



## **Zuhause –in Verbindung bleiben – mit Gott und meinen Nächsten**

### **Pfingsten**

***Dafür gilt der prinzipielle Rahmen wie oben angegeben.***

#### **Bibeltext**

Mit Sturm und Feuer kommt der Heilige Geist zu den Jüngern. Plötzlich sprechen sie fremde Sprachen, und alle Menschen können sie verstehen.

**Apostelgeschichte 2,1-13**

#### **Aktion 1**

##### Frischer Wind

Wind und Sturm pusten das Alte weg und machen Platz für Neues, Unglaubliches (in der Pfingstgeschichte).

Gibt es Bereiche in Deinem Leben (Arbeit, Familie, Alltag, Partnerschaft, Freundschaften, Hobbies...), in denen Du auf der Stelle trittst, Dich festgefahren hast und Dich einfach nicht mehr wohl fühlst? Bereiche, wo der Wunsch aufkommt, so soll es nicht weiter gehen, da müsste was Neues entstehen?

Bitte die Schere im Kopf, die sofort sagt, das lässt sich ja sowieso nicht realisieren, bewusst zur Seite legen; einfach nur wahrnehmen, was ist, und es dem Partner/der Partnerin beschreiben, ausmalen...

Und vielleicht fallen Euch zu zweit Ideen ein, wie das eine oder andere – vielleicht nur in Ansätzen, aber immerhin – zu realisieren wäre.

Womöglich wünscht Ihr Euch am selben Punkt eine Veränderung...

#### **Aktion 2**

##### Entflammt

Wann warst Du mal so richtig begeistert? Völlig angetan von einer Idee, einer Situation?

Was war es, was Dich so beflügelt hat? Von welchem Geist erfüllt und für welche Sache entflammt?

Denkt ein wenig nach, macht Notizen und erzählt Euch dann gegenseitig, was Euch damals so begeistert hat, wofür Ihr Feuer und Flamme wart.

Könnt Ihr davon etwas in die Gegenwart bringen?

### **Aktion 3**

#### Sich verstehen

Manchmal ist es gar nicht so leicht, sich zu verständigen und gut zu verstehen: Wir reden aneinander vorbei, können nicht so gut ausdrücken, um was es uns eigentlich geht; und der/die andere versteht nicht, was gemeint ist oder warum das alles so wichtig sein soll.

Wie schön wäre es, sich plötzlich gut zu verstehen, keine Missverständnisse mehr aushalten und mühsam klären zu müssen – so wie in der Pfingstgeschichte.

Ganz so einfach geht es in einer Partnerschaft nicht. Aber es gibt ein paar Prinzipien und Regeln, die die Sache weniger mühsam machen:

- Es ist eindeutig, wer Sprecher und wer Zuhörer ist.
- Der Sprecher spricht von sich und seinen Gefühlen, möchte sich dem Zuhörenden möglichst verständlich machen.
- Der Zuhörer möchte verstehen, fragt interessiert nach und vergewissert sich, ob er alles richtig verstanden hat, indem er/sie das Gehörte zusammenfasst.

Wir möchten Euch ermutigen, in der nächsten Zeit immer wieder auf diese Prinzipien zu achten und Euch darum zu bemühen. Schaut mal, was Ihr für Erfahrungen macht!

Und wer sich noch stärker für diese Gesprächstechniken interessiert und mehr lernen möchte, kann auch mal hier <https://www.paar-ehe.de/gespraechstraining.html> nachschauen. Da gibt es äußerst effektive Kommunikationskurse für Paare.

Wir sind da

im Fachbereich Ehe und Familie

<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende.html>

0711 9791-1040, [ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de)

Johanna Rosner-Mezler

