

# Ehekurs

*Sieben Abende für die Liebe*



Erster Abend  
**Ein tragfähiges Fundament bauen**



**FROGWORDS**

# ÜBUNG 1: MACHEN SIE EINE INVENTUR IHRER EHE

Lesen Sie die folgenden Aussagen aufmerksam durch und denken Sie darüber nach, ob die jeweilige Aussage „nie“, „selten“, „manchmal“, „meistens“ oder „immer“ zutrifft.

Bewerten Sie jede Aussage mit einer Ziffer. Dabei bekommt „nie“ = 0, „selten“ = 1, „manchmal“ = 2, „meistens“ = 3 und „immer“ = 4.

Machen Sie diese Übung jetzt bitte allein.

Aussage	A	B	C	D
Mein Partner schenkt mir regelmäßig seine ungeteilte Aufmerksamkeit.		<input type="checkbox"/>		
Mein Partner versteht und unterstützt meine Überzeugungen und Werte.				<input type="checkbox"/>
Mein Partner zeigt mir seine Zuneigung durch klare, nichtsexuelle Berührungen.			<input type="checkbox"/>	
Wir sind beide in der Lage, uns zu entschuldigen und einander zu vergeben, wenn wir uns verletzt haben.	<input type="checkbox"/>			
Mein Partner hört sich meinen Standpunkt auch dann an, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.		<input type="checkbox"/>		
Ich kann meinem Partner meine sexuellen Wünsche mitteilen.			<input type="checkbox"/>	
Ich kann meinem Partner meine Träume und Vorhaben für die Zukunft mitteilen.				<input type="checkbox"/>
Mein Partner ermutigt mich bei dem, was ich tue.	<input type="checkbox"/>			
Es hat für uns beide eine hohe Priorität, mindestens alle zwei Wochen zusammen auszugehen (Rendezvous).	<input type="checkbox"/>			
Wir denken oft gemeinsam über die schönen Seiten unserer Beziehung nach.				<input type="checkbox"/>
Wir können darüber reden, wofür wir uns schämen, was uns begeistert, wovor wir Angst haben und was wir uns erträumen.		<input type="checkbox"/>		
Mein Partner geht einfühlsam auf meine sexuellen Wünsche ein.			<input type="checkbox"/>	
Mein Partner ermutigt mich in meiner persönlichen Entwicklung (geistlich, charakterlich, intellektuell)				<input type="checkbox"/>
Mein Partner erfüllt meine emotionalen Bedürfnisse.	<input type="checkbox"/>			

Aussage	A	B	C	D
Wir sind uns in der Gestaltung unseres Sexuallebens einig.			<input type="checkbox"/>	
Wir tauschen neue Ideen, die wir haben, miteinander aus.		<input type="checkbox"/>		
Wir unterstützen uns gegenseitig in den Zielen, die wir für unser Familienleben haben.				<input type="checkbox"/>
Wir haben eine Menge Interessen, die wir gemeinsam verfolgen.	<input type="checkbox"/>			
Ich bin zufrieden damit, wie oft wir miteinander schlafen.			<input type="checkbox"/>	
Mein Partner kann mir gut zuhören und unterbricht oder kritisiert mich nicht, wenn ich über meine Gefühle spreche.		<input type="checkbox"/>		
Wir können Meinungsverschiedenheiten auf gute Weise klären (ohne Geschrei, Schmollen oder Bitterkeit).		<input type="checkbox"/>		
Bei größeren Anschaffungen sind wir uns einig.				<input type="checkbox"/>

Zählen Sie die Punkte für A, B, C und D zusammen.

Meine Gesamtpunktezahl:

A	B	C	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tragen Sie nun die Gesamtpunktezahl Ihres Partners ein.

A	B	C	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie sich unschwer aus den Fragen ergibt, stehen A, B, C und D für unterschiedliche Pfeiler Ihrer Ehe.

A = Aufbau unserer Freundschaft

B = Aufbau unserer Kommunikation

C = Aufbau unserer körperlichen Beziehung

D = Aufbau unserer gemeinsamen Zukunft

Schauen Sie sich das Ergebnis Ihres Partners genau an. Gibt es gravierende Unterschiede zu Ihrer eigenen Bewertung? Sind einzelne Pfeiler Ihrer Ehe entwicklungsbedürftig? Reden Sie für ein paar Minuten über das Ergebnis. Es geht dabei nicht darum, einander Schuldvorwürfe zu machen! Fragen Sie liebevoll nach, warum Ihr Partner eine geringe Punktezahl vergeben hat und was er sich anderes wünscht.

## ÜBUNG 2: „WIE GUT KENNST DU MICH?“

Lesen Sie sich die 16 Bedürfnisse ohne Ihren Partner durch und kreuzen Sie danach in der linken Spalte („ich“) die drei Bedürfnisse an, die Ihnen in Ihrer Beziehung am wichtigsten sind.

Kreuzen Sie anschließend in der rechten Spalte die drei Bedürfnisse an, von denen Sie denken, dass sie Ihrem Partner in der Beziehung am wichtigsten sind (schauen Sie dabei nicht auf das Blatt ihres Ehepartners!).

	Ich	Partner
1. <b>Bestätigung:</b> Ich werde so wie ich bin von meinem Partner wertgeschätzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. <b>Lob:</b> Dinge, die ich gut gemacht habe, werden anerkennend erwähnt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. <b>Freundschaft:</b> Wir sind einander „beste Freunde“ und teilen Interessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. <b>Konversation:</b> Wir reden tief und ausgiebig miteinander über die Dinge, die uns wichtig sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. <b>Ermutigung:</b> Ich werde durch den Zuspruch meines Partners bestärkt, weiter zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. <b>Offenheit:</b> Ich bin sicher, dass mein Partner in allen Bereichen seines Lebens (inkl. Gefühle und Gedanken) ehrlich zu mir ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. <b>Zuneigung:</b> Ich erfahre Liebe durch Romantik, Berührungen und Zärtlichkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. <b>Praktische Hilfe:</b> Mein Partner hilft mir tatkräftig bei der Bewältigung von großen und kleinen Aufgaben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. <b>Geschenke:</b> Ich liebe es, wenn man mir etwas mitbringt. Liebe „zum Anfassen“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. <b>Respekt:</b> Mein Partner achtet meine Person, meine Arbeit und mein Urteilsvermögen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. <b>Sicherheit:</b> Mir bedeutet es viel, den Ängsten vor der Zukunft mit der Kraft meines Partners zu begegnen und mich geborgen zu wissen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. <b>Sexualität:</b> Wir schlafen regelmäßig miteinander und genießen körperliche Intimität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. <b>Unterstützung:</b> Ich weiß, dass mein Partner mich beim Erreichen meiner Ziele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

unterstützt.

14. **Gemeinsame Zeit:** Mein Partner plant regelmäßig Zeit ein, um mit mir zusammen zu sein.

15. **Verständnis:** Mein Partner kennt mich und weiß, was mir wichtig ist.

16. **Ungeteilte Aufmerksamkeit:** Mein Partner konzentriert sich ausschließlich auf mich.

Tauschen Sie sich jetzt über ihre Antworten aus. Gehen Sie bitte so vor:

1. Austausch über die wichtigsten Bedürfnisse:

Die Frauen fangen an: **Erklären** Sie Ihrem Mann **Ihre drei wichtigsten Bedürfnisse**. Achten Sie bitte darauf, dass der Partner gut versteht, was Sie darunter verstehen. Bringen Sie Beispiele für Momente, in denen das Bedürfnis erfüllt wurde.

Nun sind die Männer an der Reihe.

2. Zeigen Sie Ihrem Partner, was Sie über seine wichtigsten Bedürfnisse dachten (rechte Spalte) und erklären Sie ihm kurz, wie Sie zu Ihrer Einschätzung gekommen sind. Erst die Frauen, dann die Männer.

3. Was können Sie ganz **konkret tun**, um Ihren Ehepartner mehr so zu lieben, wie er sich das wünscht? Finden sie zu jedem Grundbedürfnis eine Entsprechung. Schreiben Sie sich Ihren Änderungswunsch auf und setzen Sie ihn um 😊.

Beispiele: (Geschenke) „Ich will dir jede Woche eine kleine Aufmerksamkeit mitbringen.“ (Zuneigung) „Ich will dir jeden Tag sagen, dass du schön bist.“ (Respekt) „Ich will dir jede Woche dafür danken, dass du dich so sehr um die finanzielle Versorgung der Familie kümmerst.“

Wichtig: Werden Sie konkret und bleiben Sie realistisch!

Ich will...

Ich will...

Ich will...

4. Lesen Sie einander vor, was Sie in Zukunft tun wollen und geben Sie sich ein Küsschen.

# HAUSAUFGABEN ZUM ERSTEN ABEND

---

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen für sich allein und nutzen Sie Ihre „Zeit zu zweit“, um miteinander über die Antworten zu sprechen:

## HAUSAUFGABE 1: PLANEN, DAMIT ES GELINGT

Wie viel Zeit wollen wir uns jeden Tag füreinander nehmen?

Wann können wir uns wöchentlich Zeit für eine besondere „Zeit zu zweit“ nehmen?

Wie oft wollen wir pro Jahr miteinander verreisen?

Welche gemeinsamen Interessen haben wir (Was haben Sie zu Beginn Ihrer Beziehung gern miteinander gemacht)?

- 
- 
- 

Welche dieser Interessen verfolgen wir als Ehepaar immer noch gemeinsam?

- 
- 
- 

Gibt es andere Interessen, von denen unsere Beziehung profitieren könnte?

- 
- 
- 

Zu welchen Interessen ermutigen Sie Ihren Partner, die Sie nicht mit ihm teilen?

- 
- 

Welchen Interessen gehen Sie nach, die Ihr Partner nicht mit Ihnen teilt?

- 
- 

Gibt es Interessen, die Sie oder Ihr Partner gerne wahrnehmen würden, aber im Moment nicht können?

- 
-

Welches war Ihr schönster Jahresurlaub und warum?

-

Wo würden Sie gern mit ihrem Partner allein Urlaub machen?

-

## **HAUSAUFGABE 2: LIEBE ZEIGEN**

Schreiben Sie die drei Hauptbedürfnisse Ihres Partners auf, an die Sie sich aus der Übung „Wie gut kennst du mich?“ noch erinnern:

- 1.
- 2.
- 3.

Schreiben Sie nun Ihre Hauptbedürfnisse auf und nennen Sie Beispiele, wie Ihr Partner sie erfüllen könnte.

Beispiel: (Zuneigung) *Umarme mich, wenn ich nach Hause komme und kuschle dich an mich, bevor ich einschlafe.*

- 1.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3.

Machen Sie sich Notizen zu den Antworten Ihres Partners und versuchen Sie in den nächsten Wochen die Bedürfnisse Ihres Partners zu erfüllen. Halten Sie sich mit Kritik zurück, sollte es ihm nicht gleich gelingen, Ihre Bedürfnisse in gleicher Weise zu befriedigen. Verlassen Sie Ihren „Schützengraben“, gehen Sie auf Ihren Partner zu, fangen Sie mit dem Lieben an.

Viel Erfolg!