

# Arbeitsblatt: Bewunderung und Intimität

Candlelight-Dinner, Dornstetten 2026

## Teil 1 – Meine persönliche Standortbestimmung

Bitte zunächst jeder für sich beantworten. Tauscht euch bitte erst während des Essens darüber aus. Bitte formuliert die Antworten so, dass sie liebevoll und nicht angriffig sind.

### A. Bewunderung – Wie erlebe ich unsere Ehe im Moment?

1 = die Aussage stimmt nicht

10 = Die Aussage trifft den Nagel auf den Kopf

Ich bewundere meinen Ehepartner jeden Tag bewusst.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Ich spreche meine Bewunderung regelmäßig aus.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Mein Ehepartner fühlt sich von mir gesehen und geschätzt.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Ich freue mich über die Persönlichkeit meines Ehepartners.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Worauf bin ich bei meinem Ehepartner heute besonders stolz?

---

Was bewundere ich heute noch mehr als vor zehn Jahren?

---

Wann habe ich meinem Ehepartner zuletzt ehrlich gesagt, was ich an ihm bewundere?

---

### B. Intimität – Wie erlebe ich unsere Ehe im Moment?

Zwischen uns gibt es genügend Zärtlichkeit.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Wir reden offen über unsere (sexuellen) Wünsche.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Wir nehmen uns bewusst Zeit füreinander/für Romantik/für Intimität.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Unsere körperliche Nähe ist für beide erfüllend.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Wann fühlen wir uns einander besonders nah?

---

Was wünsche ich mir im Bereich Nähe und Intimität?

---

Was fällt mir schwer auszusprechen?

## **Teil 2 – Wo würde ich gern stehen?**

Noch immer jeder für sich: Stell dir vor, ihr trefft euch in einem Jahr wieder:

Ich wünsche mir, dass unsere Kultur der Bewunderung dann so aussieht:

---

---

Ich wünsche mir, dass unsere Kultur der Intimität dann so aussieht:

---

---

### Teil 3 – Lies, was dein Partner geschrieben hat

Bitte nutzt die Zeit nach dem Vortrag bis zum Essen, um euch anzuschauen, was euer Partner geschrieben hat.

Was hat dich an den Antworten deines Partners überrascht?

---

Wo entdecken wir bereits viel Gutes?

---

Wo wünschen wir uns beide Veränderung?

---

Welche Wünsche meines Partners kann ich gut nachvollziehen?

---

Welche Wünsche lösen bei mir Unsicherheit oder Angst aus?

---

### Teil 4 – Erste Schritte

Redet beim Essen die Dinge, die ihr gern verändern würdet. Sucht euch höchstens zwei bis drei Veränderungen aus. Nicht groß denken – lieber klein anfangen und konsequent bleiben.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> einander täglich mindestens eine ehrliche Wertschätzung sagen | <input type="checkbox"/> bewusst Zeit für ein Gespräch ohne Handy nehmen |
| <input type="checkbox"/> einen Abend nur für uns reservieren                           | <input type="checkbox"/> häufiger bewusst Nähe suchen                    |
| <input type="checkbox"/> offen über unsere Wünsche sprechen                            | <input type="checkbox"/> etwas Neues ausprobieren                        |
| <input type="checkbox"/> etwas anderes: _____  |  |

Unsere Vereinbarung für die nächsten sieben Tage:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Termin für unseren ersten, kurzen Rückblick (15 Minuten):

Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## Text Hohelied

Hohelied 7,1-7: Dreh dich um, dreh dich um, Sulamith! Dreh dich um, dreh dich um, dass wir dich anschauen! Was wollt ihr an Sulamith schauen beim Reigen von Mahanajim?  
2 Wie schön sind deine Schritte in den Sandalen, du Tochter eines Edlen! Die Biegungen deiner Hüften sind wie Halsgeschmeide, ein Werk von Künstlerhand. 3 Dein Schoß ist eine runde Schale. Nie mangle es ihr an Mischwein! Dein Leib ist ein Weizenhaufen, umzäunt mit Lilien. 4 Deine beiden Brüste sind wie zwei Kitze, Zwillinge der Gazelle. 5 Dein Hals ist wie der Elfenbeinturm, deine Augen (wie) die Teiche in Heschbon am Tor der volkreichen (Stadt), deine Nase wie der Libanon-Turm, der nach Damaskus hinschaut. 6 Dein Haupt auf dir ist wie der Karmel und dein gelöstes Haupthaar wie Purpur. Ein König ist gefesselt durch (deine) Locken! 7 Wie schön bist du, und wie lieblich bist du, Liebe voller Wonnen!

Hohelied 7,7-14: Wie schön bist du, und wie lieblich bist du, Liebe voller Wonnen! 8 Dies ist dein Wuchs: Er gleicht der Palme und deine Brüste den Trauben. 9 Ich sagte (mir): »Ersteigen will ich die Palme, will nach ihren Rispen greifen. Deine Brüste sollen (mir) wie Trauben des Weinstocks sein und der Duft deines Atems wie Apfelduft 10 und dein Gaumen wie vom würzigen Wein, der einem Liebhaber (sanft) eingeht, der über die Lippen der Schlafenden schleicht.« 11 »Ich gehöre meinem Geliebten, und nach mir ist sein Verlangen.« 12 Komm, mein Geliebter, lass uns aufs Feld hinausgehen! Wir wollen unter Hennasträuchern die Nacht verbringen. 13 Wir wollen uns früh aufmachen zu den Weinbergen, wollen sehen, ob der Weinstock treibt, die Weinblüte aufgegangen ist, ob die Granatapfelbäume blühen. Dort will ich dir meine Liebe schenken. – 14 Die Liebesäpfel geben (ihren) Duft, und an unserer Tür sind allerlei auserlesene Früchte, frische und alte, die ich, mein Geliebter, dir aufbewahrt habe.