

Handout Modul 01-11

EHE ONLINESEMINAR



DIÖZESE
INNSBRUCK



Einführung in den Online Eheseminar

Mag. Kurt Reinbacher

IMPULS

METHODIK

ERFAHRUNGSBERICHT

Gespräch – Schlüssel der Beziehung

Dr. Thomas und Mag. Regina Csanady

Das Gespräch – das schriftliche Dialogverfahren

Mag. Kurt Reinbacher

Gespräch in der Ehe – der Eheabend

D.I. Robert und Michaela Schmalzbauer

Ehebegleitung

Diakon D.I. Ernst und Edith Aigner

Modul 01

Das Gespräch

Der Plan Gottes für Ehe und Familie

Diakon Ing. Stefan Lebesmühlbacher

Der Anfang der Liebesgeschichte

Diakon Ing. Stefan Lebesmühlbacher

Eine Vision von Liebe

D.I. Robert und Michaela Schmalzbauer

Modul 02

Ehe – eine Berufung zur Liebe

Selbstannahme – Ist es gut, dass es mich gibt?

Mag. Kurt und Dr. Heidi Reinbacher

Meditation: Ich bin ein kostbarer Mensch

Mag. Kurt Reinbacher

Selbstwert

Christian und Petra Ganneshofer

Modul 03

Selbstannahme

Deine und meine Vergangenheit verstehen

Norbert und Mag. Magdalena Obendrauf

Herkunftsfamilie – meine und deine Geschichte verstehen - Testfragen

Mag. Kurt Reinbacher

Herkunftsfamilie

Wolfgang und Elisabeth Nagel

Modul 04

Herkunftsfamilie

Mann und Frau sein – Unterschiede und Wege der Ergänzung

Stefan und Anita Kurzmann

Mann und Frau sein - Gefühlübung

Mag. Kurt Reinbacher

Unterschied und Ergänzung von Mann und Frau

D.I. Andreas und Tatjana Schnegg

Modul 05

Mann und Frau sein

IMPULS

METHODIK

ERFAHRUNGSBERICHT

Konflikte – Wege zur Lösung, Chance zur Reifung
Mag. Kurt und Dr. Heidi Reinbacher

Konflikte – Wege zu tieferem verstehen – kontrollierter Dialog
Diakon Ing. Stefan Lebesmühlbacher

Konflikte als Wachstumschancen
Christian und Petra Ganneshofer

Modul 06
Konflikte - Wege zur Lösung

Sexualität erfüllt leben
D.I. Andreas und Tatjana Schnegg

Sexualität erfüllt leben - Wertschätzungsübung
Mag. Kurt Reinbacher

Gott, Sex und die Sehnsucht nach mehr
Christian und Daniela Schallauer

Modul 07
Sexualität erfüllt leben

Von Fruchtbarkeit und Verantwortung und was NER damit zu tun hat
Thomas und Angelica Spiessberger

Liebe und Fruchtbarkeit - Zwiegespräch
Mag. Kurt Reinbacher

Liebe und Fruchtbarkeit
Klaus und Gabi Neuschmid

Modul 08
Liebe und Fruchtbarkeit

Sakrament der Ehe
Bischofsvikar Dr. Gerhard Viehauser

Prioritäten zum Schutz der Ehe
Mag. Kurt Reinbacher

Sakrament der Ehe
Christian und Andrea Rohrmoser

Modul 09
Sakrament der Ehe

Glaubensweitergabe in der Familie
Dr. Daniel und Anna Friedrich

Dankbrief an den lieben Gott
Mag. Kurt Reinbacher

Hauskirche – christliche Familie leben
Mag. Johannes und Mag. Helene Czifra

Modul 10
Glaubensweitergabe in der Familie

Vergebung
P. Andreas Hasenburger

Versöhnungsgespräch
Diakon Ing. Stefan Lebesmühlbacher

Vergebung
Martin und Ulrike Gradl

Modul 11
Vergebung Neubeginn der Liebe

Liebe Brautpaare,

Ich begrüße sie sehr herzlich und freue mich, dass Sie sich für dieses Seminarangebot entschieden haben.

Mein Name ist Kurt Reinbacher. Ich bin Theologe und Psychotherapeut und Mitarbeiter im Referat für Ehe und Familie der Erzdiözese Salzburg und dort zuständig für intensive Eheseminare wie: „Es ist Zeit für ein Gespräch“ und die zweijährige Salzburger Akademie für Ehe und Familie. Ich bin verheiratet und Vater von 4 Kindern.

Sinnggebung: Schön, dass sie sich für diese besondere Form der Ehevorbereitung Zeit nehmen. Sie werden viele verschiedene Referenten hören. Freuen sie sich auf eine große Vielfalt. Ehe ist ja ihr gemeinsames Werk. Es soll mit Hilfe der Vortragsimpulse deutlich werden, dass die Liebe auf Wachstum angelegt ist und wir etwas dazu tun können. Tatsächlich ist es so, dass es in vielen Bereichen Fortbildungen gibt. So braucht auch die Ehe, lebenslange Entscheidung von Mann und Frau Wissen und das lebendige Zeugnis anderer Ehepaare.

Ich erkläre nun kurz den Aufbau des SEMINARES.

Es gibt in diesem Seminar 11 MODULE. Es ist sinnvoll, sich an die vorgeschlagene Reihenfolge der Themen zu halten, um maximalen Nutzen aus dem Eheseminar zu ziehen. Immer wenn sie ein Modul absolviert haben, gelangen sie zum Nächsten.

Jedes MODUL enthält drei Teile.

Erstens erhalten sie Impulse zu wesentlichen Themen, die Ehe und Familie betreffen, zb. über das Gespräch, den Selbstwert, die Bedeutung der Herkunftsfamilie, erfüllte Sexualität, das Verständnis des Ehesakramentes und andere mehr.

Zweitens erzählen Ehepaare bei jedem Modul aus ihrem Leben. Sie hören und sehen Erfahrungsberichte und Zeugnisse von Ehepaaren. Diese Erfahrungsberichte machen das Thema lebendig und zeigen, dass die Botschaft der Kirche lebbar ist.

Drittens gibt es zu jedem Modul einen kurzen **methodischen Teil**. Es geht um sie als Paar. Daher ist unsere zentrale Methodik der persönliche Dialog, in dem ich mich dem anderen mitteile, alles sagen kann und darf, was mich bewegt. Darüber hinaus gibt es verschiedene Übungen um das Gehörte zu vertiefen.

Wir laden sie ein diese Übungen nach jedem Modul miteinander durchzuführen. Alle Unterlagen (Vorträge, Zeugnisse und Übungen) sind in einem kleinen Manual online erhältlich. Bei der Anmeldung erhalten sie auch den Zugang zu diesen Unterlagen.

Der persönliche Dialog steht im Zentrum dieses Seminars. Sie erhalten daher immer auch Fragen für das Paargespräch. Im Handout gibt es zudem nach jedem Methodikteil eine Leerseite, „Zeit zu zweit“, wo sie Fragen und Antworten eintragen können

Wie das praktisch geht, erkläre ich im Rahmen des ersten Moduls. Wer sich weiter vertiefen möchte, dem empfehle ich mein **Buch: Damit Liebe gelingt – „Was die Partnerschaft lebendig**

hält.“ Erschienen im Verlag ehefamilienbuch 2021. Die **ÜBUNGEN** und auch viele **Inhalte** sind aus diesem Buch entnommen. Ein echtes Arbeitsbuch. Somit wünsche ich ihnen viel Freude beim Hören der Vorträge und vor allem ganz **eine schöne Zeit zu zweit!**

Schließen möchte ich diese kurze Einführung mit einem **Segensgebet für Brautpaare**, mit dem ich eine gute Vorbereitung auf die Hochzeit wünsche:

Herr Jesus, alle wahre Liebe stammt von dir und führt zu dir. Lass die Liebe in uns wachsen und reifen. Mache uns fähig, aus ganzem Herzen ein Ja zueinander zu sprechen. Mache uns fähig, uns ganz aneinander zu verschenken. Segne die Zeit der Vorbereitung auf die Hochzeit. Amen

Kurt Reinbacher

GESPRÄCH - SCHLÜSSEL DER BEZIEHUNG

1. Die Ehe – eine Herzengemeinschaft

Wir sehnen uns nach inniger Verbundenheit mit einem anderen Menschen. Diese enge Beziehung gelingt nur durch gute Kommunikation.

Beispiel: Unsere Nacht- oder Wandergespräche zu Beginn unserer Beziehung. ABER: Ehe ist kein Selbstläufer; es braucht die Entscheidung zum Teilen, zum „Mit-Teilen.“ Herzengemeinschaft bedarf des regelmäßigen Austausches auf emotionaler Ebene, sonst besteht die Gefahr des Versiegens der Beziehung.

Papst Franziskus: „Der Dialog [ist die] ... unerlässliche Form [um] die Liebe im Eheleben ... auszudrücken und reifen zu lassen.“ (Amoris Laetitia 136)

Der dreifaltige Gott ist Liebe. Wir sind nach seinem Ebenbild geschaffen „Lasst uns Menschen machen nach unserem Abbild, uns ähnlich.“ (Gen 1,26)

Das Wesen der Ehe besteht darin, diesen Austausch der gegenseitigen Liebe abzubilden und zu pflegen.

2. Kommunikationspyramide

Man kann grob drei Ebenen der Kommunikation in Qualität und Quantität unterscheiden (= Kommunikationspyramide). Studien zeigen: Im typischen Gesprächsverhalten verheirateter Paare bleiben viele Gespräche im Bereich von Fakten und Infos.

HÖCHSTE EBENE

Gefühle und Empfindungen. Wir machen uns verletzlich. So sprechen wir nicht mit jedem. Das schaffe enge Verbindung und innige Vertrautheit. Wir begegnen uns in totaler Offenheit.

MITTLERE EBENE

Wir teilen Gedanken und Meinungen: Ich denke der Staat sollte mehr für Familien und Umweltschutz tun.

UNTERSTE EBENE

Fakten, Weitergabe von Informationen auf sachlicher Ebene. Z.B. Es regnet oder das Konto ist überzogen

Von unten nach oben: Quantität.
Von oben nach unten: Qualität

Reden und Zuhören will gelernt und trainiert werden: Es gibt Regeln für das „richtige“ Sprechen und Zuhören.

- Offen reden
- Ich-Form
- Interesse, Wertschätzung
- Fragen (W-Fragen)



- Aufmerksames Zuhören
- Zusammenfassen
- Rückmelden des Gefühls
- Bestärken



3. Herkunft und Prägungen

Jeder von uns ist anders, geprägt durch Wertvorstellungen und Erfahrungen in der Kindheit. Dazu kommt die Unterschiedlich-

keit von Mann und Frau (Gefühle – Sachlichkeit).

„Nur ein Säugling hat das Recht verstanden zu werden, ohne zu reden“ (Ingrid Trobisch)

Manchmal scheint es, als würden wir eine andere Sprache sprechen (vgl. Gary Chapman, Die fünf Sprachen der Liebe).

Hindernisse beim Gespräch:

- Abschweifen
- Verharmlosen
- Ratschläge erteilen (oft braucht es aber nur ein Ohr)
- Gespräch-an-sich-Reißen, Unterbrechen

4. Das Kommunikationsquadrat

Schulz von Thun, *1944, deutscher Psychologe, Pädagoge, Philosoph:

Was der Sender meint:	Was der Empfänger versteht:
Sachebene	
Worüber informiere ich dich?	Worüber sprichst du?
Selbstoffenbarung	
Was gebe ich von mir preis?	Was offenbarst du von dir?
Beziehungsebene	
Wie stehe ich zu dir?	Wie stehst du zu mir?
Appell	
Was will ich von dir?	Was willst du von mir?

Mit anderen Worten: Die vier Ebenen der Kommunikation.

GESPRÄCH - SCHLÜSSEL DER BEZIEHUNG

5. Eine Stunde pro Woche – für DICH!

Der Eheabend – Investition in die Liebe

Damit das Gespräch gelingt:

- Zeit bewusst planen
- Bereitschaft etwas von mir herzugeben, Offenheit
- Das richtige „Setting“, Atmosphäre
- Thema, Frage. Zuhören, zuhören, zuhören (zwei Ohren, ein Mund). Keine Diskussion
- Kein Erfolgsdruck, Geduld und Regelmäßigkeit
- Dankbarkeit, sich etwas Gutes tun

Zum Abschluss Papst Franziskus: Leben aus der Haltung des: *Permesso, grazie, scusi!* UND: *Sempre avanti!* (Bitte, Danke, Entschuldigung)

Gespräch – ein Schlüssel für die Beziehung.
Darum: „Haltet die Liebe wach – durch eine Stunde pro Woche – für Dich!“

Fragen für ein anschließendes Gespräch:

- Erinnerst Du Dich an den Anfang unserer Liebe? Wie geht es Dir heute mit mir?
- Wie fühlst Du Dich, wenn man Dir zuhört? Wie fühlst Du Dich, wenn Du vor anderen sprichst?
- Worüber reden wir selten miteinander?
ODER: Worüber haben noch nie gesprochen?

*Regina Csanády-Leitner,
Thomas Csanády*

Vertiefende Literatur

AMORIS LAETITIA. Nachsynodales Apostolisches Schreiben Amoris Laetitia des Heiligen Vaters Papst Franziskus über die Liebe in der Familie. Bonn 2016 (= Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 204)

Gary CHAPMAN, Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt. Marburg 2010

Joachim ENGL/Franz THURMAIER, Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation, Freiburg im Breisgau 1995 (= Herder-Spektrum 4364)

Michael L. MÖLLER, Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch, Reinbek 2008

Kurt REINBACHER, Die Grundlagen einer Beziehung. Bd. 1. Damit Liebe gelingt. Was die Partnerschaft lebendig hält, Jeging 2021

Serena RUST, Giraffentango. Selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft, Burgrain 2016

Friedemann SCHULZ VON THUN, Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation. Reinbek (1981) 532016

Paul WATZLAWICK/Janet H. BEAVIN/Don D. JACKSON, Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Bern 122011

DAS GESPRÄCH - DAS SCHRIFTLICHE DIALOGVERFAHREN

Liebe Brautpaare,

Ihr habt soeben Modul 1 über das Paargespräch gesehen.

Methodik: Es geht um euch als Paar. Daher ist unsere zentrale Methodik der persönliche Dialog in dem ich mich dem anderen mitteile, alles sagen kann und darf, was mich bewegt.

Ich schlage euch dafür eine besondere Form vor. Ihr findet das schriftliche Dialogverfahren, wie alle anderen Übungen auch im elektronischen Handout

Wie geht das nun praktisch?

Dialogverfahren:

Eine besondere Form des Gesprächs ist der schriftliche Dialog. Er erinnert uns vielleicht an den Anfang unserer Liebesbeziehung, wo wir wie von selbst einander kleine Nachrichten und vielleicht sogar lange Liebesbriefe geschrieben haben.

Manche tun sich leichter tun im Schreiben. Jeder kann in Ruhe darüber nachdenken, was er schreiben und wie er es formulieren möchte. Keiner der beiden steht unter Druck, unterbrochen zu werden, oder nicht sagen zu können was er wirklich fühlt.

Die Schritte im einzelnen:

1. Jeder schreibt die Fragen die ich euch gleich gebe in ein eigenes (Dialog)heft

2. Jede(r) beantwortet die Frage schriftlich im Dialogheft. Dabei bemüht er/sie sich, nur eigene Gefühle und Empfindungen auszudrücken und im Ich-Stil zu schreiben. Grundhaltung: Ich möchte Dir mehr von mir mitteilen. Ich beschenke Dich mit meinen Erwartungen, Gefühlen, etc.

3. Die Hefte werden anschließend ausgetauscht

4. Jede(r) liest lauschend was der Partner geschrieben hat und lässt es auf sich wirken. Er/sie versucht, zu verstehen und sich an die Stelle des anderen zu versetzen. Die Antworten werden stehengelassen und nicht diskutiert. Nicht beurteilen, nicht korrigieren, nicht beschimpfen, nicht kritisieren, sondern annehmen, was der/die andere geschrieben hat. Danke, dass du mir das mitgeteilt hast. Es ist kostbar, auch wenn ich es anders empfinde.

5. Jede(r) gibt ein Echo z.B. das freut mich - das wußte ich gar nicht das erstaunt mich“. Vertiefende Fragen können gestellt werden (kannst Du mir das nochmal erklären? Bitte erzähl mir mehr davon, ich will dich verstehen). aber dieser Dialog ist keine Diskussion, auch kein Entscheidungsfindungsgespräch oder ein getarnter Angriff. Auch soll der Partner nicht als emotionaler Abfallkorb benutzt werden. Droht das Gespräch in diese Richtung zu gehen, dann halte inne. Dieser Dialog will gelernt sein.

Fragen für das Gespräch zu zweit

- Gab es schon Gespräche, wo ich mich ganz von dir verstanden gefühlt habe und offen über alles reden konnte?
- Welche Aussage von dir in letzter Zeit hat mich besonders gefreut?
- Kann ich mit dir offen über alles sprechen?
 - a) Worüber fällt es mir leicht zu sprechen?
 - b) Worüber fällt es mir schwer zu sprechen?

- Welche Eigenschaften schätze ich besonders an dir?

- Mit welchen Eigenschaften tue ich mir schwer?

JETZT bitte ich EUCH: Entscheidet euch für zwei Fragen, die ihr jetzt beantworten möchtet. Schreiben sie diese Fragen ins Dialogheft und nehmen sie sich 10 Minuten Zeit, in Stille zu antworten - an dem ORT wo ihr euch gerade befindeten

Kurt Reinbacher

Ehe Onlineseminar Modul 01 - Gespräch - Schlüssel der Beziehung

GESPRÄCH IN DER EHE - DER EHEABEND



Grüß Gott!

Wir sind Robert und Michi Schmalzbauer, seit 26 Jahren verheiratet und Eltern von 8 Kindern, zwei Schwiegersöhnen und drei Enkelkindern. Wir leben in Mödling südlich von Wien in einem großen Haus, wo wir Veranstaltungen für Familien, Jugendliche und Kinder anbieten. Wir engagieren uns für die Initiative Christliche Familie und sind auch für das Jungfamilien-treffen in Pöllau verantwortlich.

Wir dürfen einen Beitrag bringen zum Thema „Eheabend“. Ganz zu Beginn unserer Ehe haben wir von Freunden davon erfahren und mit großer Dankbarkeit können wir sagen, dass der Eheabend zweifellos zu den wichtigsten Dingen für eine glückliche, stabile Ehe gehört. Warum?

Unsere eheliche Liebe nährt sich aus der Kommunikation auf verschiedenen Ebenen. Das strukturierte regelmäßige Gespräch als ein wesentlicher Teil davon hilft uns Eheleuten, immer in gutem Kontakt zu bleiben, voneinander zu wissen, die Sorgen und Nöte zu teilen und auch die Freuden und Herausforderungen des ehelichen Miteinanders zu erwägen. Das Gespräch ist der Schlüssel zu einer gelingenden Beziehung!

Der „Eheabend“ ist dabei ein Synonym für das möglichst wöchentlich stattfindende Ehegespräch unter Anwendung einfacher Regeln. Vorausschicken wollen wir, dass der „Eheabend“ natürlich auch ein Frühstück oder eine gute ungestörte Zeit wann auch immer sein kann. Nicht die Uhrzeit ist entscheidend, sondern sich geplant jede Woche ganz bewusst zumindest 1,5 Stunden füreinander Zeit zu nehmen. Den Kern bilden dabei zwei Fragen, die wir uns gegenseitig stellen: „Wie geht es dir (mit dir)?“ und „Wie geht es dir mit mir?“ Wir beginnen immer so, dass zuerst ich Michi fra-

ge und sie kann zunächst einfach erzählen, was sich alles in der letzten Woche ereignet hat, was sie gefreut hat, was gelungen ist, was schön war und auch was sie belastet. Ich höre aufmerksam zu, darf natürlich mal zum besseren Verständnis nachfragen, aber zur Challenge gehört währenddessen nichts zu kommentieren oder gar zu kritisieren. Dann kommt die zweite Frage und Michi erzählt mir, was für sie schön war mit mir, was sie toll findet an und mit mir. Natürlich spricht sie auch aus was ihr nicht gefallen hat, wo sie sich auch etwas wünscht von mir. Ich lausche und notiere innerlich. Dann bin ich dran und antworte auf Michis Fragen. Am Ende besprechen wir manchmal wichtige aufgebrochene Themen, suchen Lösungen (zB in der Erziehung) oder planen voraus. Alles sehr einfach, ja locker und doch kommt so alles Wichtige in einem ruhigen Moment „auf den Tisch“. Natürlich gibt es manchmal auch Probleme, die wir nicht zu zweit lösen können und dann ist es ratsam gute Hilfe von außen hinzuzuziehen.

Der äußere Rahmen ist vielleicht wichtiger als man zunächst meinen könnte, denn manche von uns, oft sind es die Männer, tun sich schwer mit dem Gespräch. Es fällt nicht leicht über sich selbst zu sprechen, seine Gefühle mitzuteilen, oft ist es schon eine große Hürde über meine aktuelle Situation zu reflektieren. Sogar das ungeteilte Zuhören kann viel von einem abverlangen. Daher empfehlen wir einen sehr schönen Rahmen zu wählen, daheim ein gutes Essen richten, ein romantisches Dinner, sich hübsch anziehen, oder wenn es Kinder und Babysitter zulassen auch auszugehen. Es soll was sein, worauf sich beide jede Woche freuen, ein Fix-Termin, den man auf keinen Fall ausfallen lassen möchte und der im Kalender steht. Liebe geht durch den Ma-

gen! Auch das gemeinsame Gebet ist wichtig, sich zumindest kurz vor das Angesicht Gottes zu stellen mit unserer Ehe und Liebe, die nur von Ihm genährt und geschützt werden kann. Vielleicht auch ein Gesätzchen vom Rosenkranz. Und schließlich ist es wichtig, dass wir ungestört sind, also die Kinder im Bett oder gut versorgt. Und sie dürfen wissen, dass der Eheabend etwas ganz Besonderes für die Liebe der Eltern ist. Dass das den Kindern nicht schadet zeigt sich spätestens dann, wenn sie dann in die Pubertät kommen und selber mit Geschwisterabend und später als Verlobte mit Verlobtenabend usw beginnen. Auch die Kinder sehen, wie gut diese Zeit den Eltern tut und auch sie profitieren davon.

Im Laufe unserer 26 Ehejahre haben wir sehr viele verschiedene Phasen und Gestaltungsformen des Eheabends gefunden. Jetzt durch Corona sind wieder neue Varianten hinzugekommen! Wir laden euch ein, eure Form zu finden, wie ihr euer wöchentliches Ehegespräch realisieren könnt. Auch wenn es anfangs ein Ringen ist, gebt nicht auf und ihr werdet es nicht mehr missen wollen!

*Michaela und Robert
Schmalzbauer*

Eltern von 8 Kindern, Initiative christliche Familie, Mödling

EHEBEGLEITUNG

Ein herzliches Größ Gott!

Wir sind Ernst und Edith Aigner und leben in der Stadt Salzburg im Stadtteil Taxham. Wir sind seit 18 Jahren verheiratet und haben zwei Söhne, Emanuel mit 17 Jahren und Elia mit 14 Jahren. Ernst ist von Beruf selbständiger Bauingenieur, Edith ist Sekretärin an einer katholischen Privatschule. Wir sind in der Pfarre Taxham engagiert und arbeiten dort in den verschiedensten Bereichen mit – Ernst wurde im März 2021 zum Diakon geweiht und wirkt in dieser Funktion ebenfalls in der Pfarre Taxham ehrenamtlich mit.

Wir dürfen euch heute etwas über die Ehebegleitung erzählen. Dies ist ein Thema, das uns persönlich sehr am Herzen liegt, da wir selber seit über 18 Jahren von einem Ehepaar begleitet werden.

Unser Begleitehepaar sind ausgebildete Lebens- und Sozialberater und spezialisierten sich auf die Ehebegleitung. Dazu suchten sie ein Übungspaar und da wir am Beginn unserer Ehe standen sagten wir gleich zu. Uns war wichtig von Anfang an etwas für unsere Ehe zu tun und so starteten wir die Begleitung noch vor unserer Hochzeit. Jetzt kann man sich vielleicht denken, dass wir eine sehr schwierige Ehe leben, da wir schon so lange eine Begleitung haben bzw. brauchen – aber das Gegenteil ist der Fall. Mittlerweile begleiten auch wir sehr gerne Paare.

Was ist eine Ehebegleitung?

Begleitung ist zuerst einmal keine Therapie oder Beratung – das ist ein großer Unterschied und auch wichtig, denn für schwerwiegende Probleme in der Ehe ist es notwendig, Hilfe in Form einer Beratung oder Therapie in Anspruch zu nehmen.

Begleitung heißt – wie das Wort schon sagt – ich begleite euch auf dem Weg durch die Ehe. Manchem ist vielleicht die geistliche Begleitung ein Begriff – so ähnlich kann man sich auch die Ehebegleitung vorstellen. Wir wollen gemeinsam in der Ehe wachsen – so wie ich bei einer geistlichen Begleitung im Glauben wachsen möchte.

Wie schaut ein konkreter Ehebegleitungsabend aus?

Wir treffen uns alle 5-6 Wochen mit unserem Begleitehepaar für ca. 1,5 Stunden. Wir starten mit einem Gebet. Anschließend fragen uns die beiden, ob wir ein Thema haben – wenn nicht, bringt unser Begleitehepaar immer einen Fundus an verschiedenen Fragen mit, von denen wir etwas auswählen.

Nun geht es darum, dass wir beide vor dem Begleitehepaar ins Gespräch kommen und z.B. eine Situation schildern, wo wir gerade Schwierigkeiten haben. Das Begleitehepaar hört sehr gut zu, stellt Fragen, fasst zusammen und hilft uns beiden damit, zu einer eigenen Lösung zu kommen – man kann auch sagen, die Begleiter sind Dirigenten des Gespräches. Dabei geben sie uns nicht Ratschläge oder Tipps mit, sondern helfen uns beiden auf diesem Weg der Problemlösung.

Was bewirkt bei uns die Ehebegleitung?

In der Art und Weise der Gesprächsführung haben wir über die Jahre sehr viel dazugelernt. Ich erinnere mich noch gut daran, dass wir uns am Anfang unserer Ehe bei heftigeren Diskussionen gerne zurückge-

zogen haben. Nach einigen Stunden – oder auch erst am nächsten Tag durchbrachst dann meistens du das Schweigen. Heute gehen wir Meinungsverschiedenheiten ganz anders an. Unser Zuhören zueinander wurde sehr geschult und somit auch das Zuhören in Gesprächen mit anderen. Daraus entstand auch der Wunsch, selber Ehepaare zu begleiten. Ehebegleitung ist für uns ein ständiges kleines Eheservice.

Es hat uns auch sehr dabei geholfen, den anderen in seiner Andersartigkeit immer mehr schätzen zu lernen und Gegensätze in unserer Beziehung als Bereicherung zu erleben.

Im letzten Jahr waren wir z.B. sehr mit unserem pubertierenden älteren Sohn gefordert - Corona tat sein Übriges dazu. Hier tat uns die Ehebegleitung besonders gut. Gemeinsam konnten wir für uns gangbare Wege und Lösungen finden. Wir können nur ermutigen, sich ein Begleitehepaar zu suchen. Das kann natürlich auch ein befreundetes Paar sein – wichtig ist jedoch, dass diese einige Ausbildungen zu Gesprächsführung bzw. Begleitung gemacht haben.

Vielen Dank für euer Zuhören und viel Freude am gemeinsamen Wachsen in eurer Ehe!

Edith und Ernst Aigner

DER PLAN GOTTES FÜR EHE UND FAMILIE

1. Auf der Suche nach der Liebe

- der Mensch ist für die Liebe und das Glück geschaffen - die Liebe ist die tiefste Sehnsucht und der Weg des Menschen - letztlich geht es im Leben darum, die Liebe zu verwirklichen
- jeder Mensch ist auf der Suche nach einer wahren, schönen, treuen und bedingungslosen Liebe – es ist unsere Sehnsucht, diese Liebe zu entdecken und immer tiefer zu leben

2. Damit die Liebe gelingt

- Brautpaare haben auf diesem Weg der Liebe eine bedeutsame Schwelle überschritten, indem sie sich für das spannende Abenteuer der christlichen Ehe entschieden haben
- es kann dennoch Fragen in uns geben: Ist unsere Liebe stark genug? Kann die Liebe wirklich für immer sein? Was können wir tun, damit unsere Liebe gelingt?
- die gute Nachricht: Es gibt eine Vision und Gebrauchsanweisung Gottes für die Liebe zwischen Mann und Frau – mit Gott in der Mitte hat man die besten Voraussetzungen, damit die Liebe gelingt
- es ist wichtig, diese „Gebrauchsanweisung Gottes“ für die Liebe gut zu verstehen und im gemeinsamen Leben zu verwurzeln, um ein tragfähiges Fundament für das gemeinsame Haus der Ehe und Familie zu legen

3. Geschaffen als Abbild Gottes

- „Gott ist Liebe“ – mit diesen Worten beschreibt der Apostel Johannes das Wesen und Geheimnis Gottes – Gott ist in sich selbst ein ewiger Austausch von Liebe: Vater, Sohn und Heiliger Geist
- als Abbild dieser Liebe ist der Mensch geschaffen: „Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie.“ (Gen 1,27)
- als Abbild Gottes steht der Mensch in einer existentiellen Beziehung zu Gott und ist nach „Gottes Bauplan“ geschaffen - er ist fähig zu lieben und sich zu verschenken
- der Mensch als Ganzheit von Leib, Seele und Geist ist grundlegend und naturgemäß zur Liebe berufen
- das göttliche Wir ist das ewige Vorbild für das menschliche Wir der Gemeinschaft von Mann und Frau und der daraus erwachsenden Familie – die in der Ehe gelebte gegenseitige Hingabe von Mann und Frau in der Offenheit für das Kind ist Abbild der Liebe des dreifaltigen Gottes

4. Sich selbst empfangen

- ich kann nur geben, was ich habe – ich kann auch nur mich selbst in Freiheit verschenken, wenn ich mich zuvor empfangen habe und besitze
- an Anfang meiner Existenz steht die schöpferische Liebe Gottes – ich bin von Gott „zuerst“ und „um meiner selbst willen“ geliebt – Gott bejaht zutiefst mein Sein und sagt „Ja“ zu mir

- in Freude über diesen Ursprung kann ich mich selbst in Wahrheit und Liebe erkennen und mich selbst als ein Geschenk von Gott empfangen – ich darf mit Dank und Staunen auf das Wunder meines Lebens schauen

5. Sich selbst schenken

- der Mensch ist als Abbild Gottes für die Hingabe geschaffen – aus Liebe gewollt verwirklicht er sich selbst, indem er sich schenkt – indem er sich gibt, wird der Mensch glücklich und findet sich selbst
- Identität ist die Voraussetzung für Intimität – nur wer weiß, wer er selbst ist, kann sich an ein „Du“ binden und sich ganz schenken
- Liebe ist mehr als ein Gefühl – in Wirklichkeit besteht die tragende Substanz der Liebe in Wille und Entscheidung, das Gefühl kommt dann hinzu - jemanden wahrhaftig zu lieben bedeutet, sich dieser Person zu schenken

6. Das Alphabet wahrer Liebe

- die anfängliche Liebe der spontanen Anziehung (Eros) ist wie ein Startkapital, um gemeinsam die mehr uneigennützigere Liebe (Agape) zu lernen
- beide Formen der Liebe (Eros und Agape) darf man nicht voneinander trennen und brauchen fortlaufend Pflege – einer Liebe ohne Eros fehlt das Feuer und die Leidenschaft – Eros losgelöst von Agape führt zur Begierde und entstellt die wahre Liebe

DER PLAN GOTTES FÜR EHE UND FAMILIE

- es gilt einen Weg zu gehen, auf dem die Liebe des Eros nach und nach seine Erfüllung in der Liebe der Agape findet - die Liebe der Agape liebt den anderen um seiner selbst willen und erwählt ihn trotz aller Unvollkommenheiten und Fehler - die Liebe der Agape ist letztlich das tragende Element der Ehe
- die Ehe ist eine Schule der Liebe, in der Mann und Frau gemeinsam lernen, einander mit der Liebe Gottes zu lieben - will man als Ehepaar wahrhaft glücklich werden, muss man das Wesen der göttlichen Liebe zum Maßstab der gegenseitigen Liebe machen - wahre Liebe ist frei, bedingungslos, treu und lebensspendend

Fragen für das Paargespräch:

- Was war in unserer Beziehung eine besonders schöne Liebeserfahrung? Was hat sie so besonders gemacht? Was sind meine größten Sehnsüchte und Wünsche für unsere Ehe? Was glaube ich, könnten wir tun, damit unsere Ehe gelingt und immer schöner wird?
- Kann ich mich selbst annehmen und lieben? Kann ich über mich selbst dankbar staunen? Kann ich sagen: Es ist gut, dass es mich gibt? Kann ich mich selbst als Geschenk von Gott her empfangen?
- Was ist meine persönliche Vision von Liebe? Wie würde ich Liebe spontan definieren? Mit welchen drei Worten würde ich die Liebe in unserer Beziehung beschreiben?

- Was denke ich über Eros und Agape? Wie erlebe ich diese beiden Aspekte der Liebe in unserer Beziehung? Was lösen die vier Eigenschaften der Liebe Gottes bei mir aus? Sehe ich sie als wichtige Aspekte unserer Liebe, um als Paar glücklich zu werden?

Stefan Lebesmühlbacher

Referat für Ehe und Familie der Erzdiözese Salzburg
Initiative Christliche Familie (ICF)
5 Kinder (1998, 2001, 2002, 2005, 2008)

Vertiefende Literatur

Johannes Paul II., Enzyklika Redemptor Hominis, Bonn 1979.

Johannes Paul II., Apostolisches Schreiben Familiaris Consortio, Bonn 1981.

Birgit&Corbin Gams: Eine Vision von Liebe. Die Theologie des Leibes nach Johannes Paul II., Fe-Medienverlag

Christopher West: Die Liebe, die erfüllt. Gedanken zu Eros&Agape, Catholic Media

Shaunti&Jeff Feldhahn: Frauen sind Männersache. Was Männer über Frauen wissen sollten, Gerth Medien

Shaunti Feldhahn: Männer sind Frauensache. Was Männer über Frauen wissen sollten, Gerth Medien

DER ANFANG EINER LIEBESGESCHICHTE

Anfang der Liebesgeschichte: Ich lade Sie jetzt ein, an den Anfang ihrer Liebesgeschichte zu gehen.

Nehmen Sie sich Zeit für diesen Austausch. Achten Sie dabei auf eine gute Atmosphäre, einen schönen Rahmen. Sie können sich dafür im Rahmen eines „Eheabends“ oder eines verlängerten „Ehe - Frühstücks“ Zeit nehmen.

- Was hat dich für mich besonders wertvoll, kostbar gemacht?
- War es Zufall, oder steht ein Plan dahinter, dass wir beide zueinander fanden?
- Was ist das Einzigartige an dir (die „Perle“), das mich angezogen hat?

Wenn Sie nun ihren Partner neben sich einmal betrachten: Was macht es aus, dass Sie genau zu diesem Menschen sagen konnten: „Ich liebe dich - und das ist endgültig?“

Welche Wege oder Umwege haben Sie beide zusammengeführt? Nachspüren: Welches wunderbare Geschenk ist damit in Ihr Leben getreten? Was wäre, wenn er / sie plötzlich nicht mehr da wäre?

Sie könnten die Augen schließen und an den Anfang Ihrer Liebesgeschichte zurückgehen:

- Unter tausenden Menschen ist Ihnen gerade dieser eine aufgefallen – warum?
- Was hat ihn für Sie besonders liebenswert, wertvoll gemacht? Die Art wie er redet, sein Blick, dass er mir zugehört hat? Es begann etwas zu wachsen, von Herz zu Herz, mit dem Verstand allein nicht begründbar. Sie könnten sicher viel darüber erzählen.

Es ist gut, gerade im Alltag sich immer wieder an diese „erste Liebe“ zu erinnern und vielleicht das Ja vom Traualtar neu zuzu-

sagen, oder am Hochzeitstag wieder zum Platz, wo sie sich kennengelernt haben, zu gehen.

Praxis: Jeder nimmt sich Zeit für eine persönliche Rückschau mit dem Dialogheft – dann die Hefte austauschen und einander erzählen. Bis zu dem Punkt, wo Sie gesagt haben: Ich sage Ja zu dir in guten und bösen Tagen.

Als finalen Höhepunkt können Sie gemeinsam die Hochzeitsfotos betrachten.

Stefan Lebesmühlbacher

EINE VISION VON LIEBE

Wir sind Robert und Michaela Schmalzbauer aus Mödling, 26 Jahre verheiratet, 8 Kinder, 2 Schwiegersöhne und 3 Enkelkinder.

Wir sprechen heute über das Geheimnis und Geschenk der Liebe, über die ersten Momente unserer Liebe. Wir erinnern uns sehr genau an unsere allererste Begegnung, an den Novemberabend in Graz im Franziskanerkloster. Dokumentiert wurde dieser Augenblick im Tagebuch von Michi. Robert war ein Student aus Wien und das erste Mal im Betaniengebetskreis.

Robert war frisch im Glauben unterwegs, mit langen Haaren und zerfetzter Kleidung und so auch nicht besonders ansprechend für Michi. Michi hat damals den Lobpreis im Gebetskreis geleitet. Robert kam regelmäßig und lernte auch Gitarre spielen. So kam es, dass wir bald zusammen mit der Gitarre in der Hand den Gebetskreis leiteten. Wir lernten einander immer näher kennen, langsam und behutsam begann unsere Freundschaft, aber auch unsere Einheit im Gebet zu wachsen.

Nachdem sich Robert die Haare schneiden ließ, merkte Michi, wie sehr sie ihn eigentlich mochte und sich auch wünschte, ihr Leben mit ihm zu verbringen. Bei einer Busreise nach Wien zu einer Veranstaltung hat dann auch bei Robert der Blitz völlig unerwartet eingeschlagen, obwohl er zu diesem Zeitpunkt gar nicht an eine Beziehung gedacht hatte. Es ist ein Geheimnis, warum die Liebe plötzlich da war, sie war ein Geschenk! Es war für Robert auf einmal klar, wenn seine Berufung die Ehe ist, dann mit der Michi.

Wir waren auch nach diesem Moment sehr behutsam miteinander auf unserem Weg, haben uns immer besser kennengelernt, eine gute Begleitung in Anspruch genommen, uns auf die Ehe gut vorbereitet und am 1. Juli 1995 unsere wunderschöne Hochzeit gefeiert.

*Michaela und Robert
Schmalzbauer*

SELBSTANNAHME - IST ES GUT, DASS ES MICH GIBT?

Grundlage für die Beziehung, ja Voraussetzung ist, wie jeder mit sich selber auskommt, sich mag.

Mt 19,19: Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst.

Ich kann nur etwas hingeben das ich vorher empfangen habe

Ein Experiment: Jeder überlegt drei Eigenschaften an sich, die er nicht mag und stoppt die Zeit. Dann drei Eigenschaften, die sie gerne an sich mögen. Sie stoppen die Zeit. Wofür glauben sie, brauchen sie länger?

Wir haben gelernt, fehlerzentriert zu denken. Schule / Beruf / Kindererziehung
Wie oft gibt es Lob, Anerkennung, Ermutigung und wie oft Tadel, Rüge?

Negativbotschaften prägen sich ein („Tonband“) – Aus dir wird sowieso nichts, **Grundvertrauen- und zutrauen**, schafft ein anderes Klima (trotz Enttäuschung)

In vielen ist das Grundgefühl: Ich bin nicht gut genug oder: Ich bin, was ich leiste, Das erst gibt Lebensberechtigung.

Wie anders klingen die Worte aus dem **Psalm 139**: „Du hast mein Inneres geschaffen“. Das Ja Gottes steht über unserem Leben.

Was sind nun die Grundlagen des Selbstwerts?

Selbstwert ist nicht angeboren

Es braucht jemand, der mir den Raum gibt, um überhaupt da sein zu können, jemand, der mich willkommen heißt.

Die ersten sind meine Eltern. Der Mensch ist ein extremer Nesthocker.

Prägephasen

Diese sensiblen Phasen sind wie „Fenster“, die sich wieder schließen.

Bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten werden in bestimmten Phasen erworben. Das Gehirn ist enorm prägbar. Es bildet Verknüpfungen (Synapsen) „*Kinder, die in einer liebevollen, kommunikativen und anregenden Familie aufwachsen bilden bis zu 25% mehr Synapsen*“ (Dillon).

Was ist also wichtig zur Ausformung des Selbstwertes?

Dasein: Das Ja muss zugesprochen werden

Wärme, Geborgenheit, Zärtlichkeit, der liebevolle Blick der **Mutter** sind die Grundlagen. So bildet sich **Grundvertrauen (Urvertrauen)** aus. Es ist ein Grund, der trägt: „Ich kann, ich darf mich verlassen“.

Oder **Grundangst** (Enge): etwas, das mich von allen Seiten bedrängt. Ich muss mich absichern, ich muss mir alles nehmen (Lebensversicherung) – Bsp.: Gewitter. Bei jeder alltäglichen Angst tritt sofort die Grundangst als Todesangst auf. Alles steht auf dem Spiel.

Gegenteil von Angst ist der **Raum** (Ps 18, 37 „Du schaffst meinen Schritten weiten Raum“)

Raum zum Dasein zusprechen

Die Zeit des Heranreifens im Mutterleib. Schon vor der Geburt entsteht liebender Kontakt

Ab dem 5. Monat kann das Kind die Stimme hören (intrauterin). Es spürt jede Regung, ist dieser Ort ein Ort der Geborgenheit, des

Schutzes oder ist er angegriffen. Das lässt ein Lebensgrundgefühl entstehen.

Liegt über meinem Leben ein Ja?

Sie können sich erinnern: Wie war das bei mir?

Durfte ich da sein? Oder war ich eigentlich immer im Weg?

Wie wurde ich empfangen nach der Geburt? Durfte ich den Augenblick der Geburt selbst wählen oder wurde ich geholt, zurückgehalten?

Wert sein: Ist jemand da, der für mich da ist – Wer gibt mir Halt?

Das zweite vatikanische Konzil der Kirche hat von der **Präsenz des Herzens** gesprochen. Gemeint ist eine anteilnehmende Gegenwart.

Das bedeutet: Ich bin für Dich da, Ich habe Interesse an dir. Ich lasse dich spüren: Es ist gut, dass du da bist. Ein Mädchen hat das in einen schönen Ausdruck gebracht: „*Meine Mama ist nicht da, wenn sie Zeit hat, sondern wenn ich sie brauche*“.

„**Nestwärme**“ vermittelt die opferbereite Liebe einer Mutter. Sie schenkt Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit.

Das Kind nimmt sie ganz in Anspruch. Stillen ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Das Kind spürt den Herzschlag, den Geruch der Mutter, hat Hautkontakt. Es lernt; Ich muss mir aktiv etwas holen. Im übertragenen Sinn könnte man sagen: Die Mutter gibt sich dem Kind zur Speise (Vergleich mit Eucharistie). Diese Beziehung ist unaustauschbar.

Also Urvertrauen ist die Basis, sich ins Leben hinauszutrauen (den „Heimathafen“ zu verlassen).

SELBSTANNAHME - IST ES GUT, DASS ES MICH GIBT?

Bindung entsteht durch Fixieren, durch Anschauen

Der liebevolle Blick der Mutter vermittelt: **Ich darf da sein**

Mit 6 Monaten ist die Bindung vollzogen durch Anschauen und zärtliche Zuwendung **Sie können sich erinnern**: Wie war der Blick meiner Mutter (zärtlich, liebevoll, strafend, ...).

Christa Meves sagt: Stabile, gefühlsmäßige Bindung ist die Voraussetzung für Erziehbarkeit, Bindungsfähigkeit.

Zunehmend verbreitet ist emotionelle Bindungsunfähigkeit oder ohne Entscheidung in Beziehung „hineinzuschlittern“

Aus dieser Sicht bedenklich ist die starke Forcierung von Krabbelstuben als wichtiger Beitrag zur Vereinbarkeit von Kind und Karriere. Dazu eine kleine Geschichte:

Ein Herrscher des 13. Jahrhunderts (Stauferfürst) wollte wissen, welche Sprache die Muttersprache der Menschheit ist. Er suchte in seinem Land 100 Waisenkinder, Neugeborene, brachte sie in ein Heim und schirmte sie ganz von der Umwelt ab. Niemand durfte ein Wort mit ihnen sprechen. Auch durfte in ihrer Gegenwart nicht gesprochen werden. Die Kinder wurden gut betreut, es fehlte ihnen an nichts. Der Herrscher erwartete, dass eines Tages ein Kind beginnen würde, hebräisch zu sprechen und dann wäre ihm der Beweis geglückt, dass Hebräisch die Muttersprache der Menschheit ist. Aber keines dieser Kinder sprach jemals ein Wort und keines wurde älter als 5 Jahre.“

Daran wird deutlich: Es ist lebensnotwendig, angesprochen zu werden. Seelische Krankheiten in Folge der Vernachlässigung nehmen zu.

Die „anteilnehmende Gegenwart“ betrifft auch die Väter

Vater ist man nicht, Vater wird man. Der Mann muß sich bewusst für sein Vatersein entscheiden.

Es ist ein anderes Ja als das der Mutter (sie lebt eine fast symbiotische Beziehung). Der Vater spricht ein Ja vom Willen her: Es ist gut, dass du da bist. Ich nehme dich an.

Das ist eine wichtige Grunderfahrung: Ich bin meinem Papa wichtig

Sie können sich wieder erinnern: Waren sie ihrem Papa wichtig, wie hat er ihnen das vermittelt?

Die Person zeigt sich im Widerstand: Ich darf so sein, wie ich bin

Es ist das Ja zur Person in ihrer Einzigartigkeit und Intimität.. Das umfasst auch die Abgrenzung, den Schutz des eigenen inneren „Königreiches“ Entscheidend sind dabei die Trotzphasen (ca. vom ersten bis zum dritten Lebensjahr). Das Kind entdeckt seinen Willen entdecken und stellt ihn gegen den Willen der Eltern. Es tritt heraus aus der Symbiose mit der Mutter. Hierin liegt eine tiefe Erfahrung von Macht und Ohnmacht. Diese Phase ist die Grundlage für Initiative und Autonomie. Das Gegenteil davon ist: Ichschwäche, Rückzug, Scham – oft eine Folge von Verletzungen der Identität. Hier geht es um das Nein sagen, sich abgrenzen können

Sie können sich wieder erinnern: Wie habe ich das erlebt?

Auch dabei gibt es wieder eine wichtige Aufgabe des Vaters:

Der Vater löst die enge Mutter - Kindbindung (Vitalbindung)

Man könnte sagen, er vollzieht eine trennende Form der Liebe. Er fördert Impulse

des Kindes zur Selbständigkeit. Das ist ein schmerzhafter, aber notwendiger Prozess. Sonst bleiben Kinder unselbständig und unsicher. Es ist das Problem der allgegenwärtigen Mutti

Die Mutter schenkt **Zärtlichkeit und Wärme**. Der Vater fordert heraus, stärkt, ermutigt, bereitet auf das Leben vor.

Der Vater spricht Kinder auf der geistigen Ebene an

Er spricht das Kind als kleine Persönlichkeit an: „Du, meine Katharina“. Er pflegt den Kontakt mit jedem Kind einzeln.

Ein schönes Beispiel: Ich habe viele Termine im Kalender. Dort steht auch regelmäßig ein Termin mit meinem Sohn Daniel. Manche Kinder sind redseliger, kontaktfreudiger andere müssen etwas „herausgelockt“ werden oder öffnen sich im gemeinsamen Tun.

Daran wird deutlich: Mein Papa hat für mich Zeit. **Ich bin ihm wichtig**.

Der Vater stärkt und ermutigt, fordert heraus:

Das Kind zur Kühnheit zu erziehen, es herauszufordern, zu belasten, manchmal maßvoll zu überfordern, ist besonders auch die Aufgabe des Vaters.

Kinder wollen Kräfte messen, mit Widerstand umgehen lernen. Der Vater ist ein Vorbild an Kraft, an feststehender Männlichkeit. Das Wort „**Autorität**“ meint Wachstum ermöglichen - Eine einmal getroffene Entscheidung hat Bestand. Der Vater ist ein Reibebaum: er fällt nicht um.

Sich erinnern: Wie habe ich meinen Vater erlebt? War mein Vater für mich da? Hat er mir zugehört, mich ernstgenommen, mit mir gespielt? Hat er mich als Person wahrgenommen und angesprochen. Oder hat er

SELBSTANNAHME - IST ES GUT, DASS ES MICH GIBT?

mir durch einen großen Leistungsdruck mir zuviel abverlangt? Hat er mich ermutigt, mir geholfen selbständig zu werden?

Konnte ich ihm gegenüber Gefühle, meinen Willen äußern oder hat er mich in meinem Selbstwert gekränkt, mir alles aus der Hand genommen, mir gar das „Kreuz gebrochen“?

Resumee

• Es ist gut, dass es mich gibt - es ist gut, dass es dich gibt

Selbstwert ist nicht angeboren. Es braucht Menschen, die mir meinen Wert vermitteln. Ich bin zuerst mir selbst gegeben, anvertraut. Wenn ich mich selbst so annehme, wie ich bin, dann werde ich auch dich so lieben wie du bist.

Wie kann ich einen gesunden Selbstwert fördern?

Die gute Nachricht: Ich bin nicht auf mein negatives Selbstbild, meine Ängste, fixiert.

• Sich selbst bejahen

Ich verzichte auf den Wunsch anders zu sein (Romano Guardini). Ich bejahe meine Geschichte.

• Das Königreich einnehmen

Unser Inneres, unsere Seele ist vergleichbar mit einem Königreich. Wir verhalten uns oft so wie Knechte, Tagelöhner, nicht wie Söhne / Töchter. Wir können in diesem Königreich Audienzen geben.

• Das Positive mehr beachten als die Schwächen

Es ist ein Akt der Selbsterziehung, Talente und Begabungen wahrzunehmen und aufzuhören, sich mit anderen zu vergleichen, oder unser Selbstbild von dem her zu for-

men, was wir denken, dass andere über uns denken.

• Sich selbst und anderen verzeihen

Vergebung. Vater oder Mutter vergeben, die an mir schuldig geworden sind, mir etwas schuldig geblieben sind. Manchmal ist es notwendig, ein und dieselbe Sache immer wieder zu vergeben, die Bibelsagt: 7x70-mal

• Annahme durch den Partner – sich dem anderen erklären

Schlüssel ist das Gespräch. Teilhaben lassen an dem was meinen Partner zuinnerst bewegt. Jetzt kann ich dich besser verstehen, danke, dass du mir das gesagt hast. Ein schönes Bild dafür: Den anderen in mein Land mitnehmen.

Wir machen uns bewußt. Wir sind einander anvertraut und als Aufgabe gegeben.

• Den wahren Selbstwert schenkt Gott

Er sagt zu mir: Ich will, dass du da bist. Wir sind kein „Zufallsprodukt“. (Ps 139,13-16) *Gott liebt uns nicht, weil wir so wertvoll sind, sondern wir erhalten unseren Wert, weil Er uns liebt* (Pascal)

Der Katechismus (356 / 357) sagt uns „Von allen sichtbaren Geschöpfen ist einzig der Mensch fähig seinen Schöpfer zu erkennen und zu lieben... Weil er nach dem Bild Gottes geschaffen ist, hat der Mensch die Würde, Person zu sein; er ist nicht bloß etwas sondern jemand“

Fragen für eine Einzelbesinnung:

Kann ich mich an Ereignisse in der frühesten Kindheit erinnern?

Wie habe ich die Zeit vor, nach der Geburt, in meinem ersten Lebensjahr erlebt?

Wer hat mir in meinem Leben Raum gegeben? Wie habe ich das erlebt?

Wie habe ich Vater und Mutter erlebt? Hatten Sie Zeit für mich? Haben Sie mir dieses unbedingte Ja zugesprochen? Gab es Zärtlichkeiten? Durfte ich meinen Willen äußern?

Wie wurden in meiner Kindheit mit Gefühlen umgegangen? Durfte ich sie zu Ausdruck bringen?

Halte ich es mit mir selbst aus? Kann ich einen Abend mit mir allein verbringen? Fällt es mir leicht andere zu loben und selbst Lob anzunehmen?

Heidi und Kurt Reinbacher

ICH BIN EIN KOSTBARER MENSCH

Liebe Brautpaare,

Ihr habt jetzt das 3. Modul über den Selbstwert absolviert. Auch dazu gebe ich euch wieder einige Übungen mit. Beginnen möchte ich mit einer kleinen Meditation über euren Wert. Wer möchte, kann dabei die Augen schließen.

Gebet: Ich bin ein kostbarer Mensch

Vater, vor Dir mache ich mir bewusst:
Ich bin wertvoll, weil ich einmalig bin...

Ich bin kein Serienprodukt. Ich bin ein kostbares Original. Ich bin einmalig, unverwechselbar, unaustauschbar. Ich bin einzigartig. Es gibt keinen solchen Menschen wie mich, es gab keinen. ICH habe ein einzigartiges Aussehen. Ich bin keine Imitation, Ich habe einzigartige Fähigkeiten. Niemand hat solche Eigenschaften wie ich. Ich bin in meiner Einmaligkeit nicht zu ersetzen!

Ich muss nicht das können, was andere können. Denn ich kann etwas, was die anderen nicht können.

Ich darf so denken, reden, ausschauen, so eine Nase haben, Beine, anders sein, Ich darf also authentisch sein; ich darf sein; was ich bin. Mann/Frau

Mit 18 Jahren war ich wichtig, weil ich 18 war. Jetzt bin ich wichtig, weil ich, bin.

Ich brauche niemanden nachzuahmen.

Wenn ich andere nachahme, wer ist dann so wie ich? Es gibt kein Modell, wie man auszu-sehen hat. Ich bin einmalig, ich bin wertvoll, weil ich bin. Ich bin wertvoll durch meine Existenz.

Ich bin ein kleines Mosaiksteinchen in der Welt. Wenn ich fehlen würde, das Bild wäre unvollständig.

Ich habe also meinen Platz in der Welt. Das ist mein Platz. Da passe nur ich hinein, niemand sonst. Meinen Platz kann niemand einnehmen. Da gehöre ich hin. Das ist mein Platz, meine Aufgabe.

Niemand hat genau meine Eigenschaften, niemand hat genau meine Erfahrungen gemacht. Niemand war in der gleichen Situation wie ich, niemand weiß das, was ich weiß. Niemand fühlt das, was ich fühle.

Aber ich bin nicht darum wertvoll, weil ich etwas leiste. Ich bin einfach darum wertvoll, weil ich bin, weil ich lebe. Gott hat mich gewollt. Er selber will mich.

Vater, du liebst mich nicht darum, weil ich etwas Wertvolles oder Gutes mache, nicht deshalb, weil ich gut wäre, du liebst mich so, wie ich bin. Du liebst nicht meine Taten, sondern mich, mich als Person. Du denkst einfach daran, dass ich dein Kind bin.

Ich bin wichtig. - Ich bin ein kostbarer Mensch

Jetzt lade ich euch wieder ein zu einer persönlichen Zeit und zu zweit. Es gibt wieder verschiedene angebotene Fragen von denen ich euch zwei vorschlagt.

Wie läuft das praktisch ab?

1) 10. Minuten Fragen zuerst im Raum für sich beantworten)

2) Wenn sie noch ZEIT haben, nehmen sie sich danach noch 15 Minuten einer persönlichen stillen ZEIT

Sie können den Text meditieren: Du bist ein kostbarer Mensch oder Bibelstellen betrachten (zum Beispiel Eph 1,4-6, Ps 139 usw.) oder auch weitere Fragen im Dialogheft beantworten.

3) Dann spricht 30 Minuten Gespräch mit dem Partner

Fragen für Einzelbesinnung und Gespräch

Folgende schlage ich euch vor:

- Kann ich mich an Ereignisse in meiner frühesten Kindheit erinnern?
- Wie habe ich die Zeit vor, nach der Geburt, in meinem ersten Lebensjahr erlebt?
- Wie habe ich Vater und Mutter erlebt? Hatten sie Zeit für mich?
- Haben sie mir das unbedingte Ja zugesprochen? Gab es Zärtlichkeiten?
- Durfte ich meinen Willen äußern? Haben mir meine Eltern geholfen, meinen Willen verantwortungsvoll zu entwickeln?
- Wie geht es mir mit Lob oder Anerkennung? Fällt es mir leicht, andere zu loben oder selbst Lob anzunehmen?

Kurt Reinbacher

SELBSTWERT

Wir heißen Petra und Christian Ganneshofer, sind 36 Jahre verheiratet, Eltern von 6 Kindern, und sind glückliche Großeltern von drei und bald 5 Enkelkindern. Ich (Christian) bin als Finanzleiter in der Stadtgemeinde Purkersdorf, ehrenamtlich als Diakon und als psychosozialer Berater tätig. Ich (Petra) arbeite als selbständige Psychotherapeutin sowie als Familienberaterin am IEF Institut für Ehe und Familie. Gemeinsam arbeiten wir in der Paartherapie und Paarberatung und stärken Paare und Familien in ihren vielfältigen Lebens-themen und Krisen.

Wir freuen uns euch heute einen kurzen Impuls zum Thema Selbstwert geben zu dürfen. Den eigenen Selbst-Wert neu zu erobern und gegenseitig in der Paarbeziehung unseren Wert zu stärken, halten wir für das Um und Auf einer erfüllten Ehe. Denn erst wenn ich mich selbst in meinem Wert empfangen und ergriffen habe, kann ich mich meinem Partner wirklich schenken und hingeben.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass gerade ein unsicheres Selbstwertgefühl stark mit der eigenen Lebensgeschichte zusammenhängen kann. Wir haben erlebt, wie unser eigener Lebens-Rucksack unsere eheliche Paarbeziehung belasten, verunsichern und nach hinten ziehen kann, obwohl wir als Paar eigentlich nach vorne in unser gemeinsames Leben gehen wollten.

Die eigentliche Frage die unseren Selbstwert formt heißt: „Darf ich so sein wie ich bin – in meinem Eigenen?“

Wenn ich darin in der Kindheit verunsichert wurde, wenn mein Eigenes nicht gezählt hat, ich selbst mit meinen Ideen und Wün-

schen wenig vorkam, Fehler überbewertet wurden, dann wurde unser Selbstwert nachhaltig geschwächt. Die Überzeugung wächst, wenig bewirken zu können und weniger wert zu sein.

Ein gesunder Selbstwert entwickelt sich durch das übernommene Andere, im emotionalen Sinn durch „den liebenden Glanz in den Augen der Mutter, durch den mich fördernden, an mich glaubenden Vater“

Wenn die Erwartungen der Eltern nicht zu den natürlichen Bedürfnissen, zum Charakter und zu den Fähigkeiten des Kindes passen, dann lernt das Kind für die Zuwendung der Eltern seine eigenen Bedürfnisse, Werte, Stärken und Schwächen zurückzustellen. Solche Muster können uns auch als Erwachsene prägen und belasten.

Wie war das bei uns beiden?

Zeugnis Petra: Schon als Kind fühlte ich mich durch erlittene emotionale Mängel oft einsam, verängstigt, selbst-unsicher und schwach. Später fing ich an mich abzulehnen, ja zu hassen. Es bildeten sich innere Glaubenssätze wie „du bist schlecht“, „du bist nichts wert“, „du störst“ usw. Mit diesem „Kindheits-Rucksack“ der Selbstablehnung lernte ich Christian kennen. Den erlittenen Mangel an Selbstwert nahm ich unweigerlich in unsere Beziehung mit. Ich konnte Christian, der mir ganz viel Zuwen-

dung schenkte, emotional wenig geben, war in den ersten Ehejahren selbst sehr bedürftig. Trotz meiner Gottesbeziehung, war das tiefe, tragende Wissen, angenommen zu sein, wie ich bin, lange nicht da. Erst durch Jahre der notwendigen Arbeit an meinem Selbstwert, begann ich mich auch in unserer Beziehung wertvoll zu fühlen.

Zeugnis Christian: Ich erlebte in meiner Kindheit eine Art Überwältigt-sein von den elterlichen Vorgaben. Also ein nicht gesehen und wahrgenommen werden in meinem Eigenen, sondern vielmehr ein übergestülpt bekommen von anderen Vorgaben und Zielen. Dies bewirkte ein Erleben von „Opfer-sein“ verbunden damit, nicht in meine Eigenverantwortung zu gehen. Dieses Erleben des Opfer-seins machte sich auch in unserer Ehe immer wieder bemerkbar – so verstand ich oft Petras Wünsche als klare Arbeitsaufträge! Diese setzte ich zwar oft um, aber letztlich doch mit einer Art von innerem Groll. Und wenn sich etwas als doch nicht so toll herausstellte, konnte ich ja Petra die Schuld dafür geben – „Du wolltest das ja so“. Meine eigenen Gedanken, Sichtweisen und Empfindungen in einen guten Dialog miteinzubringen und dann auch für das gemeinsam Entschiedene Mit-Verantwortung zu nehmen ist für mich der Weg zu meinem Selbstwert und einer erfüllteren Partnerschaft.

Wie könnt ihr euch unterstützen, euren Selbstwert für eine erfüllte Ehe zu stärken?

Balsam für die Seele ist eure (Selbst-)Annahme

Unter dem Selbstwertgefühl gibt es eine noch existentiellere Ebene, nämlich die der Selbstannahme. Annehmen ist die erste

Voraussetzung, um gut da sein zu können, in meiner Wirklichkeit, so wie sie ist. Annehmen heißt nicht alles für gut zu finden, dennoch ist eine ehrliche Selbstannahme der eigenen Stärken und Schwächen der erste und wesentlichste Schritt in Richtung Selbstwert Stärkung. So ist es, es darf sein, ich lasse es so stehen, selbst wenn ich es nicht verstehe. Ich darf also erstmals so fühlen, so denken – ohne verurteilt zu werden. Es ist Balsam für die Seele angenommen zu sein, so wie ich bin.

Mutet euch einander mutig zu

Unsicherheiten behalten wir gerne für uns, denn wir fürchten bloßgestellt, verurteilt oder nicht angenommen zu werden. Sie loszuwerden, kann sehr erleichternd sein. Unser gegenseitiges Mitgefühl ist dafür ein starker Gefühlstransformator. Zeigt euch einander daher auch schwach und verletzlich und wagt es einander eure Bedürfnisse zu zeigen. Gesteht euch selbst und eurem Partner mutig eure eigentlichen Gefühle, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte zu. Für diese „Zumutung“ benötigt es euer liebevolles Da-sein und mutige, ermutigende gegenseitige Korrektur.

Hisst die Segel von Dankbarkeit und WERTSCHÄTZUNG

„Mir hat in letzter Zeit gutgetan, dass du öfter die Kinder niedergelegt hast...“
Teilt euch in dieser Weise so oft wie möglich wertschätzend mit. „Wertschätzungs-Duschen“ können wir einander nicht oft genug schenken, wir brauchen diese „Türöffner“, um einander gut zuzuhören und füreinander öffnen zu können. Wir benötigen laut einer renommierten Studie

fünf Wertschätzungen, um eine Kritik aufnehmen zu können! Notiert euch für eine Woche, wie viele Wertschätzungen ihr einander schenkt und dann kann es los gehen euch darin weiter zu unterstützen.

Wir wollen euch ermutigen, den alten, selbstabwertenden Ballast aus eurem Lebensrucksack abzuwerfen und nur mehr Wertvolles einzupacken. Dafür tut es gut euch immer wieder zuzusagen, wie wertvoll und liebenswert ihr seid. Auch Unterstützung durch Paarberatung/Therapie kann helfen, euren Selbstwert freizulegen und die Erfüllung in eurer Ehe zu fördern.

*Eure Petra und Christian
Ganneshofer*

DEINE UND MEINE VERGANGENHEIT VERSTEHEN

Herkunftsfamilie

1. Einleitung

Mit der Ehe beginnt etwas ganz Neues und Einzigartiges – eine neue Familie wird gegründet. Jedoch kommen wir nicht als ein unbeschriebenes Blatt in die Ehe, sondern jeder von uns hat konkrete Vorstellungen. Mit der Ehe werden nun zwei verschiedene Lebenswege zu einem vereint.

2. Wunden aus der Vergangenheit – Loslösen vom Elternhaus

Wenn mein Ehepartner mit Wut oder Schmerz unverhältnismäßig stark oder in übertriebener Proportion zum Auslöser reagiert, wurde er mit hoher Wahrscheinlichkeit bei einer Verletzung aus der Vergangenheit getroffen.

In der Bibel finden wir für eine funktionierende Ehe folgende Grundlage:

„Darum verlässt der Mann Vater und Mutter und bindet sich an seine Frau und sie werden ein Fleisch.“ (Gen 2,24) Diese Grundlage können wir in einen Dreierschritt zusammenfassen: Loslösen, Anhängen und Ein-Fleisch-werden. Beim Loslösen ist sowohl ein äußerliches als auch ein innerliches Verlassen notwendig.

3. Konkrete Verschiedenheiten

3.1 Gespräche

Wurde nur über Belangloses gesprochen oder wurden auch persönliche Themen angesprochen? Hat man sich bewusst für das Gespräch mit dem Einzelnen Zeit genommen oder es im Vorbeigehen abgehandelt?

Wie wurde zu Hause gesprochen? Laut und direkt oder leise und zurückhaltend? Wortreich, blumig und lobend oder karg, kritisierend und nüchtern? Wurden die Dinge direkt angesprochen oder musste man zwischen den Zeilen lesen? Wurde langsam und überlegt oder schnell und unüberlegt gesprochen? Wurde dem anderen zugehört oder ins Wort gefallen?

3.2 Geld

War Geld immer ein Thema - auch wenn es immer da war? War Geld immer ein Thema, weil es gerade nicht da war? War Geld immer wichtig - oder einfach nur da? War das Geld für den Selbstwert von großer Bedeutung? Wofür wurde das Geld ausgegeben? Urlaube? Wohnraum? Unsinnige Ausgaben?

3.3 Konflikte

Wie wurden Konflikte gelöst? Wurden Probleme offen angesprochen? Konnte offen diskutiert werden? Konnten sich die Familienmitglieder Fehler auch eingestehen oder suchten sie die Schuld immer bei jemand anderen?

3.4 Gefühle

Konnten Gefühle offen gezeigt oder mussten sie unterdrückt werden? Wurden Gesten der Liebe ausgetauscht? (Zwischen den Eltern, Eltern und Kindern, Geschwistern) Konnte ich offen zeigen, wie es mir wirklich ging?

3.5 Feste

Wie wurden bei uns Feste gefeiert? (Weihnachten, Ostern, Geburtstag, Fasching, Sil-

vester) Welche Bräuche gab es?

3.6 Aufgabenverteilung

Wer war in der Familie für welche Aufgaben zuständig? (Haushalt, Beruf, Garten, Auto, Erziehung) Wie wurden die Aufgaben aufgeteilt? Wurden die To-Do's gemeinsam abgearbeitet oder arbeitete jeder für sich?

3.7 Glaube

Welche Rolle nahm der Glaube in der Familie ein? Wurde offen über Glaube gesprochen? Immer wieder thematisiert? Wurde der Glaube gelebt? Wie wurde er gelebt? Frei oder Pflicht? Intensiv oder sporadisch?

3.8 Intimität und Sexualität

Hattest du ein eigenes Zimmer? Konntest du dein Zimmer zusperrern? Klopfen die Familienmitglieder an oder standen sie plötzlich mitten im Raum? Hattest du eine Privatsphäre oder wurde alles überprüft und kontrolliert? Wurde über Sexualität offen gesprochen oder tabuisiert? Gab es eine Aufklärung? Wie lief diese ab?

4. Wege zu einer glücklichen Einheit

4.1 Änderung ist möglich!

4.2 Aussöhnung mit der Lebensgeschichte

Eine Heilung von Verletzungen ist meist nur mit der Vergebung möglich. Für diese Vergebung reicht es ein konkretes „Ja“ zu sagen. Die Steigerungsform der Vergebung wäre dann die Versöhnung. Hierbei starten beide Seiten einen Neuanfang.

DEINE UND MEINE VERGANGENHEIT VERSTEHEN

Herkunftsfamilie

4.3 Gespräch suchen

Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern, aber wir können unseren Ehepartner an unserem Geworden-Sein teilhaben lassen, indem wir ihn immer wieder von unserer Herkunftsfamilie erzählen.

4.4 Weitere Hilfen aus dem Glauben

Besondere Heilmittel, die uns die Kirche schenkt, sind das Sakrament der Versöhnung und der Krankensalbung. Weiters können wir bei jeder Eucharistiefeier unsere Belastungen und Prägungen bei der Gabenbereitung auf den Altar legen und Gott um Wandlung und Heilung bitten.

Durch das gegenseitige Segnen können wir auch selbst zum Heil für unseren Ehepartner werden. Hier wird deutlich, dass unser Ehepartner uns anvertraut wurde und dass wir auch für ihn eine gewisse Verantwortung haben.

*Magdalena und
Norbert Obendrauf*

*1991 Lehrerin (dzt. Vollzeit-Mama)

*1988 Leitstellendisponent

verheiratet seit 2014

Kinder:

Nathanael (*2016)

Josef Samuel (+2017)

Mirjam (*2018)

Sarah (*2020)

Tabea (*2022)

Literatur

LEHNERT, Volker A. / LEHNERT, Felicitas A. (20125) Ehe und Elternhaus, Mit familiären Prägungen umgehen lernen, Neukirchen-Vlyn: Neukirchener Aussaat.

LEBESMÜHLBACHER, Stefan et. al., Unsere Familiengeschichte verstehen, Die Bedeutung der Herkunftsfamilie, aus der Reihe: Fit für Ehe.

Weiterführende Literatur

FABIANO, Frank / FABIANO, Catherine (201513) Mut zur Reife, Entwicklung und Fehlentwicklung des Menschen verstehen, Wege zur Heilung, Asslar: Gerth Medien.

DEINE UND MEINE GESCHICHTE VERSTEHEN

Herkunftsfamilie

Liebe Brautpaare,

Ihr habt jetzt Modul 4 gesehen: Die eigene Herkunft und die des Partners verstehen. Ich lade euch am Beginn wieder zu einer kleinen Meditation ein.

Partnermeditation - Den Partner / die Partnerin meditieren

Ich lade euch ein, dabei die Augen zu schließen.

Ich stelle mir dich vor:

Wie du aussiehst - welche Kleidung du an hast - welche körperliche Haltung du hast - wie du mich begrüßt (flüchtig - erwartungsvoll - hoffend auf mich - fragend - ... ?)

Welches Anliegen, welche Sorgen du hast - ob du müde bist - wie du mich anschaust - wie du lächelst -

Wie du mir die Hand gibst - mich küßt - ob du mir etwas erzählen willst - erregt bist - Oder bedrückt - erfreut

Ich denke mich in deine Entwicklung hinein:

Wie das Verhältnis zu deinen Eltern war - zu den Geschwistern - wie die Erziehung dich geformt hat -

welche Bedürfnisse und Wünsche in dir wach geworden sind -

welche Fähigkeiten und Anlagen du hast - welche Kräfte du in dir entfalten kannst, welche du verdrängst...

Ich stelle mir dich vor:

Wie du mit Kindern umgehst - wie du sie auf den Arm nimmst - glücklich bist mit einem Kind Ich stelle mir dich vor:

In der Welt deines Berufes - im Umgang mit den Kollegen und Kolleginnen - in den Pflichten des Haushalts - ...

welche Vorstellungen du vom Leben hast - welche Ängste - welche Hoffnungen - ...

Welchen Sinn du siehst - wie du deinen Glauben lebst - die Bibel liest - betest - ... welche Anliegen dir wichtig sind - womit du dich beschäftigst - ...

Ich erinnere mich an das Gute, das du mir getan hast: an unsere erste Begegnung - wie wir uns immer besser kennenlernten - an die glücklichen Stunden und frohen Erlebnisse -

an ein frohes Erlebnis, das mir am besten im Gedächtnis ist, erinnere ich mich in allen Einzelheiten

- wie du mir zuhörst - wie du mich verstanden hast - getröstet - ermutigt - bestärkt - mein Leid mitgetragen hast - Geduld mit mir hattest.

Ich stelle mir dich vor:

Wie du mir besonders intensiv zugewandt bist - wie du mir Liebes sagst - mich berührst, mich streichelst, zärtlich zu mir bist - ... was deine Hände sagen - deine Augen - dein liebes Gesicht - ... Du - was bist du für ein Wesen, das ganz für mich da sein will - Dein Inneres öffnet sich mir und nimmt mich an -mein Inneres öffnet sich dir und nimmt dich an.

Jetzt lade ich wieder ein, das Dialogheft zu nehmen und die Testfragen zum Thema Zwei Familienkulturen zu beantworten. Ziel dieser Übung ist, den anderen mit in sein Land zu nehmen und ihm zu erzählen, wie er seine Herkunft erlebt hat. Einer beginnt und dann wechseln.

Testfragen zum Thema

„Zwei Familienkulturen“

1. Wie/wo haben wir gewohnt/gelebt?
Wo konnte ich allein sein?

Wo waren wir in Gemeinschaft?

Wann und wie haben wir gefeiert?

War viel/wenig Wohnraum vorhanden?

2. Wie war die Atmosphäre in unserer Familie?

eher ruhig

laut

hektisch

friedlich

gemütlich

3. Wie war der Umgang mit der Ordnung in unserer Familie?

korrekt

peinlich genau

chaotisch oder

4. Wie waren unsere Beziehungen?

Wer hatte mit wem eine Koalition?

Zwischen wem waren normalerweise Rivalitäten? Wem habe ich Persönliches am ehesten erzählt?

5. Wie sind Meinungsverschiedenheiten ausgetragen worden?

Wurden Vorwürfe ausgesprochen?

Wurde bestrafend geschwiegen?

Wie hat die Versöhnung begonnen?

DEINE UND MEINE GESCHICHTE VERSTEHEN

Herkunftsfamilie

6. Wie war der Umgang mit Geld?

sparsam

großzügig

es war immer zu wenig

7. Gewohnheiten/Umgang bezüglich der
Sonntagsmesse?

selbstverständlich

gelegentlich

an Festtagen

nur für Kinder

8. Was sind meine religiösen Erfahrungen?

9. Wie waren wir nach außen?

Mit wem hatten wir als Familie Kontakte?

Wen habe ich in die Familie gebracht? Wurde über Menschen(Gruppen) eher abfällig geredet?

10. Zusatzfrage zum Verlassen des Elternhauses: Habe ich meine Herkunftsfamilie verlassen? Wo bin ich noch gebunden, wo braucht es Loslösung?

Wo gibt es Gemeinsamkeiten? Unterschiede? Wie wollen wir leben?

Kurt Reinbacher

HERKUNFTSFAMILIE

Wir sind Wolfgang und Elisabeth Nagel, wohnen bei Stockerau in NÖ und haben 4 Kinder. Wir sind seit 14 Jahren verheiratet, beruflich bin ich als Disponent tätig und Elisabeth ist Vollzeit-Mama. Schon im 4. Ehejahr hat es bei uns heftig gekriselt. Damals waren 2 von unseren 4 Kindern auf der Welt, und wir haben immer öfter gestritten und gemerkt, dass unsere Liebe immer mehr abkühlt, wir uns immer mehr auseinanderlebten. Aber das ist so schleichend gekommen und für uns war das Schlimmste, dass wir nicht verstanden haben, warum das passiert, was der Grund für die Streitereien ist.

Uns hat sehr das Wissen geholfen, dass die katholische Ehe unauflöslich ist. Ich bin dann mit Tränen in den Augen in der Hl. Messe gesessen und hab gedacht: Lieber Gott, jetzt sind wir so kurz verheiratet, haben 2 Kinder und das soll´s gewesen sein? Und dann ist plötzlich Sonnenlicht auf mein Gesicht gefallen und ich habe einen starken Trost gespürt und dass Gott an unserer Seite ist.

Wir haben dann immer wieder Gespräche miteinander geführt, mit Priestern und mit erfahrenen Ehepaaren, und irgendwann ist dann rausgekommen, dass ich mich bei meiner Stiefmutter und ihren leiblichen Söhnen sehr oft wie das fünfte Rad am Wagen gefühlt hab, so wenig geliebt, mein Papa war selten daheim und als wir dann die Kinder bekommen haben und Elisabeth nicht mehr so viel Zeit für mich gehabt hat, ist dieser Schmerz wieder hochgekommen.

Ich komme aus einem sehr behüteten Elternhaus und habe einen Mann gesucht, der mich auch so behütet, wie ich es gewohnt war. Mein Mann hat sich eine Frau gesucht, die ganz anders als die Mutter ist.

Die war sehr dominant, und darum hat er sich mit mir eine ziemlich ruhige, passive Frau genommen. Ich merke aber, wenn ich mal lauter werde, wird er schnell wütend, weil ihn das zu sehr an seine Mutter erinnert.

Nachdem meine Eltern sehr oft gestritten haben, so stark, dass dann meistens einer die Wohnung verlassen hat, habe ich mit Konflikten in der Ehe kaum umgehen können.

Eine ganz wichtige Regel in unserem Haus ist jetzt bei uns, dass wir uns vor dem Schlafengehen versöhnen. Und selbst wenn wir das nicht schaffen, weil es heftig gekracht hat, dann geben wir uns ein Zeichen der Bereitschaft zur Versöhnung, indem wir uns wenigstens die Hand halten, um zu zeigen: „Mein Wille zur Versöhnung ist da, zur Vergebung brauche ich allerdings noch Zeit!“.

Bei mir war auch ein großes Thema das Loslösen von Eltern. Ich habe mir total schwer getan, etwas zu tun, wo ich weiß, dass meine Eltern das anders machen würden. Mein Vater ist z.B. beim Handwerken sehr genau und ich habe aber einen Mann geheiratet, der eher schnell-schnell macht, der dann Steckdosen ein bisschen schief eingebaut hat, die Fliesen eher schlampig gelegt hat usw. Und dann ist mein Papa oft gekommen und hat gemeint, ich soll dem Wolfgang sagen, dass er das gescheiter machen soll. Ich wollte aber weder meinen Papa noch meinen Mann verärgern. Irgendwann habe ich gelernt, dass mein Mann wichtiger ist und dass ich das mit mir selbst ausmachen muss, ob mir die Arbeit von meinem Mann passt. Wenn es auch mir zu ungenau ist, habe ich das mit ihm ausdiskutiert und wenn es für mich ok war, dann habe ich Papas Nörgelei für mich behalten.

Weihnachten haben wir auch sehr unterschiedlich erlebt. Meine Frau hat die Verwandtschaftsbesuche als locker und lustig in Erinnerung behalten, ich habe mich als Kind stets gefürchtet, weil dann jedes Jahr wieder die alten Streitereien aufgewärmt worden sind, da bin ich schon sehr froh, dass Elisabeth sehr harmoniebedürftig ist und in unserem Haus zu Weihnachten so gut wie nie gestritten wird.

Elisabeth und Wolfgang Nagel

UNTERSCHIEDE UND WEGE DER ERGÄNZUNG

In Zeiten des Gendermainstreaming wird die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau immer mehr in Frage gestellt, aber inwieweit unterscheiden sich die beiden Geschlechter wirklich und wie kann uns das Wissen um diesen Unterschied das Eheleben im Alltag bereichern?

Wir werden euch Unterschiede im Bereich der Wissenschaften, wie der Medizin, der Psychologie, der Hirnforschung, sowie aus der Sicht der katholischen Kirche aufzeigen.

Unterschiede aus der Sicht der Wissenschaft:

- Dass Mann und Frau von Anfang an unterschiedlich angelegt sind, zeigt uns die Genforschung. So ist jede Zelle (dh. Der kleinste Teil des Körpers männlich oder weiblich definiert (Chromosomenzusammensetzung).
- Körperliche Merkmale (Statistiken): Männer sind im Durchschnitt größer, muskulöser, haben längere Gliedmaßen, festere Knochen und Bänder. Frauen leben im Durchschnitt länger (+5Jahre) und haben andere und mehr Hormone als Männer, die sich auch auf Verhalten und Gefühle auswirken.
- Umgang mit der Sexualität: Bei Frauen ist das sexuelle Verlangen abhängig vom Zyklus, auch mag sie zärtliche Worte und körperliche Nähe. Frauen fühlen sich von der Persönlichkeit des Mannes angezogen. Das körperliche Verlangen des Mannes ist relativ konstant, es wird hauptsächlich vom Hormon Testosteron gesteuert, er fühlt sich meist in größerem Maße vom Aussehen der Frau angezogen und braucht wenig bis gar keine Vorbereitung auf den Geschlechtsverkehr.
- Hirnforschung: Männer haben ein größeres Hirnvolumen als Frauen, doch Frauen haben mehr Verbindungen zwischen beiden Hälften. Sichtfeld: Mann: einen geraden Blick voraus, Frau: einen Rundum-Blick (Bsp.: Georg sucht seine Wanderschuhe)
- Psychologie: Sprechbegabung: Frauen sprechen, um Beziehung aufzubauen, um Probleme zu verarbeiten, Männer sprechen um Fakten mitzuteilen, für Männer ist das Sprechen über Gefühle seelische Schwerarbeit. Männer wollen sich mit einem Problem lieber zurückziehen (Höhle), Frauen brauchen einen Zuhörer und keine Ratschläge. Lernbegabungen sind eindeutig geschlechtsspezifisch unterschiedlich (PISA)

Unterschiede aus der Sicht der Bibel

- Im Schöpfungsbericht der Bibel, im Buch Genesis: Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie. (Gen 1,27) Demnach sind beide M und F in gleichem Grade Menschen, beide nach dem Abbild Gottes geschaffen. D.h. beide sind gleich an Würde und Wertigkeit, andersartig und gleichwertig.
- Im zweiten Schöpfungsbericht hören wir über die Erschaffung des Menschen in eher bildhafter Sprache: (Gen 2, 7. 18 -25) Danach sprach Gott der Herr: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein bleibt. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.Da ließ Gott, der Herr, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, so dass er einschlief, nahm eine seiner Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch. Gott der Herr baute aus der Rippe, die er vom Menschen genommen hatte, eine Frau und führ-

te sie dem Menschen zu. Und der Mensch sprach: Das endlich ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch. Frau soll sie heißen; denn vom Mann ist sie genommen. Darum verlässt der Mann Vater und Mutter und bindet sich an seine Frau, und sie werden ein Fleisch.

Allein ist der Mensch einsam, er ist auf Ergänzung ausgelegt, er bedarf einer Hilfe. Die Frau ist nicht Eigentum des Mannes, sondern sie ist ein Geschenk und eine Hilfe für ihn. Und umgekehrt. Die Frau ist der Teil, der dem Mann fehlt und der Mann ist der Teil, der der Frau fehlt.

Einander ergänzen als praktische Umsetzung für den Alltag:

Damit Liebe und Ehe wachsen kann, braucht es die Bereitschaft einander zu ergänzen und sich ergänzen zu lassen (Literatur: Fünf Sprachen der Liebe, Entdecke deinen Mann, Entdecke deine Frau).

Rollenspiel 1

Eines Abends: Frau sagt: Ich bin unglaublich müde! Ich kann einfach nicht mehr!

Er versteht: Sie braucht jetzt seine Hilfe bei der Hausarbeit

Sie meint: "Ich hatte heute einen harten Tag ich muss mich erst einmal ausruhen, bevor ich etwas anderes anfangen kann! Ich bin so froh, dass du bei mir bist. Nimm mich doch einmal in den Arm und sage mir, dass ich meine Sache gut mache.

Frau wünscht sich:

- Eine Umarmung
- Trost, Ermutigung
- Schutz
- einen Zuhörer

UNTERSCHIEDE UND WEGE DER ERGÄNZUNG

Rollenspiel 2

Eines anderen Abends ist ein wenig gedrückte Stimmung, der Mann ist so schweigsam, so in sich zurückgezogen, da fragt die Frau: Was ist eigentlich los? Mann antwortet: Es ist nichts! (Er meint dabei: Ich werde mit meinem Ärger allein fertig. Bitte stell mit jetzt keine weiteren Fragen!) Ohne diese Übersetzung versteht die Frau: Ich weiß nicht warum ihn was ärgert, er will bestimmt, das ich ihn frage und ihm helfe, es herauszufinden. Daraufhin wird sie ihn noch wütender machen, indem sie ihm weiter bohrende Fragen stellt, obwohl er ihn Wirklichkeit lieber alleingelassen werden möchte.

Mann wünscht sich:

- Dass er seine Ruhe haben kann (Höhle):
- Dass die Frau eine positive Einstellung zu ihm hat, und ihm nicht immer seine Schwächen vorhält

Das Wissen über unsere Unterschiedlichkeiten ist wichtig, weil sie unsere Ehe beeinflusst. Sie ist Quelle von Missverständnissen, Problemen, Verunsicherung, aber auch Chance, denn Ergänzung bedeutet Bereicherung.

Mann und Frau sind andersartig aber gleichwertig, **innerste Sehnsüchte kann nur Gott allein stillen.**

Spruch: Eine gute Ehe zeigt sich nicht in ständigem Harmoniegefühl und Glückseligkeit, sondern an dem Willen und der Bereitschaft am gegenseitigen Verstehen und an der Aufdeckung von Missverständnissen zu arbeiten.

Paarfragen für zu Hause:

1. Was sind meine Stärken, was sind deine Stärken?
2. Wo ergänzst du mich, wo ergänze ich dich?
3. Was würde ich mir von dir (in bestimmten Situationen) wünschen?

Anita und Stefan Kurzmann

4 Kinder (Georg 1999, Josef 2001, Jakob 2003, Antonia 2008, Angelika +2011)
Stefan: Land- und Forstwirt, Gemeindevorstand
Anita: Lehrerin, Hausfrau und Mutter

Literatur

John Gray, Männer sind anders. Frauen auch, Wilhelm Goldmann Verlag, München 1992

John Gray, Mars liebt Venus. Venus liebt Mars, Wilhelm Goldmann Verlag, München 1998

Gary Smalley, Entdecke deine Frau, Hänssler Verlag, Holzgerlingen 1998

Gary Smalley, Entdecke deinen Mann, Hänssler Verlag, Holzgerlingen 1998

John Eldredge: Der ungezähmte Mann
John & Stacy Eldredge: Weißt du nicht wie schön du bist?

Johannes Hartl: Die Kunst meinen Mann zu lieben, cap-books, 2015

Johannes Hartl: Die Kunst eine Frau zu lieben, cap-books, 2014

GEFÜHLE ÜBUNG



Liebe Brautpaare,

Ihr habt soeben MODUL 5 gesehen und einiges über die Unterschiede von Mann und Frau gehört. Ich möchte jetzt mit einer kleinen Übung, sie nennt sich Gefühle Übung, beginnen.

Gefühle Übung

Gefühle/Emotionen im Paargespräch
Über Gefühle zu sprechen muss gelernt werden. Zuerst müssen wir uns klar werden, welche Gefühle es gibt. In den Unterlagen zum Seminar findet sich eine Liste von Gefühlen

Liste von Gefühlen

aufgeregt	geborgen
ausgeglichen	gefesselt
behaglich	genussvoll
berührt	gerührt
beschwingt	glücklich
dankbar	harmonisch
entschlossen	lebendig
entspannt	erschrocken
erfreut	frustriert
erleichtert	gehemmt
erstaunt	geladen
ängstlich	gereizt
ärgerlich	hilflos
aufgebracht	hoffnungslos
besorgt	kränklich
betroffen	nervös
depressiv	niedergeschlagen
verstimmt	schwunglos
durcheinander	lebensfroh
eifersüchtig	liebepoll
einsam	lustig
entmutigt	lustvoll
erschöpft	motiviert
fit	munter
frei	offen
freudig	pudelpohl
fröhlich	

ruhig	unbeschwert
selbstsicher	vergnügt
sorglos	verstanden
traurig	warmherzig
überfordert	zufrieden
unaufmerksam	zugeneigt
unglücklich	zuversichtlich
unruhig	verraten
unsicher	verschlossen
unter druck	verstört
unzufrieden	verwirrt
verärgert	verzagt
verbittert	verzweifelt
verlegen	wehmütig
stolz	wütend
tief bewegt	zerrissen
überrascht	zornig
überwältigt	zweifelnd

Fragen für ein Gespräch

- Was sind die besonderen Begabungen von Mann und Frau in der Ehe? Was sind deine, was meine besonderen Begabungen, Kostbarkeiten?
- In welchen Bereichen haben wir es schon erlebt, dass wir einander ergänzen?
- Wo sind wir verschieden?

Kurt Reinbacher

Gefühle-Übung

- Wir sitzen uns gegenüber und schauen uns an
- Ein Partner beginnt und erzählt eine Begebenheit von heute bzw. den letzten Tagen. Wie habe ich mich dabei gefühlt bzw. welche Emotionen hatte ich? (nehmt dabei die Liste zur Hand)
- Der Partner hört ganz aufmerksam zu (Augenkontakt), ohne einen Kommentar zu geben – am Ende der Erzählung bedankt er sich!
- Nun wird gewechselt. Der Partner der vorher zugehört hat, erzählt eine Begebenheit mit allen Gefühlen/Emotionen.

Macht euch vorher aus, wie oft ihr wechseln wollt (z.B. dreimal).

Danach: Schlage ich euch wieder zwei Fragen vor. Schreibt sie in euer Dialogheft. Jeder beantwortet die Fragen schriftlich, dann Hefte austauschen und miteinander reden.

UNTERSCHIED UND ERGÄNZUNG VON MANN UND FRAU

Ein Modell gelungener Ergänzung, Reichtum für unser Wir

Ganz ehrlich, wer von euch denkt im Alltag an einem Mittwochmorgen um 6:30 leicht unausgeschlafen, beim Zurechtgerichten der Kinder oder beim sich selber Zurechtmachen für den Arbeitstag an den Reichtum unserer Ergänzung als Mann und Frau? Also wir nicht, und darum ist es gut, sich bewusst Zeit zu nehmen, um dem Thema ein paar Gedanken zu schenken – weil genau darin eine enorme Kraft für das Gelingen einer solchen Situation um 6:30 liegt!

Wir wollen berichten, wie wir unser Frau- und Mannsein erleben, und was es für uns in unserer Ehe bedeutet. Nachdem wir mit sehr vielen Paaren über solche Themen sprechen, wissen wir, dass durchaus ähnliche Tendenzen auch bei sehr vielen anderen Paaren zu beobachten sind. Drei Punkte möchten wir daher etwas genauer beleuchten:

a. Von welchen verschiedenen Eigenheiten sprechen wir:
Andreas/Mann ist nach außen gerichtet, abenteuerlustig, riskieren, übersich hinauswachsen, der Vater verleiht den Kindern die Identität, hat Beschützerinstinkt, thematischer Zugang nach dem Schubladensystem, Arbeiten werden hintereinander erledigt.

Tatjana/Frau ist ein Beziehungswesen, Sinn für das Feine und das Zwischenmenschliche, wenn die Kinder echt verletzt sind am Körper oder Seele kommen sie zur Mama, System der Bauerntruhe

„Der Mann baut ein Haus, die Frau macht es zum Zuhause!“

b. Damit sich unsere Verschiedenheit als positive Dynamik entwickelt, muss jeder von uns, und wir gegenseitig unserer posi-

tiven Qualitäten kennen. Wir müssen uns als Team verstehen – nicht „toll ein anderer machts“, sondern wirklich als Team – also GEMEINSAM

c. Jede Eigenschaft, die man hat, hat in der richtigen Ausprägung einen positiven Einfluss auf unser wir/auf unsere gemeinsame Familie

Am Abend kommt der Papa und ist lustig, manchmal zu lustig – dass die Kinder ewig nicht einschlafen, weil sie so aufgedreht sind. Das ärgert die Mama. Bei Andreas müssen die Hausarbeiten abgeschlossen sein, damit er Feierabend machen kann. Tatjana kann ohne Probleme neben der unfertigen Arbeit zur Ruhe kommen.

Fazit: Es kann wirklich herausfordernd sein, aber bemühen wir uns beharrlich und geduldig, mit viel Verständnis diese Verschiedenheit wirklich als Schatz zu entdecken, weil wir alleine als Mann oder Frau niemals in der Lage wären ein ganzheitlich ausgeglichenes Klima in unserem Zuhause zu schaffen.

Tatjana und Andreas Schnegg

St. Veit im Pongau,
seit 2008 verheiratet,
Eltern von fünf Kindern

CHANCE ZUR REIFUNG

Wir brauchen uns nicht zu wundern: Konflikte und Meinungsverschiedenheiten gehören zum täglichen Leben. Es wird immer wieder passieren, dass wir aneinander schuldig werden, uns etwas schuldig bleiben. Die Frage ist, wie wir damit umgehen, welche Lösungen wir finden. Konflikte können somit bedrohlich sein, oder auch eine Chance, daran zu reifen, miteinander zu wachsen. Die zentrale Frage lautet also: Was können wir tun, damit unsere Liebe gelingt.

Im Folgenden werden Wege zur Konfliktbewältigung, Tipps und Tricks für den Alltag gegeben, denn: Auseinander läuft man von allein, für das Zusammenbleiben muss man etwas tun.

Walter Trobisch, evangelischer Pastor und Eheberater hatte mit einem Brautpaar folgendes Gespräch: "Haben Sie sich schon einmal richtig gestritten?" Beide wurden hochrot im Gesicht. "Wenn wir ehrlich sein sollen, ja schon mehrmals". "Haben Sie sich hinterher wieder versöhnt?" Die Braut antwortet: "Gott sei Dank, ja" Trobisch antwortete: "Dann können Sie heiraten". Bewältigte Konflikte bringen uns voran.

Aus dem lateinischen kommend heißt conflictus zusammenstoßen, aufeinanderprallen.

Konflikte durch Unterschiedlichkeit

In der Ehe stoßen zwei Menschen mit ihrer unterschiedlichen Herkunft, unterschiedlicher Lebensführung aufeinander. Nicht selten sind es Wunden aus der eigenen Lebensgeschichte, in denen großes Konfliktpotential liegt.

Gegensätze ziehen sich anfänglich an. Aber genau die Eigenschaften, die ich am anderen schätze, weil sie so anders als meine sind, an denen reibe ich mich später.

Wenn der Mann etwa großzügig erzogen wurde und seine Frau eher sparsam, dann kann genau das später ein Konfliktpunkt werden. Sie empfindet seine Großzügigkeit als Verschwendungssucht, er wiederum legt ihre Sparsamkeit als Geiz aus.

Wir haben aufgrund unserer Unterschiedlichkeit - unausgesprochen - Erwartungen an den anderen. Sie sind nicht selten Konfliktauslöser. Folgende Themen führen - Umfragen zufolge - immer wieder zu Streit: Probleme mit den Finanzen, die Eifersucht, Uneinigkeit in der Kindererziehung, die Sexualität, die Gewohnheiten des Ehepartners, unterschiedliche Interessen oder die Beziehung zu den Eltern und Verwandten, ...

Bei genauerem Hinsehen gibt es eigentlich kein Thema, das nicht zum Streit führen kann. Leider sind es gerade so genannte Nebensächlichkeiten, Kleinigkeiten, die dann das Fass zum Überlaufen bringen.

Einige Beispiele dazu:

Oft sind es Nebensächlichkeiten
Meine Frau und ich hatten vereinbart, dass wir uns zu Hause treffen und anschließend zum Essen zu Freunden gehen. Ich wurde sehr ärgerlich, als sie mich lange nach dem verabredeten Termin von der Wohnung einer Freundin aus anrief, dass ich sie jetzt noch abholen sollte.

Oder: Der letzte Tropfen war die Szene, als ich mich fürchterlich aufregte, weil ich einen ganz anstrengenden Tag mit den Kindern hatte und er, anstatt mir zu helfen

oder mich zu verstehen, wütend wurde. Am Ende schrien wir uns nur noch an.

Oder sehr häufig: Es gibt immer einen Riesenkrach, wenn meine angeheiratete Familie sich in etwas einmischt, worüber wir uns nicht einig sind. Es genügt, dass er von einem Besuch bei seiner Familie nach Hause kommt, um das Fass zum Überlaufen zu bringen.

Die zentrale Frage lautet: Wie kann aus zwei Haltungen, zwei Lebensstilen, ein gemeinsamer Weg werden? Das regelmäßige Gespräch, die Bereitschaft zuzuhören und den anderen zu verstehen, der Wille zur Versöhnung wirken dabei vorbeugend.

Es kann aber auch Situationen geben, die einfach ausgetragen werden müssen, um größeren Schaden zu vermeiden. Dabei ist manchmal ein "reinigendes Gewitter" besser als ständig schwüle Luft. Was sollten wir bei Auseinandersetzungen vermeiden?

"Fluchttendenzen"

Rückzug zu anderen oder in sich selbst. Dadurch wird es meist noch schlimmer. Ein Beispiel: Der Mann wurde von den Schwiegereltern nicht akzeptiert. Die Mutter sagte immer wieder zur Tochter: "Wenn es bei Euch Probleme gibt, komm einfach nach Hause, ich helfe Dir". Sie hat es getan und heute ist die Ehe geschieden. Nicht selten wird die Flucht zu den Eltern von jungen Eheleuten vollzogen und sie lernen nicht, sich miteinander auseinanderzusetzen. Es gibt auch die Flucht in die eigene Welt ("Höhle"): Hobbies, Arbeit, Vereine. Bereiche also, wo der andere keinen Anteil hat.

CHANCE ZUR REIFUNG

Konflikte: Was sollten wir vermeiden?

- „Alte Hüte hervorholen“: Was in Öffentlichkeit gesagt - Munition für später - Museumsführung: damals hast du
- Mit Schweigen bestrafen: Machtmittel - in Kindheit gelernt
- Meinungsverschiedenheiten in der Öffentlichkeit austragen: „Schützenhilfe holen“ bei Freunden, Eltern, Kindern - Wir lösen Probleme selbst und daheim
- Verallgemeinerungen: immer sagst du, nie machst du - schlicht unwahr - nimmt Möglichkeit
- Kolonialisierung: einer spricht für beide im Wir - Stil / vorher vergewissern ob anderer so denkt und fühlt
- Negative Motive unterstellen: Das tust du nur - wie weiß ich das: Gedankenlosigkeit (Bsp.: zu Beginn - immer Tür und Angel)
- Unter den Teppich kehren: Vermeidungsstrategie - fauler Friede - Friedhofsruhe - Minenfelder bleiben - manche: kein offenes Gespräch, stimmen sofort zu - Aggression kommt woanders
- Flucht Tendenzen „Höhle“ - zu Eltern: wenn du Probleme hast, komm / Ehe geschieden
- Bagatellisieren. Nicht so schlimm / keine Kleinigkeiten in der Liebe
- Ratschläge, belehren: Warte, ich erkläre es dir - Sockel des Gerechten - braucht Einfühlung
- Eigene Erfahrung ansprechen - habe

auch ähnliches erlebt (bes. Frauen) - es geht jetzt darum

- Abwertende Kommentare: Das hätte ich dir gleich sagen können (Bsp.: Tochter macht Fernreise)
- Interpretieren, analysieren, verhören: also du meinst ... wo warst du gestern?
- Dinge vorwerfen, die der andere nicht ändern kann: äußeres / Herkunftsfamilie - so annehmen wie du bist

Wege zur Lösung des Konfliktes

- **Das Gespräch suchen:** schnell / Zeichen: Kerze am Nachttisch brennt - Konflikt / Kistert mit Anliegen
- **Verhaltensmuster bewusstmachen:** Selbsterziehung - sich selbst und anderen verstehen / neues lernen - z.B. Schweigen, Rückzug
- **Klären, worum es geht:** auf Tisch - Strategie: Nebel - Doppelbotschaften: Du bist Problem, wenn du dich änderst gelöst - aber du bist unersetzlich
- **Einfache klare Sprache: „Ich - Botschaften“** - rede in der Ich-Form, nicht man (Person ansprechen): herumreden, jammern: nie hilfst du mir, versteckte Appelle: man sollte Kübel hinaustragen
- **Lernen zu ertragen:** 20 Ticks - nehme dich so an - Not durch Herz lassen
- **Kein Kampf bis zum letzten Atemzug:** Signale (Tränen, davonlaufen) - „Stopschild“ - time out - in Ruhe nachdenken - überlegen, ob in dem was du sagst etwas dran ist.

- **Keine gefährlichen Formulierungen:** Beziehung in Frage stellen (dann suche dir eine andere), unkontrollierte, emotionale Äußerungen, die man bereut

- **Person und Problem trennen:** Respekt / Würde - hart in der Sache

- **Einander auch im Streit körperlich nahe bleiben**

- **Kein Streit vor Kindern:** zur Erklärung - Unterschied ob Meinungsverschiedenheit (gut für Kinder Lösungsstrategien zu lernen) oder ob das Ganze, die Ehe auf dem Spiel steht (gefährliche Formulierungen: dann lassen wir es halt)

- **Zuhören, um zu verstehen**

- **Versöhnung:** Eph - Die Sonne soll über eurem Zorn nicht untergehen. Möglichst nicht mit ungelösten Konflikten ins Bett gehen. Einfache Worte: Es tut mir leid. Vergebung zusprechen und annehmen (Losprechung) - eigenes Thema

Eine „HAUSAPOTHEKE“ zur Krisenprophylaxe

- Akzeptieren, dass er/sie anders ist. Die Verschiedenheit als Herausforderung und Aufgabe annehmen.

- Das Paargespräch pflegen

- Zeit füreinander nehmen - eine notwendige Investition in die Ehe.

- Etwas miteinander unternehmen. Pflege gemeinsamer Interessen, Entspannung, Freizeit.

- Wir lassen den anderen unsere Wertschätzung erfahren. Liebe und Anerkennung ausdrücken.
- Zärtlich zueinander sein. Wir lassen das romantische Feuer nicht verlöschen.
- Füreinander einsetzen. Ich stehe an der Seite meines Ehepartners (Kindern, Verwandten gegenüber)
- Klischees den Kampf ansagen (Männer und Frauen sind halt so) und auf die echten Bedürfnisse des anderen achten
- Zeit finden für erfüllte Sexualität - der tiefste Ausdruck der Liebe und Ganzhingabe.
- Das Eheversprechen erneuern. Ich sage Dir mein Ja zu. Liebe ist eine Willensentscheidung.
- Freunde suchen, denen wir uns anvertrauen können. Priester, geistliche Begleiter, reife Ehepaare, die uns stärken, ermutigen.
- Füreinander beten und einander segnen. Die Kraft des Ehesakramentes im Alltag wirksam werden lassen.

Fragen für das Gespräch:

Wann haben wir schon erlebt, dass wir uns nach einem Konflikt besser verstanden haben?

Gibt es in unserer Ehe einen "unter den Teppich gekehrten" Konflikt?

Wie können wir ihn lösen?

Wie wurde in meinem Elternhaus mit Konflikten umgegangen? Welche Strategien habe ich mir angeeignet?

Welche meiner Eigenschaften sind konfliktfördernd? Kann ich dazu einen Vorsatz für die Adventszeit fassen?

Zur Betrachtung: Kol 3, 12 - 25

Heidi und Kurt Reinbacher

KONTROLLIERTER DIALOG

Liebe Brautpaare, ihr habt soeben Modul 6 gesehen. Konflikte – Wege zu tieferem Verstehen. Ich gebe euch nun eine Übung mit, die euch hilft, einander besser zu verstehen.

Methoden der Konfliktbewältigung

Kontrollierter Dialog

Der „Kontrollierte Dialog“ (in: Michael L. Möller, Die Wahrheit beginnt zu zweit - wird hier als AW + Übung bezeichnet) ist eine Übung, durch die präzises Sprechen und genaues Zuhören geübt wird. Ziel ist, in der Kommunikation mehr Verständlichkeit zu erlangen.

Ablauf:

A beginnt zu erzählen, mit wenigen Sätzen.

B wiederholt in eigenen Worten das, was er verstanden hat.

A prüft, ob das Wiederholte dem entspricht, was er gemeint hat. Wenn ja, dann bestätigt er mit „du hast mich verstanden“.

Wenn **B** etwas vergessen oder entstellt hat, dann antwortet er mit „du hast mich nicht/ teilweise verstanden“.

B wiederholt nun nochmals in eigenen Worten das, was er von diesem ersten Satz verstanden hat.

Wenn **A** sich immer noch nicht verstanden fühlt, wiederholt **A** noch einmal die eigene Aussage.

A und **B** arbeiten so lange an einem Satz, bis sich **A** von **B** genau verstanden fühlt.

Erst dann darf **B** mit einem eigenen Satz antworten. Und **A** wiederholt dann diese Antwort. Evtl. wiederholt sich obiges Vorgehen solange, bis sich **B** verstanden fühlt.

Der Begleiter ist dabei **Beobachter** und achtet nur darauf, dass die Spielregeln eingehalten werden.

Fragen für ein Gespräch

Wann haben wir schon erlebt, dass wir uns nach einem Konflikt besser verstanden?

Gibt es in unserer Ehe einen „unter den Teppich gekehrten“ Konflikt?

Mit welchen Eigenschaften, Angewohnheiten tue ich mir schwer?

Gibt es „Gesprächshindernisse“? Wie können wir Zeit und Raum für uns schaffen?

Wurde in meiner Herkunftsfamilie offen über Probleme gesprochen?

Stefan Lebesmühlbacher

KONFLIKTE ALS WACHSTUMSCHANCEN

Wir heißen Petra und Christian Ganneshofer, sind 36 Jahre verheiratet, Eltern von 6 Kindern, und stolze Großeltern von vier, bald 5 Enkelkindern.

Petra: Christian ist Finanzleiter in einer größeren Stadtgemeinde, ehrenamtlicher Diakon und psychosozialer (Paar)Berater.

Christian: Petra arbeitet als selbständige Psychotherapeutin sowie als Familienberaterin am IEF Institut für Ehe und Familie.

P: Wir versuchen in unserer Ehe mit Konflikten immer besser umzugehen und stärken Paare/Familien in Krisen durch Paartherapie- und Beratung.

P: Wie rasch sich ein ehelicher Konflikt entzünden kann demonstrieren wir euch gleich jetzt:

C: Alle Ähnlichkeiten im folgenden Streitgespräch mit uns sind rein zufällig!

P: „Kannst du sein, du hast ohnehin mich zu fragen zugesagt, dass wir diesen Vortrag halten!““

C: „Ich hätte doch nicht nein sagen können. Muss ich jedes Mal bei dir um Erlaubnis anfragen?“

P: „Ja, sicher, ich habe dir gleich gesagt, dass mir das zu viel wird, nie hörst du mir zu, immer bleibt alles an mir hängen.“

C: „Das stimmt doch gar nicht! Wo denn? Weißt du eigentlich was ich jeden Tag alles leiste? Arbeiten, Kochen, Putzen, der Garten, die Kinder. Ich mach das doch alles nur für Euch! Nie bist du zufrieden, nie ist es genug.“

P: „Ich hab‘ auch genug – nämlich von dir!“

C: Solche **eingeschliffenen Streitmuster gespickt mit Festschreibungen und Vorwürfen** erleben wir als **Sackgassen**, in welche wir immer und immer wieder hineinlaufen, oft ohne es zu merken, es ist vom Gefühl her „wie kein Durchkommen“. **Wir nehmen uns vor nicht zu streiten, doch das Gegenteil passiert!**

C: Was ist in diesem Konflikt eigentlich auf psychologischer Ebene bei uns passiert?

P: Du hast mich in deine Entscheidung nicht einbezogen. Diesen Mangel an Beachtung kenne ich bereits von klein auf. Wenn du zusagst und nicht bei mir nachfragst, ob der Termin für mich passt, fühle ich mich alleine, enttäuscht, übergangen, ungeliebt, ohnmächtig, unverstanden und überlastet durch etwas, was ich nicht ändern kann.

C: Ich habe bei dir wirklich nicht nachgefragt. Weil es mir schwer fällt dich einzubeziehen und ich alles lieber alleine mit mir regle, „vergesse“ darauf. Das „passiert mir“, ohne es zu merken. Von klein auf war es mir verwehrt Ideen für mein eigenes Leben zu haben. Mich offen zu zeigen mit dem, was mich damals verletzt hat, hilft mir diese Dynamik zu durchbrechen. Die nicht miteinander abgestimmte Entscheidung einen Vortrag zu halten, ist zwischen uns wie ein Vulkanausbruch „explodiert“.

P: Im Kern unserer Beziehung ist ein **MANGEL** entstanden, der sich im Streitgespräch entzündet hat. Der Konflikt dient also als **Hinweisschild**. Er ist für uns wichtig, **denn es zeigt uns unseren Mangel an emotionaler Verbundenheit an**, etwas ist nicht in Ordnung, ein Richtungswechsel wird angezeigt. Wenn sich dieser Mangel festsetzt, beginnen wir vor unserem Ehe-

partner zu flüchten, oder ihm/ihr nachzusetzen. Wir schützen uns mit Rückzug, Vorwürfen, eisigem Schweigen, Mauern, Entwerten, usw.

P: Nehmt euch ausreichend Zeit für ein Gespräch auf Augenhöhe. In 4 Schritten könnt ihr euch aus dieser Negativspirale befreien und neue Verbundenheit aufbauen:

KONFLIKTE ALS WACHSTUMSCHANCEN

1 P: Zunächst braucht es einen **Faktencheck in der Realität:**

Was hat zum Konflikt geführt? Ist es so gewesen? Woher weiß ich das so genau? Konflikte sind normal, sie zeigen uns, dass wir bereits genügend Vertrauen aufgebaut haben, um einander Unbequemes zuzumuten. **Unterstellen wir einander das Gute!**

2 C: **Stellen wir uns nun unseren Gefühlen:**

Wie ist das für mich? Wie fühlst du dich? Mitgefühl für die Gefühle des anderen schafft neue Verbindung! Woran erinnert mich das? Hier können auch alte Belastungen Platz haben, die wir in unseren biographischen Rucksäcken mitschleppen.

3 P: **Positionieren wir uns schließlich neu:**

Kann ich deine Ansicht verstehen? Verstehe ich, woher der Ärger/Wut bei mir kommen? Was halte ich davon? Kann ich dich um Verzeihung bitten? Durch diese Abstimmung entsteht neue Nähe und Raum für Eigenes.

4 C: **Finden wir abschließend gemeinsam kleine Veränderungsschritte:**

Was will ich verändern? Welchen Dehnungsschritt (konkret, messbar, durchführbar) kann ich setzen, um dir zu zeigen, dass ich aus dem Konflikt etwas mitnehme, gelernt habe. Bereits kleine Veränderungsschritte haben eine große Wirkung!

*Petra und Christian
Ganneshofer*

SEXUALITÄT ERFÜLLT LEBEN

Wir dürfen heute über ein sehr herausforderndes immer aktuelles, meistens über oder unterschätztes Thema nachdenken. Ein Thema, dass das Wesen des Menschseins, nämlich in unserer zugleich körperlichen als auch geistig seelischen Ausprägung auf den Punkt bringt. Es geht um die Sexualität.

Vier Schwerpunkte

1. SEX IST MEHR ... , DIE SICHTWEISE DER KIRCHE

Keine Institution auf der ganzen Welt, gibt der Sexualität einen so hohen Stellenwert wie die Lehre der kath. Kirche. Immer wenn ich mich damit beschäftige, bin ich wieder von neuem begeistert welche Würde die Sexualität und damit der Mensch erhält.

Der sexuelle Akt, so die Sicht der Kirche, ist eine körperliche Ausdrucksform (Körpersprache) die weit über die Körperlichkeit hinausgeht. Sie betrifft den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Der Körper bringt gewissermaßen den Geist zum Ausdruck, die Seele/der Geist bewirkt, dass der materielle Körper ein lebendiger Leib wird.

Das christliche Menschenbild bezieht sich immer auf Körper und Geist die eben im Menschen sind und auch im Leben nicht getrennt werden können. Jeder wird die Situation kennen, wo wir den innerpersönlichen Kampf dieser beiden Dimensionen in uns austragen. Überwindung im Sport, Maßhalten beim Essen, Verzicht auf etwas Süßes, Beenden einer Ruhepause, ... und eben auch in diese innerpersonelle Auseinandersetzung befindet sich die Sexualität! Übrigens gibt es genau dazu ein

sehr aus der Mode gekommenes Wort, das das zum Ausdruck bringt: Die Keuschheit, was so definiert ist: Die geglückte Integration der Geschlechtlichkeit in die Person, etwas moderner ausgedrückt könnte man sagen: die Balance zwischen Körper und Geist/Seele

Die sexuelle Umarmung umfasst uns (den Menschen) in Allem und dringt zugleich ins Innerste vor. (Nirgends sind Verletzungen tiefer und schmerzhafter wie in der Sexualität.) Wenn man heute mit offenen Augen durch die Welt geht, muss man erkennen, dass Sex bzw. Sexualität (der Mensch) zum Konsumgut, zum Objekt (ohne Seele) degradiert wird.

2. DIE BOTSCHAFT VON SEX

Ich zeige dir meine Liebe und mache mich dir zum Geschenk (mehr kann ich von mir in Form meiner Körperlichkeit nicht geben!!!) Ich nehme dich so wie du bist mit allem was du mir gibst.

Der Wert der Sexuellen Vereinigung ist so hoch, dass die Ehe erst dann gültig geschlossen (vollzogen) ist, wenn Mann und Frau sich nach der Hochzeit sexuell ganz hingeben!!! Ev. Zeugnis und Angebot, auf Sex bis zur, oder zumindest vor der Hochzeit zu verzichten. - Spannende Erwartung!

Überlegung: Warum die Kirche immer noch die altmodische Sichtweise vertritt: Sex und Ehe gehören untrennbar zusammen: Wenn ich mich wirklich als Ganzes verschenke, kann ich mich nicht mehrmals als Ganzes verschenken! Sexuelles Eins werden ist so endgültig, dass es nach einem Bund verlangt.

SEX = mein Körper sagt: JA nur du
EHE = mein Geist sagt: JA nur du

Natürlich hat jeder von uns eine Vergangenheit, die ein Teil von uns ist. Manches sehen wir heute vielleicht anders als damals, aber wir sind nicht hier um irgendjemanden zu verurteilen, oder ein schlechtes Gewissen zu verbreiten, wir sind hier um die unglaublich positive Sichtweise der Sexualität, wie sie die Kirche lehrt, zu bezeugen. Folgen sind neben einer völlig neuen Sichtweise des Menschseins, die hohe Wertschätzung meines Partners/in und eine weitaus höhere „Sicherheit gegen Fremdgehen“.

THEOLOGIE DES LEIBES von PAPST JOHANNES PAUL II

Buchhinweis. Papst Johannes Paul II schreibt über die Sexualität von Mann und Frau. Ehelicher Orgasmus = Vorgeschmack auf den Himmel, Mann hat die Pflicht darauf zu achten, dass die Frau auch den Höhepunkt erleben kann.

Die Lehre von Gott vermittelt durch unseren Leib (Mann und Frau)
Die Geschlechtskraft ist in sich etwas Gutes, ja sogar etwas Göttliches (Thomas von Aquin 1225-1274)

JP II beschreibt die eheliche Liebe als Abbild der Liebe Gottes. Und dabei nennt er vier grundlegende Eigenschaften der Liebe Gottes die wir auf unsere Ehe und unsere Sexualität anwenden können:

- In Freiheit dir mein JA schenken und dein JA auch empfangen
- Bedingungslos den anderen mit allen Gaben und Mängeln ganz annehmen
- Treu sein in guten und bösen Tagen – Endgültigkeit
- Lebensspendend an der Schöpfung mitwirken – Fruchtbarkeit

SEXUALITÄT ERFÜLLT LEBEN

3. BEGRÜNDUNG IN DER HL. SCHRIFT

“Darum wird der Mann Vater und Mutter verlassen, seiner Frau anhängen und sie werden ein Fleisch” (Gen.2,24 - 26)

Verlassen: Das Verlassen des Elternhauses ist sowohl ein äußerer (Ort) als auch ein Innerer Schritt (von den Eltern abnabeln) und kann für Eltern und Kinder schmerzhaft sein. Eine neue Familie entsteht! Verlassen heißt nicht, im Stich lassen. Das vierte Gebot bleibt trotzdem aufrecht erhalten: “Du sollst Vater und Mutter ehren!” (Ex. 20,12) Das gilt auch für die Schwiegereltern. Sollte ein belastendes Verhältnis zu den Eltern bestehen, so ist jeder aufgefordert, Frieden zu machen, wo es nötig ist, aber nicht auf Kosten einer Abhängigkeit. Menschenwürdigen Frieden kann es nur zwischen gleichwürdigen und freien Partnern geben.

Anhängen: Bedeutet sich binden oder auch aneinander kleben - Hochzeit. Bsp.: Man klebe zwei Papiere zusammen, will man sie wieder trennen, werden beide verletzt.

Ein Fleisch werden: Das heißt ganz Eins werden und doch zwei bleiben. Das ist das tiefste Geheimnis in der Ehe. “Ihr Männer, liebt eure Frauen! Wie auch Christus seine Kirche geliebt und sich für sie hingegeben hat.” (Eph. 5,25) - wahre Agape. Geschlechtsverkehr ist ein viel zu technisches Wort für volles Eins werden, auch: sexuelle Umarmung von Mann und Frau oder volles eheliches Eins werden genannt.

4. UNTERSCHIEDLICHES ERLEBEN DER SEXUALITÄT VON MANN UND FRAU

Mann und Frau sind verschieden und das

hat auch Konsequenzen in der Sexualität. Männer und Frauen haben unterschiedliche Erwartungen und sollen voneinander wissen.

Der Geschlechtstrieb beim Mann (tendenziell) und die Befriedigung ist nicht nur anders im Ablauf, sondern auch stärker ausgeprägt. Männer neigen dazu, schnell auf ihr Ziel zuzugehen, auch im Einswerden. Männlich sexuelles Erleben ist vergleichbar mit einem Strohfeuer: Schnelles Auflodern und rasches Erlöschen.

Die Frau hingegen erlebt das Einswerden eher wie Holzkohlenfeuer: Es braucht länger, bis es brennt, hält aber auch länger an. Die Frau erlebt das sexuelle Einswerden wie einen Wellengang.

Die Frau ist tendenziell stärker von der Gefühlsseite her geprägt. Sie hat von Natur aus ein starkes Gefühl für seelische Dinge. Sie leidet, wenn das sexuelle Miteinander abgeleitet in nur oder überwiegend körperliches Erleben.

Einer Frau würde es schon oft genügen ein bisschen zu schmusen, zu kuscheln und in den Armen ihres Mannes einzuschlafen. Die Zärtlichkeit und das Einfühlungsvermögen ist das Lebenselixier für die Frau.

Beim Mann hingegen ist das anders: Allein, wenn er seine Frau in der schönen Unterwäsche sieht, sind all seine Gefühle hellwach. Bsp.: Mann - Schubladensystem, Frau - Bauernschrank

Beide Partner sollen werbend bleiben, auch nach der Hochzeit. Es zeigt, dass du mir wichtig bist, wenn ich mich nur für dich “schön” mache. “Der Verheiratete ist um die Dinge der Welt besorgt, wie er der Frau gefallen möge.” (1. Kor. 7,33)

Ein paar nützliche Tipps:

- Humor, sich nicht so wichtig nehmen (was bedeutet der Moment in Bezug auf mein Leben)
- Training für die eheliche Liebe „as a 20 year warm-up“ (Ingrid Trobisch)
- Immer wieder neu beginnen
- Sich unbedingt mit dem Thema beschäftigen (uns helfen die Eheseminarvorbereitungen)

Abschließend kann man zu Recht sagen: Nirgends im Leben erfahren wir so stark wie in der Sexualität die Dimensionen unseres Menschseins nämlich die Interaktion zwischen Körper und Geist. Diese Dimensionen zu vereinen bleibt wohl eine lebenslange Aufgabe. Aber sehen wir es wirklich als Training für unsere gegenseitige Liebe. Der richtige und partnerschaftliche Umgang mit unserer Sexualität ist und bleibt eine Aufgabe und manchmal auch eine Herausforderung. Aber nehmen wir diese Herausforderung an und gestalten wir aktiv unsere gelebte Sexualität in unserer Ehe, denn in unserem Leben bzw. in unserer Ehe geht es ja nicht nur um Sex, sondern um die Liebe, die letztlich in Gott ihren Ursprung hat.

Wir wünschen euch gutes Gelingen beim Projekt eures Lebens!

Tatjana und Andreas Schnegg

WERTSCHÄTZUNGSÜBUNG

Liebe Brautpaare,

Ihr habt soeben Modul 7 gesehen: Sexualität erfüllt leben. Ich möchte nun wieder mit einer kleinen Übung mit euch starten. Sie nennt sich Wertschätzungsübung. Man sagt, dass es 5 Wertschätzungen braucht, um eine Kritik anzubringen. Wir müssen als Paar viel sicheren Raum schaffen, um einen Kritikpunkt äußern zu können.

Wertschätzungsübung – zu zweit

1. Partner A beginnt: ich schätze an dir dass du ...
2. Partner B sagt, was er hört: ich habe gehört, dass du an mir schätzt. Habe ich dich richtig gehört?

Die Wertschätzung möglichst konkret formulieren:

- Zeit, Ort
- Man kann die Wertschätzung auch vertiefen und noch eine zweite oder dritte Runde machen.
- Dabei kann der Empfänger Gefühle ausdrücken: ich fühle mich dann

Jetzt gebe ich wieder Fragen für das Paargespräch. Ihr beantwortet sie schriftlich im Dialogheft. Dann werden die Hefte wieder ausgetauscht.

Fragen für das Gespräch:

- Wie waren unsere ersten Begegnungen für dich?
Was hat dir Vergnügen, Freude bereitet?
Was hat dir zu schaffen gemacht?
- Was an meinem / an deinem Körper finde ich schön?
- Gibt es in meiner Herkunftsfamilie Worte und Botschaften über das andere Geschlecht? (Familientradition)

Kurt Reinbacher

Ehe Onlineseminar Modul 07 - Sexualität erfüllt leben

GOTT, SEX UND DIE SEHNSUCHT NACH MEHR



Liebe Paare, die ihr euch auf das Sakrament der Ehe vorbereitet, seid herzlich begrüßt.

Wir sind das Ehepaar Daniela und Christian Schallauer aus OÖ., seit 2001 ein Liebespaar und verheiratet seit 2004; Eltern von 5 Kindern im Alter von 9 bis 16 Jahren und von Beruf Betriebstechniker bzw. Hausfrau und Mutter.

Bist du zufrieden mit deinem Leben, so wie es ist? Oder hast du auch Sehnsucht nach MEHR!!?

1 Wenn die Sehnsucht immer größer wird

- Alles scheint perfekt – junges, glückliches und verliebtes Paar aus intakten Familien mit gutem Freundeskreis, 1,5 Jahre intakte Beziehung, das Gefühl, füreinander bestimmt zu sein – Pläne für die Zukunft.
- Gelebte Sexualität (inkl. Verhütung) ist natürlich Bestandteil der Beziehung – man liebt sich ja! Doch genau in diesem Bereich wird immer mehr spürbar – etwas stimmt nicht!
- Immer mehr drängt sich die Frage für Daniela auf: IST DAS ALLES? Warum fühlt es sich an als reiche unsere Liebe nicht mehr aus?
- Eine große Sehnsucht nach MEHR ist da! Die Beziehung stand vor dem AUS.

*„Wenn ich in mir Sehnsüchte vorfinde, die nichts und niemand in dieser Welt erfüllen kann, dann ist die einzige logische Erklärung, dass ich für eine andere Welt gemacht worden bin!“
(C.S. Lewis)*

2 ... und dann kam Gott!

- Gott tritt in Danielas Leben – ihre Sehnsucht wird gestillt – Jesus füllt ihr Herz übertoll mit Liebe – plötzlich ist für Chris-

tian wieder mehr als genug Liebe vorhanden – auch er erkennt – DAS IST ES!

- ALLES verändert sich – uns gehen die Augen auf und plötzlich macht alles Sinn. Gott wird zum Mittelpunkt unserer Beziehung und schenkt uns ein neues Leben! Unser Leben dreht sich um 180 Grad – die Prioritäten werden neu gesetzt – ein unbekannter, herausfordernder, aber wunderschöner Weg wird beschritten.
- Doch auch viele Wunden und Verletzungen (aus Kindheit, Jugend etc.) kommen im Zuge dessen zum Vorschein, müssen aufgearbeitet und heil werden – was unsere Beziehung aber mehr und mehr zum Leuchten bringt und stärker macht.
- Das Sakrament der Ehe krönt unseren Weg.

3 Theologie des Leibes und NER – eine neue Dimension der ehelichen Sexualität

- Wir wagen es nach längerem Zögern – und lassen uns auf die NER (Natürliche Empfängnisregelung) ein – eine neue Dimension von Vertrauen, Liebe, Verantwortung, Miteinander und Freiheit wird uns geschenkt. Die Sexualität verändert sich.
- Beginn des Studium TdL (Theologie des Leibes) – der Blick für diese unglaubliche Schönheit der Sexualität eröffnet sich uns – lässt uns staunen und einen kleinen Teil vom Großem Ganzen erkennen.
- Wir erkennen – Gott und eheliche Sexualität passen nicht nur gut zusammen – mehr noch, sie dürfen nicht voneinander getrennt werden damit das „Eins Werden“ zu einer immerwährenden und sprudelnden

Quelle wird, die das Ehepaar belebt, erquickt und stärkt.

Wir möchten immer mehr und tiefer in diese Schönheit eintauchen, und um diesen Weg nicht aus den Augen zu verlieren helfen uns die Worte von JP II – welche er beim 15. Weltjugendtag in Rom gesprochen hat – immer wieder dabei.

In der Tat: Es ist Jesus, den ihr sucht, wenn ihr vom Glück träumt; Er ist es, der auf euch wartet, wenn euch nichts von dem zufriedenstellt, was ihr vorfindet; Er ist die Schönheit, die euch so anzieht; Er ist es, der euch provoziert mit jenem Durst nach Radikalität, der euch keine Anpassung an den Kompromiss erlaubt;

Er ist es, der euch dazu drängt, die Masken abzulegen, die das Leben verfälschen; Er ist es, der in euren Herzen die wahren Entscheidungen herausliest, die andere am liebsten ersticken würden. Jesus ist es, der in euch etwas entfacht: die Sehnsucht, aus eurem Leben etwas Großes zu machen; den Willen, einem Ideal zu folgen; die Ablehnung, euch von der Mittelmäßigkeit verschlingen zu lassen!“

VON FRUCHTBARKEIT & VERANTWORTUNG UND WAS NER DAMIT ZU TUN HAT

Jetzt habt ihr schon die wichtigen Themen einer Partnerschaft gehört, wisst über den Wert der Unterschiedlichkeit von Mann und Frau und die wunderbare Ergänzung, die wir füreinander in dieser Unterschiedlichkeit sind. Ihr habt von der Wichtigkeit der Kommunikation in der Ehe gehört, habt Sexualität als Geschenk für den anderen sein? erfahren. All diese wichtigen Schritte führen in unser Thema hinein – in das Thema Fruchtbarkeit und Verantwortung und was eben NER damit zu tun hat.

Am Traualtar versprecht ihr einander Liebe und Treue, ihr nehmt den anderen ganz an, mit all seinen Stärken und auch seinen Schwächen, mit all seinen Träumen und Vorstellungen vom Leben und der Zukunft. Was ihr da am Altar mit dem Mund versprecht, das unterschreibt ihr mit eurem Leib in der Hochzeitsnacht und schenkt euch einander ganz. Aber ihr gebt am Altar auch noch eine weitere Zusage. Der Traupriester wird euch auch folgende Frage stellen:

Seid ihr beide bereit die Kinder anzunehmen, die Gott euch schenken will und sie im Geist Christi zu erziehen? Seid ihr bereit als christliche Eheleute Verantwortung in Kirche und Welt zu übernehmen?

➔ Ihr müsst diese Fragen mit JA beantworten, dann kann der Ehebund geschlossen werden, sonst ist die Ehe nicht gültig.

Aber was bedeutet das genau?

Die Kirche wünscht euch eine erfüllte Sexualität. Freut euch aneinander, wachst in der Intimität zueinander. Sexualität ist aber nicht loszulösen von dem Thema Fruchtbarkeit. Man kann das Thema Fruchtbarkeit in diesem Geschenk, das wir fürein-

ander sind, nicht weglassen. Ich nehme dich an mit all deiner Fruchtbarkeit, all den Spermien, all deinen Eizellen...

Leider ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass die Kirche leibfeindlich wäre und das Einswerden von Mann und Frau nur der Fortpflanzung diene. Überspitzt gesagt meint man: „Seid fruchtbar und mehret euch“ hieße „mehret euch wie die Karnickel“. (Anspielung auf eine Aussage von P. Franziskus?)

Aber die Kirche hat einen besonderen Blick darauf. Zu finden im Youcat [2373]:

Ein christliches Ehepaar hat so viele Kinder, wie Gott ihm schenkt und es verantworten kann.

Alle Kinder, die Gott schenkt, sind eine Gnade und ein großer ➔ Segen. Das heißt nicht, das ein christliches Paar nicht berücksichtigen soll, wie viele Kinder es in seiner ökonomischen, sozialen oder gesundheitlichen Situation verantworten kann. Wenn trotzdem ein Kind kommt, soll dieses Kind mit Freude und Bereitschaft begrüßt und mit großer Liebe angenommen werden.

Ein Kind muss ich verantworten. Und da fließt so viel mehr mit ein. Wie gesund sind wir körperlich und psychisch? Und es ist eine **gemeinsame Entscheidung**, die ein Paar trifft. Vielleicht ist für einen ein weiteres Kind ein Thema und für den anderen nicht. Gerade in solchen Situationen ist die Kommunikation, das Reden über unsere Vorstellungen, das Abwägen sehr wichtig um gemeinsam JA oder eben momentan Nein sagen zu können. Verantwortung übernehme ich für ein Kind ja nicht nur jetzt. Ich wachse in der Erziehung mit meinem Kind, ich begleite es solange, bis es ei-

nes Tages selbstständig seinen Weg gehen kann. Darum ist die Frage für jedes Kind, bin ich bereit diese Verantwortung, die ein Geschenk und eine Aufgabe in einem ist, zu übernehmen.

Was hat jetzt NER damit zu tun?

Wenn wir gerade keinen Kinderwunsch haben, dann wird das Thema Fruchtbarkeit für manche zum Problem. Und für diejenigen, die schon lange einen unerfüllten Kinderwunsch haben, ist das Thema Fruchtbarkeit oder eben Unfruchtbarkeit ein allgegenwärtiges und manchmal ein Schmerz. Was tun, wenn wir momentan kein Kind verantworten können? Da kommt das Thema Verhütung ins Spiel.

Unser Auseinander-Setzen mit diesem Thema kam auch sehr bald in unsere Ehe

Youcat: Die Kirche bejaht und verteidigt das Recht eines Paares, im Rahmen der natürlichen Empfängnisregelung die Zahl der Kinder und den Abstand zwischen den Geburten selbst bestimmen zu dürfen.

Im Rahmen der natürlichen Empfängnisregelung.

Wenn die Lehre der Kirche wahr ist, muss sie lebbar sein. Sagt Dr. Rötzer, der Begründer der symptothermalen Methode der natürlichen Empfängnisregelung. Gott hat in den Menschen alles hineingelegt. Er hat den Bauplan gemacht. Und dieser Bauplan ist die Biologie von Mann und Frau. Das bedeutet, dass es eine natürliche Art gibt, die Geburten zu Regeln, ohne auf hormonelle oder mechanische oder operative Verhütung greifen zu müssen. Warum bejaht die Kirche diesen Weg. Die Kirche will

VON FRUCHTBARKEIT & VERANTWORTUNG UND WAS NER DAMIT ZU TUN HAT

das sichtbar machen, was der Schöpfer gemacht hat. Die Frau hat einen Zyklus – ihre Biologie sagt, es gibt Zeiten, in denen sie fruchtbar ist und Zeiten, in denen sie unfruchtbar ist. Der Mann hat keinen Zyklus, er ist somit immer fruchtbar. NER ist der Weg des Paares, sich das Wissen anzueignen, den Körper von Mann und Frau besser zu verstehen, die biologischen Vorgänge zu erkennen und diese zum Erfüllen des Kinderwunsches oder zur Vermeidung einer Schwangerschaft einzusetzen.

Wir dürfen euch diese NER – Natürliche Empfängnisregelung nun kurz vorstellen. Zunächst wie kamen wir zu NER?

➔ kurze Geschichte von uns

NER ist die Symptothermale Methode nach Dr. Rötzer.

Was bedeutet sympto-thermal? Es bedeutet, dass es beobachtbare Symptome gibt (es wird ein Schleim im Gebärmutterhals der Frau produziert, der abfließt und außerhalb der Scheide wahrgenommen werden kann – das ist unser wichtigstes Symptom) und eine Temperaturmessung, die miteinander in Verbindung stehen. Durch das Erkennen dieser Beiden und der Zusammenschau, ergibt sich die hohe Zuverlässigkeit dieser Methode. Dass eine Frau fruchtbare Zeiten und unfruchtbare Zeiten in ihrem Zyklus hat, wusste man schon länger, aber wann genau die fruchtbare Zeit endet und eine Frau sicher unfruchtbar ist, war bis zu dieser Zusammenschau eine vage Vermutung.

Dr. Rötzer aus Vöcklabruck hat 1951 mit seiner Frau begonnen sich mit der natürlichen Form Geburten zu regeln auseinanderzusetzen. Ziemlich bald fanden die beiden

heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen der Aufwach – Temperatur der Frau und den beobachtbaren Symptomen gibt und dass mit diesen Beobachtungen eine fruchtbare Zeit und eine unfruchtbare Zeit im Zyklus der Frau klar erkennbar ist. Sie fanden Paare, die bereit waren, diese neue Methode zu versuchen. So entwickelte sich eine in der Praxis von tausenden Paaren erprobte und bewährte Methode der Natürlichen Empfängnisregelung.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Für die Praxis brauchen wir ein analoges Thermometer, einen Zyklusbogen und natürlich das Wissen der NER. Man misst unmittelbar nach dem Aufwachen die Temperatur und beobachtet die Symptome, also einfach beim Toilettengang, ob eine Absonderung des Zervixschleims feststellbar ist. Diese Dinge trägt man in ein Tabellenblatt ein und kann somit den individuellen Zeitpunkt der Fruchtbarkeit und das Einsetzen der unfruchtbaren Zeit bestimmen.

Tabellenblatt 6 (siehe Video)

Hier ist alles sichtbar.

Tabelle wird erklärt

Auf X verwiesen

Auswertung und Regeln erlernt man im Kurs.

Haben wir einen Kinderwunsch, werden wir besonders diese Zeit im Zyklus nutzen, um uns einander zu schenken – fruchtbare Zeit. (Folie ➔ Fruchtbare Zeit einkreisen)
Haben wir keinen Kinderwunsch, werden wir uns in der fruchtbaren Zeit enthalten, das heißt nicht miteinander schlafen, sondern auf die unfruchtbare Zeit im Zyklus warten, ehe wir uns einander schenken.

Es ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der Fruchtbarkeit. Wir klammern nichts aus. Wir können uns einander trotzdem oder gerade deshalb ganz schenken. NER betrifft Mann und Frau – wir gehen diesen Weg gemeinsam. Man schiebt das Thema Verhütung nicht seinem Partner zu und sagt: du musst dich darum kümmern!“ Sondern jeder weiß um die Fruchtbarkeit des anderen und gemeinsam gehen wir diesen Weg.

Es gibt also Zeiten der Enthaltbarkeit - das ist wirklich ein Plus.

- So herausfordernd diese Zeiten auch sind - man würde gerne und kann nicht - so wunderbar erhalten sie aber die Glut am Brennen.
- Sexualität wird nicht abgedroschen, sondern bleibt etwas Besonderes, auf das ich mich freuen kann.
- Wir sind auch immer im Gespräch: Ist es erfüllend für dich, für mich? Sexualität bekommt eine Sprache.
- NER ist natürlich – nachhaltig. Biologisch. Der ökologische Fußabdruck ist sehr gering.
- Wir haben ein tiefes Körperbewusstsein.
- Als Mann kann ich meine Frau besser verstehen und umgekehrt.

Wir können es nur jedem empfehlen, es bereichert eine Partnerschaft und bedeutet erfüllte Sexualität ohne Nebenwirkungen.

Jetzt dürfen wir noch kurz vom Schutz des Lebens sprechen. Die Kirche setzt sich für den Schutz des Menschen von der Geburt bis zum natürlichen Tod ein. Sie tritt ein für den unschätzbaren Wert jedes Menschen. Jeder Mensch ist kostbar, unabhängig davon, ob er gesund oder krank, behindert

VON FRUCHTBARKEIT & VERANTWORTUNG UND WAS NER DAMIT ZU TUN HAT

oder alt ist. Jeder Mensch ist ein Meisterwerk Gottes, ein von ihm geliebtes Kind. Ab wann ist der Mensch ein Mensch?

Mensch von Anfang an

Der Mensch entwickelt sich nicht zum Menschen, sondern als Mensch. Er ist also Mensch von Beginn an. Da gibt es ein wunderbares Merkwort:

SKI: Spezies – Kontinuität – Identität

Spezies: Mit der Verschmelzung von Ei und Samenzelle entsteht neues Leben. Dieses Leben gehört von Beginn an zur Spezies Mensch.

Kontinuität: Wachstum ist wissenschaftliches Zeichen und Indikator für Leben. Kind wächst von Anfang an

Identität: Das Kind hat sobald es Finger hat einen eigenen Fingerabdruck. Es ist unverwechselbar, einzigartig. Kennzeichnet mich als Individuum. Alles was es für diesen Abdruck, der um die 15. Woche sichtbar ist, braucht, ist von Anfang an enthalten. Es muss sich nur entwickeln.

Kinder sind ein Geschenk:

Sie sind nicht etwas, auf das wir Anspruch haben. Kinder sind ein Wunder. Gerade in der heutigen Zeit gibt es viele, die mit dem Thema unerfüllter Kinderwunsch kämpfen.

Manchmal bleibt der Kinderwunsch unerfüllt, aber dennoch ist eure Ehe fruchtbar, eben anders. Gott sieht jede Träne und wir dürfen vertrauen, dass seine Pläne gute Pläne sind, auch wenn sie manchmal anders sind, als unsere.

Ihr schenkt euch einander unabhängig von Kindern. Kinder sind das Topping, ihr aber seid einander das wichtigste Geschenk. Bleibt das auch füreinander. Wir wünschen euch eine große Offenheit für das Leben, aber auch den Mut verantwortungsvoll mit eurer Fruchtbarkeit umzugehen.

Kleine Werbung

NER-Onlinekurs ab jetzt erhältlich
Tageskurse
Beratung kostenlos im Referat für Ehe und Familie
Infos auf unserer HP ehe-familie.at

*Angelica und Thomas
Spießberger*

Neumarkt am Wallersee, Mitarbeiterin im Referat für Ehe und Familie, Eltern von 4 Kindern

ZWIEGESPRÄCH

Liebe Brautpaare,

Ihr habt bereits Modul 8 des Ehevorbereitungsseminars erreicht. Einsteigen möchte ich mit einer besonderen Gesprächsübung, dem Zwiegespräch:

Jeder berichtet dem anderen, wie er sich selbst, den anderen, die gemeinsame Beziehung und die jeweilige Situation gerade erlebt.

Zwei Fragen stehen dabei im Zentrum:

- Wie geht es mir?
- Wie geht es mir mit dir?

Sprechen und zuhören im Wechsel, je 10 Minuten. Zeit vor Beginn des Gesprächs vereinbaren und einhalten, eventuell mit Hilfe eines Timers oder Weckers.

Jeder kann über sich erzählen was er möchte, auch Schweigen ist möglich. Der andere hört nur zu, sagt nichts, lässt es auf sich wirken.

Über das Gesagte wird nicht diskutiert! Es geht ausschließlich darum, sich gegenseitig besser kennenzulernen und zu verstehen. Gut geeignet für zu Hause, für einen gemeinsamen Eheabend.

Jetzt nehmt wieder das Dialogheft zur Hand. Ich gebe euch Fragen für das Paargespräch:

Fragen für das Paargespräch

- Was bedeuten für mich Kinder? Kann ich ein tiefes Ja zur Fruchtbarkeit sagen?
- Was bedeutet die NER für uns?
- Was bedeutet verantwortete Elternschaft? Welche Gründe kann es geben, auf ein weiteres Kind zu verzichten? Welche Gründe gibt es, bereitwillig ein Ja zu sagen?

Kurt Reinbacher

LIEBE UND FRUCHTBARKEIT

Die Natürliche Empfängnisregelung nach Dr. Josef Rötzer hat unser Leben verändert

Liebe Brautpaare,

Als Maturathema sollte ich (Gabi) NER als Spezialthema ausarbeiten, das war unser Glück.

Mit dem Wissen um die natürlichen Vorgänge in meinem Körper und im Bereich der Fruchtbarkeit wurde mein Selbstbewusstsein als Frau deutlich gestärkt. Ich erkenne selbst, wann ich fruchtbar bin und wann nicht ohne Hilfe von außen.

Wir reden viel offener miteinander über Sexualität und Fruchtbarkeit, das hat die Kommunikation in unserer Ehe gestärkt. In der verantworteten Elternschaft entscheiden nur wir beide ganz konkret: Können wir ein (weiteres) Kind derzeit verantworten oder nicht?

Da wir selbst Bescheid wissen, können wir als Paar eigenverantwortlich eine (weitere) Schwangerschaft verhindern oder auch anstreben ohne Einmischung von außen. Bei Kinderwunsch gilt es vor allem unsere gemeinsame Fruchtbarkeit zu bedenken. Wir suchen Zeiten, in denen neben den besten Tagen bei der Frau auch die Spermienkonzentration des Mannes am höchsten ist.

Wir empfinden stark unsere „Mitwirkung“ an Gottes Schöpfung: Eine unsterbliche Seele entsteht für die Ewigkeit. Unglaublich, dass wir da mitentscheiden dürfen. Unsere Liebe zueinander wird ein konkreter Mensch, wir genießen das berührende Erlebnis, (wahrscheinlich) jetzt ein Kind zu zeugen.

Für uns ist die Zeit der Enthaltbarkeit nicht eine Zeit ohne Liebe, sondern sie belebt sogar die Liebe neu.

Ähnlich wie es uns am Aschermittwoch geht: Sobald ich auf Wurst verzichten möchte, wird sie besonders interessant. ;-) Das Warten, die Vorfreude auf unser Zusammensein bewahrt uns in der Beziehung und in der Sexualität vor Langeweile und Lustlosigkeit.

Als stillende Mutter ist die Fruchtbarkeit (wie in den Wechseljahren) herabgesetzt, wir entscheiden auch hier selbst über die für uns notwendige Sicherheit, um eine überraschende Schwangerschaft zu vermeiden.

Die fundierte und ausführliche Ausbildung (Zertifikat) hat uns zusätzliche Tage der Unfruchtbarkeit am Anfang des Zyklus verschafft, für die wir dankbar sind. NER war ein großes Geschenk für unsere Ehe!

*Gabi und Klaus Neuschmid,
Thiersee*

SAKRAMENT DER EHE

Die Sakramente haben ihren Ursprung in Christus, der als Erlöser das Heil für die Menschen gewirkt hat. Papst Leo der Große schreibt: „Was an unserem Erlöser sichtbar war, ist in die Sakramente übergegangen.“ Das heißt, was Jesus Christus auf Erden gewirkt hat, bleibt wirksam für alle Zeiten und an allen Orten durch die Sakramente. Was Jesus Christus gewirkt hat, setzt sich fort in den Sakramenten.

Als menschgewordener Sohn Gottes hat Jesus Christus das ganze Menschsein auf sich genommen und ist als Mensch den Menschen begegnet. Dabei hat er Gottes Heilshandeln an Menschen gewirkt. Dieses Heilshandeln begegnete dem Menschen in allen seinen Lebensphasen.

Jesus Christus hat uns die Gotteskinderschaft verkündet und erwirkt, diese wird heute durch die *Taufe* in besonderer Weise geschenkt. Christus hat den Heiligen Geist verheißen und Menschen mit dem Geist Gottes bestärkt. In der *Firmung* werden die Getauften im Christsein gestärkt und gesendet. Christus hat Menschen genährt und sagte: „Ich bin das Brot des Lebens.“ In der *Eucharistie* ereignet sich Mahlgemeinschaft mit und durch Jesus. Christus hat den Menschen die Vergebung Gottes zugesprochen und im *Sakrament der Vergebung* ereignet sich Gottes Vergebung. Christus hat sich leidenden Menschen zugewandt und ihnen Heilung gebracht. Im *Sakrament der Krankensalbung* werden Menschen gestärkt und Gottes Nähe begegnet ihnen im Leiden. Christus hat davon gesprochen, dass Gott Menschen füreinander geschaffen hat als Mann und Frau. Er hat die Verbindung von Mann und Frau als gottgewollt bestätigt und bekräftigt. Genau diese Bekräftigung und gottgewollte Verbindung von Mann und Frau ereignet sich im *Sakrament der Ehe*. Christus hat seine Jünger berufen und mit einem besonderen Auftrag zur Verkündigung und Heiligung gesendet. Diese Sendung geschieht heute durch das *Sakrament der Weihe*.

Wir können die Sakramente tabellarisch in folgender Weise darstellen:

Natürliches Leben	Sakramentales Leben
Geburt	→ Taufe
Essen, Trinken	→ Eucharistie
Wachstum, Reifung	→ Firmung
Lernen, Korrektur	→ Buße, Vergebung
Krankheit, Heilung	→ Krankensalbung
Leib, Seele, Religion	→ Weihe
Gemeinschaft	→ Ehe

Jedes Sakrament besteht aus einem Wort und einem natürlichen Element:

Taufe – *Ich taufe dich...* **das Wasser**

Firmung – *Sei besiegelt...* **das Chrisamöl**

Eucharistie – *Das ist mein Leib...*
Brot und Wein

Buße – *Ich spreche dich los...*
(Lossprechung) **die Sünden**

Krankensalbung – *Durch diese heilige Salbung helfe dir der Herr...* – **Kankenöl**

Weihe – *Allmächtiger Vater, wir bitten dich,...* (Weihegebet) – **der zu Weihende und die Handauflegung des Bischofs**

Ehe – *Ich will dich lieben, achten und ehren...* (Trauungsspruch) – **die Eheleute und ihr Ja zur Liebe und Treue**

Die Sakramente sind Zeichen, die bewirken, was sie bezeichnen:

1. Sie geben dem Christsein Ursprung, Wachstum und Nahrung (Taufe, Firmung, Eucharistie)
2. Sie geben dem Christsein Versöhnung und Heilung (Vergabung und Krankensalbung)
3. Sie geben dem Christsein Identität, Sendung und Auftrag (Weihe und Ehe)

Das Sakrament der Ehe

Die Ehe ist mehr als ein Ich und ein Du

Epheserbrief 5,31-32:
Der Mann wird Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden und die zwei werden ein Fleisch sein. Dies ist ein tiefes Geheimnis; ich beziehe es auf Christus und die Kirche

- Das Sakrament der Ehe bildet die Liebe und Treue Gottes zu uns Menschen ab
- Die Liebe und Treue Gottes zu uns Menschen wird nicht nur abgebildet, sie wird auch erfahrbar
- Die Ehe ist die Grammatik, mit deren Hilfe Gottes Liebe und Treue zur Sprache kommt
- Gottes Liebe in der Welt wird durch die Ehe gegenwärtig
- Die Ehe ist kein Zustand, sie ist ein Lebensweg vom Kennenlernen über die Verliebtheit bis hin zur Trauung, wo das Sakrament der Ehe empfangen wird.

Weg hin zur Trauung

1. Anmeldung in der Pfarre, bei einem Priester / Diakon
2. Eheseminar
3. Trauungsprotokoll
4. Trauungsgespräch über den Ablauf der Trauung
5. Trauung in der Kirche (Beginn des sakramentalen Ehelebens)
6. Hochzeitsfest

Das Eheversprechen als Mitte der kirchlichen Trauung

Vor Gottes Angesicht nehme ich dich an als meine Frau/ meinen Mann.

Ich verspreche dir die Treue in guten und bösen Tagen, in Gesundheit und Krankheit, bis der Tod uns scheidet.

Ich will dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens.

Trag diesen Ring als Zeichen unserer Liebe und Treue.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Darin sind die wesentlichen Elemente der Ehe enthalten:

- Wohl der Ehegatten und Zeugung und Erziehung von Kindern.
- Einheit von einem Mann und einer Frau (Monogamie).
- Unauflöslichkeit, da die Ehe die unbrechbare Liebe Gottes zu den Menschen darstellt.
- Die Eheringe sind ein sichtbares Zeichen der Liebe und Verbundenheit.

Zur Spiritualität der Ehe schenkt die Kirche eine Nahrung, die das Band der Ehe immer wieder erneuert und stärkt:

- Kultur der Versöhnung! Hochform ist die Beichte
- Kultur des Feierns! Hochform ist die Eucharistie
- Kultur des Segnens! Das Gebet

Gerhard Viehauser

PRIORITÄTEN ZUM SCHUTZ DER EHE

Liebe Brautpaare,

Ihr habt MODUL 9 gehört: Das Ehesakrament als Kraftquelle entdecken. Ich möchte euch zuerst eine Prioritätenliste mitgeben, die uns helfen kann, Ordnung in unseren Beziehungen zu halten.

Ich steige ein mit einem kurzen Gebet. Es nennt sich **Gebet der Liebenden** und ist aus dem Gotteslob:

Vater, ich danke dir, dass du uns füreinander geschaffen hast, dass wir uns begegnet sind und einander lieben. Lass die Liebe in uns wachsen, damit wir uns immer besser verstehen und uns gegenseitig glücklich machen. Alle wahre Liebe stammt von dir und führt zu dir. Du hast unserem Leben durch diese Liebe einen neuen Inhalt und ein neues Ziel gegeben. Zeig uns den richtigen Weg zu diesem Ziel und hilf uns ihn gehen.

Prioritäten zum Schutz der Ehe

Es ist eine Anregung, um auch in schwierigen Zeiten eine gute Balance in der Beziehung zu finden. Halte Ordnung und die Ordnung wird dich halten, sagt der Hl. Thomas

1. Zentral ist die Beziehung zu Gott: Aus dieser Beziehung fließt die Kraft für alles andere. Je näher wir als Ehepaar Gott kommen, desto näher kommen wir auch einander.

2. Beziehung zum Ehepartner: Sie ist die Grundlage für alle anderen Aufgaben und Beziehungen. Lasse ich meinen Ehepartner in alle Bereiche meines Lebens hinein, bin ich interessiert daran, wie es ihm geht, frage ich danach? Diese Beziehung braucht Pflege

3. Die Kinder.

4. Beruf als existenzielle Absicherung.

5. Pflege der Beziehung zu Eltern und Verwandtschaft

6. Wirken in Pfarre oder religiöser Gemeinschaft

7. Freizeit, Hobbys, Sport usw.

Die erste Frage ist: **Wo liegen meine Prioritäten?**

Dann gebe ich euch noch andere Fragen, für ein Paargespräch

Fragen für das Paargespräch

- War es „Zufall“ oder gibt es Hinweise darauf, dass ein Plan dahintersteht, dass Gott uns zusammengeführt hat?
- Was bedeutet für mich Treue in guten und in bösen Tagen? Was bedeutet es, das Ja durchzutragen?
- Welche Rolle spielen die Sakramente in meinem Leben, in unserer Familie? Inwiefern stütze ich mich darauf?

Kurt Reinbacher

SAKRAMENT DER EHE

Praxisbeispiele und Lebenserfahrungen

Liebe Brautpaare,

Es ist uns eine große Freude, dass wir über dieses Medium zu euch sprechen dürfen und euch von unseren Erfahrungen mit dem Ehesakrament berichten dürfen.

Wir sind die Fam. Rohmoser Christian und Andrea. Wir kommen aus Altenmarkt im Pongau, sind seit 10 Jahren verheiratet und haben zwei Kinder. Unser Fabian ist 8 Jahre alt und unsere kleine Anna ist im Juni 2022 geboren

Ja, das Ehesakrament...

Ich (Christian) kann mich noch sehr gut an unsere Hochzeit erinnern. Große Anspannung, viel Vorbereitungszeit, wunderbare Begegnungen bei den Hochzeitseinladungen – wir haben diese Zeit sehr genossen. Uns war aber zum damaligen Zeitpunkt nicht ganz klar, WAS genau das Sakrament der Ehe bedeutet.

Uns war von Beginn unserer Beziehung klar, dass wir einmal heiraten möchten. Wir waren damals gläubig und für uns war es selbstverständlich, dass wir kirchlich heiraten möchten. Dafür mussten wir natürlich auch einen Ehevorbereitungsseminar besuchen. Aus diesem Seminar haben wir mitbekommen, wie wichtig gegenseitige Wertschätzung und Respekt in der Ehe sind. Was für uns damals eine zentrale Aussage war, ist die Tatsache, dass Gott durch das Ehesakrament mit uns im Bund ist. Wir sind also nicht Andrea und Christian allein, sondern Gott ist da auch mit dabei. Dieser Gedanke war für uns sehr schön und beruhigend – wir sind nicht allein.

Was heißt das konkret, wir sind nicht allein. Das heißt, wenn wir uns bewusst sind, dass Gott Teil unserer Ehe ist und wir alle Teilnehmer unseres Ehebundes – also Gott, Mann und Frau – mit Wertschätzung und

Respekt begegnen, dass dann unsere Ehe besser funktionieren kann. Wir haben uns das Eheversprechen gegeben, weil wir bis an unser Lebensende zusammen bleiben möchten. Wenn wir dieses Versprechen halten möchten war uns klar, dass wir ständig daran arbeiten müssen uns mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen.

Die Freude über einen gelungenen Hochzeitstag, die Geschenke, etc. waren dann bald verfliegen und es kehrte der Alltag ein. In diesem Alltag haben wir versucht uns immer bewusst zu machen, dass wir nicht alleine sind. Natürlich hat es auch bei uns immer wieder ordentlich gekracht. Mit der Zeit haben wir uns aber immer mehr bewusst gemacht, dass ich nicht nur mit Christian im Streit bin, sondern auch mit Gott.

Gott ist unser Klebstoff. Auch das war uns zu Beginn unserer Ehe nicht bewusst. In der Vergangenheit, als wir beide noch in Salzburg wohnten, war es uns ein liebevolles Ritual, dass wir am Sonntagabend gemeinsam in Salzburg zur Messe gegangen sind. Einige Male haben wir uns am Wochenende gestritten – auch auf dem Weg in die Messe war unsere Stimmung sehr belastet. In der Messe war es dann oft so, dass die Predigt oder das Evangelium genau zu unserem Streitthema gepasst hat. Wir haben uns dann meist beschämte Blicke zugeworfen, uns sofort die Hände gereicht und um Vergebung gebeten – Gott war und ist somit unser Klebstoff.

Wenn es um das Ehesakrament geht, muss es unserer Meinung nach auch um das Thema Vergebung gehen. Wir versprechen uns einander zu lieben, zu achten und zu ehren alle Tage unseres Lebens, bis der Tod uns scheidet. Manchmal passiert es uns, dass

wir einander nicht so lieben, achten und ehren wie wir es verdient haben. Und deshalb ist es für uns wichtig, dass wir nach Streitgesprächen um Verzeihung bitten.

Ein wichtiger Teil des Ehesakramentes ist das Gebet. Bei der Trauung spricht der Priester ein Gebet für das Brautpaar. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es für uns wichtig ist, zu Gott (der ja der Dritte in unserem Bunde ist) regelmäßig zu beten, ihn in unsere Ehe einzubinden, sodass er auch Teil unserer Ehe sein kann. Dabei geht es nicht darum, dass wir jeden Abend einen Rosenkranz beten. Sondern dass wir uns mit einem Kreuzzeichen auf der Stirn segnen. Segnen heißt „das Gute zusprechen“. Der Segen entwaffnet alles Schlechte und wandelt zum Guten.

Wir wünschen uns, dass ihr euch klar darüber seid, dass das Ehesakrament ein großes Geschenk ist, wenn ihr Gott dadurch wirklich in eure Beziehung hereinholt und Gott einen Teil eurer Ehe sein lässt – dadurch kann er wirken und euch auch in schwierigen Zeiten helfen.

Und wir schließen mit einem Bibelzitat: Epheser 4,26: *Lasst die Sonne nicht über euren Zorn untergehen – versucht immer versöhnt einzuschlafen. Wir wünschen euch alles Gute für eure Ehe und Gottes Segen.*

*Andrea und Christian
Rohmoser*

GLAUBENSWEITERGABE IN DER FAMILIE

Bei einem Elternabend bekam ich von der Lehrerin zu hören: "Ihr Sohn ist auch kein Heiliger"----- Das war natürlich nichts neues da ich ihn ja schon viel länger kenne als das Lehrpersonal aber in mir kam eine ganz wesentliche Frage auf: Wird er mal ein Heiliger? Und was ist dabei meine Rolle?

Unser Thema: Hinführung zu Liebe - wie kann Glaubensweitergabe in der Familie gelingen.

Warum ist das denn nun so wichtig? Welches Recht haben wir Glauben weiterzugeben? Stützen wir da nicht etwas über unser Kind wofür es gar nicht bereit ist? Und was hat das alles mit Liebe zu tun?

Bei eurer Eheschließung werdet ihr gefragt werden: "Seid ihr bereit eure Kinder im Glauben zu erziehen?" Und eure Antwort wird JA sein. und bei der Taufe werdet ihr wieder diesen Auftrag annehmen die Kinder für Christus zu erziehen. Wir dürfen uns bewusst sein, dass wir im Ehesakrament ein quasi bischöfliches Amt empfangen, das, den Glauben in der Familie weiterzugeben, ihn zu leben. Das ist ein ganz konkreter Auftrag an uns Eltern.

Hören wir zuerst Papst Franziskus (AL 287): Der Glaube ist ein Geschenk Gottes, das in der Taufe empfangen wird, und nicht das Ergebnis eines menschlichen Tuns, doch die Eltern sind Werkzeuge Gottes für seine Reifung und Entfaltung."

Wir können den Glauben der Kinder nicht kreieren, aber wir sind die Werkzeuge Gottes! Gott will unser Mitwirken. Als Eltern sind wir die ersten und hauptsächlichen Erzieher unserer Kinder und so natürlich auch Erstverkünder des Glaubens - und das, ob wir wollen oder nicht. Ist uns der

Glaube nichts wert, so ist auch das eine Art Glaubenserziehung.

Glück und Liebe aber sind in Gott vollkommen und je mehr wir so leben wie Gott es sich für unser Leben gedacht hat, desto glücklicher werden wir. Und das wollen wir unseren Kindern mitgeben.

Jesus wird in Bezug auf die Kinder auch ganz konkret: Lasst die Kinder zu mir kommen, hindert sie nicht.

Im Folgenden drei Grundlagen:

- Wir bauen Beziehung und sind Vorbilder
- Wir leben ein Leben aus einem Guss
- Wir brauchen ein Medium - das ist Hauskirche

1. Wir bauen Beziehung und sind Vorbilder

Wie wohl wir uns fühlen bei dem Gedanken dass uns jemand Liebt wie schön ist es Liebe zu schenken und wie schön ist es zu sehen wie unsere Kinder uns lieben

Liebe - ein anderes Wort für Beziehung

Wir spiegeln unseren Kindern die Liebe Gottes wider, so dass die Kinder durch uns erfahren können, wie Gott ist.

Gott - Gott ist die Liebe - Gott ist da - voller Geduld er ist Barmherzig, verzeihend liebend (- so wie wir :) manchmal.

So wichtig ist es für die Kinder ihre Eltern zu erfahren (sie müssen also da sein und erlebbar sein)

Wie gehen wir miteinander um, sind wir zärtlich und als Einheit erlebbar, findet Verzeihung statt? Bin ich der Liebhaber meiner Frau?

Unsere Beziehung als Ehepaar zueinander

ist also eine der wichtigsten Grundlagen für erfolgreiche Erziehung und die Atmosphäre, die wir in unserem Heim schaffen.

Arbeiten wir also an unserer Beziehung, investieren wir unsere Zeit ineinander. Das ist die Basis, auf der wir das, was uns wichtig ist, weitergeben können.

Papst Franziskus schreibt dazu(AL290): "Aufgrund der lebendigen Erfahrung in unseren Familien müssten wir sagen können: (und er zitiert aus dem Johannes Brief 1, Joh 4,16a) Wir haben die Liebe, die Gott zu uns hat, erkannt und gläubig angenommen"

Beziehungspflege ist also ein Schlüssel!

Für mich war es immer etwas ganz Besonderes meinen Vater beim Beten zu sehen. Welchen Wert er alleine dem Falten der Hände beigemessen hat, ganz ernsthaft, dabei war nichts Banales.

Für mich war die Beziehung zu meiner Mutter ganz besonders- sie hat mich ernst genommen, mit mir spannende Fragen der Gesellschaft und des Glaubens diskutiert. Der Glaube war ihr wichtig. Und da sie mir wichtig ist, war mir der Glaube wichtig, weil er eben ihr wichtig war. Das war ein Fundament, auf dem dann später meine Entscheidung zum Glauben aufbauen konnte.

Was bedeutet nun Beziehungspflege mit unseren Kindern? Investieren wir unsere Zeit in Beziehungspflege mit unseren Kindern, hören wir ihnen zu, interessieren wir uns, verbringen wir gemeinsam Zeit. Zeigen wir ihnen, dass sie uns wichtig sind. Für uns ist eine wichtige Möglichkeit: Vorleben

Durch diese Beziehung werden wir zu Vorbildern, von denen gerne abgeschaut und gelernt wird.

GLAUBENSWEITERGABE IN DER FAMILIE

Je älter die Kinder werden, desto wichtiger werden auch Vorbilder außerhalb der Familie, weil zum Glauben auch die Gemeinschaft der Christen gehört und es für die Kinder segensreich ist zu erfahren, dass Glaube von vielen unterschiedlichen coolen Typen gelebt wird.

Für mich war es eine tolle Erfahrung ein katholisches Fussballlager zu besuchen. Nur die coolen Burschen konnten gut spielen, aber leider waren die katholischen in meinem Bild nie die coolen. Bei dem Lager war ich dann total überrascht. Coole Typen, die ihren Glauben gelebt haben, das war für mich eine unglaubliche Stärkung!

Aber nicht nur für die Kinder, sondern auch für uns als Erwachsene ist es wunderschön und stärkend, andere gleichgesinnte Familien zu suchen und gemeinsam zu wachsen.

2. Wir leben ein Leben aus einem Guss

R.E. Emerson: „Das, was du tust, schreit so laut, dass ich nicht hören kann, was du sagst.“

Also das, was wir tun, ist so viel mehr prägender für unsere Kinder, als das, was wir ihnen predigen. Kinder lernen durch Nachahmung und wir sind DIE ersten Zeugen im Glauben für unsere Kinder, das kann uns auch niemand abnehmen.

Durch unser Wort und vor allem unser Beispiel hinterlassen wir Spuren in ihren Herzen. Und das ist eine große Chance, wir können die Samen für Glück und Liebe in ihre Seelen legen.

Unser Leben als Christen endet nicht an der Haustüre oder beginnt an der Kirchentür es muss in unsere Familie und aus dieser heraus nach außen strahlen – unser ganzes Leben durchwirken. Jesus begleitet uns den

ganzen Tag lang, Durchweben wir unseren Alltag mit Momenten die uns an Jesus erinnern. Tischgebet, Stoßgebete, Lieder, ein kleines Bild dort, ein Kreuz da..

Stellen wir uns vor: Wie war das Leben der Hl Familie in Nazareth? Wie hat die Mutter Gottes gearbeitet und wie haben sie und der Hl. Josef auf andere gewirkt? Es wäre doch schön wenn wir wie die Heiligen eine gute Innere Haltung auch in die kleinsten Dinge legen, wie vielleicht Maria, wenn sie schlicht und ergreifend „nur“ gekocht hat – hat sie es nicht nur sichtbar, sondern auch im Herzen für Jesus gemacht

Wenn wir die christliche Botschaft authentisch leben wollen, verändert das jede unsere Tätigkeiten, weil wir sie nicht nur vor unseren Kindern tun, damit sie etwas annehmen, was wir gut finden, sondern weil wir unsere Tätigkeiten vor Gott tun und vor ihm handeln.

Sowohl die Arbeit als auch die Bergtour oder jedes Gespräch wird unser authentisches Christentum widerspiegeln.

Für mich ist als frisch gebackener Vater damals die Frage ganz aktuell geworden: Lebe ich meinen Glauben, weil es so von mir erwartet wird, weil mir jemand zuschaut und ich das so gelernt habe oder bin ich im Innersten überzeugt davon - warum – weil mir bewusst geworden ist, dass meine Kinder das erkennen werden und Ihnen eine Lüge vorzuleben, das schien mir unmöglich.

Wir wollen das weitergeben, wovon unser Herz voll ist, das tun wir, indem wir unseren Glauben leben, den ganzen Tag und überall, das heißt nicht, wir liegen den ganzen Tag auf den Knien und beten und auch

nicht wir arbeiten den ganzen Tag, sondern wir machen beides, denn beides gehört zusammen. Und wir lassen die Kinder daran teilhaben.

Also aus einem Guss sein:

So wie diese Glocke, wenn da zusammengestüekelt wird, zwei Hälften zusammengeklebt werden, mehr schlecht als recht dann klingt sie nicht. Wenn sie aber aus einem Guss ist, dann klingt sie schön und rein und ihr Ton geht weit in die Welt hinaus

3. Wir brauchen ein Medium - das ist Hauskirche

Das Lebendig werden des Evangeliums in der Familie. Da sind als erstes wir Eltern gefragt, die Bibel zu lesen, uns mit den Glaubensinhalten auseinander zu setzen, zu wissen, was die Kirche, was Jesus sagt und diese Inhalte begründen zu können. Vielleicht haben wir manchmal auch eine Scheu, Glaubensthemen anzusprechen, weil wir sie selbst nicht so ganz verstehen. Und eine persönliche Beziehung zu Gott zu pflegen, im Gebet wirklich jeden Tag zumindest einige Minuten Zeit zu schaffen, die für Gott reserviert ist.

Erst in einem nächsten Schritt wollen wir die Schönheit und Freude, die wir erfahren, mit unseren Kindern teilen. Wir wollen sie begleiten und dafür ein Umfeld schaffen, sodass sie selber Gott begegnen können. - wir leben Hauskirche.

Wie machen wir das?

Das gemeinsame Abendgebet ist ein Fixpunkt geworden. Das war nicht einfach, mittlerweile fordern die Kinder es ein, wenn wir es, weil es schon so spät gewor-

GLAUBENSWEITERGABE IN DER FAMILIE

den ist, ausfallen lassen wollen. Eine Zeit zur Ruhe kommen, wir danken, loben und bitten Gott, wir singen. Wir sind an unserem Gebetsplatz versammelt. Mein Mann segnet die Kinder.

Die Sakramente sind das Zentrum, das Herz der Hauskirche, nicht weil sie zu Hause gefeiert werden, sondern weil sie uns stärken und uns die direkte Begegnung mit Jesus ermöglichen. Vor allem die Hl. Eucharistie und die Beichte! Nehmt die Kinder mit in die heilige Messe, sie verstehen mehr als man oft meint und saugen so viel auf; so wie man eine Sprache leichter lernt, je früher man ihr ausgesetzt ist, so ist es wohl auch mit dem Glauben. Auch hier dieses wichtige Wort Jesu: lasst die Kinder zu mir kommen

Der Vater ist der Vorsteher der Hauskirche, was für eine Würde! Bei uns in der Familie ist es so, dass Daniel aus dem Katechismus vorliest und das Abendgebet anführt. Der Vater hat da wirklich eine besondere Rolle, die er auch wahrnehmen soll! Wichtig ist natürlich das gemeinsame Vorbild von Vater und Mutter.

Wir haben oft das Bild als Katholiken von vielen Geboten und sauren Gesichtern, aber so ist es nicht. Wir haben so viel Freude, so viel zu feiern, so viele Feste! (Tauftage, Namenstage, Feste im Kirchenjahr, auch viele kleine, es sind alles Feste der Familie Gottes) Feiern wir in der Kirche mit der Pfarrgemeinde aber auch zu Hause durch besonderes Essen/Kleidung/Schmuck oder Aktivitäten...

Uns hat dieses Buch von Maria Prügl sehr geholfen für uns Bräuche und Traditionen zu finden. Wir haben dadurch Hauskirche entdeckt und einen tieferen Zugang zu

sonst vielleicht leer wirkenden Traditionen gefunden.

Beziehung -Hauskirche -aus einem Guss sein

Noch einmal die Frage: Wird mein Kind einmal ein Heiliger? Will ich das überhaupt? Ein Heiliger ist nicht ein komischer Kauz, der durch die Gänge eines Klosters schwebt - abgehoben von der Welt und Wunder vollbringt (eventuell auch), aber vor allem ist es jemand, der Christus von ganzen Herzen kennen und lieben gelernt hat und wenn wir diese Gewissheit um die Liebe erfasst haben, die auf Gegenseitigkeit beruht. Das ist eine Berufung für uns alle, für euch und uns und unsere Kinder und die Grundlage dafür dürfen wir in ihre Herzen hineinlegen.

Schaffen wir eine Atmosphäre, in der Heilige groß werden können. Machen wir das Evangelium in unserer Familie lebendig!

Anna und Daniel Friedrich

St. Veit im Pongau,
Eltern von 5 Kindern

Literatur

Maria Prügl, Familien feiern das Kirchenjahr, 2016

Papst Franziskus, Nachsynodales Apostolisches Schreiben Amoris laetitia („die Freude der Liebe“) über die Liebe in der Familie, 2016

Hl. Johannes Paul II, Apostolisches Schreiben Familiaris Consortio, 1981

Sofia Cavalletti, Das religiöse Potential des Kindes - Religiöse Erziehung im Rahmen der Montessori Pädagogik, 2014

Ross Campbell, Kinder sind wie ein Spiegel - Ein Handbuch für Eltern die ihre Kinder richtig lieben wollen, 2011

Jürgen Liminski, Hinführung zur Liebe, 18.04.21 Die Tagespost

Katechismus der Katholischen Kirche

GLAUBENSWEITERGABE IN DER FAMILIE

Liebe Brautpaare,

Ihr habt nun das 10. und vorletzte Modul gesehen: Als christliche Familie leben. Ich weise an dieser Stelle noch einmal darauf hin, dass die Übungen entnommen sind aus dem Buch: *Damit Liebe gelingt - Was die Partnerschaft lebendig hält*. Dort gibt es auch viele Anregungen für die Gestaltung der Vorbereitungszeit und der Hochzeit. Auch der Trauungsritus ist enthalten.

Ich beginne mit einem Dankbrief an den lieben Gott, der deutlich macht, wie Gott unter uns im Sakrament der Ehe wirkt:

Dankbrief an den lieben Gott

„Lieber Gott“, las ich da, „verzeihe mir, wenn ich erst in den letzten Tagen meines Lebens, wo ich so oft an Dich denken muss, dazu komme, Dir einen Brief zu schreiben. Ich habe völlig vergessen, mich bei Dir für das Wunder zu bedanken, das Du mir vor 20 Jahren offenbartest. Wie Du sicher weißt, hast Du mir einst Katharina zur Frau gegeben. Eine rechtschaffene Frau, ich muss schon sagen. Sie hielt das Haus in Ordnung, erzog die Kinder, schickte sie gewaschen in die Schule. Ich hätte also in meiner Einfalt recht zufrieden sein können. Ich war es nicht, ich klagte Dir mein Leid.“

Es war in der Nacht vor unserem zehnten Hochzeitstag. „Lieber Gott“, betete ich zu Dir, „so kann es doch nicht weitergehen! Meine Frau ist rechthaberisch, zänkisch, wir streiten uns jeden Tag ... Du bist doch allmächtig, lieber Gott! Lass ein Wunder geschehen! Verwandele meine Frau, die ein rechter Drache ist, in eine sanfte Taube.“

So betete ich damals, und ich schloss vor dem Amen mit der Bitte, dass das Wunder über Nacht geschehen möge. Ich wachte am nächsten Morgen auf. Ich gab meiner Frau

ein gutes Wort, um aus ihrer Antwort herauszuhören, ob Du das Wunder vollbracht hattest, Herr, um das ich Dich bat. Ich bekam von ihr eine freundliche Antwort. Herr, ich zweifelte noch immer, denn ein Wunder ist ein Wunder, man nimmt es nicht so schnell als geschehen hin. Ich verlangte ein neues Hemd, bei dem es sonst immer Streit gab ... aus keinem anderen Grund, nur um zu wissen, ob Du ein Wunder getan hattest. Ich bekam das zweite Hemd, ohne Widerspruch. Ich war besonders nett zu Katharina, ich wollte Deinem Wunder würdig sein, es nicht durch eigene Ungeduld zerstören. So verlief der ganze Tag in Harmonie und Freundlichkeit, kein böses Wort fiel. Du hast mir eine neue Frau geschenkt. Nie wieder haben wir uns gestritten. So ist es bis zum heutigen Tag geblieben. Danke lieber Gott ...

Der Brief war nicht zu Ende geschrieben. Ich erkannte die Handschrift meines Vaters, gab den Brief meiner Mutter, die um den Vater trauerte. Als sie ihn zu Ende gelesen hatte, ließ sie ihren Tränen freien Lauf und sagte: „Es ist damals wirklich ein Wunder geschehen. Nur glaubte ich bisher, dass Gott mein Gebet erhört hatte. Ich betete in der gleichen Nacht, und bat Gott, meinen Mann zu verwandeln, der zänkisch und rechthaberisch war.“ Ich gebe euch wieder Fragen für das Paargespräch mit und lade ein, sie im Dialogheft schriftlich zu beantworten:

Fragen für das Gespräch

- Wie habe ich den Glauben in meiner Herkunftsfamilie erlebt? Welches Brauchtum gab es bei uns zu Hause? (Kirchenjahr, Gebet, Glaubensvermittlung, Sonntag usw.)
- Was möchte ich mit dir gemeinsam leben und wie möchte ich den Glauben an unsere Kinder weitergeben?

Kurt Reinbacher

Ehe Onlineseminar Modul 10 - Glaubensweitergabe in der Familie

HAUSKIRCHE - CHRISTLICHE FAMILIE LEBEN



Helene:

Gott liebt mich bedingungslos - hat für mich einen Plan, aber auch für uns als Ehepaar! Das ist der Unterschied zwischen ziviler Ehe und kirchlicher Ehe: Wir willigen ein, dass Gott für uns gemeinsam als Paar einen Plan hat.

Diesem Plan gilt es immer mehr nachzuspüren - eigentlich stimmt somit das Bild vom sicheren Hafen der Ehe nur zum Teil.

Gott will uns nahe sein, er sehnt sich nach uns! Seine Nähe kommt besonders in den Sakramenten zum Ausdruck - die Ehe ist das Sakrament, das wir immer zu Hause haben. Das Sakrament wirkt nicht nur am Tag der Trauung, sondern unser ganzes Leben.

Es braucht beides: die Feier der Sakramente in der Kirche und den gelebten Glauben im Alltag. Nur beides zusammen bringt uns zum Ziel. Wenn ich sage: Ich bete eh unter der Woche in meinem stillen Kämmerlein, so ist das sicher für die Freundschaft mit Gott wunderschön, aber irgendwann läuft man auch Gefahr, dass das Gebet zur eigenen Bauchnabelschau verkommt. Da braucht es ganz konkrete heilige Zeichen - Sakramente, die einen wieder auf die richtige Spur bringen. Wenn ich in der Beichte einen wertvollen Impuls bekomme, oder in der Feier der Eucharistie mein Herz in besonderer Weise berührt wird, sorgt das oft für einen so notwendigen Perspektivenwechsel.

Wenn ich jedoch sage: ich geh eh am Sonntag in die Kirche, wozu brauche ich dann noch das persönliche Gebet, dann leidet die Freundschaft mit Gott genauso darunter. Wenn wir einen Freund (nicht zu verwechseln mit Kumpel), sondern einen richtigen Freund, zu dem wir aufschauen, der

uns ein Vorbild ist und dem wir deshalb mit Respekt und Ehrfurcht begegnen, nur einmal die Woche kontaktieren, weil es halt so dazu gehört (sonntäglicher Kirchgang), so ist das sicher nicht ganz schlecht, aber es fehlt die persönliche Begegnung im konkreten Alltag!

Johannes:

Für uns waren die Liebe zur Kirche und die Freude am Glauben Gemeinsamkeiten, die uns seit unserem Kennenlernen verbunden haben. In all unseren gemeinsamen Phasen (Zeit des Kennenlernens, Verlobung, Heirat) gab es Höhen und Tiefen, aber der Glaube war unser Fels, auf den wir uns stützen konnten: „Werft eure Sorgen auf den Herrn!“

Das gemeinsam erlebte Kirchenjahr hat auch Auswirkung auf den gemeinsamen Alltag und umgekehrt dürfen wir wissen, dass wir mit allem zu Gott kommen können: Der gemeinsame Messbesuch schenkt dem Sonntag/der Woche eine Seele und das, was uns den Tag/die Woche über beschäftigt, nehmen wir mit zur Messe, legen es auf den Altar und bitten Gott um seine Führung, seinen Beistand. ER nimmt uns nichts, sondern er schenkt uns das, was wir brauchen. Dies erleben wir auch mit den Kindern, die sich ernst genommen fühlen und ein Grundbedürfnis gestillt bekommen, wenn wir ihnen nicht vorenthalten, was uns heilig ist: Messbesuch, gemeinsames Gebet, Kreuz an der Wand usw. Oft jagen wir einem Wohlfühlglück hinterher, wo wir meinen, die geringste Spannung bringe schon alles durcheinander und nur die störungsfreie Harmonie sei das einzig Wahre.

Als Hauskirche wissen wir, dass alles Platz haben muss, um der Realität gerecht zu werden: Es geht nicht um ein Wohlfühlglück, sondern um ein Glück, das tiefer reicht, bei dem auch unsere schwierigen Seiten/Ecken und Kanten Platz haben. Als Christen schauen wir auf das Kreuz und die Auferstehung. Jesus kannte beides: Das Böse hat nicht das letzte Wort!

Deshalb wissen wir: Verliebte schauen sich an - Liebende stehen Seite an Seite und schauen in dieselbe Richtung. Gemeinsam auf Christus schauen - bringt uns auch näher zusammen.

Es ist tröstlich, dass ich meinem Partner nicht alles bieten muss, um ihn ultimativ glücklich zu machen. Ich habe mit meinen Ecken genauso Platz wie er mit seinen. Wir brauchen nichts Übermenschliches leisten, nicht zuletzt deshalb, weil unsere Kraftquelle Jesus Christus ist: ganz konkret in seinen Sakramenten, im Gebet, im Wissen, dass er gerade zuhause präsent ist.

Helene und Johannes Czifra

Referat für Ehe und Familie der Erzdiözese Salzburg, Eltern von 5 Kindern

VERGEBUNG UND VERSÖHNUNG IN DER FAMILIE

Grüß Gott!

Drei Aspekte möchte ich in diesem Vortrag ansprechen

1. Gottes Bereitschaft zur Vergebung – unsere Bitte: Vergib und unsere Schuld
2. Meine Bereitschaft zur Vergebung – unsere Bitte: ... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern
3. Meine Bereitschaft auch mir selber zu vergeben.

Ad 1.

Schauen wir uns das kurz an am Beispiel des Gleichnisses vom Barmherzigen Vater in Lk 15

Der Vater lässt den jüngeren Sohn ziehen – er gibt ihm den Erbteil, der ihm noch gar nicht zusteht. Er lässt ihn frei zu tun, war er will, auch wenn er weiß, dass dieser Weg in den Abgrund führt. Der jüngere Sohn endet schließlich am „Sautrog“

Da geht er in sich. Seine Erinnerung an das Vaterhaus – wie gut der Vater selbst die Tagelöhner behandelt hat.

Sein Entschluss – er weiß, dass er die Rechte der Sohnschaft verspielt hat – Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen...

Sein Bekenntnis, das er sich ausdenkt und der tatsächliche Aufbruch!

Die Erfahrung der Barmherzigkeit, die Rückerstattung aller Sohnschaftsrechte – das große Fest.

Der zweite Sohn (auch ein verlorener meiner Meinung nach) – er ist zu Hause und lebt wie ein Tagelöhner. Er ist nicht bereit die Barmherzigkeit des Vaters mit seinem Bruder zu akzeptieren.

Der Vater ist nicht nur dem jüngeren Sohn entgegengelaufen, er geht auch hinaus zum aufgebrachten, ja zornigen Sohn, er lässt sich anklagen und hört sich die Vorwürfe an.

Seine Reaktion: aber mein Kind, du bist immer bei mir, und alles, was mein ist, ist auch dein...

Es bleibt offen, ob der ältere Sohn doch noch hinein geht und mitfeiert.

Die Frage, die sich jeder stellen kann: In welchem der beiden Söhne finde ich mich? Der Vater, und damit können wir es auf den himmlischen Vater übertragen, hat nur eine Sehnsucht: dass wir bei ihm zu Hause sind, dass wir es lernen, uns in seine barmherzigen Arme zu werfen, wo immer wir stehen, am „Sautrog“ oder vermeintlich zu Hause in unserer Komfortzone ohne zu merken, dass wir noch nicht begriffen haben, was es heißt, wenn der Vater sagt: du bist immer bei mir, und alles, was mein ist, ist auch dein. Er wird niemanden abweisen, der mit aufrichtiger Bereitschaft zum ihm umkehrt und damit nach Hause kommt, denn er will das LEBEN!

Ad 2.

Das aber ist erst die eine Seite der Medaille. Die andere Seite betrifft unsere Barmherzigkeit mit jenen, die uns verletzt, gedemütigt, belogen oder betrogen etc. haben. Wir beten ja: Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Diese Vater unser Bitte ist mit ihren zwei verschiedenen Aspekten e i n e Bitte. Man kann nichts von ihr wegstreichen.

Das ist so ernst, dass der Ev. Matthäus an das Vater unser in der Bergpredigt anfügt: „Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himm-

lischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben. (Mt 6,14-15)

Jesus selber gibt auf die Frage des Petrus in Mt 18, wie oft er wohl seinem Bruder zu verzeihen habe, eine klare Antwort: IMMER (= 77 x)

Als geradezu dramatisches Beispiel fügt er das Gleichnis vom unbarmherzigen Knecht an. – Die Moral von der Geschichte – beide landen im Gefängnis. So viel wurde dem einen nachgelassen, nachdem er seinen Herrn gebeten hatte. Er selber war nicht fähig dasselbe seinem Mitknecht zu gewähren, der ihm unendlich viel weniger schuldete. Das Gleichnis zeigt uns, dass Vergebung ein Schlüssel ist, der in die Freiheit führt, und Unversöhnlichkeit auf beiden Seiten der Freiheit beraubt.

Vergebung, die ich dem anderen gewähre, ist zunächst ganz einfach ein Gehorsamsakt dem Evangelium gegenüber, weil Jesus uns das vorbuchstabiert hat: „Vater, vergib ihnen, sie wissen nicht, was sie tun.“

Vergebung setzt voraus, dass ich zunächst anerkenne, dass ich verletzt bin, dass mir Unrecht getan wurde usw. Wir brauchen nichts zu bagatellisieren, denn Sünde bleibt Sünde, Unrecht bleibt Unrecht. Erst in diesem bewussten Anerkennen, kann ich dann auch eine Entscheidung treffen: Ich bleibe nicht im Groll und in der Bitterkeit und erlaube damit nicht, dass sich mein Herz verhärtet. Ich entscheide mich, das Unrecht, die Sünde zu vergeben, wie es der barmherzige Gott mir gegenüber schon oft und oft getan hat.

Ich ermutige dazu, diesen Akt in 4 Schritten zu vollziehen, die der verstorbene Begründer der Hagiotherapie Prof. Ivancic bei einem Vortrag uns mitgegeben hat. (sollte

VERGEBUNG UND VERSÖHNUNG IN DER FAMILIE

die Zeit reichen auch das Beispiel, das er erzählt hat.)

1. Vergib der Person, die sich an dir versündigt hat von ganzem Herzen
2. Nimm diese Person so an wie sie ist, und nicht wie du sie haben willst.
3. Danke Gott Tag für Tag dafür, dass diese Person so ist, wie sie ist, und nicht wie du sie haben willst.
4. Dann darfst du beharrlich beten: Herr, Dein Wille geschehe.

Der Weg der Vergebung ist kein Sonntags-spaziergang, es ist der schmale Weg, der oft holprig und mit Hindernissen übersät ist, er führt durch die enge Pforte, aber er führt ins Leben. Vergebung ist ein Schlüssel besonders auch in der Beziehung der Ehepartner wie auch in der Familie mit den Kindern. Es ist wichtig, dass ihr euch immer neu für diesen Weg entscheidet. Damit nehmen wir einander an in all unseren Schwächen und Fehlern, lernen aber auch immer mehr die kostbaren Seiten des Ehepartners wie auch der Kinder kennen. Es wird auch notwendig sein, dass wir beharrlich um die Gnade der Vergebung beten und wir müssen unseren Schritt dazu in Freiheit immer wieder tun. Die hl. Theresa v. Avila sagt einmal in etwa so: Gott erspart uns nicht, dass wir in Freiheit unser Ja geben in einer Situation, die uns vielleicht total überfordert, aber wenn wir unser Ja gegeben haben, dann kommt die Gnade, ja sie überholt uns und trägt uns dann durch.

Ein anderer Aspekt, der auch sehr wichtig ist: Wir müssen lernen, den anderen um Vergebung zu bitten, wenn wir uns an ihm verfehlt haben, und wir müssen lernen anderen die Vergebung auch zuzusprechen, die uns darum gebeten haben.

An Gottes Barmherzigkeit zu glauben, sie zu empfangen und aus ihrer Fülle zu schöpfen ist also die eine Seite der Medaille, die andere eben, dass wir das, was wir umsonst empfangen haben, umsonst und ohne Bedingung auch weiterzugeben.

Ad 3.

Auch dieser Aspekt darf hier nicht unter den Tisch fallen. Wir müssen lernen, uns selbst ebenso zu vergeben. Wir haben z. B. echt Mist gebaut, wie wir so schön sagen. Wir haben uns versündigt, und es ist uns peinlich, wir schämen uns darüber. Wir haben Gott um Vergebung gebeten, und hoffentlich auch den anderen, wenn wir jemanden verletzt haben, und wir haben von beiden Seiten die Zusage der Vergebung erhalten, sind aber selbst unfähig uns selber zu verzeihen und damit die ganze Angelegenheit tatsächlich loszulassen.

Hier kann uns auch die Verbindung hin zum ersten Gebot eine Brücke bauen: da heißt es: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus ganzem Herzen und mit all Deiner Kraft, und den Nächsten sollst du lieben, wie dich selbst.

Da ist alles drin: ersetze einfach das Wort lieben mit Vergeben. Du wirst staunen, weil Du da auch sagen wirst, dass Du Gott von ganzem Herzen vergibst wie auch dem Nächsten und Dir selbst. Ja, da gibt es Dinge in deinem Leben, bei denen du Gott nicht verstehst, wo Du Dich von ihm im Stich gelassen fühlst etc. – da hast Du wie auch im mitmenschlichen Bereich und in Hinblick auf Dich selbst Vergebungsbedarf – so kann die Liebe wieder neu aufstrahlen, wenn alle Beteiligten ausrufen können: es ist alles gut, alle Vorwürfe, alle Trümpfe, die wir so gerne in der Tasche behalten und

bei passender Gelegenheit ausspielen, versenkt im Blut Christi und dort ausgelöscht.

So rufe ich euch zum Schluss mit den Worten des Apostels Paulus zu und ergänze sie ein wenig: Verpasst nicht den Tag der Gnade, wenn es heißt: Jetzt ist der Tag des Heils. Ja, lasst euch mit Gott versöhnen und vergebt auch einander von ganzem Herzen. Schließlich seid barmherzig mit Euch selber. Der liebende Blick des Vaters ruht jetzt auf euch, weil er ein Gott ist, von dem die Schrift sagt: ER ist gnädig und barmherzig, langmütig und reich an Güte.

Andreas Hasenburger

CPPS, Rektor,
Kolleg St. Josef - Salzburg

VERSÖHNUNGSGESPRÄCH

Liebe Brautpaare, ihr habt nun das 11. und letzte Modul unseres Online Ehevorbereitungsseminars absolviert. Es gibt nun wieder Fragen für das Gespräch zu zweit und eine Übung in Form eines Versöhnungsgesprächs.

Paarfragen, Übungen

Bibeltexte zur Betrachtung

- Mt 5, 21 - 26: *Dann geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder*
- Mt 18, 21 - 35: *Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben?*
- Eph 4, 26: *Die Sonne soll über eurem Zorn nicht untergehen*
- Lk 15, 11 - 32: *Das Gleichnis vom verlorenen Sohn*

Gemeinsam betrachten, jeder liest für sich, lässt es wirken, wiederholt ein Wort und fragt sich: Was hat mich persönlich angesprochen?

Fragen für ein Gespräch:

- In welcher Situation habe ich schon die Erfahrung gemacht: Lasten abladen macht frei?
- Gab es in meiner Familie eine Kultur des Verzeihens? Wie habe ich das erlebt?
- Durch welche Worte oder Zeichen drücken wir in unserer Beziehung aus, dass wir wieder gut sind?
- Wie praktizieren wir die Vergebung den Kindern gegenüber?
- Eine kleine Übung: Versöhnung nach den vier Schritten in einem konkreten Punkt in der Praxis durchgehen.

VERSÖHNUNGSGESPRÄCH mit dem Partner

Wie kann man auf den Ehepartner zugehen und ihn um Vergebung bitten? Einige Schritte als Anregung: Das Dialogheft zur Hand nehmen und dem Partner einen Versöhnungsbrief schreiben.

- Die erste Stufe ist, dass Partner 1 die Schuld in einem konkreten Punkt eingesteht: „Du, ich möchte dich um Verzeihung bitten.“ „Es tut mir leid.“ „Du, ich habe dir da und da weh getan, es tut mir leid.“ Ich übernehme Verantwortung und bereue es.
- Die zweite Stufe ist, dass Partner 2 das bestätigt und sagt: „Ja, es stimmt, das hat mir weh getan“. Nicht bagatellisieren, nicht abschweifen. Jetzt geht es um diese eine Sache.
- Der dritte Schritt ist, dass Partner 1 sich bemüht fortzusetzen: „Ja, es hat mir weh getan - aber ich verzeihe dir.“ Er bemüht sich, innerlich wirklich loszulassen, den anderen freizusprechen und zu verzeihen. Das ist der Schritt der Entscheidung: Ich sage es dir in Freiheit zu. Diese Sache steht nicht mehr zwischen uns.
- Dann wechseln: Der andere beginnt
- Der vierte Punkt ist, dass wir Versöhnung feiern, einfach als kleines äußeres Zeichen: Wir sind wieder gut. Wir wollen ein Licht entzünden und vor das Kreuz, vor die Ikone auf den Hausaltar stellen. Anschließend feiern wir bei einem guten Abendessen und / oder einem Glas Wein.

Gebet

Nach dem Gespräch und einem vollzogenen Versöhnungsschritt, wollen wir uns gemeinsam unter den Blick Gottes stellen. Gut ist es, den Ehepartner an der Hand zu nehmen:

Ich danke dir für meinen Partner. Danke, dass er ein Geschenk von dir ist. Danke, dass du uns zusammengeführt hast. Danke, dass du der Ursprung unserer Liebe bist. Danke für das Sakrament, das du bist. Danke für das Sakrament, das uns verbindet.

Du kennst alles, was wir uns gegenseitig angetan haben. Ich bitte dich, komm auf uns herab mit deinem Geist der Einheit, des Friedens, der Barmherzigkeit. Erneure in uns die Sehnsucht nach Heiligkeit, nach der Einheit. Gib uns die Sehnsucht nach der bedingungslosen Hingabe und Vergebung, dass wir einander sagen können: Ich liebe dich, so wie du bist, mit all deinen Fehlern und Grenzen.

Herr, ich weiß, dass du immer die Gelegenheit schenkst, einander zu vergeben. Wenn ich merke, ich kann nicht vergeben, bitte ich dich: Herr, vergib du selber für mich und durch mich. Wenn ich merke, mir fehlt die Demut, gib mir die Kraft, mich vor meinem Mann / meiner Frau zu beugen und um Vergebung zu bitten. **Amen.**

(Alle Übungen sind entnommen aus dem Buch: Kurt Reinbacher, Damit Liebe gelingt - Was die Partnerschaft lebendig hält, Verlag EheFamilieBuch 2021, ISBN: 978-3-90233-625-5)

Stefan Lebesmühlbacher

VERGEBUNG

Persönliches Statement

Grüß Gott!

Wir sind das Ehepaar Martin und Ulrike Gradl und haben vier Kinder im Alter von 16 Jahren bis 3 Jahren.

Wir leben am Dürrnberg, einer der wohl ältesten Marien Wallfahrtsorte der Erzdiözese Salzburg.

Im Berufsleben ist Martin Prozessentwickler und Ulrike ist Familienmanagerin Zuhause und gelernte Kindergartenpädagogin.

Seil herzeigen

Für die welche es noch nicht erkannt haben, das ist ein Kletterseil – Wer klettert, weiß dass man sich auf den Partner 100% verlassen kann – der Partner sichert dich – dein Leben hängt von ihm ab, wenn du in der Wand hängst. Beim Kletten haben wir uns auch kennengelernt...

Und so ist es auch mit der EHE und dem Eheband... man will sich auch 100% auf den Partner verlassen können.

Unser Eheband wurde nicht immer gut gewartet und davon erzählen wir euch heute:

Friede wächst dort, wo wir uns versöhnen. Neues kann entstehen!

Gerade nach unserer großen traditionellen Hochzeit, dem Umbau unseres Hauses, den Umzug zu den Schwiegereltern und der Geburt unseres 2. Sohnes war unser Liebesband ordentlich beschädigt und unsere Familie stand auf wackeligen Füßen... also auf Sand!!

Wir haben zu viel Zeit in andere Dinge gesteckt und diese Parasiten also hauptsächlich die Zeiträuber, mussten erkannt und dann entfernt werden.

Nach diesem Schritt haben wir viel Zeit in unsere Ehe (Spaziergängen) investiert, Außentermine abgesagt (Vereine oder andere Verpflichtungen)... und mit regelmäßigen Eheabenden begonnen. (Terminvereinbarung!!) Dort hatten wir einen ruhigen und geschützten Raum und Zeit für uns... für das Aufarbeiten vieler kleiner Verletzungen...

- A)** Sich die eigene Schuld einzugestehen
Nur wenn ich mir selber eingestehen kann einen Fehler gemacht zu haben kann ich auch den Ehepartner um Verzeihung bitten.
- B)** Der Ehepartner bestätigt die Verletzung,
- C)** Der Ehepartner spricht weiter und bemüht sich zu vergeben
Das heißt der Ehepartner bagatellisiert die Verletzung nicht und bleibt nur bei diesem Thema... Truhe und Schubladensystem
- D)** Die Versöhnung feiern wir beide dann mit einem Kuss, einem Glas Wein oder auch mal mit einem Abendessen

Auch ist uns das **Abendgebet** mit unseren Kindern erweitert worden mit den Teilen des DANKE, der BITTE und der ENTSCHULDIGUNG.

Versöhnung mit Gott – Ausflug nach Salzburg, Versöhnung mit Gott auch feiern
Gewissenserforschung, Anbetung – Zeit der Stille als Vorbereitung

Und die Frucht daraus: Wir sind nun eine 6-köpfige Familie und schaffen es, dass 3 Generationen im Haus gut zusammenleben!

Ulrike und Martin Gradl

Die Versöhnung ist ein anstrengender und lohnenswerter Prozess, der durch den Faktor Zeit (Gott, Partner und Kinder) und der Bereitschaft zum Verzeihen gelingt und die Ehe stark macht.