

Marriage Encounter Deutschland

Lebensbereich Ehe-im Alltäglichen das Wunderbare sehen
Unsere Liebe im Paar soll lebendig bleiben und wachsen

Bild 1

1. Begrüßung, Vorstellung und Hinführung zum Thema

Siglinde

Begrüßung, Thema

Ich begrüße Sie ganz herzlich zu unserem Workshop mit dem Thema

Im Alltäglichen das Wunderbare sehen

Es geht darum:

Als Ehe-Paar miteinander durchs Leben gehen, Höhen und Tiefen durchleben, den **Alltag** miteinander bewältigen

-ohne dass unsere Beziehung dabei alltäglich wird –

Das ist wohl der Wunsch vieler Paare, die einen Weg miteinander beginnen

und

nach unserer Erfahrung gar nicht so einfach zu verwirklichen.

Peter

Wir sind Siglinde und Peter Haubner aus Chemnitz 38 Jahre verheiratet

Brigitte und Ingolf ...

Bild 2

Peter

Wir beiden Paare sind in der Gemeinschaft Marriage Encounter engagiert, es ist eine Gemeinschaft in. der kath. Kirche, in der sich Ehepaare, Priester und Ordensleute gemeinsam engagieren, die Sakramente der Ehe und Weihe zu leben und zu stärken .

Es geht uns um den Beziehungsalltag und darum unserer Beziehung zu vertiefen, um glücklich und zufrieden zu sein.

In unserem Workshop werden wir uns beschäftigen mit

Bild 3

- Unsere Träume/Visionen und Hoffnungen
- Enttäuschung und was dann?
- Was stärkt die Beziehung
- Kommunikationsübung
- Ausblick

Das Wunderbare und **das Alltägliche** – **scheinbar** sind das **zwei Wirklichkeiten** des Lebens die **nur schwer vereinbar** sind.

In Bezug auf das Beziehungsleben in ist für viele heute die Zeit der **ersten Begeisterung** füreinander **eine wunderbare Erfahrung**.

Wir sprechen von Verliebtheit, Begeisterung, Romanze.

Eine **besondere** Erfahrung, eine **neue**, eine **interessante Erfahrung**. Wir haben auf einmal mal andere **Vorstellungen**, wie das Leben in **Zukunft** aussehen könnte.

Manche können dann sagen: Ich habe einen **Traum** - anders gesagt eine **Vision** - **von der Zukunft**.

Zwei ganz **unterschiedliche Menschen** wollen sich auf **Beziehung** einlassen.

- **für immer**
- **nur mit dir**
- **durch dick und dünn**

All das scheint nicht nur möglich sondern sogar notwendig, um die Erfahrung des Wunderbaren zu erhalten

Brigitte und Ingolf, woran erinnert ihr euch wenn ihr an diese Zeit eurer „Romanze“ denkt?

2. Traum/Vision von Beziehung-unsere Anfangsphase

Eigene Erfahrung des Leitungsteams :

Brigitte:

Als ich Ingolf damals kennenlernte, hatten wir eine richtig schöne und aufregende Zeit miteinander. Mein Herz schlug mir am Hals, so aufgeregt war ich. Wir verabredeten uns und trafen uns bald regelmäßig. Die Zeit mit ihm zu verbringen war unendlich schön und angenehm. Wir redeten viel, er hörte mir gut zu. Ihm konnte ich alles erzählen, was mich bedrückte. Dadurch war ich ihm sehr nah und ihm sehr verbunden mit ihm. Ich spürte, dass er mich richtig ernst nimmt und ich ihm wichtig bin. Und ich war unendlich stolz darauf, dass dieser hübsche Mann sich um mich bemühte. Alle Unternehmungen waren nur mit Ingolf schön und bald konnte ich mir nicht mehr vorstellen, ohne ihn zu leben. Wir zogen zusammen und verlobten uns und heirateten.

Ich träumte davon, dass dieses harmonische Zusammensein natürlich immer so bleibt. Bei uns wird es anders als bei den Eltern oder bekannten Ehepaaren

Ingolf:

Als ich Brigitte das erste Mal traf lächelte sie mich oft an. Das war wie elektrisierend für mich. Ich fühlte mich angezogen. Wir waren viel unterwegs und es war eine Freude mit Brigitte oft ausgelassen sein zu können. Ich merkte von Anfang an, dass Brigitte für mich da sein wollte. Sie erzählte oft von Ihren Träumen für unser gemeinsames Leben. Ich war wichtig für Brigitte. Das gab mir Sicherheit und Vertrauen, dass ich die Nummer 1 für Brigitte war.

Ganz wichtig für mich war, dass ich in Brigitte jemanden hatte, der mich so nahm wie ich war. Brigitte machte mir nie Vorhaltungen. Das war ganz besonders angenehm für mich. Brigittes Gegenwart machte mich frei, ich musste mich nicht verstecken oder verstellen. So wie ich war, wollte mich Brigitte. Das war eine ganz wichtige Erfahrung für mich. Brigitte stand immer zu mir. Das hat mir sehr viel Nähe und Vertrauen zu Brigitte gebracht. Brigitte war ein blondes, schlankes Mädchen, was ich auch gern ansehen und verwöhnen mochte. Diese gemeinsame Zeit habe ich als unbeschwert und vielseitig in Erinnerung. Gar nicht lange danach war mir klar, ich jetzt etwas für mein Leben gefunden und mit Brigitte möchte ich immer zusammen leben – und wir heirateten.

Siglinde + Peter

Bei uns war es ähnlich, am Anfang gelang uns das frohe Miteinander mit Leichtigkeit.

Siglinde

Ich genoss es am Anfang unserer Beziehung, dass Peter sich für alles interessierte was ich tat und wie ich bin.

Ich schätzte, dass Peter das Leben so genießen konnte und großzügig war. Er brachte eine Seite in mein Leben ein, die ich in dieser Art noch nicht kannte. Ich ließ mich von deiner Andersartigkeit anstecken.

Ich träumte von einer Beziehung, in der wir immer so aufmerksam füreinander bleiben und nie in die Banalität des Alltags versinken.

Peter

Die erste Zeit mit Siglinde war für mich einfach **wunderbar**.

Ich **erlebte mich willkommen**, genoss es Siglinde **anzusehen**, von ihr **angesehen zu werden**. Noch mehr genoss ich die **Zärtlichkeit** bei unseren Begegnungen.

Beim Motorradfahren liebte ich es wenn Siglinde sich an mir festhielt.

Sie zeigte mir dass sie es genoss, wenn ich Sie berührte.

Ein Heimweg der gut in 10 Minuten zu schaffen gewesen wäre dauerte schon mal 2 Stunden.

Bild 4

TN:

Gelegenheit sich an die eigene Anfangszeit (Romanze) zu erinnern.

**Was fällt mir spontan ein, wenn ich an unsere Anfangszeit miteinander denke?
(An was erinnere ich mich)**

3min persönlich / Notizen/ 5 min Austausch im Paar

Siglinde:

Uns tut es gut, uns immer wieder einmal an unsere Anfangszeit oder an besonders gute Zeiten miteinander zu erinnern. Nicht um an vergangenes zu denken, sondern um uns zu erinnern, was uns miteinander gut tut, was wir denn miteinander wollen, was unsere Vision von unserer Beziehung war und ist. (Hochzeitskarte)

Die Erinnerung an unseren Traum/ Vision oder unsere Hoffnung kann uns Kraft geben uns wieder neu ausrichten, gerade auch in Phasen der Enttäuschung, die es ja auch immer wieder gibt.

Im Laufe der Zeit und im Alltag miteinander gab und gibt es kleine und größere Enttäuschungen.

Bild 5**3. Enttäuschung in der Beziehung****Brigitte:**

Als wir längere Zeit zusammen wohnten, fiel mir immer mehr auf, dass Ingolf mit seinen Eigenschaften nicht immer so war, wie ich es mir gewünscht und erträumt hatte. Er konnte mir zwar unheimlich gut zuhören. Aber er erzählte wenig von sich. Besonders wenn ich mit ihm über unsere Beziehung sprechen wollte, schwieg er. Das verunsicherte mich hochgradig. Ich war hilflos. Wenn ich ihn auf sein Schweigen ansprach, sagte er wieder nichts. Das trieb mich regelrecht zur Verzweiflung und zu Tränen. Ich wusste nicht mehr, was ich machen sollte. Ich sah in dieser Situation nur den Ausweg, allein zu sein und tagelang nicht mit ihm zu reden. In mir war eine riesengroße, panische Angst, ihn zu verlieren.

Mit der Zeit arrangierte ich mich mit dieser Situation. Nach 2 Tagen schweigen waren die Wut und Angst meist wieder verflogen und ich redete wieder mit Ingolf. Wir lebten weiter im Alltag friedlich miteinander, aber ob er mich noch gern hatte, wusste ich nicht. Mein Traum von unserer Ehe, dass wir uns ewig gern haben würden und mit Sicherheit mehr als die Eltern und alle Ehepaare um uns herum, war entschwebt. Ich dachte, wenn wir so weiter miteinander leben, habe ich es eigentlich auch ganz gut und besser als die anderen Ehepaare allemal.

Ingolf:

Als wir einige Zeit zusammen lebten und auch Kinder hatten, waren wir im Alltag angekommen. Ich war oft auf Dienstreisen, hatte viel Erfolg auf Arbeit und große Anerkennung bei meinen Kunden. Wenn ich wieder nach Hause kam, war es als ob der Rausch vorbei war und ich wieder auf dem Boden der Realität angekommen war. Ich musste begründen, was ich vorhatte, konnte mein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben nicht so wie auf Dienstreise weiterführen und nicht tun und lassen was **ich** wollte.

Die kommunikative Art von Brigitte war mir gar nicht mehr so recht. Ich **sollte** mich erklären und erzählen, was ich gerade denke, tun will oder plane. Das war mir unbequem und lästig. Daher tat ich oft Dinge einfach, ohne groß darüber zu sprechen. Ich hatte auch gar keine Lust, mit Brigitte großartig zu träumen oder gemeinsam zu planen. Ich fühlte mich unfrei, wie eingesperrt zu Hause.

Wenn ich so stumm vor mich hin lebte, ließ mich Brigitte nicht in Ruhe und versuchte mich zur Rede zu stellen.

Dadurch bekam ich noch mehr Druck. Ich kam mir vor wie in die Enge getrieben.

Auch kam es Mitunter vor, dass Brigitte sich einigelte und ins Bett ging, ohne mir Gute Nacht zu sagen oder mit mir weiter zu sprechen. Dieser Zustand hielt dann auch mal 2-3 Tage an. Das war für mich ganz furchtbar. Ich hatte auch Angst, Brigitte zu verlieren, dachte sie würde das nicht mehr lange aushalten und wegrennen.

Meine frohe und freie Zeit war vorbei. Ich kam mir in unserem Haus eingeeengt vor.

Siglinde:

Auch wir kennen die kleinen und größeren Enttäuschungen, die es im Alltag immer wieder gibt und **auch** so eine Phase der Ernüchterung nach ein paar Jahren in der Beziehung.

Eine Phase, wo scheinbar der Glanz in der Beziehung verloren geht.

Die Verschiedenheit, die uns am Anfang so anzog wurde für uns immer häufiger zum Stolperstein in unserer Beziehung.

z.B.:

Peters Fähigkeit das Leben zu genießen nervte mich auch mehr und mehr, z. B. wenn es mit einem Buch genüsslich dasaß und ich wollte, dass etwas erledigt wird.

Peter

Wenn ich mir **Zärtlichkeit und Zuwendung** wünschte hatte Siglinde **oft Anders zu tun**.

Ich hatte den Eindruck **Kinder, Haushalt, Großfamilie** sind immer **wichtiger als ich**.

Ich war **ernüchtert** und im Vergleich zu den Träumen der „Romanze“ enttäuscht.

Immer **seltener** erlebte ich erfüllte **Nähe** und immer **öfter Ärger**.

Mit diesen **unangenehmen Gefühlen** konnte ich nicht gut umgehen

Siglinde

Wir waren oft unterschiedlicher Meinung und diskutierten und stritten auch häufig miteinander

Peters Wunsch nach Zärtlichkeit und Nähe erlebte ich oft vereinnahmend.

Ich sehnte mich nach Freiheit und Nähe und wusste nicht wie das zusammen gehen kann.

Wenn wir uns von unseren Nöten und Sehnsüchten in der Beziehung etwas erzählen wollten konnten wir uns nicht gut zuhören. (gerieten in Verteidigung und Diskussion)

Wir versöhnten uns auch immer wieder und versuchten auch wieder gut miteinander umzugehen

Irgendwie fanden wir es auch normal, dass die große Begeisterung des Anfangs nicht mehr da war, der Traum von unserer Beziehung verblasste.

Peter

Wenn ich auf unsere **Beziehung in dieser Zeit** zurückschaue dann sehe ich, dass der **Glanz verloren** gegangen war. **Der Lack war ab.**

Aus der Erfahrung des ganz **Besonderen**, des **Wunderbaren** in unserer Beziehung **war Alltag geworden** und den erlebte ich **grauer** als in den Träumen des Anfangs.

Aus den Visionen wurden **Fragen**

- Wohin entwickelt sich das ist bei uns?
- Ist das normal?
- Wo führt unser Weg dann hin?
- Kann ich mein JA durchhalten?

Manchmal hörten wir dann im **Evangelium**:

„Ich bin gekommen dass sie das Leben haben und es in Fülle haben.“

Und beim Apostel **Paulus**:

„Der Mann wird Vater und Mutter verlassen und sie werden ein Fleisch sein. Das ist ein großes Geheimnis. Ich beziehe es auf Christus und die Kirche.“

Das hört sich in meinen Ohren überhaupt nicht grau an.

Was wir erlebten kann damit nicht gemeint sein.

Die Frage steht:

Was kann ein Paar, das das Leben und zwar in Fülle will, tun, damit sich das Wunderbare in ihrem alltäglichen Leben ereignet?

4. Was hilft uns nicht bei der Enttäuschung stehen zu bleiben

Sammeln von Erfahrung in der Runde der Teilnehmer/Innen:

Siglinde

Frage:

Was hilft, um in der Beziehung nicht bei der Enttäuschung stehen zu bleiben und die Beziehung lebendig zu halten, zu stärken, miteinander zu wachsen?

Wir möchten 5 min Zeit für persönlichen Nachdenken geben.

Zuerst knüpfen wir noch einmal an unser Vision miteinander an

Bild 6

Was waren und sind meine eigenen Träume/Hoffnungen/Wünsche für eine erfüllte Beziehung mit dir?

Was hilft / stärkt uns für eine erfüllte Beziehung?

Besinnungszeit

5 min

Jedes Paar macht **eigene Erfahrungen** auf diesem Weg und es lohnt sich, sich darüber auszutauschen und sich gegenseitig mit dem, was uns stärkt, zu inspirieren.

Sammeln

Wir wollen jetzt zur 2. Frage in der Runde etwas zusammentragen

Was hilft / stärkt uns für eine erfüllte Beziehung?

Manche haben vielleicht gute Erfahrungen, was die Beziehung stärkt, andere sind vielleicht im Moment gerade auf der Suche nach Ideen. Deshalb ist es hilfreich, wenn wir voneinander hören.

Wir laden Sie ein etwas von ihrer Erfahrung hier in der Runde einzubringen.

Sammeln

Als Team bringen wir unsere Erfahrung mit ein, der Schwerpunkt von uns sollte sein:

1. sich vertrauensvoll mitteilen,
2. einander zuhören,
3. das Wertvolle am anderen bewusst wahrnehmen und einander auch sagen

z.B: S+P

- Nicht nur „**Alltagsverwaltungsgespräche**“ führen, sondern
- Einander auf **persönlicher Ebene begegnen**, das heißt uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen mitteilen und einander liebevoll **zuhören**
- Mich selber kennen lernen mit meinen Bedürfnissen und Gefühlen
- Anerkennen-**du bist anders als ich** und dir mit einer hörenden Haltung begegnen
- **Rituale** für die Pflege der Beziehung (z.B.: Zeiten des bewussten Hörens aufeinander, gemeinsam Beten) zu haben hilft mir in Alltagssituationen großzügiger, verzeihender zu sein
- Mut zu verzeihen
- Anregungen für die Beziehung
- Den Glauben gemeinsam leben
- Bewusstsein dafür entwickeln, dass wir einerseits in unserer Liebe wachsen können und andererseits begrenzt und unvollkommen sind (positive Spannung zwischen Vision und Wirklichkeit annehmen, ohne unsere Vision aufzugeben oder: Träume und Visionen für unsere Beziehung nicht aufzugeben und gleichzeitig anzunehmen, dass wir nie ans Ziel kommen werden, sondern unterwegs sind)

(zunächst bringen wir uns locker mit in die Runde ein, hören von den anderen, abschließend das konkrete Beispiel)

pers. Beispiele

Brigitte

Es ist uns besonders wichtig geworden, dass wir uns immer wieder Zeit nehmen, um unsere Erlebnisse und besonders unsere **Empfindungen** uns gegenseitig mitzuteilen und dabei gut zuzuhören.

Gerade in schwierigen Situationen ist es für uns die Herausforderung nicht in unserer Enttäuschung und unserem Ärger zu verharren, sondern aufeinander zuzugehen und uns **anzuvertrauen**. Das durften wir lernen und wir merken immer wieder, wie gut uns das tut.

Das ist gar nicht immer leicht. Wenn wir jedoch voneinander hören, verbindet uns das. Es ist befreiend für mich und sehr stärkend für unser Miteinander.

Z. B. fuhr ich mit dem Auto zur Arbeit und schon nach wenigen Metern leuchtet eine Kontrolllampe auf (wie sich später herausstellte der Öldruck). Ich hatte die Ahnung, dass ich den Motor eventuell kaputt mache, wenn ich weiter fahre. In mir war aber auch der Druck, pünktlich auf Arbeit kommen zu wollen. Ich entschied mich, ganz langsam im 2. Gang die kurze Strecke weiter zu fahren.

Die Sache hätte ich Ingolf früher auch schon mitgeteilt, aber nicht meine Unsicherheiten und Ängste in solchen Situationen, da ging ich eher auf Abstand. Ich wollte mich nicht so schwach zeigen und mich entblößen. Ich zeige mich lieber als die flotte Brigitte, die alles im Griff hat und spielend alles meistert.

Ich habe mich in dieser Situation jedoch zur Offenheit entschieden und Ingolf alles ehrlich mitgeteilt, auch meine Unsicherheit und Angst. Wir saßen uns gegenüber und hielten uns an den Händen, sahen uns in die Augen. Ich war froh, so offen gewesen zu sein und von Ingolf Mitgefühl und Annahme zu erfahren, tat mir unheimlich gut. Hinterher war ich erleichtert.

Im tiefsten Inneren wünsche ich mir jedoch, dass mich Ingolf annimmt so wie ich bin, auch mit meinen Fehlern und Schwächen. Das kann ich erfahren, wenn ich mich ehrlich und offen anvertraue, z.B. wie in der Situation mit dem Auto - nicht nur die Sache schildere sondern auch wie es mir geht.

Dann erfahre ich Mitgefühl und Annahme. Das tut mir und unserem Miteinander unheimlich gut.

Ingolf

Als mir Brigitte von ihren Sorgen und Bedenken und Ängsten mitteilte, war ich zuerst sehr dankbar, dies hören zu dürfen. Ich konnte erfahren, dass Brigitte an ihre Grenzen gestoßen ist. Wenn ich das von ihr höre bringt mir das viel Nähe.

Sie hat mich ins Vertrauen gezogen. Das ist nicht alltäglich, das ist wunderbar.

Ingolf:

Ein ähnliches Beispiel erlebte ich, wo ich mich auch Brigitte mitteilte und meine Ängste und Unsicherheiten ihr anvertraute:

Es kommt immer wieder mal vor, dass ich mir etwas kaufen möchte und Bedenken habe, dass mich Brigitte für meine Einkäufe kritisieren könnte.

Z. B. als ich mir eine neue Uhr kaufen wollte. Spontan hätte ich mir die Uhr einfach gekauft. Vor dem Kauf bewegten mich jedoch Gefühle wie Unsicherheit und Angst, die Uhr einfach so zu kaufen ohne mit Brigitte vorher darüber zu reden.

Ich stellte mir vor, wie ich Brigitte unter die Augen treten soll. Uns hätte das sehr getrennt. Ich entschied mich daher, Brigitte meinen Wunsch anzuvertrauen - **aber auch das, was mich dabei bewegte**. Ich teilte ihr nicht nur mit die Uhr kaufen zu wollen, sondern auch meine Ängste und Unsicherheiten, es ihr zu sagen.

Brigitte:

Als ich Ingolf hörte, war ich überrascht, welche Ängste, Unsicherheit und Zerrissenheit ich von meinem starken Ingolf hörte. Das berührte mich sehr, ich war dankbar und froh so viel von ihm zu erfahren.

Ingolf:

Als wir uns austauschten, fim sehr angenommen. Brigitte hörte mir aufmerksam zu. Das half mir auch, mich selbst besser zu erkennen. Ich war sehr dankbar, dass ich meine Gefühle Brigitte mitteilen kann, ohne Vorhaltungen zu bekommen oder ausgelacht zu werden. Ich fim wie neu verbunden mit Brigitte. Es stand nichts mehr zwischen uns. Vor allem spürte ich eine Kraft, die mich gestärkt in die nächsten Aufgaben des Tages starten ließ.

Auch spürte ich, dass Brigitte mir vertrauensvoll die Entscheidung überlässt. Darüber war ich sehr dankbar. Ich war Brigitte dadurch sehr nahe.

Ich bin so dankbar, dass wir uns einander alles sagen können.

Heute ist es für mich alltäglich geworden diese Uhr zu tragen. Aber wenn ich mich an den Entscheidungsprozess zum Kauf erinnere mich immer wieder an das Wunderbare, wie ich bei meiner Frau Annahme erfahre.

Peter

Im Alltäglichen das Wunderbare sehen, das hat mit **sich er-innern** zu tun.

Erinnern ist, mir wieder bewusst machen:

-was ich an dir mag

-was du mir bedeutest

-was ich heute an dir schätze

Im Alltäglichen das Wunderbare sehen, das hat mit **wahrnehmen** zu tun.

Wahr-nehmen ist: bewusst durch den Tag gehen

nachspüren was mich freut, stärkt aufbaut

oder niederdrückt, ängstigt machen.

Im Alltäglichen das Wunderbare sehen, das hat mit **sich gegenseitig darauf aufmerksam machen, teilhaben lassen** an mir und meinem Erleben.

In der **Zeit der Begeisterung** gelingt das meist **mühelos**.

Im Alltag bedarf das oft der **Entscheidung** etwas zu tun, mich im Erinnern, Wahrnehmen Mitteilen, Zuhören zu **üben**.

5. Kommunikationsübung

Siglinde

5.1. Einladung zu einer besonderen Erfahrung der Kommunikation:

Einander Wertschätzung und Gedanken/Gefühle schreiben
Hinführung und Anleitung, konkrete Frage geben

Wir möchten Sie zu einer besonderen Erfahrung der Kommunikation einladen.

Schreiben Sie ihrem Partner Ihrer Partnerin jetzt doch einmal einen Brief.

(egal ob Sie allein sind oder ihr Partner dabei ist)

Falls jemand da ist, der ohne Partner lebt kann diese Übung bezüglich einer ihm wichtigen Person mitmachen)

Beginnen Sie damit zu schreiben: **Was habe ich heute oder in den letzten Tagen an dir geschätzt?** (das können einfache Sachen sein wie: du hast den Weg gefunden, du hast eine gute Veranstaltung raus gesucht, du hast mich begleitet zu einer Veranstaltung die mir wichtig ist, du kannst dich begeistern für etwas, ich schätze dein Lachen, deine Nachdenklichkeit usw.)

Danach **schreiben** und **beschreiben** Sie kurz, etwas von dem, was Sie in diesen Tagen empfunden haben: **Was hat mich heute gefreut?**

Vielleicht auch noch: **Wo habe ich Ärger/Traurigkeit oder Ängstlichkeit erlebt?**

Bild 7 Kommunikationsübung –

10min schreiben

Wir werden ein Zeichen geben, wenn diese Zeit vorüber ist und noch etwas zum nächsten Schritt sagen

5.2. Zeit für Schreiben und anschließendes Gespräch

10 min Schreiben

Wenn Sie mit Ihrem Partner hier sind laden wir Sie ein, ihrem Partner jetzt zu schenken, was sie geschrieben haben und einmal aufmerksam zu lesen, was der/die andere geschrieben hat und sich im Herzen davon anrühren zu lassen.

In dem Bewusstsein lesen: Ich will dich annehmen, wie du bist und wie du erlebst.

Es ist ein Geschenk so etwas von einem Menschen erfahren zu dürfen.

5 min Zeit

Bild 8 Hörender Wenn sie nicht mit dem Partner hier sind laden wir sie ein in dieser Zeit jetzt das Bild vom Hörenden zu betrachten

5.3. Erfahrungsaustausch zu dieser Kommunikationsübung

Sammeln in der Runde

Peter

Zusammenfassung:

Wir machen die Erfahrung, dass es eine **Hilfe** sein kann sich zunächst einmal **aufzuschreiben**, wie es mir geht.

Es hilf mir mich zunächst auf mich selbst zu besinnen, **in Ruhe bei mir** zu sein.

Es ermöglicht mir danach **meins wegzulegen** und **dir aufmerksamer zuzuhören**.

Wir machen die Erfahrung, dass es so **ein tieferes Verständnis** füreinander geben kann.

Das ist **für uns eine wertvolle Erfahrung**, die auch ein Stück **ingeübt** werden kann.

6. Anregungen, Beziehung bewusst zu gestalten und zu stärken:

Austausch von Gedanken und Gefühlen und Wertschätzung (mit Beispielen deutlich machen, wie uns das in der Beziehung stärkt)

Siglinde

Bei einem Wochenendkurs von ME haben wir sehr konkrete und hilfreiche Anregungen bekommen, wie wir unsere Beziehung stärken können und wir haben erlebt, wie gut uns das tut. So gut, dass wir die ganzen Jahre versucht haben dran zu bleiben. (Wir haben den Kurs vor 26 Jahren gemacht)

Die wesentlichsten Anregungen waren:

Bild 8 Tipps für eine starke Beziehung

- Wahrnehmen, was ich am anderen schätze und es einander auch immer wieder sagen
- Einander unsere Gefühle und Bedürfnisse auf gute Weise mitzuteilen
- Einander zuhören
- Unsere Sexualität in Freude leben
- Gemeinsam unsere Beziehung zu Gott pflegen

Ingolf

Wertschätzungen sind wie das Benzin für den Motor der Beziehung. Man muss den Tank immer regelmäßig füllen. Wie gerade in der Übung getan pflegen wir die Wertschätzung regelmäßig in unserem bewussten Austausch.

Bild 10

Unlängst habe ich Brigitte mitgeteilt:

- Ich schätze sehr, dass Du meine Hilfe beim Lebensmittel-Einkauf annimmst, mir vertraust das Richtige zu kaufen, obwohl Du selbst so gerne nach den Dingen schaust.
- Heute habe ich an Dir geschätzt, dass Du das Bohnen-Gericht so lecker gezaubert hast. Gut, dass Du uns immer wieder zeigst, dass Dosenfutter komisch ist.
- Und dann schätze ich an Dir, dass man mit Dir so schön wandern kann und dabei so viel gemeinsam entdecken kann.

Brigitte:

- Heute Morgen bist Du schnell in den Garten, um unserer Tochter einen Strauß Traubenhyazinthen zum Geburtstag zu pflücken. Das hast Du toll gemacht. Vor allem schätze ich an Dir, dass Du daran gedacht hast.
- Heute habe ich bemerkt, dass Du Dir viel Zeit für mich genommen hast. Schon früh morgens bist Du länger bei mir liegen geblieben und am Abend kamst Du eher von der Arbeit heim. Dankeschön. Daran merke ich, wie wichtig ich Dir bin.

Dies hilft uns dann auch in normalen Alltagssituation, die wertschätzende Haltung nicht zu vergessen. Uns gelingt es jetzt regelmäßig für Gelungenes aber auch Alltägliches uns zu bedanken, es zu wertzuschätzen und dies auch explizit dem Partner zu sagen.

Zum Beispiel, als Ingolf für meine Uhr die Batterie gewechselt hat. Da habe ich mich bedankt und es Ingolf sagen können, dass ich es an ihm schätze, wie handwerklich er ist.

Nonverbale Kommunikation (Zärtlichkeit pflegen, deutlich machen, wie wir das bewusst tun und wie der Austausch auf der Ebene der Gefühle die Offenheit für den anderen auch in der Zärtlichkeit stärkt)

Siglinde

Wenn wir einander schätzen und uns auf verschiedensten Gebieten voneinander immer wieder hören, wie es uns geht erleben wir eine Lebendigkeit, eine Anziehung und Nähe zueinander, die sich auch auf unsere Sexualität auswirkt. Dann empfinden wir Freude (und Lust) uns auch auf diesen Gebiet zu begegnen (auch nach 38 Jahren Ehe)

Ingolf

Für uns beide gehört es dazu, auch die Zärtlichkeit zu pflegen.

Das sind die kleinen Zeichen in Blicken, zärtlichen Gesten.

Wenn ich Brigitte in unserer Wohnung begegne habe ich oft das Bedürfnis, sie zu streicheln, was ich dann auch tue. Für Brigitte kommt das manchmal überraschend, wenn sie zum Beispiel gerade am Herd steht.

Seit unserem ME-Weg fällt mir das aber gar nicht mehr schwer, ich mache das eher spontan und höre dann von Brigitte, wie sehr sie das schätzt.

Gemeinsam Beten**Ingolf**

Wir beten regelmäßig vor den gemeinsamen Mahlzeiten. Besonders ist uns das Danken wichtig. Aber auch wenn z. B. wir oder unsere Kinder in schweren Situationen sind, bitten wir um Gottes Segen.

Peter

Wir haben uns angewöhnt **am Morgen gemeinsam zu beten**, zu Danken und für die Anliegen des kommenden Tages zu Bitten. Das **stärkt** uns und **verbindet** uns.

7. Zeit für Fragen und weitere Anregungen

8. Hinweise und Einladung zum Kurs „Die Liebe neu erleben“

Bild 11

Siglinde+Peter

Der Kurs, den wir mitgemacht haben heißt: **Die Liebe neu erleben**

Und wir können aus der Erfahrung sagen, dass es bei uns so war:

Wir gingen damals, als wir den Kurs vor vielen Jahren mitgemacht haben, wie ganz neu verliebt nach Hause.

Wir sind an diesen Anregungen dran geblieben und haben auch nach 38 Jahren Ehe oft ein spannendes und freudvolles miteinander, natürlich mit Höhen und Tiefen. Wir erleben seither mehr Lebendigkeit und Nähe in unserer Beziehung und entdecken auch im **Alltäglichen** immer wieder neues aneinander, erleben die Beziehung mit allen Facetten als etwas **Wunderbares**.

Wir brauchen dazu immer wieder Anregungen und Menschen mit denen wir unterwegs sind, um das **Lieben zu dem wir in unserer Ehe berufen** sind immer weiter zu lernen.

Anregende Impulse für Ihre Beziehung zu erhalten und eine freudvolle Beziehung zu leben, das wünschen wir auch Ihnen. Wir laden sie herzlich ein sich immer wieder für die Stärkung der Liebe in ihrer Beziehung inspirieren zu lassen vielleicht auch bei dem Kurs „Die Liebe neu erleben“ in Berlin, Erfurt, Dresden, Augsburg, Köln,...

In allen Regionen von Deutschland werden diese Kurse angeboten.

Wir danken für ihr Kommen und Mitmachen.

Für Fragen/Gespräch stehen wir Ihnen gern noch zur Verfügung

Bild 12