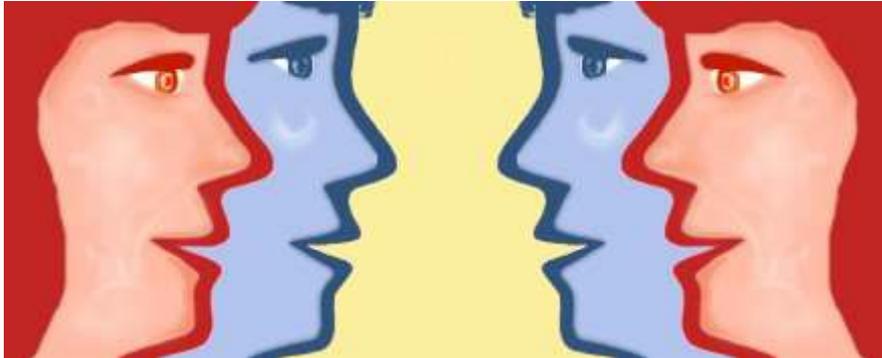


**Wie´s die anderen machen.....**  
**Ideen, Texte, Materialien für das Aufmerksammachen auf das ME-Wochenende**  
**aus verschiedenen Quellen eingesammelt und zusammengestellt**

## **Ansprechen und Einladen**



### **Zur Einstimmung: „dass du es selber bist!“**

*Schenke herzlich und frei. Schenke dabei, was in dir wohnt.....  
Schenke mit Geist ohne List. Sei eingedenk,  
dass dein Geschenk Du selber bist.*

Diese Zeilen aus dem Gedicht von Joachim Ringelnatz haben uns im Hinblick auf das Einladen zum Wochenende angesprochen. Wir versuchen, die Strophe auf unser Anliegen zu übertragen:

*Lade ein mit Geist ohne List. Denk daran, dass die Einladung Du selber bist.*

oder:

*Überreich den Prospekt ohne List. Denk daran, dass der Prospekt Du selber bist.*

Dahinter steckt die Erfahrung, dass wir selber der „Prospekt“ (Wortbedeutung: Anblick, Aussicht ....) sind. Wir haben alle wohl schon erfahren, wie andere auf uns aufmerksam geworden sind, weil unsere Lebensweise (aus dem Dialog) so zeichenhaft anders erlebt wurde. Ohne, dass wir es machen wollen oder gewollt ein Schild vor uns her tragen, wirkt sich der Dialog und die sich daraus ergebende Lebensweise so aus, dass dies zum Zeichen wird, zum „Prospekt“. Wir selbst sind die „flyer“: weil unsere Lebensweise andere „anfliegt“.

Idee und Methode Nr. 1, wenn es darum geht, anzusprechen und einzuladen ist also der Dialog und die Lebensweise daraus. Durch unsere Person hindurch geschieht Einladen längst bevor wir es verbal tun. Das entspricht auch der Bedeutung des Wortes Person: es kommt von „per-sonare“ und heißt ursprünglich „durch tönen“, es tönt etwas hindurch aus uns....

Selbstverständlich brauchen wir auch das geplante Einladen und Ansprechen, die Werbung für das WE. Was es da alles so gibt und geben kann, findet Ihr in der folgenden Sammlung aus der deutschen und schweizerischen Gemeinschaft (und Hinweisen auf Materialien von ME-Österreich) – als bunte Sammlung: „Wie es andere machen/gemacht haben!“

Schalom! Waltraud und Wilfried

Initiativen.....	Seite 2	<b>Inhaltsverzeichnis</b>
Anlagen:		
1 Kleine Psychologie des Einladens.....	Seite 5	
2 ME-Vorstellen in der Messe.....	Seite 7	
3 Konzept für ME-Info-Abend.....	Seite 8	
4 ME-Workshop bei Katholikentag.....	Seite 11	
5 ME als Ehebegleitung vorstellen.....	Seite 18	
6 Vorlagen für ME-Artikel.....	Seite 22	
7 Annoncen & Anzeigentexte.....	Seite 28	
8 Gebet um BeRUFungen.....	Seite 32	
9 Dialogabend Werben und Einladen.....	Seite 33	
10 Neugierde wecken auf ME I.....	Seite 37	
11 Schnupperabend für Nicht-ME-Paare	Seite 38	
12 Neugierde wecken II – Innehalten für Ehepaare.....	Seite 44	<i>Viel Freude mit dieser Sammlung wünschen Euch</i>
13 Hinweise auf österreichische Vorlagen	Seite 44	
14-18 weitere Initiativen und Materialien	Seite 14	
→ verweist auf Anlagen am Schluss dieser Sammlung		<i>Waltraud &amp; Wilfried</i>

## Initiativen

### Persönliches Ansprechen und Einladen Persönliches Ansprechen und Einladen Persönliches Ansprechen und Einladen Persönliches Ansprechen und Einladen.....

Und man fragte den Meister: Wie oft soll ich sie einladen?

Sagte der Meister: Nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal. Versuch es doch immer weiter.

Es sei denn, man sagt euch ein grundsätzliches Nein, dann wünscht diesem Haus den Schalom und zieht eurer Wege. Hört nicht auf, an dieses Paar zu glauben. Es sei jetzt in euren Gebeten, euren Gedanken, euren Herzen. Und der, der wirken kann, dem überlasst dieses Paar. Der kann anklopfen und vielleicht öffnen sie ihm. Haltet eure Tür dem Paar offen. Seht zu, dass euer Miteinander ausstrahlt und wie Salz ist, das Durst macht.

Oh je, ist das nicht eine Überforderung!? Sagte der Meister: So seid doch auch ihr geborgen.

Eine Betrachtung über die Psychologie des Einladens siehe im → **Anhang Nr. 1** (nach dem Kapitel Initiativen)

### Im Zusammenhang mit Gottesdiensten

- ☞ Valentinsgottesdienste rund um den 14.2. feiern und dazu einladen, Zeugnis über den Lebensstil aus dem Dialog geben
- ☞ Ehepaar-Gottesdienste das Jahr über, mit Zeugnis geben zum entsprechenden Thema
- ☞ Zeugnis in einer Gemeindemesse, statt der Predigt oder im Verlauf der Predigt; oder am Schluss (Vorlage dazu im → **Anhang Nr. 2**)

### Info-Veranstaltungen von ME in der Gemeinde

- ☞ z.B. ein Stehkaffee sonntags nach der Messe, vorher in der Messe dazu einladen mit kurzem Zeugnis
- ☞ eine eigene Info-Veranstaltung von ME (Vorlage dazu im → **Anhang Nr. 3**),
- ☞ dazu z.B. unter anderen auch die Brautpaare bestimmter Jahrgänge anschreiben
- ☞ Candle-light-Dinner rund um Valentinstag, mit ME-Impuls (nähere Information hierzu bei Marianne und Paul Krämer-Birsens)

## Den Gemeindekontext nutzen

- Eltern von Kommunionkindern, Täuflingen, Firmlingen in den Blick nehmen und ansprechen, auch Paare in der Ehevorbereitung einbeziehen
- (Kopie vom) Flyer zusammen mit dem Pfarrbrief an alle Haushalte verteilen
- Pfarrer zum Priesterkurs einladen, ihn aufsuchen und von ME berichten
- ME-Info-Stand bei Pfarrfesten o.a. kirchlichen Veranstaltungen, oder Workshop zum Thema Beziehung anbieten
- dafür sorgen, dass immer genügend Flyer in der Kirche ausliegen, im Pfarrheim, in der Bücherei etc.

## Öffentlichkeit

- ME-Stand auf einer Hochzeitsmesse. Dort Lose verteilen mit Beziehungssinnsprüchen oder Anregungen, dem Partner eine Frage zu stellen, die zu einem vertiefenden Gespräch führen kann (Es gibt bei diesen Losen nur Gewinner, keine Verlierer)
- bewusst auf Veranstaltungen reagieren, bei denen es um Paare/Familien geht
- Anschlagbretter / Pinnwände / „Suche-Biete“-Tafeln in Supermärkten nutzen
- Flyer in Geschäften / Rathaus / Bildungswerk etc.
- einen Imagefilm produzieren, der ins Internet gestellt werden kann, auch bei youtube oder kathtube etc. (ME Österreich ist zur Zeit dabei, einen solchen zu produzieren)
- einen Mini-Flyer in Form und Größe einer Visitenkarte entwickeln, kann man immer bei sich haben

## Im größeren kirchlichen Kontext

- Workshop bei Katholikentag (Vorlage siehe ➔ **Anhang Nr.4**), Eucharistischem Kongress (Vorlage dazu kann bei [ww-koch-heuskel@web.de](mailto:ww-koch-heuskel@web.de) angefordert werden; Thema: Eucharistie und Ehe) , bei regionalem Katholikentreffen / Dekanatsstag etc.
- Dekanatsrunde der Seelsorger (Konveniat, Recollectio), Priesterkonferenzen (Vorlage zum Thema „ME als Ehebegleitung“ siehe im ➔ **Anhang Nr.5** - auch bei anderem Thema verwendbar)
- im Priesterseminar ein Seminar über ME gestalten (Erfahrungen damit gibt es in Trier)
- den Bischof/den regionalen Weihbischof ansprechen, z.B. bei Visitation und Firmung
- Kontakt zu anderen kirchlichen Gruppierungen, Geistlichen Gemeinschaften, zu Caritasverband, Bildungswerken, Beratungsstellen etc.

## Medien

- Zeitungsartikel oder Leserbriefe die mit Ehe und Beziehung zu tun haben unsererseits mit einem Leserbeitrag beantworten
- Artikel, Pressemitteilung über das nächste Wochenende in Pfarrbrief, Dekanatszeitung, Kirchenzeitung (➔ **Anhang Nr. 6**)
- uns in den kirchlichen Medien melden, z.B. Kölner Domradio, Radio-und TV-Programme verschiedener Diözesen, Kath.Fernsehsender (EWTN, k-tv), Radio Horeb, Internetseiten der Diözesen
- in kostenloser Wochen(werbe)zeitung, lokalen Tageszeitungen Annonce aufgeben Aus der Schweiz kommt dazu eine „Instruktion für die Platzierung von Standard-Inseraten für das ME-WE“ (➔ **Anhang Nr.7**)

## Anregungen, weitere Ideen, Hemmnisse

- Name ME (muss immer erst umständlich erklärt werden)
- Flyer " Die Liebe neu erleben" Titel überdenken. „Zeit für die Liebe“ klingt positiver
- Dazu kommt aus der Region Nord die folgende Überlegung: Wir haben in der Kleingruppe darüber nachgedacht, ob die geringen Anmeldezahlen (die letzten 3 Wochenenden sind bei uns ausgefallen)

eventuell mit dem "neuen" Titel auf dem Flyer: "Die Liebe neu erleben" zusammenhängen könnten. Es stand die Vermutung im Raum, ob die Paare denken: "Das ist nur etwas für Paare, bei denen etwas nicht in Ordnung ist" Die Ehepartner denken vielleicht, dass wenn die Liebe neu erlebt werden könnte, ihre Ehe nicht "richtig" ist wie sie ist und distanzieren sich von dem Flyer. Vielleicht war der Titel "Nähe und Verbundenheit in der Beziehung" ansprechender? ME-Österreich hat deshalb den Link geschaltet [www.glueckliche-beziehung.at](http://www.glueckliche-beziehung.at)

- Kosten- bis 300.- € und mehr wird problematisch - über Finanzierungsmodell nachdenken,
- die Paare einer Region zum Teilen einladen, um vielleicht die WE-Kosten des Teams schon mal sicher zu haben; dann kann der Teilnehmerbeitrag gesenkt werden
- Gebet um Berufungen (➔ **Anlage Nr. 8**)
- eine Idee: ein Workshop konstruieren für ME-Paare, als eine Art „Training“ und Motivation zum Einladen, entsprechend der Gedanken in Anlage 1: Kleine Psychologie des Einladens. Dazu gibt es aus der österreichischen Gemeinschaft bereits eine Dialogabend-Vorlage (➔ **Anlage Nr. 9**). In Rollenspielen kann man die Situationen des Einladens spielerisch anschauen und reflektieren

### Türöffner / Vorfeld-Initiativen / außergewöhnliche Wege

- Aus der Region Ost kommt zum Thema „Türöffner/Vorfeld-Initiativen“ eine Anregung (siehe ➔ **Anlage Nr. 10**) – der nächste Punkt gibt bereits eine Antwort darauf:
- Vorfeldveranstaltungen zu Beziehungsthemen veranstalten, um Geschmack zu machen / Schnupperabende / Beziehungsabend (Salz lecken macht durstig!) siehe Vorlage unter ➔ **Anlage Nr. 11**
- zum Vorfeld kann auch der Flyer: „Inne-halten für Ehepaare“ gehören, den wir beide entwickelt haben (siehe die Überlegungen dazu in ➔ **Anlage Nr. 12**)
- weitere Notizen zu außergewöhnlichen Wegen, mit ME bekannt zu machen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Anlagen

## Anlage ①

### Die Paare meditieren, die wir einladen wollen oder: Kleine (unvollendete) Psychologie des Einladens

#### **Wie sieht bei uns und in uns aus, wenn wir einladen wollen?**

Auf ein anderes Paar zugehen und sie einladen, ist mit Gedanken und Gefühlen verbunden. Wir dürfen uns bewusst machen, welche Gefühle das sind: evtl. Ängste, Angst vor Zurückweisung. Oder die Angst, danach schief angesehen zu werden. Was werden die anderen denken, wie werden sie reagieren? Wird es die Beziehung zu Freunden beeinträchtigen? Denken die jetzt, wir hätten eine schlechte Meinung über den Zustand von deren Ehe? Halten die uns für missionarisch oder überheblich? In einer Zeit, in der wir Toleranz üben und lernen, den anderen sein zu lassen, wie er ist, könnte eine solche Einladung falsch ankommen und mit falschem Ohr gehört werden. Ist das nicht unschicklich und politisch unkorrekt, andere zu meinem Lebensstil einladen zu wollen.

Vielleicht ist es auch Freude, von ME erzählen zu können und den eigenen guten Erfahrungen damit. Vielleicht ist es Vorfreude auf ein Paar, das zum WE gehen wird, weil wir es eingeladen haben. Vielleicht ist es die Hoffnung, diese Freunde dann auch noch näher bei uns zu haben, wenn sie das WE erlebt haben.

Wie spielt mein bevorzugtes Grundbedürfnis dabei eine Rolle? Habe ich eher Angst, nach dem Einladen nicht mehr geliebt zu werden oder ist das für mich kein Thema? Welche Rolle spielt u.U. mein Aushängeschild dabei (Will ich gut dastehen und traue mich evtl. nicht, die Einladung auszusprechen?)

Also: Wie geht es mir, wenn ich zum WE einladen will?

Was benötige ich, um freudiger einladen zu können?

Wir sollten, wenn wir als Verantwortliche der Gemeinschaft andere ME-Paare zum Einladen ermutigen wollen, das Zugehen auf andere niemals als leicht hinstellen, sondern darauf hinweisen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sie zu betrachten (auch im Liebesbrief und Austausch).

Andererseits wissen wir auch, dass wir unseren Gefühlen nicht ausgeliefert sein müssen. Das schwere Gefühl der Angst, das möglicherweise da ist, wenn es ums Einladen geht, sollte nicht das einzige Kriterium bleiben. Gilt nicht auch hier: Lieben ist eine Entscheidung? Ich entscheide mich für das andere Paar. Aus Liebe zu dem anderen Paar kann ich meine Hemmungen überwinden.

Denn einem anderen Paar diesen Weg aufzeigen, ist eine Form von „lieben“, denn wir wollen ihnen ein großartiges Geschenk machen. Allerdings ist es ein Geschenk, und keine Zwangszustellung.

„Lieben“ bedeutet hier nach dem Apostel Paulus:

Langmut (Geduld, Ausdauer), Freude, Freundlichkeit, Güte, Treue (am Ball bleiben?),

Selbstbeherrschung (nicht eigene Anliegen in den Vordergrund stellen?)

Diese Liebe ist langmütig, sie ereifert sich nicht, prahlt nicht, bläht sich nicht auf, sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil .....

Wenn es hier heißt, dass die Liebe langmütig, geduldig, ausdauernd ist, dann kann das auch die Ermutigung bedeuten, immer wieder einmal in Liebe anzuklopfen.

#### **Wie sieht es bei einem Paar aus, das wir einladen wollen?**

Es sind Menschen, die von sich und ihrer Beziehung der Meinung sind, dass es gut so ist, wie es ist. Entweder kommt diese Meinung aus wirklichem Erleben heraus oder sie ist Ergebnis eines langen Verdrängungsprozesses, bei dem „man“ sich mit der Realität abgefunden oder sogar angefreundet hat. D.h. man hat alle Erwartungen und Wünsche reduziert auf die Realität und betrachtet diese als das einzig mögliche. Man wird ja im Blick auf seine Umgebung darin bestärkt, dass dies das einzig Wahre ist. Der

Plan der Welt wirkt also voll und ganz. So kann ein Leben mit reduzierten Hoffnungen auch als ein gutes Leben angesehen werden; es ist eine hilfreiche Eigenschaft der Psyche, um mit Brüchen und Entsaugungen leben zu können: die Reduzierung. Solche Paare müssen nicht unbedingt schlecht drauf sein. Sie denken sinngemäß: „So toll wie früher ist es auch nicht mehr. Aber da ist ja nur natürlich. Der erste Blütenstaub ist hin, aber so ist das nun mal!“ (André in dem Film „Mein Essen mit André“).

Möglicherweise brennt das Flämmchen Sehnsucht noch: die Sehnsucht nach erfüllterer, liebevollerer Beziehung; es glüht noch unter der Asche. Und dennoch wird man denken und sagen: Wir brauchen für unsere Ehe keine Hilfe von außen. Dahinter steckt die Angst, man würde als nicht normal angesehen werden, wenn man solch ein WE besucht. Es wäre das Eingeständnis eines Mangels. Denn: der normale Mensch, das normale Paar braucht keine Hilfe von außen, vor allem keine „psychologische“! Dahinter steckt auch unbewusst die Angst, es könnten durch ein solches WE unliebsame Dinge an den Tag kommen. Das heißt, die Einladung zum WE wird als Störung des vielleicht mühsam aufgebauten Paar-Gleichgewichts verstanden. Dieses Paar-Gleichgewicht mag kein wirkliches, gerecht austariertes Gleichgewicht sein (denn in vielen Ehen gibt es die Dominanz des einen über den anderen), sondern es wird als Gleichgewicht *empfunden* – und man ist „zufrieden“ damit, weil man keine andere Möglichkeit hat. Und solch ein Gleichgewicht antasten? – das macht Ängste! Also kommt die Einladung zum WE vielfach auf dem Appell-Ohr an: Tut etwas für eure Ehe, ihr seid nicht gut drauf!

Und bei einem Paar, das tatsächlich gut drauf ist, weil es vertieft im Gespräch ist, also einen wesentlichen Austausch pflegt – bei diesem trifft die Einladung zu einem ME-WE nun wirklich auf einen Zustand, der kaum mehr zu qualifizieren ist. Wie mögen die eine Einladung hören?

Es ist gut, uns selbst folgendes bewusst zu machen:

- wenn wir ein Paar einladen wollen, stehen wir selbst unter einer Art „Drang“: alles in uns drängt danach, anderen die gleiche gute Erfahrung zu schenken. Unsere Sprache der Liebe ist dann dieses Schenkenwollen (so, wie der Apostel Paulus einmal seine Mission beschrieb: „Es liegt ein Zwang auf mir, das Evangelium zu verkünden“). Eine solche Lust, ein solcher Drang kann auch uns antreiben (und das ist positiv), aber es kann dazu führen, dass wir überschwänglich werden und die Befindlichkeit der anderen nicht mehr wahrnehmen; denn:
- das Paar, das wir ansprechen wollen, steht zumeist unter keinem „Drang“; es ist wie oben beschrieben „zufrieden“ mit seiner Situation bzw. hat sich eingerichtet damit.

Hier bestehen also zwei unterschiedliche Erwartungshaltungen und wir werden zwangsläufig enttäuscht werden, wenn wir davon ausgehen, das andere Paar müsste doch sofort auf unsere Begeisterung aufspringen. Vielmehr kann die verhaltene Reaktion des Paares auf uns wie eine kalte Dusche wirken. Wie können wir also, ohne unsere Begeisterung zu verstecken, gut auf andere zugehen? Im Grunde ist es wie beim Dialog: in einer zuhörenden Haltung, die das Paar im Blick und im Herzen hat; und mit der Entscheidung: der Schwerpunkt liegt jetzt nicht bei meinen Wünschen, sondern beim einzuladenden Paar. Es ist keine einfache Kunst, sich so zu verhalten.

Es ist auch hilfreich, sich selbst in den Blick zu nehmen: wie stand ich / wie standen wir vor dem WE da? Wie ging es uns? Welche Meinung hatten wir über den Zustand unserer Beziehung? Wie hatten wir unsere Sehnsüchte und Hoffnungen beruhigt, um unsere Beziehung als „normal“ anzusehen? Wie haben wir damals die Einladung zum WE durch Freunde o.a. erlebt, wie habe ich mich dabei gefühlt, welche Gedanken gingen mir durch den Kopf?

Wie können wir das Einladen so gestalten, dass es nicht in diese Falle gerät: dass nämlich die Eingeladenen sich als Ehepaar mit Mangel erleben? Wie können wir so einladen, dass Lust und Geschmack an einem möglichen Mehrwert für die Beziehung entsteht, und die Sehnsucht nach Wachstum stärker ist als die Angst vor Verlusten?

## **Mit welcher Haltung trete ich an, um einzuladen?**

Die Eingeladenen werden sehr schnell spüren, wes Geistes Kind diese Einladung ist. Außer, dass sie die Einladung aufgrund ihrer eigenen Situation missdeuten (siehe oben), werden sie merken, mit welcher Intention wir an sie herantreten.

Sie sollen spüren,

- dass wir sie nicht ändern wollen
- dass der ME-Weg nicht der allein seligmachende ist
- dass es gute, vielleicht auch bessere Paare ohne ME gibt
- dass wir niemand zum WE „treiben“ wollen und auch niemand in die Gemeinschaft rekrutieren möchten (am besten nur sparsam von „der“ Gemeinschaft sprechen, umso mehr von unserer Beziehung)
- dass wir durch ME einen neuen Lebensstil erfahren haben und was das uns selbst bedeutet, nach diesem Lebensstil zu leben
- dass wir selber glücklich geworden sind im Kennenlernen und Praktizieren dieses Weges
- dass wir anders miteinander umgehen durch die Lebensweise aus dem Dialog
- dass wir dadurch keine vollkommenen, schon völlig heilige Paare geworden sind, sondern im Alltag oft ebenfalls noch mit Wasser kochen (wenn auch mit ME-Wassern)
- dass wir unsere Schwächen mit Humor anschauen und bewerten können
- dass wir nicht abgehoben sind und uns nicht als die besseren Ehepaare vorkommen.
- dass wir liebevoll an ihnen interessiert sind und ihnen eine schöne Erfahrung schenken möchten
- dass sie die Freiheit haben, auch Nein sagen zu können, ohne dass wir ihnen dadurch unsere Liebe entziehen.
- dass wir sie schätzen, und uns deswegen trauen, sie einzuladen

So viel bis hierher ...unvollendet....und alle Lesenden sollen ermutigt werden, diese Gedanken mit eigenen Erfahrungen und Ideen fortzuschreiben.... Einige Aspekte dieses Textes verdanken wir einer Vorlage aus der österreichischen ME-Gemeinschaft.

Waltraud & Wilfried

## **Anlage ②**

### **Vorstellung von ME in der Messe**

- Mann:** Wir sind N.N. aus X.  
Wir möchten heute kurz über unsere Erfahrungen mit Marriage Encounter (abgekürzt ME) berichten  
Durch einen Artikel in der Zeitung des Erzbistums Köln wurden wir auf ME und das Wochenende für Ehepaare aufmerksam. Ein Paar berichtete darin, was sich alles in und nach diesem Wochenende in ihrem Miteinander verändert hat.
- Frau :** Das machte uns neugierig und weckte in uns die Sehnsucht, so etwas ähnliches zu erleben. Wir fühlten uns zwar wohl in unserer Ehe, aber etwas Auffrischung könnte uns nicht schaden; so dachten wir und meldeten uns an. Das war im Jahr...  
Wir waren begeistert von dem WE und sind es heute noch. Nach 22 Jahren Ehe waren wir wieder wie frisch verliebt. Dieses WE war das schönste Geschenk, das wir uns in unserer Ehe gemacht haben, denn wir profitieren auch heute, 20 Jahre später, noch davon.
- Mann:** Dieses WE hat unsere Liebe zueinander wieder aufgefrischt. Und wir haben „Handwerkzeug“ mitbekommen, das wir jeden Tag einsetzen können, damit unsere Liebe jung bleibt.
- Frau:** Was ist ME?

ME ist eine Bewegung in der katholischen Kirche, die die Intensivierung der Ehegemeinschaft zum Ziel hat. Sie entstand durch die Initiative einiger Priester des Jesuitenordens, die sich der Ehe- und Familienpastoral gewidmet hatten. Denn sie hatten die Erfahrung gemacht: Wenn es den Eltern gut miteinander geht, geht es auch den Kindern gut.

**Doch ME-Wochenenden sind nicht** nur für Ehepaare, sondern auch für Priester und Ordensleute, die eine intensive Beziehung zur Gemeinde und Gemeinschaft leben wollen.

**Mann:**      **ME ist:**      **keine** Eheberatung oder -Therapie  
                                 **keine** Gruppendynamik  
                                 **keine** Exerzitien

**sondern** eine Möglichkeit,  
                                 an dem Ehepaare jeden Alters  
                                 ihre Beziehung zueinander vertiefen können.

                                 Es ist für Paare,  
                                 denen ihre Ehe wertvoll und wichtig ist,  
                                 die die Liebe zueinander noch spüren  
                                 und die möchten, dass das so bleibt.

**Frau:**      **ME beginnt** mit einem Wochenend-Kurs.  
In diesem Kurs gibt es **keine Gruppengespräche und keine Diskussionen**. Die Privatsphäre bleibt gewahrt.  
Der Inhalt des Kurses beruht auf dem katholischen Eheverständnis, ist aber offen für alle. Warum erzählen wir davon?  
Wir erzählen davon, weil in der heutigen Zeit so viele Ehen auseinander brechen. Und wir beide glauben nicht, dass es an der fehlenden Liebe zwischen den Eheleuten liegt. Wir denken, dass es eher daran liegt, dass die Liebe durch das Alltagsgeschehen überdeckt und somit nicht mehr wahrgenommen wird.  
Wir möchten Mut machen, etwas für die Beziehung zu tun, damit die Liebe erhalten bleibt oder wieder neu entdeckt wird.  
Was war es, was uns damals so aneinander fasziniert hat?  
Es macht Freude, dem wieder auf die Spur zu kommen.

**Mann:**      Nähere Infos gibt es gleich .... z.B. im Pfarrsaal... Da stehen einige Paare, die die gleiche Erfahrung wie wir gemacht haben, und verteilen Infoblätter. Sie geben auch gerne mündlich Auskunft. Wir laden herzlich dazu ein.

(aus der Region Köln)

## Anlage ③

### Konzept für einen Infoabend über ME

Dieses Konzept soll als eine Vorlage für einen Infoabend vor dem ME-Wochenende dienen. Bei der Vorbereitung haben wir uns Gedanken gemacht, wie können wir zum ME-Wochenende informieren und einladen ohne die Paare zu überfordern, zu verschrecken oder gar den Eindruck von Eheberatung zu erwecken.

Diese Punkte erschienen uns besonders wichtig:

- Die Bereicherung für die Beziehung steht im Vordergrund

- Wir erinnern die Paare an die Zeit des Kennenlernens, wir geben selbst Zeugnis von uns und laden die Paare auch ein, zu einer Frage zu ihrem Kennenlernen auszutauschen.  
Für Priester, die Zeit...
- Dann schauen wir darauf, was wir heute am Ehepartner schätzen. Auch hierzu können die eingeladen Paare sich austauschen.
- Dann gehen wir auf den Alltag ein. Nur wir geben kurzes „witziges“ Zeugnis über Alltag/Enttäuschung/Unterschiedlichkeiten (z.B. Zahnbürste, Autofahren, Küche etc.) in dem sich die teilnehmenden Paare gut wiederfinden (kein Paaraustausch). Bewusst verzichten wir auf schwere Gefühle, um die Anwesenden nicht zu verschrecken oder gar den Anschein von Ehe-Therapie zu erwecken.
- Wir leiten mit unserem Zeugnis zum ME-Wochenende über.
- Wir stellen das WE vor, ohne auf den genauen Ablauf einzugehen.  
Es soll klar werden, dass dies ein Wochenende für die Beziehung im Paar ist.
- Wir zeigen kurz auf, dass nach dem Wochenende ein Nachtreffen und wenn gewünscht die Brückenabende stattfinden.
- Gebet oder Lied.
- Wir laden die Paare zum WE ein und teilen die WE Flyer aus.
- Wir sitzen noch mit den Paaren zusammen und beantworten Fragen.

#### Vorbereitung

- ME-Kerze, ME-Schilder, Flyer mitbringen
- Fragezettel für Paare und Priester mitbringen
- Gebet für alle ausdrucken

#### Ablauf

##### 1. Einleitung und Begrüßung

(Jungbrunnen für die Beziehung, Frischzellenkur für die Beziehung)

z.B.

„Liebet einander, wie ich euch geliebt habe“, diese Worte Jesu aus dem Johannes-Evangelium sind der Leitsatz von Marriage-Encounter. Diese Worte können zu einem Jungbrunnen für unsere Beziehungen werden: als Ehepaar, als Priester oder als Ordenschrist.

Wir möchten Euch heute Lust machen einen Weg kennenzulernen, Eure Beziehung und euren Glauben tiefer und inniger zu leben.

##### 2. Beginn unserer Beziehung. Unsere Romanze und unsere Träume

Wir geben unser Zeugnis zu unserer Romanze anhand folgender Fragen und laden dann die Paare ein, im Paar auszutauschen (Zettel mit den Fragen austeilen).

z.B. mit diesen Fragen.

- Woran denke ich spontan, wenn ich an die Zeit unserer Romanze denke?
- Was hat mich an dir angezogen, fiel mir an dir auf, hat mich an dir begeistert?
- Wie sah mein Traum für unsere Zukunft aus?

Fragen für Priester

- Was hat mich begeistert Priester zu werden.
- Wie sah mein Traum für meine Zukunft als Priester aus.

### **3. Wertschätzung heute.**

z.B. mit diesen Fragen

- Was schätze ich heute an dir, was tut mir besonders gut?
- Wofür bin ich dir dankbar?

Fragen für Priester

- Was schätze ich heute an meinem Priestersein?
- Wofür bin ich dankbar?

### **4. Alltag/Enttäuschung**

Nur wir geben kurzes „witziges“ Zeugnis über Alltag/Enttäuschung/Unterschiedlichkeiten (z.B. Zahnbürste, Autofahren, Küche etc.) in dem sich die teilnehmenden Paare gut wiederfinden (kein Paaraustausch).

### **5. Überleitung zum WE/ME-Entdeckung**

- Unser Weg damals zum Wochenende (Vorhalte, Entscheidung, Motivation)
- Wie haben wir das Wochenende erlebt (unsere Gefühle)?
- Das Resultat für uns: wir müssen nicht im Alltag/Enttäuschung stecken bleiben.
- Was ist die Bereicherung für uns: Wir können über alles reden, wir haben bereicherndes vom Ehe-Partner erfahren wo wir nie drüber geredet hätten.  
Wir können unserem Ehepartner unsere Gefühle mitteilen ohne ihn zu verletzen.

### **6. WE vorstellen**

z.B.

Marriage-Encounter (ME) ist eine weltweite geistliche Bewegung innerhalb der katholischen Kirche. Übersetzt bedeutet es etwa „Begegnung in der Ehe“.

ME bemüht sich um einen Lebensstil, der Ehepaaren, Priestern und Ordensleuten hilft, Glauben und Leben miteinander zu verbinden.

Es geht darum die Ehe zu vertiefen, zu beleben und zu bereichern. Unser Umgang im Paar hat auch Auswirkungen auf die ganze Familie und auf die Menschen in unserem Umfeld.

Das Wochenende findet von Freitagabend bis Sonntagnachmittag statt und wird von drei Paaren und einem Priester geleitet. Sie geben abwechselnd eine Einführung, worin sie von ihrem persönlichen Erleben berichten und dadurch die Ehepaare anregen, dass sie miteinander ins Gespräch kommen und zwar auf eine neue Weise.

Es herrscht eine besondere Schutzatmosphäre, es gibt keine Gruppendiskussionen.

Nur die beiden Ehepartner besprechen miteinander – für sich im eigenen Zimmer – die jeweiligen Themen. Denn dieses Wochenende dreht sich einzig und allein um die beiden Ehepartner.

Für Priester kann das Wochenende ein Weg sein, das eigene Leben im Sakrament des Priestertums zu bereichern und ihre Beziehung zur Gemeinde zu vertiefen.

### **7. Wir laden die Paare ein zum WE.**

Jungbrunnen für die Beziehung

## 8. Abschluss

z.B. mit einem Gebet wie diesem

Guter Gott,

du hast jeden Menschen  
in seiner Einzigartigkeit erdacht  
und ins Leben gerufen.  
Du liebst ihn so, wie er ist.

Uns fällt es oft schwer,  
uns selbst zu lieben.  
Wir wären gerne anders,  
mutiger, klüger, stärker, begabter.  
Und auch unser Ehepartner  
und unsere Kinder  
sind nicht immer so,  
wie wir sie gerne hätten.  
Hilf du uns zu verstehen,  
dass du jeden von uns  
gerade so willst, wie er ist,  
dass er gerade so  
liebenswert ist.

Zeige uns Wege und Möglichkeiten,  
wie wir einander helfen können,  
uns selbst anzunehmen,  
unsere Fähigkeiten zu entfalten  
und in der Liebe zu wachsen.  
Amen

Gebet aus „Der Liebe Raum geben“  
Schönstatt

## 9. Zeit für Gespräche und Fragen

ME Flyer zeigen, erklären und austeilen.  
Darauf hinweisen, dass wir das WE nicht geben.  
Auf die Kosten hinweisen

(aus der Region Rhein-Main)

## Anlage ④

### Fünf Minuten für die Beziehung Workshop beim Katholikentag 2006 in Saarbrücken

1. Lied: Suchen und Fragen

2. Sketch

Mann: *kommt nach Hause - begrüßt seine Frau flüchtig -  
sie telefoniert gerade mit einer Freundin;  
und er sagt: „Wie geht’s? Wo hast du wieder die Zeitung hingelegt?“*

**Frau:** *beendet Telefonat - sitzt und strickt*  
**Mann:** *setzt sich und versteckt sich hinter der Zeitung.*

**Frau:** Wie war's heute bei dir? - *Sitzt und strickt.*

**Mann:** Wie immer. Nix besonderes. - *Liest weiter ohne aufzusehen..*

**Frau:** *erzählt vom Schornsteinfeger:* Stell dir vor: für die 5 Minuten Arbeit hat er doch tatsächlich 27,50 € genommen! So locker möchte ich mein Geld auch verdienen!

- *Sitzt und strickt*

**Mann:** Hmm - *Liest weiter ohne aufzusehen*

**Frau:** Die Nachbarin ist heute zu einer Tasse Kaffee rübergekommen.  
Du, die fahren nach Mallorca.  
Sie hat mich gebeten, ihre Katze zu füttern.

**Mann:** Soso

**Frau:** Du, ich habe mir heute für die Hochzeit einen Hut gekauft.

**Mann:** Ah, schön! - *Liest weiter ohne aufzusehen.*

**Frau:** Du guckst ja gar nicht! Sonst sagst du immer, ich soll mir mal einen Hut kaufen. Jetzt hab ich einen und es interessiert dich überhaupt nicht!

**Mann:** Doch, doch; - *Schaut kurz auf* - schön! Steht dir gut!

**Frau:** Meine Mutter ,meinte ob wir nicht wieder mal vorbeikommen.

**Mann:** Ja, ja. - *Liest weiter ohne aufzusehen.*

**Frau:** Du hörst mir ja überhaupt nicht zu! - *Springt auf*

**Mann:** Doch! Du hast gesagt „Deine Mutter meinte, ob wir nicht mal wieder vorbeikommen.“

*Liest weiter ohne aufzusehen.*

**Frau:** **Jetzt ist aber Schluss!**

*Nimmt dem Mann die Zeitung aus der Hand und lässt sie zu Boden fallen*

Am liebsten würde ich dir abends die Zeitung ins Bett legen und woanders schlafen!

**Geht weg**

**Mann:** Was ist denn jetzt wieder los? Was hab ich denn jetzt verkehrt gemacht?

*Steht auf und ist ganz verdutzt, schüttelt den Kopf.*

### **Kommentar:**

Eine Szene – eine Realsatire? – mitten aus dem Leben.

(Sie lachen. Haben sie sich wiedererkannt?)

Was die beiden eben hier knapp 5 Minuten lang ‚vorgeführt‘ haben, das haben beide vor Jahren so ähnlich erlebt, – besser formuliert – erlitten: Miteinander reden und doch aneinander vorbei reden. Hören und doch nicht zuhören.

Hat dieser Mann vielleicht sogar eine Geliebte gehabt, die er seiner Frau vorgezogen hat, die Zeitung?

Und warum konnte diese Frau sich nicht so auf ihren Mann einlassen wie er es brauchte? Ich kenne eine ganze Reihe von Männern, denen es spontan gar nicht leicht fällt mit dem Herzen zuzuhören, wenn ihre Frau mit neuen und alten Hüten kommt.

Und die Moralkeule, der erhobene Zeigefinger „Ihr Männer lest keine Zeitung!“ und „Ihr Frauen quasselt euren Männern nicht das Ohr zu mit Themen, die sie eh nicht oder kaum interessieren!“ die wird in solch einer verfahrenen Situation, wie in der eben inszenierten, ganz gewiss nicht weiterhelfen. Kommunikation ist eine Kunst, die nicht von selbst gelingt.

### **3. Thematik: Fünf Minuten für die Beziehung- werde ich dir gerecht?**

Damit sind wir mitten beim Thema dieses Workshops: Fünf Minuten für die Beziehung – werde ich dir gerecht?

Was, nur 5 fünf Minuten? So lange?

Durchschnittlich reden Paare miteinander am Tag nur etwa 3 Minuten. Was also in der knapp bemessenen Zeit miteinander bereden? Und vor allem: Wie miteinander reden?

Allein von Sätzen wie „Wo hast du denn wieder die Zeitung hingelegt?“ oder „Trag mal eben den Mülleimer raus!“ wird eine Beziehung auf Dauer nicht leben können.

**4. Vorstellung :** Wer wir sind (ohne Wertschätzung!)

## **5. Hinweise auf die Grundbedürfnisse: Wie werde ich dir gerecht?**

Wir, ..... haben, wie Sie bestimmt alle hier, viele Wünsche, Sehnsüchte und Träume für unsere Beziehung/ unseren Beziehungen, die uns wichtig sind, das sind z.B.:

- einander nahe sein;
- miteinander im Gespräch sein;
- einander unsere ureigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse sagen können;
- einander zuhören können;
- unsere Sexualität in Freude leben;
- gemeinsam unsere Beziehung zu Gott pflegen.
- Und bestimmt fallen Ihnen hier im Raum noch einige Wünsche mehr dazu ein.

Um unserem Traum von einer guten und erfüllten Beziehung immer wieder ein Stückchen näher zu kommen, haben wir für uns 3 wichtige Wege der Kommunikation entdeckt.

Zwei Wege will ich heute hier nur der Vollständigkeit wegen stichwortartig erwähnen:

- **gemeinsam unsere Beziehung zu Gott zu pflegen**
- **Kommunikation in Zärtlichkeit und Sexualität,**

Und schließlich das

- **Miteinander Reden und Zuhören mit dem Herzen.**

In allen drei Formen und Wegen der Kommunikation ist es uns dabei wichtig geworden, einerseits einander in unser je eigenen Einmaligkeit zu achten – Ich bin als Person einzigartig und einmalig, weil Gott mich so geschaffen hat, wie ich bin – und andererseits Beziehung und Verbundenheit bewusst zu pflegen – Denn wir Menschen sind nicht dazu geschaffen, wie Robinson auf einer einsamen Insel zu leben.

Wenn es vorkommt, dass ein Ehepartner einem guten Freund erzählt „Ich bin 20 Jahre verheiratet“ und der Freund diesen fragt „Und wie lange müsst ihr noch?“, dann deutet das darauf hin, dass in diesen Beziehungen etwas im Argen liegt und dass die Partner einander wahrscheinlich nicht gerecht werden.

Wir sind gerne verheiratet .....

Wie wir Beziehung bewusst gestalten und wie wir versuchen, einander gerecht zu werden, davon wollen wir erzählen.

## 6. Zuwenden *Demo*

## 7. Zuhören mit dem Herzen

## 8. Wertschätzung: (ein Paar erzählt ausführlich, die anderen Paare kurz)

### **Frau**

Eine Hilfe, die weniger als 5 Minuten in Anspruch nimmt, aber sehr beziehungsaufbauend ist, ist die Übung, jeden Tag einander ein gutes Wort zu sagen.

Wir nennen es „Wertschätzung“, weil wir dem anderen jeden Tag eine kleine Sache benennen, die wir aneinander schätzen.

Bei unserem intensiven Gespräch oder am Abend oder manchmal auch am Morgen, wenn wir uns für längere Zeit nicht sehen, sagen wir dem andern, was uns von ihm gut getan hat.

Heute schätze ich an meinem Mann besonders, dass er.....

- .....

Diese kleine Wertschätzung verändert den Blick auf den Tag und unsere Miteinander.

Ich nehme ihn bewusst in den Blick und wahr. Mit selber tut es gut, ihm dies zu sagen. Es öffnet meinen Blick für ihn, ich nehme ihn wirklich wahr und oft ist dieser kleine Satz der Türöffner für wichtige und gute Gespräche

und es gibt Tage, da fällt es mit schwer, eine Wertschätzung zu finden.

Was habe ich heute an Dir besonders geschätzt?

Was bleibt unter der Unzufriedenheit oder dem Ärger an Dankbarkeit für unser Miteinander, für Dich übrig?

Das ist nicht immer einfach und oft bedarf es einem Moment (manchmal auch eines langen Momentes) des Nachdenkens.

Aber es hilft mir, zu sehen, welchen Beitrag er zu unserer Ehe, zu unserer Familie leistet, es freut mich selber, wenn ich diese positiven Feststellungen rückmelden kann. Es löst in mir auch immer Dankbarkeit für das aus, was wir miteinander leben und das, was ich täglich geschenkt bekomme und doch so leicht übersehe.

Das tägliche Wort der Wertschätzung ist uns sehr wichtig geworden, gerade dann, wenn die Zeit füreinander knapp ist.

Wenn er mir eine liebevolle Wertschätzung oder Rückmeldung gibt, dann wird mir ganz warm und froh ums Herz. Ich fühle mich angesehen, ich bekomme Ansehen und bin nicht irgendjemand für ihn. Es freut mich, wenn er bemerkt, dass ich eine Sache ihm zuliebe getan habe oder sich auch für erledigte Dinge im Haushalt bedankt. Dann spüre ich, dass auch mein Beitrag wichtig ist und gesehen wird.

Besonders gut tut mir ein Kompliment über mein Aussehen, über ein Parfüm, oder auch über eine erfolgreiche Leistung. Dann fühle ich mich angenommen und wohl.

In dem Bewusstsein füreinander wächst auch unsere Gemeinsamkeit, einer von uns weiß um den anderen.

### **Mann**

Ich schätze an N. heute besonders...

Manchmal bin ich im Alltag so mit Dingen beschäftigt, dass ich sie aus dem Blick verliere. Sie ist mir dann nicht weniger wichtig, nur andere Dinge drängen sich vor und bestimmen den Ablauf des Tages. Ihr zu sagen, was ich an ihr besonders schätze stellt das Gleichgewicht in unserer Beziehung wieder her.

Auch mir tut es sehr gut, von ihr zu hören, was sie an mir besonders mag. Es ist wie das Salz in der Suppe, es macht das Miteinander leben leichter und gibt ihm die Würze die es braucht. Jeder von uns will angenommen und geliebt sein. So tut mir ein Kompliment über einen helfenden Handgriff, oder die Zeit,

die ich mir bewusst für sie genommen habe, sehr gut. Ich erfahre damit auch Bestätigung für das, was wir miteinander leben wollen. Über die Wertschätzung leben wir das tägliche kleine JA zueinander.

Spannend ist, dass mittlerweile unser Kinder (10 und 13 Jahre, zwei Jungen) diese Grundhaltung der Wertschätzung übernehmen.

Zum einen haben wir das bei kleinen Familienkonferenzen eingeübt, die immer mit dem Satz „Ich finde gut an dir...“ begonnen haben;

zum anderen spüren sie es an unserer Grundhaltung. Oft sagt einer der Jungen, danke Papa, dass du dir Zeit genommen hast....usw. Danke Mama, dass du mit hilfst.... Das prägt das Klima in unserer Familie sehr positiv.

Wir laden Sie jetzt ein, einander ein Zeichen der Wertschätzung zu geben. Wir tun das oft und gerne in schriftlicher Form; dann ist es festgehalten und lässt sich noch einmal nachlesen. Oft habe ich auch am nächsten Tag noch Freude daran.

Wir haben hier Karten und Stifte und laden Sie ein, Ihrem Partner/Partnerin , Ihren Kindern oder einem andern lieben Menschen zu schreiben, was sie besonders an ihm oder ihr mögen und schätzen. Liebe/r..... Ich schätze an dir besonders..... Ist immer ein guter Anfang, lassen Sie den Stift dann einfach laufen ohne allzu lange darüber nachzudenken.

Wenn Sie zu zweit hier sind, tauschen Sie die Karten anschließend aus, ansonsten nehmen Sie sie mit nach Hause oder schicken sie einem lieben Menschen.

**9. Einladung an die Teilnehmer, eine Wertschätzung an den Partner, bzw. an jemand Nahestehenden auf eine Karte zu schreiben**

**10. Lieben ist eine Entscheidung:** Was bedeutet das für mich?  
je ein Beispiel

**Frau z.B.**

Eine lebendige Beziehung zwischen zwei Menschen ist ein Kunstwerk. Wie bei einem Künstler steht am Anfang der Traum, die Idee, wie es einmal aussehen wird und natürlich auch die Vorfreude darauf. Damit ist das Kunstwerk aber noch lange nicht vollbracht. Jetzt fängt erst die Umsetzung der Idee und das Gestalten an.

Bei der Hochzeit haben wir uns versprochen, einander lieben zu wollen, einander anzunehmen in guten wie in bösen Tagen. Im Lieben-wollen steckt Entscheidung drin. Der Traum vom gemeinsamen Glück will gestaltet werden, jeden Tag neu. Wenn mein Mann sich so verhält, wie ich es mir wünsche, ist es ganz leicht. Aber er ist anders als ich – zum Glück. Unsere Unterschiedlichkeit ist an sich ein wertvolles Geschenk, das wir einander machen – ist aber auch eine Quelle von Missverständnissen und auch Ärger und Enttäuschung.

Liebe ist mehr als rosarotes Gefühl. Gefühle kommen und gehen. Die Liebe ist nicht vorbei, wenn Ärger und Enttäuschung die Sicht verstellen. Ich meine nicht, dass wir einfach die Missstimmung aussitzen sollen bis Gras drüber gewachsen ist. Nein, wir sind gerufen, wach und aktiv zu werden. Da braucht es Mut, über die eigenen Grenzen zu springen, Energie, die Trägheit zu überwinden und manchmal eine gute Portion Phantasie. Uns wird da etwas zugetraut, wir werden zu mündigen Partnern .

Bei uns ist .... ein steter Konfliktbereich.....

Mich in dieser Situation zum Lieben zu entscheiden , heißt für mich: anerkennen, was er besser kann als ich, ihn damit annehmen, das er schnell ungeduldig wird und darauf zu verzichten, meine Überlegenheit beim Schreiben zu demonstrieren. Wenn mir das gelingt, – leider tut es das nicht immer – können wir uns beide über unsere gelungene Teamarbeit freuen.

## **Mann**

...ein Beispiel

## **Frau**

Lieben ist eine Entscheidung – diesen Satz haben wir ganz am Anfang unserer Ehe kennengelernt und er ist für uns zu einem Schlüsselsatz geworden.

Lieben ist eine Entscheidung, das ist besonders wichtig an den Tagen, an den wir es schwer miteinander haben und recht wenig Lust, aufeinander zuzugehen und einander zuzuhören.

Uns hilft dabei das tägliche Ritual, uns am Abend bewusst Zeit füreinander zu nehmen und einander mitzuteilen, was uns am Tag bewegt hat. Wenn wir es ausführlich tun, dann dauert das zwanzig Minuten (in keinem Fall länger), es geht aber auch in 2x 5 Minuten.

Diese Zeit der Zuwendung bedeutet für uns einander in der Liebe gerecht zu werden, soweit das überhaupt geht.

Er hat mir an unserem Hochzeitstag versprochen, mir die Liebe zu schenken, die ich brauche. Solch ein Versprechen löst sich erst im Laufe der Jahre ein. Anfangs erscheint es leicht, dann kommt die Zeit, in der es unmöglich erscheint. Wir haben erlebt, dass Liebe mehr ist als nur Verliebtheit.

Für uns war es wichtig, auch die Fallen und Irrtümer kennen zu lernen, die in der Liebe stecken und die wir am Anfang auch erlebt haben.

Die Liebe, die ich brauche, die Gerechtigkeit in unserer Beziehung besteht nicht im Aufrechnen der Dienste, die jeder von uns tut: Im Haushalt, in der Kindererziehung, im Beruf.

Anfangs hielten wir eine gerechte Verteilung der Dienste für dringend nötig und investierten viel Energie darein.

Oder im Versuch, alles gemeinsam zu tun. Auch das ist keine Liebe und auch so werden wir einander nicht gerecht. Ich hatte am Anfang schon die Erwartung, dass er auch die Dinge schätzt, die ich schätze, nämlich.... und auch heute ist mir das natürlich am liebsten, wenn wir so in Gemeinsamkeit erleben. Aber die Entscheidung, den anderen zu lieben, heißt auch, seine Grenzen und Freiräume zu akzeptieren und trotzdem nicht in die Unabhängigkeit eines Nebeneinanders zu verfallen.

So haben wir uns angewöhnt an freien Tagen, am Wochenende oder im Urlaub uns miteinander abzusprechen, wie wir den Tag gestalten, was zu tun ist und was jeder für sich tun möchte bzw. was wir gemeinsam tun können oder wollen. Auch das stärkt unser Miteinander.

## **Mann**

Eine andere Falle ist wenn wir glauben, dass sich auch unsere Beziehung verändert, wenn wir äußerliche Dinge verändern. Die Spülmaschine hat uns nicht mehr Zeit miteinander eingebracht, der Kauf von schönen Gartenmöbeln hat nicht dazu geführt, dass wir mehr gemeinsame Zeit im Garten verbringen. Das gilt natürlich auch für große Veränderungen: eine neue Arbeitsstelle oder ein anderes Haus. Wir haben festgestellt, dass wir oft ganz viel Zeit damit verschwendet haben, Dinge ändern zu wollen und uns selber dabei aus den Augen verloren haben.

Lieben ist eine Entscheidung – keine einmalig vor dem Standesbeamten oder am Traualtar gesprochene Floskel, vielmehr eine tägliche Zusage an den anderen; auf diese Grundlage können wir unsere Beziehung getrost stellen.

**11. Johannes 10,10:** Lebensstil von ME ist hilfreich, Leben in Fülle zu erfahren.

Zum Abschluss etwas Frommes, ein Vers aus der Bibel.

(Als religiöser Zuckerguss?! Nein, lediglich eine Andeutung, wie wir die Bibel lesen, d.h. unsere Geschichten in den Geschichten der Bibel wiederfinden, wie wir uns von der Bibel den Spiegel vorhalten und auf Jesu Weg einweisen lassen.)

In Joh 10,10 heisst's: *Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.*

So lautet der 2. Teil des 10. Verses im 10. Kapitel des Johannesevangeliums. Dieser Vers ist uns wichtig geworden. D.h. nicht dass, wir Religion und Glauben auf Wellness reduzieren wollen, das Christentum zu einer Wellnessreligion verunstalten wollen und als moderne Gläubige allein den Kult um den Körper in den Mittelpunkt stellen.

Und doch glauben wir, dass in der Kirche als Leib Christi im allgemeinen und konkret auch in der Ehe (von Christen) als Keimzelle der Kirche die Beziehungspflege zu oft zu kurz kommt.

Leben in Fülle lässt sich auch hier und heute erfahren gleichsam als Vorgeschmack dessen, was Gott der Menschheit verheissen hat. Sicher nicht immer, aber immer öfter...

Für uns ist der Weg, um immer wieder mal Leben in Fülle zu erfahren, die Beziehungspflege. Konkret: Wir muten uns ganz konkret und jeden Tag neu Arbeit an jenen Beziehungen zu, die uns wichtig, wertvoll und kostbar sind.

Der eben zitierte Vers ist der Hirtenrede aus dem Johannesevangelium entnommen, in der der gute Hirt als Gegenbild zu den Dieben und Räubern vorgestellt wird. Der ganze 10. Vers lautet: *Der Dieb kommt nur um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten; ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.*

Wir entnehmen dem 10. Kapitel: Der gute Hirt gibt sein Leben für die Schafe und führt sie so zum Leben in Fülle. Wir lesen dies als Einladung, selbst füreinander das Leben zu geben, zumindest in der Form, dass wir miteinander unser innerstes Erleben, d.h. Freude und Hoffnung, Trauer und Angst teilen und tragen (Vgl. 2. Vat. Konzil, Gaudium et Spes, Nr. 1).

D.h. wir bemühen uns darum, einander Hirten, bzw. Priester, zu sein, die aufeinander und auf den Willen Gottes hören und einander Begleiter sind in der Nachfolge Jesu. Dabei ist keiner von uns einfach ein Schaf. Und es ist auch keiner von uns der gute Hirt. Der gute Hirt ist Jesus, wir sind normale Hirten mit unseren guten Gaben und mit unseren Schwächen.

Andere mögen sich diebisch daran freuen und daran Gefallen finden, Beziehungen zu zerstören, uns ist es wichtig geworden, Beziehungen zu pflegen; nicht nur fünf Minuten am Tag, damit wir einander gerecht werden.

## **12. ME- Vorstellung**

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass das Zuhören mit dem Herzen und das vertrauensvolle Gespräch einen wichtigen Platz in unserer Kommunikation einnehmen.

Diese Art der Kommunikation hat ihre Wurzeln in einem Wochenend-Seminar „Marriage Encounter“ an dem wir teilgenommen haben.

Die Impulse dieses Seminars haben unsere Partnerschaft positiv verändert.

Sie hat mehr Tiefe bekommen und wir erfahren unsere Freude aneinander vielfältiger und intensiver.

Marriage Encounter, wir sagen „ME“, ist eine Erneuerungsbewegung in der Katholischen Kirche, die offen ist für Christen aller Konfessionen.

ME ruft zu einem Lebensstil auf, der unser ganzes Leben durchdringt; in der Ehe, in der Familie, in der Gemeinde, am Arbeitsplatz, - überall dort, wo wir gerade stehen. Das fordert zu persönlicher Überlegung heraus: Wer bin ich ganz, mit meinen Gefühlen, mit meinen Gedanken, mit meinem Tun?

Die Fundamente von ME liegen in den 60er Jahren, als der spanische Jugendseelsorger **Pater Gabriel Calvo** die Wurzeln vieler Probleme von Jugendlichen in den Beziehungsproblemen ihrer Eltern erkannte.

Um an ihrer Beziehung zu arbeiten und sie zu vertiefen, lud er Ehepaare zu Wochenenden ein. Dabei wurde besonderes Gewicht darauf gelegt, sich die eigenen Gefühle bewusst zu machen und sie dem Partner mitzuteilen.

Die Idee des spanischen Priesters Calvo gelangte von Spanien nach Venezuela, Mexiko und in die USA. Dort wurde die Idee vom Jesuitenpater **Chuck Gallagher** Ende der 60er Jahre aufgegriffen und ausgebaut. ME verbreitete sich zunächst in den USA; - dies erklärt auch, warum nach wie vor eine Reihe von amerikanischen Ausdrücken, die etwas befremdlich klingen (u.a. die Gemeinschaftsbezeichnung „Marriage Encounter“) in Verwendung sind.

Der englische Name „**encounter**“ stammt übrigens vom spanischen Wort „**encuentro**“ was soviel bedeutet wie „treffen, begegnen, erneuern, wieder entdecken.“

„Marriage Encounter“ lässt sich frei übersetzen mit „Begegnung in der Ehe“, „Erneuerung in der Ehe“..

Seit 1972 breitete sich ME über Belgien in ganz Europa aus.

Das erste ME-Wochenende in Deutschland fand 1979 statt, und heute gibt es die ME-Gemeinschaft in weit über 90 Ländern der Welt – auf den Philippinen genauso wie in Afrika, Neuseeland oder Australien.

### **13. Fragen aus dem Publikum**

### **14. Lied**

**(aus der Region Köln)**

## **Anlage ⑤**

### **Vorstellen von ME bei einer Konferenz der Ausländerseelsorger im Erzbistum Köln im Jahr 2007** **Thema der Tagung war Ehebegleitung**

#### **ME als Ehebegleitung**

Wir beide sind .... von Marriage Encounter (ME), einer geistlichen Bewegung von Eheleuten, Priestern und Ordensleuten in der kath.Kirche. Und danken Ihnen für die Einladung, bei Ihnen zu sein.

Wenn hier gefragt ist, über Ehebegleitung zu sprechen, Begleitung, die wir als Kirche den Ehepaaren zum Gelingen ihrer Ehe schenken, dann können wir beide Ihnen hier von einem Weg erzählen, der seit fast 40 Jahren in rund 100 Ländern der Welt auf allen Kontinenten über 1 Million Ehepaaren geholfen hat, ihre eheliche Beziehung und vor allem ihre Kommunikation zu erneuern und zu stärken. Und damit ihr Ehesakrament zu entfalten und ihre Ehe vor dem Verfall zu schützen.

Wie geschieht Ehebegleitung durch uns?

Wir laden die Ehepaare zu einem Wochenend-Seminar ein, einem Seminar für verheiratete Paare, die schon eine Strecke gemeinsam gegangen sind, die ein gutes Stück Eheerfahrung gesammelt haben, und die damit auch die Erfahrung gemacht haben, wie sich die Beziehung verkrustet, wie die Kommunikation schwieriger wird, wie der Alltag, die Kinder und der Beruf so viel Zeit wegnehmen, dass für die Pflege der Beziehung kaum mehr Zeit übrig bleibt, wenig Kraft, wenig Motivation, und meist auch kein Bewusstsein da ist für den wirklichen Zustand ihres Miteinanders, welches mit der Zeit vielfach zu einem Nebeneinander geworden ist. Paare verlieren und verlernen mit den Jahren vielfach die Fähigkeit, wesentlich miteinander zu sprechen. Und geraten damit in eine tiefe Not hinein.

ME will Antwort auf diese Not geben. Unsere Antwort ist das Eheseminar. Dieses WE-Seminar ist im vergangenen Jahr bei uns in Deutschland 14 mal angeboten worden und 91 Paare haben daran teilgenommen. In Europa waren es insgesamt 229 Eheseminare in 13 Ländern mit zusammen 2900 Ehepaaren als Teilnehmern. Die stärkste Ausbreitung hat dieses Seminar in Italien mit 52 WEn und rund

800 Paaren, gefolgt von Frankreich mit 500 Paaren, Ungarn mit 329 und Spanien mit 268 Paaren, die teilnahmen. In den letzten 4 Jahren waren es rund 12.000 Paare in Europa, die wir erreicht haben. Dies sind nur ein paar Zahlen, die deutlich machen, dass wir zwar keine Massenbewegung anzetteln, und dennoch jedes Jahr – nach Ländern unterschiedlich - eine große Zahl von Paaren erreichen. Und da die meisten Teilnehmer anschließend unseren Weg weitergehen, entsteht somit in der Kirche eine neue Kultur der Ehe, eine Erneuerung des Ehesakramentes. Hinzufügen möchten wir noch: dass unsere Klientel keine Ehepaare sind, die schon in schweren Krisen stecken und denen eher durch einen Eheberater zu helfen ist. Das Seminar wäre überfordert, hier Hilfe zu leisten. Wir meinen mit dem Seminar das ganz normale Ehepaar, Leute, die gern verheiratet sind und die sich und ihrer Beziehung einen Dienst tun möchten; die gern bereit sind, jene Schätze zu entdecken, die unter der Routine des Ehealltags noch warten.

Das Wochenend-Seminar, wir nennen es schlicht „das ME-Wochenende“, ist sozusagen unsere **1. Stufe der Ehebegleitung**. Wir beide haben vor 13 Jahren selbst an diesem ME-Wochenende teilgenommen. Wir waren selbst überrascht, dass dieses Seminar für uns zu einer tiefen Erneuerungs-erfahrung wurde, die unseren Alltag aufbrach. Wir lernten, unsere Sprachlosigkeit in den wesentlichen Bereichen wahrzunehmen und konnten unter der Anleitung des Seminars einen Weg gehen, um wesentlich miteinander kommunizieren zu können. Eingefahrene Eheroutine veränderte sich und die Beziehung begann wieder zu fließen. Wir lernten es, über unsere Gefühle zu sprechen und fanden dadurch eine ungeahnte Nähe.

Beim ME-WE lernten wir eine Form des konkreten Dialogs im Paar kennen; also eine Form des wesentlichen Gespräches, die uns hilft, liebevoller, annehmender miteinander umzugehen. Der Dialog, wie wir ihn auch nennen, führt dazu, die Gefühlswelt des anderen, seine Befindlichkeiten wahrzunehmen, um anschließend damit verantwortlich umzugehen.

Diese Form des Dialoges mit konkreten Regeln nahmen wir in den Alltag mit, zunächst als Methode. Inzwischen hat sich jedoch daraus eine Lebensweise entwickelt. Wir haben erlebt, wie sich mit den Jahren durch diesen Dialog unser Leben mehr und mehr verändert hat. Dieser Dialog ist konkret ein Liebesbrief, den wir zu einer Frage oder einem Thema schreiben - mit einem anschließenden mündlichen Austausch. Zu ihm gehört es, dem Partner in Liebe eine Wertschätzung zu geben. Am Anfang des Liebesbriefes teilen wir dem anderen mit, was wir besonders an ihm schätzen. Das zu lesen ist wie ein Türöffner, der dann auch zulässt, schwere Gefühle des anderen hören und annehmen zu können.

Dieser Dialog, den die Paare in den Alltag mitnehmen, ist gewissermaßen die **2. Stufe der Ehebegleitung**, die wir geben können. Die Eheleute werden mit Hilfe des Dialogs, wenn sie ihn regelmäßig führen, zur kleinsten Selbsthilfegruppe der Welt. Sie wachsen an der Hand des Dialogs allmählich und gedeihlich in eine andere Lebensweise hinein.

Eine **3. Stufe der Ehebegleitung** ist, dass wir die Paare nach dem ME-WE einladen, sich einer Dialoggruppe von 3-5 Paaren anzuschließen. Diese Dialoggruppen, von denen es auch rund 15 Gruppen im Bereich Köln-Bonn-Erfkreis-BergischLand gibt, treffen sich einmal im Monat. Die Paare schreiben dann wie zuhause den Liebesbrief, zu einem gemeinsamen Thema. Sie führen sodann das Gespräch über den Brief zuerst im Paar. Und schließlich teilen die Paare den anderen von den Erfahrungen in ihrem Dialog mit. Auf diese Weise entsteht eine gemeinsame Lernsituation, die auch für die anderen Paare bestärkend ist.

Es ist ungemein entlastend, von anderen zu hören, dass sie die gleichen Themen, Fragen oder kniffligen Situationen kennen. Das führt zu einem gelassenen Umgang im Paar. Die Solidarität der gleichen Erfahrung führt oftmals dazu, dass wir anfangen, über unsere Ecken und Kanten zu schmunzeln und uns sagen: Wir sind als Paar damit nicht allein auf der Welt. Das entkrampft und gerade dann lösen sich knifflige Verhaltensweisen und verändern sie wie von selbst. Oftmals erschallt erlösendes Lachen, wenn Männer feststellen, dass es ganz typische Verhaltensweisen von Männern gibt, die Frauen das Leben schwer machen – und umgekehrt. (Männer, die gern schweigen und sich zurückziehen – Frauen, die gern ihre Männer kontrollieren und erziehen wollen).

Dieser Austausch in der gesamten Gruppe ist für uns eine Erfahrung von konkreter Kirche, von der Gemeinschaft der Getauften, die zueinander steht. Es ist eine Form der Fürbitte füreinander, wenn Paare sich so gegenseitig an der Hand nehmen.

Unser Seminar, das ME-WE, führt die Paare auch dazu, sich bewusster als Teil der Kirche zu verstehen und das Ehesakrament auch als Berufung für einen Dienst in der Kirche zu sehen. Unser Ziel ist es, dass die Paare ihr Ehesakrament durch die konkrete Bemühung umeinander in einer guten Kommunikation entfalten und verwirklichen.

So steht auch die Hinführung zum gemeinsamen Beten auf dem Programm des WE's. Wir sprechen von den drei Königswegen einer Ehe: 1. dem Dialog, also einer besonders gestalteten Kommunikation. 2. der aufmerksam gestalteten Sexualität sowie 3. dem Beten, dem gemeinsamen Glaubensleben. Das ist die tiefere Spiritualität von ME. Die drei Königswegen sind eng miteinander verbunden; so kann auch der Dialog und die Sexualität vom Glauben her betrachtet eine Weise des „Gebetes“ sein, eine Entfaltung des Ehesakramentes. Unser Mitbegründer sagte einmal, man solle einen Mann dazu anleiten, seiner Frau wirklich zuzuhören, dies wäre dann ein mächtiges Gebet! Die drei Wege fördern einander - oder behindern einander, wenn einer ausfällt. Im Ganzen geht es uns darum, dass Ehesakrament im Alltag zu leben.

Persönliches Beispiel: unser Weg zum Beten, durch den Dialog gefördert.

Der Dialog, die Öffnung zum Hören auf den anderen, die Öffnung zum sich-mitteilen hat auch unser gemeinsames Beten Schritt für Schritt gefördert. Je besser wir im Austausch sind, um so eher ist auch das gemeinsame Beten möglich und umgekehrt.

Weiterhin bieten wir auch Weiterbildungswochenenden an, bei denen die Kommunikation in den verschiedenen Beziehungsbereichen vertieft wird, sowie Exerzitien für Ehepaare, um die Verbindung von sozialer und geistlicher Kommunikation, von Dialog und Gebet, zu bestärken.

Wir möchten noch sagen, dass zu unserer Gemeinschaft auch Priester und Ordensleute gehören, die ebenfalls auf der Suche sind, wie sie ihr Sakrament oder ihre Berufung als ein Leben in Beziehung leben und gestalten können. Wir glauben, dass das Ehesakrament und das Weihsakrament die Betreffenden gleichermaßen in ein Leben der Beziehung hineinrufen – in unterschiedlicher Weise.

Es geht um eine Entfaltung und Erneuerung des spezifisch sakramentalen Lebensstils. Beziehung leben, Beziehung stiften – zu anderen Menschen und zu Christus und seiner Kirche ist ein verbindendes Moment dieser Lebensformen Ehe und Priestertum. Priester erfahren durch das ME-WE, wie sie in vertiefter Beziehung sein können zu den ihnen anvertrauten Menschen. Und wir erleben bei vielen unserer Priester, wie sie eine neue Freude an ihrem Beruf und auch ihrem Lebensstand entdecken.

Und wenn Priester und Eheleute in unserer Gemeinschaft gemeinsam z.B. in einer Dialog-gruppe zusammentreffen, dann erfahren wir, wie sich beide Sakramente gegenseitig stützen, herausfordern und ermutigen. Wir Eheleute erfahren von den Priestern, dass sie uns Ehepaare schätzen und fördern. Wir entdecken, dass der Zölibat der Priester für uns ein Ruf ist, nicht im Diesseitigen stecken zu bleiben und auch die Ehe nicht schon als das Letzte zu sehen. Die Priester richten durch ihre Lebensweise unseren Blick auf das Kommende und fördern damit unsere Ehe auf eine ganz wichtige Weise. Wir lernen dann zu sehen, dass die Enttäuschung unserer Sehnsüchte aufgehoben ist in dem, was noch als Erfüllung kommt, und dies entlastet uns im alltäglichen Bemühen um unsere Ehe.

Umgekehrt erfahren die Priester durch die Ehepaare, wie sie hier getragen, verstanden und in Liebe angenommen sind. Einer unserer Priester sagte einmal: Ihr Eheleute zeigt uns, dass es auch beim Zölibat darum geht, als Liebender zu leben und in einer tiefen Beziehung zu den uns anvertrauten Menschen. Wir lernen von euch, dass eure Hingabe auch ein Schlüsselwort für unser Dasein ist. So ergänzen beide einander und helfen, den sakramentalen Lebensstil zu entfalten.

Am Schluss möchten wir noch erwähnen, dass das ME-WE 1968 in den USA entstanden ist und sich dann in wenigen Jahren in der ganzen Welt verbreitet hat. 1972 ist Kardinal Suenens, der nach dem

Konzil auf der Suche nach neuen Aufbrüchen war, in die USA gefahren und hat an diesem ME-WE teilgenommen. Er hat dann einen Diözesanpriester beauftragt, dieses WE zusammen mit einigen belgischen Ehepaaren ebenfalls mitzumachen und es gemeinsam mit diesen in Belgien anzubieten. Von Belgien hat es sich dann recht schnell in Europa ausgebreitet und von da auch nach Afrika und in andere Kontinente. Oft waren es Priestermissionare, die das WE mitnahmen und institutionalisierten. Aus Afrika wissen wir, dass das WE dort zu einer Art Bekehrung der Männer geführt hat, die ihre patriarchalischen Verhaltensweisen ablegen und wirkliche Partner ihrer Ehefrauen geworden sind.

Zu guter Letzt noch der Hinweis: für Paare, die vor der Trauung stehen und schon einen festen Hochzeitstermin haben, bieten wir ein spezielles Wochenend-Seminar an, das auch als Brautleuteseminar anerkannt ist. Dieses Seminar heißt „Mut zur Liebe“. Wir laden dazu auch Paare ein, die noch unentschieden zur Ehe sind, und wir ermutigen sie zu einem Leben in verbindlicher Beziehung und stellen ihnen dabei das Ehesakrament als einen lohnenden Weg für ihr gemeinsames Leben dar.

Bis hierhin – Danke für Ihre Aufmerksamkeit und wir beide sind bereit, weitere Auskünfte zu geben, wenn Sie Fragen haben.

### **Das folgende haben wir ergänzend auf die Anfrage eines der Priester zum Stichwort „Dialog“ gesagt:**

Wir setzen uns regelmäßig, am besten jeden Tag oder wenigstens zweimal die Woche hin, um diesen Dialog zu führen.

Der erste Schritt besteht darin, dass jeder von uns für sich und völlig ungestört vom anderen seine Gedanken und vor allem seine Gefühle in ein Schreibheft schreibt, in der Form eines Liebesbriefes. Dieser Liebesbrief beginnt mit einer Wertschätzung; d.h. wir sagen dem anderen, was wir an ihm schätzen und mögen. Diese Wertschätzung ist ein kostbares Geschehen. Durch die Wertschätzung erfahren wir regelmäßig schwarz auf weiß, was der andere an uns schätzt. Schon allein diese Wertschätzung ist heilend und wie ein Fundament, auf dem dann auch schwere Gefühle angesprochen und angeschaut werden können. Uns immer wieder zu sagen, was wir aneinander mögen, verändert auch unseren Umgang in den schwierigen Fragen. Es führt dazu, den Partner positiv zu sehen.

Die schriftliche Form scheint ungewöhnlich, aber hat einen Vorteil. Hier kann jeder sich erst einmal schreibend aussprechen, ohne dass er vom anderen unterbrochen wird oder ohne dass ihn der Gesichtsausdruck des anderen hemmt, das zu sagen, was er sagen möchte.

Das Schreiben führt auch dazu, dass zunächst jeder sich selbst deutlich wahrnimmt und seiner selbst bewusst wird. Das ist vor allem für Männer hilfreich, die sprechend kaum an ihre Gefühlswelt herankommen. Mir hat es z.B. geholfen, mich meiner Frau immer mehr auch mit der Innenwelt anzuvertrauen; ich konnte ihr auf diese Weise Dinge mitteilen, die ich ihr sonst nie gesagt hätte. Nach dem Schreiben tauschen wir unsere Hefte aus, wie ein Geschenk, das wir dem Partner machen - und lesen zweimal das, was der andere geschrieben hat

### **Weitere Gedanken:**

Unsere Arbeit besteht darin, für die Ehepaare zu sorgen, die in einer schwierigen Zeit leben, in der Beziehungen schnell zerbrechen und in der die Ehe gesamtgesellschaftlich immer weiter relativiert wird, was die bestehenden Ehen in ihrem Selbstbewusstsein noch zusätzlich schwächt. Wir erleben, dass die Ehepaare Hilfe brauchen

1968 hat der Jesuitenpater Chuck Gallagher in den USA zusammen mit einigen Ehepaaren ein Eheseminar für verheiratete Paare entwickelt, weil sie gespürt haben: wir können Eheleute nicht allein auf dem Weg lassen, sondern müssen ihnen auch als Kirche helfen, damit sie ihre Berufung als Ehepaar leben können, damit sich das Sakrament entfaltet in eine gelingende Beziehung und Kommunikation hinein. Wenn sich im Ehesakrament die Liebe des drei-faltigen Gottes spiegeln soll, wenn der beziehungsstiftende und beziehungswillige Gott hier sichtbar werden soll, dann brauchen die Eheleute Hilfen, um ihre Kommunikation und damit ihre Beziehung zu stärken.

Wenn Ehepaare nämlich nur noch über die zu regelnden Dinge des Alltags sprechen, aber nicht mehr über die wesentliche Dinge, über sich selbst, ihre Gefühle und wenn auch ihr Glaubensleben nicht miteinander kommuniziert wird, dann verdorrt schließlich die Beziehung.

(Waltraud und Wilfried)  
(aus der Region Köln)

## Anlage ⑥

### Anzeigen und Artikel über ME und das ME-Wochenende

#### Sind Sie gerne verheiratet?

Wenn "JA", nehmen Sie sich einen Moment Zeit für die nachfolgenden Zeilen:

Ihr Auto muss regelmäßig zum TÜV und im Beruf brauchen Sie immer mal wieder eine Fortbildung, um am Ball zu bleiben.

Ihre Ehe ist stark gefordert z.B. durch Kinder oder Beruf? Haben Sie mal an eine Wiederauffrischung für die **Liebe** gedacht?

Im Exerzitenhaus Ahmsen wird vom **07.-09. November 2014** ein Wochenende für Paare angeboten. Es bietet sich hier eine

Chance für 10 Ehepaare oder Lebensgefährten jeden Alters, neue Freude durch mehr Nähe und Verbundenheit in der Beziehung

zu erleben. Gemeinsamkeiten können neu wahrgenommen werden. Durch das Ausklinken aus dem Alltag können Sie sich

den Wunsch nach einer lebendigen und vertrauten Zeit im Paar erfüllen.

Also los! Anmeldung ist bis Ende August unter 04964/1785 oder [ahmsen@me-deutschland.de](mailto:ahmsen@me-deutschland.de)

(aus der Region Nord)

Kloster Bernried: **Die Liebe neu erleben:**

#### **Ein Wochenende für Paare**

Ihre Liebe neu zu erleben, diese Chance bietet ein Wochenendseminar für Ehepaare jeden Alters sowie für Paare in fester Beziehung vom 7. bis 09. Februar 2014 im Kloster Bernried am Starnberger See.

Angesprochen sind Paare, die den Wunsch haben nach einer lebendigen Beziehung, in der vor allem das Gespräch wieder einen guten Platz hat. Der Kurs beruht auf dem katholischen Eheverständnis, setzt aber keine bestimmte Konfessionszugehörigkeit oder Glaubenshaltung voraus. Es gibt keine

Gruppengespräche und Diskussionen. Nähere Auskunft und Anmeldung bei Ehepaar Klotz unter Tel. 08802/8454.

(aus der Region Bayern)



## „ Die Liebe neu erleben “

Hat nicht jedes Paar bei der Hochzeit den Wunsch, eine frohe, lebendige und zärtliche Beziehung zu leben und das ein ganzes Leben lang? Es gibt Möglichkeiten, die Beziehung neu zu beleben und dieser Sehnsucht näher zu kommen.

Welches Paar kennt das nicht? Man gelobte sich ewige Treue, hatte vielleicht einen Ehevorbereitungskurs besucht und sich später auf die Geburt der Kinder vorbereitet. Doch dann kam die Paarbeziehung in die Jahre – und geriet zwischen Familienalltag und Beruf langsam ins Abseits. Dabei ist der Gedanke naheliegend, dass die Ehe wie jedes andere „Projekt“ immer wieder eine Auffrischung und Weiterbildung verdient, und zwar möglichst bevor professionelle Hilfe notwendig wird. Doch wo können Paare lernen, über Gefühle zu sprechen und über ihr Innerstes mit dem Partner ehrlich und angstfrei zu reden, Konflikte anzugehen? Genau das bietet ME.

ME bietet Wochenenden für Ehepaare jeden Alters an, ob frisch verheiratet oder nach vielen Ehejahren. Auch Paare, die nicht verheiratet sind, aber eine dauerhafte verbindliche Beziehung leben, sind herzlich eingeladen.

Wir, Pia und Markus Mast-von Arx, haben ein ME- Wochenende nach fünf Ehejahren im 1999 besucht und waren und sind noch heute hell begeistert davon. Ein solches Wochenende gibt viele Impulse und ist ein Geschenk, das wir immer wieder in anderen Nuancen und Farben neu entdecken. Für uns wurde ME zu einer kostbaren Perle. Wir kamen damals wieder wie frisch verliebt vom Wochenende zurück. Wir haben entdeckt, dass Lieben eine Entscheidung ist. So haben wir auch die gemeinsame Zeit zu zweit wieder viel mehr zum Mittelpunkt unseres Lebens gemacht. Wir gehen seither achtsamer miteinander um und haben so mehr Verständnis füreinander. Auch können

wir uns besser einfühlen, wie es dem andern geht. Kurz gesagt: Wir entdeckten uns ganz neu.

Was gibt es Schöneres, als dass Paare mit Freude und Liebe zusammenleben und den gemeinsamen Weg mit tiefem Vertrauen und Innigkeit gehen können?

Marriage Encounter (ME) ist eine weltweite christliche Bewegung von Ehepaaren und Ordensleuten. Sie hat Tausenden von Paaren in aller Welt geholfen, erfülltere und lebendigere Beziehungen aufzubauen.

Ein ME-Wochenende ist eine tiefe persönliche Erfahrung und bietet Gelegenheit, einander neu zu entdecken. Die gegenseitige Beziehung steht im Mittelpunkt, frei von Ablenkungen und Belastungen des Alltags. Der Austausch findet bewusst nur innerhalb des Paares statt, es gibt keine Gruppengespräche.

Der Inhalt dieses Kurses beruht auf dem katholischen Eheverständnis. Für die Teilnahme wird keine bestimmte Konfessionszugehörigkeit oder Glaubenshaltung vorausgesetzt. Ein Wochenende beginnt am Freitagabend mit einem Abendessen und endet am späteren Sonntagnachmittag. Es wird von drei Ehepaaren und einem Priester geleitet. Es werden verschiedene Impulse gegeben, nach denen jeweils Zeit für persönliche Besinnung und für den Dialog zu zweit ist. Die ME-Gemeinschaft macht Interessierten verschiedene Angebote, um die Erfahrung des Wochenendes zu vertiefen.

### **Nächstes ME Wochenende:**

.....

Möchten Sie gerne mehr wissen?

Prospekte, Auskünfte und Anmeldung:

## **Liebe neu erleben - Ein Wochenende für die Beziehung.**

Je mehr Mann und Frau sich angenommen und geliebt wissen, umso mehr können sie ganz sich selber sein und sich freier fühlen. Wenn zwei Menschen einander lieben, ist es notwendig, sich immer wieder füreinander zu entscheiden. Diese bewusste Entscheidung, dieses Ja zueinander, ist die Grundsubstanz der Liebe.

### **Dieses Wochenende wird angeboten von der ME-Gemeinschaft Deutschland,**

eine Gemeinschaft in der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Beziehung

zu beleben und zu vertiefen.

ME ist die Abkürzung von **M**arriage **E**ncounter und bedeutet Begegnung in der Ehe.

Es ist eine gute Möglichkeit, einander neu zu entdecken und die gegenseitige Beziehung in den Mittelpunkt zu stellen, frei von den Ablenkungen des Alltags. Es ist eine Gelegenheit, die gemeinsame Gegenwart und Zukunft anzuschauen.

### **Mann und Frau - ein Ebenbild Gottes**

In der Schrift lesen wir: "Gott hat den Menschen nach seinem Bild erschaffen, als Mann und Frau erschuf er sie" und: „Gott ist die Liebe“. ME lädt ein, einen neuen Blick auf diese Worte zu werfen. Wir sind Bild Gottes, wenn wir lieben. Für uns Ehepaare ist der von Gott ausgewählte Platz, wo wir zur Liebe berufen sind, in erster Linie unsere Paarbeziehung.

ME bietet „neues Leben“, weil es nicht einfach eine Erfahrung ist, die sich auf bestimmte Kommunikationstechniken erstreckt. Es bietet eine Erfahrung über das rein Menschliche hinaus, auch wenn es fest in der Wirklichkeit des täglichen Lebens und der täglichen Liebe verwurzelt bleibt. Gott hat einen sehr realen Platz in unserem Leben in der Weise, wie sehr wir einander lieben. ME ist so ein Ruf an Ehepaare, ihr Sakrament immer wieder neu zu beleben.

Wir machen uns bewusst, welche Erwartungen und Sehnsüchte wir am Beginn unserer Ehe hatten. Wir schauen unser gemeinsames Leben an und fragen uns: Wo stehen wir heute miteinander, und wo möchten wir stehen? Dabei können alle Lebensbereiche einbezogen werden. So kann das Wochenende zu einer konkreten, greifbaren Erfahrung werden, was Paar-Sein bedeuten kann.

Das Wochenende wird von einem Team (3 Ehepaare und 1 Priester) geleitet. Vom Team werden verschiedene Einführungen gegeben, die vom konkreten Leben erzählen und so Mut machen, das eigene Leben anzuschauen. Nach jeder Einführung wird Zeit zur persönlichen Überlegung anhand konkreter Fragen angeboten; anschließend ist Zeit für das Gespräch zu zweit. Dabei wird vorgeschlagen, sich nicht bloß auf den Austausch von Gedanken und Überlegungen zu beschränken, sondern unser Erleben, unsere Gefühle, einander mitzuteilen. Es wird von niemandem erwartet, vor der Gruppe zu sprechen oder irgendetwas Persönliches mitzuteilen. Es gibt keine Gruppendiskussionen.

## Wirkungen im Alltag

ME möchte bewusst machen: Jedes Paar ist einmalig und hat seine eigene einzigartige Liebe. Eheliche Liebe kann und soll die sanfte Kraft sein, die Isolierung und Einsamkeit überwindet. Ein liebendes Paar kann einander die Anerkennung und Wertschätzung geben, die jeder von uns braucht.

Was Menschen dazu bewegt, an einem Wochenende von ME teilzunehmen, ist meistens das lebendige Beispiel von Paaren, die ein solches bereits erlebt haben.

Teilnehmer sagen:

- ✦ Wir haben unsere Liebe wieder neu entdeckt
- ✦ Wir gehen jetzt achtsamer und liebevoller miteinander um
- ✦ Wir waren erstaunt, wie viele Gemeinsamkeiten wir bei uns gefunden haben
- ✦ Ich bin ermutigt worden, mich dir zu zeigen, so wie ich bin
- ✦ Ich habe wieder einen neuen Zugang zur Kirche und zu Gott gefunden
- ✦ Unser Vertrauen zueinander ist gewachsen

Dieses Wochenende soll aber nicht nur eine schöne einmalige Erfahrung bleiben.

Die Teilnehmer werden eingeladen, diese Erfahrungen fortzusetzen, indem sie den regelmäßigen Dialog weiter pflegen, wie sie ihn am Wochenende erlebt haben. Das klingt sehr einfach, und doch ist es oft schwer, Zeit zu finden für den Menschen, den wir doch am meisten lieben, mit dem wir alles teilen wollen und den wir deshalb geheiratet haben. Es bietet die Chance, die Ehe nicht einschlafen zu lassen, nicht nebeneinander her zu leben, sondern einander von Tag zu Tag besser und tiefer kennen zu lernen.

Um sich gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren, kommen die Paare, die es wünschen, zu regelmäßigen Treffen etwa einmal im Monat zusammen, in denen die Paarbeziehung im Mittelpunkt steht. Diese Begegnungsmöglichkeit gibt Impulse und macht Mut zum regelmäßigen persönlichen Gespräch der beiden Ehepartner.

## Anlage ⑦ Annoncen, Anzeigen, Instruktion



## Instruktion für die Platzierung von Standard-Inseraten für das ME-WE

Für die Platzierung der untenstehenden Einladung zum ME-Wochenende (Standard-Inserat) in Publikationsorganen (Pfarrblättern, Magazinen, Zeitschriften, ...) sind folgende Instruktionen zu beachten:

1. Die Daten des Wochenendes sind im Inserat-Text zu aktualisieren. Die geplanten Wochenenden sind dabei auf der Homepage [www.me-schweiz.ch](http://www.me-schweiz.ch) publiziert.
2. Der Inserat-Text darf sonst nicht abgeändert werden.
3. Schriftart, Schriftgrösse, Zeilenumbruch, Blocksatz, ... dürfen entsprechend den Standards des Publikationsorgan (von der Redaktion) angepasst werden.
4. Der Inserat-Text ist der Redaktion des Publikationsorgans elektronisch zu übermitteln (zwecks Arbeitserleichterung und Verhinderung von Abschreibfehlern)
5. Dem Inserat ist kein Logo / Bild / ME-Zeichen / ... beizufügen
6. Bei Fragen seitens der Redaktion des Publikationsorgans zu ME oder zum Wochenende ist auf die Homepage von ME Schweiz zu verweisen oder diesen den ME-Flyer elektronisch oder physisch zuzustellen.
7. Für Rückfragen sind Mast's (031 869 49 65) zu kontaktieren.

Folgend nun das Standard-Inserat:

---

### **Die Liebe neu erleben**

Ein Wochenende für die Beziehung; wünschen Sie sich in Ihrer Paarbeziehung mehr Freude, mehr Zärtlichkeit und Achtsamkeit, einander besser zuhören zu können? Dieser Kurs zeigt Möglichkeiten, wie das auch im Alltag mit all seinen Anforderungen besser gelingen kann. Drei Ehepaare und ein Priester sprechen von ihren ganz persönlichen Erfahrungen. Nach jedem Impuls ist Zeit für persönliche Besinnung

und für das Gespräch zu zweit. Sie erleben diesen Kurs ganz für sich als Paar.

*Termin:* 13. bis 15. Mai 2011, Freitag 18.00 bis Sonntag 17.30 Uhr.

*Ort:* Begegnungs- und Bildungszentrum Eckstein, Baar ZG.

*Kosten:* pro Paar und Wochenende Fr. 580.- .

*Information und Anmeldung:* Pia und Markus Mast-von Arx, Unterfeldweg 84, 3053 Münchenbuchsee, Telefon: 031 869 49 65,

e-mail: [markus.mast@bluewin.ch](mailto:markus.mast@bluewin.ch).

---

## **Die Liebe neu erleben**

### **miteinander reden – einander verstehen**

Ein Wochenende für die Beziehung

Wünschen Sie sich in Ihrer Partnerschaft mehr Freude, mehr Zärtlichkeit und Achtsamkeit, einander besser zuhören zu können? Dieser Kurs zeigt einen Weg, wie das gelingen kann. Drei Ehepaare und ein Priester sprechen von ihren ganz persönlichen Erfahrungen: eine neue Art, im Paar miteinander ins Gespräch zu kommen.

Liebe – mehr als ein schönes Gefühl; über sensible Bereiche in unserer Beziehung sprechen und uns dabei nahe sein; Vertrauen wagen; wie Träume und Hoffnungen für unser Leben Wirklichkeit werden können; die Bedeutung von Glaube und Kirche für uns als Paar. Nach jedem Impuls ist Zeit für persönliche Besinnung und für das Gespräch zu zweit. Es gibt keine Gruppengespräche und Diskussionen.

Dieses Paar-Wochenende wird angeboten von der christlichen Ehebewegung «Marriage Encounter».

*Nächstes ME Wochenende:*

**18. - 20. Oktober 2013**

Freitagabend 18 Uhr,  
bis Sonntagabend 17.30 Uhr

Ort: Bildungshaus Eckstein, Baar ZG.

*Kosten:* pro Paar und Wochenende Fr. 580.- .

*Information und Anmeldung:*

Pia und Markus Mast-von Arx

Unterfeldweg 84, 3053 Münchenbuchsee Telefon: 031 869 49 65

[markus.mast@bluewin.ch](mailto:markus.mast@bluewin.ch)

E-Mail: [wochenende@me-schweiz.ch](mailto:wochenende@me-schweiz.ch)

**Kurzversion:** (falls nur diese Platz hat):

## **Die Liebe neu erleben**

Ein Wochenende für die Beziehung

Wünschen Sie sich in Ihrer Partnerschaft mehr Freude, mehr Zärtlichkeit und Achtsamkeit, einander besser zuhören zu können? Dieser Kurs zeigt einen Weg, wie das gelingen kann. Drei Ehepaare und ein Priester sprechen von ihren ganz persönlichen Erfahrungen. Nach jedem Impuls ist Zeit für persönliche Besinnung und für das Gespräch zu zweit.

*Nächstes ME Wochenende:*

**18. - 20. Oktober 2013**

Beginn Freitagabend 18 Uhr.

bis Sonntagabend 17.30 Uhr

*Ort:* Bildungshaus Eckstein, Baar ZG.

*Kosten:* pro Paar und Wochenende Fr. 580.- .

*Information und Anmeldung:*

Pia und Markus Mast-von Arx

Unterfeldweg 84, 3053 Münchenbuchsee

Telefon: 031 869 49 65 [markus.mast@bluewin.ch](mailto:markus.mast@bluewin.ch)

E-Mail: [wochenende@me-schweiz.ch](mailto:wochenende@me-schweiz.ch)

*Möchten Sie gerne mehr wissen? Prospekte, Auskünfte und Anmeldung:*

## Anlage ⑧ Gebet

⇒ Gebet um die Weitergabe der ME-Botschaft

Gebet um BeRUFungen  
Heiliger Geist Gottes.  
Du bist der Zeuge für die Liebe  
zwischen Gott Vater und Sohn.  
In dir hat das göttliche Gespräch  
Gestalt angenommen.  
Seit vielen Jahren rührst Du  
Paare und Priester an mit deinem Wehen,  
und sie erneuern ihr Sakrament  
und ihre Beziehung.  
Als Deine Gabe hast Du uns  
*das Wochenende*  
und eine neue Lebensweise geschenkt.  
Erwecke auch heute noch Paare und Priester  
für ein Leben mit dem Dialog,  
und rufe Menschen in die Verantwortung.  
Füge unserer Gemeinschaft  
neue Freunde hinzu, wenn Du es willst.  
Gib uns Mut zum Zeugnis,  
dass wir andere in Deinem Namen  
zu einem Leben der Liebe rufen,  
und mach, dass unsere Aussaat auch immer  
wieder Früchte trägt.  
Denn Du bist der Lebendigmacher  
und Beistand. Du bist der Atem unseres Betens.  
Dir sei Lob und Dank. Amen

## Anlage ⑨ Ein Dialogabend zum Thema

### **Einladen und Werben:**

Zeitdauer: ca. 2 Stunden.

#### 1) Begrüßung:

Wer seid Ihr? Orientierung aufs Thema; (3-4 Min.)

#### 2) Austausch im Paar: (5-6 Min.)

(Einladung zum Zueinanderfinden): Erfreuliche Begegnungen: Wer ist mir heute begegnet, so dass ich mich gefreut habe?

#### 3) Einführung ins Thema: (ca. 15 -20 Min.)

Wie habt Ihr Euch umworben (Romanze)? Wie werbt Ihr heute umeinander (Enttäuschung?). Wozu und wie ladet Ihr einander ein? Ladet Ihr Verwandte, Freunde ein, Euch zu besuchen? Wie verhält Ihr Euch bei der Vorbereitung des Besuchs? Erzählt Eure Hoffnungen und Sehnsüchte, Eure Wünsche und Bedürfnisse, wenn Ihr besucht werdet. Wozu laden wir in ME ein: Beziehung leben, im Paar, in der Gemeinschaft, in der Pfarrgemeinde, Beziehung zwischen Priestern und Menschen; Hindernisse beim Einladen. Was ist mein Ziel bei der Einladung? Dringlichkeit der Einladung. Wie geht es Euch mit der Einladung zum Monatstreffen.

#### 4) Einzelarbeit: (ca. 10 min)

Wen möchte ich gerne einladen? 3 Namen notieren. Welche Hindernisse habe ich beim Einladen? Was sagt das über meine Nöte? Wie kann ich mit meiner Not verantwortlich umgehen?

#### 4a) Kurzer Austausch im Paar (Köpfe zusammenstecken) (ca. 3 min)

#### 5) Dialog (10/10):

Ich möchte dich gerne einladen zu ..; WFIM, Wie sieht mein Verhalten aus? (30 min)

#### 6) Spiel in der Kleingruppe: (ca. 15 min)

Mich blind vom Partner führen lassen.

#### 7) Austausch in der Kleingruppe: (ca. 20 min)

Kurzer(!) Erfahrungsaustausch: Wie ist es mir bei diesem Spiel ergangen (Vertrauen). Austausch über „Einladung des Partners“

#### 8) Was nehme ich mit nach Haus? (5-12 min)

#### 9) Abschlussgebet

-----  
Wenn Ihr in der glücklichen Situation seid, dass ein Priester mit Euch ist, so rechnet für seinen Austausch jeweils 3-5 Minuten dazu (bei 1, 3) Bittet Ihn, von seinem Leben zu erzählen.

Berücksichtigt bitte auch, dass Lieder eine bestimmte Zeit brauchen

Teamvorbereitung: MT Werbung und Einladung

Absicht der Einführung (= Einstellung des Teampaares) ist:

- bewusst zu machen, dass Information für uns wichtig ist.
- bewusst zu machen, dass der Lebensstil von ME auch in der Einladung zu einem WE oder einen MT sichtbar werden muss.
- bewusst zu machen, dass wir Ängste haben, Freunde einzuladen.
- bei den TN eine Mitverantwortung für ME zu wecken, bzw. zu bestärken.
- bewusst zu machen, dass es unsere Beziehung bereichert, wenn wir auf andere zugehen.
- die eigene Liebesgeschichte wieder bewusst machen, sodass sie einen positiven Effekt auf die Beziehung ausübt.
- klarzustellen, dass ME niemand ändern will.
- klarzustellen, dass der Weg von ME nicht alleinseligmachend ist. Es

kann gute, vielleicht auch bessere Paare, als wir es sind. Auch ohne ME geben.

- aufzuzeigen, wie gut ME uns getan hat.

Ziel der Einführung (Was soll das Ergebnis sein):

- Die Teilnehmer werden sich ihrer Einstellungen und Verhaltensmuster bei Einladungen bewusst. Sie beginnen den Partner zu umwerben und einzuladen. Sie überlegen, wen sie auf ein WE, wen zu einem MT einladen könnten.

Fallgruben:

- das Zugehen auf andere als leicht hinstellen
- die eigenen Gefühle beim Einladen zu übersehen
- das Einladen von den Gefühlen abhängig machen
- Aus einer Position der Überlegenheit einzuladen
- ME als einzige Chance für Ehen und Priester hinstellen
- die Einführung auf Werbung für ME ausrichten
- die Einführung nur auf Werben und Einladen in der Paarbeziehung zu beschränken

Vorbereitungsdialoge:

- 1) Wie geht es mir, wenn ich Dich zu.(\*).. einlade? (\*) konkreter Anlass
- 2) Wann habe ich das letzte Mal um dich geworben? WFIM bei meiner Antwort.
- 3) Wozu würde ich mich gerne von dir einladen lassen?
- 4) WFIM, wenn im Bekanntenkreis Ehen auseinandergelassen.
- 5) Wenn ich über das WE informieren soll, WFIM?

Für Priester und Ordensleute:

WFIM, wenn ich jemand auf einen möglichen Priester- und Ordensberuf anspreche?

Wie werbe ich um Mitarbeiter? WFIM?

WFIM, wenn in meiner Pfarre, (bzw. dort, wo ich verantwortlich bin)Ehen unsicher werden?

Vorbereitungsaustausch:(Punkte aufschreiben für erste Fragen, miteinander austauschen, nächste Frage.

1) Wie habe ich in unserer Kennenlernzeit um dich geworben? Wie habe ich da in unsere Beziehung „investiert“?

2) Was bedeutet es für mich, wenn ich eingeladen werde?

3) Wann habe ich Jemand zu uns nach Hause eingeladen?

Welche Gefühle hatte ich? Welche Gedanken beherrschten mich?

4) Wie haben wir uns zu einem ME-WE entschlossen? Was hat uns dabei geholfen?

5) Wann habe ich jemand zu einem WE, zu einem MT eingeladen? Wie bin ich dabei vorgegangen? Welche Gefühle hatte ich dabei?

6) Was brauche ich an Hilfen, um übers WE informieren zu können?

Erläuternde Hinweise zum Monatstreffen

1) Wir wollen eine liebevolle Atmosphäre aufbauen. Die Teilnehmer möchten Euch kennen lernen können (Wer seid Ihr?), aber auch aufs Thema orientiert werden. Sagt, bitte, ein liebes Wort zur Begrüßung (Wie fühlst Du Dich, wenn Du soviel liebe Leute vor Dir sitzen siehst - und wie, wenn Du jetzt vor ihnen reden sollst?) und vergesst nicht Eure „technischen Daten“ (Namen, Ehejahre, ME-Jahre, Kinder) mitzuteilen.

Nennt das Thema und stellt bitte den Zusammenhang her zu den letzten MT.

(Gebet-Glaube -Zugehen auf andere- Einladen)

2) Die Teilnehmer kommen oft aus einem Tag voll Hektik, Druck oder Aufregung, mit Gefühlen, die sie einander noch nicht mitgeteilt haben. Dieser Austausch ist als eine Möglichkeit - eine Einladung zum Zueinanderfinden gedacht. Der Zeitbedarf ist nach den Bedürfnissen der Teilnehmer zu orientieren, sollte aber nicht 6 Minuten überschreiten. Der Austausch unserer Gefühle bringt uns einander näher und macht uns offen.

Normalerweise begegnen wir Menschen und die Begegnung erfüllt uns mit Gefühlen: Normalerweise tauschen wir unsere negativen Gefühle sehr rasch und leicht aus, bei den positiven ist es schon schwieriger.

Bittet die TN ihrem Partner von den positiven Gefühlen zu erzählen, die sie bei der Begegnung mit Menschen hatten. Wer hat ihnen heute Freude vermittelt, wer war zu ihnen freundlich, aufmerksam, hilfreich? Was wurde da an Gefühlen ausgelöst? Wer heute wirklich keine positiven Erfahrungen gemacht hat, darf auch noch den gestrigen Tag anschauen. Wenn auch hier keine positiven Erfahrungen zu finden sind, bittet den TN, seine Gefühle dem Partner zu schenken, wenn er 2 Tage lang nichts Positives von Mitmenschen erlebt hat.

Seid bitte aufmerksam auf die Situation Alleingekommener (siehe Pkt. 5/6)

3) Einführung ins Thema: Erzählt Euer Kennen-lernen und wie es dann konkret weitergegangen ist: Wie hast Du in der Zeit der Jungen Liebe geworben und eingeladen? Was hast Du alles in Kauf genommen? Worum hast Du Dich da bemüht? Wie sieht Dein Werben heute aus? Die Schritte, die wir auf den Partner in der Zeit der Jungen Liebe, der „Romanze“ zugegangen sind, und das Engagement, das wir an den Tag legten, um für ihn, für sie, wichtig zu sein, stellte das Fundament des Vertrauens dar, auf grund dessen der Partner JA zu uns sagen konnte. Diese Aufmerksamkeit füreinander können wir auch heute noch entwickeln. Ein Hauptproblem vieler Ehen ist das mangelnde Interesse

und Engagement für den Ehepartner. Vielleicht müsst Ihr das eine oder andere wieder neu versuchen? Erzählt bitte auch von diesen heutigen Schritten:

Wie geht Ihr miteinander um? Wie ladest Du Deinen Partner ein? Wie wirbst Du um Deinen Partner? Was ist Deine Schwierigkeit, um den Partner öfters einzuladen, um ihm/ihr eine Freude zu machen? Was erwartest Du Dir von einer gelungenen Einladung (als Antwort des Partners in seinem Verhalten: eine Belohnung (z.B. Sex, mehr Gespräch, Zuhören), eine Änderung im Verhalten des Partners, eine Änderung der Atmosphäre)? Kannst Du den Partner freilassen in seiner Antwort - und Deine Nöte auf direkte Art ausdrücken? Wirbst Du überhaupt um Deinen Partner - oder ist er/sie schon **selbstverständlich** mit Dir verheiratet, wozu noch anstrengen? Welche Anstrengungen unternimmst Du, um ihm, um ihr zu gefallen? Wie bemühst Du Dich täglich im Umgang mit dem Partner? Dies soll kein Appell an Euer schlechtes Gewissen oder das der TN sein. Es geht darum, dass wir uns bewusst werden, wie wichtig und lebensspendend es ist, wenn wir uns umeinander bemühen. Vielleicht könnt Ihr einmal in der Vorbereitungszeit eine Intensiv-Woche des Bemühens einführen - Erzählt von Euren diesbezüglichen Erfahrungen: Was war gut - und was war bloß gut gemeint. d.h. ohne den Partner zu hören und ging daher daneben? Wie sah Euer Morgen, Euer Weggehen, Euer Heimkommen, der Abend, das Liebes- und Gebetsleben aus?

Wie fühlt Du Dich, wenn Du von anderen Leuten (Freunde. Verwandte Arbeitskollegen, Chef...) eingeladen wirst? Bzw. andere einlädst? Was sind in dieser

Situation Deine Hoffnungen und Erwartungen, was Deine Ängste - Warum gehst Du wirklich hin? Warum ladest Du sie ein? Welche Einstellungen hast Du zum Einladen?

Wen ladet Ihr ein, wen nicht? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein? An wem hängt die Erfüllung der Voraussetzungen? Bleibt bitte kurz - aber ein ganz wichtiger Grund ist in unserem „Aushängeschild“ (Maske) zu suchen, dass ich nämlich vor anderen gut dastehen möchte. Was hindert mich, in dieser Situation, offen zu sprechen? Wie verhaltet Ihr Euch?! Aufgeregt hin und hersausen, Handgriffe der letzten Minute; Unsicherheit; Welchen Platz hat der Partner in diesen Momenten? Auch für das Leben der ME-Gemeinschaft ist es wichtig, dass viele Paare und Priester eingeladen werden. Wozu laden wir da ein und wie laden wir ein? Erzählt, bitte, den Stellenwert von ME für Euch. Was hat Euch an ME angesprochen, was

fasziniert? **Vorsicht:** Die wesentlichen Punkte sind in Eurer Beziehung zu suchen, bei dem, was sich am WE und nachher zwischen Euch getan hat, bzw. die Sehnsucht, die in Euch wach geworden ist. Die äußeren Punkte (Team, Einführung, Rahmen, ...) sind zwar nicht unwichtig, aber sie sind eher wie ein Katalysator nur am Rande beteiligt.

Macht. Bitte, aufmerksam, dass es nicht darum geht, jemand zum WE zu bringen, sondern den Paaren und Priestern Lust und Sehnsucht an einem Wachstum ihrer Ehe, bzw. Priesterseins (ihres JA zur Kirche und zur Ordensgemeinschaft, falls Ordensleute anwesend sind) bewusst werden zu lassen. Es gibt niemand, der ME „braucht“. (Auch ohne ME gibt es gute Paare/gute Priester!) Wir können nur davon sprechen, dass diese Erfahrung uns konkret geholfen hat und hilft. Das heißt natürlich nicht, dass ME uns immer und in jeder Situation geholfen hat, für viele waren nach dem WE z.B. negative Gefühle des Partners zuerst ein Schock. Es wird auch weiterhin viele schwierige Zeiten geben. Aber wir sind unterwegs. Es gibt sicherlich viele Tiefen, aber auch riesige Höhen. Welche habt Ihr erlebt, sodass sie Euch jetzt noch Vertrauen zueinander schenken?

Erzählt wieso es für Euch wichtig ist, dass WE stattfinden. Welche Hoffnung habt Ihr, wenn viele Paare das WE erlebt haben? Wie ladet Ihr zum WE ein? Welche inneren Hindernisse erlebt ihr bei Euch in diesen Situationen? Erzählt, was Euch hemmt. Was schützt Ihr mit Euren Ängsten? Was lernt Ihr daraus über Eure Nöte? Wie könnt Ihr damit verantwortlich umgehen? Wie versucht Ihr für die Paare/Priester, die Ihr einladen wollt, aufmerksam zu sein?

Erwähnt die Möglichkeiten, die die ME-Gemeinschaft anbietet um auf das WE aufmerksam zu machen (Info - abende, Info - Pfarrcafe...). Macht die TN darauf aufmerksam, dass auch dort liebevolle Helfer wichtig sind, die einladen - nicht „werben“.

Erzählt, wie Ihr zum Monatstreffen einladet. Das Wesentliche an der Einladung ist nicht den anderen zum MT zu bewegen, sondern den Paaren Appetit zu machen, in ihrer Beziehung weiter zu gehen. Vielleicht schöpft mancher auch nur ein bisschen Hoffnung. Natürlich ist es auch schön, wenn viele zusammensitzen und sich um ihre Ehe bemühen.

4) Bittet Sie 3 Namen aufzuschreiben, die für ein WE in Frage kommen und einen Namen fürs MT. Dann bittet sie! dass jeder (einzeln) sich 3 Hindernisse aufschreibt, die ihn daran hindern, andere einzuladen und auf ein WE anzusprechen. Was möchte ich dabei schützen? Welchen konkreten Schritt kann ich machen, um mit dieser Not verantwortlich umzugehen? Ladet sie zu einem kurzen(!) Austausch im Paar ein.

5) Dialog

Ladet sie herzlich ein, einen wirklichen Liebesbrief zu schreiben. Weist, bitte, auf einige Details hin (Bitte klärt mit den Verantwortlichen, welche Punkte gebracht werden sollten, bzw. bei den MT in der letzten Zeit noch nicht erwähnt wurden): Zärtliche Anrede, einen Satz zumindest, was sie heute oder gestern am Partner geschätzt, wieso er ihnen heute lieb und wertvoll ist. Ich-Form Ich erzähle von mir und mache mich zum Geschenk, indem ich dem Partner Anteil an meinem Innenleben, meinem Innersten gebe, wenn ich ihm von dem erzähle, was mich bewegt. Macht sie bitte aufmerksam, dass sie den Brief kommentarlos, aber mit einem lieben Zeichen dem Partner überreichen; dass sie 2 mal lesen, dass sie - beim mündlichen Austausch - sich zuerst einmal sagen, wie sie den Brief des anderen erlebt haben und sich dann für den Austausch auf einen Liebesbrief einigen; dass beim Austausch der Fragende versucht, den Schreiber besser zu hören, zu verstehen, zu begreifen. (Im Wort „begreifen“ steckt Ja auch schon eine ganzheitliche, nonverbale Komponente drinnen!). Es ist die Einladung, einander

wirklich nahe zu kommen (nicht bloß näher!). Die Fragen können sich auf eine konkrete Situation einen konkreten Punkt aus dem Brief beziehen, von dem der Frager glaubt, dass dieser Punkt wichtig ist. Welche Gefühle hast du in einer solchen Situation? Erzähle mir mehr von diesem Gefühl. Was möchtest du in dieser Situation erreichen, was ist mein Platz dabei, was deiner? Was erwartest du von mir? Wie reagierst du in einer solchen Situation; Was ist für eine unerfüllte Not in dir, wenn du daran leidest; Was ist für eine erfüllte Not in dir, wenn du dich darüber freust? Wie kannst Du in Zukunft mit dieser Not umgehen?

Wenn Zeit bleibt, beginnt dann der Austausch über den 2. Brief. Sehr oft ist die Zeit dafür zu kurz. Vielleicht können sie am Heimweg, zuhause oder am nächsten Tag den Dialog fortsetzen. Das müssen die 2 immer selbst entscheiden. Es ist aber auch nicht böse, wenn sie am nächsten Tag ein anderes Thema dialogieren und dann der andere der Fragende ist. Wenn immer nur einer gefragt wird, dürfte etwas am Dialogstil nicht stimmen und die Teilnahme an einer Austauschgruppe (Basisgruppe) ist dringend zu empfehlen.

Ladet sie ein, bei der Dialogfrage eine konkrete Einladung zu nennen.

6) Ladet Sie zu einem Spiel ein: Ein Partner ist blind (Er schließt die Augen), der andere der Blindenhund, d.h. er hat den Blinden zu führen, sodass er sich nicht anschlägt, stürzt oder verletzt, oder mit anderen Blinden zusammenstößt. Die Führung kann im Raum (eventuell Gang, Stiege...) erfolgen. Nach etwa 6 Minuten ladet zum Tausch der Rollen ein. Dieses Spiel soll das Vertrauen im Paar stärken. Wenn einzelne ohne Partner dabei sind, bittet sie, sich unter den „Singles“ einen Partner zu suchen. Eventuell könnt auch Ihr Euch zur Verfügung stellen. Die Paare sollten aber zusammenbleiben!

7) Ladet sie ein, sich in Gruppen zu 3 oder 4 Paaren zu setzen. Wenn Einzelne oder Alleinstehende auch dabei sind, fragt sie (vielleicht schon vor Beginn des MT), ob und mit wem (z.B mit welchem Paar) sie austauschen wollen.

Bittet die TN kurz über ihre Gefühle beim Spiel in der Kleingruppe zu berichten und zu erzählen. Ladet sie ein, das Vertrauen zum Partner (Spiel) anzuschauen und wie es ihnen mit dem „dem Partner Einladen“ (Dialog) ergangen ist.

8) Ladet die Teilnehmer zum Abschluss zu einem freien Austausch ein wie beim MEWochenende

(nach Kana), bei dem Jeder sagen kann, was ihm heute beim Treffen wichtig war, was er mit nach Haus nimmt.

Allfällige Verlautbarungen sollten erst nachher kommen - oder schon am Anfang gesagt werden. Falls die Zeit zu knapp ist, könnte dieser Austausch gleich in den Kleingruppen erfolgen.

9) Schließt mit einem gemeinsamen VaterUnser oder einem entsprechenden Lied

## Anlage ⑩

### Neugierig machen auf ME – Neues wagen I

Ein Paar aus der Region Ost hat sich mit dem Thema „Einladen“ beschäftigt und schreibt uns einige Gedanken und einen Vorschlag:

Die Krux ist...., wenn wir von ME berichten, gibt es sehr wohl Interesse - jedoch ist die Hürde, ein solches Wochenende einzuplanen und zu besuchen, sehr hoch. Das sieht man auch an dem relativ geringen Interesse an den WE in der Region Ost. (Wie es in den anderen Regionen ist, wissen wir nicht.) Und oft sind es die Männer, die erst einmal meinen, so etwas nicht nötig zu haben. Diese Erfahrung haben wir nicht nur mit einzelnen Leuten gemacht, sondern auch in

unserem Gesprächskreis in der Gemeinde. Da waren die Leute erst einmal von der vorgestellten „Gesprächskultur“ (gemeint ist der Dialog) begeistert, können sich aber nicht vorstellen, selbst so zu agieren.

... Nun haben wir beide in unserer katholischen Gemeinde einen Nachmittag dazu gestaltet (gemeinsam mit einem anderen Paar, einer Theologin und einem Priester). Der Saal war brechend voll. Die Leute haben uns nicht nur interessiert, sondern wie gebannt zugehört. Natürlich waren nicht alle unserer Meinung, da wir sehr offen gesprochen haben. Aber es kam viel Zustimmung, explizit geäußerte Dankbarkeit und der Wunsch, am Thema dran zu bleiben. Auch der Pfarrgemeinderat hat das Thema „Ehe und Familie“ weiter auf der Prioritätenliste.

Deshalb haben wir in unserer katholischen Propsteigemeinde St. Trinitatis angeboten, Euch, die Verantwortlichen in der ME-Gemeinschaft zu fragen, ob mittelfristig nicht einmal etwas zentral erarbeitet wird, das

- an einem Tag und
- in den Gemeinden vor Ort

geeignet wäre, den Paaren einen ersten Geschmack vom Dialog zu vermitteln und sie neugierig auf ME zu machen.

Kurzum: Unsere guten Erfahrungen möchten wir gern weitergeben. Dazu sollten wir nicht warten, dass die Paare irgendwo hinkommen, sondern dorthin gehen, wo die Paare in den Gemeinden beheimatet sind.

Was meint Ihr zu unserem Vorschlag? Wir sind gespannt auf Eure Antwort!

Horst und Ursula Bauer

## Anlage ① ①

### Beziehungsabend mit Thema: „Miteinander Beziehung leben“ – für Paare, die noch kein WE besucht haben

#### Erarbeitet von der österreichisch-steirischen Gemeinschaft

#### Die Ziele dieses besonderen Monatstreffens sind:

- Neugierde und Sehnsucht für das ME-Wochenende wecken
- Als Paar/Priester in Ehe/Gemeinschaft Beziehung pflegen
- Für das ME-Wochenende werben und dazu einladen
- Freude für den ME-Weg neu beleben

#### Struktur des Treffens

Sitzordnung für diesen Abend: Wenn eine große Runde ist, dann im Halbkreis die Sessel aufstellen, und vorne das Team. (Kreisform ist für diesen Abend nicht günstig – manche Paare haben Angst, etwas sagen zu müssen.)

#### 1. Vorstellung und Einführung

3 Min.

Wir freuen uns, dass ihr\*\*) heute gekommen seid.

Wir, die wir dieses Monatstreffen gestalten, werden uns jetzt kurz vorstellen. Mit uns sind noch 2 Paare hier.

\*\*Anmerkung: Wir schlagen vor, die Paare mit Sie anzureden.

Wir möchten heute Abend mit euch ein Stück unseres Beziehungsweges gemeinsam gehen und im **Miteinander**-Nachspüren, die Freude **aneinander** aufleben lassen und vielleicht wieder etwas von **einander** erfahren.

Anmerkung: die österreichische Vorlage bringt an dieser Stelle ein Lied in Mundart, lässt es vorspielen. Für hoch-deutsche Verhältnisse und Sprache haben wir diesen Schritt auf unsere Verhältnisse umgeändert nämlich so:

In einem Lied wird besungen, was uns an diesem Abend wichtig ist:

*Es ist so einfach, dass man es vergisst*

*erst wenn ihr auf allen Vieren umeinander kriecht, kommst drauf, dass du was vermisst!*

Das Lied erzählt dann vom grauen Alltag, indem man nicht mehr zu sich kommt und sich selbst und den Partner verliert.

Gründe dafür, dass wir vergessen Beziehung zu leben, sind (so heißt weiter in dem Lied)

*Nicht wissen, wo anpacken, Häuschen bauen und die Grundbedürfnisse verschieben auf morgen.*

Aber auch die bleibenden Sehnsüchte kommen im Lied dann deutlich heraus:

*Stehen bleiben, Zeit haben, zuhören und sich spüren:*

Diesen Sehnsüchten wollen wir in diesem Treffen nachgehen.

3 Min

(man kann auch ein anderes Lied oder einen anderen Text wählen, der auf das gleiche Ziel hinauslaufen, den Gegensatz von Alltag und Sehnsüchten).

Beginnen werden wir mit einem Sketch, in dem wir uns daran erinnern möchten, wie wir im Alltag manchmal miteinander umgehen.

Danach werden uns N. und N. teilhaben lassen, was ihnen besonders durch das ME-Wochenende bewusst geworden ist.

Wie sie bemerken werden, lesen wir vom Blatt. Auch Markus und Sonja werden ihre Impulse vorlesen.

Das hat den Vorteil, dass wir uns nicht verplaudern und ausschweifen, oder aber Wichtiges vergessen.

Ich und wir alle danken euch sehr für eure Offenheit und eurem Mut.

Nach dem Sketch und dem kurzen Impuls laden wir jede und jeden ein, darüber nachzudenken, wie wir unser Miteinander zur Zeit erleben.

Nach der Einzelarbeit möchten wir uns im Paar darüber austauschen.

Einen Austausch in der großen Runde wird es nicht geben!

(Wenn ein Priester oder Ordensfrau/Mann anwesend ist, dann wird er von einem der leitenden Paare gebeten, mit ihnen auszutauschen, oder 2 Priester tauschen gemeinsam aus)

Zu dem nun folgenden Sketch bitte ich euch, sich folgende Situation vorzustellen:

Zwei befreundete Ehepaare treffen sich nach einer Wanderung in einem Gasthaus und kommen ins Gespräch.

2. Team: Sketch zum Thema „Aufeinander hörend Ehe und Beziehung leben“

(Situation vor dem ME-Wochenende) (Sketch über Beziehung gibt es im Internet oder Familienreferat)

5 - 7 Min.

Anmerkung: Als Sketch kann man den in Anlage Nr.4 (Workshop Katholikentag) nehmen oder selbst einen produzieren – um Ehealltag darzustellen.

(danach Impuls, falls nur ME-Paare anwesend sind)

Überleitung:

**Frau:**

Immer wieder erlebe ich, dass ich von ihm nicht oder nicht aufmerksam gehört werde. Z.B. Wenn mir etwas ganz wichtig ist und ich es ihm sofort mitteilen möchte. Dann passiert es mitunter, dass er mit den Gedanken ganz woanders ist und ich merke, dass er mir nicht richtig zuhört. Er weiß manchmal nachher

gar nicht, was ich gesagt habe. Das macht mich dann recht wütend und ich bin enttäuscht.

Mann:

Ich habe, vor allem dann ein Problem mit dem richtig guten Zuhören, wenn sie zur unpassenden Zeit meine Aufmerksamkeit beansprucht. Ich bin dann meistens mit etwas anderem beschäftigt und höre nur mit einem Ohr zu.

Auch nach dem ME-Wochenende kommen wir immer wieder in solche ähnliche Situationen. Solche Situationen überfordern mich und ich bin mitunter auch frustriert. Seit dem WE hat sich der Umgang mit dem Frust geändert. Ich ziehe mich nicht mehr zurück und werde schweigsam, sondern ich reflektiere meine Gefühle und mein Verhalten.

N.u.N.werden nun erzählen, was sich in ihrem Beziehungsleben nach dem WE verändert hat. Ich danke euch nochmals für euren Mut, eure Offenheit und die Bereitschaft euer Leben mit uns zu teilen.

### **Impuls zu den Themen:**

Wie habe ich meine Ehe (Beziehung) vor dem WE erlebt?

Was war meine Motivation ein Beziehungswochenende zu machen?

Was hat sich im Bereich der Sexualität verändert?

7 – 8 Min.

Danke ... und Einladung an die Teilnehmer zur Einzelarbeit:

7 Min.

Dialogfrage, falls nur ME-Paare anwesend sind – „Wie erlebe ich momentan unser Miteinander?“

Wenn ich an unsere Beziehung denke, was ist mir bewusst geworden?

Folgende Fragen könnten euch eine Hilfe sein:

\* Erlebe ich momentan, dass ich mir zu wenig Zeit für dich nehme?

\* Wie weit beeinflusst meine berufliche und familiäre Situation unser Miteinander?

\* Wann habe ich mich wertgeschätzt und nicht wertgeschätzt erlebt?

Spürt vielleicht nach, wie das, was ihr im Impuls von N. u. N. gehört habt, bei euch, in eurer Beziehung ist!: Wichtig dabei ist, dass ihr immer ganz bei euch bleibt. Denkt dabei bitte an ganz konkrete Situationen und notiert sie euch.

Das Geschriebene sollt ihr gegenseitig dem Partner vorlesen. Es soll nichts verloren gehen. :

Die Fragen bzw. einige hinführende Gedanken dazu bekommt ihr auf einem Blatt !

(Zettel mit Fragen austeilen, 5 Minuten Zeit, Musik, Gong)

Für Priester/Ordenschristen:

\* Erlebe ich momentan, dass ich mir wenig Zeit für meine Beziehung zur Gemeinde/Gemeinschaft nehme?

\* Wie weit beeinflusst meine berufliche und familiäre Situation unser Miteinander?

\* Wann habe ich mich wertgeschätzt und nicht wertgeschätzt erlebt?

Einladung zum Austausch im Paar:

15 Min.

Bitte lest euch die Notizen gegenseitig vor und hört aufmerksam zu.

Es darf ein jeder das sagen, was er empfindet, denkt und wünscht, ohne eine Erwartung an den Anderen. Auch wenn es nicht immer leicht ist, bemühen wir uns, nur auf das zu hören, was der Partner empfindet, wie es ihm geht.

Diskutiert bitte nicht darüber!. Bemüht euch, unterschiedliche Ansichten und Erfahrungen einfach anzuhören und sie als Erfahrung und Erleben des anderen zu akzeptieren.

Bitte keine Vorwürfe machen oder Verteidigungsreden halten.

Es geht darum, dass wir vom Partner möglichst viel erfahren. Wir bei ME nennen das „mit dem Herzen zuhören“.

Austausch im Paar 15 Minuten, Musik, Gong

Einladung zum Blitzlicht in der großen Runde

3 ME-Paare gezielt im Vorfeld bitten, dass sie über sich erzählen, wie seid ihr zum WE gekommen?  
Welche Ängste waren da? Dass es für eure Ehe/ Beziehung belebend war, und eure Liebe gestärkt hat.  
(Bitte nichts vom Liebesbrief-schreiben erwähnen!!!)

3 Min

An Paare, die bereits ein WE gemacht haben: Und wir bitten diese uns zu erzählen wie Sie zum Wochenende gekommen sind?

7. Einladung zum Wochenende unter dem Thema „Die Liebe neu entdecken“

Ich hoffe, ihr könnt spüren, wie spannend und lebendig das Miteinander sein kann und welche Freude und Intensität das Einlassen auf solche Themenbereiche bringt.

Wir laden alle herzlich ein, eure Liebe im Paar auf eine neue Art zu entdecken und euch ein ME-Wochenende zu gönnen.

Austeilen der Broschüren an alle Paare

Anmerkung: ab hier wird diese Vorlage auf die deutsche Situation und den deutschen Flyer umgestellt

Wir möchten jetzt das aus dem Flyer hervorheben, was uns am WE gut getan hat:

*linke Innenseite:*

**die Liebe neu erleben** –

Damit meinen wir nicht, dass Sie keine Liebenden sind, aber manchmal wird die Flamme der Liebe im Alltag kleiner und Sie kennen sicher Momente, wo diese Liebe wieder stark aufflammt. Das WE ist ein solcher intensiver Moment.

**Ein Wochenende für die Beziehung** -

Es ist einfach aufbauend und schön sich ein ganzes WE auf den Partner einlassen zu können, und das in einer ungezwungenen, stressfreien und stimmungsvollen Atmosphäre

**Wünschen Sie sich** –

Diese Wunschliste mag vielleicht den einen oder anderen ansprechen, bei einem der Aspekte oder auch bei mehreren und mag Geschmack machen, dies auszuprobieren. Auch die

**Themen** –

können Ihr Interesse wecken und aufzeigen, was dieses WE Ihnen schenken kann

*mittlere Innenseite:*

Das Wochenende ist

**Eine Chance** –

neue Freude zu erleben und die Gemeinsamkeiten wieder wahrzunehmen.

Wir, N. und N. (persönliches Beispiel! das folgende als entsprechend ändern) waren besonders froh, bei diesem WE zu entdecken, dass wir sehr viel Gemeinsames haben, was uns im Alltag nicht so bewußt war: wir spürten gemeinsame Gedanken, Ziele, gleiche Empfindungen wieder und das hat uns sehr froh gemacht. Es geht bei diesem Wochenende nämlich nicht um Defizite, sondern um die Ressourcen und Kräfte – und darum, sie wieder bewusst ans Licht des Ehealltags zu heben

*auf der linken Innenseite* steht unter

**Praktische Hinweise** –

dass 3 Paare und ein Priester aus ihren Erfahrungen in ihrem Beziehungsleben Anregungen für Gespräche geben, wie es N. und N. vorhin hier getan haben. Es werden dann dazu Fragen gestellt, die ihr nur im Paar besprecht – das war uns am WE besonders wichtig! Wir hätten es nicht gut gefunden, wenn alles in der großen Runde besprochen worden wäre oder wenn es Diskussionen über die Ehe gegeben hätte. Uns tat es gut, nur im Paar über die Themen zu sprechen; da hatten wir ganz viel intensive Zeit im geschützten Raum.

Wir schauen im WE auch darauf: Wer bin ich? Wie verhalte ich mich? Zuhören, Romanze, Sexualität u. anderes mehr.

Was macht ein Priester dabei? Das haben wir uns damals gleich mal gefragt.

Priester und Paare leben beide Beziehung, aber in unterschiedlicher Weise.

Wie Paare ihre Beziehung in Liebe und Treue zueinander leben, so lebt der Priester seine Beziehung zu seinen Mitmenschen und zu Gott ebenfalls in Treue und Liebe.

(Es ist gut, wenn das leitende Paar, das das WE vorstellt, auch von seinen persönlichen Erfahrungen erzählt, wie es den Priester am WE erlebt hat)

Der Priester hat den Auftrag im Namen der Kirche, den Paaren zuzusagen, dass ihre Liebe ein Zeichen für die Liebe Gottes in der Welt ist. Die Liebe der Paare zueinander, und die Liebe des Priesters zu seinen Mitmenschen ist die einzige Möglichkeit wie Gott seine Liebe und Treue zu den Menschen sichtbar machen kann. Daher ist der Priester am WE der, der die Liebe der Paare bestärkt und sie ermutigt an ihre Liebe zu glauben und zu vertrauen!

Das WE dauert von Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag 18.00 Uhr –Zu den Kosten: Der Richtpreis beträgt je nach Seminarort zwischen pro Paar. ....

Es soll jedoch niemand aus finanziellen Gründen von der Teilnahme ausgeschlossen sein.

Jeder gibt das, was er kann in einem geschlossenen Kuvert ab.

Die Internetadresse von Marriage–Encounter ist auf der linken Außenseite des Flyers zu finden:

[www.me-deutschland.de](http://www.me-deutschland.de)

Es folgen Hinweise auf das/die nächsten Wochenende/n.....

#### 9. Allgemeine Anfragen

**Bevor wir** den heutigen Abend mit einem Lied (und Text) beschließen, lade ich ein, wenn jemand noch Fragen hat, so ist jetzt noch Gelegenheit dazu.

#### 10. Abschluss mit einem Lied ( und evtl. Text) / Gebet

#### 11. Teilen des Mitgebrachten und Möglichkeit für persönliche Gespräche

Beilagen:

---

### **Fragen zur Einzelarbeit – ca. 5 Minuten**

Wenn ich an unsere Beziehung denke, was ist mir bewusst geworden?

Was geht mir jetzt durch den Kopf?

Denkt dabei bitte an ganz konkrete Situationen und notiert sie euch.

Wichtig dabei ist, dass ihr immer ganz bei euch bleibt.

Wie geht es mir dabei?

Spürt den Bereichen nach:

- \* Erlebe ich momentan, dass ich mir zu wenig Zeit für dich nehme?
- \* Wie weit beeinflusst meine berufliche und familiäre Situation unser Miteinander?
- \* Wann habe ich mich wertgeschätzt und nicht wertgeschätzt erlebt?

Macht euch bitte Notizen.

Das Geschriebene wird dann gegenseitig vorgelesen.

### **Anregungen für das Gespräch im Paar ca. 15 Minuten**

Bitte lest euch die Notizen gegenseitig vor und hört aufmerksam zu.  
Bitte keine Vorwürfe machen oder Verteidigungsreden halten.  
Nicht diskutieren – nur zuhören.  
Es darf ein jeder sagen, was er empfindet, und denkt.  
Ich höre offen zu, um zu erfahren, wie es dem Partner wirklich geht.

---

### **Fragen zur Einzelarbeit für Priester und Ordenschristen – ca. 5 Minuten**

“Wenn ich an meine Beziehung zur Gemeinde/Gemeinschaft denke, was ist mir bewusst geworden? Was geht mir jetzt durch den Kopf?“

Denkt dabei bitte an ganz konkrete Situationen und notiert sie euch.  
Wichtig dabei ist, dass ihr immer ganz bei euch bleibt.  
Wie geht es mir dabei?

Spürt den Bereichen nach:

**\* Erlebe ich momentan, dass ich mir wenig Zeit für meine Beziehung zur Gemeinde/Gemeinschaft nehme?**

**\* Wie weit beeinflusst meine berufliche bzw. meine aktuelle Lebenssituation das Miteinander?**

**\* Wann habe ich mich wertgeschätzt und nicht wertgeschätzt erlebt?**

Macht euch bitte Notizen. Das Geschriebene sollt ihr gegenseitig dem Partner vorlesen.

### **Anregungen für den Austausch ca. 15 Minuten**

Bitte lest euch die Notizen gegenseitig vor und hört aufmerksam zu.  
Es darf ein jeder sagen, was er empfindet, und denkt.  
Hören wir auf das, wie es dem Anderen geht.  
Nicht diskutieren, sondern zuhören und so nachfragen, um zu verstehen, was der Andere fühlt und denkt.

---

Weitere Hinweise:

Dieser „Schnupper-Abend“ wurde in Österreich in Zusammenhang mit dem üblichen Monatstreffen der ME-Paare veranstaltet. Es waren also einige ME-Paare dabei.  
Wenn man diesen Kennenlern-Abend nicht so stattfinden lassen will, sondern ausdrücklich für nicht-ME-Paare anbieten will, sind ggf. einige Veränderungen am Konzept möglich oder nötig

Die Gäste können mit einem Glas Sekt willkommen geheißen werden...  
Wichtig ist auch, dass der Termin für den Beziehungsabend so gewählt wird, dass darauf bald ein WE in der Region stattfindet. Falls sich Paare spontan anmelden.

## Anlage ① ②

### Neugierig machen auf ME II

#### Anderen Geschmack machen an unserer Lebensweise:

#### *Flyer „Innehalten für Ehepaare“ ( I und II) sowie „Glückspflege für Ehepaare“*

Wir haben diese Flyer für uns entwickelt, um sie in der Kirche auszulegen oder anderen Paaren persönlich in die Hand zu geben, mit einem Hinweis auf seinen Inhalt. Sie ersetzen den offiziellen Flyer nicht, sondern sind eine Vorlage für eine kreative Weise, wie ME-Paare Brücken schlagen und im Vorfeld agieren können, um andere anzusprechen.

Diese Flyer sind zunächst einmal als zweckfreier Dienst an Paaren gedacht, damit sie zu einer Reflexion ihrer Beziehung und zum wesentlichen Gespräch (Aus-tausch) kommen – und Geschmack daran finden. Wir verstehen ihn zunächst einmal als Dienst am Wohlergehen ehelicher Kommunikation.

In zweiter Linie dient der Flyer dazu, aufmerksam zu machen auf einen Lebensstil, der sich aus dem „Innehalten“ entwickeln und der durch ME entfaltet werden kann.

Insoweit ist der Flyer dann auch ein Hinweis auf das ME-Wochenende.

Er kann ein niederschwelliges Portal zum Wochenende sein, eine Art Vor-Raum zum Wochenende, ein Voraus-Impuls, der den Boden bereitet, ein Geschmack-machen an „mehr“.

Nach einiger Zeit kann man bei einem Paar darauf zurückkommen = Aufhänger für weiteres Einladen.

Da viele mehrere Impulse brauchen, bis sie sich entscheiden, kann dieser Flyer einer dieser Impulse sein.

Wenn ein solches Paar nach einiger Zeit auf den WE-Flyer trifft, wird es sich erinnern (die äußere Gestaltung ist ähnlich). Wenn die Flyer nebeneinander in der Kirche ausliegen, ergibt sich direkt eine Verbindung.

Und für Paare, die nie zum WE kommen würden, ist es einfach ein Geschenk.

Es gibt den Prospekt „Innehalten“ in zwei Versionen. Version I ist allgemeiner Art, Version II bringt das ME-WE stärker ins Spiel.

*Waltraud&Wilfried*

## Anlage ① ③

### Angebote der österreichischen Gemeinschaft zur Öffentlichkeitsarbeit

[www.marriage-encounter.at/we-teilnehmer](http://www.marriage-encounter.at/we-teilnehmer)

**benutzername: we-teilnehmer / passwort: miteinander**

---

linke Spalte (Inhaltsverzeichnis): Themen/Öffentlichkeitsarbeit/Konzepte und Vorlagen sind die verschiedensten Vorschläge und Hilfen zu finden, z.B.

- ein Interview während der Messe
- ME vorstellen bei der langen Nacht der Kirchen
- Impuls bei der hl.Messe
- Text zum Abschluß der hl.Messe

## ①④ Bekannte Paare anschreiben

➔ Briefe an gut bekannte Paare schreiben, die man z.B. aus der Diözese von anderen Wochenenden kennt.

➔ In BadenWürttemberg zum Beispiel hat ein Paar 12 Paare angeschrieben, von denen 3 inzwischen zum Wochenende gekommen sind!

Textvorlage:

Liebe , lieber ,

Euch wünschen wir ein gutes neues Jahr mit Gesundheit und Gottes Segen für die ganze Familie.

Oft denken wir an euch und auch die anderen „Kurs-Teilnehmer. Es ist jetzt schon eine Weile her seit wir uns das letzte Mal gesehen haben.

Wir möchten heute auf ein Wochenende hinweisen das wir euch von Herzen gönnen würden, nicht weil wir denken dass ihr es nötig habt, sondern weil wir bei euch eine tiefe Liebe erlebt und gespürt haben. Wir haben den Eindruck dass ihr eine gute Beziehung lebt und immer bemüht seid dass sie gut bleibt oder noch besser wird.

Wenn ihr also wieder mal ein Wochenende für euch machen wollt, und euch nach einem Wochenende zu zweit seht, dann ist das genau das richtige.

Es ist leider ohne Kinderbetreuung, aber da würdet ihr bestimmt eine Lösung finden.

Das WE steht unter dem Motto „Die Liebe neu erleben“. Man könnte auch sagen „Die Liebe vertiefen“.

Wir würden uns sehr freuen wenn wir ein wenig Interesse wecken könnten.

Die Paare die das WE leiten machen das alle ehrenamtlich und mit viel Engagement. Aber wir können euch versprechen es ist nicht weniger professionell und auch nicht weniger interessant als mit irgendwelchen „Paar-Experten“.

Als Anlage haben wir und einen Flyer von Marriage Encounter beigefügt.

Die Wochenenden finden in ganz Deutschland über das Jahr verteilt statt.

Mit lieben Grüßen

---

## ①⑤ Kirchenzeitung / Tageszeitung anschreiben

➔ einen Brief an die Redaktion der Kirchenzeitung schreiben und um Vorstellung von ME bitten, ebenfalls große Tageszeitungen anschreiben, weil sie doch ab und zu auch Themen wie Partnerschaft bringen

Ein Beispiel:

---

Sehr geehrte Damen und Herren ,

Wir sind verantwortlich für Marriage Encounter XYZ und setzen uns für erfüllte Beziehungen und für die Ehe in unserer Welt ein. Marriage Encounter ist eine geistliche Gemeinschaft innerhalb der katholischen Kirche. Leider ist Marriage Encounter nicht so bekannt obwohl die Gemeinschaft weltweit vertreten ist.

Im Sonntagsblatt/der <Kirchenzeitung kommen auch immer wieder Themen rund um die Ehe vor, die wir selbst immer mit großem Interesse lesen. Sehr gerne würden wir mit ihnen zusammen einen Beitrag erarbeiten.

Das könnte eine Interview-Form sein wie schon in Tageszeitungen erfolgt oder mehr inhaltlich. Es könnte aber auch ganz anders sein. Wir sind da völlig offen.

---

Kernstück der Gemeinschaft ist ein WE das wir für Paare anbieten „Die Liebe neu erleben“  
Darin werden ein paar Grundlagen gelegt wie dauerhaft erfüllte Beziehung gelingen kann.  
Hinzu kommt noch für katholische Paare was es bedeutet dieses Sakrament Ehe zu leben.  
In der Gesellschaft und den Medien wird eher vermittelt die Ehe ist eine antiquierte Einrichtung.  
Gegen diesen Trend der Gesellschaft möchte auch unsere Gemeinschaft etwas bieten.  
Wir wollen Paaren die heiraten mitgeben und vorleben wie es gelingen kann ein ganzes Leben  
lang zusammenzubleiben. Die Kirche kann das nicht nur fordern. Sie muss auch sagen wie es  
gehen kann. Dafür möchten wir gerne ein Baustein sein.

Wir würden uns sehr freuen mit ihnen in Kontakt zu kommen und ihr Interesse zu wecken.

Als Anlage haben wir (den Artikel einer anderen Zeitung) beigelegt (und) zwei Flyer von  
Marriage Encounter beigelegt, damit sie sich ein Bild machen können was Marriage Encounter  
ist, wie die Paare Beziehung leben und wie sich erfüllte Beziehung leben lässt.  
Mit freundlichen Grüßen

siehe Anlage Datei Kath\_sonn\_Bla\_1: Artikel in Kirchenzeitung  
siehe Anlage Datei WKZ-2011-03-22-2.pdf: Artikel in Tageszeitung  
(Anlagen beziehen sich auf unser Mail an die Verantwortlichen vom 12.7.2014)

---

## ①⑥ Pfarrämter anschreiben

➤ Pfarrämter in der näheren Umgebung anschreiben, wo man einen Bezug zu hat, z.B. so:

An Kath. Pfarramt

### **„die Liebe neu erleben“**

das ist ein Wochenendkurs für Ehepaare, die ihre Beziehung neu beleben und vertiefen  
wollen. Er zeigt einen Weg zu einer intensiveren und persönlicheren Kommunikation. Die  
Ehe als Sakrament zu verstehen ist dabei ein wichtiges Element.

Um allen, die an einem solchen Kurs interessiert sind, auch die Möglichkeit zu geben,  
daran teilzunehmen, wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie den nachfolgenden Text in Ihrem  
Pfarrblatt veröffentlichen würden.

### **die Liebe neu erleben“**

das ist ein Wochenendkurs für Ehepaare jeden Alters, die ihre Beziehung neu beleben und vertiefen  
wollen. Eine glückliche und erfüllende Ehe zu leben, das wünschen sich wohl alle Ehepaare. Dieser  
Kurs zeigt Möglichkeiten, wie das auch im Alltag mit all seinen Anforderungen besser gelingen  
kann. Ein Team von 3 Ehepaaren und einem Priester leitet diesen Kurs.

Es gibt keine Gruppengespräche. Sie erleben diesen Kurs ganz für sich als Paar.

Einen Prospekt finden Sie im Schriftenstand oder Sie können ihn bei untenstehender Adresse  
anfordern. Kosten für Vollpension einschl. Kursgebühr pro Paar ca. 320.-

Termin: 08.-10. März 2013 im St. Theresienheim in Eriskirch-Moos.

Information: [www.me-deutschland.de](http://www.me-deutschland.de) und bei.....

Wir können Ihnen auch gerne Prospekte und Plakate zuschicken. Übrigens: Das Leitungsteam arbeitet ehrenamtlich und bekommt keine finanzielle Vergütung. Wir danken Ihnen sehr für Ihre Unterstützung.

## ①⑦ ME-Workshop bei Katholikentag

Aus Bayern erreichte uns das Manuskript für ein ME-Workshop beim Regensburger Katholikentag 2014, bei dem die Teilnehmer Elemente des ME-Wochenendes erfahren konnten.



### **Donnerstag, den 29. Mai 2014**

Werkstatt

Do 16.30 Die Liebe neu erleben - Miteinander reden - einander verstehen  
bis 18.00 Zentrum Ehe, Familie und Generationen  
Universität, Recht und Wirtschaft, UG, Raum R006

Samstag, den 31. Mai 2014

Werkstatt

Sa 11.00 Die Liebe neu erleben - Miteinander reden - einander verstehen  
bis 12.30 Zentrum Ehe, Familie und Generationen  
Universität, Recht und Wirtschaft, EG, Raum W114

Im Internet unter [www.katholikentag.de/das\\_programm.html](http://www.katholikentag.de/das_programm.html).

Hier findet ihr auch eine interaktive Karte, in der der Veranstaltungsort markiert ist.

Utensilien je Workshop:

50 WE-Flyer	50 Herzkarten - mit Text, gefaltet
25 EE-Flyer	5 Ansteckschilder
25 Priester-WE-Flyer	2 ME-Logos als Türschilder (DIN A4)
50 Herzkarten - blank	ME-Kerze, 2 Rosen, Tuch zum Trappieren (als Tischschmuck)

### **Vorschlag zum Workshop am Donnerstag**

Teilnehmer: Priester, Teampaar, ME-Paar

Teampaar-Mann

Wir begrüßen Sie ganz herzlich und möchten uns kurz vorstellen:

Ich stelle Ihnen meine Frau NN vor. Wir sind seit 42 Jahren verheiratet und wohnen in Pbg.

Was ich an ihr besonders schätze ist, dass .....

Ebenso stellen sich Teampaar-Frau und ME-Paar vor

Teampaar-Frau

Ich stelle Ihnen NN vor. Er ist seit 1963 im Orden der NN und schon X Jahre Priester. 25 Jahre war er .....

Was ich an dir besonders schätze ist, das du immer das Wohlwollen der Menschen im Auge hast, deine Geradlinigkeit und dein unermüdlicher Einsatz für Marriage Encounter

Teampaar-Mann

An Ihren Plätzen finden sie **Herz-Karten**. Wir bitten Sie jetzt, ganz ähnlich wie wir, auf diese zu schreiben, welche Eigenschaft Sie an ihrem Partner so schätzen – und ihm dann die Karte zu überreichen (wenn Sie alleine hier sind, dann später zu Hause)

**Was Sie gerade erlebt haben, ist schon ein kleines Stückchen aus der Praxis von Marriage Encounter. Wir versuchen, einander täglich eine ehrliche Wertschätzung zu geben.**

Marriage Encounter bedeutet vertiefte Beziehung in der Ehe und bietet eine realistische Möglichkeit, wie ein Ehepaar seine Beziehung zueinander vertiefen kann. Ebenso können, wie auch P Priester Tanten, Ordensleute und Priester ihre Beziehungsfähigkeit stärken.

ME sucht eine Antwort auf die weit verbreitete Sprachlosigkeit gerade, wenn es um die persönlichsten Dinge geht. Es gibt Hilfen zu einer offenen, vertrauensvollen und dabei immer liebevollen Kommunikation.

Deshalb wollen wir hier auch keine Theorie geben, sondern von unseren Erfahrungen erzählen.

Wir haben diese, unsere eigenen Erfahrungen, zu Papier gebracht und möchten ihnen daraus vorlesen: - ohne die Überschriften lesen -

## Wer bin ich?

Teampaar-Mann

Um Liebe schenken zu können, muss ich mich selbst lieben. Ich sollte wissen, wie mein Image entstanden ist und welche Eigenschaften ich an mir schätze und welche ich nicht mag und mir bewusst machen, dass diese, meine Eigenschaften, meine Beziehung zu meinem Partner und zu meinem Umfeld beeinflussen.

Jedem von uns ist es ein Bedürfnis, akzeptiert und angenommen zu werden, besonders von Menschen, die uns sehr wichtig sind. Deshalb zeigen wir uns möglichst mit den Eigenschaften von denen wir glauben, mit ihnen gut anzukommen, geachtet, geschätzt und geliebt zu werden. So entstand unser Image.

Teampaar-Frau

Ich zeige mich gerne als die harmoniebedürftige, offene und ordnungsliebende NN. Unsere Tochter Andrea wohnt mit ihrem Mann und unseren Enkeln Luis und Lenz in München. Das Verhältnis von Andrea zu ihren Schwiegereltern ist öfters gespannt. Ich als Mutter werde, was Besuche anbelangt, bevorzugt. Andreas Schwiegermutter, die ich sehr schätze, macht diese Situation eifersüchtig.

Um diesen Spannungen aus dem Weg zu gehen, bemühe ich mich sehr darum, dass beide Omas zu ihrem Recht kommen.

Um Andreas Schwiegermutter öfters eine Begegnung mit ihren Enkeln zu ermöglichen, fahren wir seit einiger Zeit zusammen mit dem Zug nach München.

Schon im Zug können wir uns austauschen. Wir freuen uns aufeinander und unsere Harmonie überträgt sich auch auf unsere kleine Familie.

Ich zeige mich gerne als offene und auf andere Menschen zugehende NN. Nicht nur im Alltag, auch im Berufsleben kommt mir meine Freundlichkeit zu gute.

Täglich komme ich mit vielen Menschen zusammen und stelle fest, dass ich meine Kunden nicht nur mit meinem Fachwissen, sondern auch mit meiner Freundlichkeit gewinnen kann. Ich glaube, dass die Menschen spüren, dass das nicht aufgesetzt ist, sondern von innen kommt

#### Teampaar-Mann

In der Familie, bei Freunden und im Alpenverein, zeige und zeigte ich mich gern als kompetent und großzügig. Das gilt für den Urlaub, bei der Planung von Einkäufen, das galt für meine berufliche Aufgabe und für meine ehrenamtliche Leitung einer Alpenvereinssektion. Ich versuche gerecht zu sein und jeden gleich wichtig zu nehmen.

Ich plane gern für unsere Familie, habe unsere finanzielle Sicherheit immer im Auge, und unterbreite Urlaubsvorschläge.

Ich habe immer ein offenes Ohr für jeden, versuche aber auch meine Vorstellungen einzubringen.

#### Teampaar-Frau

Hinter meiner Harmoniebedürftigkeit verbirgt sich aber auch meine Unsicherheit und ich habe Angst, in eine Konfrontation zu laufen. Ich bewundere Andrea, unsere Tochter, wie sie ihre Rolle als Mama ausübt. Auf der anderen Seite ist mir, die ich sehr ordnungsliebend bin, ihr Haushalt, der nicht meinen Ansichten entspricht ein Dorn im Auge. Ich will ihr das aber nicht sagen, denn ich bin mir nicht sicher, wie sie meine Ratschläge aufnehmen würde.

Meine Mutter war krank. Schon als Kind musste ich den Haushalt der Familie führen und wollte in dieser Rolle meinem Vater gefallen.

So entstand mein Bild – das Bild der zuverlässigen, immer perfekt sein wollenden NN, die einen Sinn für ein schönes Zuhause und für andere immer ein offenes Ohr hat.

#### Teampaar-Mann

Hinter mir, der gern kompetent ist und gerne plant, verbirgt sich jemand, der dominant ist und deshalb für NN und auch Andere entscheiden will.

Ich hatte vor, mit dem Mountainbike nach Bad Kohlgrub zu fahren, auf die Hörnlehütte zu gehen, um dort den Strom abzulesen. Am Abend vorher sagte mir NN, sie hätte morgen frei und hätte noch viel zu erledigen. Ich stellte mir dann vor, wir könnten doch gleich zusammen auf die Hütte gehen und diesen Weg zu einer kleinen Trainingstour für unseren Urlaub ausdehnen. In den schillerndsten Farben schilderte ich NN meinen Vorschlag. Sie meldete gleich Bedenken an, sie hätte doch noch sehr viel zu erledigen und der freie Tag käme ihr da gerade recht. Sie willigte schließlich doch ein. Der Tag war dann zwar auch in ihren Augen schön, aber letztlich habe ich sie dazu überredet.

Mein Selbstbild entstand während meiner Kindheit. Meine Eltern waren Flüchtlinge, wurden Leuten zugewiesen, die ein Haus hatten. Diese mussten uns Wohnräume zur Verfügung stellen. Dementsprechend wurden wir gegängelt und unterdrückt. Aus dieser Umklammerung wollte ich raus. Ich wollte frei sein, nicht annehmen, was andere gut für mich finden, sondern meinen eigenen Weg gehen. Erst mit ungefähr 30 Jahren habe ich dieses Ziel in etwa erreicht. Damals erstellte ich für mich einen eigenen Verhaltenskodex, der für mich heute noch in den meisten Punkten gilt.

Zufrieden bin ich mit meinen Eigenschaften, wie hilfsbereit, verantwortungsbewusst, Fehler nachsehend und ausgleichend. Unzufrieden bin ich mit mir, wenn ich wieder mal nicht nein sagen kann und Konflikten, die mich betreffen, gern aus dem Weg gehe.

#### Priester

Beschreibe auch du die Art, wie du dich Menschen gegenüber zeigst, die dir besonders wichtig sind, und was du hinter deinen guten Eigenschaften zu verbergen versuchst. ( Siehe auch der vorhergehende Abschnitt des Paares. )

Ich zeige mich gerne als der liebenswürdige und freundliche Priester. Ich denke, „Menschen“ erwarten das von mir und mit Recht. In Rahmen einer Fortbildung entdeckte ich in mir Anwandlungen von Machtpotential und erschrecke. Ich entdecke dieses Machtpotential als Schwäche. Im Aussprechen und Mitteilen dieser gefühlten Schwäche öffne ich einen Weg der Begegnung in Wahrheit. Das will Marriage Encounter anbieten: **einen Weg üben, wie Ehepaare, Priester und Ordens Leute ihre Kommunikation und damit ihre Beziehung vertiefen, intensiver und lebendiger erleben können.**

Es soll helfen, den Reichtum einer Beziehung neu zu entdecken und zu entfalten.

**Priester und Ordensleute leben ihre Beziehung auf eine andere Weise als Ehepaare.** Aber auch sie können durch diese Art, wie wir sie ansprechen, ihre Beziehung zur Gemeinde und Gemeinschaft auf eine persönlichere Art neu gestalten und für sich erfahren. Damit es stimmt, was der Herr sagt: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind da bin ich“. Wir kennen uns gegenseitig als Geschenk an und entscheiden uns, es auch sein zu wollen. Innerhalb der Paare und in der Gemeinde mit seinen Priestern und Mitarbeitern, innerhalb der Orden in ihren Gemeinschaften.

An meinem EinführungsWE erlebte ich mich verunsichert. Ich hörte etwas von **Wahrnehmen und Mitteilen der Gefühle**, dazu noch meine eigenen Gefühle. Es schien mir einen große Hürde zu überspringen. Ich hatte mich immer als einen schüchternen Menschen gesehen, mit großer Unsicherheit, was mich belastete. Einem Mitbruder und schon gar einem Fremden gegenüber würde ich von mir, von dem, was mich bewegt, von den Ängsten kaum mitteilen wollen. Ich hatte ein ungutes Gefühl.

Gleichzeitig aber war ich neugierig, wie Paare es so hinkriegen, dass sie selbstsicher und froh aussprechen, was sie bewegt. So ein selbstsicheres Paar hatte ich nach einem 5 jährigen missionarischen Einsatz in einer Fortbildung erlebt. Sie erzählten so begeistert von ihrem Leben als Paar, das sich als Kirche versteht. Ich hörte eine so klare und eindeutige Botschaft und wusste plötzlich, das ist es, was Jesus eigentlich wollte mit seiner Kirche.

Es sind Menschen, **die in Beziehung leben.** Als Kirche im Kleinen spiegelte dieses Ehepaar die Eigenschaften der großen Kirche wieder. Sie ist tatsächlich einig, heilig, -heilend, katholisch – allumfassend, ganzheitlich gehören sie zusammen, und apostolisch, wie sie ihre Beziehung zueinander nach außen zeigten. Ich war neugierig und wollte es bei mir ausprobieren.

Gewöhnlich laufen unsere Gespräch nur über sachliche Dinge, über die Arbeit oder sonstige Aktivitäten, über ganz belanglose Dinge, über die Nachbarn, über Neuigkeiten und es gibt viel Klatsch. Das Wetter ist ein ganz beliebtes neutrales Spiel.

Doch dabei komme **ich** kaum vor. Dabei bleiben wir uns in dem, was jeder von uns ganz persönlich **erlebt und empfindet**, fremd. Jeder bleibt mit seinen Gefühlen **allein.** „**Ich habe dich als einen, der dauernd schläft gespeichert**“, so eine -nicht böse gemeinte Bemerkung einen jungen Mutter ihrem sehr beschäftigten Ehemann gegenüber.

### *Herzkarten mit guten und schlechten Eigenschaften austeilen!*

Schreiben Sie bitte auf die linke Seite die Eigenschaften, die Sie an sich nicht mögen.

Schreiben Sie bitte auf die rechte Seite die Eigenschaften, die Sie an sich mögen.

## Romanze

Teampaar-Mann

**Mein Fachstudium absolvierte ich, zusammen mit einem Freund, in Hessen. Gemeinsam leisteten wir uns ein altes Auto, mit dem wir am Wochenende die nähere Umgebung erkundeten.**

Eines Tages besuchten wir einen Faschingsball. Hier begegnete ich einem Mädchen, verkleidet mit Lederhose und langen Zöpfen. Ihr bayrisches Outfit und ihr Lachen zogen mich sofort an. Ich war von ihr fasziniert und tanzte dann den ganzen Abend mit ihr. Ab diesem Tag wurde das Timesharing mit dem gemeinsamen Auto komplizierter. Ich war nicht mehr so interessiert, gemeinsam mit meinem Freund wegzufahren, sondern ich wollte NN, das Mädchen vom Faschingsball, immer öfter sehen, ohne in Begleitung meines Freundes. Ich wollte allein sein mit ihr und war dann sehr glücklich.

NN und ich gingen fast jeden Samstag zum Tanzen und machten an den Sonntagen Spaziergänge und Ausflüge. Sie war sehr hübsch, lustig und doch manchmal sehr ernst. Ich war einfach begeistert von ihr. Bald erkannte ich welche Verantwortung sie in ihrer Familie trug, weil ihre Mutter sehr krank war und sie sich um alles kümmern musste und dass sie deshalb nicht so ungezwungen leben konnte, wie vielleicht die meisten anderen Mädchen. Ich hatte große Achtung vor ihr und nach dem ersten Flirt hatte ich bald den Wunsch, mit ihr gemeinsam durch das Leben zu gehen. Anfangs liebte ich ihr Lachen, ihr hübsches Gesicht, ihre tolle Figur, ihren Witz und ihre Schlagfertigkeit. Aber immer mehr liebte ich den ganzen Menschen NN.

Wir schmiedeten Zukunftspläne. Wir wollten eine Familie gründen, eine gemeinsame Wohnung haben und nur für uns verantwortlich sein. Schon bald erfüllte sich unser Wunsch. Ich bekam eine gute Arbeitsstelle, wir heirateten, zogen in eine kleine Wohnung bei Frankfurt und waren bald glückliche Eltern einer kleinen Tochter. Finanziell waren wir ganz schön gefordert aber das tat unserem Glück keinen Abbruch. Ich war glücklich und zufrieden.

### **Teampaar-Frau**

Unsere Beziehung begann, wie es bei vielen der Fall ist, mit einer Zeit ganz intensiven Verliebtseins. Ich lernte NN auf einem Faschingsball bei uns in Hessen kennen. Er fiel mir sofort auf – ein großer sehr gut aussehender als Cäsar verkleideter Mann. Ich in Lederhosen von meinem Bruder und langen Zöpfen spürte seine Blicke. (Vielleicht bekam er als Bayer Heimatgefühle?)

Aber nicht nur sein Äußeres zog mich an.

NN erzählte mir viel von seiner bayerischen Heimat und welche Berge er schon bestiegen hat. Meinen Freundinnen erzählte ich voller stolz von meinem Bergsteiger.

Wir trafen uns jedes Wochenende und unternahmen sehr viel miteinander. Besonders gerne gingen wir zwei zum Tanzen. Ich fühlte mich an seiner Seite wichtig und begehrt. Seine Wertschätzungen, die ich so in meinem Alltag nicht erfuhr, verliehen mir Flügel. Ich fühlte mich wie auf Wolke Sieben. Für mich stand damals fest – diesen Menschen möchte ich nie mehr loslassen.

Priester

Wie war Deine erste Zeit als Priester?

Mit welchen Erwartungen und Gefühlen bist Du den Menschen begegnet?

Neue Welten und neue Möglichkeiten werden sich für mich auftun. Die Freiheit ist mir gegeben, hinaus ins Weite zu fahren. Ich denke an die Fahrt in die Mission. Ich werde den Menschen meine Glaubensüberzeugung anbieten. Ich werde Gefahren erleben und sie natürlich meistern, davon berichten und Bewunderung ernten. Welten liegen mir zu Füßen. Mitbrüder und Bekannte haben bewundernde Worte und fromme Wünsche für mich. Ich stehe in der Mitte der Bewunderung. Beim Abschied läuten

die Glocken . ich erlebe Verliebtheit , Herzlichkeit und einen Geist des Angenommenseins. Ich erlebe Gemeinschaft im gemeinsamen Tun.

In der Mission angekommen, spürte ich das Hochgefühl. Am liebsten würde ich sogleich in die entlegensten Dörfer ziehen, natürlich mit Tropenhelm und langem Stab. Ich konnte nicht schnell genug die Primitivität der Dörfer erleben, dort unter Palmen Gottesdienst feiern. Wann wird die erste Taufe sein, wann ein Streit unter den Stämmen zu schlichten sein , wann beginnt endlich ein Projekt zur Verbesserung der Lebenssituation der Menschen dort, alle sehnen sich natürlich danach. Keine Mühe würde dafür zu groß sein , keine Planke zum Schlafen zu hart und keine Mosquitofliege zu lästig.

## Ernüchterung

### Teampaar-Mann

Aber bald merkte ich, dass mich das Reisen und der hohe Erwartungsdruck in meinem Beruf doch sehr belastet und ich das auf Dauer nicht machen will. Bald wurde mir auch klar, dass Frankfurt nicht meine Heimat werden konnte. Das bedrückte mich. Ich sehnte mich nach den Berg- und Skitouren, an denen vielleicht auch NN Gefallen finden könnte.

Nach drei Jahren fand ich eine Arbeitsstelle in Oberbayern, die für mich maßgeschneidert und ausbaufähig war und – ich konnte wieder klettern und auf Skitouren gehen und war glücklich und zufrieden. Im Alpenverein ließ ich mich zum Hochtourenführer ausbilden, war mit Gruppen unterwegs und unternahm mit meinen Freunden anspruchsvolle Touren in den Alpen und außerhalb.

Ich bemerkte dabei nicht, dass NN mir da nicht mehr folgen konnte und wollte. Diese Art von Bergsteigen kannte sie nicht und außerdem hatten wir eine Tochter, die uns ganz viel Freude machte und die wir sehr liebten. NN blieb dann mit ihr zuhause, wenn mich, wie so oft „der Berg rief“.

NN wurde immer unzufriedener. Auseinandersetzungen führten meist zu tagelangen Funkpausen zwischen uns und ich bemerkte an mir, dass mit jeder Auseinandersetzung meine Liebe zu NN immer ein Stück kleiner wurde. Auch unsere gelebte Sexualität war nicht mehr so frei und ungezwungen und führt immer mehr zu Enttäuschungen. Ich war sehr frustriert, weil ich glaubte, dass nur unsere beidseitige Liebe zu unserem Kind unsere Ehe noch zusammen hielt. In Liebe zusammen alt werden, bis der Tod uns scheidet – daran konnte ich nicht mehr glauben.

Doch dann machten wir nach 20 Ehejahren eine **Erfahrung** die uns weitergeführt hat zu einer neuen, vertieften Beziehung und die uns bis heute trägt.

### Teampaar-Frau

**An NN schätzte ich seine ausgeglichene Art. Ich spürte sein Bemühen, mir auch ein finanziell gesichertes Leben zu bieten.**

**Wir heirateten und bekamen unsere Mausi. Wir waren glücklich und stolz, zu dritt in unserer kleinen Wohnung in der Nähe von Frankfurt zu sein.**

**Nach drei Jahren zogen wir nach Peißenberg in den Heimatort von NN. NN war begeistert, wieder seine geliebten Berge zu sehen.**

**Meine Begeisterung hielt sich in Grenzen, als ich merkte, dass NN die Berge nicht nur gerne sah, sondern sie auch gerne bestieg.**

**So war ich an den Wochenenden viel allein. NN spürte nicht meine Einsamkeit. Er glaubte, dass ich glücklich sein müsste mit unserem Kind und dem sorgenfreien Leben. Ich erzählte ihm nicht von meinem Bedürfnis nach mehr Zweisamkeit und somit schien alles in Ordnung zu sein.**

**Wir führten ein Leben, geordnet nebeneinander aber nicht miteinander.**

**Meine Gefühle bewegten sich zwischen Einsamkeit, Wut und Enttäuschung.**

Priester

Auch du wirst irgendwann gemerkt haben, dass deine Vorstellung nicht immer der Realität entsprechen? Wie ging es dir dabei, wie hast du dich manchmal gefühlt?

Meine Ernüchterung:

Die ursprüngliche Beauftragung für eine bestimmte Station (Kieta) wird geändert. „Ich war wütend, enttäuscht, zornig: „ Wo ist der Bischof, ich muss sofort mit ihm sprechen? Was ist das für eine Organisation hier!“ So der Ausdruck meiner Wut. Schließlich war ich ja schon recht fleißig gewesen, ich hatte mich schon ein wenig eingerichtet in meinem Missionarsdasein, hatte schon Dörfer besucht und Pläne gemacht. Ich fühlte mich getäuscht, war wütend und phantasierte und vermutete: mich wollen die ja gar nicht, die sehen nur sich. Meine begeisterte Beziehung zur Kirche und zu meiner Gemeinschaft war sehr gestört, ich hatte mich getäuscht und war enttäuscht. Einer Illusion hatte ich Raum gegeben. Ich war ganz traurig.

## Neu-Entscheidung für die Liebe

### **ME-Paar-Frau**

Auch wir erlebten, wie NN und NN und Priester eine Zeit, in der wir wie auf einer Wolke des Glücks schwebten. Wir wussten sehr schnell, dass wir zusammenbleiben und eine Familie gründen wollten. Wir waren glücklich.

Wir heirateten und unsere Kinder Johanna und Felix kamen. Damit wurde aber auch die Zeit für uns selbst weniger. Die Gespräche handelten oft nur über Alltägliches, die Entwicklung der Kinder und wie wir am besten alles auf die Reihe kriegen. Die Zeit ging dahin und das anfängliche Feuerwerk wurde kleiner. Wir kannten uns ja schon so gut, wir wussten, wie der andere sich fühlt. Doch wusste ich das wirklich, was der Partner fühlt und denkt?

Eine Zeitlang bin ich mit einer Freundin zum Reiten gefahren. Als ich sie einmal fragte, was sie am Wochenende vorhabe, erzählte sie mir vom ME-Wochenende. Das machte mich neugierig. Just war auch noch ein Platz für ein Paar frei. Was ich an NN sehr schätze, dass er für vieles offen ist. Es war ein Dienstag und am Freitag fuhren wir hin.

### **ME-Paar-Mann**

Die Teampaare berichteten aus ihrem Leben und danach waren wir aufgefordert uns verschiedene Situationen in unserer eigenen Beziehung anzuschauen und uns über die Gefühle, die uns dabei bewegten, auszutauschen. Wir lernten dabei ein neues Mitteilen ohne Schuldzuweisungen, ein neues Zuhören ohne Rechtfertigungen. Ich hatte gedacht, ich wüsste so ziemlich alles über meine Frau, wie sie denkt, was sie meint, wie sie tickt. Nun erkannte ich, dass ich mich darin wohl geirrt hatte und wieviel wir aneinander vorbeigeredet hatten. Ich bekam ein ganz neues Verständnis für NN und fühlte mich auch von ihr viel besser verstanden. Am Ende dieses Wochenendes hatten wir uns über Wesentlicheres in unserer Beziehung ausgetauscht als in den Jahren zuvor und ich fühlte mich ihr wieder viel näher.

Wir sind jetzt seit 4 Jahren bei ME und unsere Ehe hat sich seitdem verändert. Wir gehen soviel liebevoller miteinander um, hören und sehen viel genauer hin. Unsere Liebe ist gewachsen und tiefer geworden. GOTT SEI DANK!

## **ME-Paar-Frau**

Es war eine tiefe Erfahrung und auch ein Neubeginn. Unsere Beziehung ist seitdem gewachsen. Wir sind achtsamer und verständnisvoller füreinander, weil ich mehr weiß, wie NN sich fühlt, und das auch besser annehmen kann. Ich habe ein Werkzeug an die Hand bekommen, das mir die Möglichkeit gibt nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen zu hören. Das Gespräch und, auch auf längere Sicht gesehen, das Zusammenleben ist tiefer und verständnisvoller geworden.

Ich spüre, daß alte Muster sich verändern und wir nicht bei einer Enttäuschung stehenbleiben müssen, sondern uns jeden Tag neu für die Liebe entscheiden können.

## **Teampaar-Frau**

**Wann und wodurch habe ich wieder Freude und Erfüllung in der Beziehung zu NN erlebt? Ein mit uns befreundetes Ehepaar besuchte, ohne, dass wir es wussten, ein Wochenendseminar, das von Marriage Encounter angeboten wurde. Eines Tages bemerkten wir, dass sich ihre Beziehung positiv verändert hat. Die kleinen Streitereien kamen nur noch sehr selten vor, sie lachten sich wieder öfter an und berührten sich wieder liebevoll. Irgendwann empfahlen sie uns, auch so ein Wochenende zu besuchen. Erst nach zwei Jahren waren wir soweit, dass wir uns für ein Wochenend-Seminar von Marriage Encounter entschieden.**

Nach diesem WE war ich voller Emotionen. Ich war von meinen Gefühlen hin und her gerissen. Ich fühlte mich, wie auf Wolke sieben.

Wir sind anschließend mit Freunden für ein paar Tage in den Urlaub gefahren. Meine Gedanken auf der Fahrt waren: Ist das Wirklichkeit – bleibt mein Hochgefühl so? Mein Traum, mit diesem WE für unsere Beziehung etwas Besonderes getan zu haben, schien in Erfüllung zu gehen.

Für mich war es wichtig, viel mehr über NN zu erfahren, ihm mit dem Herzen zuhören zu können und nicht an der Oberfläche bleiben zu müssen, sondern auch manchmal in die Tiefe gehen zu können – auch mit unangenehmen Themen noch angenommen zu werden und Wertschätzung zu geben und zu bekommen.

Ich wollte die Zeit des WE festhalten. Ich wollte diesen Traum verwirklichen und meine Hoffnung war, in dieser tiefen Zweisamkeit mit NN alt zu werden.

## **Teampaar-Mann**

**Wann und wodurch habe ich wieder Freude und Erfüllung in der Beziehung zu NN erlebt?**

Wie NN schon sagte brauchten wir fast zwei Jahre, bis wir uns entschieden haben, auch so ein Wochenendseminar von Marriage Encounter zu besuchen. Ein Grund für diese Verzögerung war die Befürchtung, ich muss mich vor der Gruppe ausziehen - mich outen.

Diese Angst war, wie ich es dann selbst erlebte, völlig unbegründet. Es berichteten nur die Teampaare und der Teampriester und sie gaben uns dabei viele wertvolle Impulse, die wir dann nur im Paar bearbeiteten. Wir hatten ein ganzes Wochenende Zeit, unsere Beziehung, unsere Liebe, auch zu Gott, neu zu beleben. Zeit für uns beide, die wir in dieser Intensität noch nie erlebten.

Nach dem WE spürte ich große Nähe zu NN.

Wir waren auf dem Weg zu einer tieferen Kommunikation. NN's Gefühle waren mir auf einmal nicht mehr so fremd, aber auch ich sah mich mehr von NN verstanden. Ich konnte ihr sagen, wie wichtig es für mich ist, trotz unserer sehr knapp bemessenen gemeinsamen Freizeit auch noch allein oder mit Freunden in den Bergen unterwegs zu sein. Ich verstand jetzt NN's Ängste, wenn sie mir zu liebe für sie ungewohnte Ski- oder Bergtouren mitmachte.

Ich sah die große Chance, uns zukünftig offen über unsere Bedürfnisse und Gefühle austauschen zu können.

Vor dem WE ging ich bei großen und kleinen Unstimmigkeiten zwischen NN und mir einer Konfrontation aus dem Weg – solange, bis das Fass übergelaufen war. Die Folge waren dann Vorwürfe und manchmal tagelang Funkpause zwischen uns. Ich übernahm selten die Initiative, diesen Zustand zu beenden, denn ich glaubte ja, im Recht zu sein.

Nach dem Wochenende wurde mir so richtig bewusst, dass es um jede Minute schade ist, in der unsere Zweisamkeit Risse aufweist.

Mein Wunsch nach einer lebenslangen, harmonischen Beziehung in Liebe schien auf einmal realisierbar.

### **Teampaar-Frau**

Ab und zu gelingt es uns beiden, dem Alltag zu entfliehen. Das kann ein Glas Wein auf der Terrasse sein oder drei, vier Tage Kurzurlaub am Gardasee, bei dem wir uns ohne störende Einflüsse von außen nahe sein können. Für mich hat Sexualität mit zunehmendem Alter einen ganz anderen Stellenwert bekommen. NN und ich haben unser morgendliches Ritual. Nach dem Guten-Morgen-Kuss fühle ich mich in seinen Armen so richtig gut aufgehoben. Ich spüre die Nähe und die Zärtlichkeit von NN als eine Wertschätzung. Schön finde ich, dass wir unseren Tagesablauf immer wieder einmal mit einer kleinen Geste der Zärtlichkeit unterbrechen und uns signalisieren, wie lieb wir uns haben.

### Teampaar-Mann

Gott war im Spiel, als wir uns gefunden und beschlossen haben, gemeinsam durchs Leben zu gehen.

Mir fällt es schwer, im Alltag mit Gott zu reden. Gut gelingt mir das aber nach einer anstrengenden Bergtour, wenn ich vielleicht sogar allein auf dem Gipfel stehe und Gottes Schöpfung mit Andacht bewundern kann. Dann spüre ich Gott in meiner Nähe, bin ergriffen von seiner Allmacht und fühle großen Dank.

Bei unseren Urlauben und Wanderungen suchen wir manchmal die eine oder andere Kapelle oder Kirche auf, um die Ruhe und den Frieden, den diese Orte ausstrahlen, auf uns wirken zu lassen und um gemeinsam zu beten. Da spüre ich, dass Gott bei uns ist.

Auch wenn ich unsere Enkel Luis und Lenz sehe, spüre ich eine große Ehrfurcht vor unserem Schöpfer. Diese Kinder sind ein ganz großes Geschenk für uns – zwei von Gott gewollte Kinder.

### Priester

Wann und wodurch habe ich wieder Freude und Erfüllung in der Beziehung zu meinen Mitmenschen erlebt?

Damals hatte ich seit langen nicht mehr geraucht, jetzt begann ich wieder. Zog mich zum Strand zurück und stierte wie verloren über das Wasser hin. Ich spürte der ganzen Wut nach und schrie sie hinaus und weinte.

Es ging mir elendig. Ich schleppte mich aber doch zum **gemeinsamen Gebet** und nahm teil am Geschehen der Gemeinschaft, es gab neue Gesichter, interessante Menschen waren zu begegnen. Meine Maske vom „guten und freundlichen Jungen“ hat mir geholfen, ich wollte kein Spielverderber sein, ich war ja immer noch der hilfsbereite und pflichtbewusste Pater.

Ein älterer Mitbruder – „nimmt mich an seine Brust“, d.h. er nimmt mich ernst in meiner Enttäuschung und Wut. Ich kann heute noch genau beschreiben, wie er sich mir zuwendet und mir zuhört und mit mir spricht. Ich machte die tiefe Erfahrung: „Im Zuhören hat mein Mitbruder der Enttäuschung und der Wut die Kraft genommen. Ich habe **Vertrauen** neu oder erst richtig entdeckt.

Eigentlich sind wir alle zu ersetzen in dem, was wir tun. Wir sind aber nicht zu ersetzen in dem, was wir sind. Wir sind ein Unikat, jeder von uns ist einzigartig. Es gibt keinen Ersatz. So wie wir sind, sind wir von Gott geschaffen. Er wollte uns so, wie wir jetzt sind und mit allem, was zu uns gehört. Und das ist gut so, denn Gott macht nichts Schlechtes. Gott macht keinen Schund. God doesn't make junk Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls keine Laune der Natur, ganz egal, ob Du Dein Lebenslied in Moll singst oder Dur. Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu. Du bist Du. (Jürgen Werth

Wenn Paare eingeladen sind, einander in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung und Liebe ihre Gefühle mitzuteilen, habe ich mich entschieden, dieses Mitteilen wie **ein Gebet** zu schreiben

Nehmen Sie **die gefalteten Herzkarten** und schreiben Sie folgende Frage darauf: Was könnte ich und was könnten wir gemeinsam tun, damit unsere Beziehung mehr als bisher zum Mittelpunkt unseres Lebens werden kann?

Stichpunkte aufschreiben lassen und falls noch Zeit übrig ist einen kleinen Brief an den Partner schreiben.

## **Erklärung**

### **Teampaar-Mann oder ME-Paar-Mann**

**ME ist eine weltweite Initiative in der kath. Kirche und in seiner jetzigen Form 1968 in New York entstanden und seit 1973 in Europa verbreitet.**

Das Hauptangebot besteht aus einem Wochenende von Freitag 18 Uhr bis Sonntag 17 Uhr. Dies ist ein intensives Arbeitswochenende mit einem Team aus einem Priester und 2-3 Ehepaaren. Sie erzählen sehr offen aus ihrem konkreten Leben und wollen so die Teilnehmer ermutigen, ebenso offen auf das eigene Leben zu schauen. Nach jedem Impuls ist eine Zeit fürs persönliche Überlegen und den anschließenden Austausch im Paar. Alles bleibt in der Vertraulichkeit des Paares. Es gibt keine Gruppendiskussion. Wichtig ist, das persönliche Erleben auszudrücken. Vordergründig geht es um die Bedeutung der Gefühle, weniger um Gedanken oder Meinungen.

### **Teampaar-Frau oder ME-Paar-Frau**

**Viele Ehepaare machen ja die Erfahrung, wie sich der Zauber des Anfangs abnützt und die Alltagsroutine dazu führt, einander für selbstverständlich zu halten. Das Wochenende zeigt Wege, an die Sehnsüchte und den Traum vom Anfang wieder anzuknüpfen und die Ehe auch als einen gemeinsamen Glaubensweg zu gestalten. Wir kennen die drei königlichen Wege, wie den Dialog, das Gebet und die Sexualität. Alle diese Wege müssen gepflegt und gehegt werden.**

**Wenn Sie sich angesprochen fühlen, können Sie uns auch gern auf unserer Internetseite [ME-Deutschland.de](http://ME-Deutschland.de) besuchen.**

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit.**

**Wenn Sie noch Fragen haben, versuchen wir gerne, sie zu beantworten.**

bis hier max. 60 Min.

Beim Beantworten der Fragen:

Bitte nicht explizit das Briefe schreiben erwähnen, es sei denn, ein Fragesteller nennt es schon.  
Die Antworten möglichst wenig theoretisch, sondern aus dem eigenen Leben.

---

### ① ⑧ Amtsblätter in Kommunalgemeinden

➔ in kleineren Kommunalgemeinden gibt es öfter „Amtsblätter“ die kirchliche Nachrichten und gemeindliche Nachrichten vereinen, die evtl, auch einen Hinweis auf ME aufnehmen werden, vor allem im ländlichen Raum eher möglich