



## SIEBEN SOFA-ABENDE FÜR PAARE

Die eigene Ehe zu pflegen und gemeinsam zu wachsen – das kann spannend, unterhaltsam und schön sein. Tun Sie Ihrer Ehe etwas Gutes und machen Sie sich als Paar einen schönen Abend in Ihren eigenen vier Wänden! Genau dafür haben wir einen neuen Kurs entwickelt. Auf den nächsten beiden Seiten drucken wir eine Einheit aus dem brandneuen Material „Wir beide – der Kurs“ ab.

### Der Abend könnte so ablaufen:



1. Laden Sie ([www.family.de/kurs](http://www.family.de/kurs)) eine Kopie der Einheit herunter und drucken Sie sie aus. Einer verwendet die Einheit des Heftes, der andere den Ausdruck.



4. Schauen Sie sich die Szene des Comedy-Theaters Lennardt+Lennardt an.



7. Sprechen Sie anschließend über die Fragen des zweiten Frageblocks.



2. Bestellen Sie eine Pizza, öffnen Sie ein gutes Getränk, stellen Sie den Laptop/das Tablet in Sichtweite und machen Sie es sich auf dem Sofa gemütlich (oder vor dem Computer).



5. Einer nimmt den Ausdruck, der andere das Heft, jeder beantwortet den ersten Fragenblock für sich.



8. Halten Sie unter „Anwendung“ fest, welche Schlüsse Sie aus dem Gespräch ziehen wollen.



3. Lesen Sie den Einstieg der Einheit.



6. Schauen Sie sich das Experteninterview an.



9. Genießen Sie den restlichen Abend miteinander!

### Die sieben Themen:

1. Zeit zu zweit – warum Sie vielleicht keinen Eheabend brauchen, aber so etwas Ähnliches schon!
2. Sprachen der Liebe – was mir und dir gut tut!
3. Richtig streiten – wie Sie die heißen Eisen ansprechen!
4. Von Blumen und Bienen – wie Sie über Sex sprechen lernen können!
5. Stress und Streit – wie Sie die Aufgaben Ihres Leben gemeinsam meistern können!
6. **Meine Wünsche, deine Wünsche – wie Sie der Routine entkommen! (ab Seite 31)**
7. Ganz anders als gedacht – wie Sie Ihren Träumen und Idealen auf die Sprünge helfen!

# Meine Wünsche, deine Wünsche



Wie Sie der Routine entkommen!

## Einstieg

Was Frauen wollen, bleibt Männern manchmal ein Rätsel. Und umgekehrt. Will sie nun tatsächlich nichts zu Weihnachten oder möchte sie gerne überrascht werden? Will er den Samstagmittag wirklich mit den Schwiegereltern verbringen oder fürchtet er vor allem die schlechte Stimmung, wenn er es nicht tut?

Hinter diesen scheinbar banalen Fragen steckt oft mehr, denn unsere Gefühle, Wünsche und Sehnsüchte

haben eine Menge mit unserer Identität zu tun. Ehepartner, die neugierig aufeinander sind, halten ihre Beziehung frisch. Sie wollen wissen, wie der andere tickt, was er sich wünscht, wofür er kämpft und lebt. Sie halten einander nicht für selbstverständlich, sind nicht überzeugt, sich schon längst zu kennen.

## Videodownload

Schauen Sie sich die Eheszene von Lennardt + Lennardt an.



Lennardt + Lennardt stellen fest, dass das Prickeln weg ist – und das ausgerechnet am Hochzeitstag.

[www.family.de/kurs](http://www.family.de/kurs)

## Persönlich

Beantworten Sie folgende Fragen für sich selbst (20 Minuten)!

Wie beurteilen Sie die beiden Figuren des Stücks? (Bitte ankreuzen)

STIMMT

STIMMT NICHT

Selbst schuld, wenn sie immer wieder die falschen Blumen bekommt.  
Sie muss ihre Wünsche halt klar äußern!



Er versteht ihre Bedürfnisse einfach nicht, selbst wenn sie sie deutlich macht.



Dass sie sagt: „Das Kribbeln ist weg“, müsste für ihn ein Alarmzeichen sein.



Es ist doch klar, dass es in einer Beziehung nach einigen Jahren nicht mehr kribbelt.  
Es kann trotzdem sehr schön sein.



Ihr Wunsch, den Hochzeitstag so zu gestalten, als wären sie immer noch Studenten,  
leuchtet mir nicht ein. Es wird sowieso nicht mehr so sein wie damals.



Ich kann nachvollziehen, dass sie sich das wünscht. Sie will nochmals so umworben werden  
wie damals.



Die beiden reden aneinander vorbei. Der Kompromiss am Ende hilft keinem weiter.



Ich finde es gut, dass sie sich am Ende entgegenkommen.

**Was wissen Sie über Ihren Partner? (Bitte unterstreichen)**



Er mag sein Steak am liebsten durch / medium / blutig / gar kein Steak.

Er trinkt am liebsten Pils / Weizen / Altbier / gar kein Bier.

Er liest am liebsten Krimis / die Zeitung / Biographien / Fachliteratur / Romane / gar nichts.

Er guckt am liebsten Actionfilme / Komödien / Literaturverfilmungen/ Dramen / Horrorfilme / nichts davon.

Er ist mit seinem Leben zufrieden / würde gerne an ein paar kleineren Stellschrauben drehen / sehnt sich nach einer größeren Veränderung / denkt nicht darüber nach.

Er hätte gerne öfter Sex / würde gerne mal was Neues im Bett ausprobieren / ist der Meinung, dass es Wichtigeres gibt als Sex / findet unser Intimleben meistens großartig.

Er ist sich sicher, dass das Leben einen Sinn hat / weiß es nicht so genau / ist sich sicher, dass es keinen Sinn hat.

**Was wissen Sie über Ihre Partnerin?**



Sie liest am liebsten Krimis / Zeitschriften / Biographien / Ratgeber / Romane / gar nichts.

Sie bevorzugt Salat mit einer Vinaigrette / mit Joghurt-Dressing / mit Thousand-Island-Dressing / ganz ohne.

Sie mag am liebsten Rosen / Chrysanthemen / Tulpen / Sonnenblumen / Anemonen / Narzissen / nichts davon.

Sie guckt am liebsten Actionfilme / Komödien / Literaturverfilmungen / Dramen / Horrorfilme / nichts davon.

Sie ist mit ihrem Leben zufrieden / würde gerne an ein paar kleineren Stellschrauben drehen / sehnt sich nach einer größeren Veränderung / denkt nicht darüber nach, ob sie zufrieden ist.

Sie hätte gerne öfter Sex / würde gerne mal was Neues im Bett ausprobieren / ist der Meinung, dass es Wichtigeres gibt als Sex / findet die gemeinsame Intimität meistens ganz wunderbar.

Sie ist sich sicher, dass das Leben einen Sinn hat / weiß es nicht so genau / ist sich sicher, dass es keinen Sinn hat.



**Welchen Wunsch nach Veränderung, welche Sehnsucht, würden Sie gerne mal Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gegenüber zur Sprache bringen?**

.....

.....

.....

.....

**Experten-Interview**



Schauen Sie sich das Interview mit dem Paarexperten Florian Mehring an.

[www.family.de/kurs](http://www.family.de/kurs)

Gespräch

Sprechen Sie miteinander über folgende Fragen (20 Minuten)

1. Inwieweit stimmen Sie in der Beurteilung der Figuren überein? Erzählen Sie einander, was Sie angekreuzt haben und warum.

2. Vergleichen Sie, was Sie übereinander wissen. Wo hatten Sie Zweifel beim Ankreuzen? Wo waren Sie sich sicher?

3. Wie können Sie die Neugier aufeinander wach halten?

4. „Du hast der Fügung die Stirn geboten. Hast ihn nie verraten, deinen Plan vom Glück“ singt Herbert Grönemeyer in dem Lied „Der Weg“ über seine verstorbene Frau. Haben Sie den Eindruck, dass Sie Ihren Plan vom Glück aufgeben mussten oder sind Sie ihm noch auf der Spur?

5. „Es muss heiß unter den Füßen werden“, sagt Florian Mehring. Gab es Krisen in Ihrer Beziehung? Was hat sich dadurch verändert?

6. Aus der Komfortzone rauskommen – was könnte das im Zusammenhang mit Wünschen und Sehnsüchten bedeuten?

7. Ehepaare sollten mit den Bereichen, in denen keine Verständigung möglich ist, gelassen umgehen, meint Florian Mehring. Wie könnte das gelingen? Wo sehen Sie solche Bereiche?

Anwendung

Machen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin eine Liebeserklärung. Schreiben Sie auf, was Sie toll an ihm/ihr finden.

.....

.....

.....



# WIR BEIDE – DER KURS

Sieben Sofa-Abende für Paare

„Liebe besteht nicht darin, dass man einander anschaut, sondern dass man gemeinsam in dieselbe Richtung blickt“, schrieb schon Antoine de Saint-Exupéry. Das lässt sich mit „Wir beide – der Kurs“ prima umsetzen. Schauen Sie sich gemeinsam an, wie das Comedytheater Lennardt + Lennardt in kurzen Szenen den Ehe-Alltag aus-

einandernimmt. Versichern Sie einander, dass es bei Ihnen ganz anders zugeht und lassen Sie sich von den Fragen und kleinen Tests aus dem Kursheft inspirieren, einen Blick auf Ihre eigene Partnerschaft zu werfen und miteinander darüber ins Gespräch zu kommen.

Im Kursmaterial enthalten sind zwei Kurshefte (für sie und ihn) und ein Download-Gutschein/eine DVD für sieben Eheszenen mit Lennardt + Lennardt und sieben Experteninterviews mit Christina Rosemann und Florian Mehring.

**Tun Sie Ihrer Partnerschaft etwas Gutes und bestellen Sie „Wir beide – der Kurs“ unter [www.bundes-verlag.net/ehekurs](http://www.bundes-verlag.net/ehekurs) für EUR 29,80/CHF 38.00.**