuchten, ihr Licht soll sich mit den anderen verbinden. Die Kerze soll die Anzündenden an das Anliegen erinnern.

Königliche Wege, drei: der >Lebensstil von ME sieht vor, die Beziehung durch eine bewusste Beachtung und Gestaltung 1. der Kommunikation

(Dialog) 2. des gemeinsamen Gebetes und 3. der Sexualität zu qualifizieren >Präsenzwochenende

Kontaktpaare: siehe auch unter >Animatorenpaar. Kontaktpaare heißen deswegen so, weil sie Kontakt halten zur nächst größeren Versammlungsebene (Sektor, Region), um dort in Kontakt zu kommen mit der jeweils frischen Entfaltung der ME-Botschaft durch Impulse und Dialoge, um diese (sowie wichtige Nachrichten) an ihre Dialoggruppe weitergeben zu können >Tradition.

Lebendige Zelle: intensivere Weise einer Dialoggruppe; trifft sich u.U. häufiger, teilt in dichter Weise das Leben miteinander.

Lebendigkeit von ME wird auch dadurch gefördert, dass alle Dienste in ME zeitlich befristet sind und auch die >Dialoggruppen sich nach etwa 3 Jahren neu zusammen setzen >Gruppen-Neufindung.

Lebensstil: aus dem Dialog, der zunächst wie eine Kommunikationsmethode aussieht, entwickelt sich mit der Zeit ein neuer Lebensstil, der die ganze Paarbeziehung prägt und verwandelt. ME ist ein Lebensstil.

Leitfaden: Vorlagen für Ablauf und Inhalte der verschiedenen Wochenenden. Sie dienen den Paaren und Priestern, die >Einführungen zu einem WE schreiben, als roter Faden. >Zeugnis geben. >WE-Teams

Liebe neu erleben, die: das ist der Titel des >ME-Wochenendes

Liebe, >Sprachen der Liebe

Lieben ist eine Entscheidung. Romanze und Ernüchterung finden nicht nur am Anfang einer jeden Beziehung statt, sondern begleiten uns ständig. Anstatt bei der Ernüchterung stehen zu bleiben, gibt es die Möglichkeit, sich jedes Mal wieder zum Lieben zu entscheiden. Liebe ist daher nicht nur das schöne Gefühl, sondern eine Tat: ich entscheide mich, dich zu lieben - trotz meiner schweren Gefühle, die ich im Moment in mir trage und die du ausgelöst hast. Die Romanzenliebe vom

Anfang reicht nicht aus, eine reife und reife Liebesbeziehung zu gestalten.

Liebt einander, wie ich euch geliebt habe ... Biblisches Grundwort der ME-Botschaft (siehe Johannevangelium 13,34: ... so sollt auch ihr einander lieben). Wir verstehen Lieben bei ME auch als Herausforderung und Entscheidung treffen. *>Lieben ist eine Entscheidung >Sieben Gesichter einer Gemeinschaft.*

Maske, Aushängeschild: *>Verhaltensmuster*

ME: Marriage *>Encounter:* vertiefte Beziehung leben, ein geistlicher *>Lebensstil* sowie die Gemeinschaft jener Paare, Priester und Ordensleute, die diesen Lebensstil pflegen. Mit ME kann auch die Botschaft gemeint sein, die unsere Gemeinschaft prägt und die unser Lebensprogramm ist.

ME-Wochenende (die Liebe neu erleben): Mit diesem WE beginnt der neue Lebensstil mit der Botschaft von ME und dem Dialog. Es gehört zu den vier *>Säulen der Gemeinschaft.* *>Wochenende*

Merkmale von ME: 1. **Annahme:** Die Erfahrung, geliebt, angenommen und wertvoll zu sein (als Basis für alles Wachstum). 2. **Umkehr:** Die ständige Herausforderung zur Umkehr (Zurückfinden zu sich selbst, zum ändern, Durchbrechen unserer Verhaltensmuster). 3. **Traum:** In Berührung kommen mit dem eigenen Traum (wieder glauben können, dass unsere tiefsten Sehnsüchte nicht eine Illusion sind). 4. **Gemeinschaft:** Die Bedeutung der Anderen für unser Leben und unsere Entwicklung. *> Sieben Gesichter unserer Gemeinschaft*

Merkmale, Grundmerkmale der Kirche und des sakramentalen Paares: Die Grundmerkmale der Kirche sind nach dem Credo, dass sie 1. eine ist, 2. heilig, 3. katholisch und 4. apostolisch. Diese Merkmale entfalten sich im sakramentalen Paar dadurch, dass wir gerufen sind 1. eins zu werden in aller Unterschiedlichkeit (*einig*), 2. die Kräfte, Begabungen und Schätze des anderen entwickeln zu helfen (*heilig*), 3. die ganze Person des Partners zu lieben ohne Abstriche (*katholisch*) und 4. die

Liebe, die wir im Paar erfahren als ungeschuldete Gratis-Gabe (Gnade), gratis weitergeben an unsere Kinder und die Gesellschaft (*apostolisch*). Man kann weiterhin sagen, dass ein sakramentales Paar in dieser 4-fachen Weise auch seine Beziehung zur Kirche lebt.

Mut-zur-Liebe-Wochenende: Wochenende für junge Paare, die entweder schon die Absicht haben, zu heiraten (für diese gilt es dann als Brautleuteseminar) oder für Paare, die in einer festen Beziehung sind, aber noch keine Heiratsabsicht, kein Heiratsdatum haben. Das Wochenende will helfen, den Standort zu bestimmen, an dem die Beziehung steht und will Mut zur festen Entscheidung füreinander machen (Ehe), besonders auch zum Ehesakrament. *>Engaged Encounter (EE)*

Nachfragen: beim mündlichen Austausch nach dem Lesen des Briefes hilft das Nachfragen, den Partner noch besser zu verstehen; und dem Partner helfen die Nachfragen, noch stärker an sein Gefühlserleben zu kommen. So dient gutes Nachfragen beiden, sich selbst und einander immer tiefer zu verstehen. Beim Nachfragen helfen am besten: offene Fragen. Nachfragen heißt auch: *>herausfordern*

Nachtreffen: Zusammentreffen der Teilnehmer eines ME-Wochenendes etwa 3-4 Wochen nach dem WE, um erste Erfahrungen mit dem Dialog auszutauschen und Impulse zu erfahren für ein Fortschreiten auf diesem Weg

N.A.H.E: Kurzformel für den Dialog, nämlich N = Niederschreiben des Liebesbriefes, A = Austausch darüber H = Hinhören, Zuhören, Nachfragen E = Entscheidung zum Lieben. Das führt dazu, dass wir NAHE beieinander sind.

Nationalteam *>Struktur*

Plan Gottes – Plan der Welt. Gottes Absicht für uns Ehepaare ist es, dass wir im Vertrauen und in Offenheit miteinander den Weg gehen, uns einander immer tiefer anvertrauen, und so immer deutlicher „ein Fleisch werden“. Wenn wir nach

dem Plan der Welt leben, dann folgen wir den Strategien der Allgemeinheit, die uns dazu bringen, auch innerhalb der Ehe Junggesellen zu bleiben (verheiratete Junggesellen). Dann bleiben wir einsam trotz räumlichen Zusammenlebens und ein Wachstum unserer Beziehung wird kaum stattfinden.

Post: wichtiges und typisches Element bei ME: Briefliche (manchmal auch mündliche) Grüße, die zu einem Wochenende (>Teampost >Begleitbrief) oder zu einem ME-Treffen geschrieben/bestellt werden und die Verbundenheit ausdrücken wollen.
>Kerze

Präsenz-Wochenende: Weiterbildendes WE. Hier geht es um die Entfaltung und Vertiefung der drei >Königlichen Wege in der Beziehung, nämlich 1. die Kommunikation (Dialog) 2. das gemeinsame Gebet und 3. die Sexualität. In allen drei Daseinsweisen geht es darum präsent zu sein (in Liebe da sein).

Prospekt: 1. Faltblätter der ME-Gemeinschaft für ihre Wochenenden a) Die >Liebe neu erleben (das eigentliche ME-WE) b) >Mut zur Liebe. 2. Die ME-Paare selbst. Sie können ein lebendiger Prospekt (zu deutsch: Anblick, Aussicht) sein, weil sie in der Art und Weise ihres Miteinanderseins andere neugierig machen.

Region >Struktur

Regionalteam >Struktur

Ruf ist die ME-spezifische Weise, Paare und Priester in eine >Verantwortung zu bestellen. Beim Ruf geht es darum, Paaren und Priestern durch die ausgesprochene Wertschätzung zu zeigen, was die Gemeinschaft in ihnen sieht und ihnen zutraut, damit sich in denen, die für eine Verantwortung „gesehen“ werden, eine innere Zustimmung entwickeln kann. Der Ruf ist insoweit etwas anderes als eine Wahl.

Schalom: der (Friedens-)Gruß in der Gemeinschaft, der mit einer Umarmung ausgetauscht wird und im tiefsten bedeutet: Du hast Raum/Platz

bei mir und in meinem Herzen. Wenn in der Wüste bei einer Oase eine neue Reisegruppe ankam, ging der Anführer der Gruppe, die sich schon in der Oase aufhielt, nach draußen, vor die Tore der Oase, und entbot den Neuankömmlingen den „Schalom“ (Ihr habt hier bei uns Platz); das bedeutete Leben (=Wasser). Wurde der Schalom verweigert, bedeutete es Tod und es kam dann meist zum Kampf. Wo wir einander den Schalom schenken, muss der andere um das Lebensnotwendige nicht mehr kämpfen. Wenn dieser Schalom in der Paarbeziehung lebt, verwandelt sie sich.

Säulen der ME-Gemeinschaft: Vier Säulen, die die Gemeinschaft tragen. 1. Das >Wochenende, 2. Die >Wochenendteams, 3. Dialoggemeinschaften >Dialoggruppen, 4. >Struktur

Sektor >Struktur

Sektorenpaar >Struktur

Sexualität: einer der drei >Königswege bei ME. Im Sinne von ME ist es das, was uns insgesamt als Mann und Frau prägt, von kleinen Zeichen, liebevollen Blicken bis hin zur leiblichen Vereinigung. Sexualität ist nicht nur Genitalität, sondern Ausdruck unseres Mann- oder Frauseins als Ganzes. Es geht auch hier um die Entwicklung eines Lebensstils, durch den das Sakrament verwirklicht wird.
>Zärtlichkeit und Sexualität

Sieben Gesichter unserer Gemeinschaft: hier werden Wesenszüge unseres Umgangs miteinander und mit Anderen beschrieben (in Ehe und Gemeinschaft): 1. Einander freundlich empfangen und aufnehmen (>Schalom) 2. Einander >herausfordern (>Nachfragen) 3. Einander begleiten 4. Mit unserer Unterschiedlichkeit liebevoll umgehen 5. Einander in der Entfaltung der eigenen Möglichkeiten unterstützen 6. Offen sein für alle 7. Unsere Wurzeln erkennen und unsere Sendung leben.
>Merkmale von ME >Merkmale/Grundmerkmale von Kirche

Sprachen der Liebe (fünf): inzwischen auch bei ME eingebürgerte Sichtweise, um die Arten der Kommunikation und des Zusammenlebens im Paar

zu deuten. Sie beschreiben die bevorzugte Weise, in der ein Partner sich dem anderen zuwendet und gerne Zuwendung erfährt. Die 5 Sprachen sind: Liebe ausdrücken und empfangen 1. durch Lob und Anerkennung 2. durch Zweisamkeit (Zeit nur für dich/mich) 3. durch Geschenke, die von Herzen kommen 4. durch Hilfsbereitschaft 5. durch Zärtlichkeit. Wer die eigene bevorzugte Sprache der Liebe kennt und die des Partners, wird entdecken, dass der andere einem oft längst das Ersehnte gibt – nur in seiner eigenen Sprache. Es gilt, auch die Sprache des anderen zu erlernen.

Struktur von ME: Eine der vier *>Säulen von ME*. Zu diesem Bereich gehören die Verantwortlichen auf allen Ebenen, die Kontakte und die Treffen und die Information in der Gemeinschaft. Im weiteren Sinne von „Struktur“ können wir das Netz der Beziehungen in der Gemeinschaft beschreiben: sie baut sich auf aus den Dialoggruppen. Mehrere davon bilden meist einen Sektor; mehrere Sektoren bilden eine Region. Dann kommt die nationale Ebene, der Rat des Kontinents (z.B. *>Europarat*) und der *>Weltrat*. Bei dieser Struktur geht es nicht um Verwaltung, sondern darum, Leben in Beziehung weiterzugeben und zu fördern, Gemeinschaft zu erfahren und zu leben. Für jede dieser „Ebenen“ gibt es verantwortliche Paare: *>Kontakt- bzw. >Animatorenpaar*, Sektorenpaar, Regionalkonzept, Nationalpaar (*>Team* wird es genannt, wenn ein Priester dabei ist). Es gibt auch Paare/Teams, die für einen Kontinent bzw. für die weltweite Gemeinschaft von ME verantwortlich sind

Team, ekklesiales: ein Paar und ein Priester die miteinander eine Verantwortung in der Gemeinschaft tragen, werden „ekklesiales Team“ genannt (im Unterschied zum allgemeinen Teambegriff), weil sie als Eheleute und als Priester die beiden Sakramente Ehe und Priesterweihe repräsentieren (also die Absicht von ME darstellen, die beiden Sakramente in ein Miteinander zu bringen)

Team: die Zusammensetzung mehrerer Paare, die miteinander eine Verantwortung bei ME ausüben (z.B. in einem Sektor, einer Region).

Siehe auch *>Wochenendteams*.

Teampaare/-priester *>Wochenendteams*.

Teampost: Briefe an das Team eines Wochenendes, durch die ein Gedenken in Gebet und Dialog und durch das Anzünden einer *>Kerze* zugesagt wird; es erweckt großes Staunen bei den teilnehmenden Paaren, dass die ME-Gemeinschaft durch *>Post* und sonstige Gaben das Wochenende begleitet

Tradition bedeutet schlichtweg Weitergabe. Bei ME ist damit gemeint, dass 1. die ME-Botschaft weitergegeben und gelebt wird und 2. dass Themen, Botschaften und Inhalte, die bei größeren ME-Treffen gelebt und vorgestellt worden sind, auch bei anderen Zusammentreffen im Dialog aufgegriffen werden (sodass im Idealfall ein Dialogthema von der Europäischen Ebene über die Nationalebene weitergereicht wird in die Regionaltreffen, Sektorenrunden und bis in die Dialoggruppen hinein). National- und Regionalteams, Sektorenpaare, *>Kontaktpaare* *>Animatorenpaare* sind wichtige Glieder in dieser Kette der Weitergabe. *>Struktur*

Umkehr: (biblischer) Begriff für das, was beim ME-Wochenende geschieht: das Zurückfinden zu mir selber, zu innerer Freiheit und Eigenständigkeit in Beziehung, die erneute und vertiefte Hinwendung zum Partner. Ich sehe mich herausgefordert, mein typisches Verhaltensmuster zu durchbrechen, mich für das zu entscheiden, was ich wirklich brauche, um zufrieden weiterzuleben. Dieser Schritt macht mich dann auch fähig, frei und offen zu sein in meiner Zuwendung zu meinem Partner, zu anderen Menschen und zu Gott.

Verantwortung: ein ME-spezifischer Begriff für den Dienst, den Paare und Priester für die Gemeinschaft an verschiedenen Stellen tun. Bei aller Verantwortung geht es letztlich um konkretisierte Liebe und Zuwendung. Verantwortung heißt auch: Antwort geben auf einen gehörten *>Ruf*. *>Struktur*

Verantwortlicher Schritt: Liebesbrief und Austausch haben nicht zum Ziel, den anderen zu ver-

ändern, aber sie verändern uns selbst gedeihlich und behutsam. Deshalb können wir nach jedem Dialog uns selbst die Frage stellen: Welchen verantwortlichen Schritt will ich aus den Erkenntnissen dieses Austauschs tun, um meinem Mann/meiner Frau noch gerechter zu werden, um auf seine/ihre Sehnsüchte und innere Befindlichkeit zu antworten (Ver-Antwort-ung!).

Verhaltensmuster sind unsere ausgeprägten Weisen und Formen, womit wir uns Anerkennung und Liebe sichern wollen. Aus diesem Grund verbergen wir unsere ungeliebten Anteile und zeigen nach außen nur unsere Schokoladenseite (Maske, Aushängeschild), weil wir nicht glauben, dass uns der Partner auch mit unseren Schattenseiten lieben könnte. Die Umkehr besteht darin, sich dem Partner auch mit diesen ungeliebten Seiten anzuvertrauen.

Vertiefter Dialog >Erweiterter Dialog

Vertiefungs-Wochenende: Zu diesem WE werden Paare oder Priester durch die ME-Gemeinschaft eingeladen, damit sie Ihre Beziehung vertiefen können. Das WE folgt deshalb den Einführungen des ersten WE „die Liebe neu erleben“. Es ist gedacht für Paare und Priester, bei denen erkennbar ist, dass sie die Botschaft von ME intensiv leben, und die deswegen für die ME-Gemeinschaft von Bedeutung werden könnten.

Vertrauen, von der Angst zum: gemeint ist der Schritt, mich dem Partner mit meinem wirklichen Sein, auch mit meinen von mir ungeliebten (Schatten-)Seiten und schweren Gefühlen anzuvertrauen, um zu erleben, dass ich trotzdem der geliebte Mensch bin. Es ist so etwas wie ein Glaubensakt: Ich glaube dir, dass du mich auch so liebst! Es geht im Grunde um den Bruch von Tabus, und den Mut, die Kommunikation auch in schwierigen, konflikt-besetzten Lebensbereichen zu wagen. >Verhaltensmuster

Wachstumsprinzipien: Ein Ziel von ME ist das Wachstum in der Beziehung und in der eigenen Persönlichkeit, mit Hilfe des Werkzeugs, dem Dia-

log. Zu diesem Wachstum gehören folgende Prinzipien:

1. Im Zentrum steht das Wochenende, das sich im Alltag des Paares fortpflanzt. 2. Beziehungsleben ist eine Priorität 3. Der regelmäßige (tägliche) Dialog ist eine Priorität 4. Wir vertrauen einander und gehen offen miteinander um 4. Gebet ist wichtig 5. Wir lieben einander („...wie ich euch geliebt habe“ Joh 13,34). 6. Wir sind gerufen zu dienen 7. Wir sind zu einem radikalen Lebensstil gerufen.

Weiterbildende Wochenenden der ME-Gemeinschaft: >Frei-zum-Leben >Glaubens-WE >Dialog-WE >Vertiefungs-WE >Zu-hören und Nachfragen >Zärtlichkeit und Sexualität >Zu Freiheit und Nähe.

Weiterbildungsarbeit, Verantwortliche für W.: Paare und Priester widmen sich der Aufgabe, nach dem ersten Wochenende >Weiterbildende Wochenenden, die in der größeren (z.B. europäischen) ME-Gemeinschaft entstanden sind, anzubieten und zu geben.

Weltrat von ME/World Council: ME lebt in rund 100 Nationen in der ganzen Welt, auf allen Erdteilen. Beim Weltrat treffen sich die Kontinentalteams von ME.

Wertschätzung ist der wichtigste Teil jedes Liebesbriefes sowie eine Lebensweise, mit der wir dem Anderen mitteilen, was wir an ihm schätzen; sie ist der Türöffner für jeden Dialog, auch dann, wenn es um schwere Gefühle geht.

Wochenende, das Wochenende: ist Ausgangspunkt, Schwerpunkt und Zielpunkt allen Tuns in der ME-Gemeinschaft. Um das ME-Wochenende den Paaren anzubieten und um die eigenen Wochenend-Erfahrung weiterzugeben, bilden wir eine unterstützende Gemeinschaft für Dialog und Wachstum. Bei ME soll alles vom WE ausgehen, zu ihm hinführen und das WE weiterführen. >Wachstumsprinzipien

Wochenende – Wochenanfang: Da für Christen am Sonntag bereits die neue Woche beginnt, bezieht sich der Begriff Wochenende vor allem auf den Freitag und den Samstag. Tatsächlich geht

beim ME-Wochenende am Freitagabend und den Samstag über etwas zu Ende, nicht nur die Woche, sondern eine alte Lebensweise nach dem *>Plan der Welt* und spätestens am Sonntag (mit dem langen Dialog und der Erneuerung des Eheversprechens) beginnt nicht nur eine neue Woche, sondern eine neue Lebensweise nach dem *>Plan Gottes*. Der Wochenanfang wird zum Anfang eines neuen Lebensstiles. Es ist im Grunde eine österliche Botschaft für die Ehepaare (... am ersten Tag der Woche, da geschah ...).

Wochenendteams: Drei Paare und ein Priester geben beim *>ME-Wochenende* Zeugnis aus ihrem Beziehungsleben: das Paar mit der 1. Serie (Einführungen Nr. 3, 6 und 11), das Paar mit der 2. Serie (Einführungen Nr. 1, 4, 8, 9 und 12 und das *>Admin-Paar* mit der 3. Serie (Einführungen Nr. 2, 5, 7, 10 und 12). Das Wichtigste am Wochenendteam – außer den Zeugnissen – ist die Liebe die sie den Teilnehmern schenken („Ihr seid willkommen!“ *>Schalom*). Beim *>Mut-zur-Liebe-WE* sind es zwei Paare (Senior- und Juniorpaar) und der Priester, die Zeugnis geben

Workshop-Arbeit/Workshop-Paar bzw. -Priester: hier geht es um die Begleitung jener Paare und Priester, die anhand des *>Leitfadens >Einführungen* zum Wochenende schreiben und *>Zeugnis* geben. Ein Workshop-Paar oder -Priester hilft den schreibenden Paaren, den roten Faden zu entdecken und an ihm entlang seine Beispiele aus der Beziehung zu beschreiben.

Zärtlichkeit und Sexualität: Ein Weiterbildungstag. Ziel dieses Bildungstages: In der Sexualität eine Quelle der Spiritualität zu entdecken als Gegengewicht zu all der Mühe, die unsere Unterschiedlichkeit als Paar mit sich bringt. Wir wollen nachspüren, wie Gottes Liebe sich in unserer Zärtlichkeit und Sexualität zeigt und ausdrückt. Dabei möchten wir die Erotik als lebenspendende Kraft in den Blick nehmen und in Achtsamkeit und Aufmerksamkeit füreinander unsere Beziehung im Alltag mit Wärme, Leichtigkeit und Freude bereichern.

Zeitungsteam: dies sind die Paare und Priester, die die Zeitung für die ME-Gemeinschaft herausgeben. Die Zeitung ist ein großes Dialogforum für die ME-Gemeinschaft.

Zehn: Zehn (10:10): 1. Kurzformel für Liebesbrief und Austausch. Beides soll nicht länger als zweimal 10 Minuten dauern: 10 Minuten Schreiben, 10 Minuten mündlicher Austausch, weil der Dialog sonst ausfert und zerfasert. 2. Kürzel für das Ziel des Dialogs: siehe Johannesevangelium 10, 10: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“.

Zeugnis geben: bei ME-Wochenenden, allen anderen Wochenenden und Zusammenkünften gehört es dazu, dass Paare und Priester Zeugnis geben von ihren Beziehungserfahrungen und ihrer Liebe. Zeugnis kommt von „ziehen“: das Zeugnis soll die anderen anziehen und ermutigen, hinterherzugehen.

Zu Freiheit und Nähe-WE: Bei diesem Weiterbildungswochenende gibt es eine ausführliche Einführung in den *>erweiterten Dialog*. Dieser soll uns helfen, zu erkennen, wie wir von unseren Gefühlen und Bedürfnissen in unserem Verhalten beeinflusst werden und wie wir besser damit umgehen können.

Zuhören mit dem Herzen: innere Haltung, die dem Partner absoluten Vorrang gibt vor eigenen Gedanken und Empfindungen; die sich in ihn hineinversetzt. „Über sachliche Meinungsunterschiede und Sichtweisen hinaus will ich dich erfahren lassen, dass du mir jetzt wichtiger bist als alles andere. Ich möchte mich berühren lassen von dem, was dich bewegt. Ich versuche mich ganz in deine Welt hineinzuversetzen.“ Es geht im Tiefsten um das Annehmen des Anderen, selbst wenn ich ihn nicht verstehe.

Zuhören und Nachfragen-WE: Bei diesem Wochenende geht es darum, die Hindernisse für ein gutes Zuhören zu erkennen und zu lernen, wie ich hilfreich nachfragen kann

Erstellt durch
Waltraud Koch-Heuskel und Wilfried Koch

Freunde, wir fangen an,
 kommt lasst uns bauen, die Stadt auf der
 Höh! Seht doch, die neue Stadt
 beginnt zu leuchten, wenn wir uns verstehen.
 Und viele kommen, von überall her.
 Sie werden Freunde, weil alle in der Liebe
 sich immer neu begegnen in dieser Stadt.
 Es ist ihr Wesen und kommt aus ihrer Mitte,
 so dass wir alle spüren: hier ist der Herr!

Die ME-Landkarte auf der Rückseite sieht wie eine Wetterkarte aus. Da wir für die Regionen keine exakten Grenzen eintragen können wie bei Ländern, sind sie wie Hochdruckgebiete auf einer Wetterkarte eingezeichnet. Es sind Hochdruckgebiete der Ehegestaltung; hier wird mit Hochdruck an guten Beziehungen gearbeitet, an der Entfaltung des Ehesakramentes. Diese Gebiete können sich – wie bei den Hoch's auf der Wetterkarte – auch ausdehnen oder verkleinern, wie die Erfahrung bei ME zeigt. Die Regionen berühren einander, was von der Verbundenheit aller mit allen in der ME-Gemeinschaft erzählt und vom Hin und Her zwischen den Regionen. In den Regionen leuchten Ortsnamen auf: es sind die Sektoren (in der Schweiz heißen die Unterteilungen Regionen), wo sich Paare (und Priester) zum Dialog treffen und somit den Hochdruck verstärken. Die Karte zeigt auch größere weiße Flecken. Es sind Gebiete, wo ME bisher noch nicht Fuß fassen konnte. Sie weisen darauf hin, dass sich die Hochdruckgebiete ausdehnen können, damit eines Tages auch dort Ehepaare die gute Nachricht von einem gelingenden Leben in Beziehung erfahren dürfen. Auch die schon bestehenden ME-Gebiete sind dadurch entstanden, dass dort Paare zum Wochenende eingeladen worden sind.

Impressum

Herausgegeben von der ME-Gemeinschaft in Deutschland.

Kontaktadressen:

adressen@me-deutschland.de

www.me-deutschland.de

Endredaktion: Waltraud Koch-Heuskel und
 Wilfried Koch, Köln

Layout: Bärl und Gerhard Hunger, Weilheim

Titelbild: Wilfried Koch, Köln

Kartengestaltung: Helmut Schmiedel, Frechen

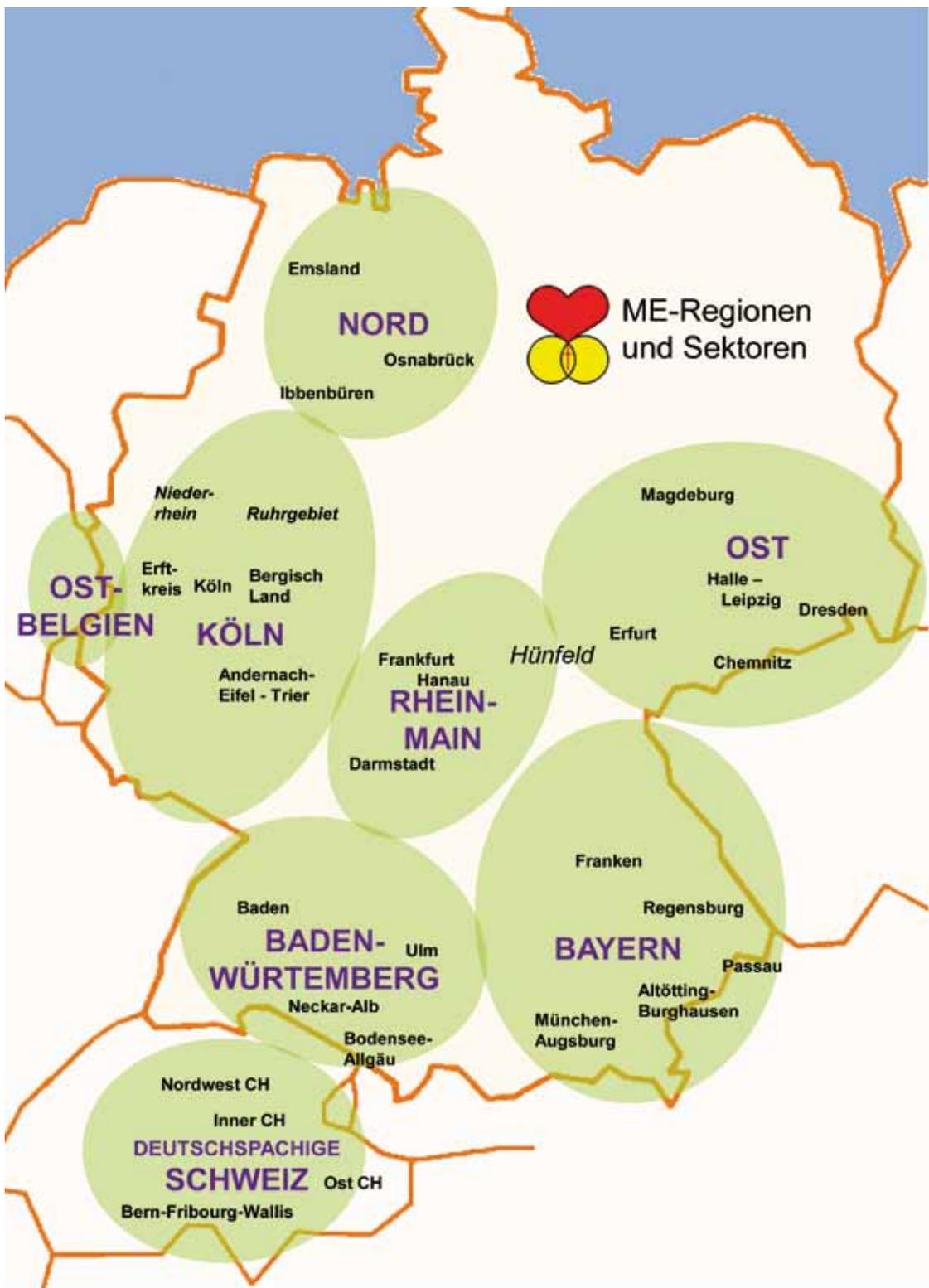
Wir verdanken das Heft den Vorarbeiten von:

Elisabeth und Hermann-Josef Oberbörsch und

Waltraud Koch-Heuskel und Wilfried Koch

1. Auflage 2013





ME-Regionen
und Sektoren