



# Teilnehmerbuch

*Nicky und Sila Lee* sind seit über 30 Jahren verheiratet und haben vier Kinder. Sie sind Mitarbeiter der anglikanischen Kirche *Holy Trinity Brompton Church* in London. Sie haben bereits zu Tausenden von Menschen über das Thema Ehe und Familie gesprochen und sind Autoren der Bücher „Das Ehe-Buch“ und „Eltern auf Kurs“.

# Inhalt

<b>Danksagung</b>	<b>5</b>
.....	
LEKTION 1	
<b>Tragfähige Fundamente bauen</b>	<b>6</b>
.....	
LEKTION 2	
<b>Die Kunst zu kommunizieren</b>	<b>22</b>
.....	
LEKTION 3	
<b>Konfliktbewältigung</b>	<b>35</b>
.....	
LEKTION 4	
<b>Die Kraft der Vergebung</b>	<b>59</b>
.....	
LEKTION 5	
<b>Der Einfluss der Familie – Vergangenheit und Gegenwart</b>	<b>75</b>
.....	
LEKTION 6	
<b>Zärtlichkeit und guter Sex</b>	<b>92</b>
.....	
LEKTION 7	
<b>Liebe ist ...</b>	<b>106</b>
.....	

Dieses Teilnehmerbuch ist als Arbeitsheft für den Ehe-Kurs konzipiert, der mit Live-Referaten oder DVD-Vorträgen durchgeführt wird. Auf Seite 120 finden Sie mehr Informationen, wie Sie an einem Ehe-Kurs teilnehmen können.

# Danksagung

Wir danken den folgenden Personen und Organisationen von Herzen für ihre Unterstützung und Inspiration bei der Entstehung des Ehe-Kurses:

David und Teresa Ferguson von „Intimate Life Ministries“, deren Kompetenz und Ermutigung uns sehr geholfen hat – besonders bei dem Entwickeln der Lektionen 1 und 4. Mehr Informationen über ihre Arbeit erhalten Sie auf [www.greatcommandment.net](http://www.greatcommandment.net) oder über den Kontakt: Intimate Life Ministries, PO Box 201808, Austin, Texas, TX78720-1808.

Rob Parsons für seine Inspiration, seine Geschichten und Veranschaulichungen, die wir durchgehend genutzt haben. Mehr Informationen über seine Arbeit erhalten Sie auf [www.careforthefamily.org.uk](http://www.careforthefamily.org.uk).

Gary Chapman für sein Buch „Die fünf Sprachen der Liebe“ (Verlag der Francke-Buchhandlung, Marburg 1992), auf dem das Konzept und die Teilnehmer-Notizen der Lektion 7 beruhen.

„Acorn Christian Foundation“ für ihre Veranschaulichungen zum effektiven Zuhören und die Inspiration zu dem Beispiel in Lektion 2. Mehr Informationen über ihre Arbeit finden Sie auf [www.acornchristian.org](http://www.acornchristian.org).

Michael und Gillian Warren für das erste Ehe-Wochenende, das sie leiteten und wo wir so viel Grundlegendes über die Gestaltung einer gesunden Ehe lernten.

**Nicky und Sila Lee**



# Tragfähige Fundamente bauen

## ÜBUNG 1

### Ihre erste Begegnung

Erzählen Sie sich gegenseitig Ihre stärkste Erinnerung an Ihre erste Begegnung und was Sie damals am anderen anziehend fanden.

## Ehe ist ...?

- Ein Mann und eine Frau, die miteinander verheiratet sind und gemeinsam ein Ganzes bilden
- Eine Beziehung mit zunehmender Vertrautheit und wachsender Abhängigkeit voneinander

„Darum verlässt der Mann Vater und Mutter und bindet sich an seine Frau und sie werden ein Fleisch.“

Genesis 2,24

## Die vier Jahreszeiten der Ehe

(Nicht alle Ehen durchlaufen alle Phasen wie hier beschrieben, doch die Grundlagen betreffen jede Partnerschaft.

### 1. Frühling

- Die ersten Ehejahre
- Die Jahreszeit der Entdeckung und Aufregung
- Die anfängliche Verliebtheit nimmt irgendwann ab
- Das größte Bedürfnis besteht darin, einander anzunehmen.



## ÜBUNG 2

### Durchgestandene Belastungen

Tauschen Sie sich über das bisher Gehörte aus. Unterhalten Sie sich über die Belastungen in Ihrer Beziehung, die Sie gemeinsam gemeistert haben und denen Sie momentan begegnen müssen.

## Das Ziel des Ehe-Kurses

Ehepaare dabei unterstützen, näher zusammenzuwachsen

- Sich für die Hingabe zueinander und für die Ehe entscheiden
- Sich Zeit nehmen, um wichtige Dinge gemeinsam anzusehen
- Sich immer besser verstehen
- Gute Gewohnheiten entwickeln



Das Ehe-Rad

„Es begegnen einander  
Huld und Treue.“

Psalm 85,10



## ÜBUNG 3

# Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Ehe

Lesen Sie jeder für sich die nachfolgenden Aussagen und bewerten Sie jede einzelne auf einer Skala von 0 bis 4. Schreiben Sie den Wert in das entsprechende Kästchen. Addieren Sie anschließend die Zahlen der einzelnen Spalten und tragen Sie die Summe bei „Gesamt“ ein. Blättern Sie zur Auswertung auf die nächste Seite.

0. nie	1. selten	2. manchmal	3. meistens	4. immer
--------	-----------	-------------	-------------	----------

### Ich habe das Gefühl...

1. Mein Partner schenkt mir regelmäßig seine ungeteilte Aufmerksamkeit.
2. Mein Partner versteht und unterstützt meine Überzeugungen und Werte.
3. Mein Partner zeigt mir seine Zuneigung durch klare, nicht sexuelle Berührungen.
4. Wir sind beide in der Lage, uns zu entschuldigen und zu vergeben, wenn wir einander verletzt haben.
5. Mein Partner hört sich meinen Standpunkt auch dann an, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.
6. Ich kann meinem Partner meine sexuellen Hoffnungen und Wünsche mitteilen.
7. Ich kann meinem Partner meine Hoffnungen und Träume mitteilen.
8. Mein Partner ist gut darin, mich bei dem, was ich tue, zu ermutigen.
9. Es hat für uns beide Priorität, dass wir mindestens alle 14 Tage einmal zusammen ausgehen.
10. Wir denken oft gemeinsam über die schönen Seiten unserer Beziehungen nach.
11. Wir können über starke Gefühle wie Begeisterung, Hoffnung, Trauer und Ängste reden.
12. Mein Partner geht einfühlsam auf meine sexuellen Bedürfnisse ein.
13. Mein Partner ermutigt mich in meinem geistlichen Wachstum.

Bitte umblättern 

## ÜBUNG 3 (Fortsetzung)

### Ergebnis der Bestandsaufnahme Ihrer Ehe

1. Addieren und übertragen Sie Ihr Ergebnis der Aussagen der vorangehenden Seite und das Ihres Partners:

	Mein Ergebnis	Ergebnis meines Partners
Aufbau unserer Freundschaft (4, 8, 9, 14, 18)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufbau unserer Kommunikation (1, 5, 11, 16, 20)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufbau unserer körperlichen Beziehung (3, 6, 12, 15, 19)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufbau unserer gemeinsamen Zukunft (2, 7, 10, 13, 17)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Sehen Sie sich nun die Ergebnisse an. Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner darüber aus – besonders über eventuelle Unterschiede (die Idee ist, den anderen besser zu verstehen und selbst besser verstanden zu werden).
3. Nennen Sie Ihrem Partner in jedem der Bereiche einen Punkt, den Sie bei sich ändern wollen. Wechseln Sie sich dabei ab.

#### **Zum Beispiel:**

##### **Freundschaft:**

„Ich merke, dass mir nicht bewusst war, wie wichtig es ist, Zeit zu zweit zu verbringen. Was kann ich tun, um das zu ändern?“

##### **Kommunikation:**

„Anscheinend bin ich kein guter Zuhörer. Offensichtlich muss ich dir mehr zeigen, dass es mich interessiert, was du zu sagen hast.“

##### **Körperliche Beziehung:**

„Ich wäre gern einfühlsamer, was deine sexuellen Wünsche betrifft. Was könnte ich tun?“

##### **Die Zukunft:**

„Wir haben schon lange nicht mehr über unsere Pläne für die Zukunft gesprochen. Wann könnten wir das am besten tun?“

# Das Fundament für eine starke Ehe legen

## 1. Gemeinsam Zeit verbringen

Wenn eine Beziehung aufblühen und weiter wachsen soll, müssen wir uns regelmäßig Zeit füreinander nehmen.

Planen Sie mindestens wöchentlich ein bis zwei Stunden für sich allein, um die Romantik wieder aufleben zu lassen, Spaß miteinander zu haben, sich über Ihre Gefühle auszutauschen (z. B. Ihre Hoffnungen, Ängste, Sorgen oder was Sie aufregt). Wir nennen das *Ehe-Zeit*.

Die Ehe-Zeit sollte alle Komponenten eines „Dates“, also einer richtigen Verabredung haben.

### Was Sie durch die Ehe-Zeit gewinnen

- Erhält den Spaß und die Romantik in Ihrer Beziehung
- Vertieft das Verständnis und die Wertschätzung füreinander
- Gewährleistet regelmäßig Raum für eine tief gehende Kommunikation

---

### Goldene Regel:

*Verschieben Sie die Ehe-Zeit niemals ohne Rücksprache mit Ihrem Partner*

---

### Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wie Sie die Ehe-Zeit umsetzen

1. Planen Sie Ihre gemeinsame Zeit ein.  
Sie wird nicht automatisch stattfinden. Finden Sie die am besten geeignete Zeit heraus, und planen Sie die Verabredung genauso ein, wie Sie ein Treffen mit Freunden oder einen geschäftlichen Termin einplanen.
2. Geben Sie der gemeinsamen Zeit Priorität.  
Verpflichten Sie sich, der Ehe-Zeit wöchentlich Zeit einzuräumen. Sie sollte eine höhere Priorität als andere Termine und Aufgaben haben, wie z. B. arbeiten, Sport machen, Freunde treffen, sowie auch Erziehung und Zeit für die Kinder.
3. Schützen Sie Ihre gemeinsame Zeit.  
Schützen Sie diese Zeit vor Unterbrechungen und Störungen durch Telefon, Computer (z. B. soziale Netzwerke), Besuch und Überstunden.

---

*„Die größte Schwierigkeit besteht darin, der Ehe-Zeit hohe Priorität einzuräumen. Aber von der Auswirkung her gesehen, die diese Zeit auf unsere Beziehung hat, ist sie das Wichtigste überhaupt.“*

**Teilnehmer eines  
Ehe-Kurses**

---

### ÜBUNG 4

## Besondere Momente zu zweit

Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Momente, die Sie als Paar gemeinsam erlebt haben und die für Sie ganz besonders waren. Seien Sie konkret. Erklären Sie, warum diese Momente so wichtig für Sie waren.



„Dann sprach Gott, der Herr: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein bleibt. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.“

Genesis 2,18

## 2. Sich umeinander kümmern

- Sich umeinander kümmern schließt ein, die Bedürfnisse des anderen nach Zuneigung, Ermutigung, Unterstützung, Trost etc. zu stillen.
- Wir alle sehnen uns danach, geliebt und anerkannt zu werden.
- Es gibt eine Leere in uns, die darauf wartet, mit Liebe gefüllt zu werden.
- Fühlen wir uns leer, so fühlen wir uns allein oder einsam.
- Einander emotional zu unterstützen, füllt die Leere in uns.
- Wir sind für enge Beziehungen geschaffen.

### Wie wir uns umeinander kümmern

Seien Sie aktiv anstatt reaktiv:

- Reaktiv meint, sich auf die Schwächen des anderen zu konzentrieren.
- Aktiv meint, sich auf die gegenseitigen Bedürfnisse zu konzentrieren.
- Initiatives Verhalten zieht zueinander hin, weil jeder sich geliebt fühlt. Wenn wir uns geliebt fühlen, wollen wir auch selbst lieben.

Lernen Sie sich gegenseitig kennen:

- Erkennen Sie die Bedürfnisse Ihres Partners.
- Oft sind die Bedürfnisse und Sehnsüchte unseres Partners andere als unsere eigenen.
- Finden Sie heraus, was Ihrem Partner wichtig ist. Oft tendieren wir dahin, das zu geben, was wir selbst gerne bekämen.
- Bedürfnisse verändern sich mit der Zeit.
- Bitten Sie, anstatt zu fordern.
- Wir können nicht erwarten, dass unser Partner unsere Sehnsüchte und Bedürfnisse kennt. Wir müssen sie einander mitteilen.

„Ebenso sollt ihr Männer im Umgang mit euren Frauen rücksichtsvoll sein.“

1. Petrus 3,7a

## ÜBUNG 5

### Mich kennen – dich kennen

Lesen Sie die folgende Liste durch.

1. Kreuzen Sie in Spalte A die drei Bedürfnisse an, die Ihnen am wichtigsten sind (z. B. was Sie sich am meisten von Ihrem Partner wünschen).
2. Kreuzen Sie in Spalte B die drei Bedürfnisse an, von denen Sie glauben, dass sie Ihrem Partner am wichtigsten sind (z. B. was er sich Ihrer Meinung nach am meisten von Ihnen wünscht).

*Manche der aufgeführten Bedürfnisse überschneiden sich in gewisser Weise. Wählen Sie die drei, die Ihre Bedürfnisse am genauesten beschreiben.*

3. Wenn Sie beide fertig sind, tauschen Sie sich mit Ihrem Partner über Ihre Antworten aus. Prüfen Sie, wie gut Sie Ihre Frau bzw. Ihren Mann verstehen.
  - Wie nahe waren Sie den drei wichtigsten Bedürfnissen Ihres Partners?
  - Wie viele Ihrer Angaben stimmen mit der Auswahl Ihres Partners überein? 0, 1, 2 oder 3?
  - Finden Sie heraus, welche Bedürfnisse Ihres Partners Sie selten erfüllen. Befinden sich darunter die drei wichtigsten Bedürfnisse Ihres Partners?

## ÜBUNG 5 (Fortsetzung)

	<b>A</b> <b>Ich</b> (3 auswählen)	<b>B</b> <b>Mein Partner</b> (3 auswählen)
<b>Bestätigung</b> – Sie werden so, wie Sie sind, von Ihrem Partner wertgeschätzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Anerkennung</b> – Dinge, die Sie gut gemacht haben, werden lobend anerkannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Freundschaft</b> – Sie unternehmen Dinge gemeinsam und tauschen Erfahrungen aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gespräch</b> – Sie reden miteinander über Interessen und Dinge, die Ihnen wichtig sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ermutigung</b> – Sie werden durch den Zuspruch Ihres Partners ermutigt und motiviert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Offenheit</b> – Sie sind sicher, dass Ihr Partner in jedem Bereich seines Lebens ehrlich zu Ihnen ist, auch in seinen Gefühlen und Gedanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Körperliche Zuneigung</b> – Sie drücken Ihre Fürsorge und Zusammengehörigkeit zueinander durch körperliche Berührungen aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Praktische Hilfe</b> – Sie erfahren die Hilfe Ihres Partners in kleinen und großen Aufgaben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Geschenke</b> – Sie bekommen von Ihrem Partner liebevolle Aufmerksamkeiten, die Sie berühren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Respekt</b> – Ihr Partner berücksichtigt und schätzt Ihre Ideen und Ansichten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sicherheit</b> – Sie vertrauen für die Zukunft auf das Versprechen Ihres Partners, Sie zu lieben und bei Ihnen zu bleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sexuelle Intimität</b> – Sie haben regelmäßig die Gelegenheit, Liebe auf sexuelle Art auszudrücken und zu empfangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Unterstützung</b> – Sie wissen sich von Ihrem Partner beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gemeinsame Zeit</b> – Sie wissen, dass Ihr Partner regelmäßig Zeit einplant, um sie mit Ihnen zu verbringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Verständnis</b> – Sie wissen, dass Ihr Partner weiß, was Ihnen wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ungeteilte Aufmerksamkeit</b> – Sie können sich ohne Ablenkung aufeinander konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Ehe-Zeit

## Hausaufgabe

---

Nehmen Sie sich vor dem nächsten Treffen zwei Stunden Ehe-Zeit für die folgenden Übungen.

### ÜBUNG 1

## Planen, damit es gelingt

Notieren Sie jeder für sich die Antworten zu den folgenden Fragen. Wenn Sie beide damit fertig sind, zeigen Sie Ihrem Partner, was Sie geschrieben haben, und tauschen Sie sich über Ihre Antworten aus.

### A. Gemeinsame Zeit

1. Wie viel Zeit zu zweit nehmen Sie sich füreinander, damit Ihre Ehe sich entfalten kann?

- täglich: \_\_\_\_\_
- wöchentlich: \_\_\_\_\_
- jährlich: \_\_\_\_\_



## ÜBUNG 1 (Fortsetzung)

2. Wie viel Zeit könnten Sie regelmäßig gemeinsam verbringen und wann?

- pro Tag?

*z. B. 20 Minuten miteinander austauschen, wenn wir abends nach Hause kommen, oder 10 Minuten, um morgens gemeinsam den Tag zu planen*

---

- pro Woche?

*z. B. jeden Freitagabend miteinander ausgehen oder jeden Montagabend zu Hause ein Gespräch beim Essen führen*

---

- pro Jahr?

*z. B. als Ehepaar über ein langes Wochenende wegfahren oder einmal im Jahr in die „Miniflitterwochen“ fahren*

---

### **B. Gemeinsame Interessen**

1. Welche gemeinsamen Interessen haben Sie? (Überlegen Sie, was Sie am Anfang Ihrer Beziehung miteinander unternommen haben.)

*z. B. Museen besichtigen, Sport, neue Orte erkunden, ins Kino gehen*

---

---

---

*Bitte umblättern* →