



MUSTER

KANA
Welcome

TEILNEHMER-HEFT



VORWORT

66

Mit dem Kurs von Kana Welcome betretet Ihr die Welt von Kana. Herzlich willkommen! Wir hoffen, dass Euch dieser gute Zeiten mit Eurem/r Partner/in und mit anderen schenkt, um Eure Liebe zu stärken und zu festigen.

Wie schön, wenn die Liebe im Laufe der Zeit wächst und reifer wird!

Wie schön, zu glauben, dass die beste Zeit des gemeinsamen Lebens nicht hinter uns liegt, sondern gerade jetzt ist!

Wie schön, Tag für Tag zu entdecken, dass die Unterschiede zwischen Mann und Frau keine Hindernisse, sondern unentbehrliche Ergänzungen sind!

Und doch verblasst diese Schönheit oft und stumpft durch Routine, zu strengen Lebensrhythmus, unsere eigene Verslossenheit oder Gewalt ab. Ihr habt das Recht, Euch um Eure Partnerschaft zu kümmern, und wir glauben, dass Kana Welcome Euch dabei behilflich sein kann.

Dieses "persönliche Heft" wird Euch das ganze Jahr über begleiten. Ihr könnt darin wichtige praktische Hinweise notieren, aber vor allem auch die Frucht Eurer Überlegungen und das, was Ihr von jedem Abend mitnehmen wollt, festhalten. Wir hoffen, dass es ein guter Wegbegleiter für Euch wird!

Ein gutes Jahr für Eure Partnerschaft mit Kana Welcome wünscht!

99

das Kana-Team

KANA UND DIE GEMEINSCHAFT CHEMIN NEUF

Die Gemeinschaft Chemin Neuf ist 1973 in Lyon (Frankreich) aus einem Gebetskreis entstanden und ist eine katholische Gemeinschaft mit ökumenischer Berufung. Sie stützt sich auf die ignatianische Tradition und auf die Charismatische Erneuerung. Sie hat mehrere Tausend Mitglieder in mehr als 30 Ländern: Ehepaare, Familien, Singles und geweihte Brüder und Schwestern. Kana ist eine ihrer Missionen. Sie begleitet seit 40 Jahren Paare und Familien in ca. 50 Ländern und bietet u.a. den Kurs Kana Welcome an.

www.chemin-neuf.org
www.cana.org

INHALTSVERZEICHNIS

04

**EINFÜHRUNG
INS JAHR**
KANA WELCOME

05

UNSERE GRUPPE
DIESES JAHR

06

TERMINKALENDER
UNSERER TREFFEN

08

1
ABEND
**WARUM SICH
ZU ZWEIT
ZEIT NEHMEN?**

10

2
ABEND
**UNTERSCHIED
MANN-FRAU:
MYTHOS ODER
WIRKLICHKEIT?**

12

3
ABEND
**EFFIZIENT
KOMMUNIZIEREN:
ICH REDE, DU
REDEST...
WIR HÖREN UNS ZU**

14

4
ABEND
**WENN ES ZUM
KONFLIKT KOMMT:
IHN LÖSEN UND
GEMEINSAMEN
ÜBERWINDEN**

16

5
ABEND
**FAMILIEN- UND
BERUFSLEBEN:
WELCHE BALANCE
FÜR UNS BEIDE?**

18

UNSER WOCHENENDE
KANA WELCOME

22

6
ABEND
**WIE GEHEN WIR
ZU ZWEIT MIT DEM
GELD UM?**

24

7
ABEND
**ALLEINE ODER
ZU ZWEIT
ENTSCHEIDEN: WER
IST DER KAPITÄN AN
BORD?**

26

8
ABEND
**ELTERN UND
GROßELTERN:
WELCHEN PLATZ IN
DER PARTNERSCHAFT?**

28

9
ABEND
**EIN GEMEINSAMES
PROJEKT
AUFBAUEN**

30

**DIE
KANA-WOCHE**

31

UNSER GEBETS-SET
FÜR DAS GEBET
ZU ZWEIT



EINFÜHRUNG INS JAHR

KANA WELCOME

DIE AUSTAUSCHGRUPPE

KANA Welcome ist ein Kurs über ein Jahr, der aus neun Abenden und einem Wochenende besteht. Er findet in Austauschgruppen statt, in denen neben dem leitenden Paar noch drei bis fünf weitere Paare sind. Die Didaktik von KANA Welcome beruht größtenteils auf der Qualität dessen, was in dieser Gruppe erlebt wird. Ihr werdet Teilnehmer und gleichzeitig auch Akteur Eurer Gruppe sein, da Ihr eingeladen seid über Euer Leben auszutauschen sowie der Reihe nach abwechselnd einen kurzen Impuls über ein vorgegebenes Thema vorzubereiten.

WAS BEDEUTET "AUSTAUSCHEN"?

Die Pädagogik von Kana-Welcome stützt sich auf den Erfahrungsaustausch dessen, "was ich persönlich innerlich erlebe". Es geht jedoch keinesfalls darum, sich zu "entblößen". Wir machen die Erfahrung, dass zurückzublicken und das in Worte zu fassen, "was ich fühle" (meine Freuden,

meine Leiden, meine Ängste...), mir helfen, mich besser kennenzulernen, zu wachsen und die Gegenwart des Herrn in meinem ganzen Leben zu erkennen.

WOZU VERPFLICHTET IHR EUCH?

Als Teil einer KANA Welcome Gruppe verpflichtet Ihr Euch als Paar:

- Einmal pro Monat am Treffen Eurer Austauschgruppe teilzunehmen. Eure regelmäßige Anwesenheit ist für die Gesamtheit der Gruppe wichtig.
- Am Wochenende teilzunehmen.
- Ein bis zwei Impulse während des Jahres vorzubereiten. Keine Panik, eine Gliederung dazu findet Ihr in diesem Heft. Außerdem haben die Leiter noch zusätzliches Material.
- Gemeinsam in der Pfarrgemeinde mithelfen: das verbindet.



UNTERSCHIED MANN-FRAU:

MYTHOS ODER WIRKLICHKEIT?

HAUPTPUNKTE DES IMPULSES

1

UNTERSCHIEDLICHES SELBSTVERSTÄNDNIS

Der Mann definiert sich vor allem durch seine Kompetenzen, die Frau durch ihre Beziehungen.

2

UNTERSCHIEDLICHE ART, ZU HANDELN

Der Mann macht eine Sache nach der anderen, die Frau tut mehrere Dinge gleichzeitig.

3

UNTERSCHIEDLICHE ART, PROBLEME ZU LÖSEN

Der Mann stellt sich dem Problem oft alleine, die Frau redet eher mit anderen darüber.

4

UNTERSCHIEDLICHE PSYCHOLOGIE

Der Mann ist mehr rational, die Frau ist mehr emotional.

5

UNTERSCHIEDLICHE BEDÜRFNISSE

Der Mann braucht Wertschätzung, die Frau achtet mehr auf die Aufmerksamkeit, die man ihr schenkt.



.....

.....

.....





MUSTER

HERAUSFORDERUNG

Bis zum nächsten Treffen mich still und heimlich darum bemühen, den Punkt, über den mein/e Partner/in ausgetauscht hat und der für ihn/sie schwierig ist, zu verbessern.

FÜR DIE ZEIT ZU ZWEIT

-  Welchen Unterschied sehe ich bei dir, den ich nur schwer akzeptieren kann?
-  Welcher Unterschied hat mich wachsen und weiter vorankommen lassen?



UND JETZT? DIE KANA-WOCHE

Dieses Jahr habt Ihr durch KANA Welcome KANA und seine Pädagogik kennengelernt. Und wie soll es jetzt nach dem Kurs weitergehen? Wir laden Euch herzlich ein, die KANA-Woche zu erleben. Sie ist das Herzstück von KANA.

WAS IST DIE KANA-WOCHE?

Das sind sechs Tage, um zusammenzufinden, Schlüsselthemen des Zusammenlebens anzusprechen (Dialog, Vergebung, Sexualität, ...), mit anderen Paaren auszutauschen, Gottes Wirken in der Partnerschaft zu entdecken... und gemeinsam zu feiern! Das schönste Geschenk, das Ihr Euch machen könnt!

BEIDE MÖGLICHKEITEN

> KANA...1, 2, 3!

Die ganze Gnade von KANA in drei aufeinander aufbauenden Wochenenden.

> Die KANA -Woche

Diese Woche trägt schon seit 1980 gute Früchte! Mit oder ohne Kinder.

Um alle Termine der Kana-Woche sowie alle weiteren Angebote von KANA zu entdecken, siehe www.cana.org

ZEUGNISSE



"Das war ein entscheidender Moment, ein wirklicher Wendepunkt. Wir hatten nicht gedacht, dass wir unsere Beziehung verbessern müssten [...] aber diese Woche war unglaublich." Marie



"Als ich das Risiko einging, die KANA-Woche zu erleben, kam wieder neues Leben in meine Ehe [...] und ich habe wieder Freude daran, mit meiner Frau zusammen zu sein. [...] Und die Kinder hatten viel Spaß." Tom

UNSER GEBETS-SET

FÜR DAS GEBET ZU ZWEIT

Um gut in den Tag zu starten... Um gemeinsam zu starten... Um danach für die Kinder verfügbar zu sein...

1. Steht 10 Minuten früher als gewöhnlich auf.
2. Zündet in einer ruhigen Ecke in Eurem Zimmer eine Kerze an.
3. Einer nach dem anderen sagt dem Herrn laut „Danke“ für eine Sache (für den beginnenden Tag, für die/den Partner/in, für das, was Ihr erleben werdet, ...).
4. Lest aus Eurer Bibel die folgende Stelle:
 - a. **1. Tag:** Johannes-Evangelium, 2. Kapitel, Verse 1-11.
 - b. **2. Tag:** Korintherbrief, 13. Kapitel.
 - c. **3. Tag:** Matthäus-Evangelium, 5. Kapitel, Verse 2-16.
5. Haltet einige Minuten der Stille, um das Wort, das Ihr soeben gehört habt, zu empfangen.
6. Vertraut dem Herrn Eure Anliegen für diesen Tag an (ein kranker Elternteil, die Klassenarbeit eines Kindes, ein wichtiges Treffen, ...).
7. Betet zusammen das Vaterunser:

*"Vater unser im Himmel,
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe
Wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren
Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von den Bösen.
Denn dein ist das Reich
Und die Kraft und die Herrlichkeit
In Ewigkeit.
Amen."*

HERAUSFORDERUNG

Diese Gebetszeit mindestens drei Tage hintereinander halten... Wenn Ihr danach weitermachen wollt, kein Problem: Lest einfach einen anderen Text aus der Bibel (evtl. den Text des Tages, der von der Kirche vorgeschlagen wird).





KANA, IM DIENST DES PAARES UND DER FAMILIE

Eine Familie zu gründen und ein harmonisches Familienleben zu führen ist für viele Menschen ein Traum, doch nicht selten sind die Hindernisse groß...

KANA empfängt alle, die ihre Partnerschaft vertiefen wollen, die über Ehe nachdenken, die in ihrer Aufgabe als Eltern begleitet werden möchten, die sich in einer schwierigen Phase befinden, die soeben eine Trennung erlebt haben oder sich nach der Scheidung in einer neuen Partnerschaft befinden.

Ob nur zu einem Treffen, einem Wochenende, einer Woche oder einem Kursjahr... Jeder kann die Schönheit der Ehe wiederentdecken und die liebende Gegenwart Gottes genießen.

KANA gibt es heute in ca. 50 Ländern.



Gemeinschaft
Chemin Neuf

www.cana.org