

laden wir Sie zu einem Wochenende für Ehepaare ein, wo Sie diesen Lebensstil der Wertschätzung und des Austauschs im Gespräch vertiefen können. Es ist das ME-Wochenend-Seminar

Zeit für die Liebe

ME ist die Abkürzung von **Marriage Encounter** und bedeutet vertiefte Begegnung in der Ehe.
ME ist eine Bewegung in der katholischen Kirche, die offen ist für Ehepaare anderer Konfessionen.

Unter www.me-deutschland.de finden Sie viele Informationen und unsere [Seminarangebote](#).
Stellen Sie Fragen, die sich für Sie ergeben über die E-Mail-Adresse pr@me-deutschland.de.

Wir freuen uns auf Sie! Übrigens: bei diesem Seminar gibt es keine Gruppengespräche und Diskussionen, sondern nur das Gespräch im Paar!



Marriage Encounter



die Beziehung stärken und pflegen

**Glückspflege
für Ehepaare**

Das Gelingen einer Partnerschaft ist zum einen ein

Geschenk

das uns widerfährt, und zum anderen ist es auch die Folge von beständiger

Arbeit an der Beziehung

also auch das Ergebnis anhaltender und angemessener Bemühungen, die sich nachhaltig und zukunftssichernd auswirken. So braucht auch eine Liebesbeziehung, selbst wenn sie glücklich und im Lot ist, eine

Glückspflege.

Insbesondere für Ehepaare, die miteinander glücklich und zufrieden (also „gut drauf“) sind, ist diese Pflege ihres Glücks sehr wichtig. Dabei ist es hilfreich, immer wieder die

positiven Gefühle

in den Vordergrund zu rücken, sie zu hegen und zu pflegen, denn wenn wir sie gut „füttern“, dann bleiben sie uns erhalten. So, wie eine berufliche Arbeitsaufgabe Zeiten intensiver Zuwendung braucht, so tut es der Ehe gut, Zeiten für intensive Gespräche zu reservieren, wo wir

die „Landkarte“ unserer Beziehung auf den neuesten Stand bringen

also das Wissen umeinander zu ergänzen, vor allem das Wissen um das, was den anderen bewegt, welche Gefühle in ihm sind – denn über die Gefühle können wir den Anderen (und auch uns selbst) besser verstehen. Reife und glückliche Ehen haben damit zu tun, dass die Partner über ihre Gefühle kommunizieren und sich Zeit nehmen für ein intensives Gespräch, das zu einem vertieften Wissen über den Anderen führt; 15 Minuten Zeit für

ein Gespräch der besonderen Art.

Und das kann so gehen: an einem ruhigen ungestörten Ort in der Wohnung.

Der Abend kann ein günstiger Zeitpunkt dafür sein
Hier tut es gut, nah beieinander zu sitzen, sodass man sich währenddessen anschauen kann

Erstens: Jeder überlegt zunächst kurz für sich:

Was habe ich heute (gestern) an dir geschätzt, womit hast du mir gut getan? Was schätze ich schon immer an dir? Was hat mich heute besonders berührt oder angesprochen? Eine Begegnung, ein Gespräch, eine Arbeit, ein Problem?

Zweitens: Dann sagen wir einander, was wir am Anderen heute (oder schon immer) schätzen / gut finden?

Und wir erzählen einander eine Erfahrung oder eine Begebenheit vom Tag und was wir in dieser Situation gefühlt haben. Zuerst erzählt der eine, der Andere hört nur zu, ohne zu unterbrechen; dann wechseln die Rollen. Nicht diskutieren über das, was der Partner sagt – nur anhören.

Einander das Gute sagen und intensiv miteinander reden, schenkt der Ehe einen neuen Lebensstil.

Wenn Sie diesen Lebensstil weiter entfalten möchten, dann.....