

Inhalt

Aufforderung zum Gespräch	9
---------------------------	---

I. Hingabe und Selbstbehauptung

1. Vorbereitung

a) Die Einheit der Geschlechter	11
b) Egoismus oder Liebe	12
c) Hingabe ist Erschütterung	13
d) Liebe und Alltag	15

2. Gespräche

a) Hoffnung, Wut und Angst am Anfang einer Ehe	16
b) Jetzt hab' ich für dich keine Zeit	19
c) Man zeigt seine Gefühle nicht!	22
d) Ich muß alles unter Kontrolle haben	24
e) Ich mißtraue ihm	26
f) Ich bin nur mit mir selbst beschäftigt	28
g) Muß ich Schuldgefühle haben?	30
h) Ich habe gelernt, meine Wünsche zu äußern	31

3. Anregungen

a) Thesen zum Nachdenken	33
b) Fragen zum Weiterdenken	37

II. Welchen Sinn kann die Ehe haben?

1. Vorbereitung

a) Das notwendige Scheitern der Ehe	39
b) Täuschung und Enttäuschung in der Ehe	40
c) Offenheit für den Partner	41
d) Hoffnung in der Ehe	42

2. Gespräche

a) Ich will lernen, diesen Mann zu lieben	43
b) Ich will ins Freie	47
c) Ich liebe ihn als Mensch, aber nicht als Mann	48
d) Ich habe noch nie allein gelebt	51
e) Ehe: Wunderbar, trotz aller Pleiten	52
f) Ohne Ehe wäre ich schon tot	53
g) Impulse durch andere Menschen	56
h) Mein Partner ist mein Spiegel	58

3. Anregungen	
a) Thesen zum Nachdenken	59
b) Fragen zum Weiterdenken	62

III. Sich selbst und den Partner annehmen

1. Vorbereitung	
a) Ja-Sagen	65
b) Verantwortung übernehmen	66
c) Zur Ruhe kommen	66
d) Verlassen werden	67
e) Frieden machen	67
2. Gespräche	
a) Ich will nicht immer nur geben	68
b) Mir bleibt nur die Einsamkeit übrig	73
c) Opfere dich nicht für uns auf!	76
d) Ich fühle mich entwertet	77
e) Ich mag die Kinder nicht anrühren	80
f) Ich muß bei mir selbst anfangen	81
g) Ich gebe ihm, was er braucht	84
3. Anregungen	
a) Thesen zum Nachdenken	85
b) Fragen zum Weiterdenken	88

IV. Vertrauen und Treue in der Partnerschaft

1. Vorbereitung	
a) Du bist mein Freund	91
b) Mißtrauen ist eine Giftpflanze	91
c) Das Verlangen, die oder der einzig Geliebte zu sein	92
d) Der Anfang des Lebens	93
2. Gespräche	
a) Die Untreue ist wie eine Mauer zwischen uns	94
b) Ich fühle mich lebendig begraben	100
c) Dem Leben eine positive Richtung geben	104
d) Wir können nicht darüber sprechen	105
e) Ich habe zu wenig Selbstvertrauen	108
f) Ich fühle mich ausgestoßen von den Menschen	110
3. Anregungen	
a) Thesen zum Nachdenken	112
b) Fragen zum Weiterdenken	114

V. Kann man Liebe lernen?

1. Vorbereitung	
a) Hat die Liebe ein Zuhause?	117
b) Überwindung der Egozentrik	118
c) Freiheit und Gespräch	119
d) Lust, Glück und Freude	119
2. Gespräche	
a) Wir versuchen uns anzuerkennen	120
b) Ich brauche die Geduld meines Mannes	125
c) Unsere Wege sind auseinandergegangen	128
d) Mein Mann ist Alkoholiker	129
e) Kann ich lernen, ihn zu ertragen?	131
f) Ich muß mich entscheiden	132
g) Jeder hat seinen eigenen Willen	134
h) Wir haben unsere Gefühle befreit	136
i) Ob wir miteinander warm werden?	137
3. Anregungen	
a) Thesen zum Nachdenken	139
b) Fragen zum Weiterdenken	142

VI. Zusammenarbeit zwischen Frau und Mann

1. Vorbereitung	
a) Was ist Mann? Was ist Frau?	145
b) Der Prozeß der Erneuerung	146
c) Kind oder Beruf?	147
d) Der Mann in der Küche	147
e) Das Alter	148
2. Gespräche	
a) Wir wollen den Rollenwechsel versuchen	148
b) Ich brauche Entscheidungsfreiheit	155
c) Unser Kind hat eine selbständige Mutter erlebt	157
d) Ich müßte etwas Neues wagen	158
e) Mein Ansehen als Mutter bei den Kindern	160
f) Was will ich eigentlich	161
f) Was will ich eigentlich?	161
g) Der Mann muß viel lernen	163
3. Anregungen	
a) Thesen zum Nachdenken	164
b) Fragen zum Weiterdenken	168

VII. Wie hält man seine Ehe lebendig?

1. Vorbereitung

- | | |
|---|-----|
| a) Ehe ist ein Risiko | 171 |
| b) Die Ehe ist kein Gebrauchsgegenstand | 171 |
| c) Ehe kann ein Weg der Liebe sein | 172 |
| c) Die Chance des Anfangs | 173 |
| d) Die Ehe hat ihren eigenen Sinn | 173 |

2. Gespräche

- | | |
|---|-----|
| a) Wir waren in Gefahr zu erstarren | 174 |
| b) Ich will wahrgenommen werden | 178 |
| c) Ich habe keine Erwartungen mehr | 180 |
| d) Ich hätte nicht aufgeben sollen | 181 |
| e) Ich will akzeptiert werden | 183 |
| f) Wann fängt eine Beziehung an? | 185 |
| g) Wir müssen zusammen etwas machen | 186 |
| h) Ich muß auch für mich selbst etwas tun | 188 |

3. Anregungen

- | | |
|----------------------------|-----|
| a) Thesen zum Nachdenken | 190 |
| b) Fragen zum Weiterdenken | 192 |