

Grundlagen I

Vorwort

Der Lernstoff „Grundlagen I“ für Mentoren will sensible Themen aus Ehe und Familie ins Bewusstsein rufen mit dem Ziel, über das heutige Eheverständnis in christlichen Gemeinden aufzuklären. Ziel dieser Grundlagen-Vermittlung ist es, Menschen in Krisen besser zu verstehen und sie mit Wertschätzung und Verständnis zu begleiten. Doch wie können wir die Menschen von heute erreichen, um sie zu stärken und vor einem Absturz und einer möglicher Trennung zu schützen und zu bewahren?

Braucht es etwas Neues? Sind uns Geschwister, die in einer existenziellen Krise leben, wichtig? Wenn Ja, sind wir auf eine Begleitung vorbereitet? Haben wir für diese Aufgabe auch wirklich Zeit? Diese Aufgabe sollte nicht einfach nur beiläufig ausgeführt werden, um sie dann abzubrechen, wenn es schwierig wird. Wir raten Ihnen deshalb, eine solide theoretische Grundlage zu schaffen. Prüfen Sie das Angebot der Stiftung, ob das Modell der „Mentoren für Ehe und Familie fördern und stärken“ für Sie unterstützend wirken kann.

Das vorliegende Curriculum beschreibt die Rolle des Mentors für Ehe und Familie und dessen Aufgaben, stellt Ihnen die Lernstoffinhalte kurz vor und beantwortet die folgenden Fragen: Was hat die EFA-Stiftung mit Mentoren für Ehe und Familie zu tun? Welche Rolle spielt dabei die christliche Gemeinde? Wie können Mentoren im Netzwerk zusammenarbeiten? Welche Angebote gibt es sonst noch für Mentoren und für Ratsuchende?

Bei all dem sollte uns stets bewusst sein, dass wir ohne göttliche Inspiration und göttliches Eingreifen keinem Menschen wirklich helfen können. Dennoch sind wir überzeugt, dass der Helfer gewisse theoretische und praktische Grundlagen für die Arbeit am Nächsten benötigt. Es geht grundsätzlich um ein Wissen, wie Leben gelingen kann.

Der Vorstand der EFA-Stiftung und die Arbeitsgruppe für Mentoren haben das erklärte Ziel, Menschen für diesen Dienst zu befähigen und die Sensibilisierung für die eigenen Ressourcen und Talente des Mentors zu unterstützen.

Die folgenden Lernstoffkapitel 1 bis 13 schließen mit einem Präsenzworkshop I ab. Danach folgen weitere spezielle Themen in Grundlagen II, von denen wir überzeugt sind, dass sie für die Arbeit des Mentors entscheidend sind.

Die Grundlagen II schließen mit dem Präsenzworkshop II und mit dem EFA-Zertifikat „Mentor für Ehe und Familie“ ab.

Inhalt Grundlagen I

1	Verständnis von Ehe und Familie in unserer Gesellschaft	3
2	Gottes Idee von Ehe und Familie verstehen lernen	3
3	Bürgerliche Ehe und christliche Ehe	3
4	Wer bin ich?	4
4.1	Vorstellung eines Persönlichkeitsprofils	4
4.2	Persönlichkeit entfalten – Biblische Beispiele	4
4.3	Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen einer Begleitung	4
5	Was macht eine gute Beziehung aus?	4
6	Glauben authentisch leben	5
7	Als Person und in der Partnerschaft authentisch leben, echt sein	5
8	Erziehung und in Verantwortung leben	5
9	Kommunikation	6
10	Konflikte und Konfliktlösungsstrategien	6
11	Umgang mit Stress	6
12	Mentor, Seelsorger, Berater, Psychotherapeut – Wer macht was?	7
13	Die Rolle des Mentors verstehen und sich damit identifizieren	7

1 Verständnis von Ehe und Familie in unserer Gesellschaft

Gegenstand ist die Schlüsselfunktion von Ehe und Familie in unserer Gesellschaft. Es geht um die aktuelle Situation von Ehe und Partnerschaft, die Einflussfaktoren und die Veränderungen von Ehe in unserer pluralistischen Gesellschaft.

Der Lernstoff ist ein Impulsartikel. Er informiert über die Bedeutung von Ehe und betrachtet die aktuelle Situation auf der Basis von Forschungsergebnissen und statistischen Umfragen.

Vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen Verständnisses von Ehe und Familie wird neu unser persönlicher Standort bestimmt und im Wort Gottes verortet.

Lernziel: Erkennen, wo und wie weit ich von gesellschaftlichen Strömungen beeinflusst bin.

2 Gottes Idee von Ehe und Familie verstehen lernen

Für die Mentoren für Ehe und Familie ist es notwendig, Gottes Idee von Ehe und Familie zu verstehen und zu verinnerlichen. Leider wird es uns durch die gesellschaftliche Prägung erschwert, diese (göttliche) Idee anzunehmen. Wir werden zum großen Teil mit einem völlig anderen Verständnis von Ehe und Familie konfrontiert. Dieses verdeckt dauerhaft die geniale Idee Gottes. Um das ursprüngliche Verständnis von Ehe und Familie zu entdecken, gehen wir ganz an den Anfang zurück, ins 1. Buch Mose. Nur auf dieser Basis können wir Echtes von Unechtem, das Original von der Fälschung, unterscheiden. Es geht um die Entdeckung, dass hinter der Idee Ehe und Familie mehr steckt als nur eine Bereicherung für unser menschliches Dasein. Doch gilt es in erster Linie, Gottes Idee und die Bedeutung von Ehe und Familie verstehen zu lernen und die Werte und den Segen, die er in sie hineingelegt hat, zu erkennen.

Lernziel: Idee, Sinn, Aufgabe und Ziel von Ehe und Familie mit Gottes Wort zu verstehen und damit umgehen lernen. Die Werte und den Segen, die Gott in die Ehe und Familie hineingelegt hat, erkennen zu können.

3 Bürgerliche Ehe und christliche Ehe

Dieser Lernstoff setzt sich mit dem bürgerlichen und christlichen Eheverständnis auseinander und zeigt Grundlinien auf, um den Denkansatz moderner Menschen hinsichtlich der Ehe zu verstehen. Er vergleicht sie mit dem biblischen Verständnis.

Wir wollen uns die Frage stellen, was in unserer Gesellschaft gemeinhin von der Ehe und Partnerschaft erwartet wird und wie sich das christliche Verständnis vom vorherrschenden bürgerlichen Verständnis unterscheidet. Zusätzlich soll der Lernstoff uns zur Reflexion unseres eigenen Eheverständnisses anregen und einen Hinweis auf christliche und gesellschaftliche Missstände geben.

Lernziel: Den Unterschied zwischen bürgerlicher und christlicher Ehe kennenlernen und eine Neuorientierung und ein verändertes Verständnis zu ermöglichen.

4 Wer bin ich?

Der Lernstoff nimmt Fragen nach meiner Persönlichkeit auf. Wer bin ich? Wer bin ich vor Gott? Wie kann ich meine Berufung, meine Talente, meine Persönlichkeit entfalten?

Lernziel: Der Lernstoff zeigt einen Weg auf, wie ich den Wert meiner Persönlichkeit erkennen kann. Er soll das Wissen um die Unterschiedlichkeit der Persönlichkeiten erweitern und einladen, meinen Platz im Leben einzunehmen.

4.1 Vorstellung eines Persönlichkeitsprofils

Der Lernstoff beschreibt eine Möglichkeit, wie das Erkennen der Persönlichkeit konkreter erfolgen kann. Die Frage: „Wie bildet sich eine Persönlichkeit?“, wird auf der Basis des GPI Persönlichkeitsprofils erläutert. Die Grundlagen des Profils bilden die Typ-Beschreibungen, die Grundüberzeugungen, sowie die Verhaltens- und Denkmuster. Was bedeutet das für meine Identität und was bedeutet dies für die Paarbeziehung?

Lernziel: Zu verstehen, was ein Persönlichkeitsprofil ist und wo eine Profilbestimmung hilfreich eingesetzt werden kann.

4.2 Persönlichkeit entfalten – Biblische Beispiele

Das Thema Persönlichkeitsbildung soll anhand des Lebenswegs von Petrus beleuchtet werden. Was prägte die Persönlichkeit und Biographie des Petrus? Wie ging Jesus mit ihm um? Tauscht Jesus die gesamten Persönlichkeitsmerkmale, die Petrus mit in die Beziehung brachte, einfach aus? Wie verändert sich Petrus' Vorstellung von Jesus? Wie hat sich seine Persönlichkeit in der Begegnung und in seinem Leben mit Jesus entfaltet? Diesen und anderen Fragen geht dieser Lernstoff nach und fordert anhand einzelner Thesen zum Nachdenken über die eigene Persönlichkeit heraus.

Lernziel: Anhand des Lebenswegs von Petrus verstehen lernen, wie Jesus mit der Persönlichkeit des Einzelnen umgeht, sie herausfordert und von lebensbehindernden Prägungen befreit.

4.3 Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen einer Begleitung

In diesem Lernstoff wird ein Prozess beschrieben, wie im Rahmen einer Begleitung eine Frau sich erstmals entfalten konnte. Da bei Beratungsprozessen Schweigepflicht besteht, ist das Beispiel zusammengefügt aus mehreren Begleitungen, damit niemand wiedererkannt werden kann. Trotzdem ist das Beispiel exemplarisch für das Leben eines Menschen, dessen Persönlichkeit sich mit allen seinen Facetten und Lebenszielen nicht entfalten konnte, indem es oft schon früh von Widrigkeiten verhindert wurde.

Lernziel: Einblick in das Leben und die Begleitung einer zerbrochenen Persönlichkeit

5 Was macht eine gute Beziehung aus?

Freiheit und Liebe gehören untrennbar zusammen. Wir wünschen uns in unseren Beziehungen Nähe, Freiheit, Vertrauen, Wertschätzung, Toleranz, Harmonie, Respekt und Annahme der Verschiedenheit. Dabei stellen wir immer wieder fest, wie wir selbst hinter unseren eigenen Ansprüchen zurückbleiben.

Lernziel: Der Lernstoff erläutert, wie wir eine liebevolle Liebesbeziehung in Ehe und Familie leben können. Er wird Anregungen geben, was wir tun können, um respektvolle und wertschätzende Beziehungen zu leben und wird einige der Irrtümer einer Paarbeziehung aufdecken.

6 Glauben authentisch leben

Unser aller Anliegen ist es, unseren Glauben authentisch zu leben. Dabei geht es um die Übereinstimmung unseres Lebens mit dem, was wir glauben. Zeugnisgeben allein ist noch kein Beweis für ein authentisches Glaubensleben. Sobald wir uns mit diesem Thema eingehend beschäftigen, werden wir merken, wie es das Zentrum unserer Persönlichkeit selbst betrifft. Dies wird von jedem auf andere Weise wahrgenommen.

Zunächst wollen wir uns mit unseren Grundsätzen und Überzeugungen beschäftigen, denn sie bestimmen unser Handeln. Es ist wichtig zu wissen, welche Werte, Grundsätze und Überzeugungen wir haben und was uns zu bestimmten Handlungen treibt.

Lernziel: Es gilt zu lernen, wie wir zu einem authentischen Glaubensleben kommen können.

7 Als Person und in der Partnerschaft authentisch leben, echt sein

Was heißt authentisch leben? Die Freiheit nicht zu verschmelzen und trotzdem eins zu sein. Ich darf sein, wie ich bin, und der Partner darf sein, wie er ist. Die Beziehung ist auf Ergänzung angelegt. Jeder Partner erlebt und lebt die Beziehung als Bereicherung. Es geht um das Lernen, mit meiner Unvollkommenheit und meinen Fehlern umzugehen und dass ich trotz dieser Fehler angenommen bin. Meine Identität zu kennen und darin zu wachsen, ist die Voraussetzung für authentisches Leben in einer Partnerschaft.

In diesem Lernstoff geht es um die folgenden Themen: Wie kann ich authentisches Leben gewinnen und welche Ursachen gibt es für fehlende Authentizität? Wie äußert sich Beziehungsabhängigkeit (z.B. im falsch verstandenen Nachgeben oder gar in der Selbstaufgabe)? Es kann in der Ehe die Angst vorliegen, die eigenen Bedürfnisse zu äußern, weil die Angst, den anderen zu verlieren, vorherrscht. Nur wenn wir selbst die Quelle gefunden haben, in der unsere tiefsten Bedürfnisse gestillt werden, können wir den Partner reich beschenken. Denn der Partner ist nicht dafür zuständig, meine Bedürfnisse zu erfüllen.

Lernziel: Die Balance zu finden zwischen der Freiheit des Individuums und der Verantwortung für das „WIR“ in unserer Beziehung.

8 Erziehung und in Verantwortung leben

Was ist Erziehung auf biblischer Grundlage? Und was bedeutet es, in Verantwortung zu leben? Welche Grundlagen für Erziehung gibt es überhaupt? Wie erkennen Eltern ihre Verantwortung und ihre Ressourcen? Wie können Eltern lernen, positive Beziehungen zu leben? Wie kann Elternkompetenz gefördert werden, wenn die Zeitressourcen gerade für gestresste Eltern knapp sind? Was bedeutet es für die Erziehung, wenn unterschiedliche Wertvorstellungen oder gar unterschiedlicher Glauben vorliegen? Vergebung als wichtigen Erziehungsfaktor erkennen und im Alltag einüben lernen. Wie lerne ich, mit Verletzungen umzugehen?

Lernziel: Wie sieht eine verantwortliche Erziehung aus, und auf welchen Grundlagen kann man heute aufbauen? Welche Ressourcen haben Eltern vom Schöpfer mitbekommen?

9 Kommunikation

Erfolgreiche Kommunikation ist ein Schlüssel für Beziehungen und für die Mentorenarbeit. Aus diesem Grund soll Kommunikation in den Grundlagen I und im Workshop I ein wesentlicher Schwerpunkt sein. Im theoretischen Teil werden wir, vom Wort Gottes ausgehend, versuchen zu verstehen, was eine gute Kommunikation ist und uns einige hilfreiche Werkzeuge anschauen. Im Workshop I finden die Teilnehmer die Möglichkeit, das Gelernte anhand von Übungen praktisch umzusetzen.

In diesem Lernstoff steht zuerst Gottes Sicht von Kommunikation im Vordergrund. Dann werden allgemeine Aspekte und grundlegende Regeln zur Kommunikation vermittelt. Anschließend wird das Kommunikationsmodell der „4 Seiten einer Nachricht“ / das „4 Ohren Modell“ von Schulz von Thun vorgestellt. Hiermit werden wir versuchen, Ursachen von Kommunikationsmissverständnissen auf die Spur zu kommen und diese zu minimieren.

Sie erhalten damit die Möglichkeit zu reflektieren, wie Kommunikation funktioniert und wie man seine Gedanken zum Ausdruck bringen kann, um verstanden zu werden. Sich verstanden zu wissen bedeutet, sich akzeptiert und geliebt zu fühlen. Gute Kommunikation ist das kleine Einmaleins zwischen Freunden und Ehepartnern.

Lernziel: Das Wissen, wie wertvoll gute und erfolgreiche Kommunikation in Beziehungen sein kann.

10 Konflikte und Konfliktlösungsstrategien

In diesem Kapitel geht es darum, Konflikte zu erkennen, sie zu entschärfen und als Grundlage für positive, gemeinsame Entwicklungen in unserem Paarsein und in unseren Beziehungen zu betrachten.

Im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Konflikten und möglichen Konfliktlösungsstrategien geht dieser Lernstoff insbesondere auf folgende Fragestellungen ein:

Was sind Konflikte und wie entstehen sie? Welche Chancen bieten sich uns bei Konflikten? Was sind scheinbare Konfliktlösungen und Negativspiralen? Warum nimmt der Ärger, der in Konfliktsituationen hochkommt, eine so zentrale Rolle bei der Lösung des Konfliktes ein? Warum kann es passieren, dass man trotz intensiver Bemühungen immer wieder in schwere Konfliktsituationen gerät? Wie kann der Mentor für Ehe und Familie Paare im Konflikt begleiten?

Lernziel: Konfliktlösungsstrategien zu kennen und anzuwenden. Vermehrt handlungsfähig zu werden in Konfliktsituationen. Andere in Konfliktsituationen begleiten.

11 Umgang mit Stress

Auf folgenden Seiten wird Stress definiert und die möglichen Ursachen von Stress aufgezeigt bis hin zur subjektiven Einschätzung von alltäglichen Stresssituationen. Der Schwerpunkt liegt auf dem individuellen Umgang mit Stress, damit die eigenen Grenzen erkannt und akzeptiert werden.

Eine weitere wichtige Frage wird sein, wie sich Stress auf die Paarbeziehung auswirkt und wie man sich gegenseitig unterstützen kann. Entscheidend ist auch, dass man Inseln der Ruhe schafft, um aufzutanken zu können und die Balance (wieder neu) zu finden.

Lernziel: Persönlichen Umgang mit Stress reflektieren, Stressbewältigungsstrategien als Paar erlernen.

12 Mentor, Seelsorger, Berater, Psychotherapeut – Wer macht was?

Immer wieder hören wir diese Vielzahl der oben genannten Begrifflichkeiten, die verunsichern können: Mentor für Ehe und Familie, Seelsorger, Berater und Psychotherapeut. Diese Begriffe können uns eventuell verunsichern, weil wir vielleicht nicht wissen, wie sie genau voneinander abzugrenzen sind. Wer mit den Nöten eines anderen Menschen in Berührung kommt, stellt sich bisweilen die Frage, welche Empfehlung er ihm geben könnte. Wer selbst in Not geraten ist und Hilfe sucht, rätselt, wer ihn in dieser Lage unterstützen könnte. Nun kommt zu den bereits bekannten Begriffen also auch noch der neue Begriff des Mentors für Ehe und Familie hinzu. Der folgende Lernstoff soll diese Begriffe näher erläutern und zeigen, wann welche Hilfe angebracht ist.

Selbstverständlich ist es auch manchmal so, dass sich die Zuständigkeitsbereiche der einzelnen Personengruppen überschneiden. Im besten Fall arbeiten die einzelnen Bereiche zusammen und ergänzen sich. Im vorletzten Abschnitt wird auch ein kleiner Einblick in die Arbeit mit psychisch Kranken und die Diagnosefindung gegeben, der Hinweise geben soll, an welcher Stelle des Begleitungsprozesses Mentoren und Seelsorger ihren Platz haben.

Lernziel: Die unterschiedlichen Begriffe und Zuständigkeiten erklären können, um auf Fragen von Ratsuchenden vorbereitet zu sein.

13 Die Rolle des Mentors verstehen und sich damit identifizieren

In diesem letzten Kapitel der Grundlagen I definieren wir die Rolle des Mentors für Ehe und Familie und seine Aufgaben, wie ihn die EFA-Stiftung sieht und fördern möchte. Diese Definition dient als Grundlage der Mentorenarbeit und dessen Ausbildung.

Dabei waren für uns folgende Fragen wichtig: Welche Haltung und Stellung soll der Mentor einnehmen? Wie soll die Rolle des Mentors definiert werden?

Die persönlichen Fragestellungen in diesem Lernstoff sollen dazu dienen, dass sich die Teilnehmer dieser Ausbildung mit der Rolle des Mentors für Ehe und Familie identifizieren.

Lernziel: Erkennen, ob die in den Ausbildungsunterlagen definierte Aufgabe eines Mentors für Ehe und Familie meinen Talenten, meinen Neigungen und meiner Persönlichkeit entspricht.