

## Handout zur Ehevorbereitung

### CHANCEN VON EHEVORBEREITUNGSGESPRÄCHEN

#### Was ist mit Ehevorbereitungsgesprächen gemeint?

Ehevorbereitungsgespräche gibt es in unterschiedlichen Konstellationen. Vergleichbar ist allen, dass manche Paare vor einer Entscheidung für die Ehe, andere erfahrene oder geschulte Paare aufsuchen, um von ihren Erfahrungen zu lernen und sich so auf die eigene Ehe vorzubereiten.

Einige Paare suchen diese Begegnung nachdem sie länger miteinander befreundet sind und darüber nachdenken, ob sie den verbindlichen Schritt zu einer Ehe gehen können. Hier möchten sie noch weitere Sicherheit erfahren. Andere Paare haben diese Entscheidung schon getroffen. Der Termin für eine Hochzeit wird zu diesem Zeitpunkt angestrebt oder ist bereits sehr nah.

Manchmal haben diese Paare schon zu einem ihnen bekannten älteren Paar eine vertrauensvolle Beziehung und gehen mit dieser konkreten Frage auf dieses Paar zu. Andere nutzen die vielfältigen, strukturierten Angebote, die es inzwischen gibt. In manchen Gemeinden wird eine Abendreihe dazu angeboten, andere bieten Seminare an. Diese können über einen längeren Zeitpunkt stattfinden oder kompakt an einem Wochenende. Manche dieser Seminare haben einen eher anonymen Stil in einer größeren Gruppe, bei anderen sucht das Paar die Möglichkeit von persönlichen Gesprächen.



#### Welche Chance bietet die Ehevorbereitung?

Christliche und säkulare Paartherapeuten beschreiben, wie wichtig für eine langjährige, gelingende Beziehung das Wissen von wesentlichen Kriterien für eine Partnerschaft ist. Hier kann ein Ehevorbereitungskonzept den Gesprächen eine Struktur geben. Noch mehr wird dies unterstützt durch persönliche Gespräche mit einem anderen, erfahrenen Paar wie dies z.B. beim EBK Konzept<sup>1)</sup> geschieht. In Beziehung zu leben mit all den dazu gehörenden vielfältigen Aspekten, ist ein Lernprozess.

Oftmals führte der Versuch des Paares, diese Gespräche selbst zu führen, zu einem unbefriedigenden Ergebnis. Die Gründe dafür sind u.U. in den Themenschwerpunkten, siehe weiter unten, nachlesbar. Paare haben nicht die Normalität Ihrer Unterschiedlichkeit im Blick. Oder sie reagieren aus einem gelernten Verhalten heraus (z.B. Schweigen, Rückzug, Verteidigung) oder aus erlebten Verletzungen oder weil sie sich nicht verstanden fühlen. Das gibt ihnen ein Gefühl der Hilflosigkeit gegenüber den Themen und Konflikten.

Immer wieder ist zu beobachten, dass der Einzelne weiß, dass eine Klärung in einem bestimmten Punkt dringend angebracht wäre. Andererseits aber haben sie Sorge, die Partnerschaft oder die Hochzeit durch ein Ansprechen eines Konfliktthemas zu gefährden.

Zudem haben viele eine negative Erfahrung gemacht, wenn es in früheren Beziehungen, früheren Freundschaften zu Trennungen kam. Vielleicht gab es auch schon eine Scheidung. Diese Erfahrung führt zu zusätzlicher Verunsicherung und Mangel an guter Konfliktfähigkeit.

### Die Chancen von Ehevorbereitungsgesprächen:

**Hintergrundwissen hilft:** Wenn ich die Gründe für mögliche Paarkonflikte kenne und ein Handlungskonzept dazu kennenlerne, wirkt sich das vorbeugend aus.

**Ein Modell für das Paar schaffen:** Inzwischen gibt es sehr gute Literatur zu Partnerschaftsthemen. Trotzdem ist es ein großer Unterschied, diese im persönlichen Gespräch mit all den möglichen Störfaktoren umzusetzen als ausschließlich darüber zu lesen. Hier kann das „moderierte“ Gespräch ein Modell für die Zukunft schaffen.

**Vorbildfunktion:** Im günstigen Fall hat das Anleiter-Paar selbst zu einem reifen Umgang miteinander gefunden und die relevanten Themen für sich in den Alltag integriert. Dann ist das Paar authentisch und ein gutes Vorbild für die Teilnehmer. Das bedeutet nicht, dass das Anleiter-Paar eine perfekte Ehe führt oder führen muss, sondern gerade das Anteilgeben an eigenen Konflikten und Lösungswegen ist das eigentlich Hilfreiche. Manche Paare scheitern auch an einer zu idealistischen Erwartung an eine Partnerschaft.

**Unsicherheit von gläubigen Paaren:** Insbesondere hilft das Leben mit Gott Paaren durch die erfahrene Vergebung, Treue, Verbindlichkeit, des gesunden Selbstwerts, der Achtung, Begleitung und Hilfe, die Chancen für das Gelingen einer Partnerschaft zu erhöhen. Auch hier sind Impulse des Anleiter-Paares wichtig.

**Unkomplizierte Hilfe:** Durch die gemeinsamen Gespräche ergibt sich die Möglichkeit, später Hilfe zu suchen, wenn das Paar einen Konflikt hat. Leider zeigt die Erfahrung, dass Paare sich im Konfliktfall zu spät Hilfe suchen und dadurch die aktuelle Problematik immer größer und die Verletzungen immer heftiger werden. Oder Paare trennen sich, weil sie denken, es sei keine Lösung mehr möglich. Nach den gemeinsamen Ehevorbereitungsgesprächen besteht jedoch eine Vertrauensbeziehung, die oft hilft schneller Kontakt aufzunehmen.

### Themen für Ehevorbereitungsgespräche

Folgende **Themenschwerpunkte** beschäftigen Paare und führen erfahrungsgemäß zu Konflikten.

**Unterschiedlichkeit:** Die individuelle Persönlichkeit eines Menschen, die sie interessant macht und eine wichtige Ergänzung im Miteinander darstellt, kann im täglichen Zusammenleben Konflikte erzeugen. Der unterschiedliche Lebensstil oder die gelernten Entscheidungswege werden u.U. zur Belastung und einem Gefühl: „Es klappt zwischen uns nicht“. Informationen über die Unterschiedlichkeit und Konfliktlösungsmöglichkeiten, können oft hilfreich sein.

**Interessen:** Hier gilt es ebenfalls, dies nicht als Belastung zu sehen, sondern sich darin gegenseitig Freiheit zu geben und einen guten Weg für das gemeinsame Leben zu finden.

**Kommunikation und Konfliktlösung:** Die wenigsten Menschen haben gute Strategien in der Herkunftsfamilie gelernt. Naturgemäß reagieren sie mit den Strategien, die sie in der Familie oder einem anderem Umfeld gelernt haben. Hier im persönlichen Gespräch mit dem Paar beispielhaft ein Modell zu schaffen, wirkt förderlich für weitere kritische Situationen des Paares.

**Herkunftsfamilie und Prägungen:** Was war in unserer Familie Tradition, welche Wertmaßstäbe galten? Dies können sehr gute oder schwierige Prägungen sein. Manche Menschen sind nicht in einer traditionellen

Familie aufgewachsen oder waren durch unterschiedliche Umstände schon früh mit Sorgen oder seelischen Verletzungen konfrontiert. Auch dies spielt eine Rolle, wie ein Paar seine Beziehung erlebt.

**Rollenverständnis:** Das heutige Rollenverständnis hat sich gewandelt und trotzdem ist selbst bei jungen Paaren eine Verunsicherung darüber zu beobachten. Doch wie arrangieren wir uns?

**Sexualität:** Dies ist das persönlichste und verletzbarste Thema eines Paares und die Unterschiedlichkeit kann sich beunruhigend auswirken. Aber bei aller Aufklärung gibt es nach wie vor zu diesem Thema viel Unsicherheit über den Umgang mit dem eigenen Erleben und den Bedürfnissen. Die Erziehung und die eigenen Erfahrungen prägen das Bild, das ich über Sexualität habe, und das ich in eine Beziehung mitnehme. Die Medien bieten keine Lösung an. Doch wie können Paare über ihre Erfahrungen und Unsicherheiten im Gespräch bleiben? Wie können Sie gemeinsam zu Lösungen kommen?

**Familienplanung:** Hier gilt es die verschiedenen Möglichkeiten vorzustellen und, falls gewünscht, das Paar darüber ins Gespräch zu bringen.

**Kinder:** Die Frage, ob es einen Kinderwunsch gibt, wie viele Kinder sich der Einzelne wünscht und welchen Erziehungsstil er sich vorstellen kann, hilft dem Paar auch hier ins Gespräch zu kommen.

**Finanzen:** Erstaunlich wenige Paare haben konkret über dieses Thema gesprochen, doch darin kann für die Zukunft ein Konfliktpotenzial liegen. Auch hier kann man Modelle für eine Vorgehensweise schaffen.

**Glauben:** Aus welcher Glaubenstradition kommt der Einzelne? Wie stellt jeder sich das gemeinsame Glaubensleben vor? Sind beide am Glauben interessiert? Dies sollte ebenfalls vorausschauend beachtet werden.

Wie können wir unsere Hochzeit vorbereiten und gestalten, ist eine weitere Gesprächsmöglichkeit, wenn sie gewünscht wird. Immer wieder wird dieses schöne Fest überlagert durch unterschiedliche Vorstellungen des Paares oder Ihrer Umgebung. Dem Paar zu helfen, sein schönstes Fest genießen zu können, ist eine verantwortungsvolle und schöne Aufgabe.

### **Ehevorbereitungsmaterialien:**

Für Paare, die auch in die Begleitung von anderen Paaren einsteigen wollen, empfehlen wir eine Schulung zur persönlichen Unterstützung. Hier findet man gutes, strukturiertes Material für die Durchführung einer Schulung. Es verhindert auch, dass das Anleiter-Paar das eigene Ehemodell und ihre Überzeugungen auf andere Paare übertragen will. Die Themenvorschläge helfen neutral zu bleiben und dem Paar zu einem eigenen Weg zu finden. Manche Konzepte bieten, z.B. wie die Ehevorbereitung nach dem EBK-Konzept<sup>1)</sup>, zusätzliche Informations- und Arbeitsblätter an, anhand derer das Paar Antworten erarbeitet, auf die es später wieder Zugriff hat.

Weiter zeigt die Erfahrung, dass Paare immer wieder Probleme in den Kurs mitbringen, die über eine „normale“ Begleitung hinausgehen. So haben einige Personen schon früh Schweres erlebt, was Ihnen das Vertrauen in eine Partnerschaft schwer macht. Oder einer der beiden hat eine körperliche oder psychische Krankheit. Immer mehr werden auch in den Ehevorbereitungsgesprächen Brüche im Leben des Einzelnen zum Thema, ganz besonders wenn es um vergangene zerbrochene Beziehungen oder eine Scheidung geht.“. Darauf will z.B. die Mentorenschulung der EFA-Stiftung für Paare<sup>2)</sup> durch verschiedene relevante Themen vorbereiten.



Es ist der Wunsch der Stiftung und der Bündnispartner zu helfen, dass Paare ihre Beziehung als wohltuend und bereichernd erleben, dazu wollen wir einen Beitrag leisten.

Sollten Sie in Ihrer Gemeinde ein Angebot zur Ehe-Vorbereitung bekommen, dann nutzen Sie dieses frühzeitig oder suchen Sie sich ein passendes in Ihrer Umgebung. Lassen Sie sich von einem älteren Ehepaar Ihres Vertrauens begleiten, denn es werden auch nach dem Kurs viele Lebensfragen noch auftreten.

Nutzen Sie die Chance sich und Ihren Partner besser kennenzulernen, denn vorzubeugen ist besser als später bitter enttäuscht zu werden. Lernen Sie frühzeitig mit der Andersartigkeit Ihres Partners umzugehen, damit Sie diese als Gewinn verbuchen können.

Auf der Website der EFA-Stiftung erfahren Sie mehr zu diesem Thema, Link siehe unten.

Ihre EFA-Stiftung

Brigitte Dengler – erstellt im Auftrag der EFA Stiftung

#### Literaturverweis:

1) EBK Konzept / [www.gute-beziehungen.de/](http://www.gute-beziehungen.de/)

2) EFA Stiftung / Kompetenzangebote für Mentoren und Berater / <http://www.efa-stiftung.de/index.php/Kompetenzangebote.html>

#### Seminarangebote:

siehe / [www.efa-stiftung.de/](http://www.efa-stiftung.de/) / verschiedene [Veranstalter zu Ehe-Vorbereitung](#)