

# WENN PAARE SICH TRAUEN

Arbeitshilfe Ehevorbereitung



# WENN PAARE SICH TRAUEN

**Arbeitshilfe Ehevorbereitung**

Bischöfliches Ordinariat Limburg (Hrsg.)

**VORWORT BISCHOF DR. GEORG BÄTZING 7****EINLEITUNG 10****EINSTIEGSITUATIONEN UND AUFLOCKERUNGSÜBUNGEN 15**

Wie geht's Dir?	16
Soziometrische Übung im Raum	17
Fotowahl und Zweierinterview	18
Einstieg in einen Ehekurs anhand einer Bilderkartei	19
Amoris laetitia zum Einstieg	20
Stocktanz	22
Jongling Up	23

**WERTSCHÄTZUNG DER LIEBE UND DES LEBENS DER PARTNER 25**

Gedanken zu Liebe, Partnerschaft und Ehe	26
Ehewappen	30   80-81
Zur Paargeschichte	31   82-83
Ehe gestalten – Ehebaum	32
Würfelspiel	34   84-85
Cuatro-Spiel zum Thema Sexualität	35   86-87
Ehehaus bauen	36   88-89
Sortierspiel – Erwartungen an die Ehe	39   90-91

**BEDEUTUNG DER KOMMUNIKATION IN DER PARTNERSCHAFT 41**

„Open Up“ – Paare und Kommunikation	42
Mit den Augen des Partners sehen	45   92
LORIOT – Szene einer Ehe	46   93
Partnerübung: Kontrollierter Dialog	47
Gedacht heißt noch nicht gehandelt	48   94
Schritte für das konkrete Konfliktgespräch	50   95
Rücken an Rücken – Eine Malübung	51   96-97

**DAS EHESAKRAMENT VERSTEHEN 53**

Die Ehe als Sakrament	54
Was ist ein Sakrament?	56   98-101
Ehesakrament – Ehewirklichkeit	58   102-104
Ja / Nein - Ehequiz	59   106-107
Gott ist die Liebe	60   108-110
Fragebogen zur christlichen Ehe	62   111
Christliche Ehe bedeutet für mich...	62   112

**TRAUGOTTESDIENST FEIERN KÖNNEN 63**

Zur Feier des Traugottesdienstes	64
Schreibgespräch zum Trauritus	66   113
Wozu sagen wir „Ja“?	67   114-117
Unser Traugottesdienst – Planungsschema	68   118-121
Warum wir kirchlich heiraten wollen	69   122

**ABSCHLUSSITUATIONEN 71**

Gestalten einer Hochzeitskerze	72
Auswertung des Ehevorbereitungsseminars	74   124
Fragebogen zur Auswertung	75   123
Briefe schreiben	75
Segensgebet	76

**SCHLUSSWORT 78****KOPIERVORLAGEN 79****IMPRESSUM 126**

## VORWORT

---

„DAS ERGEBNIS DER ÜBERLEGUNGEN DER SYNODE IST NICHT EIN STEREOTYP DER IDEALFAMILIE, SONDERN EINE HERAUSFORDERNDE COLLAGE AUS VIELEN UNTERSCHIEDLICHEN WIRKLICHKEITEN VOLLER FREUDEN, DRAMEN UND TRÄUME.“ (AL 57)

Liebe Engagierte in der Ehe- und Familienpastoral,

im Jahr 2016 hat Papst Franziskus das Nachsynodale Schreiben AMORIS LAETITIA – DIE FREUDE DER LIEBE veröffentlicht, und seitdem sind wir im Bistum Limburg intensiv damit unterwegs. Die beiden Bischofssynoden 2014 und 2015 hatten sich mit aktuellen pastoralen Herausforderungen in der Sorge um Ehe und Familie auseinandergesetzt. Von besonderer Bedeutung war bereits der Weg dorthin: Denn alles begann mit Fragen. Im November 2013 wurde vom Vatikan ein Vorbereitungsdokument für die Synode übersandt, das einen Fragebogen beinhaltete, der nach der aktuellen Situation der Paare und Familien und Herausforderungen in allen Teilkirchen fragte. Diese Einladung zur Reflexion haben wir im Bistum Limburg gerne angenommen und in mehreren Hearings mit Vertreterinnen und Vertretern der verschiedenen Handlungsfelder gemeinsam beraten. Was zunächst als reine Information für die Synodenbischöfe gedacht war, hat sich zu einem Gesprächsfaden entwickelt, der die Akteurinnen und Akteure im Feld der Beziehungs-, Ehe- und Familienarbeit und -pastoral auf sehr bereichernde Weise zusammengebracht hat.

Dabei wurden die Lebenssituationen der Menschen ernst genommen, pastorale Erfahrungen und ebenso der Bereich der Beratungsangebote reflektiert und die aktuellen Erfordernisse in den Blick genommen, vor denen Haupt- und Ehrenamtlichen in diesen Handlungsfeldern stehen. Ich bin dankbar, dass – gemäß der Pastoralkonstitution des Zweiten Vatikanischen Konzils – „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen

von heute“ (GS 1) den Ausgangspunkt der Überlegungen und für neue Akzente bilden. In AL 2 heißt es: „Der synodale Weg hat ermöglicht, die Situation der Familien in der heutigen Welt offen darzulegen, unseren Blick zu weiten und uns die Bedeutung der Ehe und der Familie neu bewusst zu machen. Zugleich machte uns die Vielschichtigkeit der angesprochenen Themen die Notwendigkeit deutlich, einige doktrinerne, moralische, spirituelle und pastorale Fragen unbefangen weiter zu vertiefen.“

AMORIS LAETITIA kann Ausgangspunkt sein, die verschiedenen Themenfelder zu entfalten, das Engagement für Paare und Familien zu intensivieren und mit den verschiedenen Akteuren, Einrichtungen und einzelnen Projekten stärker vernetzt zu arbeiten. Dankbar bin ich für die schon bestehenden Angebote in der Familienpastoral, den Familienbildungsstätten und Einrichtungen der pädagogischen Begleitung von Kindern und Eltern, für die Beratungsangebote der Ehe-, Familien- und Lebensbegleitung, den Ehevorbereitungs- und Kommunikationskursen, um nur einige Felder zu nennen. All diese Angebote unterstützen Menschen in unserem Bistum in ihren Beziehungen, in Ehe und Familie.

Die deutschen Bischöfe haben bereits 2017 das Wort „Die Freude der Liebe, die in den Familien gelebt wird, ist auch die Freude der Kirche – Einladung zu einer erneuerten Ehe- und Familienpastoral im Licht von Amoris laetitia“ veröffentlicht. Im Bistum Limburg haben wir seit der Veröffentlichung von AMORIS LAETITIA im Jahr 2016 zu den vier dort genannten Themenbereichen gearbeitet:

1. Ehevorbereitung
2. Ehebegleitung
3. Familie als Lernort des Glaubens
4. Fragen der Zerbrechlichkeit von Beziehungen.

Im Miteinander der kurialen und synodalen Gremien wurden Empfehlungen verabschiedet, die inzwischen konkretisiert worden sind. Ich danke allen Beteiligten, die daran mitgewirkt haben und freue mich, dass im „Jahr der Familie AMORIS LAETITIA“ (19. März 2021 bis 26. Juni 2022) zum sechsten Jahrestag dieses nachsynodalen Schreibens nun die weiterführenden Impulse zu diesen Themenfeldern veröffentlicht werden.

Die hier vorliegende **Arbeitshilfe Ehevorbereitung** nimmt ernst, was Papst Franziskus lebensnah in AL 209 anregt: „Die Verlobten müssten Anregung und Hilfe erfahren, damit sie darüber sprechen können, was jeder von einer eventuellen Ehe erwartet, was sie unter Liebe und Verpflichtung verstehen, sich vom anderen wünschen, welche Art von gemeinsamem Leben man planen möchte.“ Gemäß dem Grundsatz „die Qualität zieht mehr an als die Quantität“ (AL 207) bieten vielfältige Methoden konkrete und praxisnahe Anregungen für pastorale Mitarbeiter/innen zu den zentralen inhaltlichen Feldern der Ehevorbereitung.

Ihnen allen, die sich in der Ehe- und Familienpastoral engagieren, wünsche ich ein gutes Arbeiten mit diesen Impulsen und gesegnete Gespräche und Begegnungen mit den Menschen in den verschiedenen Lebenssituationen!

+ Dr. Georg Bätzing  
Bischof von Limburg

## EINLEITUNG

In der Befassung der Teilprojektgruppe Ehevorbereitung wurden Empfehlungen erarbeitet, die in den kurialen und synodalen Gremien des Bistums Limburg beraten und zur Umsetzung durch Bischof Dr. Georg Bätzing beauftragt wurden. Sie stellen die Grundlage dar für die folgende Sammlung an unterschiedlichen Methoden für die Arbeit mit Paaren.

Das Buch will ein Werkzeugkoffer sein für alle in der Beziehungspastoral Engagierten. Die Sammlung speist sich aus den Erfahrungen der Ehevorbereitungskurse im Bistum. Herzlichen Dank an die Kolleg\*innen im Bistum, die diese Arbeitshilfe mit ihren Beiträgen und Materialien unterstützt haben; insbesondere an Maria Feldes, Referat Ehe und Familie, die die Erarbeitung der Arbeitshilfe bis zu ihrem Eintritt in den Ruhestand begleitete.

Der Aufbau des Buches folgt vier Schwerpunktthemen, die auf den folgenden Seiten ausgeführt werden und verbindlicher Inhalt der Ehevorbereitung sein sollen:

- Wertschätzung der Liebe und des Lebens der Partner
- Bedeutung der Kommunikation in der Partnerschaft
- Das Ehesakrament verstehen
- Traugottesdienst feiern können

Gerahmt werden diese durch ein Kapitel mit Vorschlägen für Einstiegsübungen sowie mit Übungen zur Gestaltung der Abschlusssituation eines Ehevorbereitungskurses. Die entsprechenden Kopiervorlagen finden sich im Anhang.

### Wertschätzung der Liebe und des Lebens der Paare

Ausgangspunkt der Ehevorbereitung ist die Lebens- und Liebesgeschichte der Paare.

- Die Lebenswirklichkeit der Paare ist Grundlage der Gespräche, Erwartungen an die Ehe und an den/die Partner/in werden formuliert.
- Ein gemeinsamer Lebensplan wird in den Blick genommen.
- Gemeinsame Wertvorstellungen werden vertieft und je eigene Wertvorstellungen auf die Beziehung hin reflektiert.
- Im Austausch wird die Lebensgeschichte als Glaubensgeschichte entdeckt und das Leben in Beziehung zu Gott gesetzt.
- Gottes Liebe und Begleitung in der Liebe zueinander wird wahrgenommen.

### Bedeutung der Kommunikation in der Partnerschaft

Im Hinblick auf die kommunikativen Möglichkeiten eines Paares gelten folgende Ziele:

- Die Kommunikation im Alltag erforschen und prüfen.
- Hilfreiche Kommunikationsregeln kennenlernen.
- Die Möglichkeiten von Veränderungen, Krisen, Enttäuschungen in den Blick nehmen und angemessene Formen des Umgangs bedenken.
- Förderung der Beziehungsfähigkeit.
- Versöhnung und Neuanfang in das Repertoire der Partnerschaft einbringen.
- Raum geben zum kommunikativen Austausch über die Themen Sexualität, Nachkommenschaft, erweiterte Fruchtbarkeit der Beziehung.
- Hinweise auf Unterstützungssysteme und psychologische Orientierung geben.
- Den Paaren Hilfen für ihr Heil-Werden, für das Gelingen der Beziehung an die Hand geben.

### Das Ehesakrament verstehen und das Leben und die Liebe in Beziehung zu Gott setzen

Um das Ehesakrament im Glauben annehmen zu können, gilt es folgende Inhalte zu verdeutlichen:

- Den Brautpaaren helfen, das Leben und die Botschaft Jesu Christi als wertvoll für die Paarbeziehung zu entdecken. Sakrament ist, wo das Heil und die Liebe Gottes durch die Liebe der Partner sichtbar und greifbar wird.
- Erfahrbar werden lassen, dass das Sakrament nicht nur für den Moment der Eheschließung gilt – Sakrament wirkt ein Leben lang. Gott ist schon mit den Paaren und bleibt bei ihnen – wo die Liebe ist, da ist Gott.
- Die kirchliche Eheschließung als lebenslange Entscheidung im Glauben einzuordnen.
- Ermutigung zur Glaubenspraxis.

### Den Traugottesdienst feiern können

Zur angemessenen Mit-Gestaltung und Mit-Feier der Trauung ist es notwendig:

- Den Ablauf und Elemente des Gottesdienstes und des Eheversprechens kennenzulernen, den Sinngehalt zu verstehen.
- Die Bedeutung einzelner Passagen zu entschlüsseln – Verortung im Leben der Paare.
- Ermutigung und Befähigung zur aktiven Teilnahme an der Trauliturgie unter Einbeziehung der Wünsche und Vorstellungen Paare.
- Informationen zu Möglichkeiten und Grenzen der Mitgestaltung.

### Rahmenbedingungen für die Ehevorbereitung oder Haltung gegenüber den Paaren

- Während der Seminare herrscht eine offene, ermutigende Atmosphäre im Austausch. Die Ermöglichung angemessener Begegnung trotz unterschiedlicher Lebens- und Glaubenssituationen hat Vorrang. Die Seminare sind von hoher Akzeptanz trotz Unterschiedlichkeit (auch im Glaubenswissen) geprägt.
- Ehevorbereitung findet in Gruppen von 4 bis max. 10 Paaren statt.
- Die Ausstattung der Räume entspricht modernen Standards und die Gestaltung ist ‚zum Wohlfühlen‘ geeignet, inkl. angemessener Verpflegung.
- Die Seminare werden von qualifizierten MitarbeiterInnen, nach Möglichkeit von einer Frau und einem Mann durchgeführt.
- Ehevorbereitungsseminare haben eine Minimaldauer von ca. 7 Zeitstunden (inkl. Pausen). Gemeinsame Essenszeiten fördern den informellen Austausch der Gruppe.
- Für Ehevorbereitungsseminare werden bei Bedarf Gebühren für Verpflegung erhoben.
- Darüber hinaus anfallende Kosten wie Honorare für Referenten (z.B. qualifizierte Ehrenamtliche) und Raummieten werden über das verantwortliche Fachreferat aus Budgetmitteln ausgeglichen.
- Ausbildung der ReferentInnen und Qualitätssicherung sind Aufgaben des zuständigen Fachbereichs und werden aus Budgetmitteln finanziert.

### **Angebote und Durchführung**

- Die Angebotsformate orientieren sich an der Lebenssituation junger Paare. Empfohlen sind Wochenendkurse im Gegensatz zu mehreren Abendterminen während der Woche.
- Es werden unterschiedliche Formate umgesetzt und weiterentwickelt.
- Die Teilnahme an einem Ehevorbereitungsseminar vor der kirchlichen Trauung ist freiwillig. Hier weicht die derzeitige Praxis in den muttersprachlichen Gemeinden allerdings häufig ab. Paare, die die Auflage haben, an einem Seminar teilzunehmen, werden unterstützt.
- Eine Bescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme erhalten alle Paare, auf Wunsch auch in einer entsprechenden Fremdsprache.
- Der Einsatz kreativer Methoden, die den Austausch und das Paargespräch fördern, sowie eine qualifizierte Methodenvielfalt sind vorgesehen. Die Referenten bieten Orientierung und theologische Vertiefung an.
- Ehevorbereitungsseminare sind gekennzeichnet durch einen spirituellen Grundton, der sich in Texten, Gebeten, Impulsen widerspiegelt.

## **EINSTIEGSSITUATIONEN UND AUFLOCKERUNGSÜBUNGEN**

## WAS EINE GUTE EINSTIEGSSITUATION AUSMACHT:

*Ankommen, kennen lernen, warm werden, erste Kontaktaufnahme, Begrüßung und namentliche Vorstellung (evtl. Namensschilder), offener Beginn, Musik zum Ankommen.*

### Wie geht's Dir?

#### Dauer

bis 30 Minuten je nach Gruppengröße

Immer die gleiche Fragestellung und dennoch eine verblüffend intensive Erfahrung bereits am Seminarbeginn!

#### Durchführung

Alle gehen einzeln im Raum herum. Jeder bleibt bei einer anderen, einzelnen Person stehen.

Einer der beiden fragt: „Wie geht's dir?“. Der andere versucht, konzentriert und ehrlich darauf zu antworten. Dann lösen sich die zwei, und jeder geht weiter zu einem anderen Teilnehmer.

Bei jedem Paar ist nur einer der Fragenden!

Nach ca. 10 Minuten treffen sich alle in kleinen Gruppen mit fünf bis sieben Personen und tauschen ihre Erfahrungen aus:

- Habe ich lieber gefragt oder mich fragen lassen?
- Habe ich genug gesagt, zu wenig oder eher zu viel?
- Wie geht's mir im Alltag mit dieser Frage?

#### Hinweis

Auf die Raumgröße und Lautstärke achten.

## Soziometrische Übung im Raum

#### Dauer

ca. 20 Minuten je nach Gruppengröße

#### Durchführung

Alle stehen auf und es wird Platz geschaffen.

Wir denken uns eine Linie im Raum von null bis unendlich, auf der wir uns den Fragen entsprechend einordnen:

- Wie lange kennen Sie sich schon?
- Wann wird ihre Hochzeit sein?
- Unsere Hochzeitsvorbereitungen: stressig – entspannt

Wir denken uns eine Landkarte im Raum und bestimmen die Himmelsrichtungen; in der Mitte des Raumes ist der Ort, an dem wir uns zurzeit befinden; ordnen Sie sich bitte zu:

- Woher komme ich? (Wo bin ich geboren? Wo liegen meine Wurzeln?)
- Wo heiraten wir?

Wir stellen uns in zwei Gruppen auf:

- eine gemeinsame Konfession – gemischt konfessionell/religiös

Wir stellen uns wieder auf der imaginären Skala auf:

- Wie hoch ist die Motivation für diesen Kurs?: keine Lust – große Freude

#### Hinweis

Der Raum muss eine ausreichende Größe haben, Tische und Stühle sind zur Seite gerückt. Es muss Gesprächszeit eingeräumt werden, damit von den Paaren der jeweilige Standort erläutert werden kann.

## Fotowahl und Zweierinterview

### Dauer

bis 30 Minuten je nach Gruppengröße

Folgende „spielerische“ Gestaltung einer Kennenlernrunde ermöglicht nach unseren Erfahrungen einen guten Einstieg in die Seminararbeit:

### Foto-Wahl

Zum Leitbild „Weg“ werden Fotos/Bilder (möglichst mit Personen) auf dem Fußboden bzw. auf Tischen ausgelegt. Die Teilnehmer schauen sich diese in Ruhe an und wählen dann ein Foto/Bild aus, das sie momentan im Hinblick auf Partnerschaft und Ehe am meisten anspricht.

### Partnerinterview

Mit einer frei gewählten Person (nicht eigene Partnerin/eigener Partner) unterhalten sich die Teilnehmer jeweils zu zweit ca. 10 – 15 Minuten über ihre Herkunft, Hobbys, Interessen usw. Dazu erzählen sie sich auch, warum sie das betreffende Bild gewählt haben und was sie damit im Hinblick auf Partnerschaft und Ehe verbinden. Die Mitglieder des Leitungsteams beteiligen sich daran.

### (Gegenseitiges) Vorstellen in der großen Runde

Anschließend an das Partnergespräch stellen sich die Teilnehmer in der großen Runde (gegenseitig) vor. Günstig ist es, wenn ein Mitglied des Leitungsteams beginnt, um ein Modell für die Art der Vorstellung zu geben.

## Einstieg in einen Ehekurs anhand einer Bilderkartei

### Dauer

ca. 30 Minuten

### Ziel der Übung

- Jede/r Teilnehmer/in wird angeregt, den anderen Teilnehmern etwas über seine Vorstellungen von (seiner/ihrer) Partnerschaft mitzuteilen.
- Durch die Methode soll ein schneller Einstieg in das Thema Partnerschaft ermöglicht werden.

### Durchführung

In dem Tagungsraum werden Bilder von einer Bilderkartei ausgelegt (Paare unterschiedlichen Alters, Familien, Kinder, Einzelpersonen, Naturaufnahmen).

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, relativ spontan ein Bild auszusuchen, das ihre momentane Befindlichkeit in ihrer Partnerschaft widerspiegelt. (Zeit: ca. 10 Min.)

Anschließend werden diese Bilder im Plenum vorgestellt. (Zeit: ca. 20 Min.)

### Material

Bilderkartei

### Erfahrungen mit dieser Methode

Durch diese Methode erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, etwas Persönliches über sich und ihre Partnerschaft zu sagen. Dadurch entsteht schnell eine größere Offenheit und ein hohes Interesse untereinander.

## Amoris laetitia zum Einstieg

(erarbeitet von Michael Thurn, Bezirksreferent, Frankfurt und

Pia Arnold-Rammé, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt)

### Dauer:

ca. 15 min

### Durchführung

„In diesem Seminar bereiten Sie sich vor auf die kirchliche Eheschließung und die christliche Ehe. Sie sagen Ja zueinander und sie tun das vor Gottes Angesicht. Gleichzeitig sagen Sie auch Ja zum katholischen Eheverständnis. Wir wollen Sie dabei unterstützen und Ihnen Anregungen geben, wie Sie eine Ehe nach katholischem Verständnis leben können.“

Papst Franziskus hat ein sehr schönes Papier über die Liebe geschrieben. Darin gibt es auch einen Teil über die kirchliche Ehevorbereitung mit einigen Anregungen:

- „Weder geht es darum, ihnen (den Brauleuten) den gesamten Katechismus beizubringen, noch darum, sie mit allzu vielen Themen zu übersättigen. Denn auch hier gilt: Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das innerliche Verspüren und Schmecken der Dinge.“ (AL 207)
- In der Ehevorbereitung sollen Paare „Anregung und Hilfe erfahren, damit sie darüber sprechen können, was jeder von einer eventuellen Ehe erwartet, was er unter Liebe und Verpflichtung versteht, was er sich vom anderen wünscht, welche Art von gemeinsamem Leben man planen möchte.“ (AL209)
- Durch die Ehevorbereitung sollen „Elemente vermittelt werden, die helfen, sowohl die Liebe reifen zu lassen als auch die schweren Zeiten zu überstehen.“ (AL 211)
- „Zugleich muss es in der Vorbereitung der Verlobten möglich sein, sie auf Orte und Personen, Beratungsstellen oder bereite Familien hin-

zuweisen, an die sie sich wenden können, um Hilfe zu suchen, wenn Schwierigkeiten aufkommen sollten.“ (AL 211)

- Die Ehevorbereitung soll helfen, „in der Liebe zu wachsen und das Evangelium in der Familie zu leben.“ (AL208)

Es geht also um Sie als Personen, um Ihre Beziehung, Ihr Leben als Paar, um Hilfestellung für Krisen, um das Evangelium und die Kirche.

*Bitte folgenden Text ggfs. an Ihre Kursplanung anpassen:*

### Alle diese Elemente wollen wir in unsere Vorbereitung aufgreifen

Wir schauen zurück auf ihre Geschichte als Paar, wie alles begonnen hat. Wir schauen nach vorne, was sie sich von ihrer Ehe erhoffen und wünschen. Wir reden darüber, was sie in schwierigen Zeiten, in Krisen und Konflikten tun können, oder noch besser: was sie tun können, damit es vielleicht gar nicht so weit kommt! Wir weisen sie auf Hilfestellungen der katholischen Kirche für Paare hin.

Alle diese Aspekte haben auch etwas damit zu tun, wie es gelingen kann, das Evangelium ganz konkret im Alltag zu leben: Wenn es uns gelingt, liebevoll mit uns und mit unseren Kindern umzugehen, können wir verstehen, was Jesus meint, wenn er von einem liebevollen Gott redet. Wenn wir uns gegenseitig verzeihen können, werden wir verstehen, was Jesus meint, wenn er von einem verzeihenden und barmherzigen Gott redet. Wenn wir unser Leben als Paar und unsere Liebe in der Gemeinschaft mit anderen leben, werden wir verstehen, was Jesus meint, wenn er vom Teilen, von der Gemeinschaft und vom Reich Gottes spricht.

Und nicht zuletzt reden wir darüber, warum die Ehe in der katholischen Kirche ein Sakrament ist, was das bedeutet und wozu sie in der Kirche Ja sagen.

Sicherlich werden wir nicht alle Erwartungen und Wünsche, die Sie vielleicht an dieses Seminar haben, aufgreifen. Sprechen Sie uns an, möglichst nicht erst ganz am Ende, wenn Ihnen entscheidende Aspekte fehlen!

## Stocktanz

### Dauer

ca. 10-15 Minuten

### Durchführung

Die Paare erhalten jeweils zwei dünne, lange Bambus- oder Holzstöcke. Sie verbinden sich mit diesen Stöcken, indem sie sie mit den Handflächen – gegenseitig gestützt – festhalten. Es beginnt eine fröhliche Tanzmusik, gerne auch ein Hochzeitswalzer, und sie bewegen sich zu dieser Musik im Raum.

### Hinweis

Im Anschluss nachfragen, wie es den Paaren mit dieser Übung ergangen ist.

### Material

Pro Paar zwei lange Holzstöcke, Musik, CD Spieler.

### Anmerkung

Diese Übung kann auch als Einstieg in das Thema (nonverbale) Kommunikation benutzt werden.

## Jongling Up

### Dauer

bis 30 Minuten

### Durchführung

Hauchzarte, bunte Tücher fliegen durch die Luft. Es sind mehr, als man fangen kann. Die Gruppe steht im Kreis. Jeder nimmt ein Jongliertuch.

Dann animieren Sie zu bestimmten Bewegungen:

- Die Tücher im Kreis nach rechts weiter werfen.
- Die Richtung wechseln und nach links werfen.
- Maulwurf-Version. Alle drehen sich so, dass ihr rechtes Bein in die Kreismitte zeigt. Die Tücher werden zwischen den Beinen nach hinten geworfen.
- Das Gegenteil: Die Tücher über den Kopf nach hinten werfen.
- Alle schauen wieder in den Kreis. Jetzt werden die Tücher mit der rechten Hand nach links (!) geworfen! Die rechte Hand kreuzt also vor dem Körper.
- Richtungswechsel. Die linke Hand wirft die Tücher nach rechts.

### Material

Mindestens drei Jongliertücher pro Person.

### Anmerkung

Nehmen Sie recht bald zusätzliche Tücher ins Spiel. Es entsteht ein kleiner Tumult, weil immer wieder Teilnehmer mit den vielen Tüchern überfordert sind. Aber durch die Buntheit und spielerische Atmosphäre wächst die Entspannung.

# WERTSCHÄTZUNG DER LIEBE UND DES LEBENS DER PARTNER

## GEDANKEN ZU LIEBE, PARTNERSCHAFT UND EHE AUS DER SICHT EINER EHEBERATERIN

### Waren Ehen früher besser?

Sicher nicht - Ehen wurden durch äußere Stützen zusammengehalten, eine Trennung oder Scheidung war schwierig bis unmöglich. Und: die Erwartungen an die Ehe waren andere.

Es ist ein Dilemma: Die moderne Ehe hängt an einem Gefühl, der „Liebe“, und wird dadurch kostbar **und** zerbrechlich.

Die Ehe wird schwierig durch gleichzeitige Überwertung und Abwertung. Die moderne Beziehung wird belastet durch hohe Ideale und Erwartungen: ich will glücklich werden – du wirst mich glücklich machen – ich kann dich glücklich machen.

### Das Ideal ist die Romantische Liebe.

Die Idee der Romantischen Liebe ist jung, hat sich in den westlichen Gesellschaften erst im 20. Jh. durchgesetzt. Vorher heiratete man standesorientiert, in derselben Schicht, besitzorientiert, als Vereinbarung unter Familien, innerhalb von Tabuzonen (Religion, Moral) und insgesamt viel seltener. Für den größten Teil der Weltbevölkerung ist das bis heute so.

### Ein paar Klischees prägen das Bild von der Ehe:

#### Klischee 1: Es braucht die große Liebe

Aller Erfahrung nach: Verliebtheit ist nicht von Dauer. Aus der Verliebtheit muss etwas wachsen. Langjährige Beziehungen brauchen andere Qualitäten. Sie brauchen persönliche und gemeinsame Entwicklung.

#### Klischee 2: Kinder machen glücklich

Kinder sind, statistisch betrachtet, durch den Stress, den sie in eine Beziehung bringen, ein Scheidungsrisiko und ein „Beziehungs-Killer“.

Eine gute Beziehung als Paar innerhalb der Familie senkt das Scheidungsrisiko. Kinder profitieren von Eltern, die ein zufriedenes Paar sind.

**Klischee 3: Gegensätze ziehen sich an / gleich und gleich gesellt sich gern**  
Beides stimmt und stimmt nicht. Ähnliche Werte geben Zusammenhalt. Verstehen wird einfacher durch Ähnlichkeit - zu große Gleichheit macht unlebendig. Differenz und Unterschiede sind wichtig für die Entwicklung.

**Klischee 4: Streiten ist wichtig – man muss an der Beziehung „arbeiten“**  
Anstrengende Beziehungen sind nicht besser, Streit kann destruktiv eskalieren. Beziehungsdebatten führen zu Beziehungsdebatten. Das ist die Kunst: reden, um sich besser zu verstehen und verständlich zu machen; reden, um unterschiedliche Interessen zu bewegen. Nicht: reden, um recht zu haben, zu siegen, zu erziehen, Gefühle „einfach mal“ loszuwerden. Es ist eine bekannte Erfahrung: Zufriedene Paare haben nicht weniger Konflikte, sie gehen anders mit ihnen um.

#### Klischee 5: gute Beziehung braucht guten Sex

Wenn nach Bedingungen für zufriedene dauerhafte Beziehungen gefragt wird, wird Respekt und Interesse füreinander weit vor gutem Sex genannt.

### Was es für eine lange Beziehung braucht

- Entscheidung
- Auseinandersetzung mit Lebens- und Entwicklungsaufgaben (Beruf, Kinder, Krankheit, Alter...)
- Persönliche Reife und persönliche Entwicklung
- Gemeinsame Reife und gemeinsame Entwicklung
- Respekt, Interesse am anderen
- ständiges Gespräch – innere Verbundenheit
- Freundschaft, Loyalität
- Relativierung der eigenen Sicht, Humor...

Ein paar Hinweise von Autoren – **lohnt das Lesen:**

- Eva Illouz: Warum Liebe weh tut
- John Gottman: Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe
- Arnold Retzer: Lob der Vernunft Ehe
- Martin Koschorke: Wie sie mit ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern
- Berit Brockhausen: Hoheitsgebiete – Revierkämpfe in der Liebe
- Cornelia Koppetsch: Wenn der Mann kein Ernährer mehr ist

Gut, dass es neben den klugen Büchern die **Poesie und die Literatur** gibt:

Es ist, was es ist sagt die Liebe... (Erich Fried)

Denn stark wie der Tod ist die Liebe... (Hohelied, Bibel)

Und zum Schluss ein **Lob der Liebe** – Katrin Wiederkehr: Lieben ist schöner als Siegen

- Die Liebe ist ein Geschenk – für die Liebe muss man etwas tun
- Die Liebe braucht das Gespräch – die Liebe kann zu Tode geredet werden
- Die Liebe verändert – Menschen sind letztlich nicht veränderbar
- Liebe verlangt Opfer – wer sich selbst aufgibt, hat nichts zu geben
- Die Liebe ist wichtiger als die Wahrheit - ohne Wahrheit keine Liebe
- Die Liebe schafft Nähe – die Liebe stößt an die Grenzen der existentiellen Einsamkeit
- Die Liebe macht blind – die Liebe macht sehend

Es bleibt paradox: es ist wichtig, zufrieden sein zu können, mit dem, was gut genug ist **und** gleichzeitig das Bessere herauszulieben (Verena Kast).

### ***Ruth Bornhofen-Wentzel***

Leitung Ehe- und Sexualberatung (2011-2021), Haus der Volksarbeit, Frankfurt

## Ehewappen

*Eine Übung zur Stärkung des „Wir-Gefühls“ und der Identifikation als Paar*

### Dauer

30-45 Minuten

### Hinführung

Verweisen Sie auf die Tradition von Familienwappen, Gemeindewappen, Bischofswappen u.ä.

Das „Ehewappen“ soll als Symbol der Paarbeziehung verstanden werden. Dabei soll ein wesentliches inneres Merkmal nach außen zum Ausdruck gebracht werden.

Gedankliche Grundlage ist der Trauspruch, der als Impuls gegeben wird. Er wird vom Leiter vorgelesen und dann jedem Paar als Text ausgeteilt.

### Durchführung

Zunächst erstellt jedes Paar in Gemeinschaftsarbeit sein individuelles Wappen. Dabei soll auf Inhalt, Form und Farbe geachtet werden.

Anschließend stellt jedes Paar sein Werk im Plenum vor. Die Wappen können später z. B. in die Gestaltung des Traugottesdienstes einbezogen werden.

### Material

Farbiger Fotokarton, mit Wachsmalkreide gestalten, in Form schneiden.

### Kopiervorlage

Seite 80-81

## Zur Paargeschichte

### Dauer

ca. 45 Minuten

### Durchführung

Die Paare werden zu einer Phantasiereise eingeladen.

Im Anschluss liegen große Malblöcke, Bunt- und Wachsmalstifte bereit und die Paare werden eingeladen, ihre Paargeschichte gemeinsam zu malen. Sie werden gebeten, dabei möglichst nicht miteinander zu reden. Es erfolgt auch direkt der Hinweis, dass sie die Bilder für sich malen und sie nicht anschließend in der Gruppe zeigen sollen.

Im Anschluss an das Malen findet eine Austauschrunde im Plenum zur Frage statt, wie es ihnen beim Malen ergangen ist.

### Material

Text zur Phantasiereise, Malblöcke (mind. DIN A 3) und Malstifte.

### Kopiervorlage

Seite 82-83

## Ehe gestalten – Ehebaum

### Dauer

ca. 60-90 Minuten

### Durchführung

Die Paare werden in reine Männer- und Frauengruppen aufgeteilt. Sie bekommen ein großes Plakat (möglichst Stellwandgröße) und sollen darauf einen Baum malen mit

- Wurzeln (Was sind die Grundlagen unserer Beziehung?),
- einem Stamm (Was trägt unsere Beziehung?),
- Ästen und Blättern (Wie zeigt sich unsere Beziehung? Woran kann man erkennen, dass wir zusammen gehören?),
- Früchten (Was sind die Früchte, die Ergebnisse, die Erfolge... unserer Beziehung?) und einem
- Komposthaufen (Was gehört hier nicht hin? Was hat nichts mit unserer Beziehung zu tun?).

Sie bekommen außerdem Begriffe (siehe unten) genannt, die sie als Gruppe gemeinsam in die entsprechende Stelle des Baumes eintragen sollen. Wenn alle Gruppen fertig sind, stellen sie sich gegenseitig ihre Bäume vor und es sollte eine Diskussion über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten angestoßen werden.

### Hinweis

Es ist nicht unbedingt nötig, Begriffe vorzugeben. Es erleichtert jedoch das Gespräch und erhöht anschließend die Vergleichbarkeit der Bäume. Außerdem kann die Leitung durch die Anzahl der Begriffe, die sie vorgibt, diese Übung zeitlich steuern. Natürlich sollte ein Hinweis erfolgen, dass man Begriffe auch abändern oder neue hinzunehmen kann.

### Material

Große Papiere als Hintergrund, Malstifte oder dicke Filzer.

## Begriffe für den Ehebaum

- Freunde
- Familie
- Gemeinsame Ziele
- Freizeitgestaltung
- Sport
- Humor
- Miteinander lachen können
- Streiten können
- Konflikte
- Unterschiede aushalten können
- Vater sein
- Mutter sein
- Eltern
- Kinder
- Vertrauen können
- Verzeihen können
- Hausarbeit
- Gemeinsame Sprache
- Gemeinsamer Glaube
- Miteinander beten
- Grenzen
- Eigenständigkeit
- Gemeinsame Interessen
- Eigene Interessen
- Intimität
- Erotik
- Gemeinsames Essen
- Sexualität
- Respekt
- Achtung
- Sicherheit
- Materielle Unabhängigkeit
- Beruf
- Gemeinsamer Lebensmittelpunkt
- Gemeinsame Geschichte

### zusätzliche Begriffe für den multikulturellen Ehebaum

- Zusammen leben
- Mehrsprachigkeit
- Herkunftsfamilie
- Eltern
- Geschwister
- Verwandte

## Würfelspiel

### Dauer

ca. 60-90 Minuten

### Durchführung Spielregeln

- Die 6 Fragen werden jeweils mit den dazu gehörenden Antworten in einen Briefumschlag gesteckt. Diese werden von 1-6 durchnummeriert.
- Es wird reihum gewürfelt.
- Wer als erster eine 1-6 erhält, öffnet den jeweiligen Briefumschlag und liest die Frage sowie die möglichen Antworten der Gruppe vor.
- Die Aufgabe besteht nun darin, sich in der Gruppe (wenn möglich) auf eine der vorgegebenen Antworten zu einigen oder aber eine neue zu formulieren.
- Zur Frage 6 sollen die Spieler ihre eigenen Antworten formulieren und jede Antwort auf einen Zettel schreiben.

Das Ziel ist, dass die Teilnehmer von der subjektiven Sichtweise ausgehend in eine grundsätzliche Diskussion einsteigen und sich so intensiv mit den jeweiligen Themen auseinandersetzen.

### Kopiervorlage

Seite 84-85

## Cuatro-Spiel zum Thema Sexualität

### Dauer

60-90 Minuten

### Durchführung

Der Kartensatz mit den Thesen (siehe Kopiervorlage) wird gemischt und verdeckt auf die Tischmitte gelegt. Die oberste Karte wird aufgenommen und von einem/r TeilnehmerIn laut vorgelesen.

Alle drehen – ohne dass die anderen dies sehen – ihre Wertungskarte so, dass die zutreffende Wertung zur Tischmitte zeigt, aber noch nicht zu lesen ist (Wertungskarte umdrehen).

Wenn alle eine Wertungskarte gelegt haben, werden die Wertungskarten umgedreht. Jede/r Einzelne kann seine Wertung begründen. Vor allem TeilnehmerInnen mit entgegengesetzten Wertungen sollten zu Wort kommen.

### Hinweis

Die TeilnehmerInnen bestimmen die Dauer und die Tiefe des Gespräches zu den einzelnen Thesen. Falls nicht alle Thesen in der vorgegebenen Zeit bearbeitet sind, können die Thesen auch als Kopie den Paaren mit nach Hause gegeben werden.

### Kopiervorlage

Seite 86-87

## Ehehaus bauen

### Dauer

ca. 90 Minuten

### Ziel der Übung

- Die Teilnehmer sollen angeregt werden, sich mit ihren Erwartungen an die Ehe auseinanderzusetzen.
- Sie sollen ermutigt werden, ihre Vorstellungen von Partnerschaft zu benennen und miteinander zu diskutieren.
- Sie sollen angeregt werden, ihre Vorstellungen und Erwartungen mit der Realität der Ehe zu konfrontieren und möglicherweise überhöhte Erwartungen abzubauen.

### Hinführung

Partnerschaft und Ehe können in vielfältiger Weise mit dem Bau eines Hauses verglichen werden.

Jedes Haus hat bekanntlich unterschiedliche Elemente: z. B. Fundament, tragende und nichttragende Wände, Dach, Schornstein, evtl. Terrasse, Balkon, Garage.

Diese Elemente haben in ihrer Wichtigkeit unterschiedliche Aspekte. Darüber hinaus fällt bei jedem Bau auch Abfall, also „Bauschutt“ an.

Einzelne vorbereitete Bausteine mit Aussagen zur Partnerschaft und Ehe (siehe Anhang) sollen in Kleingruppenarbeit entsprechend ihrer Bedeutsamkeit zu einem „Ehehaus“ verbaut werden. Die Form des Hauses, ob Flachdach oder Giebeldach, Hoch- oder Einfamilienhaus bleibt der Fantasie der Gruppe überlassen.

Auch können Karten, die für die Teilnehmer nicht aussagekräftig genug sind, aussortiert werden (=Bauschutt).

Falls Begriffe ergänzt werden möchten, liegen dafür Blancokarten und Stifte bereit.

Der Referent/die Referentin sollte deutlich machen, dass es bei der Gruppenarbeit darauf ankommt, dass sich die Teilnehmer/innen über die Bedeutung der einzelnen Begriffe auseinander setzen und dass dabei jede/r die Möglichkeit erhält, seine/ihre eigenen Vorstellungen zu entwickeln und vorzutragen.

Der Entscheidungsprozess für Wahl und Platzierung eines Begriffes sollte auf der Form der Argumentation basieren und sich nicht nach dem Prinzip richten: Wer am lautesten oder gewandtesten redet, setzt sich mit seiner Meinung durch.

### Durchführung

- Die Teilnehmer teilen sich in Gruppen auf und jede Gruppe erhält jeweils einen Satz „Bausteine“, drei Blanco-Karten, einen dickeren Filzstift, ein Flipchart-Blatt, Kleber, alternativ: ein Blatt, auf dem eine Skizze des Hauses angefertigt werden kann. (ca. 5 Minuten)
- Arbeit in Kleingruppen:  
Die Teilnehmer legen alle Karten auf den Tisch oder auf den Boden, und jede/r liest die Aussagen in Ruhe durch. Dann beginnt die Gruppe mit dem Hausbau.  
Es empfiehlt sich, zu Beginn der Gruppenarbeit zunächst die Begriffe auszusortieren, die nach Meinung der Gruppe nicht wichtig sind im Hinblick auf das Ehegebäude.  
Die Bausteine sollten auf Tapete aufgeklebt werden, damit sie später im Plenum – gut sichtbar – aufgehängt, vorgestellt und diskutiert werden können.

### Alternative Durchführung

Die TeilnehmerInnen fertigen eine Skizze des Hauses an und legen es noch einmal neu im Tagungsraum (im Stuhlkreis) auf dem Boden aus. (Zeit: ca. 50 Minuten)

### Diskussion im Plenum

Die Gruppen stellen ihre Häuser vor. Sie erläutern das Gebäude und begründen die Anordnung der Bausteine. Da häufig die Zeit nicht reicht, alle Bausteine zu erklären, könnte die Gruppe solche vorstellen, die sie besonders kontrovers diskutiert hat. Das Gespräch im Plenum könnte sich daran orientieren, welche Bausteine im Vergleich der Gruppen sehr unterschiedlich bewertet worden sind.

Während des Plenumgesprächs oder im Anschluss daran hat der Referent/die Referentin die Möglichkeit, vertiefende Aussagen und Inhalte zum Thema Ehe einfließen zu lassen.

Interessant ist es auch, nach den aussortierten Begriffen zu fragen.

### Material

- Mehrere Sätze von ca. 20 „Bausteinen“ = Karten bzw. Papierstreifen mit Aussagen zur Ehe (Größe 10 x 25 cm)
- 3 Blanco - „Bausteine“
- Flipchart-Blatt - Klebstoff - Tesakrepp
- Papier für Notizen und Skizzen, Bleistifte

### Erfahrungen mit dieser Übung

Es hat sich sehr bewährt, Frauen und Männer bei dieser Übung zu trennen und jeweils Kleingruppen von 3-4 Frauen und 3-4 Männern zu bilden. Die Frauen- und Männerhäuser fallen immer sehr unterschiedlich aus und geben Anlass zur Diskussion. Außerdem wird durch das Trennen der Paare der Gruppenprozess beschleunigt; die Teilnehmer kommen besser miteinander ins Gespräch.

Einfacher für die ReferentInnen ist es, wenn die Bausteine nicht aufgeklebt werden, da sie in einem nächsten Kurs wieder verwendet werden können.

### Kopiervorlage

Seite 88-89

### Sortierspiel „Erwartungen an die Ehe“

#### Dauer

ca. 90 Minuten

#### Durchführung

Es werden Gruppen gebildet, vielleicht eine Männer- und eine Frauengruppe. In der Gruppe werden aus den gegebenen Möglichkeiten die 10 wichtigsten ausgewählt und in eine Prioritätenliste gebracht.

Austausch der Ergebnisse im Plenum und Aussprache über Unterschiedlichkeiten.

#### Material

Kann auf Karton kopiert werden und zum Sortieren auseinandergeschnitten werden.

#### Anmerkung

Vorsicht bei der Bewertung von Aussagen der TeilnehmerInnen.

### Kopiervorlage

Seite 90-91

# BEDEUTUNG DER KOMMUNIKATION IN DER PARTNERSCHAFT

## „OPEN UP“ – PAARE UND KOMMUNIKATION

**Interview mit Silke und Stephan Lechtenböhrer**, Pastoralreferenten im Bistum Limburg. Sie geben seit über 10 Jahren Kommunikationskurse für Paare (EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm sowie KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation)

### Warum ist Kommunikation so wichtig?

**Silke:** Jedes Paar kommuniziert täglich miteinander. In der Kennenlernphase automatisch sehr viel, weil es spannend ist, sich kennenzulernen, Erlebnisse miteinander zu teilen. Später in der Beziehung nehmen Alltägliches und organisatorische Dinge viel Raum ein, dazu kommen dann neue Situationen und Herausforderungen, z.B. berufliche Veränderungen, Kinder, Pflege von Angehörigen, Krankheit etc. Gelernt zu sprechen haben wir alle einmal, und damit geht häufig die Vorstellung einher: Kommunikation läuft automatisch gut.

### Das ist aber nicht immer der Fall?

**Stephan:** Das wird dann spätestens beim Streit sichtbar, wenn ein Thema unangenehm ist und es einem schwer fällt, darüber zu sprechen; wenn die unterschiedlichen Erwartungen nicht ausgedrückt werden oder Missverständnisse geschehen. Da kann ein Streit schnell mal eskalieren oder man schweigt.

**Silke:** Das ist ja das Entscheidende: überhaupt ins Gespräch zu kommen und im Gespräch zu bleiben. Dafür braucht es Zeiten und Settings und die Bereitschaft, sich dem Partner/der Partnerin gegenüber zu öffnen und etwas von sich zu zeigen. Da kann ein Kommunikationskurs wie EPL oder KEK helfen, weil sich die Paare hier Zeit für Übung und Gespräch nehmen.

### Können Sie erläutern, wie so ein Kurs abläuft?

**Stephan:** Bei einem Kurs kommen in der Regel vier Paare zusammen und werden von zwei TrainerInnen begleitet. Die meiste Zeit spricht jedes Paar in einem eigenen Raum zu vorgegebenen und eigenen Themen und übt dabei Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten ein. Die Trainer kommen dazu und geben Tipps. Dann gibt es noch Einführungen und kurze Runden in der Gruppe.

**Silke:** Basis sind fünf Fertigkeiten als Sprecher und als Zuhörer. Manches wirkt vielleicht erst mal künstlich, aber ich vergleiche das gerne mit dem Erlernen einer neuen Sportart. Da gibt es auch erst mal Trockenübungen und Techniktraining.

**Stephan:** Kommunikation ist wichtig, um als Paar im Kontakt zu bleiben und Herausforderungen zu schaffen und eben nicht erst, wenn Fronten verhärtet sind. Aber auch dann hilft es, die Gesprächskultur zu verbessern.

**Silke:** Und auch nach einem Kurs geschehen natürlich weiterhin Fehler und Verletzungen im Gespräch. Die eingeübten Fertigkeiten helfen aber, gemeinsam wieder zu einem konstruktiven Gespräch zu kommen und sich dabei gegenseitig zu unterstützen.

### Was braucht es darüber hinaus für eine gute Kommunikation?

**Silke:** Der Psychologe John Gottman z.B. hat in vielen Studien mit Paaren festgestellt, dass Zufriedenheit und Stabilität dann gegeben sind, wenn mindestens fünfmal so viel positiver Austausch geschieht wie Kritik und Streit.

**Stephan:** Ja, kleine positive Rückmeldungen im Alltag, Aufmerksamkeit, auch Schönes miteinander teilen, das ist bei allen Planungen, die als Paar auch zu stemmen sind, wichtig.

**Silke:** Helfen kann es auch, Zeiten für das Gespräch einzuplanen. Vieles andere im Leben findet automatisch Eingang in den Kalender: Training, Treffen mit Freunden, Hobbies. Auch wenn es anfangs seltsam scheint, kann es sinnvoll sein, Gesprächszeiten als Paar zu vereinbaren und hierfür Zeit und Setting so zu wählen, dass es für beide passt. Das kann ein Spaziergang, ein festes Abendessen oder ein Kaffee im Garten sein.

**Stephan:** Und im Gespräch zu bleiben, auch und vor allem wenn es mal schwieriger oder stressiger ist. Man wird dann immer wieder neue Seiten beim anderen entdecken.

**Silke:** Um es mit einem Liedtext des Künstlers Matt Simons zu sagen: „Open up!“

**Weitere Informationen zu EPL und KEK unter [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de)**

## Mit den Augen des Partners sehen

### Dauer

ca. 20 Minuten

### Ziel der Übung

Ein und dieselbe Sache kann verschieden gesehen und beurteilt werden. Beide Partner können von ihrem Standpunkt aus (durch Erziehung und Erfahrung verschieden geprägt) recht haben. Den Partner verstehen heißt, ihn mit seinen Augen sehen.

### Durchführung

- Bild zeigen (als Fotokopie für jeden Teilnehmer)
- Frage stellen: Wie alt ist die Dame?
- Zeigen, dass sowohl eine alte als auch eine junge Frau gesehen werden kann.
- Welche Bedeutung hat diese Erkenntnis für die Ehe, in der zwei Partner mit verschiedenen sozialen Erfahrungen und mit verschiedener Lerngeschichte zusammenkommen?

### Kopiervorlage

Seite 92

## LORIOT – Szene einer Ehe

### Dauer

ca. 10 Minuten

### Durchführung

Der Text des Sketches wird mit verteilten Rollen vorgetragen (TeilnehmerInnen oder ReferentInnen)

### Hinweis

Es muss im Plenum nicht mehr über den Sketch gesprochen werden. Eignet sich als Abschluss des Themenblocks „Kommunikation“ vor einer Pause.

### Kopiervorlage

Seite 93

## Partnerübung: Kontrollierter Dialog – Einüben in aktives Zuhören

### Dauer

ca. 30 Minuten

### Ziel der Übung

Diese Übung besteht darin, dass sich Frau und Mann über ein Thema unterhalten. Vorschlag zum Gesprächsthema könnte z. B. sein: Planung eines gemeinsamen Urlaubs.

### Durchführung

Zunächst einigen sich beide, wer anfängt (Person A) und wer erst einmal zuhört (Person B). Dann verläuft das Gespräch nach folgendem Schema: Ein Partner (Person A) beginnt, seine Vorstellungen und Wünsche zur Urlaubsplanung zu äußern. Nach relativ kurzen Sinnabschnitten gibt der andere Partner (Person B) das Gesagte wieder (entweder mit den gleichen oder mit eigenen Worten).

Person A sagt, ob sie mit der Wiedergabe einverstanden ist und sich verstanden fühlt. Trifft die Wiedergabe nach Auffassung des ersten Partners nicht das Gemeinte, so soll dieser seine Aussage noch einmal (deutlicher) formulieren. Mit dieser wiederholten (verdeutlichten) Aussage wird wie oben verfahren.

Wenn die Äußerung des ersten Partners (A) vom anderen genau genug verstanden wurde, darf Person B ihre Gedanken zum Thema sagen. Jetzt wird also die Rolle des Sprechers getauscht, d.h. der bisher zuhörende und wiederholende Gesprächspartner formuliert seinerseits seine Vorstellungen und Wünsche.

Anschließend gibt Person A das Gesagte wieder, usw.

In der beschriebenen Art und Weise wird das Gespräch fortgesetzt, wobei sorgfältig auf den Wechsel von Sprecher- und Zuhörerrolle sowie die Einhaltung der Regeln geachtet wird.

## Gedacht heißt noch nicht gehandelt

Die folgende Übersicht ist in erster Linie für die MitarbeiterInnen in der Ehevorbereitung gedacht. Sie soll den Prozess der Kommunikation zwischen Frau und Mann verdeutlichen.

Vor allem dann, wenn in einem Konfliktfall eine Entscheidung getroffen werden muss, die entsprechendes Handeln zur Folge hat, ist die Beachtung der Schritte besonders wichtig.

**Gedacht bedeutet (noch) nicht gesagt!** Deswegen:

Das, was ich mir denke bzw. was in mir ist, spreche ich in einer angemessenen Form aus.

**Gesagt bedeutet (noch) nicht gehört!** Deswegen:

Als SprecherIn bitte ich darum, mir zuzuhören und erfrage, ob die Bereitschaft dazu da ist. Als Zuhörer/in höre ich genau hin auf das, was gesagt wird und wie es gesagt wird.

**Gehört bedeutet (noch) nicht verstanden!** Deswegen:

Als ZuhörerIn sage ich, was ich verstanden habe und wie ich es verstanden habe.

Als SprecherIn frage ich u. U. nach und achte auf das richtige Verstehen des Gesagten.

(Hilfreich sind hier Kontrollierter Dialog und andere Gesprächstechniken)

**Verstanden bedeutet (noch) nicht einverstanden!** Deswegen:

Als ZuhörerIn nehme ich Stellung zu dem Gehörten, indem ich in angemessener Form von mir spreche (meine Meinung, meine Gedanken, meine eventuellen Einwände, ...).

Als SprecherIn erfrage ich gegebenenfalls das Einverständnis.

**Einverstanden bedeutet (noch) nicht realisierbar!** Deswegen:

Gemeinsam tragen wir Vor- und Nachteile zu dem Anliegen zusammen und überprüfen, was realisierbar ist.

**Realisierbar bedeutet nicht (immer) angewendet!** Deswegen:

Gemeinsam überlegen wir z. B., wer – was – wann – ... an Aufgaben übernimmt, um die „Idee“ in die Praxis umzusetzen.

**Angewendet bedeutet nicht (unbedingt) gekonnt!** Deswegen:

Guter Wille allein reicht nicht immer. Erst in der Anwendung zeigt sich, ob die gedanklichen Vorstellungen und Vorhaben auch funktionieren, und ob ich mich auf Dinge einstellen kann oder eventuell überfordert bin. Wenn sich zudem neue Fakten ergeben, muss neu überlegt werden.

**Gekonnt bedeutet noch lange nicht beibehalten!** Deswegen:

Umstände können sich ändern und damit auch Ergebnisse, aber auch das „Durchhaltevermögen“ kann absinken.

### Kopiervorlage

Seite 94: Wie wir aus dem Teufelskreislauf destruktiver Konflikte aussteigen können

*(in Anlehnung an: Berndt Zuschlag, Wolfgang Thielke, Konfliktsituationen im Alltag – Ein Leitfaden für den Umgang mit Konflikten in Beruf und Familie, Stuttgart, 1989, 223-227)*

## Schritte für das konkrete Konfliktgespräch

### Dauer

ca. 20 Minuten

### Durchführung

Die sieben Schritte für die TeilnehmerInnen kopieren, verteilen und inhaltlich besprechen. Beispiele der TeilnehmerInnen erfragen.

### Kopiervorlage

Seite 95

## Rücken an Rücken – Eine Malübung

### Dauer

ca. 30 Minuten

### Durchführung

Die Partner sitzen Rücken an Rücken im Raum verteilt. Einer der beiden erhält ein Bild (siehe Kopiervorlage), welches er seinem Partner/seiner Partnerin beschreiben soll. Der andere versucht aufgrund der Beschreibung das Bild nachzuzeichnen.

Anschließend wechseln die Partner die Rollen, so dass jede/r mal beschreiben und malen muss.

Im Plenum werden die Erfahrungen miteinander bei der Übung ausgetauscht.

### Hinweis

Der Referent/die Referentin kann die Erläuterungen unter im Folgendem genannten Punkte anfügen und in das Gespräch mit einfließen lassen:

- Gedacht ist noch nicht gehandelt und/oder
- Schritte zum konkreten Konfliktgespräch und/oder
- Kreislauf destruktiver Gespräche

Bitte beim Malen beachten, dass die „Malenden“ nicht in die Malvorlagen anderer Paare einsehen können. Eine Anordnung im Kreis ist sinnvoll.

### Material

Kopien der Malvorlagen, Malblöcke, Stifte

### Kopiervorlage

Seite 96-97

**Hinweis und Vorschlag:**

Nehmen Sie Kontakt zur nächstliegenden Ehe- und Paarberatungsstelle auf mit der Bitte, in die Ehevorbereitungskurse zu kommen und die Arbeit der Beratungsstellen vorzustellen und auf das Angebot aufmerksam zu machen. Möglicherweise kann die Beratungsstelle auch einen Input zum Thema „Wie die Liebe bleibt“ oder „Kommunikation in der Partnerschaft“ oder ähnliches einbringen. Sollte dies nicht persönlich möglich sein, ist es hilfreich, wenigstens Flyer mit dem Angebot der Beratungsstellen vorrätig zu haben und die teilnehmenden Paare darauf hinzuweisen.

## DAS EHESAKRAMENT VERSTEHEN

## DIE EHE ALS SAKRAMENT

Die vorliegende Arbeitshilfe wird wohl eine der ersten Praxis-Veröffentlichungen seit dem Erscheinen des Lehrschreibens *Amoris laetitia* sein, die den sakramentalen Charakter der Ehe als eine „besondere Freundschaft“ (AL 125) herausarbeitet. Kein geringer als der Hl. Thomas von Aquin war es, der dafür bereits im 13. Jahrhundert im Anschluss an Aristoteles – dem zu damaliger Zeit populären Philosophen – die Vorlage brachte:

„Nach der Liebe, die uns mit Gott vereint, ist die eheliche Liebe die »größte Freundschaft«“. (AL 123)

Die Ehe als eine „besondere Freundschaft“ oder gar „größte Freundschaft“ zu bezeichnen, wie es insgesamt 14 Mal in *Amoris laetitia* heißt, sind für kirchliche Lehrschreiben schon neue Töne. Doch schon das II. Vatikanische Konzil bezeichnete die Ehe an einer Stelle als „Freundschaft“, in der die Ehe als Liebesbund (*Gaudium et spes* 49) beschrieben wird, der über ein reines Vertragsdenken hinausgeht. In *Amoris laetitia* wird dieses Verständnis der Ehe noch weitergeführt:

„Es ist eine Vereinigung, die alle Merkmale einer guten Freundschaft hat: Streben nach dem Wohl des anderen, Gegenseitigkeit, Vertrautheit, Zärtlichkeit, Festigkeit und eine Ähnlichkeit zwischen den Freunden, die sich im Laufe des miteinander geteilten Lebens aufbaut. Doch die Ehe fügt alldem eine unauflöbliche Ausschließlichkeit hinzu, die sich in der festen Absicht ausdrückt, das gesamte Leben miteinander zu teilen und aufzubauen.“ (AL 123)

Dieser Charakter des sich wechselseitig zugesagten „für immer“, der Einheit und Exklusivität des Liebesbundes mit der geliebten Person hebt die Ehe unter den vielen anderen Freundschaftsformen heraus, macht sie darin ‚sakramental‘.

„Seien wir ehrlich und erkennen wir die Zeichen der Wirklichkeit: Wer verliebt ist, fasst nicht ins Auge, dass diese Beziehung nur für eine bestimmte Zeit bestehen könnte; wer die Freude, zu heiraten, intensiv erlebt, denkt nicht an etwas Vorübergehendes; diejenigen, die der feierlichen Besiegelung einer von Liebe erfüllten Vereinigung beiwohnen, hoffen – auch wenn diese Liebe zerbrechlich ist –, dass sie die Zeit überdauern möge; die Kinder möchten nicht nur, dass ihre Eltern einander lieben, sondern auch, dass sie treu sind und immer zusammenbleiben.“ (Ebd.)

Treue, Ausschließlichkeit und die wechselseitige Zusage des „für immer“ werden in der Eheliturgie mit ausdeutenden Zeichen (Ja-Wort, Ringe, Segen) verbunden – und die Sehnsucht nach dieser Treuebeziehung im Menschen selbst begründet gesehen.

„Diese und andere Zeichen zeigen, dass im Wesen der ehelichen Liebe selbst die Öffnung auf die Endgültigkeit hin vorhanden ist. Die Vereinigung, die in dem Eheversprechen „für immer“ Gestalt annimmt, ist mehr als eine gesellschaftliche Formalität oder eine Tradition, denn sie wurzelt in den spontanen Neigungen des Menschen.“ (Ebd.)

Und über die urmenschliche Sehnsucht nach dauerhafter Lieber hinaus kann die Ehe über vielfältige weitere Ausdrucksgestalten freundschaftlicher Liebe – von der Leidenschaft junger Liebe bis zur Verbundenheit der Liebe im Alter – gekennzeichnet sein:

„Es ist eine »affektive«, geistige und oblativ-schenkende Vereinigung, die aber auch die Zärtlichkeit der Freundschaft und die erotische Leidenschaft umfasst, obschon sie fähig ist weiterzubestehen, auch wenn die Gefühle und die Leidenschaft schwächer werden.“ (AL 121)

Kann man schöner das Geheimnis ehelicher Liebe auf den Punkt bringen, als sie als „größte Freundschaft“ zu bezeichnen? Die so verstandene „eheliche Freundschaft“ (AL 142) lässt ja auch andere Formen von Liebe, Freundschaft und Partnerschaft ebenfalls gelten, die auf ihre Art auch ‚besonders‘ und ‚einmalig‘ sein können. Und sie stellt dennoch etwas Einzigartiges heraus, das auch „nach außen“ als sakramentales Zeichen wirkt... und das auch noch in den unauffälligsten und allerkleinsten Freundschaftszeichen als Ahnung entdeckt werden kann.

### **Holger Dörnemann**

Leiter Abteilung Familien und Generationen

## **Was ist ein Sakrament?**

### **Dauer**

insgesamt 90 Minuten (30 Minuten Gespräch über Gegenstände, 30 Minuten Austausch über Boff-Text und grundsätzliches Sakramentsverständnis, 30 Minuten über Ehe als Sakrament)

### **Durchführung**

Die Paare werden eingeladen, einen Gegenstand mitzubringen, der ihnen mehr bedeutet als man nach außen sehen kann, mit dem sie eine Geschichte verbinden.

Die Gegenstände werden gegenseitig vorgestellt (eventuell in zwei Kleingruppen aufteilen, damit es nicht zu lange dauert) und in die Mitte gelegt. Anschließend wird ein Auszug aus der „Kleinen Sakramentenlehre“ von Leonardo Boff vorgelesen und anhand der Gegenstände und der Erzählung das Sakramentsverständnis der katholischen Kirche erarbeitet. Anschließend wird ein Thesenpapier „Ehe als Sakrament“ vorgestellt und verteilt.

### **Material**

Tuch für das Hinlegen der Gegenstände, Kopien von Boff-Text und Text „Ehe als Sakrament“ für alle TeilnehmerInnen

### **Kopiervorlage**

Seite 98-101

## Ehesakrament – Ehwirklichkeit

### Dauer

15 Minuten Einzelübung, 30 Minuten Gespräch in Kleingruppen

### Ziel der Übung

Die Paare sollen die Verbindung der sakramentalen Glaubensdimension und der Alltagswirklichkeit der Ehe entdecken und vertiefen. Sie sollen die Bedeutung der Aussagen des Trauritus verstehen lernen und so ihr Trauungsversprechen bedenken.

### Durchführung

#### 1. Schritt

Es werden Kleingruppen gebildet oder die Paare ziehen sich zurück an einen ungestörten Platz. Die Karten „Alltagswirklichkeit“ werden ausgeteilt. Die Gruppe wählt etwa 20 Aussagen aus.

#### 2. Schritt

Die Karten „Trauritus“ werden ausgeteilt. Den 20 Karten „Alltagswirklichkeit“ sollen entsprechende Karten „Trauritus“ zugeordnet werden. Hierbei brauchen nicht alle Trauritus-Karten verwandt werden, es können mehrere Alltagswirklichkeitskarten einer Aussage aus dem Trauritus zugeordnet werden.

#### 3. Schritt

In den Kleingruppen wird über das Ergebnis gesprochen.

#### 4. Schritt

Im Plenum erfolgt eine Vertiefung der Sakramentalität der Ehe anhand des Trauritus.

Leitthema könnte dafür sein: „Das traut Gott euch zu, wenn ihr euch traut.“

### Inhaltliche Einführung

Im Trauritus wird mit einem für jedermann öffentlichen sichtbaren Zeichen angezeigt und verdeutlicht, was wir Christen glauben: dass in der Ehe zweier Menschen Gott es ist, der als die Kraft, einander zu lieben, wirksam ist und den die Ehepaare aus diesem Grunde feiern, um ihm hierfür zu danken und um die Ernennung dieser Kraft zu bitten. Dieses Zeichen findet seine Fortsetzung und Entfaltung in allen Zeichen der Liebe zwischen den Ehepartnern. Daher können Geschehnisse aus dem alltäglichen Leben der Ehepartner bezogen werden auf die Aussagen des Trauritus.

### Kopiervorlage

Seite 102-104

### Ja / Nein - Ehequiz

#### Dauer

20 Minuten (5 Minuten Einzelüberlegung und Ausfüllen des Fragebogens,

15 Minuten Gespräch darüber)

#### Durchführung

Alle bekommen das Quiz ausgeteilt und sollen es ausfüllen, anschließend Gespräch darüber in Vierergruppen oder zwischen den Paaren.

### Kopiervorlage

Seite 106-107

## Gott ist die Liebe

(erarbeitet von Michael Thurn, Bezirksreferent Frankfurt und  
Sebastian Schwarzer, Pastoralreferent Frankfurt)

### Dauer:

ca. 60 Minuten

### Durchführung:

#### 1. „Ich liebe dich“

Wann haben Paare Gelegenheit, mit dem / der anderen über ihre Liebe zu sprechen – zumal in der Zeit der Hochzeitsvorbereitung? Mit dieser Leitfrage werden die Paare auf einen 20minütigen Spaziergang („Emmausgang“) geschickt:

- Wie / wodurch / auf welche Weise spüren Sie die Liebe Ihres Partners?

#### 2. Gott ist die Liebe

Kurze Einführung zur biblischen Grundbotschaft „Gott ist die Liebe“ (siehe Kopiervorlage 2 Teil 1: Gott ist die Liebe, Seite 110)

Im Raum werden (Bibel-) Zitate ausgelegt zur Grundbotschaft „Gott ist die Liebe“ (siehe Kopiervorlage 1, Seite 108-109)

Jede/r wählt ein Zitat aus und stellt es dem Partner / der Partnerin vor:

- Bitte wählen Sie eines der Zitate aus, das Ihnen besonders passend vorkommt. Denken Sie dabei auch an Ihre Liebe zu Ihrem Partner / Ihrer Partnerin!
- Stellen Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin Ihr Zitat vor und warum Sie es ausgewählt haben.

Zeitvorgabe (Vorschlag):

5 Minuten zum spontanen Aussuchen, 2x5 Minuten zum Vorstellen

## 3. Gottes Liebe und unsere Ehe

Kurzer Impuls durch Kursleitung:

- Liebe – Ehe – Sakrament
- (siehe Kopiervorlage 3, Seite 110, Teil 2: Sakramente, Zeichen der Liebe Gottes/ Das Ehesakrament)

## Fragebogen zur christlichen Ehe

### Dauer

ca. 15 Minuten

### Durchführung

Die Übung kann in Einzelarbeit oder als Partnerarbeit durchgeführt werden. Anschließend wird ein Gespräch geführt.

### Kopiervorlage

Seite 111

## Christliche Ehe bedeutet für mich...

### Dauer

ca. 15 Minuten

### Durchführung

Das Übungsblatt wird zunächst einzeln angekreuzt. Danach folgt der Austausch mit dem Partner über Unterschiedlichkeiten. Anschließend wird ein Gespräch geführt.

### Kopiervorlage

Seite 112

# TRAUGOTTESDIENST FEIERN KÖNNEN

## ZUR FEIER DES TRAUGOTTESDIENSTES

Wichtige Ereignisse in einem Leben verbinden wir gern mit einer Feier. Das beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. Mit einer Feier erhält das Erlebte eine neue Tiefe, die mit Worten allein nicht beschrieben werden kann. Eine Feier macht das Erlebte fest(er). Nicht zufällig nennen wir Feiern auch „Fest“. Das Fest mit Gott in Verbindung bringen, schafft eine zusätzliche Dimension des Lebens.

Einer der schönsten Anlässe ist die Hochzeit. Gern suchen viele Paare dazu die Kirche auf. Die Gründe dafür sind vielfältig.

- Manche Brautpaare leben ihren christlichen Glauben. So ist es für sie selbstverständlich, ihr Ja-Wort vor Gott in einer Kirche abzugeben.
- Andere leben in einem mehr oder weniger intensiv gelebten Glaubensumfeld. Für sie kann auch der Wunsch der Eltern oder Großeltern letzte Motivation für eine kirchliche Trauung sein.
- Wieder andere versprechen sich durch die besondere Atmosphäre eines Kirchenraumes und durch das Orgelspiel eine besonders feierliche Hochzeit.

Wir können davon ausgehen, dass nur sehr wenige Paare mit einer lebendigen eigenen Gottesdienstpraxis in die Vorbereitungen starten. Fast alle kommen aber mit Ideen zum Gespräch. Die Ideen speisen sich aus unterschiedlichen Quellen. Der Blick ins Internet, der Besuch der Hochzeit von Freunden, Beispiele aus Film und Fernsehen lassen viele Ideen und Wünsche für die eigene Hochzeit aufkommen.

Eine wertvolle Aufgabe für die Seelsorger\*innen ist es, aus diesen Vorlagen einen persönlichen Gottesdienst zu gestalten. Es empfiehlt sich, für die Feier die Form eines Wortgottesdienstes zu wählen. In ihm kann das Vermählungswort deutlich als wichtigster Punkt zum Ausdruck kommen. Zudem bietet ein Wortgottesdienst dem Brautpaar viele Möglichkeiten

der Mitgestaltung. Dennoch ist es nicht immer leicht, die Wünsche des Brautpaares mit den Möglichkeiten eines Gottesdienstes in Einklang zu bringen. Die folgenden Aspekte wollen dabei helfen:

- Die Ideen müssen nicht dem Zelebranten gefallen. Das Brautpaar hat in einer gewissen Weise Entscheidungsvorrang.
- Der Gottesdienst soll authentisch sein. Nicht die kopierte Form einer Prominentenhochzeit macht den Gottesdienst wertvoll, sondern, dass er etwas von der persönlichen Note des Brautpaares aufweist.
- Das Brautpaar hat jüngere und ältere Gäste eingeladen. Das kann z.B. bei der Auswahl der Lieder und Texte berücksichtigt werden.
- Für die Hochzeitsgäste wird der Gottesdienst erlebbarer und feierlicher, wenn sie sich beteiligen können. Deshalb ist es gut, vertraute Lieder und Texte auszuwählen, die leichter mitgesungen und mitgesprochen werden können.
- Der wichtigste Teil ist das Ja-Wort. Sologesang und / oder Instrumentalmusik vor und nach dem Ja-Wort unterstreicht diese Bedeutung.
- Trauzeugen, Freunde, Familienmitglieder können im Gottesdienst mitwirken, bevorzugt beim Vortrag der Lesung, einer Geschichte und / oder der Fürbitten.
- Der Gottesdienst gewinnt an Feierlichkeit, wenn alle Mitwirkenden in ihrem Auftreten sicher wirken. Deshalb lohnt sich eine sorgfältige Vorbereitung. Dazu gehört ein Check des Liedheftes: Z.B. gibt es von manchen Liedern im Internet verschiedene Melodien. Ist die abgedruckte Version singbar? Dazu gehört ein Ortstermin in der Kirche. Wo steht wer, wie gehen wir hinein...?

Diese Liste möchte ermutigen, sie durch eigene Erfahrungen zu ergänzen. Die Trauvorbereitung braucht viel Geduld, Gelassenheit, vor allem aber Freude bei der Begleitung der Brautpaare.

**Alfred Much**

Pfarrer i.R., Limburg

## Schreibgespräch zum Trauritus

### Dauer

15-20 Minuten

### Durchführung

Der Trauritus wird groß kopiert auf ein Plakat geklebt.

(Sind Sie hierher gekommen, um nach reiflicher Überlegung und aus freiem Entschluss mit Ihrer Braut/Ihrem Bräutigam den Bund der Ehe zu schließen?)

Wollen Sie Ihre Frau/Ihren Mann lieben und achten und ihr/ihm die Treue halten alle Tage Ihres Lebens?

Sind Sie bereit, die Kinder anzunehmen, die Gott Ihnen schenken will, und sie im Geist Christi und seiner Kirche zu erziehen?

Sind Sie beide bereit, als christliche Eheleute Mitverantwortung in der Kirche und in der Welt zu übernehmen?)

Die TeilnehmerInnen werden nun gebeten, schweigend eine Textstelle, ein Wort, einen Satz anzukreuzen, zu kommentieren, einzukreisen, die/das/der ihnen auf-, ge- oder missfällt. Ein nächster Teilnehmer hat dann die Möglichkeit, zu diesem Kommentar seinen eigenen Kommentar zu schreiben, usw. In kurzer Zeit entsteht ein „Diskussions-Pool“; jede/r kann sich an allen Themen beteiligen. TeilnehmerInnen, die sich sonst eher nicht trauen würden, haben die Gelegenheit, mit zu reden (bzw. zu schreiben). Geeignet ist diese Methode auch zur Themenfindung für anschließende Diskussionen.

### Material

Große Plakate mit Texten des Trauritus, dicke Filzstifte für alle.

### Kopiervorlage

Seite 113

## Wozu sagen wir „Ja“?

### Dauer

30 Minuten

### Durchführung

Der Text der kirchlichen Trauung wird verteilt. Alle sollen ihn für sich lesen und folgende Zeichen an den Rand machen:

- Fragezeichen: Das verstehe ich nicht.
- Ausrufezeichen: Das finde ich sehr wichtig und gut.
- Elektrozeichen (Blitz): Da möchte ich widersprechen, das finde ich schwierig.

Anschließend werden zunächst in Kleingruppen (3 Paare) die Fragezeichen, dann die Ausrufezeichen und zuletzt die Blitze der einzelnen besprochen. Im Plenum werden dann von den einzelnen Kleingruppen die Aspekte, die sie in der Gruppe nicht klären konnten oder die sehr strittig waren, diskutiert.

### Material

Kopie des Trauritus für alle, Stifte für alle.

### Kopiervorlage

Seite 114-116

## Unser Traugottesdienst – Verlauf, eigene Wünsche – Planungsschema

### Dauer

20 Minuten (zur Vorstellen und Verteilen der Liste)

### Durchführung

In der folgenden Liste finden sind Elemente eines Traugottesdienstes enthalten. In die rechte Spalte können Gestaltungswünsche eintragen werden. Absprachen zum Gottesdienst müssen in jeden Fall mit dem Priester oder Diakon, der die Trauung durchführt, getroffen werden. Diese Liste kann man den Brautpaaren mitgeben, damit sie zur Vorbereitung ihres Gespräches mit dem Traupriester oder -diakon diese nutzen können.

### Hinweis zur Beachtung im Gespräch mit den Paaren:

Möglicherweise ist nicht allen Teilnehmerinnen an einem Ehevorbereitungskurs der Unterschied zwischen einer Trauung, eingebettet in eine Wort-Gottes-Feier oder einer Eucharistiefier deutlich.

Erläuterungen in der Hinsicht, dass in einer Wort-Gottes-Feier das Sakrament der Ehe, welches sich die Paare gegenseitig spenden und im Trauversprechen zum Ausdruck kommt, wesentlich stärker im Vordergrund steht, als in einer Eucharistiefier, bei der das Sakrament der Eucharistie hinzukommt und gegebenenfalls das Sakrament der Ehe überlagert. Manche Paare und ihre Gäste könnten durch diese Doppelung überfordert sein.

Die Mitwirkung der Gottesdienstgemeinde (durch Freunde oder Verwandte) kann bei einer Trauung während einer Wort-Gottes-Feier intensiv mitgestaltet werden, während bei der Feier zur Eucharistie (ab der Gabenbereitung) überwiegend der Priester die Handlungen vollzieht.

Eine Entscheidung, in welcher Gottesdienstform die Trauung stattfinden soll, sollte im Gespräch zwischen Traupriester oder Diakon und dem Brautpaar getroffen werden.

### Kopiervorlage

Seite 118-121

## Warum wir kirchlich heiraten wollen

### Dauer

ca. 15 Minuten

### Durchführung

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer des Kurses erhält eine Kopie des Arbeitsblattes mit den entsprechenden Fragen.

Zunächst soll jede Person den Fragebogen für sich alleine bearbeiten und die Antworten ankreuzen, die für sie/ ihn wichtig sind und Bedeutung haben.

Es sollen auch mindestens drei Antworten gestrichen werden, weil sie keinerlei Bedeutung für die/den Einzelnen haben.

Im Anschluss daran tauschen sich die Paare untereinander über ihre Antworten aus, vergleichen Gemeinsamkeiten und Unterschiedlichkeiten.

In einer Schlussrunde im Plenum kann die Frage nach Auffälligkeiten gestellt werden, ohne die einzelnen Antworten der Personen/ Paare zu erfragen.

### Hinweis

Die Paare sollen zu Beginn der Übung wissen, dass ihre Antworten nicht veröffentlicht oder in der Gesamtgruppe besprochen werden. Ergebnisse bleiben innerhalb des Paares.

### Kopiervorlage

Seite 122

# ABSCHLUSSSITUATIONEN

## Gestalten einer Hochzeitskerze

### Dauer

ca. 90 Minuten

### Ziel der Übung

- Die Teilnehmer sollen angeregt werden, ein Symbol für ihre Partnerschaft zu finden und dies in kreativer Weise umzusetzen.
- Die Teilnehmer sollen etwas Anschauliches und für ihre Hochzeit Bedeutsames vom Ehekurs mit nach Hause nehmen können.

### Durchführung

Die Paare werden gebeten zu überlegen, welches Symbol für ihre Partnerschaft wichtig (geworden) ist. Dieses Symbol soll im folgenden Schritt aus Wachsplatten ausgeschnitten/ausgeritzt werden und auf eine Kerze appliziert werden. Das Hochzeitsdatum und die Namen dürfen natürlich nicht fehlen.

(Zeit: ca. 1 Stunde)

Nach Fertigstellung finden sich alle mit ihren Kerzen im Stuhlkreis ein, in dessen Mitte eine Osterkerze brennt. (Die Hochzeitskerzen werden nicht angezündet!)

Die Kursleitung kann eine Licht-/Kerzen-Meditation vorlesen oder auf den Symbolcharakter der Hochzeitskerze und der Osterkerze mit eigenen Worten hinweisen.

(Zeit: ca. 15 Minuten )

Es kann sich noch eine Feedback-Runde anschließen, bei der jede/r TeilnehmerIn die Möglichkeit hat, seine Eindrücke zum Kurs zu sagen.

(Zeit: ca. 15 Minuten )

### Material

- Blätter zum Skizzieren, Bleistifte/Buntstifte
- Stumpenkerzen (Höhe ca. 20 cm, Durchmesser ca. 5-6 cm)
- Wachsplatten in verschiedenen Farben
- Pin-Nadeln zum Ausritzen der Symbole
- Zeitung zum Abdecken der Tische

### Hinweis

Für manche Teilnehmer ist es ungewohnt, in dieser Weise kreativ zu arbeiten. Sie freuen sich um so mehr, wenn es ihnen gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin gelingt, ihre Hochzeitskerze zu schmücken.

Die Zeit für die Fertigstellung ist sehr unterschiedlich: manche Teilnehmer sind sehr schnell fertig, andere müssen zu Hause weiterarbeiten. Wichtig ist für die Kursleitung, die Zeit im Blick zu behalten.

## Auswertung des Ehevorbereitungsseminars

### Dauer

ca. 30 Minuten

### Durchführung

- Jeder/Jede erhält einen eigenen Auswertungsbogen mit der Bitte um detaillierte Rückmeldung als Grundlage für die spätere Reflexion des Seminars im Leitungsteam (globale Aussagen wie „alles war gut“ oder „alles war Mist“ helfen dem Leitungsteam in der Reflexion wenig).
- Die Satzanfänge sollen Assoziationen wecken, somit eine Formulierungshilfe sein. Daraus folgt, dass der Bogen nicht komplett ausgefüllt werden muss, sondern nur da, wo den TeilnehmerInnen etwas einfällt.
- Als Alternative wird den TeilnehmerInnen angeboten, auf der freien Rückseite des Bogens Stichworte zu notieren bzw. im Briefstil eine Rückmeldung zu geben.
- Es erfolgt ein deutlicher Hinweis darauf, dass die Bögen anonym bleiben können.

### Kopiervorlage

Seite 124-125

## Fragebogen zur Auswertung

### Dauer

ca. 20 Minuten

### Durchführung

Die Teilnehmer füllen folgenden Fragebogen aus. Dieser wird eingesammelt, erneut ausgeteilt und von einer/einem Fremden vorgelesen.

### Kopiervorlage

Seite 123

## Briefe schreiben

### Dauer

ca. 15-20 Minuten

### Durchführung

#### *Variante 1*

Die TeilnehmerInnen schreiben einen Brief an sich selbst, in dem sie die Erfahrungen und die Erkenntnisse aus dem Ehevorbereitungskurs zu Papier bringen. Der Termin der Hochzeit wird auf den Umschlag geschrieben, so dass sie Seminarleitung den Brief zu dem genannten Termin verschicken kann.

#### *Variante 2*

Die TeilnehmerInnen schreiben einen Brief an einen Freund oder eine Freundin, in dem sie die wichtigsten Erkenntnisse des Kurses mitteilen und so für ihn werben sollen. Die Briefe werden gesammelt und von den anderen Teilnehmern vorgelesen.

## Segensgebet

### Durchführung

Segensgebet vorlesen

und dies als Wunsch der Leitung an die Paare verstehen.

Keinen Tag soll es geben, da ihr sagen müsst:

Niemand ist da, der uns hört.

Keinen Tag soll es geben, da ihr sagen müsst:

Niemand ist da, der uns schützt.

Keinen Tag soll es geben, da ihr sagen müsst:

Niemand ist da, der uns hilft.

Keinen Tag soll es geben, da ihr sagen müsst:

Wir halten es nicht mehr aus.

Was ihr einander Gutes tut, verliere nie  
seinen Wert,

und was ihr gemeinsam für andere bedeutet,  
gerate nie in Vergessenheit.

Eure Pläne sollen niemandem Unheil bringen,  
was eure geheime Sehnsucht ist,  
das werde euch spürbar geschenkt.

Dann wird eure Ehe für viele ein Zeichen  
der Hoffnung sein,  
ein Ort, an dem Gottes Liebe sichtbar  
und greifbar wird.

Ich weiß: Dieser Weg ist nicht leicht,  
aber ihr könnt ihn gehen,  
wenn ihr einander ertragt,  
wenn ihr um euer Bedürfen spürt –  
und wenn ihr euch selbst nicht wichtiger nehmt  
als den anderen.

In eurem Hause sei die Fantasie größer  
als die Bequemlichkeit.

Für jeden Tag soll euch Fantasie und Liebe  
geschenkt sein.

Die Menschen, die euch heute Glück wünschen,  
seien auch ein Zeichen dafür,  
dass auch euer Gott euch nicht allein lässt –  
solange ihr lebt – und auch danach nicht.

## SCHLUSSWORT

---

„Wachsen lassen bedeutet, dem anderen zu helfen, sich in seiner eigenen Identität auszuformen. Darum ist die Liebe ein Handwerk.“ (AL 220)

Dieser auf die Paarbeziehung hin formulierte Satz soll gleichzeitig diese Sammlung an „Werkzeugen“ abschließen. Wir wünschen Ihnen Freude bei der Begegnung mit den Paaren sowie im Ausprobieren der vorgeschlagenen Methoden und Übungen. Wir wünschen Ihnen Offenheit für die Unterschiedlichkeit der Personen und Paardynamiken sowie Gelassenheit, diese Vielfalt annehmen zu können. Wir wünschen Ihnen Mut, Paare in den zum Teil sicher auch intimen Bereichen der Beziehung miteinander in Kontakt und ins Gespräch zu bringen. Wir freuen uns, dass Sie dazu beitragen möchten, dass Paare in der Liebe wachsen und reifen können.

Vielleicht ist diese Arbeitshilfe auch eine Anregung, Paare in ihrer weiteren Beziehung immer wieder pastoral in den Blick zu nehmen – sei es zum Valentinstag, verknüpft mit einem Workshop für Paare oder anlässlich des Ehejubiläums. Um das Thema der Ehevorbereitung sowie der Paarbegleitung in der Pastoral auch in Zukunft konstruktiv voranzubringen, stehen wir Ihnen gerne beratend zur Verfügung und freuen uns über Ihre Rückmeldungen.

***Simone Krämer***

Referentin für Ehe- und Beziehungspastoral

## KOPIERVORLAGEN

## Ehewappen

### Trausprüche

Unser Ja ist ein Ja.  
Unser Ja ist kein Jaja.  
Unser Ja ist kein Möglicherweise,  
kein unter Umständen,  
kein Probeweise.

Unser Ja ist kein Naja.  
Unser ja ist ein Ja zu uns, wie wir sind  
und wie wir werden können.

*Josef Dirnbeck*

Wer den anderen liebt,  
lässt ihn gelten, so wie er ist,  
wie er gewesen ist  
und wie er sein wird.

*Jörg Zink*

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.  
Es ist, was es ist, sagt die Liebe

*Erich Fried*

Wenn ich alleine träume,  
ist es nur ein Traum.  
Wenn wir gemeinsam träumen,  
ist es der Anfang  
einer neuen Wirklichkeit.

*Dom Helder Camara*

Einen Menschen lieben,  
heißt ihn so zu sehen,  
wie Gott ihn gemeint hat.

*F.M. Dostojewski*

Geliebt wirst du einzig, wo du schwach  
dich zeigen darfst, ohne Stärke zu  
provozieren,

*Theodor W. Adorno*

Ich will mit dem gehen, den ich liebe.  
Ich will nicht ausrechnen,  
was es kostet.

Ich will nicht nachdenken ob es gut ist.  
Ich will nicht wissen, ob er mich liebt.  
Ich will mit dem gehen, den ich liebe.

*Berthold Brecht*

Das Schönste, was wir erleben können,  
ist das Geheimnisvolle.

*Albert Einstein*

Das große Glück der Liebe  
besteht darin, Ruhe in einem  
anderen Herzen zu finden.

*Lespinasse*

### Trausprüche aus der Bibel

Sie sind also nicht mehr zwei,  
sondern eins.  
Was aber Gott verbunden hat,  
das darf der Mensch nicht trennen.

*Matthäusevangelium 19, 6*

Steh auf meine Freundin,  
meine Schöne, so komm doch!  
Denn vorbei ist der Winter,  
verrauscht der Regen.  
Auf der Flur erscheinen die Blumen;  
die Zeit zum Singen ist da.  
Die Stimme der Turteltaube ist zu  
hören in unserem Land.

*Hohelied 2, 10b-12*

Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung  
und Liebe, diese drei; aber die Liebe ist  
die größte unter ihnen.

*Erster Korintherbrief 13, 13*

Aufstehen will ich, die Stadt durch-  
streifen, die Gassen und Plätze, ihn  
suchen, den meine Seele liebt.

*Hohelied 3, 2*

Seid demütig, friedfertig und gedul-  
dig, ertragt einander in Liebe, und be-  
müht euch, die Einheit des Geistes zu  
wahren durch den Frieden, der euch  
zusammenhält.

*Epheserbrief 4, 2-3*

Nie sollen Liebe und Treue sich verlas-  
sen; binde sie dir um den Hals, schreib  
sie auf die Tafel deines Herzens!

*Buch der Sprichwörter 3, 3*

Vor allem haltet fest an der Liebe zu-  
einander. Dient einander, jeder mit der  
Gabe, die er empfangen hat.

*Erster Petrusbrief 4, 8.10*

Stark wie der Tod ist die Liebe. Auch  
mächtige Wasser können die Liebe  
nicht löschen, auch Ströme schwem-  
men sie nicht weg.

*Hohelied 8, 6a-7a*

Wohin du gehst, dahin gehe auch ich.  
Und wo du bleibst, da bleibe auch ich.  
Nur der Tod wird mich von dir scheiden.

*Buch Rut 1, 16b, 17b*

Leg mich wie ein Siegel auf dein Herz,  
wie ein Siegel an deinen Arm! Stark  
wie der Tod ist die Liebe.

*Hohelied 8, 6a*

## Zur Paargeschichte

### Phantasiereise 1

Setzen Sie sich bequem und entspannt hin, so dass Sie etwa 10 Minuten gut sitzen können. Spüren Sie, wie Sie auf dem Stuhl sitzen, die Beine fest auf dem Boden.

Spüren Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht.

Wenn Sie wollen, schließen Sie jetzt die Augen.

Ich lade Sie ein zurückzublicken auf Ihre Geschichte als Paar.

Erinnern Sie sich, wie es war, als Sie den Partner, die Partnerin das erste Mal gesehen haben.

- Wie sah die Umgebung aus?
- Über was haben Sie miteinander gesprochen?
- Wann haben Sie sich ineinander verliebt?
- Erinnern Sie sich, als Ihre Zuneigung zueinander intensiver wurde, wie Sie ersten Zärtlichkeiten ausgetauscht haben, wie auch diese intensiver wurden.
- Wie war die erste Urlaubsreise miteinander?
- Wann kam der erste Streit? Worüber haben Sie miteinander gestritten? Und wie sah die Versöhnung aus?
- Wann haben Sie beschlossen zu heiraten? Sie haben es Ihren Familien und Ihren Freunden erzählt. Wie waren die Reaktionen darauf?

Viel muss für die Hochzeit geplant und vorbereitet werden. Dann haben Sie beschlossen, sich zu diesem Ehevorbereitungskurs anzumelden, an dem Sie nun teilnehmen. Bitte öffnen Sie wieder ihre Augen, schauen sich im Raum um, reckeln und strecken sich und atmen tief durch.

#### Hinweis (Gilt für beide Phantasiereisen)

Zwischen den einzelnen Fragen ca. 1 Minute Stille lassen. Es sollte genügend Zeit sein, damit die Paare in Ruhe malen können.

### Phantasiereise 2

Setzen Sie sich bequem und entspannt hin, so dass Sie etwa 10 Minuten gut sitzen können. Spüren Sie, wie Sie auf dem Stuhl sitzen, die Beine fest auf dem Boden.

Spüren Sie ihren Atem, wie er kommt und geht.

Wenn Sie wollen, schließen sie jetzt die Augen.

Ich lade Sie ein, zurückzublicken auf ihre Geschichte als Paar.

Ich möchte Sie zunächst einladen, noch einmal zurück zu gehen in ihre Kindheit.

- Wo haben Sie in dieser Zeit gelebt, hier in Frankfurt oder an einem anderen Ort?
- Wie sah es dort aus?
- Wo haben Sie gespielt als Kind?
- Welche Menschen waren in dieser Zeit wichtig für Ihr Leben? Vermutlich Eltern, Mutter und Vater, aber sicherlich gab es da auch andere: Großeltern, Verwandte, Freunde, Lehrer und Lehrerinnen. Wer war da besonders wichtig?
- Wuchsen Sie frei und unabhängig auf? Gab es Regeln, Vorschriften, ungeschriebene Gesetze, die zu beachten waren? Welches waren die wichtigsten?

Nun machen wir einen großen zeitlichen Sprung und erinnern uns an den Beginn der Beziehung, die nun in die Ehe führen soll. Erinnern Sie sich, wie es war, als Sie den Partner, die Partnerin das erste Mal gesehen haben.

- Wie sah die Umgebung aus?
- Über was haben Sie miteinander gesprochen?
- Wann haben Sie sich ineinander verliebt?
- Erinnern Sie sich, als Ihre Zuneigung zueinander intensiver wurde, wie Sie ersten Zärtlichkeiten ausgetauscht haben, wie auch diese intensiver wurden.
- Wie war die erste Urlaubsreise miteinander?
- Wann kam der erste Streit? Worüber haben Sie miteinander gestritten? Und wie sah die Versöhnung aus?
- Wann haben Sie beschlossen zu heiraten? Sie haben es Ihren Familien und Ihren Freunden erzählt. Wie waren die Reaktionen darauf?

Viel muss für die Hochzeit geplant und vorbereitet werden. Dann haben Sie beschlossen, sich zu diesem Ehevorbereitungskurs anzumelden, an dem Sie nun teilnehmen. Bitte öffnen Sie wieder ihre Augen, schauen sich im Raum um, reckeln und strecken sich und atmen tief durch.

## Würfelspiel

### Fragen

Was ist für mich in der Ehe das Wichtigste?	Welche Bedeutung haben Kinder in meiner Ehe?	Welche Rolle spielt für mich die Sexualität in der Ehe?	Warum heirate ich?	Was bedeuten für mich Konflikte?	Meine Lebensträume?
---	--	---	--------------------	----------------------------------	---------------------

### Antworten

Sicherheit	Ehekitt	was Schönes	schöne Feier	Hilflosigkeit	
Verzichten können	Bereicherung	Leistung	Verwandte / Eltern	aushalten müssen	
Gemeinsamkeiten	Lebenssinn	Zärtlichkeit	Sakrament	Alltäglichkeit	
Treue	Verzicht	eheliche Pflichten	Partner/in	Weltuntergang	
Vertrauen	keine	Kinder	Segen	Chance	
Unauflöslichkeit	Leben weitergeben	Ehrfurcht	Das gehört dazu	aneinander wachsen	

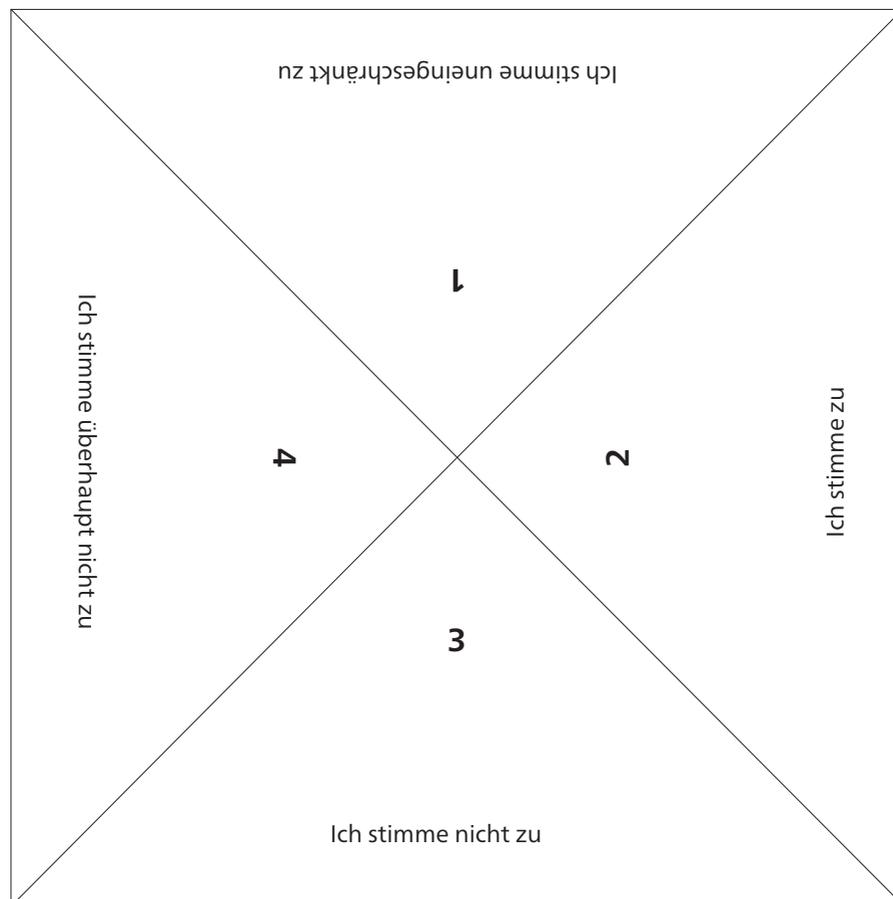
### Spielregeln

- Die 6 Fragen werden jeweils mit den dazu gehörenden Antworten in einen Briefumschlag gesteckt. Diese werden von 1-6 durchnummeriert.
- Es wird reihum gewürfelt.
- Wer als erster eine 1-6 erhält, öffnet den jeweiligen Briefumschlag und liest die Frage sowie die möglichen Antworten der Gruppe vor.
- Die Aufgabe besteht nun darin, sich in der Gruppe (wenn möglich) auf eine der vorgegebenen Antworten zu einigen oder aber eine neue zu formulieren.
- Zur Frage 6 sollen die Spieler ihre eigenen Antworten formulieren und jede Antwort auf einen Zettel schreiben.

### Cuatro-Spiel zur Sexualität

Der Kartensatz mit den Thesen wird gemischt und verdeckt auf die Tischmitte gelegt. Die oberste Karte wird aufgenommen und von einem/r TeilnehmerIn laut vorgelesen. Alle drehen – ohne dass die anderen dies sehen – ihre Wertungskarte so, dass die zutreffende Wertung zur Tischmitte zeigt, aber noch nicht zu lesen ist (Wertungskarte umdrehen). Wenn alle eine Wertungskarte gelegt haben, werden die Wertungskarten umgedreht. Jede/r Einzelne kann seine Wertung begründen. Vor allem TeilnehmerInnen mit entgegengesetzten Wertungen sollten zu Wort kommen.

#### Wertungskarte



### Thesenkarten

Sex ohne Liebe ist nur eine halbe Sache	Wenn das Drumherum nicht stimmt, werde ich sexuell nicht erregt
Es ist gut, wenn beide das gleiche Maß an sexuellen Wünschen haben	Es ist wichtig, seine sexuellen Gefühle unter Kontrolle zu halten
Für eine Ehe ist es störend, wenn die Partnerin/der Partner vorher schon mit jemand Anderem geschlafen hat	Es ist wichtig, sich gegenseitig zu sagen, was man beim Geschlechtsverkehr mag und was nicht
Es ist besser, vor der Ehe keine sexuellen Kontakte zu haben	Eltern müssten viel mehr für die Aufklärung ihrer Kinder tun
Es ist nicht gut für eine Beziehung, wenn eine Frau schon mit mehreren Männern geschlafen hat	Sich erotische Bilder oder Filme anzuschauen, erregt einen nur unnötig
Es ist nicht gut, wenn allzu viel sexuelle Freizügigkeit in der Gesellschaft herrscht	Es ist wichtig, dass sich Partner ihre körperlichen Bedürfnisse gegenseitig voll und ganz erfüllen
Männer sind bei der körperlichen wLiebe eigensüchtiger als Frauen	Die religiöse Erziehung ist häufig hinderlich für eine erfüllende Sexualität
Frauen sollten sexuell aktiver sein	Wenn man Lust hat, sollte man für eine schnelle Befriedigung sorgen
Gerade bei der Sexualität gibt es in einer Beziehung die häufigsten Missverständnisse	In der Sexualität versteht man sich so, da braucht man nicht noch darüber zu reden
Für eine glückliche Ehe spielen Zärtlichkeit und Sexualität die größte Rolle	Es ist abwegig, Gott im Gebet für ein schönes sexuelles Erlebnis zu danken

## Ehehaus bauen

Jede Gruppe erhält jeweils einen Satz „Bausteine“, drei Blanco-Karten, einen dickeren Filzstift, ein Flipchart-Blatt. Legen Sie bitte alle Karten auf den Tisch oder auf den Boden. Jede/r liest die Aussagen in Ruhe durch. Dann beginnt die Gruppe mit dem Hausbau. Es empfiehlt sich, zu Beginn der Gruppenarbeit zunächst die Begriffe auszusortieren, die nach Meinung der Gruppe nicht wichtig sind im Hinblick auf das Ehegebäude. Die Bausteine sollten auf Tapete aufgeklebt werden, damit sie später im Plenum – gut sichtbar – aufgehängt, vorgestellt und diskutiert werden können.

### Aussagen für das Partnerschaftshaus

Freunde haben	Kinder haben wollen
die Treue halten	sich in der Gemeinde einsetzen
verzeihen können	miteinander streiten können
miteinander Christ sein	offen miteinander sprechen
liebepoll und zärtlich sein	Wünsche und Gefühle äußern
sich miteinander freuen	gemeinsam beten können
allein sein können	zu Opfer und Verzicht bereit sein

sich und dem Partner/der Partnerin gegenüber kritisch sein	der Partnerin/dem Partner zeigen, dass ich sie/ihn schätze
dem Partner/der Partnerin Freiheit lassen	Grenzen der Partnerschaft akzeptieren
in wichtigen Lebensfragen übereinstimmen	sich aufeinander verlassen können
sexuell anziehend bleiben	Ja zu sich selber sagen
zuhören können	Berufstätigkeit des Mannes
Berufstätigkeit der Frau	an Gott glauben
sich zur Kirche zugehörig fühlen	

### Sortierspiel „Erwartungen an die Ehe“

Suchen Sie in der Gruppe aus den vorliegenden Karten die 10 wichtigsten Erwartungen an die Ehe heraus und bringen Sie sie in eine Prioritätenliste. Anschließend tauschen Sie die Ergebnisse im Plenum aus und sprechen über die Unterschiedlichkeiten.

dass sie ein Leben lang hält	dass ich auf manches verzichten muss
dass es nur ganz selten Streit geben wird	dass Treue das Wichtigste für uns beide ist
dass wir keine Geheimnisse voreinander haben	dass ich mich auf meine Frau/meinen Mann absolut verlassen kann
dass wir gerade in schlechten Tagen zusammenhalten	dass ich genügend Zeit und Freiraum für mich alleine habe
dass wir uns die Alltagsarbeit (Haushalt u.a.) gerecht teilen	dass wir auch mal getrennt Urlaub machen können
dass wir viele gemeinsame Freunde/Freundinnen haben	dass jeder/jede auch eigene Freunde/Freundinnen hat
dass ich mich selbst verwirklichen kann	dass wir viele gemeinsame Interessen und Aktivitäten haben

dass die Kindererziehung unser gemeinsames Anliegen ist	dass wir in finanziell gesicherten Verhältnissen leben
dass meine Frau mir meine beste Freundin/mein Mann mir mein bester Freund ist	dass wir gegenüber unseren Verwandten (vor allem Eltern und Schwiegereltern) zusammenhalten
dass der Glaube für uns beide ganz wichtig ist	dass wir sonntags gemeinsam in die Kirche gehen
dass es immer wieder mal romantische Situationen gibt	dass wir beide zum Lebensunterhalt beitragen
das wir uns gegenseitig glücklich machen	dass ich auch mal zurückstecken muss, wenn mein Mann/meine Frau etwas erreichen will
dass ich auch mal um meinen Mann/ um meine Frau kämpfen muss	dass wir Schwierigkeiten und Probleme unter uns beiden ausmachen können
dass wir (viele) Kinder bekommen	dass wir uns sexuell gut verstehen
dass wir uns alles verzeihen	dass wir durch dick und dünn gehen
dass wir unnötigen Streit vermeiden	

## Mit den Augen des Partners sehen

Wie alt ist die Dame auf diesem Bild?

Vergleichen Sie Ihre Meinung mit der Ihres Partners!



## LORIOT – Szene einer Ehe

Spielen Sie den bekannten Lorient-Sketch mit ihrem Partner nach!

Er: Berta!

Sie: Ja ...

Er: Das Ei ist hart!

Sie: Schweigt

Er: Das Ei ist hart!

Sie: Ich habe es gehört ...

Er: Wie lange ist das Ei denn gekocht?

Sie: Zuviel Eier sind gar nicht gesund ...

Er: Ich meine, wie lange dieses Ei gekocht hat ...

Sie: Du willst es doch immer viereinhalb Minuten haben ...

Er: Das weiß ich ...

Sie: Was fragst du denn dann?

Er: Weil dieses Ei nicht viereinhalb Minuten gekocht haben kann!

Sie: Ich koche es aber jeden Morgen viereinhalb Minuten!

Er: Wieso ist es dann mal zu hart und mal zu weich?

Sie: Ich weiß es nicht ... ich bin kein Huhn!

Er: Ach! ... Und woher weißt du, wann das Ei gut ist?

Sie: Ich nehme es nach viereinhalb Minuten heraus, mein Gott!

Er: Nach der Uhr, oder wie?

Sie: Nach Gefühl – eine Hausfrau hat das im Gefühl ... Ich habe es im Gefühl, wenn das Ei weich ist ...

Er: Aber es ist hart...vielleicht stimmt da mit deinem Gefühl was nicht ...

Sie: Mit meinem Gefühl stimmt was

nicht? Ich stehe den ganzen Tag in der Küche, mache die Wäsche, bring deine Sachen in Ordnung, mache die Wohnung gemütlich, ärgere mich mit den Kindern rum, und du sagst, mit meinem Gefühl stimmt was nicht!?

Er: Jaja ... jaja ... jaja ... Wenn ein Ei nach Gefühl kocht, dann kocht es eben nur zufällig genau viereinhalb Minuten!

Sie: Es kann dir doch ganz egal sein, ob das Ei zufällig viereinhalb Minuten kocht ... Hauptsache, es kocht viereinhalb Minuten!

Er: Ich hätte nur gern ein weiches Ei und nicht ein zufälliges Ei! Es ist mir egal, wie lange es kocht!

Sie: Aha! Das ist dir egal ... es ist dir also egal, ob ich viereinhalb Minuten in der Küche schufte!

Er: Nein – nein ...

Sie: Aber es ist nicht egal ... das Ei muss nämlich viereinhalb Minuten kochen ...

Er: Das habe ich doch gesagt ...

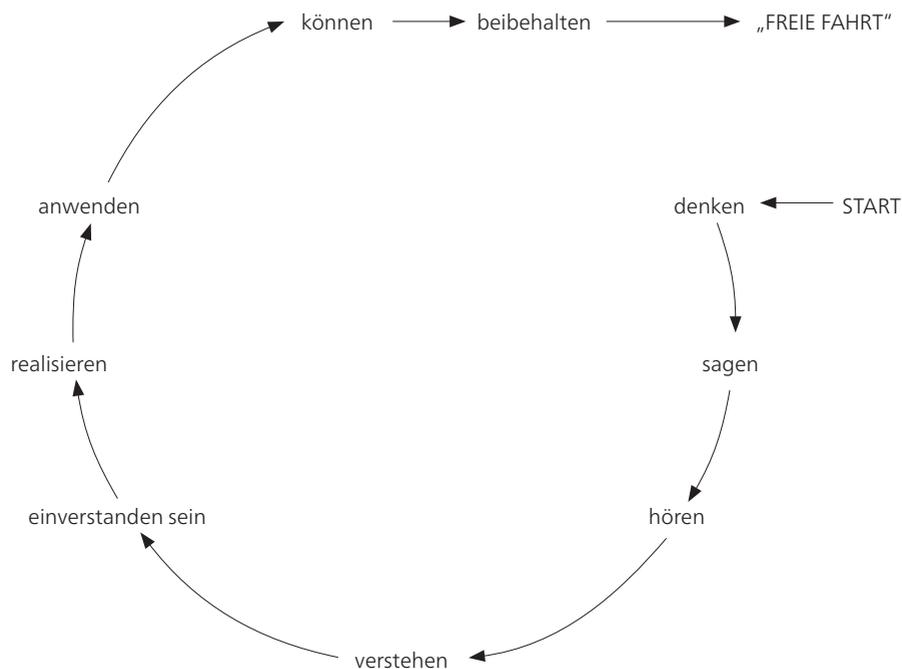
Sie: Aber eben hast du doch gesagt, es ist dir egal!

Er: Ich hätte nur gern ein weiches Ei ...

Sie: Gott, was sind Männer primitiv! Geht ab.

Er: (Düster vor sich hin.) Ich bringe sie um ... morgen bringe ich sie um ...

## Wie wir aus dem „Teufelskreislauf“ destruktiver Konflikte rauskommen



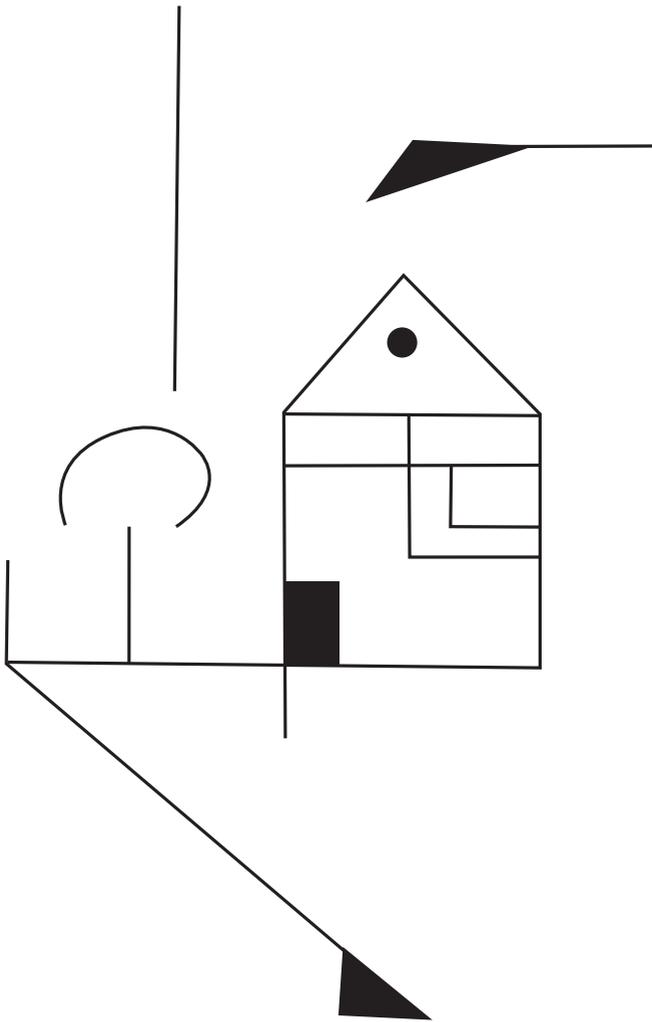
## Schritte für das konkrete Konfliktgespräch

- Einen günstigen Zeitpunkt für das Gespräch wählen**
  - Emotionale Ausbrüche verrauchen lassen
  - „Wir kommen jetzt nicht weiter. Wann geht es?“
  - Genügend Zeit und Ruhe lassen
- Nur eine Schwierigkeit durchsprechen**
  - Nicht alles auf einmal bereinigen wollen
  - Konflikte abgrenzen
  - Alte Konflikte und Vorwürfe ausgraben ist unfair (es sei denn, sie wären zur Klärung hier und jetzt unerlässlich; aber Vorsicht)
  - „Die Hauptschwierigkeit sehe ich ...“
- Im „Ich“-Stil sprechen**
  - Ärger offen, aber nicht verletzend zeigen
  - Tiefschläge, die „tödlich“ verletzen, vermeiden
  - Sagen, was „ich“ denke, fühle, wünsche, will; nicht den Partner/die Partnerin interpretieren, oder im „man“-Stil verallgemeinern
  - „Ich bin verletzt ...“ – „Mir ist aufgefallen ...“
- Nur kurz Stellung nehmen**
  - Den Partner/die Partnerin auch reden lassen und anhören
  - „Ich möchte auch hören, was du sagen willst.“
- Klärende Rückfragen stellen**
  - Zurückfragen, um sich zu vergewissern, ob das vom Partner/von der Partnerin Gesagte auch richtig verstanden wurde
  - „Was meinst du damit?“ – „Was willst du mir damit sagen?“
- Zwischenlösungen, neue Wege suchen**
  - Sich nicht mit „schwarz oder weiß“-Lösungen (entweder das oder das) zufrieden geben
  - Neue Lösungen suchen, kreativ sein
- Konkrete Vereinbarungen für die Zukunft treffen**
  - Sich auf die Lösung einigen, die beide gleichermaßen befriedigt
  - Möglichst konkrete Vereinbarungen treffen
  - Gelungene Konfliktlösungen feiern

## Rücken an Rücken – Eine Malübung

### Bild 1

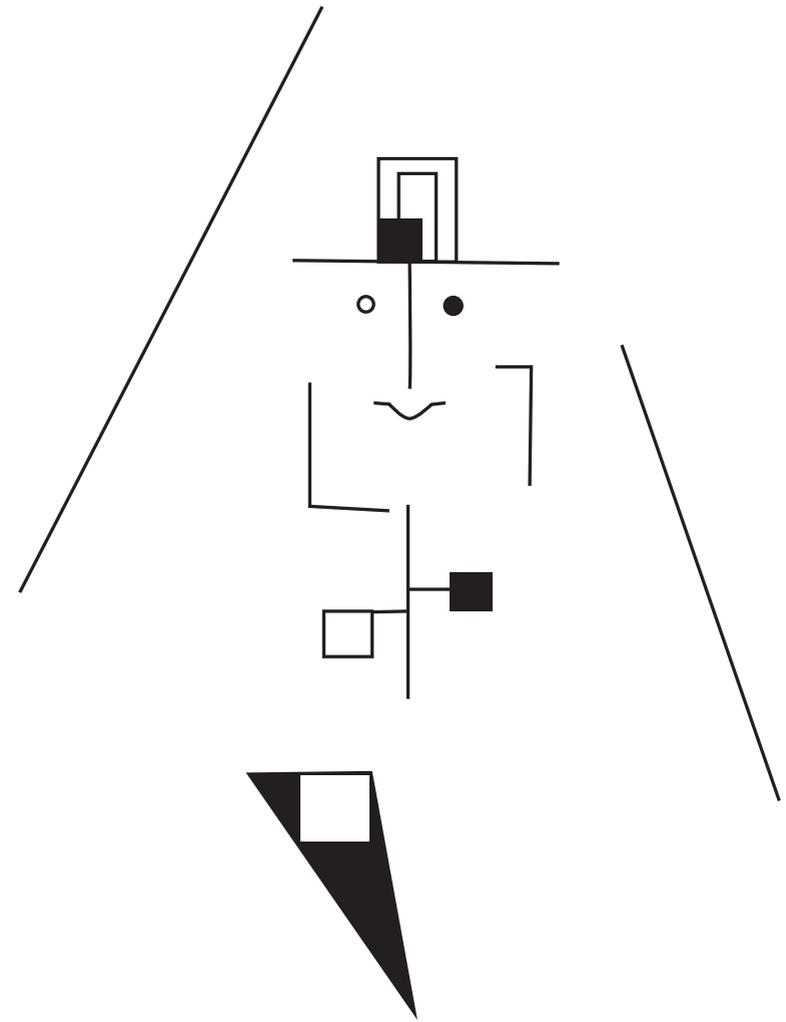
Beschreiben Sie Ihrem Partner das Bild. Dieser versucht es dann zu malen.



## Rücken an Rücken – Eine Malübung

### Bild 2

Beschreiben Sie Ihrem Partner das Bild. Dieser versucht es dann zu malen.



## Leonardo Boff – Kleine Sakramentenlehre (Grünwald 2021, 21-31)

### Das Sakrament des Wasserbechers

Da ist ein Aluminiumbecher, einer von den alten, guten und glänzenden. Der Stiel ist entzwei. Aber das verleiht ihm einen Hauch von Altertum. Aus ihm haben die elf Kinder getrunken, von klein auf, bis sie groß waren. Er hat die Familien bei ihren vielen Umzügen immer begleitet, von der Bauernschaft ins Dorf und vom Dorf in die Stadt und von der Stadt in die Hauptstadt des Staates. Menschen wurden geboren (...) und Menschen starben. Der Trinkbecher nahm an allem teil, immer kam er mit. (...) Jedes Mal, wenn man den Becher zum Mund führt, trinkt man etwas anderes als Wasser. Was man aufnimmt, ist vielmehr Frische, liebevolle Behaglichkeit, wohlwollendes Zutrauen, die Geschichte der Familie und die Erinnerung daran, wie man als Kind gierig den Durst stillte. (...)

Nach einer Reise durch die ganze Welt und einem Studium im Ausland kommt der Sohn nach Hause zurück. Er umarmt die Mutter und begrüßt die Geschwister. Nach all den Ängsten – endlich ist er wieder da. Geredet wird kaum, aber man schaut sich an, lange und eingehend. Um den anderen lieben zu können, muss man ihn nämlich zuvor in sich hineingetränkt haben. Augen, die trinken, sprechen die Sprache des Herzens: (...) „Mama, ich habe Durst. Lass mich aus dem alten Becher trinken!“

Zuvor hatte der Sohn schon an so vielen Stellen Wasser getrunken, in San Pellegrino, in Deutschland, England, Frankreich und Griechenland. (...) Aber keines ist wie dieses. Jetzt bringt er einen Becher, aber nicht um den Durst des Körpers zu stillen, dazu ist ja jedes beliebige Wasser imstande, sondern den Durst nach dem Archetyp der Familie, nach dem Elternhaus, den brüderlichen, archäologischen Durst, den Durst nach den Quellen, aus denen das Leben entspringt. Einen solchen Durst vermag nur der Becher zu stillen. (...) Weshalb ist das Wasser in unserem Becher gut und köstlich, gesund und frisch? –: Weil der Becher ein Sakrament ist. (...)

### Was ist ein Sakrament? (...)

Jeder Tag steckt voller Sakramente. In den tiefen Schichten des Alltäglichen gedeihen lebendige, erlebte und wirkliche Sakramente. Sakramente sind der Trinkbecher in unserer Familie, Mutters Polenta, der letzte Stummel einer Strohzigarette, den Vater hinterließ und den ich liebevoll aufbewahre (...). All diese Dinge sind nicht einfach mehr Sachen. Menschen sind sie geworden. Sie besitzen Innenleben und Herz, Sakramente sind sie geworden. Mit anderen Worten: Sie sind Zeichen, die eine andere von ihnen zu unterscheidende, in ihnen aber präsente Wirklichkeit enthalten, darstellen, an sie erinnern, sie sichtbar machen und vermitteln. (...)

Den Becher, den wir soeben geschildert haben, kann man von außen betrachten. Da ist er ein Trinkgefäß wie alle anderen auch, allerdings wahrscheinlich um einiges hässlicher, abgenutzter. Da er aus Aluminium ist, interessiert er den Physiker, sofern dieser die Bestandteile des Aluminium analysiert. Ein Wirtschaftsfachmann kann eine Reihe von Informationen zusammentragen, die Preis, Gewinnung, Produktion und Vermarktung des Aluminiums anbetreffen. Ein Kunsthistoriker wird ihn für ein Objekt ohne jeden künstlerischen Wert befinden. Museen werden ihn nicht wollen, weil er für sie bedeutungslos ist. Alle erwähnten Personen und Institutionen sehen in unserem Becher eine Sache. (...)

Oder, wie in meinem Fall, ging der Becher in die Geschichte meines Lebens und meiner Familie ein. Dann ist er singulär in der ganzen Welt, und es gibt kein Trinkgefäß, das ihm gleichkäme. (...) Der Becher erzählt die Geschichte unserer Familie, die er überallhin begleitet hat, in Leben und Sterben. Immer mehr wurde er zu einem Stück unserer Familie, bis er schließlich wie ein weiteres und mit Liebe umhөгtes Kind war. (...) Wenn ich eine Sache von innen her betrachte, konzentriere ich mich nicht auf sie selbst, sondern auf Wert und Sinn, die sie für mich darstellt. Dann ist die betreffende Sache nicht mehr einfach eine Sache. (...) Sakrament bedeutet präzise jene Wirklichkeit der Welt, die – ohne aufzuhören, Welt zu sein – von einer anderen Welt spricht (...).

### Das Sakrament des Zigarettenstummels

In der Schublade liegt ein kleiner Schatz verborgen: ein Glasschächtelchen mit einem kleinen Zigarettenstummel. Der Tabak ist gelblich und mit Stroh umwickelt, wie man Zigaretten in Südbrasilien zu rauchen pflegt. Bis hierher gibt es nichts Außergewöhnliches zu berichten. Dennoch: Dieser unscheinbare Zigarettenstummel hat eine einzigartige Geschichte. Er wendet sich ans Herz, übersteigt Grenzen und steckt voll von unbegrenzter Erinnerung.

Es war der 11. August 1965. Deutschland, München. Ich entsinne mich genau: Draußen schienen die Häuser der herrlichen Sonne des europäischen Sommers Beifall zu klatschen, in den Parks strahlten die Blumen mit ihren prächtigen Farben, und von den Fenstern winkten sie einem heiter zu. Es ist zwei Uhr nachmittags. Nach der langen Reise bringt mir der Briefträger den ersten Brief aus der Heimat, beladen mit Sehnsucht und Hoffnung. Ungeduldig öffne ich ihn. Alle zu Hause haben geschrieben. Der Brief sieht fast wie eine Zeitung aus:

„Wenn Du diese Zeilen liest, musst Du wohl schon in München sein. Dieses Schreiben ist zugleich wie jeder andere Brief, und dennoch unterscheidet er sich von allen anderen Briefen. Er bringt Dir eine gute Botschaft, eine Nachricht, die – wenn wir sie im Licht des Glaubens betrachten – wirklich großartig ist. Gott forderte vor einigen Tagen von uns einen Liebes-, Glaubens- und Dankestribut. Er suchte unsere Familie heim. Dabei schaute er uns alle einen nach dem anderen an. Dann wählte er für sich den Reifsten von allen, den Vollkommensten, den Heiligsten, den Reifsten, den Besten von allen, den, der ihm am nächsten war, unseren geliebten Papa (...).“

Der Brief fuhr fort mit Worten aller Geschwister, in denen der Tod – der mitten im Leben einen Mann von 54 Jahren getroffen hatte – als Bruder gefeiert und als Fest der Einheit begangen wurde. Der Tod vereinte unsere über vier verschiedene Länder zerstreute Familie. Aus den Tränen entstand eine tiefe gelassene Heiterkeit. (...)

Am folgenden Tag entdeckte ich in dem Briefumschlag, in dem ich tags zuvor die Nachricht vom Tod des Vaters erhalten hatte, ein mir vorher entgangenes Lebenszeichen des Mannes, der uns in jeder Hinsicht das Leben geschenkt hatte: den vergilbten Stummel einer Strohzigarette. Es war dies die letzte Zigarette, die Vater nur wenige Augenblicke vor seinem Tod geraucht hatte, als ihn ein Herzinfarkt aus diesem ermüdenden Dasein befreite. Die zutiefst weibliche und sakramentale Intuition meiner Schwestern hatte sie veranlasst, den Zigarettenstummel in den Umschlag zu stecken.

Von diesem Augenblick an ist der Zigarettenstummel kein einfacher Zigarettenstummel mehr. Denn er wurde zu einem Sakrament, lebt, spricht von Leben und begleitet mein Leben. Seine charakteristische Farbe, sein starker Duft und das Verbrannte an der Spitze lassen ihn in unserem Leben noch angezündet sein. Deshalb ist er von unschätzbarem Wert, gehört zur Mitte des Lebens und trifft unser Innerstes.

## Was ist ein Sakrament?

### Ehe als Sakrament – eine Übung zur kleinen Sakramentenlehre

Die Gegenstände, die vor uns liegen, sind Symbole. Symbole sind Zeichen, die uns an etwas erinnern, was irgendwie für uns wichtig ist.

Die Wirklichkeit, an die mich das Symbol erinnert, ist häufig nicht sichtbar (z. B. die Liebe eines Menschen, bestimmte Augenblicke in der Vergangenheit, Lebenserfahrungen...). Das Symbol hingegen ist sichtbar. Ich kann es anfassen.

In einem Symbol kann mir die Wirklichkeit, für die es steht, hautnah erfahrbar werden.

Auch die Ehe ist ein Symbol: Sie ist Zeichen

- für die Liebe zweier Menschen zueinander.
- für die Liebe Gottes zu diesen beiden Menschen.
- für die Liebe, die die Eheleute an ihre Kinder und an andere Menschen weitergeben.

Die Ehe ist ein Zeichen für die Eheleute selbst und für alle anderen. Sie ist es am Tag der Heirat, sie ist es aber auch über diesen Tag hinaus. Sie bleibt Zeichen in allen Höhen und Tiefen des Lebens, im Alltag und in Beziehungskrisen.

Ehe ist ein Zeichen, in dem die Liebe zweier Menschen und die Liebe Gottes zu ihnen nicht nur als frommer Wunsch angedeutet werden, sondern immer wieder hautnah erfahrbar werden sollen.

Das meint die Kirche, wenn sie von der Ehe als Sakrament spricht:

Die Ehe ist ein Sakrament, d. h. ein Zeichen, in dem Gottes Liebe zu den Menschen in der Liebe zweier Menschen zueinander wirklich, anschaulich, greifbar und hautnah erfahrbar wird.

Die Kirche versteht dies nicht zuerst als Anspruch sondern als Zuspruch: Das Sakrament der Ehe ist Zusage und Verheißung Gottes, bei den Menschen zu sein.

## Ehesakrament – Ehwirklichkeit

Wählen Sie in der Gruppe etwa 20 Aussagen aus den Karten „Alltagswirklichkeit“ aus. Ordnen Sie nun diesen Karten entsprechende Karten aus dem „Trauritus“ zu. Hierbei brauchen Sie nicht alle Trauritus-Karten zu verwenden, es können mehrere Alltagswirklichkeitskarten einer Aussage aus dem Trauritus zugeordnet werden. Sprechen Sie über das Ergebnis!

### Begriffe zur Alltagswirklichkeit der Ehe

Wir streiten uns	Ich fühle mich überfordert
Mein Partner geht fremd	Ein Kind ist unterwegs
Unser Kind ist krank	Wir haben ein behindertes Kind
Wir besuchen Freunde/Freunde besuchen uns	Wir beten / wir besuchen einen Gottesdienst
Wir kochen beide am Wochenende	Wir haben Sorgen
Wir sprechen über unseren Glauben	Das Geld reicht nicht
Wir versöhnen uns	Die Schwiegermutter kommt
Wir feiern unseren Hochzeitstag	Ich gehe meinen Hobbys nach

Ungeplante Kinder	Wir verstehen uns nicht mehr
Wir sind konfessionsverschieden	Wir finden sexuelle Erfüllung
Unser Kind hat Geburtstag	Unser Kind stiehlt
Wir gehören einem Verein an	Wir suchen Kontakte
Wir engagieren uns	Der Beruf belastet uns
Wir feiern miteinander	Ich bin süchtig
Unsere Liebe wird immer größer	Wir haben Zeit für Gespräche
Wir wissen nicht, wie es weitergehen soll	Soll ich noch beichten gehen?
Wir entdecken den Glauben neu...	

## Ehesakrament – Ehwirklichkeit

### Begriffe aus dem Trauritus

Nach reiflicher Überlegung und freiem Entschluss	Ehebund
Den Partner lieben und achten	Treue
Die Ehe – ein Abbild der Liebe Gottes zu den Menschen	Kinder, die Gott schenken will, annehmen
Als christliche Eheleute Aufgaben in Ehe und Familie erfüllen	Vor Gott und der Kirche den Bund der Ehe schließen
Ich nehme dich an	In guten und in bösen Tagen
Dich lieben, achten und ehren	Ring – Zeichen der Liebe und Treue
Gott bewahre Euch in seiner Liebe	Gott gebe Euch treue Freunde
Der Friede Christi wohne stets in eurem Hause	In der Welt Zeugen der göttlichen Liebe sein
Die übernommenen Pflichten gemeinsam tragen	Gott segnet und heiligt die Liebe von Mann und Frau und macht ihre Verbindung unauflöslich
Gottes Liebe zu uns ist unwiderruflich	Bis der Tod Sie scheidet



## Ja / Nein - Ehequiz

Kreuzen Sie bitte an welcher Meinung Sie sind!

	Aussage	JA	NEIN
1.	Wenigstens einmal im Leben sollte man kirchlich geheiratet haben.		
2.	Die Trauung ist nur dann gültig, wenn der Priester mit keinem der Eheleute verwandt ist.		
3.	Wer aus der Kirche ausgetreten ist, darf in der Kirche nicht heiraten.		
4.	Kirchlich heiraten kann man auch, wenn man nicht zur Firmung gegangen ist.		
5.	Das Sakrament der Ehe spenden sich die Eheleute gegenseitig. Der Priester schaut nur zu.		
6.	Die Trauzeugen müssen nicht dieselben sein wie auf dem Standesamt.		
7.	Ist ein Trauzeuge bei der Feier verhindert, kann er sich im Notfall kurzfristig durch einen anderen vertreten lassen.		
8.	Wer kirchlich heiratet, schließt seine Ehe „vor Gottes Angesicht“.		
9.	Bei der Trauung fragt Sie der Priester auch, ob Sie sich für Ihre Mitmenschen in der Kirche und in der Welt engagieren wollen.		

	Aussage	JA	NEIN
10.	Bei verschiedener Konfession können sich die Eheleute aussuchen, ob sie lieber von einem katholischen oder evangelischen Pastor getraut werden möchten.		
11.	Eine konfessionsverbindende Ehe darf ein Katholik nur eingehen, wenn er garantiert, dass alle Kinder katholisch werden.		
12.	Bei einer Trauung dürfen ausnahmsweise alle Christen gleich welcher Konfession am katholischen Abendmahl teilnehmen.		
13.	Der Katholik hat das Recht, kirchlich zu heiraten.		
14.	Der Katholik hat die Pflicht, kirchlich zu heiraten.		
15.	Die kirchliche Feier ist auch dann sinnvoll, wenn man es nur „wegen der lieben Verwandtschaft“ tut.		
16.	Möchte ein Katholik anders als in der katholischen Kirche heiraten, braucht er die ausdrückliche Erlaubnis seines Bischofs.		
17.	Sakramente sind Zeichen der Gegenwart Gottes in unserer Welt.		
18.	Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles. Die Liebe hört niemals auf. (1 Kor 13,7).		

## Gott ist die Liebe – Kopiervorlage 1

Zitate zum Auslegen (nach Möglichkeit in mehrfacher Kopie, damit gleiche Zitate von unterschiedlichen Personen gewählt werden können):

Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, so wie ich euch geliebt habe. Es gibt keine größere Liebe, als wenn man sein Leben für seine Freunde hingibt

*Johannesevangelium 15, 12f*

Leg mich wie ein Siegel auf dein Herz ... , denn stark wie der Tod ist die Liebe ... Mächtige Wasser können die Liebe nicht löschen; auch Ströme schwemmen sie nicht hinweg

*Hohelied 8, 6f*

Ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes ...

*Römerbrief 8, 38f*

Die Liebe sei ohne Heuchelei. Verabscheut das Böse, haltet fest am Guten. Seid einander in geschwisterlicher Liebe zugetan, übertrefft euch in gegenseitiger Achtung

*Römerbrief 12, 9f*

Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm

*Erster Johannesbrief 4, 16*

Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf ... Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf.

*Erster Korintherbrief 13, 4,7*

Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei; doch am höchsten unter ihnen ist die Liebe.

*Erster Korintherbrief 13, 13*

Bekleidet euch also, als Erwählte Gottes, Heilige und Geliebte, mit innigem Erbarmen, Güte, Demut, Milde, Geduld. Ertragt einander und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat! ... Vor allem bekleidet euch mit der Liebe, die das Band der Vollkommenheit ist.

*Kolossenerbrief 3, 12-14*

Wir wollen einander lieben; denn die Liebe ist aus Gott und jeder, der liebt, stammt von Gott und erkennt Gott.

*Erster Johannesbrief 4, 7*

Wohin du gehst, dahin gehe auch ich, und wo du bleibst, da bleibe auch ich. Dein Volk ist mein Volk und dein Gott ist mein Gott.

*Buch Rut 1, 16b*

Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe

*Erster Korintherbrief 16, 14*

Gott ist nahe, wo die Menschen einander Liebe zeigen.

*Johann Heinrich Pestalozzi*

Einen Menschen zu lieben heißt, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat.

*F.M. Dostojewski*

Ich traue dich mir an auf ewig. Ich traue ich mir an um den Brautpreis von Gerechtigkeit und Recht, von Liebe und Erbarmen, ich traue dich mir an um den Brautpreis meiner Treue: dann wirst du den Herrn erkennen.

*Buch Hosea 2,21-22*

Der Gazelle gleicht mein Geliebter; dem jungen Hirsch. Ja, draußen steht er an der Wand unseres Hauses, er blickt durch die Fenster, späht durch die Gitter. Der Geliebte spricht zu mir: Steh auf meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!

*Hohelied, 2,9-10*

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir.

*Buch Jesaja 43, 1b*

Zwei sind besser als einer allein, falls sie nur reichen Ertrag aus ihrem Besitz ziehen. Denn wenn sie hinfallen, richtet einer den anderen auf. Doch wehe dem, der allein ist, wenn er hinfällt, ohne dass einer bei ihm ist, der ihn aufrichtet. Außerdem: Wenn zwei zusammen schlafen, wärmt einer den anderen; einer allein – wie soll er warm werden? Und wenn jemand einen Einzelnen auch überwältigt, zwei sind ihm gewachsen und eine dreifache Schnur reißt nicht so schnell.

*Buch Kohelet 9,7-12*

## Gott ist die Liebe – Kopiervorlage 2

### Gott ist die Liebe

Gott ist die Liebe – heißt es in der Bibel. Liebe hat immer mit Beziehung zu tun. Auch Gott bleibt nicht bei sich selbst. Er behält die Liebe nicht für sich. Das biblische Zeugnis ist ganz eindeutig: Gottes Liebe gilt den Menschen und seiner Schöpfung.

### Zeichen der Liebe Gottes: Sakramente

Wenn die Kirche von Sakramenten spricht, ist das gemeint: Die „göttliche“ und „menschliche“ Wirklichkeit treffen in einem Symbol aufeinander. Sakramente sind sichtbare und erfahrbare Zeichen, durch die eine nicht sichtbare Wirklichkeit gegenwärtig wird: Sie sind Zeichen der Liebe Gottes.

Die Taufe z. B. ist das Zeichen dafür, dass Gott diesen Menschen schon immer liebt und dass Gott will, dass es ihn gibt. Der Täufling wird mit Wasser übergossen, das als sichtbares Zeichen für das Leben steht. Eine unsichtbare Wirklichkeit wird erfahrbar. Zwei Wirklichkeiten, „Gotteswelt“ und „Menschenwelt“, kommen zusammen. Die Taufe ist Zeichen der Liebe Gottes.

## Gottes Liebe und unsere Ehe – Kopiervorlage 3

### Das Ehesakrament

Von Gott glauben wir, dass er bedingungslos „Ja“ sagt zu jedem Menschen. Auch das Sakrament der Ehe wird zum Zeichen für die Liebe Gottes.

Die nicht sichtbare Wirklichkeit der Liebe Gottes wird gegenwärtig in der Wirklichkeit des bedingungslosen „Ja“ und in der Liebe der Partner zueinander. Und sie wird erfahrbar in der Liebe, die die Eheleute an ihre Kinder und an andere Menschen weitergeben. Gottes Liebe und die Liebe der Ehepartner „verbinden sich“. Die Ehe(schließung) ist Zeichen der Liebe Gottes.

Die Kirche versteht dies nicht zuerst als Anspruch, sondern als Zuspruch: Das Sakrament der Ehe ist Zusage und Verheißung von Gottes Liebe, in guten und in schlechten Zeiten, auch im Alltag und in Beziehungskrisen. Anders gesagt: Das Sakrament der Ehe ist Zuspruch und Verheißung von Gottes Treue in guten und in schlechten Zeiten.

## Fragebogen zur christlichen Ehe

Wann wird aus einer Ehe eine christlich gelebte Ehe? Kreuzen Sie bitte zwei bis drei Aussagen an, die Ihrer Meinung am nächsten kommen! Ergänzen Sie gerne selbst!

	Aussage	KREUZ
1.	Wenn Sie im Glauben gelebt und mit den Augen des Glaubens gesehen wird.	
2.	Wenn sie kirchlich geschlossen wird.	
3.	Wenn sie größere Anforderungen an die Ehepartner stellt als eine normale Ehe.	
4.	Wenn in ihr die christlichen Werte von Glaube, Hoffnung und Liebe sichtbar werden.	
5.	Wenn in ihr Kinder als Geschenk Gottes angenommen und christlich erzogen werden.	
6.	Wenn in ihr Erfahrungen von Liebe, Geborgenheit und Treue gemacht werden.	
7.	Wenn man regelmäßig miteinander betet und die hl. Messe besucht.	
8.	Wenn es in ihr weniger Konflikte gibt als in anderen Ehen.	
9.	Wenn die Eheleute ihre Liebe als Abbild der Liebe Christi zur Kirche verstehen.	
10.	Wenn beide Partner sich ganz auf Gott verlassen.	
11.	Wenn die Eheleute versuchen, Jesus nachzufolgen.	
12.	Wenn die Eheleute aus Ihrer Beziehung das Beste machen und sich ganz aufeinander einlassen.	
13.	Wenn jeder Partner sich für das Glück des anderen verantwortlich fühlt.	

### Christliche Ehe bedeutet für mich...

Kreuzen Sie bitte fünf Ansichten an, die Sie für eine christliche Ehe für besonders wichtig halten. Was Sie ganz unwichtig finden oder was Sie vielleicht ärgert, streichen Sie bitte durch.

	Aussage	KREUZ
1.	dass ich meinen Partner annehme, so wie er ist	
2.	dass wir sonntags zur Kirche gehen	
3.	dass wir versuchen, den Partner bei Glaubensirrtümern zu belehren	
4.	dass wir Kinder haben möchten	
5.	dass wir einander verzeihen	
6.	dass wir uns an die kirchlichen Vorschriften zur Sexualität ohne Einschränkungen halten	
7.	dass wir versuchen, jeden Streit zu vermeiden	
8.	dass wir wichtige Entscheidungen in der Verantwortung vor unserem Partner und Gott nach unserem Gewissen entscheiden	
9.	dass wir Durststrecken in unserer Ehe aushalten	
10.	dass ich mit meinem Partner gemeinsam bete	
11.	dass wir uns um größtmögliche Übereinstimmung mit der Kirche bemühen	
12.	dass ich auf Gottes dauerhaftes „Ja“ zu uns vertraue, und die Hoffnung nicht aufgebe	
13.	dass wir uns in der Pfarrgemeinde einsetzen	
14.	dass wir uns selbst und einander auch mit unseren Fehlern und Grenzen lieben	
15.	dass unsere Liebe weiter wachsen kann	

### Schreibgespräch zum Trauritus

Die Aufgabe wird mündlich mitgeteilt.

Sind Sie hierher gekommen, um nach reiflicher Überlegung und aus freiem Entschluss mit Ihrer Braut / Ihrem Bräutigam den Bund der Ehe zu schließen?

Wollen Sie Ihre Frau / Ihren Mann lieben und achten und ihr / ihm die Treue halten alle Tage Ihres Lebens?

Sind Sie bereit, die Kinder anzunehmen, die Gott Ihnen schenken will, und sie im Geist Christi und seiner Kirche zu erziehen?

Sind Sie beide bereit, als christliche Eheleute Mitverantwortung in der Kirche und in der Welt zu übernehmen?

## Wozu sagen wir „Ja“?

### Trauung

Liebes Brautpaar! Sie sind in dieser entscheidenden Stunde Ihres Lebens nicht allein. Sie sind umgeben von Menschen, die Ihnen nahestehen. Sie dürfen die Gewissheit haben, dass Sie mit dieser (unserer) Gemeinde und mit allen Christen in der Gemeinschaft der Kirche verbunden sind. Zugleich sollen Sie wissen: Gott ist bei Ihnen. Er ist der Gott Ihres Lebens und Ihrer Liebe. Er heiligt Ihre Liebe und vereint Sie zu einem untrennbaren Lebensbund. Ich bitte Sie zuvor, öffentlich zu bekunden, dass Sie zu dieser christlichen Ehe entschlossen sind.

Der Zelebrant fragt zuerst den Bräutigam:

Zelebrant: N., ich frage Sie: Sind Sie hierher gekommen, um nach reiflicher Überlegung und aus freiem Entschluss mit Ihrer Braut N. den Bund der Ehe zu schließen?

Bräutigam: Ja.

Zelebrant: Wollen Sie Ihre Frau lieben und achten und ihr die Treue halten alle Tage ihres Lebens?

Bräutigam: Ja.

Der Zelebrant richtet dieselben Fragen an die Braut:

Zelebrant: N., ich frage Sie: Sind Sie hierher gekommen, um nach reiflicher Überlegung und aus freiem Entschluss mit Ihrem Bräutigam N. den Bund der Ehe zu schließen?

Braut: Ja.

Zelebrant: Wollen Sie Ihren Mann lieben und achten und ihm die Treue halten alle Tage seines Lebens?

Braut: Ja.

Die folgenden Fragen richtet der Zelebrant an beide Brautleute gemeinsam:

Zelebrant: Sind Sie beide bereit, die Kinder anzunehmen, die Gott Ihnen schenken will, um sie im Geist Christi und seiner Kirche zu erziehen?

Brautpaar: Ja.

Zelebrant: Sind Sie beide bereit, als christliche Eheleute Mitverantwortung in der Kirche und in der Welt zu übernehmen?

Brautpaar: Ja.

### Vermählung

Zelebrant: So schließen Sie jetzt vor Gott und vor der Kirche den Bund der Ehe, indem Sie das Vermählungswort sprechen, dann stecken Sie einander den Ring der Treue an.

Die Brautleute wenden sich einander zu.

Der Bräutigam nimmt den Ring der Braut und spricht:

Bräutigam:

N., vor Gottes Angesicht nehme ich dich an als meine Frau.

Ich verspreche dir 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.

Der Bräutigam steckt der Braut den Ring an und spricht:

Bräutigam: Trag diesen Ring als Zeichen unserer Liebe und Treue:

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

Danach nimmt die Braut den Ring des Bräutigams und spricht:

Braut: N., vor Gottes Angesicht nehme ich dich an als 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 Tag meines Lebens.

Die Braut steckt dem Bräutigam den Ring an und spricht:

Braut: Trag diesen Ring als Zeichen unserer Liebe und Treue:

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

## Feierlicher Trauungssegen

Lasst uns beten, Brüder und Schwestern, zu Gott, unserem Vater,  
dass er N. und N. (Braut und Bräutigam) mit der Fülle seines Segens beschenke.

Es folgt eine Gebetsstille. Dann breitet der Zelebrant die Hände aus und spricht:

Wir preisen dich, Gott, unser Schöpfer,  
denn im Anfang hast du alles ins Dasein gerufen.  
Den Menschen hast du erschaffen als Mann und Frau  
und ihre Gemeinschaft gesegnet.  
Einander sollen sie Partner sein und ihren Kindern Vater und Mutter.  
Wir preisen dich, Gott unser Herr, denn du hast dir ein Volk erwählt  
und bist ihm in Treue verbunden;  
du hast die Ehe zum Abbild deines Bundes erhoben.

Dein Volk hat die Treue gebrochen, doch du hast es nicht verstoßen.  
Den Bund hast du in Jesus Christus erneuert und in seiner Hingabe am Kreuz  
für immer besiegelt.  
Die Gemeinschaft von Mann und Frau hast du so zu einer neuen Würde erhoben  
und die Ehe als Bund der Liebe und als Quell des Lebens vollendet.

Wo Mann und Frau in Liebe zueinander stehen und füreinander sorgen,  
einander ertragen und verzeihen, wird deine Treue zu uns sichtbar.

Der Zelebrant streckt seine Arme über die Brautleute aus:

So bitten wir dich, menschenfreundlicher Gott,  
schau gütig auf N. und N., die vor dir knien (stehen) und deinen Segen erhoffen.

Dein Heiliger Geist schenke ihnen Einheit und heilige den Bund ihres Lebens.  
Er bewahre ihre Liebe in aller Bedrohung; er lasse sie wachsen und reifen  
und einander fördern in allem Guten.

Hilf ihnen, eine christliche Ehe zu führen  
und Verantwortung in der Welt zu übernehmen;  
verleihe ihnen Offenheit für andere Menschen  
und die Bereitschaft, fremde Not zu lindern.

(Schenke ihnen das Glück, Vater und Mutter zu werden,  
und hilf ihnen, ihre Kinder christlich zu erziehen.)

Gewähre ihnen Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter,  
schenke ihnen Kraft und Zuversicht in Not und Krankheit.  
Am Ende ihres Lebens führe sie in die Gemeinschaft der Heiligen,  
zu dem Fest ohne Ende, das du denen bereitest, die dich lieben.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, deinen Sohn, unseren Herrn und Gott,  
der in der Einheit des heiligen Geistes mit dir lebst und herrscht in alle Ewigkeit.

Alle: Amen.

## Unser Traugottesdienst – Elemente der Feier und eigene Wünsche – Planungsschema

Ablauf	Zusatzinformationen		Text / Lied	verantwortlich
Eröffnung				
Begrüßung	des Brautpaares durch den Priester (Diakon) am Eingang der Kirche			
Einzug in die Kirche	Instrumentalstück / Lied			
Eröffnung	Liturgische Eröffnung der gottesdienstlichen Feier			Priester oder Diakon
Begrüßung	der Gemeinde durch das Brautpaar			Priester oder Diakon
Kyrie	gesprochen / Lied			
Tagesgebet				Priester oder Diakon

Wort-Gottes-Feier				
Lesung (Ein Text aus dem Alten oder Neuen Testament)	Die Lesung können vortragen: die Trauzeugen, ein/e Verwandte/r, ein/e Freund/in oder Braut oder Bräutigam			
Antwortgesang	Instrumentalstück / Lied			
Evangelium				Priester oder Diakon
Predigt				Priester oder Diakon

Eheschließung				
Fragen nach der Bereitschaft zur christlichen Ehe				Priester oder Diakon
Segnung der Ringe				Priester oder Diakon
Abgabe der Ehemillenserklärung: „Vermählungsspruch“				Brautpaar
Bestätigung der Vermählung				Priester oder Diakon
Segensgebet				Priester oder Diakon
Lied / Gesang / Musik				
ggf. Unterzeichnung der Traudokumente	Trauzeugen und Priester (Diakon)			

Fürbitten	Verwandte/Freunde			Priester oder Diakon
Vater Unser				

Abschluss				
Schlussgebet				Priester oder Diakon
ggf. Unterzeichnung der Trauungsdokumente	Trauzeugen und Priester (Diakon)			
Segen				Priester oder Diakon
Entlassung				Priester oder Diakon
Schlusslied	Lied / Gesang			
Auszug	Instrumentalstück / Lied			

Eucharistiefeier (Falls die Trauung während einer Eucharistiefeier stattfindet,		folgt nach den Fürbitten (siehe oben) die Gabenbereitung)		
Gabenbereitung	Instrumentalstück / Lied / Stille			
Gabengebet				Priester
Präfation (einleitendes Dankgebet)				Priester
Sanctus	Gesang / Lied			
Hochgebet				Priester
Vater unser	gesprochen oder gesungen			
Friedensgebet				Priester
Friedensgruß	Lied / Gesang			
zur Brotbrechung (Agnus dei)	Lied / Gesang			
Kommunion				
Danksagung	Lied / Textvortrag / Musik			

Abschluss				
Schlussgebet				Priester oder Diakon
ggf. Unterzeichnung der Trauungsdokumente	Trauzeugen und Priester (Diakon)			
Segen				Priester oder Diakon
Entlassung				Priester oder Diakon
Schlusslied	Lied / Gesang			
Auszug	Instrumentalstück / Lied			

## Warum wir kirchlich heiraten

### Wir wollen kirchlich heiraten ...

- weil das für uns ganz einfach dazu gehört
- weil die Gemeinde daran teilnehmen soll
- weil wir auf den Segen Gottes für unsere Ehe nicht verzichten wollen
- weil es ohne die kirchliche Trauung doch keine feierliche Hochzeit ist
- weil wir Gott danken wollen, dass wir uns gefunden haben
- weil wir sonst Schwierigkeiten mit Eltern/Schwiegereltern bekommen
- weil wir uns in unserer Ehe am Leben Jesu ausrichten wollen
- weil Ehe keine Privatsache ist
- weil wir überzeugt sind, dass eine aus dem Glauben gelebte Ehe uns fester bindet und besser hält
- weil die kirchliche Hochzeit ein guter Brauch in unseren Familien ist
- weil wir damit ausdrücken wollen, dass wir zur Gemeinde gehören und uns dort einsetzen wollen
- weil ich weiß, dass meine Partnerin/mein Partner großen Wert darauf legt
- weil wir die Hilfe Gottes für unsere gemeinsame Zukunft einfach brauchen

Ergänzen Sie bitte:

- 
- 
- 

## Fragebogen zur Auswertung

Bitte beantworten Sie unten stehende Fragen. Im Anschluss können Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen.

1. Wie habe ich mich persönlich gefühlt?

---



---

2. Was hat dieses Seminar für meine Partnerschaft bedeutet?

---



---

3. Der Leitung möchte ich folgende kritische Anregungen geben:

---



---

4. Was ich sonst noch sagen will:

---



---

## Auswertung des Ehevorbereitungsseminars

Bitte beantworten Sie unten stehende Fragen. Im Anschluss können Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen.

1. Ich fand es in diesem Seminar am hilfreichsten, dass

---

2. Ich hätte lieber (auch noch) etwas erfahren über

---

3. Ich fand besonders interessant, dass

---

4. Wir kamen manchmal nicht weiter, weil

---

5. Ich fühlte mich unwohl, als

---

6. Es bedeutete eine Ermutigung für mich, als/dass

---

7. Ich war nicht einverstanden, als

---

8. Für mich war neu, dass

---

9. Ich konnte zustimmen, als

---

10. Die Rolle des Leitungsteams fand ich

förderlich, weil

---

hemmend, weil

---

11. Was ich sonst noch bemerken möchte:

---

## Impressum

### Herausgeber

Bischöfliches Ordinariat Limburg, Roßmarkt 4, 65549 Limburg

### Gestaltung

Cornelia Steinfeld

### Illustration

Laura aus dem Siepen

### Endredaktion

Simone Krämer

### Druck

DCM – Druckcenter Meckenheim

Dies Produkt wurde klimaneutral auf Papier aus verantwortungsvollen Quellen gedruckt.

### Copyright

© Verlag des Bischöflichen Ordinariats, Limburg/Lahn 2022  
verlag@bistumlimburg.de / www.verlag.bistumlimburg.de

### Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Microverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-944142-63-0

Bistum Limburg 

ISBN 978-3-944142-63-0

