ARBEITSHILFE

von Alicia Sailer

www.filmwerk.de

kfw

WEDDING CAKE

Eine DVD mit dem Recht zur nichtgewerblichen öffentlichen Vorführung erhalten Sie hier:

Deutschland 2013,
Animationsfilm, 8 Min.,
Regie und Art Direction: Viola Baier,
Produktion: Filmakademie Baden-Württemberg,
Stimmen: Marie – Jessica Krämer, Antoine – Helge Sidow, Hund – Helge Sidow.

AUTORIN

Alicia Sailer, Heilpädagogin: https://www.innovation-bba.com/

GLIEDERUNG

Preise/Auszeichnungen	S. 02
Kurzcharakteristik	S. 03
Themen	S. 03
Einsatzmöglichkeiten	S. 03
Kapitelüberblick	S. 03
Inhalt	S. 03
Fachlicher Hintergrund	S. 05
Links	S. 08
Weitere Filme beim kfw	S. 10
Überblick zu den Materialien	S. 10
M01-M10	S. 11 - 21

PREISE/AUSZEICHNUNGEN (AUSWAHL)

Caligari Award 2011, Annie Awards, „Best Student Film“ 2014: ASIFA – Association internationale du film d´animation, Preis für herausragende Leistungen im Bereich Animationsfilm.

KURZCHARAKTERISTIK

An der Spitze einer prachtvollen Hochzeitstorte wird das Brautpaar aus Marzipan zum Leben erweckt. Mit einem Augenzwinkern stellt die Regisseurin Viola Baier dar, wie das Paar verschiedene Phasen, bis hin zu einer Wandlung ihrer Liebe durchläuft. Wir sehen auf eine leichte und humorvolle Erzählweise in ***WEDDING CAKE*** die drei Stufen von scheiternden Beziehungen: die Phase der Verliebtheit, die Kompromissphase und die Phase des Bekämpfens.

THEMEN (ALPHABETISCH GEORDNET)

Beziehung, Ehe, Erwartungen, Enttäuschungen, Familienplanung, Hochzeit, Hochzeitstorte, Kampf, Kinderwunsch, Kommunikation, Kompromisse, Konflikte, Lebensentwürfe, Liebe, Missverständnis, Partnerschaft, Phasen, Realität, Sehnsüchte, Streit, Vorlieben, Werte, Wohnung, Wünsche, Zukunft, Zweisamkeit.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

SEK II, Gesellschafts- und Sozialkunde, Deutsch, außerschulische Jugend- und Erwachsenenbildung, Soziale und psychologische Studiengänge, Aus- und Fortbildungen im sozialen und psychologischen Bereich, Systemische Weiterbildungen, Aus- und Fortbildungen von Ehe- und Familienberatungsstellen, Ehevorbereitungskurse.

KAPITELÜBERBLICK

Kapitel	Beginn	Titel
1	00:00	Der Hochzeitstag
2	00:90	Das neue Zuhause
3	01:45	Kompromisse
4	04:01	Der große Streit
5	06:17	Die Überraschung

INHALT

1. Der Hochzeitstag

Eine Hochzeitstorte wird, begleitet von fröhlicher Musik, geschmückt und in einem Karton verpackt. Glocken läuten. Das Brautpaar an der Spitze der Hochzeitstorte sieht sich glücklich an, während um sie herum Gäste aus dem Marzipan entstehen. Ein Murmeln aus angeregten Gesprächen ist im Hintergrund zu hören. Sie stoßen auf ihr Glück mit Rotwein an. Ein Tropfen schwappt dabei aus dem Glas des Bräutigams auf das Hochzeitskleid. Den Gästen und der Braut entfährt ein entrüstetes und erschrockenes Geräusch. Sie ärgert sich, während es ihm sichtlich leidtut. Die Braut seufzt und bietet ihm verzeihend einen Kuss an. Die Gäste klatschen.

2. Das neue Zuhause
Die Gäste verschwinden. Um das Paar tauchen geöffnete Kartons auf. Sie gehen an einer Lampe vorüber, während er zufrieden summt. Der Bräutigam beginnt aus dem Marzipan etwas zu formen. Da fällt ihr Blick wieder auf den roten Fleck auf ihrem Kleid, den sie versucht mit einem Tuch ohne Erfolg zu entfernen. Ihr Mann präsentiert ihr ein großes Bett. Sie denkt kurz nach, geht und holt eine der schmückenden Rosen, die sie an das Bett steckt. Zufrieden gehen die beiden aufeinander zu und küssen sich. Begleitet von fröhlicher Musik baut das Paar weitere Möbel. Der Bräutigam sieht sich nachdenklich um und gestaltet ein Kinderbett, das er ihr stolz präsentiert.

3. Kompromisse
Die Braut reagiert wenig begeistert. Sie verschränkt die Arme und schüttelt den Kopf. Sie schiebt das Marzipan ihres Kleides zu einem runden Babybauch und macht deutlich, dass ihr dieser nicht gefallen würde. Sie lässt das Marzipan wieder fallen und streicht ihren Bauch glatt. Er lässt den Kopf hängen. Daraufhin geht sie zum Kinderbett und kreiert einen kleinen Hund, den sie ihm freudig zeigt. Er wendet sich ihr zu und die beiden umarmen sich, den Hund zwischen ihnen.
Die Braut sitzt schmachtend auf dem Sofa vor dem Fernseher. Hinter ihr geht ihr Mann mit dem kläffenden Hund vorbei. Sie stellt den Fernseher lauter. Der Fernseher zeigt ein romantisches Paar in Badekleidung mit Strand und Palmen im Hintergrund. Als ihr Mann zu ihr tritt, versperrt er die Sicht auf das Bild und sie schiebt ihn genervt beiseite. Er setzt sich neben sie und bittet sie um die Fernbedienung. Schließlich gibt sie nach und reicht ihm die Fernbedienung. Er reagiert sehr freudig, während sie sich schmollend zur Seite dreht. Das Fernsehbild zeigt nun Fußball. In der Werbepause ist eine vollbusige Frau mit einem Glas Wein zu sehen. Der Bräutigam lächelt. Kurz schaut er zu ihr rüber, sein Gesicht verfinstert sich.
Das Gesicht der Braut hellt sich auf, sie hat eine Idee. Sie nimmt etwas Marzipan zusammen und formt zwei kleine Figuren in Liegestühlen umgeben von Palmen. Indem sie ihn antippt, versucht sie seine Aufmerksamkeit auf ihre Idee zu lenken. Er schüttelt den Kopf und zeichnet ein Dollarzeichen auf den Tisch. Entschieden streicht er dieses durch. Er nimmt ihre Figuren und baut daraus ein Paar am Lagerfeuer mit Zelt und Bäumen. Der Bräutigam strahlt, doch sie reagiert unzufrieden, schlägt seine Hand zur Seite und formt einen Bären, der hinter dem Zelt lauert. Der Bär geht auf die Miniaturfiguren zu, greift diese an und verspeist sie in Windeseile. Trotzig sieht die Braut ihren Mann an. Er macht eine wegwerfende Handbewegung und widmet sich erneut dem Fernseher. Sauer nimmt sie das Bild aus Marzipan und wischt es energisch vom Tisch. Ihr Blick fällt auf den roten Fleck ihres Kleides. Schweigend sitzt das Paar nebeneinander. Er legt schließlich eine Hand auf ihre Schulter und zieht sie an sich heran.

4. Der große Streit
Die Braut räumt Geschirr vom Tisch, während der Hund mit einer Leine vor ihr hochspringt und bellt. Sie tadelt den Hund genervt und ruft nach ihrem Mann. Dieser sitzt mitfiebernd auf dem Sofa. Wütend nimmt die Braut dem Hund die Leine aus der Schnauze und stellt sich schimpfend vor ihren Mann. Dieser ist ganz im Fußballspiel gefangen und ignoriert seine Frau. Sie lässt die Leine fallen, geht zum Fernseher und kippt diesen vom Fernsehertisch. Er reagiert wütend, brüllt. Mit voller Kraft tritt er in den bellenden Hund. Er formt daraus einen kleineren Fernseher und setzt sich damit erneut auf das Sofa. Traurig geht seine Frau an ihm vorbei. Ein Kochlöffel trifft ihn am Kopf. Er reibt sich den Kopf, seufzt tief und sinkt in sich zusammen. Weinend reibt die Braut an dem roten Fleck ihres Kleides. Der Bräutigam tritt zu ihr und legt ihr eine Hand auf die Schulter. Er nimmt etwas Marzipan und legt dieses über ihren Fleck. Versöhnt lächelt sie ihn an. Die beiden nehmen einander in die Arme. Sein Blick fällt auf das restliche Marzipan in seiner Hand. Er gibt auch dieses auf ihr Kleid und formt daraus große Brüste. Wütend greift sie aus seinem Bauch händeweise Marzipan und gestaltet damit Muskeln an seinen Schultern und Armen. Er nimmt eine Handvoll des Marzipans von seinen Schultern und matscht es auf ihr Gesicht. Die beiden werden noch handgreiflicher und kämpfen miteinander. Jeder hält jeweils einen Arm des anderen in der Hand und schreit den anderen an.

5. Die Überraschung
Ein Hochzeitswalzer erklingt. Man sieht einen Karton, der von einem strahlenden Brautpaar geöffnet wird. Erstaunt sehen sie ihre völlig zerstörte Hochzeitstorte an. Die beiden zucken mit den Schultern. Die Glocken läuten. Umringt von Gästen stoßen die beiden mit Rotwein auf ihr Glück an. Der Wein schwappt aus dem Glas des Bräutigams und trifft das Kleid seiner Braut. Unter Applaus küsst sich das Paar.

FACHLICHER HINTERGRUND

Phasen in Beziehungen
Im Animationskurzfilm ***WEDDING CAKE*** werden drei Phasen von scheiternden Beziehungen gezeigt.

1. **Verliebtheitsphase**: das Paar betrachtet sich durch die rosarote Brille, der Fokus liegt auf den positiven Eigenschaften des Gegenübers.
2. **Kompromissphase**: Nach und nach tauchen unterschiedliche Vorstellungen auf. Ungerne, doch für die Beziehungsharmonie geht das Paar Kompromisse ein. Die Aufgabe besteht darin das Gegenüber so anzunehmen, wie es ist.
3. **Phase des Kämpfens**: Negativ empfundene Eigenschaften, unterschiedliche Werte, Streitigkeiten werden nicht mittels Kommunikation aufgelöst. Gegensätze werden bekämpft. Die Emotionen werden unterdrückt, stauen sich an, was dazu führt, dass eine permanente Spannung in der Luft liegt.

Der Paartherapeut Roland Weber (vgl. Maria Schnabel, 2017) hat die Liebesbeziehung in fünf Phasen unterteilt und erweitert die genannten um zwei weitere.

4. **Die Nähe und Autonomie Phase:** Das Paar sieht sich als Einheit, entdeckt neue Seiten an sich, und sucht gleichermaßen Raum für sich und die eigene Entwicklung. Eine Balance zwischen Wir und Ich/Du zu finden ist das Ziel dieser Phase.
5. **Die Phase des Ankommens:** Ohne Masken, Täuschungen und Projektionen liebt das Paar sich aufrichtig. Hoch- und Tiefphasen haben zusammengeschweißt, das Paar weiß mit den Stärken und Schwächen des anderen umzugehen. Gemeinsame Ziele werden verfolgt.

Gemeinsam durch diese Phasen in einer Beziehung zu gehen und deren Entwicklungsaufgaben zu meistern, erfordert eine gelingende Kommunikation. In der Kommunikation in einer Liebesbeziehung gibt es neben den gängigen Kommunikationsregeln (Ich-Botschaften, wohlwollend formulieren, sich aussprechen lassen, etc.), die Beachtung der Sprache der Liebe des anderen.

Sprachen der Liebe
Der Begriff der Sprachen der Liebe stammt von dem amerikanischen Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman. Chapman sagt (vgl.), dass es, wie in verschiedenen Kulturen Sprachen, auch unterschiedliche Sprachen in der Liebe gibt. Wenn wir in unserer Muttersprache beantwortet werden, fühlen wir uns geliebt. Wenn eine andere Sprache verwendet wird, kann es sein, dass diese nicht verstanden wird. Und wir uns ergo weniger geliebt fühlen. Um uns gegenseitig in der entsprechenden Sprache antworten zu können, ist es notwendig die Sprache des Anderen zu kennen, zu verstehen, anzunehmen und zu unterstützen. Um herauszufinden, wo auf diesem Weg Missverständnisse entstehen können, kann das Zitat von Heinz Goldmann[1] hilfreich sein: *„Gesagt ist nicht gehört. Gehört ist nicht verstanden. Verstanden ist nicht einverstanden. Einverstanden ist nicht behalten. Behalten ist nicht angewandt. Angewandt ist nicht beibehalten.“*

Schritt für Schritt kann überprüft werden:
1. Habe ich gehört, was du gesagt hast?
2. Habe ich dich in dem Sinne verstanden, wie du es gemeint hast?
3. Bin ich damit einverstanden oder vertrete ich eine andere Auffassung?
4. Habe ich dementsprechend gehandelt?
5. Handle ich kontinuierlich danach?

Zu den fünf Sprachen der Liebe:
1. **Lob und Anerkennung** (ehrliche Komplimente, schöne Worte, Wertschätzung)
2. **Zweisamkeit** (exklusive, aufmerksame Zeit nur füreinander)
3. **Geschenke von Herzen** (kreative Ideenzu unausgesprochenen Wünschen, Überraschungen)
4. **Hilfsbereitschaft** (kleine Gesten, Hilfestellung aus Leidenschaft)
5. **Zärtlichkeit** (Umarmungen, Streicheleinheiten, Sexualität)

Laut Chapman tendieren wir meist zu einer dieser Sprachen. Hat unser Partner / unsere Partnerin eine Tendenz zu einer ganz anderen Sprache, können häufiger Missverständnisse und Konflikte in einer Liebesbeziehung entstehen. Besonders schwierig wird es, wenn die Sprache des Anderen abgelehnt wird. Ein aufeinander zugehen, Verständnis für das Gegenüber entwickeln und gemeinsam Sprachen zu finden, die einander geliebt fühlen lassen, ist für eine langfristig harmonische Beziehung unumgänglich.

Im Interview (vgl. ARD-alpha, 16.02.17; Link siehe S. 8) rät die Regisseurin, sich in einer Beziehung stets gegenseitig Aufmerksamkeit zu schenken, die Träume des Partners wertzuschätzen und diese zu unterstützen.

Hinter diesen Sprachen stehen Kindheitsprägungen in der Bindung zu den wichtigsten Bezugspersonen. Dieses vertiefen kann die Bindungstheorie nach Bowlby und Ainsworth oder „Das Kind in dir muss Heimat finden“ von Stahl.

Werte priorisieren
Diese in der Kindheit entstandenen Bindungsmuster und unsere Erfahrungen prägen auch unsere Werte. Die inneren Werte sind wie Leitsterne, die uns in unserem Leben begleiten. Ist bei dem Einen Freiheit der höchste Wert in der Beziehung und bei der Anderen Nähe der höchste Wert, wird es früher oder später zu Schwierigkeiten kommen.

---

1 *https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_heinz_goldmann_thema_lernen_zitat_13548.html; Stand: Mai 2019*

Daher kann es Sinn machen sich über die eigenen Werte auszutauschen. Werte können auch bewusst verändert werden, indem zeitweise ein Wert an erste Stelle rückt, wie zum Beispiel Familie. Die Wertehierarchie kann in einer Partnerschaft / Ehe gezielt verändert und ein gemeinsamer Wert gefunden werden. Wenn der höchste Wert in der Partnerschaft / Ehe erfüllt wird und man sich dessen bewusst ist, fällt es leichter zu akzeptieren, dass andere Vorstellungen nicht erfüllt werden.

Umgang mit Konflikten
Fühlen wir uns bedroht und wittern wir Gefahr, so hat uns die Natur drei Hauptstrategien mitgegeben: flüchten, erstarren, kämpfen. Je nach Situation und erlernten Verhaltensmustern kann sich eine Tendenz ausbilden. Im Konflikt greift der eine an, die andere zieht sich zurück oder wieder jemand anderes versucht die heikle Situation meist zu ignorieren. In einer Eskalationskurve kann es auch sein, dass alle Strategien als Stufen durchlaufen werden. Z.B. als die Braut dem Bräutigam vor dem Fernseher die Hundeleine hinhält und schimpft, ignoriert er sie zuerst. Als sie immer beharrlicher wird, geht er in den Kampfmodus über. Dieser Vorgang ist mit einem hohen Energieaufwand verbunden, führt zu Stress und langfristig zu Erschöpfung. Im hoch emotionalen Kampfmodus ist erwiesenermaßen das Denken, die Fähigkeit konstruktiv alternative Möglichkeiten zu eruieren, stark eingeschränkt (vgl. Kaluza, 2018). Somit müssen wir zuerst den Kampfmodus verlassen, die Situation entspannen, bevor ein konstruktives Gespräch auf Augenhöhe stattfinden kann. Werden Konflikte immer wieder in derselben Art und Weise geführt, entsteht ein Kommunikationsmuster, das bei Konflikten „anspringt“. Je häufiger diese Muster angewandt werden, desto wahrscheinlicher wird es, dass sie zur Gewohnheit werden.

Beispiele von Konflikt Verhaltensmustern (vgl. Martin Koschorke, 2017):
Komplementäre Gewalt: Sie greift an -> Er flüchtet -> Sie flüchtet -> Er greift an
Symmetrische Gewalt: Sie greift an -> Er greift an
Fehlende Kommunikation: Sie flüchtet -> Er flüchtet
Scheinharmonie: Sie flüchtet -> Er ignoriert

Die Reflexion eigener Konflikt Verhaltensmuster und die des Partners/ der Partnerin, helfen einander besser zu verstehen, Verhalten miteinander auszuhandeln, das weniger stark konfliktbeladen ist und neue Verhaltensmuster im Alltag einzuüben.
Eine bewährte Methode ist, eine individuell festgelegte Zeit der Kommunikationsunterbrechung (Rückzug) zu vereinbaren, nach der das Paar sich wieder zusammenfindet. Jede/r hat fünf Minuten Sprechzeit, in der keine Unterbrechung, Kommentare und ähnliches des anderen zugelassen sind. Im Anschluss liegt der Fokus auf der Lösungsorientierung: kann die Situation aufgelöst werden, können Kompromisse gefunden werden, Alternativen gefunden werden?

Apokalyptische Reiter
John Gottman, ein amerikanischer Psychologe, der durch seine Eheanalysen bekannt wurde, hat vier Kommunikationssünden in Partnerschaften beschrieben. Er nannte sie die „apokalyptischen Reiter der Ehe“[2]:

1. **Kritik**: Schuldzuweisungen und Anklagen, die ihren Höhepunkt in einer generellen Verurteilung des Partners finden
2. **Abwehr / Verteidigung** mit Rechtfertigung (und Verleugnung der eigenen Anteile), die den Konflikt aufrechterhalten
3. **Verachtung** und Geringschätzung des Partners
4. „**Mauern**“, Schließen der Schotten und Rückzug.

2 https://de.wikipedia.org/wiki/John_Gottman, *Stand Mai 2019*

Die Demonstration der eigenen Macht (gerade auch als Abwehr von Ohnmachtsgefühlen) wird vermutlich auf allen Stufen dieses Isolations- und Trennungsprozesses eingesetzt.
Im Verhalten sind Geschlechtsunterschiede bemerkbar. Kritik wird mehr von Frauen, Mauern mehr von Männern als „Konfliktbewältigungsmechanismus“ eingesetzt.

Zur Vertiefung der Kommunikation in Konflikten kann die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg hilfreich sein.

Lösungsfokussierung
Sich auf die positiven Unterschiede zu fokussieren und diese zu verstärken, kann ebenfalls zur Aufklärung von festgefahrenen Beziehungskonflikten beitragen. Die drei Grundprinzipien der Lösungsfokussierung (vgl. Shazer / Dolan, 2016) lauten:
1. Repariere nicht, was nicht kaputt ist!
2. Finde heraus, was gut funktioniert – und tu mehr davon!
3. Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht funktioniert, dann höre damit auf und versuche etwas anderes!

Zentrale Voraussetzung für die Lösungsfokussierung ist, dass beide die Erwartung haben, dass sich etwas verbessern kann.

Eine weitere fachliche Anregung ist beispielsweise die Integrierte lösungsorientierte Psychologie (ILP) nach Friedmann, der das Verfahren von de Shazer mit dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) und der Systemischen Therapie kombiniert.

Tipps für eine glückliche Ehe
Die sieben Geheimnisse einer glücklichen Ehe wurden von John Gottman (vgl. 2017) zusammengetragen:
1. Bringen Sie Ihre Partner-Landkarte auf den neuesten Stand
2. Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung füreinander
3. Wenden Sie sich einander zu und nicht voneinander ab
4. Lassen Sie sich von Ihrem Partner beeinflussen
5. Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme
6. Überwinden Sie Pattsituationen
7. Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn

Was sich genau dahinter verbirgt, kann in seinem gleichnamigen Buch (siehe Literaturangabe) vertieft werden.

LINKS (STAND: 13.05.2019)

Zum Film
Interview mit Viola Baier:
https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/campus/cinema/wedding-cake-viola-baier-kurzfilm-filmakademie-baden-wuerttemberg-ludwigsburg-100.html
http://www.firststeps.de/filmkatalog/filme/filme-details.html?tx_e27firststepswfqbe_pi1[ID]=4b5784cd-3640-048d-f0ca-e6625c89bea4
https://www.swp.de/suedwesten/staedte/ludwigsburg/viola-baier-ist-die-beste-17535505.html

Zu den Themen
Bindungstheorie nach Bowlby, Grossmann et al:
https://epub.uni-regensburg.de/3109/1/Bindungstheorie.pdf
Bindungsstile, Asendorpf:
http://www.uni-kassel.de/fb4/psychologie/personal/lantermann/sozial/bindung.pdf
Das Kind in dir muss Heimat finden, Stahl: https://www.youtube.com/watch?v=EGckpW_tk1w

Gewaltfreie Kommunikation, Rosenberg: https://www.youtube.com/watch?v=LgDg94QXJzM
ILP, Friedmann: https://www.ilp-fachschulen.de/assets/downloads/5543421e/die3generationen.pdf
Wertehierarchie erstellen: https://www.youtube.com/watch?v=xtS0gERHvbc

Zu Ehe, rechtlich/ soziologisch:
Familienrecht: https://www.familienrecht.net/ehe/
Ehe und Sexualität im Wandel der Zeit:
https://www.weisses-kreuz.de/liebe-wartet/zum-thema-liebe-wartet/geschichte-der-ehe

Zu Ehe, christlich:
https://www.katholisch.de/glaube/unser-glaube/wichtig-zu-wissen
https://www.katholisch.de/aktuelles/aktuelle-artikel/kleines-wort-mit-groen-folgen
https://www.katholisch.de/glaube/unser-glaube/wir-heiraten
https://www.evangelisch.de/inhalte/92125/24-02-2014/ehe-fuehrerschein-mehr-vernunft-statt-liebe
https://www.geistreich.de/experience_reports/1588
https://www.zeitzeichen.net/religion-kirche/evangelische-ehetheologie/

Zu Ehe, biblisch-theologisch:
https://www.bibelwissenschaft.de/wirelex/das-wissenschaftlich-religionspaedagogische-lexikon/lexikon/sachwort/anzeigen/details/ehe-und-familie/ch/7ab2a74b827bc95e078cc2c75f79f089/
https://www.bibelwissenschaft.de/wibilex/das-bibellexikon/lexikon/sachwort/anzeigen/details/ehe-at/ch/3d6d29b1010bc69c1e5884cbf386c3ee/
https://www.dbk.de/fileadmin/redaktion/veroeffentlichungen/deutsche-bischoefe/db67.pdf
https://www.feinschwarz.net/die-ehe-ein-riskantes-sakrament/
https://www.herder.de/cig/geistesleben/2013/07-12-2013/ehe-und-familie-die-ehe-ist-kein-allerlei/
https://www.katholisch.de/aktuelles/aktuelle-artikel/kasper-fordert-realistische-theologie-der-ehe
https://www.pastoralpsychologie-im-norden.de/fileadmin/user_upload/baukaesten/Baukasten_BK_Reserve09/Dokumente/Wagner-Rau-_Seelsorge_im_Kontext_von_Ehe_und_Partnerschaft.pdf
http://www.weinzweb.de/ohp/peschehe.pdf

LITERATUR:

Chapman, Gary: *Die fünf Sprachen der Liebe – Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt*, 4. Aufl. Verlag der Francke-Buchhandlung, Marburg an der Lahn, 2010

Friedmann, Dietmar: *Denken. Fühlen. Handeln.,* 3. Aufl., Rosenberger Fachverlag, Leonberg, 2009

Gottman, John: *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe*, 5. Aufl., Ullstein-Verlag, München/ Berlin, 2017

Kaluza, Gert: *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung,* 4. Aufl., Springer, Heidelberg/ Berlin, 2018

Koschorke, Martin: *Lösbare und unlösbare Aufgaben in der Paarberatung, Die Paar-Dynamik in Supervision und Selbstsupervision*, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 2017
Schnabel, Maria: Krisen der Liebe, Partnerschaftsphasen - eine Orientierungshilfe, ohne Verlag, Köln, 2017, **Online**:
https://koeln.efl-beratung.de/fileadmin/koeln/infothek/fachartikel/16_17Krisen_der_Liebe.pdf

Shazer, Steve de / Dolan, Yvonne: *Mehr als ein Wunder: Die Kunst der lösungsorientierten* Kurzzeittherapie, 5. Aufl., Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2016

WEITERE FILME ZU *EHE, PARTNERSCHAFT UND KOMMUNIKATION* BEIM KFW (AUSWAHL, STAND: 13.05.2019):

Amoklove
http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_amoklove_A4_web.pdf
Der Aufreißer
http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/deraufreisser_ah.pdf
Die Ehe (Sakramente)
https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1219
Gabi
http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Gabi_A4.pdf
Katholisch für Anfänger, 21-31, Folge 24: *Ehe*
http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_katholisch_21_31_a4.pdf
Meinungsverschiedenheiten
http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_meinungsverschiedenheiten_A4_neu.pdf
[Out of fra]me
http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Out_Of_Frame_A4.pdf
Spielfilmempfehlung:
303:
http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_303_A4.pdf

ÜBERBLICK ZU DEN MATERIALIEN

M01 Die Beziehung lebendig halten
Fördert: Reflexion über Verhalten in Beziehungen, kritisches Denken
M02a Werte-Hierarchie
Fördert: Reflexion über eigene Werte, Auswirkungen und Erkennen der Erfüllungskriterien, Persönlichkeitsentwicklung
M02b Werte-Liste
Fördert: Inspiration zum Finden der eigenen Werte
M03 Sprachen der Liebe
Fördert: Reflexion der eigenen Prägung, Persönlichkeitsentwicklung, bewusstere Kommunikationsgestaltung
M04 Perspektivwechsel
Fördert: Diversität, Unterschiede erkennen und annehmen, Personalkompetenz, Empathie, Austausch
M05 Konfliktmuster
Fördert: Eigenreflexion, Reflexion von Verhaltensmustern
M06 Lösungen
Fördert: positive Reflexion von Kommunikationsgeschehen, konstruktiven Umgang mit anderen, Üben von bewusstem Umwandeln negativer Beschreibungen
M07 Beobachtung
Fördert: Wahrnehmung, Beratungskompetenz
M08 In den Schuhen des Anderen
Fördert: Gruppendynamik und Sozialkompetenz, Anwenden systemischer Fragestellungen, Beratungskompetenz, Beobachtungskompetenz, Methode in Coaching und Beratung
M09 Kahoot-Quiz
Fördert: Aktivierung, Gruppendynamik, Merkfähigkeit, spielerisches Heranführen an Theorie
M10 Ausstellung der idealen Ehe
Fördert: Kreative Auseinandersetzung, Perspektiven anderer in Bezug zu den eigenen setzen

 © kfw GmbH 2019

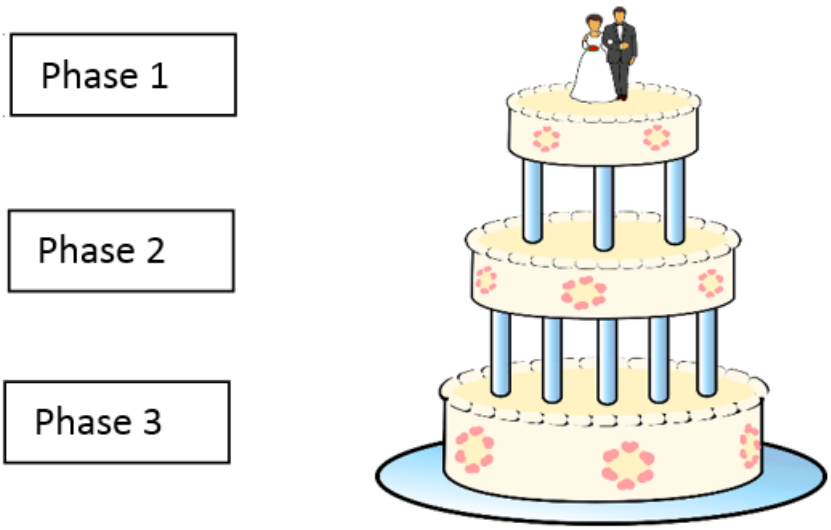
M01 *Die Beziehung lebendig halten*

In ***WEDDING CAKE*** sehen Sie, wie das Brautpaar in drei Phasen eine Wandlung ihrer Liebe erlebt.

Notieren Sie für sich:

1. Welche Phasen können das sein und was zeichnet diese Phase aus? (10 min)
2. Diskutieren Sie in einer kleinen Gruppe (4 – 6 Personen): Was lernen wir daraus? Was könnte das Paar dafür tun, dass sich dieses Szenario nicht so abspielt? Halten Sie Ihre Ergebnisse auf Moderationskarten fest. (15 – 20 min)
3. Sammeln Sie Ihre Ergebnisse, die förderlich für eine gelingende Ehe / Beziehung sind, im Plenum. Sind Sie zu ähnlichen Ergebnissen gekommen? Sie können für das Zusammentragen Ihrer Ergebnisse das Clustern in den drei Phasen an einer Stellwand oder einem Plakat vornehmen. (15 – 20 min)

Beispiel:



© kfw GmbH 2019

M02a *Werte-Hierarchie*

Nehmen Sie sich Zeit für sich. (20 min)

1. Notieren Sie fünf Werte, die Ihnen am wichtigsten sind.
2. Stellen Sie eine Hierarchie auf. Welches ist ihr höchster Wert? Dazu können Sie einen Wert imaginär in die linke Hand nehmen und gegen einen anderen Wert in ihrer rechten Hand abwägen. Gehen Sie so lange vor, bis Sie Ihre Priorisierung gefunden haben.
3. Tragen Sie neben Ihren Werten die Kriterien ein, die Sie benötigen, damit dieser Wert erfüllt werden kann.

Beispiel:

Wert	**Erfüllungskriterien**
Familie	Partner / in -> Unterstützung, Zeit -> Teilzeit arbeiten, …

Wert	**Erfüllungskriterien**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

4. Reflektieren Sie im Anschluss zu zweit / zu dritt weshalb Sie Werte und die entsprechenden Erfüllungskriterien in einer Partnerschaft / Ehe kommunizieren sollten. Wie könnte man vorgehen, wenn sich die Werte unterscheiden? (10 – 15 min)

© kfw GmbH 2019

M02b Werte-Liste

Quelle: https://stevepavlina.de/werte-liste/

Abenteuer, Abgeklärtheit, Abwechslung, Achtsamkeit, Aggressivität, Ahnung, Akribie, Aktivität, Akzeptanz, Albernheit, Anerkennung, Angemessenheit, Angepasstheit, Anpassungsfähigkeit, Anstand, Antrieb, Anwendbarkeit, Anziehungskraft, Aufgeschlossenheit, Aufmerksamkeit, Aufopferung, Aufregung, Aufrichtigkeit, Ausbildung, Ausdauer, Ausdrucksfähigkeit, Ausgeglichenheit, Ausgelassenheit, Bedachtsamkeit, Beflissenheit, Befreiung, Begierde, Beharrlichkeit, Beherrschung, Beliebtheit, Bereitschaft, Bereitwilligkeit, Berühmtheit, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Beschränkung, Besonnenheit, Bestätigung, Bewusstheit, Bindung, Bissigkeit, Brauchbarkeit, Brillanz, Charme, Coolness, Dankbarkeit, Demut, Der Beste sein, Dienst, Direktheit, Diskretion, Disziplin, Dominanz, Dreistigkeit, Durchsetzungsvermögen, Dynamismus, Edelmut, Effektivität, Effizienz, Ehre, Ehrfurcht, Ehrgeiz, Ehrlichkeit, Eifer, Eigenständigkeit, Einen Unterschied machen, Einfachheit, Einfallsreichtum, Einfluss, Einfühlungsvermögen, Einheit, Einsamkeit, Einsicht, Einsichtigkeit, Einzigartigkeit, Ekstase, Eleganz, Energie, Entdeckung, Enthusiasmus, Entschlossenheit, Entspannung, Erfahrung, Erfindungsgabe, Erfolg, Erhabenheit, Erholung, Erkenntnis, Ermunterung, Ernsthaftigkeit, Errungenschaft, Erwartung, Expertise, Extravaganz, Extraversion, Exzellenz, Fairness, Familie, Faszination, Finanzielle Unabhängigkeit, Findigkeit, Fitness, Fleiß, Flexibilität, Flow, Fokus, Frechheit, Freiheit, Freizügigkeit, Freude, Freundlichkeit, Frevelhaftigkeit, Frieden, Frohmut, Frohsinn, Frömmigkeit, Führung, Furchtlosigkeit, Gastfreundschaft, Geben, Gehorsam, Gelassenheit, Genauigkeit, Genügsamkeit, Genuss, Gerechtigkeit, Gerissenheit, Geschicklichkeit, Geschwindigkeit, Gemütlichkeit, Geselligkeit, Gewandtheit, Gewinnen, Gewissheit, Glanz, Glaube, Glaubwürdigkeit, Glück, Glückseligkeit, Gnade, Großzügigkeit, Gründlichkeit, Güte, Gutmütigkeit, Harmonie, Hartnäckigkeit, Heiligkeit, Heimlichkeit, Heiterkeit, Heldenmut, Heldentum, Herausforderung, Herkunft, Herz, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Hingabe, Hochgefühl, Hoffnung, Höflichkeit, Humor, Hygiene, Inspiration, Integrität, Intelligenz, Intensität, Intimität, Introversion, Intuition, Investierung, Jugendlichkeit, Kameradschaft, Klarheit, Klugheit, Komfort, Kongruenz, Können, Kontinuität, Kontrolle, Konzentration, Kooperation, Korrektheit, Kreativität, Kühnheit, Langlebigkeit, Lebendigkeit, Lebenskraft, Lebhaftigkeit, Leidenschaft, Leistung, Leitung, Lernen, Liebe, Logik, Loyalität, Macht, Mäßigung, Milde, Mitarbeiterführung, Mitbenutzung, Mitgefühl, Mitwirkung, Mode, Motivation, Mumm, Mündigkeit, Mut, Nächstenliebe, Nähe, Nerv, Neugier, Nützlichkeit, Offenheit, Optimismus, Ordnung, Ordnungsliebe, Organisation, Originalität, Perfektion, Pflicht, Phantasie, Philantrophie, Pietät, Potenz, Pragmatismus, Präsenz, Präzision, Privatsphäre, Proaktiv sein, Professionalität, Pünktlichkeit, Raffinesse, Rätselhaftigkeit, Realismus, Reflektion, Reichhaltigkeit, Reichtum, Reife, Reinheit, Reinlichkeit, Religiosität, Respekt, Revolution, Ruhe, Ruhm, Sauberkeit, Scharfsinn, Schlauheit, Schönheit, Seele, Selbstbeherrschung, Selbstlosigkeit, Selbstvertrauen, Seltsamkeit, Sensitivität, Sexualität, sicheres Auftreten, Sicherheit, Sieg, Signifikanz, Sinnlichkeit, Sittsamkeit, Solidarität, Sorgfalt, Spannung, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Spontanität, Sprachkompetenz, Stabilität, Stärke, Stille, Strebsamkeit, Strenge, Struktur, Sympathie, Synergie, Tapferkeit, Teamwork, Tiefe, Traditionalismus, Transzendenz, Träumen, Treue, Tugend, Überfluss, Überlegenheit, Überraschung, Überzeugung, Umgänglichkeit, Unabhängigkeit, Unerschrockenheit, Unerschütterlichkeit, Unterhaltung, Unterstützung, Unversehrtheit, Unvoreingenommenheit, Urteilsfähigkeit, Verbindung, Verbissenheit, Verehrung, Vergnügen, Vermögen, Vernunft, Versicherung, Verspieltheit, Verständnis, Vertrauen, Vertrauenswürdigkeit, Verwegenheit, Vielfalt, Vision, Vitalität, Vollendung, Vorfreude, Vorsatz, Wachsamkeit, Wachstum, Wahrheit, Wahrnehmungsvermögen, Wärme, Weisheit, Widerstandsfähigkeit, Wildheit, Wirtschaft, Wissen, Wissensdurst, Witzigkeit, Wohlgefallen, Wohlstand, Wortgewandtheit, Wunder, Würde, Zeitlosigkeit, Zufriedenheit, Zugänglichkeit, Zugehörigkeit, Zuneigung, Zuverlässigkeit, Zweckmäßigkeit

© kfw GmbH 2019

M03 Sprachen der Liebe

Die fünf Sprachen der Liebe nach Gary Chapman, einem amerikanischen Beziehungs- und Paarberater, sind:

1. Lob und Anerkennung (ehrliche Komplimente, schöne Worte, Wertschätzung)
2. Zweisamkeit (exklusive, aufmerksame Zeit nur füreinander)
3. Geschenke von Herzen (kreative Ideen in Bezug zu unausgesprochenen Wünschen, Überraschungen)
4. Hilfsbereitschaft (kleine Gesten, Hilfestellung aus Leidenschaft)
5. Zärtlichkeit (Umarmungen, Streicheleinheiten, Sexualität)

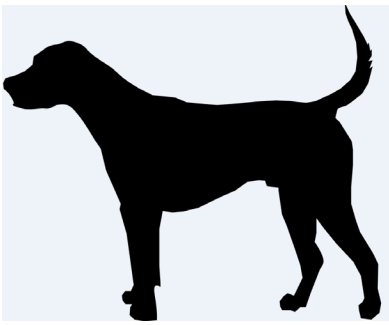
1. **Welche Sprachen der Liebe können Sie in WEDDING CAKE entdecken?**
   (10 min)
2. **Tauschen Sie sich zu zweit / zu dritt aus: Welche Sprache sprechen Sie am besten? Welche fällt Ihnen schwer? Weshalb kann es hilfreich sein, sich damit auseinanderzusetzen?**
   (10 min)

© kfw GmbH 2019

M04 Perspektivwechsel

1. Überlegen Sie für sich: Mit welcher Figur in WEDDING CAKE können Sie sich am ehesten identifizieren? Weshalb? (5 min)
2. Nehmen Sie nun bewusst die Rolle des Gegenparts ein / einer anderen Rolle ein. Wie fühlt sich diese Figur? Welche Sätze könnte diese Person sagen, um besser verstanden zu werden? Formulieren Sie Ich-Botschaften, die Aussagen über das eigene Empfinden machen. (5 – 10 min)
3. Gestalten Sie mit diesen Sätzen in Gruppen (nach Rollenzuordnung) Rollen-Plakate zu den Figuren. (10 – 15 min)
4. Stellen Sie diese im Plenum vor. Können Sie sich in die unterschiedlichen Figuren einfühlen? (3 x 5 min)

Beispiel:



Ich fühle mich vernachlässigt und brauche Auslauf!

Ich würde gerne einen Urlaub am Meer ermöglichen, aber das kann ich mir nicht leisten.

Ich wünsche mir Anerkennung für meine Tätigkeiten im Haushalt.

© kfw GmbH 2019

M05 Konfliktmuster

In Konflikten reagieren Menschen meist mit
- Rückzug
- Ignorieren
- Kampf

Filmanalyse (10 min)
Analysieren Sie die Strategien des Brautpaares in ***WEDDING CAKE***. Welche Verhaltensstrategien können Sie beobachten?

Eigenreflexion (5 min)
Welche Konfliktmuster kennen Sie von sich selbst? An welchen Situationen machen Sie dieses fest? Wann gibt es Ausnahmen?

Beratung (20 min)
Mit welchen Fragestellungen finden Sie das Konfliktmuster Ihres Gegenübers heraus?
Was würden Sie Ihrem Gegenüber raten und weshalb?
Probieren Sie eine Kurzberatung zu zweit aus (10 min) und wechseln Sie die Rollen (10 min).

© kfw GmbH 2019

M06 Lösungen

Tipps für eine kaputte Ehe

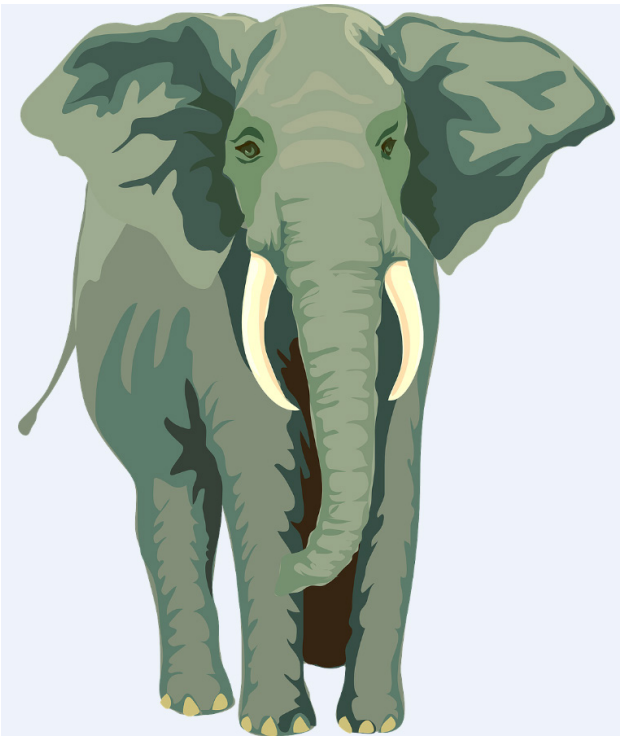
Wie müsste man kommunizieren, um eine Ehe stark zu gefährden?

Welches Verhalten könnte dazu führen, dass eine Ehe zu Bruch geht?

1. Sammeln Sie zu zweit / zu dritt Tipps für eine kaputte Ehe.
2. Im Anschluss tauschen Sie Ihre Tipps mit den Tipps einer anderen Gruppe. Wandeln Sie deren einzelne Punkte in ihr Gegenteil um.
3. Die Tipps für eine glückliche Ehe stellen Sie nun im Plenum vor.

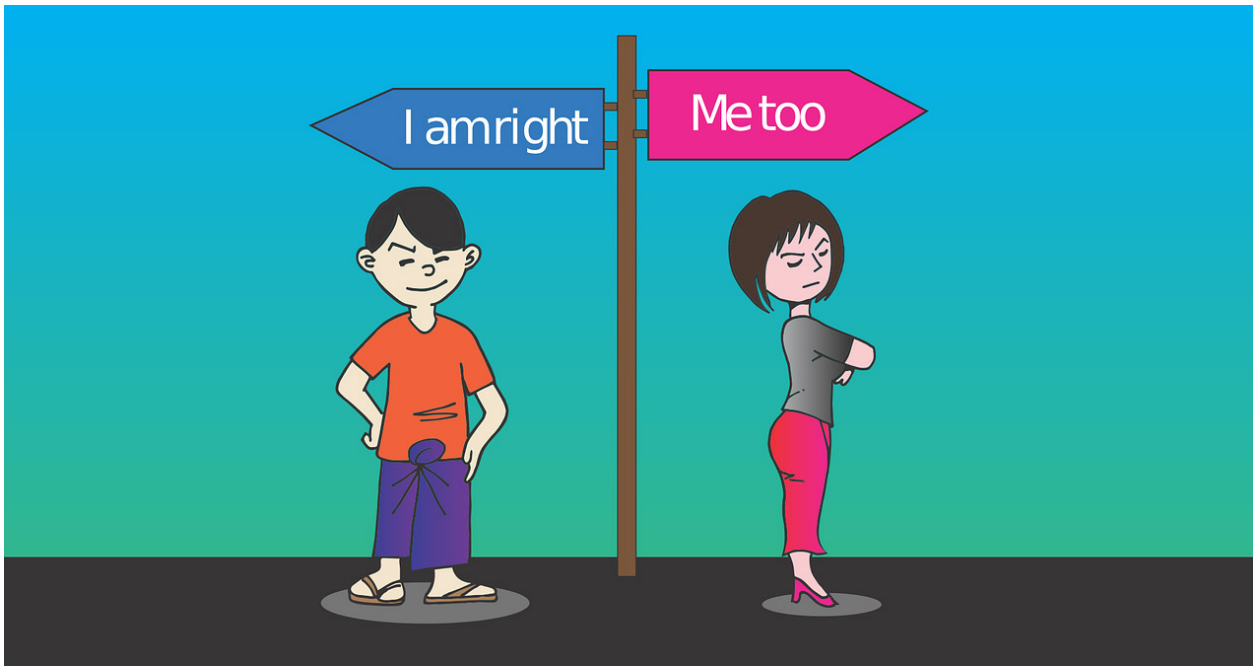
Elefantengedächtnis

Die Braut in ***WEDDING CAKE*** erinnert sich, wenn es zu Konflikten in der Ehe kommt, immer wieder an den Weinfleck auf ihrem Kleid. Überlegen Sie kurz, ob Sie ähnliche Mechanismen von sich selbst kennen.
Diskutieren Sie in einer kleinen Gruppe, was Sie tun könnten, um diesen Mechanismus zu unterbinden.



© kfw GmbH 2019

M07 Beobachtung



Rollenspiel (30 min)

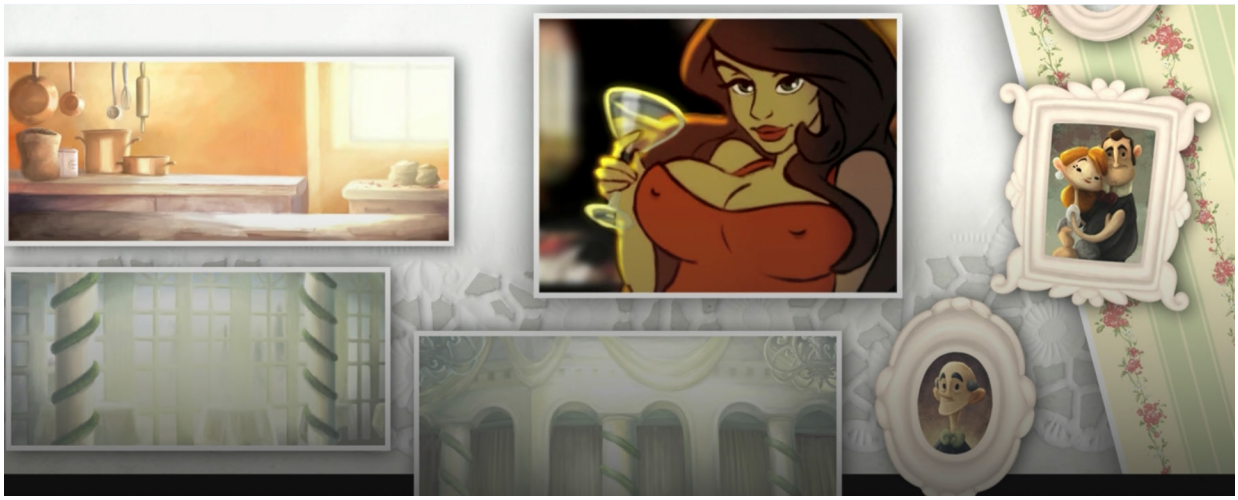
1. Bilden Sie Vierer-Gruppen.
2. Zwei Personen stellen eine Konfliktsituation in einer Partnerschaft dar (selbst erlebt oder frei erfunden – die anderen Personen werden im Vorfeld nicht eingeweiht).
   Eine Person versucht die beiden zu unterstützen und zu einer Lösung des Konflikts beizutragen.
   Eine weitere Person ist nicht involviert und beobachtet von außen. (15 min)
3. Im Anschluss gibt die beobachtende Person Feedback. (5 min)
4. Tauschen Sie sich im Plenum zu Ihren Erkenntnissen aus. (10 min)

Beobachtungs- und Feedbackfragen:

- Welche Körperhaltung / Gestik wird eingesetzt? Was sagt diese aus?
- Wie sind die Gesprächspartner zueinander positioniert? Wie wirkt das auf Sie?
- Wie empfinden Sie die Kommunikation untereinander?
- Welche Konfliktstrategien werden angewandt?
- Wie hilfreich erleben Sie die unterstützende Person?
- Was könnte noch für die Situation hilfreich sein?

© kfw GmbH 2019

M08 In den Schuhen des Anderen



Vorbereitung: Stuhlkreis, zwei sich gegenüberstehende Stühle im Kreis
Anleitung: Eine Person (kann auch die Lehrperson sein) stellt einen Paarkonflikt zur Verfügung (erlebt, frei erfunden), die Gruppe stellt abwechselnd Fragen.
Jeder Stuhl steht für eine Person, deren Empfindungen und Gedanken. Während des Prozesses wechselt die Person in der Mitte zu verschiedenen Fragestellungen immer wieder zwischen den beiden Perspektiven.

Mögliche systemische Fragetechniken mit Beispiel:
1. **Zirkuläre** Fragen: Was würde Ihre beste Freundin dazu sagen?
2. **Skalierungs**fragen: Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie hoch ist Ihre Erwartung, dass der Konflikt gelöst werden kann…
3. **Hypothetische** Fragen: Was wäre es, wenn Ihr Partner sich bei Ihnen entschuldigen würde?
4. Die **Wunder**frage von de Shazer im Coaching und der systemischen Therapie:

„Jetzt habe ich noch eine etwas ungewöhnliche Frage: Stellen Sie sich vor, unsere Sitzung wäre zu Ende und Sie fahren nach Hause. Sie verrichten noch die Dinge, die Sie heute verrichten wollen. Irgendwann werden Sie zu Abend essen und ins Bett gehen. Sie gehen in Ihr Schlafzimmer, legen sich in Ihr Bett und schlafen ein. Während Sie schlafen, geschieht ein Wunder. Am nächsten Morgen wachen Sie auf und Sie wissen nicht, dass das Wunder geschehen ist. Das Wunder besteht darin, dass es das Problem, wegen dem Sie hier sind, nicht mehr gibt. Woran würde Sie es als erstes merken, dass das Problem verschwunden ist?“

5. **Paradoxe** Fragen: Was können Sie tun, um eine Trennung zu provozieren?
6. **Lösungsorientierte** Fragen / **Ressourcenorientierte** Fragen: Was muss passieren, damit die Ehe mit Ihrem Partner noch glücklicher wird?

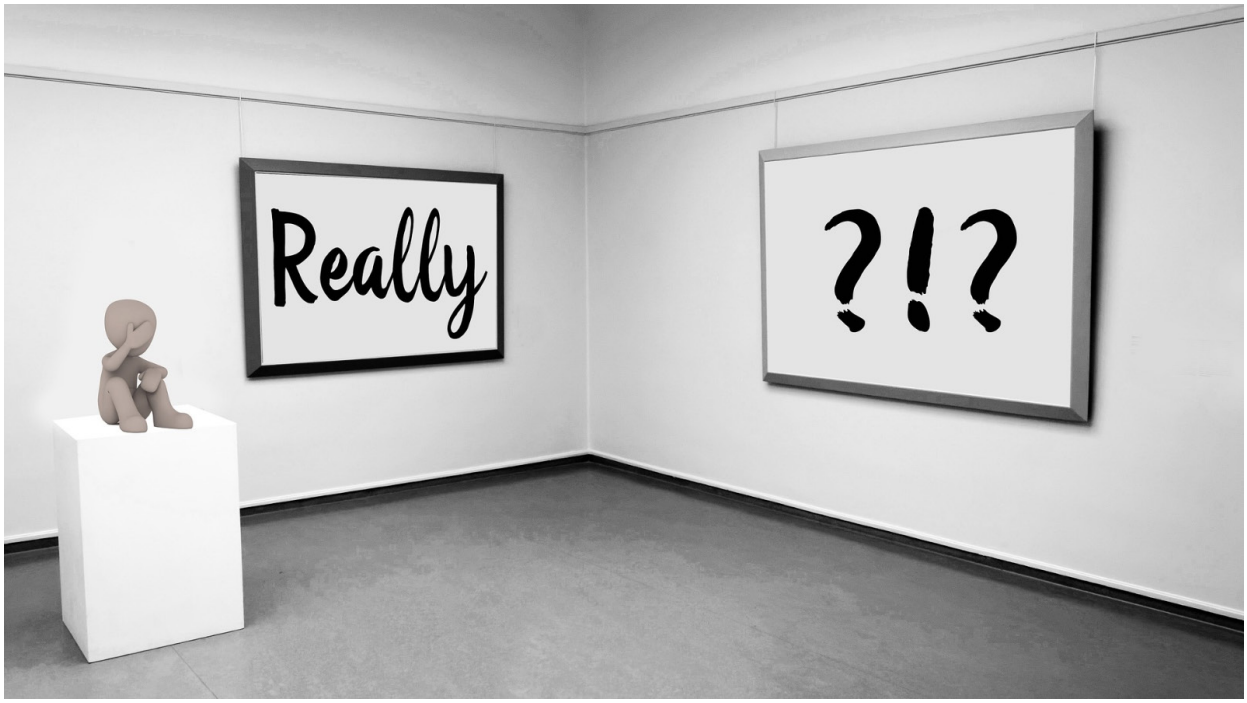
© kfw GmbH 2019

M09 Kahoot-Quiz

Rufen Sie das Quiz zum Kurzfilm auf:
https://create.kahoot.it/share/wedding-cake/966b49ca-48e0-4370-aa68-ec4bc33c39b3

© kfw GmbH 2019

M10 Ausstellung der idealen Ehe

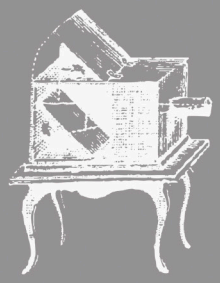


Zeichnen Sie die ideale Hochzeitstorte als Symbol für die ideale Ehe. (20 – 30 min)

Sie können Symbole, Farben, unterschiedliche Materialien und Schrift verwenden, um das Fundament, das Mittelstück und das Dach der Torte zu gestalten und darzustellen.

Sie können die Werke von allen zu einer Ausstellung zusammentragen (an den Wänden eines Raumes bzw. Flures oder Stellwänden). (5 min)

Betrachten Sie die Torten der anderen. Wo gibt es Überschneidungen? In welchen Punkten unterscheidet sich Ihre Torte? (10 – 15 min)

© kfw GmbH 2019

Katholisches Filmwerk GmbH
Ludwigstr. 33
60327 Frankfurt a.M.
TELEFON: +49-(0) 69-97 14 36- 0
E-MAIL: info@filmwerk.de
INTERNET: www.filmwerk.de