

Gottes beste Schöpfung:
Die Ehe!

Vom Verliebtsein zur Liebe

- Flirtmodus → Arbeitsmodus
- Idealisierung → Realität
- „anhängen“ → ein Fleisch sein
- „kleben“ → wachsen
- Gen 2,7

Gott hat es so gemacht, dass ...

- **Alltagsliebe glücklich macht.**
- **Ottonormalverbraucher glücklich sein können.**
- **Liebe nur im Interessenausgleich wächst**
- **Mein Partner mich verändert**

Abwendung zerstört Liebe

- Wir stellen eine Bedingung:
- Erst wenn der Partner sich ändert ...
- Werde ich ihm meine Liebe schenken
- Werde ich in die Ehe investieren
- Werde ich hoffen glücklich zu werden
- Werde ich Freude und Glück zulassen
- Werde ich aufhören zu schmollen
- Werde ich aufhören die Ehe zu vergleichen.

Denkfehler

- Glück ist wenn meine Erwartungen erfüllt werden.
- Kind „Ich höre erst auf zu schreien wenn ich den Bonbon habe.“
- Konsument „Wenn ich das Kleid/Auto/Schmuckstück besitze, werde ich mich freuen.“

Der Reifeprozess

- Kinder werden aber trotzdem glücklich, obwohl ihnen viel verboten wird.

Es gehört zur Reifeentwicklung,

ANDERS GLÜCKLICH ZU WERDEN

als Du dachtest.

Wenn Du noch wachsen wirst, kannst Du nicht umfassend wissen, spüren, ahnen was Dich am Ende glücklich machen wird. Informationsdefizit.

Merke:

- Du hast nur eine Ehe.
- Und in dieser Ehe kannst Du glücklich sein.
- Das hat Gott so eingerichtet.

Die 5 apokalyptischen Reiter

Nach John Gottman

1. Kritik

Kritik verallgemeinert, attackiert die Person und weist Schuld zu.

Beschwerde: "Du wolltest doch heute Abend für uns kochen. Es ärgert mich, dass Du es vergessen hast.,,"

Kritik: "Deine Arbeit ist Dir wichtiger als ich. Nie machst Du mir eine Freude. Warum hast Du überhaupt gesagt, dass Du kochen würdest?"

2. Verachtung

- Zynismus "Das hast Du ja wieder gut hingekriegt"
- Respektlosigkeit "Was ist das wieder für eine dumme Idee?"
- Abschätziger Humor "Seit wann hast Du denn gelernt, einzuparken?"
- Hohn "Du brauchst nicht gleich wieder so hysterisch zu werden."

3. Abwehr / Rechtfertigung

- "Ich hatte einen harten Tag, deshalb konnte ich nicht wie vereinbart das Geschirr spülen." Jede Rechtfertigung ist aber auch gleichzeitig eine Beschuldigung des Partners, beispielsweise ein unausgesprochenes
- "Du verstehst mich nicht",
- "Du weißt nicht, was mit mir los ist",
- "Wenn Du mich unterstützen würdest, dann ...".

4. Mauern, Abwendung vom Partner

- Mauern heißt, dass sich einer der Partner vom anderen zurückzieht.
- Abwendung und der Versteinerung. Es bleibt bei einer langfristigen Abwendung. Der Partner hat enttäuscht, ist durch, hat keine Chance mehr.

5. Machtdemonstration

- Man zeigt mit der Machtdemonstration dem Partner, dass man ab diesem Punkt keine Rücksicht mehr auf ihn nimmt.
- Eine gute Beziehung lebt von Kompromissen. Die Machtdemonstration ist das Gegenteil von einem Kompromiss.
- Vorsicht: Nicht mit Unterordnung verwechseln!
- In Eph 5 hat Christus sich geopfert, ohne Machtdemonstration.

7 Schritte zu einer glücklichen Ehe nach John Gottman

1. Sich kennen – wissen, wer der Partner ist
2. Zuneigung und Bewunderung pflegen
3. Zuwendung statt Abwendung: In Verbindung sein – aufmerksam sein für den Partner, sich zuwenden
4. Lassen sie sich vom Partner beeinflussen
5. Lösen Sie die lösbaren Probleme Gleichgewicht herstellen – fair sein, gleichberechtigt sein, Macht teilen, ein Team sein
6. Überwinden Sie Pattsituationen
7. Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn

Schritte aus einer Patt-Situation

- Welche Träume liegen hinter dieser Pattsituation?
- Welche Bedürfnisse liegen hinter diesen Träumen?
- Erzähle Deinem Partner die Geschichte hinter dem Traum.
- Definiere den Rahmen in dem Du keine Kompromisse machen kannst.
- Überlege alternative Wege, wie die Bedürfnisse erfüllt werden können.
- Hast Du Dir zum Ziel gesetzt, die Träume Deines Partners Wirklichkeit werden zu lassen?
- Der Unterschied zwischen Paaren, die über Themen ewig streiten und anderen, die leicht damit fertig werden, ist nach Gottman, „daß das glückliche Paar begreift, daß es eines der Ziele der Ehe ist, einander zu helfen, seine Träume Wirklichkeit werden zu lassen.“