

GENESIS 40

Genesis 40 – Intimität mit Gott und miteinander.

Ein Weg für Paare (nicht nur) für die Fastenzeit.

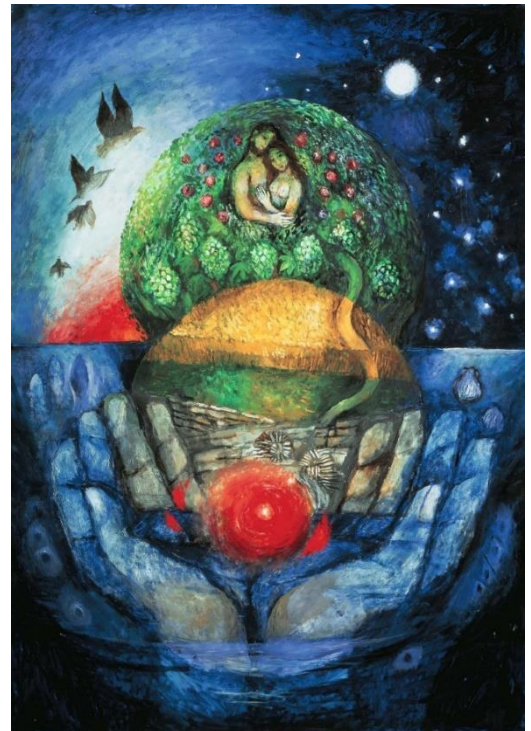
Einführung:

Was brauchen Paare heute in der Ehe oder in der Vorbereitungszeit darauf? Was brauchen sie, um in der Beziehung zu wachsen und in ihrer Beziehung zu Gott?

Die Anforderungen im Beruf, im Alltag und mit den Kindern sind hoch. Das führt oft dazu, dass der eine Partner sein Leben lebt, der andere seines.

Genesis 40 ist vom Paar her gedacht. Es ist ein Weg, der den Paaren hilft, miteinander als (Ehe)paar zu wachsen. Genesis 40 führt zu mehr Intimität der beiden Partner und zu mehr Intimität mit Gott.

Genesis 40 will die Teilnehmer eine Erfahrung der unverfälschten Liebe vermitteln, wie sie „am Anfang“ war, im Buch Genesis. Zu Beginn schuf Gott den Menschen als männlich und weiblich, als sein Ebenbild. Dies bildet die Grundlage für die Einheit und das Miteinander in der Ehe. Die ursprüngliche Einheit des Anfangs zeigt sich sowohl in der Intimität untereinander als auch in der Berufung zu einer tiefen persönlichen und gemeinschaftlichen Beziehung mit Gott.



Sieger Köder, Schöpfung
© Sieger Köder-Stiftung Kunst und Bibel, Ellwangen
www.verlagsgruppe-patmos.de/rights/abdrucke

Kurzbeschreibung:

Um dieses Ziel der wahren Intimität zu erreichen, steht das Programm Genesis 40 auf drei Säulen, die Körper, Geist und Seele einschließen. Es sind nicht die einzigen Säulen, auf denen eine gute Partnerschaft ruht. Aber wir glauben, dass sie sehr relevant sind:

- Gebet
- Paarzeit
- Liebende Aufmerksamkeit

Wie läuft es ab?

Genesis 40 ist ein Programm, das 40 Tage lang dauert. In dieser Zeit bekommen die Teilnehmer klare Vorschläge, wie sie in den drei Bereichen („Säulen“) wachsen können: Gebet, Paarzeit, Liebende Aufmerksamkeit. Das Ziel ist ein Wachsen des Paares zu einem liebevollen und vertrauten Miteinander mit Blick auf Jesus.

Wir schlagen die 40 Tage der Fastenzeit vor, um an diesem Programm teilzunehmen. Beginn ist also Aschermittwoch und Ende Ostersonntag. Selbstverständlich kann man Genesis 40 auch zu jeder anderen Zeit im Jahr starten.



Erste Säule: Gebet

Das Paar wählt aus den folgenden 5 Vorschlägen einen aus.

Mögliche Gebete am Beginn:

Wir stellen uns gemeinsam unter den liebevollen Blick Gottes:
Vater Unser, Ave Maria, Ehre sei dem Vater, heilig Geist Gebet, freies Gebet ...

(1) Jesus – live on stage

- Persönliche und gemeinsame Begegnung mit Jesus durch das Evangelium
- Ablauf:
 - Verwende eine App, in der du das Tagesevangelium lesen kannst (z.B. Regnum Christi Gebetsapp oder Evangelium Tag für Tag oder Stundenbuch.
 - Einer (oder abwechselnd) liest das Evangelium laut vor.
 - Anschließend folgt ein kurzes Bibelteilen (Jeder spricht ein oder mehrere Wörter oder Sätze laut aus, die ihn besonders bewegen.)
 - Überlegt zusammen, wie ihr die Szene als Regisseur in einem Film darstellen würdet und werdet gemeinsam kreativ. Stellt euch die Bibelstelle bildlich vor und lasst sie lebendig werden.
 - Ihr seid jetzt mittendrin in dem Geschehen vor 2000 Jahren. Wie reagiere, fühle bzw. denke ich? Wie erlebe ich JESUS? Erzählt es euch gegenseitig.
 - Kommt zurück in die Gegenwart. Welche Bedeutung hat das ganz konkret heute und jetzt für mein und unser Leben?

(2) Power Hour – Liebesbriefe von Gott

- Diese Gebetsmethode hilft den Teilnehmern, sich über ihre persönlichen Eindrücke auszutauschen. Das wird i.d.R. als sehr bereichernd empfunden.
- Wie läuft es ab?
 - Aus den Tageslesungen notiert jeder für sich einen Satz aus Lesung, Psalm und Evangelium, der ihn besonders anspricht.
 - Diese Bibelstellen bilden die Grundlage für den Brief, den Gott dir persönlich schreiben wird.
 - Wie geht das? Schreib die Worte auf, die dir in den Sinn kommen, wenn du betest. Es sind Worte, die dir Jesus in dein Herz legt.
 - Anschließend teilt ihr euch mit, was in euren Briefen steht.

(3) Betrachtungen zum Evangelium gemeinsam lesen

- z. B. Betrachtungen zum Tagesevangelium aus der App „Regnum Christi Gebetbuch“
- von einem Betrachtungsbuch z.B. Richard Gutzwiller: Meditationen über die Evangelien

(4) Einen (Teil vom) Rosenkranz oder Barmherzigkeitsrosenkranz

(5) Miteinander die Kinder segnen (dabei müssen die Kinder nicht unbedingt anwesend sein, hängt von deren Alter ab)

Mögliche Abschlussgebete:

- Sich als Paar gegenseitig segnen und füreinander beten
- Freies Bitt- und Dankgebet



Zweite Säule: Paarzeit

Das Paar wählt einen der folgenden vier Vorschläge aus:

(1) Alpha-Ehekurs - für Ehepaare

- Der Ehe-Kurs ist eine Serie von sieben Videos (jeweils ca. 1,5 Stunden) und bietet Paaren die Möglichkeit, in ihre Beziehung zu investieren und eine starke Ehe aufzubauen.
- Die Links zu den 7 Videos bekommt ihr von uns zugeschickt.
Anmeldung für den Alpha-Ehekurs bitte mit einer E-Mail an: Genesis40@t-online.de
- Notwendiges Begleitbuch: „Der Ehe-Kurs“ von Alpha:
<https://shop.alphakurs.de/produkt/der-ehe-kurs-gaeste-journal>
Buch ISBN: 978-3-95734-288-1
- Weitere Infos: <https://ehkurs.org/ehe-kurs/mehr-erfahren/>

(2) Erlebt geistige Gemeinschaft, indem ihr euch über eines der folgenden Bücher austauscht:

- Das Ehe-Buch von Nicky & Sila Lee
- Martin Schleske: WerkZeuge – In Resonanz mit Gott
- Gary Chapman: Frühstück mit Gott
- oder ein eigenes Buch, das ihr schon lange lesen wollt ...

Wir empfehlen, dass sich die Ehepartner das Buch abschnittsweise einander vorlesen und sich anschließend darüber austauschen.

(3) Schaut euch die Serie „The Chosen“ an (<https://watch.thechosen.tv>) und tauscht euch darüber aus.

(4) Weitere Möglichkeiten für eine gute Paarzeit:

- Eheabend (auswärts), mit schönem Rahmen. Ein paar schöne Details (Kleidung, Kerze, Blume, Musik).
- Spaziergang (auch als Gebetsspaziergang möglich) oder Wanderung oder andere gemeinsame sportliche Aktivität.



Dritte Säule: Liebende Aufmerksamkeit

Ziel: Einen Blick für die Bedürfnisse des anderen entwickeln.

Wir bemühen uns, uns zumindest in den 40 Tagen von Genesis nicht zu beklagen und nicht zu jammern, sondern erbauende Worte über den Ehepartner auszusprechen.

Manchmal geben sich die Partner viel Mühe, die täglichen Aufgaben zu erfüllen. Doch dabei kann es schnell passieren, dass man die Bedürfnisse des Partners aus dem Blick verliert. Deshalb fokussiert die dritte Säule gezielt die Bedürfnisse des anderen und macht sie sich zu eigen. Dies können die Partner trainieren, indem sie sich folgende Fragen stellen oder Ziele setzen:

- Wie kann ich dich heute entlasten?
- Was kann ich heute Gutes für dich tun?
- Wo kann ich dir helfen?
- Eine tägliche gute Tat
- Überrasche deinen Partner mit etwas, das ihm / ihr Freude macht
(Tipp: Die Liebesprache deines Partners berücksichtigen.) Beispiel: Unternimm etwas, um die Liebesprache deiner Frau / deines Mannes zu sprechen.
 - ⇒ Die 5 Sprachen der Liebe sind:
 - 1) Worte der Bestätigung, bei denen verbale Anerkennung und Komplimente die Zuneigung ausdrücken.
 - 2) Zweisamkeit, welche die Bedeutung von ungeteilter Zeit miteinander betont;
 - 3) Geschenke, die symbolische Gesten der Wertschätzung und Zuneigung darstellen.
 - 4) Ich helfe dir, das Helfen und Unterstützen des Partners ist ein Ausdruck der Liebe.
 - 5) körperliche Nähe oder Berührung, die die Intimität und Verbundenheit ausdrückt.
 - ⇒ Jeder Mensch hat eine bevorzugte Sprache, durch die er Liebe am besten empfängt und ausdrückt, was für eine gesunde Beziehung entscheidend ist.
 - ⇒ Als Vorbereitung: Finde deine Liebesprache heraus. Notiere sie. Tausche dich mit deinem Partner darüber aus. Z.B. Online „5 Sprachen der Liebe Gratistest“

Diese dritte Säule „liebende Aufmerksamkeit“ soll die gegenseitige Hingabe der Partner füreinander fördern sowie die Bereitschaft, für den Partner auch mal das eine oder andere Opfer zu bringen.

So startet ihr:

Jedes Paar wählt sich aus den Säulen Gebet und Paarzeit täglich (oder nur für bestimmte Wochentage) etwas aus. Es wird empfohlen, diese Auswahl schriftlich zu fixieren, indem man einen Wochenplan erstellt.

Die liebevolle Aufmerksamkeit darf an jedem Tag enthalten sein. 😊

Beispiel für einen Wochenplan:

- Montag: Paarzeit - Buch lesen
- Dienstag: Gebet - Beten mit „Jesus live on stage“
- Mittwoch: Paarzeit - gemeinsamer Spaziergang
- Donnerstag: Gebet - einen (Teil von einem) Rosenkranz beten
- Sonntag: Paarzeit - Eheabend

Info und Anmeldung zu Genesis 40

Hier kannst du dich anmelden: QR-Code und URL:



<https://www.regnumchristi.eu/demnaechst/?vid=36867>

<https://www.apostelhaus-alzgern.de/genesis-40>



Wir bieten drei Termine an:

1. Anfangsimpuls online: 24. Februar 2025 um 20 Uhr

- Kickoff und Erklärung
- [Link zur Online Teilnahme](#)

2. Ein Online Treffen mittendrin: 3. April 2025 um 20 Uhr

- [Link zur Online Teilnahme](#)

3. Ein reales Treffen nach den 40 Tagen: Samstag, 17. Mai 2025

- Wanderung nach Andechs als Paar oder mit der ganzen Familie