

Ehekurs

Sieben Abende für die Liebe

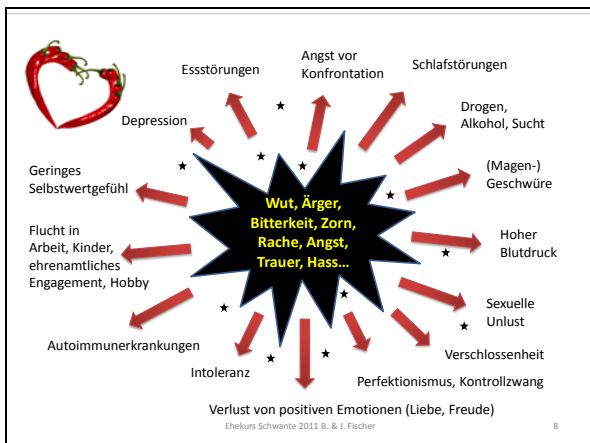


Vierter Abend:
Die Kraft der Vergebung erleben



FROGWORDS

DIE WICHTIGSTEN FOLIEN ZUM VORTRAG





„Verstopfungen“ beseitigen

1. Kränkungen besprechen
2. Verantwortung übernehmen (Entschuldigung)
3. Vergebung gewähren
4. Neuanfang wagen




Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 9



Verantwortung übernehmen (Entschuldigung)

1. **Aufhören** mit Erklärungsversuchen, anderen die Schuld in die Schuhe schieben, die Umstände verantwortlich machen usw.
2. **Bemühen** die Situation aus der Sicht des Partners zu sehen und die Kränkung empfinden, die man verursacht hat.
3. Falschen **Stolz runterschlucken** und
4. ehrlich um **Entschuldigung bitten**.


Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 12



Definition: Vergebung

„Vergebung“ ist der bewusste Verzicht auf Rache und auf unser Recht. Wir entscheiden uns dazu, nicht mehr an das Fehlverhalten des Partners zu denken, es nicht mehr zur Sprache zu bringen und unserer Wut, unserer Verbitterung und unserem Groll ein Ende zu setzen.


Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 14



„Arten“ der Vergebung

Unfreundlichkeit	Grobheit	Boshaftigkeit	Missbrauch	Trauma
„Vergebung“ als ein Akt des Ertragens	„Vergebung“ als punktueller Akt mit echter Versöhnung	„Vergebung“ als Prozess ohne zwingende Wiederstellung einer Beziehung		


Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 15



Vergebung

Vergebung ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung.
 „Ich kann nicht!“ = „Ich will nicht!“
 Schnelle Vergebung gehört zu einer Kultur echter Liebe.
 Wer vergibt, der vergisst Verletzungen nicht, sondern spricht sie auf gute Weise an.

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 16



Vergebung befreit...

- ... uns selbst von Bitterkeit, Wut, Groll und den Folgen dieser kaputt machenden Gedanken und Gefühle.
- ... unsere Beziehung vom Ballast alter Kränkungen.

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 17

ÜBUNG: UNBEWÄLTIGTE KRÄNKUNGEN ERKENNEN

Vielleicht ist diese Übung für Sie die schwierigste Übung aller sieben Abende.

AUFGABE 1: VERLETZUNGEN DES PARTNERS ERKENNEN (20 MINUTEN)

Gehen Sie in Gedanken Ihre Ehe durch und fragen Sie sich, wo und auf welche Weise Sie Ihren Partner verletzt haben könnten. Suchen Sie gezielt nach Angelegenheiten, die noch nicht geklärt sind. Gehen Sie in Gedanken langsam durch Ihre Ehe zurück bis zur Zeit des Kennenlernens. Wo haben Sie es versäumt, die Bedürfnisse Ihres Ehepartners ernst zu nehmen? Was haben Sie gesagt, was kränkend war? Wann haben Sie etwas nicht getan, von dem Sie wussten, dass es Ihrem Partner wichtig ist? Auf welche Weise waren Sie lieblos, gleichgültig, egoistisch oder fies zu Ihrem Partner?

Suchen Sie nicht nach Ausreden und schieben Sie die Schuld nicht Ihrem Partner in die Schuhe! Eine echte Entschuldigung hört sich so an: „Bitte vergib mir! Ich habe dich gestern Abend vor den Kindern kritisiert und entmutigt. Das war falsch und es tut mir aufrichtig leid. Ich möchte es lernen, dich zu ehren und dich mehr zu lieben.“

Erstellen Sie jetzt ein **Liste von Verletzungen**, die **Sie Ihrem Partner zugefügt** haben und von denen Sie wissen, dass sie nicht bereinigt sind. Formulieren Sie so konkret wie möglich:

Bitte verwenden Sie zum Aufschreiben die Rückseite dieses Blattes.

AUFGABE 2: EIGENE VERLETZUNGEN ERKENNEN (10 MINUTEN)

Nun wird der „Spies umgedreht“. Wo hat Ihr Partner Sie verletzt? Die Kränkung kann schon eine Weile her sein (und noch schmerzen), vielleicht ist sie sogar ein Dauerzustand. Achten Sie bei den Formulierungen auf einen sanften Auftakt. Vermeiden Sie Vorwürfe, Verallgemeinerungen und taktlose Sprache. Formulieren Sie in „Ich“-Sätzen, beschreiben Sie konkrete Situationen und Ihre Gefühle dabei.

Bitte verwenden Sie zum Aufschreiben die Rückseite dieses Blattes.

AUFGABE 3: VERGLEICH DER LISTEN (15 MINUTEN)

Lesen Sie in Ruhe die Liste der Verletzungen durch, die Ihr Partner zu Aufgabe 2 geschrieben hat. Wir wissen wie schmerzhaft es sein kann, diese Liste zu lesen. Lassen Sie sich jetzt nicht entmutigen, stellen Sie Fluchtreflexe zurück und fangen Sie nicht an, sich zu verteidigen.

Einer von Ihnen soll nun damit anfangen, die Liste des Partners durchzugehen und dabei zu jedem Eintrag den Grund für die Verletzung und das Gefühl des Partners wiederholen. Fragen Sie Ihren Partner, wenn Sie etwas nicht verstehen, aber verzichten Sie darauf, ihm zu erklären, warum sein Gefühl falsch, unangebracht oder selbtherrlich ist. **Hören Sie zu und versuchen Sie, Ihren Partner zu verstehen. Um mehr geht es nicht!** Geben Sie ihrem Partner Seine Liste zurück und ergänzen Sie ihre Aufgabe 1-Liste um fehlende Punkte. Ist die erste Liste „abgearbeitet“, werden die Rollen getauscht.

Hinweis: Die Hausaufgaben für die „Zeit zu zweit“ sind dafür bestimmt, dass Sie einander vergeben. Wenn Sie jetzt eine große Last spüren, es sofort zu tun, warten Sie damit bitte bis nach dem Ehekurs... Die Nacht ist noch lang ☺.

HAUSAUFGABEN ZUM VIERTEN ABEND

AUFGABE 1: VORBEREITUNG AUF DIE „ZEIT ZU ZWEIT“

Gehen Sie die Liste der Verletzungen, die Sie Ihrem Partner zugefügt haben, noch einmal durch. Schreiben Sie zu jedem Punkt dazu, wie Sie denken, dass er sich dabei gefühlt haben mag. Nutzen Sie dafür die Ausdrücke, wie sie in den Teilnehmer-Unterlagen auf S. 3 zum Thema „Die Kunst der Kommunikation“ abgedruckt sind.

Nehmen Sie sich bitte jetzt eine Zeit der Ruhe und lassen Sie die Tatsache an sich heran, dass Sie versagt haben und für Ihr Verhalten verantwortlich sind. Gehen Sie Punkt für Punkt durch und gestehen Sie sich ein: „Ja, ich habe das getan und es war falsch!“

Formulieren Sie nun zu jedem Punkt, den Sie ändern wollen, wie die Zukunft aussehen soll:

Beispiel: (Verletzung) Ich habe meine Frau vor den Kindern kritisiert. (Gefühl) Meine Frau war enttäuscht (weil es nicht das erste Mal war), verärgert (weil sie mir schon gesagt hatte, dass sie das nicht will und ich meinen Kindern ein schlechtes Vorbild war) und verletzt (weil sie sich wünscht, von mir respektiert zu werden). (Zukünftige Veränderung) Ich möchte meine Frau vor Anderen loben¹ und nicht mehr kritisieren.

Wenn Sie Christ sind, sollten Sie spätestens jetzt Gott ihr Fehlverhalten bekennen und aufrichtig Buße tun. Vergessen Sie bitte nicht, dass jede Sünde gegen einen Menschen immer auch eine Sünde gegen den Schöpfer ist, der ein Recht darauf hat, dass wir mit seiner Schöpfung in seinem Sinn umgehen.

AUFGABE 2: UM VERGEBUNG BITTEN

Nun ist es Zeit, einander zu vergeben. Nutzen Sie dafür Ihre „Zeit zu zweit“ und planen Sie etwas mehr Zeit als üblich für das Gespräch ein.

Greifen Sie auf Ihre Vorbereitungen zurück und entschuldigen Sie sich für Ihr Fehlverhalten bei Ihrem Partner. Verzichten Sie dabei bitte vollständig auf Vorwürfe und Verharmlosungen. Konzentrieren Sie sich lieber darauf, Ihrem Partner zu vermitteln, dass Sie seine Betroffenheit verstehen und Sie sich in Zukunft anders verhalten wollen. Zeigen Sie ihm Ihre Liste mit den Plänen für Ihr zukünftiges Verhalten.

Wenn Ihr Partner sich bei Ihnen entschuldigt hat, dann vergeben Sie ihm. Wenn es Ihnen schwer fallen sollte, ihm zu vergeben, und Sie nicht sofort vergeben können, versichern Sie ihm, dass sie ihm vergeben wollen, es im Moment noch nicht können, aber daran arbeiten.

¹ Das ist ein „Trick“ aus der „Paulinischen Mottenkiste“. In Epheser 4,28 rät der Apostel Paulus ehemaligen Dieben nicht nur, mit dem Stehlen aufzuhören, sondern bewusst das Gegenteil zu tun, nämlich viel zu arbeiten, um den Armen viel spenden zu können. Im Umgang mit eigenen Charakterschwächen ist es oft nicht genug, das Falsche nicht zu tun. Wir müssen falsches Verhalten durch richtiges Verhalten ersetzen: Im Beispiel oben also die Kritik durch Lob.

Wenn beide Partner sich beieinander entschuldigt haben, wird es Zeit, einander zu trösten und miteinander zu feiern².

AUFGABE 3: SCHÖNE ZEITEN PLANEN

Die Beschäftigung mit Kränkungen, negativen Gedanken und Entfremdung war wichtig, aber nicht schön.

Beenden Sie Ihre „Zeit zu zweit“ damit, dass Sie drei Rendezvous planen. Was wollten Sie schon immer miteinander machen? Bringen Sie gemeinsam Ideen ein und sorgen Sie dafür, dass Sie und Ihr Partner zum Zuge kommen. Sie müssen nicht gleich den zweiwöchigen superromantischen Inselurlaub planen, fangen Sie klein an - ein Galerie-Besuch, der kleine Italiener im Nachbarort, eine Kanutour am Abend, einmal Shoppen in der Innenstadt, zusammen Trike fahren, den Balkon bepflanzen, ein Abend im Bett mit einem guten Hörbuch... seien Sie kreativ!

² Als Christen können und sollten Sie jetzt miteinander beten und Gott die Zukunft und den vor Ihnen liegenden Transformationsprozess anbefehlen. Wir haben dabei immer wieder echte Wunder erlebt!