

23.10.2023

«Chili für unsere Ehe» - Freundschaft in der Ehe



ZUSAMMENFASSUNG

- Eigenschaften einer besten Freundin/eines besten Freundes...
...zuverlässig, vertrauenswürdig, motiviert, liebevoll, verständnisvoll, vergebend, Ehrlich, unterstützend, bescheiden, authentisch, treu, ohne Maske usw....
- Glückliche Ehen beruhen auf einer tiefen Freundschaft!
Freundschaft zwischen Ehemann und Ehefrau ist das Herz der Ehe.
- Die Freundschaft, die wir bei unseren Eltern (oder nahestehenden Paaren) beobachtet haben, hat Einfluss auf die Freundschaft die wir heute als Ehepaar leben.
- Meine «Partner-Landkarte» sagt aus, wie gut ich meine Frau/meinen Mann kenne.

VERTIEFUNGS-FRAGEN

Freundschaft

- Was bedeutet für mich Freundschaft?
- Welche Eigenschaften hat eine beste Freundin?
- Welche Eigenschaften hat ein bester Freund?

Woher komme ich?

- Wie haben meine Eltern (oder nahestehende Personen) Freundschaft in ihrer Ehe gelebt?
- Was haben wir als Paar übernommen?

Was wünschte ich mir? / Was nehmen wir uns vor?

- Wie sollte die Freundschaft in unserer Ehe Aussehen? was ist mir wichtig?
- Welche Erwartungen/Wünsche habe ich an den andern als meine(n) beste(n) Freund(in)?
- Was ist uns gemeinsam wichtig?
- Gibt es Bereiche, wo wir unsere Freundschaft stärken wollen?
- Was wollen wir unternehmen, damit unsere Freundschaft als Ehepaar frisch bleibt?

wöchentlich 5 Stunden «Chili für unsere Ehe»

- Besprecht zusammen, ob dies eine Challenge ist, die ihr als Ehepaar wagen möchtet (natürlich könnt ihr die Challenge auch auf euch anpassen 😊).
- Wenn ihr eine Challenge eingehen wollt, sprecht darüber, wie das konkret für die nächsten Wochen aussehen könnte.

Den andern kennen – «Partner – Landkarte» (siehe Anhang)

- Jeder geht für sich die verschiedenen Aussagen durch.
- Überlegt euch, ob die Aussage stimmt (= wahr) oder ob die Aussage eher nicht stimmt (nicht wahr).
- Nachdem ihr euch ein Bild verschafft habt wo ihr steht, tauscht darüber aus, wie ihr eure «Partner – Landkarte» weiter ausbauen könntet.

Und das wollte ich dir als meine «beste» Freundin immer schon mal sagen!

Und das wollte ich dir als meinen «besten» Freund immer schon mal sagen!

(Wöchentlich) 5 Stunden «Chili für die Ehe»



Seid ihr bereit, mit uns zusammen, den «5 Stunden Ehe-Challenge» anzunehmen.

Während der «Ehe-Zeit? Sofa-Zeit?» wollen wir fünf Stunden pro Woche in die Freundschaft unserer Ehe investieren.

Verabschiedung

Sorgt dafür, dass ihr, bevor ihr einander auf Wiedersehen sagt, von wenigstens einer Sache erfahren habt, die an diesem Tag in dem Leben deiner Frau / deines Mannes stattfindet. (z.B. Mittagessen mit dem Chef, Arzttermin, Treffen einer Freundin, etc.)

Zeit: 2 Minuten täglich während 5 Arbeitstage → **10 Minuten/Woche**

Wiedersehen

Sorgt dafür, dass ihr euch am Ende jedes Arbeitstages zu einem entspannenden Gespräch zusammensetzen.

Zeit: 20 Minuten täglich während 5 Arbeitstage → **1 Stunde 40 Minuten/Woche**

Bewunderung und Anerkennung

Finde jeden Tag einen Weg, deiner Frau / deinem Mann gegenüber deine ehrliche Anerkennung und Bewunderung auszudrücken.

Zeit: 5 Minuten täglich während 7 Tagen → **35 Minuten/Woche**

Zuneigung

Küsst, haltet, umarmt und berührt einander in der Zeit, in der ihr zusammen seid.

Küsst einander, bevor ihr schlafen geht. Nehmt diesen Kuss zum Anlass, alle kleineren Spannungen, die sich über den Tag hinweg aufgebaut haben, loszulassen. Mit anderen Worten, lege Vergebung und Zärtlichkeit für deinen Mann / deine Frau in diesen Kuss.

Zeit: 5 Minuten täglich während 7 Tagen → **35 Minuten/Woche**

Wöchentliches Date

Dies kann eine entspannende und stressfreie Art sein, verbunden zu bleiben. Stellt einander Fragen, die eure Partner-Landkarten auf den neuesten Stand bringen lässt, und wendet euch einander zu (natürlich könnt ihr diese Verabredungen auch nutzen, um ein eheliches Problem auszudiskutieren oder einen Streit, den ihr in der Woche hattet, durchzuarbeiten).

Denkt euch Fragen aus, die ihr eurem Gegenüber stellen können (wie: «Denkst du immer noch darüber nach, das Schlafzimmer anders zu gestalten?», «Wohin sollen wir in den nächsten Ferien fahren?» oder: «Wie geht es dir zur Zeit mit deinem Chef?»).

Zeit: 2 Stunden pro Woche → **2 Stunden/ Woche**

Quelle: «Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe» (John M. Gottmann, S. 306)

Den andern kennen – «Partner – Landkarte»

- Jeder geht für sich die verschiedenen Aussagen durch
- Überlegt euch, stimmt die Aussage (= wahr) oder stimmt die Aussage eher nicht (nicht wahr)

	Aussagen	wahr	nicht wahr
1	Ich kann die besten Freunde meines Partners nennen.		
2	Ich kann sagen, mit welchen Problemen mein Partner gerade konfrontiert ist.		
3	Ich kenne die Namen einiger Menschen, mit denen mein Partner in der letzten Zeit Schwierigkeiten hatte.		
4	Ich kann einige der Lebensträume meines Partners nennen.		
5	Ich bin mit den religiösen Vorstellungen und Überzeugungen meines Partners sehr vertraut.		
6	Ich kann sagen, welches die grundsätzliche Lebensphilosophie meines Partners ist.		
7	Ich weiß, welche Verwandte mein Partner am wenigsten mag.		
8	Ich weiß, welche Musik mein Partner am liebsten mag.		
9	Ich kann die drei Lieblingsfilme meines Partners nennen.		
10	Mein Partner kennt die Probleme, mit denen ich gegenwärtig konfrontiert bin.		
11	Ich kenne drei der wichtigsten Phasen im Leben meines Partners		
12	Ich kann das schwerwiegendste Ereignis nennen, das meinem Partner in seiner Kindheit widerfuhr.		
13	Ich kann die wichtigsten Hoffnungen und Wünsche, die mein Partner für sein Leben hegt, aufzählen.		
14	Ich kenne die wichtigsten Ängste, von denen mein Partner derzeit heimgesucht wird.		
15	Mein Partner kennt meine Freunde.		
16	Ich weiß, was mein Partner tun würde, wenn er plötzlich im Lotto gewinnen würde.		
17	Ich kann genau schildern, wie mein erster Eindruck von meinem Partner war.		
18	Ich befrage meinen Partner regelmäßig über seine Vorstellungen und Erfahrungen.		
19	Ich habe das Gefühl, als würde mein Partner mich ziemlich gut kennen.		
20	Mein Partner ist mit meinen Wünschen und Hoffnungen vertraut		

Nachdem ihr euch ein Bild verschafft habt wo ihr steht, tauscht darüber aus, wie ihr eure «Partner – Landkarte» weiter ausbauen könntet.



Quelle: Aus dem Buch «Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe» von John M. Gottman

Den andern kennen – «ein Spiel»

- Schreibt gemeinsam 20 Zahlen von 1 bis 60 auf.
- Stellt einander abwechslungsweise die Fragen zu den entsprechenden Nummern.
- Wenn dein Partner richtig antwortet (dies entscheidest du) dann erhält er die Punkte die hinter jeder Frage stehen. Der Fragesteller erhält pro richtige Antwort ebenfalls 1 Punkt.
- Ist die Antwort falsch erhaltet ihr beide keine Punkte.

1.	Nenne meine beiden besten Freunde	2
2.	Welche Musikgruppe, welchen Komponisten, welches Instrument mag ich am liebsten?	2
3.	Was hatte ich an, als wir uns zum ersten Mal sahen?	2
4.	Nenne eines meiner Hobbys.	3
5.	Wo bin ich geboren?	1
6.	Welchen Problemen sehe ich mich derzeit gegenüber?	4
7.	Beschreibe genau, was ich gestern oder vorgestern gemacht habe.	4
8.	Wann habe ich Geburtstag?	1
9.	Wann ist unser Hochzeitstag?	1
10.	Welchen meiner Verwandten mag ich am liebsten?	2
11.	Was ist mein grösster Traum?	5
12.	Welche Pflanze habe ich am liebsten?	2
13.	Wovor habe ich am meisten Angst, oder was wäre für mich die grösste Katastrophe?	3
14.	Zu welcher Tageszeit habe ich am liebsten Sex?	3
15.	Womit meine ich, mich am besten auszukennen?	4
16.	Was macht mich sexuell an?	3
17.	Was ist mein Lieblingsgericht?	2
18.	Wie verbringe ich am liebsten einen Abend?	2
19.	Was ist meine Lieblingsfarbe?	1
20.	Welche persönlichen Verbesserungen möchte ich in meinem Leben erreichen?	4
21.	Über welches Geschenk würde ich mich am meisten freuen?	2
22.	Welches ist meine schönste Kindheitserfahrung?	2
23.	Welchen Urlaub fand ich am schönsten?	2
24.	Wie möchte ich am liebsten beruhigt werden?	4
25.	Wer (ausser dir) unterstützt mich am meisten?	3
26.	Welche Sportart mag ich am liebsten?	2
27.	Wie verbringe ich am liebsten meine Freizeit?	2
28.	Wie verbringe ich am liebsten mein Wochenende?	2
29.	Wo bestelle ich am liebsten Essen, wenn ich mal nicht kochen will?	3
30.	Was ist mein Lieblingsfilm?	2
31.	Welche wichtigen Ereignisse liegen gerade vor mir? Was denke ich darüber?	4
32.	Wie löse ich Probleme am liebsten?	2
33.	Wer war mein bester Freund in der Kindheit?	3

34.	Nenne eine meiner bevorzugten Illustrierten.	2
35.	Nenne einige meiner wichtigsten Rivalen oder Feinde.	3
36.	Wie sieht für mich der ideale Job aus?	4
37.	Wovor habe ich am meisten Angst?	4
38.	Welchen Verwandten mag ich am wenigsten?	3
39.	Welchen Feiertag mag ich am liebsten?	2
40.	Welche Art von Büchern lese ich am liebsten?	3
41.	Welches ist meine liebste Fernsehshow?	2
42.	Welche Seite des Betts ziehe ich vor?	2
43.	Worüber bin ich am meisten traurig?	4
44.	Nenne eine meiner Sorgen oder Ängste.	4
45.	Vor welchen medizinischen Problemen habe ich Angst?	2
46.	Was war mir besonders peinlich?	3
47.	Welche ist meine schlimmste Erfahrung aus der Kindheit?	3
48.	Nenne zwei der Menschen, die ich am meisten bewundere.	4
49.	Welche Kleidung trage ich gern?	3
50.	Wen mag ich von allen Menschen, die wir beide kennen, am wenigsten?	3
51.	Welchen Nachttisch mag ich am liebsten?	2
52.	Wie lautet meine Telefonnummer am Arbeitsplatz?	2
53.	Nenne einen meiner Lieblingsromane.	2
54.	In welches Restaurant gehe ich am liebsten?	2
55.	Welche Hoffnungen, Wünsche, Sehnsüchte habe ich? Nenne zwei.	4
56.	Habe ich einen geheimen Ehrgeiz? Wie sieht er aus?	4
57.	Welches Essen verabscheue ich?	2
58.	Welches Tier mag ich am liebsten?	2
59.	Welches ist mein Lieblingslied?	2
60.	Welche Sport-Mannschaft mag ich am liebsten?	2

Natürlich dürft ihr das Spiel mit neuen Zahlen wiederholen!

Und nicht vergessen: Das oberste Ziel ist es nicht, zu gewinnen sondern deine Ehefrau / deinen Ehemann noch besser kennenzulernen – nachfragen und tiefergehen jederzeit erlaubt.



Quelle: Aus dem Buch «Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe» von John M. Gottman