

Material:

- CD-Player mit ruhiger Musik
- Arbeitsblatt und Stifte
- Stoppuhr
- Bibel
- Halbedelsteine evt. in einer kleinen Schatztruhe

Ich schätze an dir, ... - Einführung

Edelsteinmeditation: In einer kleinen Schatzkiste sind kleine Halbedelsteine. Jeder Teilnehmer bekommt einen kleinen Halbedelstein in die Hand. Jeder schaut ihn an. Wie kostbar und einmalig ist dieser Stein! Nicht perfekt aber wunderschön. → Bibelstelle aus einer Bibel vorlesen ...

Mt 13,1-3.44-46

An jenem Tag verließ Jesus das Haus und setzte sich an das Ufer des Sees. Da versammelte sich eine große Menschenmenge um ihn. Er stieg deshalb in ein Boot und setzte sich; die Leute aber standen am Ufer. Und er sprach lange zu ihnen in Form von Gleichnissen. Er sagte:

Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn, grub ihn aber wieder ein. Und in seiner Freude verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte den Acker.

Auch ist es mit dem Himmelreich wie mit einem Kaufmann, der schöne Perlen suchte. Als er eine besonders wertvolle Perle fand, verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte sie.

Erklärung und Hinführung:

Vor Monaten und vor Jahren haben Sie sich kennen gelernt und sich befreundet. Sie haben einander entdeckt und gefunden - wie einen Schatz im Acker oder wie eine wertvolle Perle. Sie haben sich schätzen und lieben gelernt und entscheiden sich nun für ein gemeinsames Leben. Sie sind auf ihrem Weg soweit, dass Sie sagen können: „Ja, wir trauen uns ...“. Diesen Schatz - diese Perle sollen Sie sich jetzt noch mal genauer anschauen.

Jemand etwas positives zusagen. Die negativen Dinge bekommt man eher hingefegt. Oft hört man auch die Einstellung: Das Positive, Schöne und Gute an dir ist selbstverständlich. Das Schlechte muss ich dir ja sagen, damit du dich änderst. Aber nichts mehr tut gut, wenn ich von meinem Partner höre, was er an mir schätzt.
→ Mal schauen, was er alles wahr nimmt und was nicht!!!

Anleitung und konkreter Ablauf

Imagination: Augen schließen und kurz überlegen. Ich stelle mir meine Partner vor mit den guten und schönen Seiten. (→ Ich meditiere meinen Partner; s.u.)

03 Min.

Jedes Paar sitzt für sich allein im Raum. Ruhige Musik im Hintergrund. Arbeitsblatt austeilen!

- Zunächst spricht einer der Partner (7 Minuten). Der andere hört **nur** zu und darf nicht kommentieren!
- Dann werden die Rollen getauscht (7 Minuten).
- Dann schreibt jeder der Partner auf, was er gehört hat (7 Minuten).
- Anschließend ergänzt der Partner, was er gesagt hat und nicht aufgeschrieben wurde (7 Minuten).
- Erst dann gehen die beiden ins Gespräch und tauschen sich aus, wie es ihnen ergangen ist (15 Minuten).

Also:

1. Partner ich schätze	07 Min.
2. Partner ich schätze	07 Min.
Aus Erinnerung aufschreiben, was ich gehört habe	07 Min.
Ergänzen	07 Min.
 Austausch im Paargespräch: Wie ist es ergangen? Was ist angekommen?	 15 Min.

Gruppengespräch: Wie ist es ergangen? Was ist angekommen?

20 Min.: Kann auch je nach Situation gekürzt werden.

Enttäuschungen, Überraschungen, ...

Übung: »Den Partner/die Partnerin meditieren«

Folgende Gedankengänge werden den TN an die Hand gegeben bzw. (mit Musik im Hintergrund) vorgetragen:

»Ich stelle mir dich vor:

Wie du aussiehst - welche Kleidung du anhast - welche körperliche Haltung du hast - wie du mich begrüßt (flüchtig - erwartungsvoll - hoffend auf mich - fragend -...?)

Welches Anliegen, welche Sorgen du hast - ob du müde bist - wie du mich anschaust - wie du lächelst -

Wie du mir die Hand gibst - mich küsst - ob du mir etwas erzählen willst - erregt bist - oder bedrückt - erfreut

Ich denke mich in deine Entwicklung hinein:

Wie das Verhältnis zu deinen Eltern war - zu den Geschwistern - ...

wie die Erziehung dich geformt hat -

welche Bedürfnisse und Wünsche in dir wach geworden sind -

welche Fähigkeiten und Anlagen du hast - welche Kräfte du in dir entfalten kannst, welche du verdrängst - ...

Ich stelle mir dich vor: Wie du mit Kindern umgehst - wie du sie auf den Arm nimmst - glücklich bist mit einem Kind -

Ich stelle mir dich vor:

In der Welt deines Berufes - im Umgang mit den Kollegen und Kolleginnen - in den Pflichten des Haushalts - ...

welche Vorstellungen du vom Leben hast - welche Ängste - welche Hoffnungen - ...

Welchen Sinn du siehst - wie du deinen Glauben lebst - die Bibel liest - betest - ... welche Anliegen dir wichtig sind - womit du dich beschäftigst - ...

Ich erinnere mich an das Gute, das du mir getan hast:

an unsere erste Begegnung -

wie wir uns immer besser kennen lernten -

an die glücklichen Stunden und frohen Erlebnisse -

an ein frohes Erlebnis, das mir am besten im Gedächtnis ist, erinnere ich mich in allen Einzelheiten - ...

wie du mir zuhörst - wie du mich verstanden hast - getröstet - ermutigt - bestärkt - mein Leid mitgetragen hast - Geduld mit mir hattest.

Ich stelle mir dich vor:

Wie du mir besonders intensiv zugewandt bist - wie du mir Liebes sagst - mich berührst, mich streichelst, zärtlich zu mir bist - ...

was deine Hände sagen - deine Augen - dein liebes Gesicht - ...

Du - was bist du für ein Wesen, das ganz für mich da sein will -

Dein Inneres öffnet sich mir und nimmt mich an -

mein Inneres öffnet sich dir und nimmt dich an.«

Anlehnung an: Norbert Copray, »Den Partner meditieren«
Norbert Copray (Hrsg.), Ob das Liebe ist? Die Kunst der Partnerschaft, München (Kösel) 1990, S.137f.
aus: Unterwegs zur Ehe, DKV S. 56