

Ehekurs


# Sieben Abende für die Liebe



## Fünfter Abend: **Eltern und Kindheit**





# DIE WICHTIGSTEN FOLIEN ZUM VORTRAG




## Phasen im Eltern-Kind-Verhältnis

	Kindheit	Teenie-Alter	Ausbildung, Heirat und Familiengründung	Alte Eltern
<b>Abhängigkeit</b>	Große Abhängigkeit des Kindes	Das Kind wird zunehmend unabhängiger	Das Kind ist eigenständig (nicht unverantwortlich)	Zunehmende Abhängigkeit der Eltern
<b>Geld</b>	Eltern zahlen alles	Eltern zahlen manches, Kind verdient dazu.	Eltern und Kinder verdienen. Eltern unterstützen bei Ausbildung, Hausbau...	Evtl.: Kinder unterstützen die Eltern finanziell
<b>Entscheidungen</b>	Eltern treffen fast alle Entscheidungen für das Kind	Eltern übertragen dem Kind einen Teil der Entscheidungsverantwortung	Kinder treffen eigene Entscheidungen. Eltern stehen beratend zur Seite	Evtl.: Kinder treffen Entscheidungen für die Eltern
<b>Emotionen</b>	Existentielle Abhängigkeit von der emotionalen Zuwendung der Eltern	Der Teenie ist vermehrt auf seine Freunde/Clique fixiert	Ehepartner wird wichtiger als Freunde und Eltern (exklusive Bindung an den Partner)	Eltern werden emotional abhängiger von den Kindern (Vereinsamung)

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 4

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 5



## Tipps für den Umgang mit den (Schwieger)Eltern

1. Grenzen Sie sich auf gesunde Weise von Ihren Eltern ab!
2. Treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen als Ehepaar!
3. Breiten Sie nie (!) die Probleme Ihrer Ehe vor den Eltern aus!
4. Lösen Sie, wenn möglich, die Konflikte mit den Eltern und geben Sie nicht zu schnell auf!
5. Berücksichtigen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und die Ihrer Eltern! Weder Märtyrer noch Egoist.
6. Haben Sie eine realistische Sicht auf Ihre Eltern!


Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 6




„Und so habe ich eingesehen, dass Stärke, innere Stärke, ebenso sehr daher kommt, dass man Liebe empfängt, wie daher, dass man sie gibt.“


BLUE LIKE JAZZ, Don Miller, S. 263

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 9




## Negative Beziehungsstile




- Rückzug, Träumerei, Depression
- Manipulation, Verführung
- Selbstlose Aufopferung, Bestätigungssucht
- Kontrolle, Dominanz, Gewalt, Einschüchterung



Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 10



## Schmerzen aus der Kindheit heilen

- Mut zur Liebe
- Trauern (Matthäus 5,4)
- Hilfe suchen
- Vergebung
- Bewusst nach vorne blicken
- Grenzen akzeptieren
- Konkrete Veränderungen einleiten

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer 11

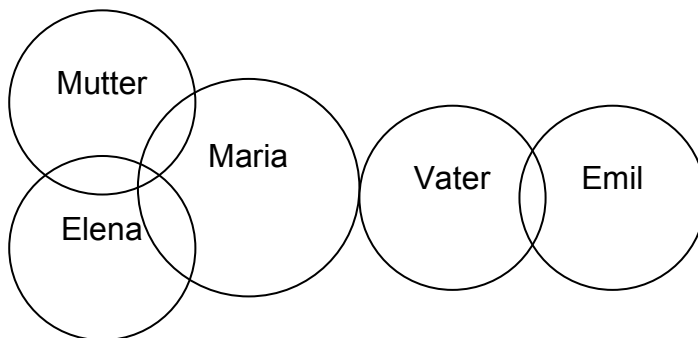
# ÜBUNG 1: GEDANKEN ÜBER DIE KINDHEIT

---

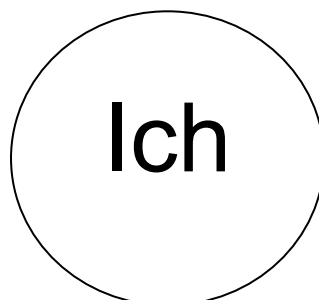
## AUFGABE 1: BEZIEHUNGEN INNERHALB IHRER FAMILIE (5 MINUTEN)

Der große Kreis unten mit dem „Ich“ in der Mitte steht für Sie. Nehmen Sie sich nun Zeit, um die Beziehungen ihrer Familie so darzustellen, wie Sie diese als Kind erlebt haben, indem Sie weitere Kreise zeichnen, in die Sie Namen von Familienangehörigen schreiben. Berühren sich die Kreise, dann ist eine Beziehung vorhanden, d.h. es fanden mindestens Gespräche miteinander statt. Überlappen sich die Kreise, handelt es sich um eine enge Beziehung (gute Kommunikation und Konfliktlösung). Berühren sich die Kreise nicht, war keine echte Beziehung zu diesem Familienmitglied vorhanden.

Ein Beispiel: Maria wohnte mit ihrer Mutter und ihrem Vater zusammen. Während sie eine tiefe Beziehung zu ihrer Mutter und ihrer kleinen Schwester Elena hatte, war ihr Vater häufig abwesend und hatte auch sonst nur geringes Interesse an ihr. Ihr Bruder Emil war 10 Jahre älter als sie und zeigte überhaupt kein Interesse an ihrem Leben, sondern zog sich immer in die Garage zurück, um an seinem Motorrad zu schrauben.



Nun sind Sie an der Reihe:



## AUFGABE 2: DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN IHNEN UND IHREN ELTERN/STIEF-ELTERN

Kreuzen Sie die zutreffende Antwort an:

	(Stief-)Vater	(Stief-)Mutter
Wer hat Sie als Kind gelobt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihre körperlichen Bedürfnisse (Nahrung, Kleidung, Zuhause usw.) gestillt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihnen eine gewisse Sicherheit gegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Sie in Ihrer Entwicklung unterstützt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihnen klare Regeln aufgestellt und angemessene Grenzen gesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihnen altersangemessene Freiheiten gewährt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Sie getröstet, wenn Sie traurig waren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihnen Geschenke gemacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Interesse an Ihrem Leben gezeigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat alle Kinder - in einem positiven Sinn - gleich behandelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat seine Fehler zugegeben und sich bei Ihnen entschuldigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihnen Ihre Fehler vergeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hatte realistische Erwartungen an Ihre Person?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihre Freunde akzeptiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihnen geholfen, gut mit Geschwistern und Gleichaltrigen klar zu kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat klare Familienregeln aufgestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Sie auf konsequente und faire Weise erzogen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat genügend Zeit mit Ihnen verbracht (z.B. gespielt, geredet und Ausflüge unternommen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihnen körperliche Zuneigung gezeigt (z.B. umarmt, geküsst und gestreichelt)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Sie bei den Hausaufgaben und anderen Herausforderungen unterstützt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer stand immer als Ansprechpartner zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Von welchem Elternteil wussten Sie, dass es Sie bedingungslos liebt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat sich für Ihre Begabungen interessiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Sie sexuell aufgeklärt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wer hat Ihnen den Umgang mit Geld beigebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### AUFGABE 3: DAS VERHÄLTNISS DER (STIEF-)ELTERN ZUEINANDER

Kreuzen Sie die richtige Antwort an:

Haben Ihre Eltern oder Stiefeltern...	ja	manchmal, ein bisschen	nein	weiß ich nicht
... eine starke, liebevolle Beziehung zueinander gehabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ehrliches Interesse aneinander gezeigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... regelmäßig zusammen Spaß gehabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... alleine Zeit miteinander verbracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich gegenseitig bei kleineren und größeren Aufgaben geholfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich gegenseitig körperliche Zuneigung gezeigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich gegenseitig durch Lob und Anerkennung ermutigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich gegenseitig Respekt erwiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... eine Kultur ehrlicher und aneinander interessierter Gespräche aufgebaut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich zugehört, ohne einander zu unterbrechen oder zu kritisieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Konflikte erfolgreich gelöst (ohne Streit und Gewalt)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich beieinander entschuldigt und - wo nötig - einander vergeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich in finanziellen Fragen gut geeinigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... einander Geschenke gemacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gemeinsame Interessen gehabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich gegenseitig die Treue gehalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich über die Jahre aufeinander zu entwickelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich von den eigenen Eltern emotional getrennt und sind als ein Paar durchs Leben gegangen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... den Partner darin unterstützt, dessen Lebensträume zu verwirklichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gemeinsame Werte gehabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... in Erziehungsfragen übereingestimmt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich gemüht, Unterschiede und „Macken“ zu ertragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **AUFGABE 4: EIN BLICK AUF DIE KINDHEIT**

Wir sprachen von vier konkurrierenden Rechten, die im Verhältnis zu den Eltern aufeinander prallen:

- Recht auf die eigene körperliche und emotionale Unversehrtheit
- Recht meines Partners auf eine erfüllende Ehe
- Recht der Kinder auf eine glückliche Kindheit
- Recht der Eltern auf Unterstützung und Liebe

Welches Recht kommt in Ihrer Ehe zu kurz? Woran liegt das?

Für welche Dinge aus Ihrer Kindheit können Sie dankbar sein?

Welche Bedürfnisse wurden in der Kindheit nicht gestillt?

Würden Sie Ihre Kindheit als eher positiv oder negativ bezeichnen? Woran machen Sie Ihre Einschätzung hauptsächlich fest?

Wo verhalten Sie sich in negativer Hinsicht so wie Ihre Eltern? Schauen Sie sich die Zeilen in Aufgabe 3 an, bei denen sie mit „manchmal, ein bisschen“ oder „nein“ geantwortet haben (ein „weiß ich nicht“ ist auch ein Hinweis!). Viel zu viele Kinder wollen anders sein als ihre Eltern, aber sie kommen aus den gewohnten Verhaltensmustern nicht heraus! Also: Wo beeinflusst das negative Vorbild ihrer Eltern ihre Ehe?

Zeigen Sie Ihrem Partner die Antworten zu Aufgabe 4 und reden Sie mit ihm darüber!

# HAUSAUFGABEN ZUM FÜNFTEN ABEND

---

## **AUFGABE 1: VORBEREITUNG AUF DIE „ZEIT ZU ZWEIT“**

Beantworten Sie im Verlauf der nächsten zwei Wochen, aber unbedingt vor der nächsten „Zeit zu zweit“ folgende Fragen auf einem separaten Blatt Papier:

1. Gibt es Hinweise darauf, dass Ihre Eltern/Schwiegereltern sich in Ihre Ehe einmischen und Entscheidungen kontrollieren? Wo kommt das vor?
2. Wo gibt es zwischen Ihnen (oder Ihrem Partner) und einem Elternteil ungesunde emotionale Abhängigkeiten? Wie äußern sich diese?
3. Gibt Spannungen in Ihrer Ehe, die direkt oder mittelbar von den Eltern/Schwiegereltern verursacht werden?
4. Wie können Sie Ihren Partner im Blick auf seinen Umgang mit seinen oder Ihren Eltern unterstützen? Was könnte Ihr Partner tun, damit sie es im Umgang mit seinen oder Ihren Eltern leichter haben?
5. Gibt es Hinweise in Ihrer Ehe darauf, dass einer der Partner, Angst vor zu großer Nähe hat und durch Manipulation, Dominanz oder selbstlose Aufopferung davon ablenkt?
6. Sie wissen schon, welche Bedürfnisse Ihres Partners nicht von seinen Eltern gestillt wurden. Wie können Sie ihm heute helfen? Wie kann er Ihnen helfen, ihre Defizite zu überwinden?
7. Wie können Sie Ihren Eltern/Schwiegereltern Dankbarkeit zeigen?
8. Wie können Sie mit ihren Eltern/Schwiegereltern in Kontakt bleiben? Wie viel Nähe ist sinnvoll?
9. Welche Bedürfnisse sehen Sie bei Ihren Eltern/Schwiegereltern (z.B. Rat, Freundschaft, Unterhaltung, Ermutigung, praktische Hilfe, Sicherheit, Pflege, Verständnis)?

## **AUFGABE 2: DAS GESPRÄCH MITEINANDER SUCHEN**

Reden Sie miteinander über ihre Antworten zu den Fragen 1-9. Fassen Sie im Nachgang zu dem Gespräch drei konkrete Entschlüsse, wie sie das Thema „Eltern und Kindheit“ verbessern wollen.