

EHEKRISEN – KANN MAN IRGENDWIE HELFEN?

Oder:

Eine Anstiftung für Friedensstifter

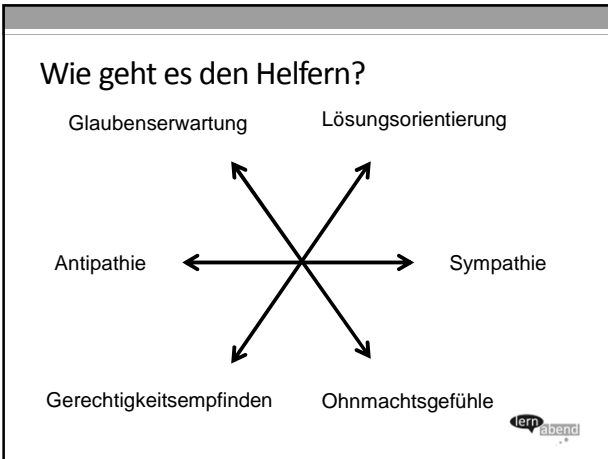


Alarm!



Parallelen zur Ehekrise?





Aufgabe: Wie geht es mir als Helfer?

Austausch zu zweit:
«Wie stark erlebe ich diese
Zugkräfte?»

lernabend



Krise: Beteiligte

- Partner 1
- Partner 2
- evtl. Kinder
- Umfeld
- Helfer



Krise: Rollen

- Ankläger - Angeklagte
- Opfer - Täter
- Unterstützer - Kritiker



Krise: Rollen

- Ankläger - Angeklagte
- Opfer - Täter
- Unterstützer - Kritiker



Krise: Rollen

- Ankläger - Angeklagte
- Opfer - Täter
- Unterstützer - Kritiker



Krise: Wer ist für die Lösung verantwortlich?

«Wenn Sie etwas verändern wollen, dann müssen Sie Verantwortung übernehmen.»

Ilja Grzeskowitz



Aufgabe: Verantwortlichkeit diskutieren

Zweiergespräch:

«Wer hat in einem Paarkonflikt die Verantwortung, dass der Konflikt eine positive Lösung findet? Begründe deine Antwort!»



Hilfreiche Synonyme für «Helfer»

Arzthelfer nicht Richter
Barmherzige
nicht Sympathisanten
Gottvertrauende
nicht Ohnmächtige



Prävention?
Ermahnen und Ermutigen

- Fahrtrichtung einer Beziehung?
- Weichenstellen möglich?



Prävention?
Ermahnen und Ermutigen

«Para-kaleo»

- Mut zu einer positiven Veränderung
- Warnung vor einer negativen Auswirkung



Prävention?

- Muster?
- «Ansprechen oder nicht ansprechen – das ist die Frage.»



Prävention?
Negativmuster erkennen (1)

- Agressivität
- Desinteresse, Flucht
- Ablehnung
- Uneinsichtigkeit
- Überanpassung
- Schuldzuweisung



Prävention?
Negativmuster erkennen (2)

- Veränderungserwartung
- Balken im Auge
- Etikettierung
- Vereinfachungen
- Neuanfangsphantasien
- Opferdenken



Prävention?
Negativmuster erkennen (3)

«Die vier apokalytische Reiter»

1. Kritik
2. Verachtung
3. Rückweisung
4. Rückzug



Aufgabe: Negativmuster erkennen

«Ich habe schon so viel versucht. Jetzt muss mein Partner mal etwas tun...»

Negativmuster 'Veränderungserwartung'

Wie könnte ein ermutigendes, ermahnendes Gespräch weitergehen?



Gutes suchen in Krisen: Friedensstiften

Arbeitsblatt



Und wenn es doch scheitert?



lern
abend

Was hilft Gescheiterten?

1. Nicht verurteilen/rechtfertigen
2. Weiter lieben
3. Nahe bleiben (Empathie)



lern
abend

Empathisch begleiten

- Zeit haben
- Zwischentöne hören
- Aufmerksamkeit schenken
- Öffnende Fragen stellen
- Ausreden lassen

lern
abend

Schlusswort: Mit Bedacht lieben

«Liebe ist in der Bibel nicht in erster Linie grosses Gefühl und aufwühlende Emotion, sondern tatkräftige Hilfe, Beistand, Solidarität.»

G. Lohfink



Ausblick: Geschichte/Gesellschaft

Kirchengeschichte

Jan Hus: Wahrheit währt länger

1415 wurde auf dem Konstanzer Konzil ein tschechischer Kirchenlehrer zum Tod verurteilt. Eine Gelegenheit, über Macht und Wahrheit nachzudenken. Ein Thema, das immer noch aktuell ist.



Montag, 16. Nov 2015, 20.00 Uhr

Gesellschaft

Glaubenssache Wahrheit

Auseinandersetzungen um die Wahrheit sind in jeder Zeit nötig. Doch nicht immer finden sie unter fairen Voraussetzungen statt. Zum Beispiel, wenn Christen der Homophobie angeklagt werden...



Montag, 30. Nov 2015, 20.00 Uhr



Feedback macht es noch besser...

Was war hilfreich an diesem Lernabend?

Was könnte besser gestaltet werden?

Welche Fragen/Themen sollen in Zukunft angeboten werden?



Verwendete Quellen

Die Bibel, Auswahl an Texten zum Friedensstiften

Manfred Holst, Chancen einer Beziehungskrise (Vortrag am lutherischen Jugendkongress 2010)

Weisses Kreuz Deutschland (Hg.), Wenn zwei sich trennen, 2012

Günther W. Remmert, Schmiedebrief «Empathie – sich in andere einfühlen», www.seminarhaus-schmiede.de