



# fit für Ehe

Damit die Liebe  
eine Herzenssache wird

Katholische Ehevorbereitung mit  
Tiefgang – vor Ort und online

**HELFEN SIE HEUTE FÜR STARKE  
FAMILIEN VON MORGEN!**





## Fit für Ehe – damit die Liebe gelingt!

Die Hochzeit ist ein bedeutsamer Schritt im Leben. Die Sehnsucht nach einer glücklichen Ehe und einer starken Familie ist groß. Aufgrund der vielen ToDo's für das große Fest ist die Vorbereitung auf das gemeinsame Leben als Mann und Frau aber oft nicht genügend im Blick.

Paare, die sich ausreichend Zeit für die Vorbereitung auf die Ehe nehmen, sind für Alltag und Stürme besser gerüstet. Sie haben eine Vision für ihre Liebe entwickelt, handfeste Werkzeuge an der Hand und das Sakrament der Ehe als Kraftquelle entdeckt.

Es braucht einen sicheren Raum, um die wichtigen Fragen zu stellen und die Liebe auf ein tragfähiges Fundament zu gründen.

## Eingeladen

- ▶ **Brautpaare**, die eine umfassende und gründliche Vorbereitung auf die Ehe suchen
- ▶ jüngere **Ehepaare**, die ihre Ehe auf ein breiteres Fundament stellen wollen
- ▶ unverheiratete **Paare**, die in ihre Beziehung investieren wollen

## Methodik

- ▶ im **Zentrum** steht das einzelne Paar und sein Wachstum – es gibt keinen verpflichtenden Austausch in der Gruppe
- ▶ unterschiedliche **Kursformate** für individuelle Möglichkeiten
- ▶ **Begleitung** durch erfahrene Referenten und ein Begleitehepaar
- ▶ **Kurselemente**: familiäre Atmosphäre, Vorträge, Paarübungen, Paargesprächszeit, Begegnung & Freundschaft, Vorschläge zum vertiefenden Einüben im Alltag
- ▶ **Unterlagen**: mit thematischen Inhalten, Übungen für Zuhause und Geschichten von anderen Paaren
- ▶ **Bestätigung**: *Fit für Ehe* gilt für Brautleute als Ehevorbereitung und wird als solche bestätigt

## Themen

- ▶ mit Gottes Vision in die Zukunft gehen
- ▶ als Paar gut kommunizieren
- ▶ die Bedeutung der Herkunftsfamilie verstehen
- ▶ das Sakrament der Ehe als Kraftquelle entdecken
- ▶ über die Schönheit der Sexualität staunen

„Eine gute Ehevorbereitung kann viel dazu beitragen, dass eine Ehe wirklich das feste Haus der Liebe, Zuneigung und Geborgenheit wird, das sich die Brautleute erhoffen. Daher begrüße ich das Engagement der Initiative Christliche Familie, ein innovatives und fundiertes Ehevorbereitungsprogramm anzubieten.“

Kardinal Christoph Schönborn

# fit für Ehe

**JETZT BEI IHNEN STARTEN  
UND AKTIV BEGLEITEN!**

## Wir bieten:

- ▶ Vision, Konzept und Know-How
- ▶ Kursunterlagen und Teilnehmerhefte
- ▶ Anleitung für Veranstalter und Referenten
- ▶ Hilfe bei Referentensuche und Bewerbung
- ▶ Coaching und Unterstützung

## Sie sind vor Ort:

### Priester:

- ▶ mit einem brennenden Herzen für Ehe und Familie
- ▶ offen für ein intensives Modell der Ehevorbereitung bzw. Ehebegleitung

### Begleitehepaar:

- ▶ das der Kursgruppe mit seiner Ehe- und Familienerfahrung zur Seite steht
- ▶ das mitgeht, zuhört und unterstützt



## Fit für Ehe – Kursformate

Alle Kursformate vermitteln die gleichen Inhalte – die Intensität der Auseinandersetzung ist aber je nach gewähltem Kursformat unterschiedlich.

### Kompakt

- ▶ 5 Treffen, ca. 14-tägiger Abstand
- ▶ optional: vorgelagerter Info-/Welcome-Abend

### Vertiefend

- ▶ 5 Treffen (wie Kompaktkurs), aber zusätzlich:
- ▶ 1 Wochenende (Schwerpunkte: Sakrament der Ehe, Gebet & Vergebung, Hl. Messe, Abend der Barmherzigkeit)
- ▶ 1 Abschluss-Treffen (vertiefender Inhalt, Hl. Messe, Segen für Brautpaare, kleines Abschlussfest)

### Individuell

- ▶ ein erfahrenes Ehepaar oder eine Einzelperson begleitet das Brautpaar durch das gesamte Kursprogramm
- ▶ persönliche & praxisnahe Begleitung
- ▶ Treffen nach individueller Vereinbarung

### Online

- ▶ Live-Webinar an 5 Abenden, ca. wöchentlicher Abstand
- ▶ für Paare, die keinen geeigneten Live-Kurs in ihrer Region finden oder weiter voneinander entfernt wohnen

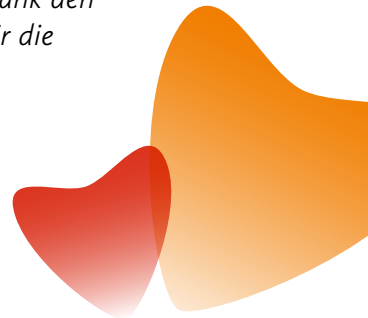
## Was Teilnehmer über uns sagen

*„Wir durften so viel lernen über unsere Herkunftsfamilien, unsere Kommunikation und viele weitere Themen, von denen wir vor dem Kurs oft gar nicht wussten, wie wichtig sie für unsere Beziehung sind.“*

Theresia & Michael-Felix

*„Es wurden sehr wichtige Themen besprochen, über die man sich sonst nicht viele Gedanken macht. Dank den Paargesprächen nach dem jeweiligen Vortrag hatten wir die Chance, uns gegenseitig noch besser kennen zu lernen.“*

Nicolina & Alexander





## **Fit für Ehe Ehe – damit die Liebe eine Herzenssache wird**

Die *Initiative Christliche Familie (ICF)* hat den umfassenden und fundierten Ehevorbereitungskurs *Fit für Ehe* auf folgenden Grundlagen entwickelt:


- ▶ die *Standards der Österreichischen Bischofskonferenz für Ehevorbereitung*
- ▶ die *Eckpunkte zur Ehevorbereitung der Deutschen Bischofskonferenz*
- ▶ die Schätze der katholischen Lehre
- ▶ die Erfahrung vieler kirchlicher Gemeinschaften, Bewegungen und Diözesen

Die Lebens- und Glaubenserfahrung der Teilnehmer und Referenten, die Stimme der Kirche und die Humanwissenschaften erlauben einen Prozess, der in die Tiefe geht und einen Weg der Evangelisierung ermöglicht.

*Fit für Ehe* nimmt die Paare in ihrer Situation ernst, holt sie ab, rüstet sie für die Ehe zu und möchte ihnen den Weg zu einer Christusbeziehung und einer Beheimatung in der Kirche eröffnen.

Niederschwellig und ansprechend werden Hilfen für das alltägliche Leben in Ehe und Familie vermittelt.

***Fit für Ehe gibt Antworten, vermittelt Wissen, leitet an und schenkt Zuversicht – damit die Liebe eine Herzenssache wird!***





*„Es war toll, in der stressigen Phase der Hochzeitsplanung zur Ruhe kommen zu können und zu begreifen, worum es eigentlich geht.“*

Nicole & Dominik

## **Kontakt & Information:**

Initiative Christliche Familie (ICF)  
[www.fitfürehe.com](http://www.fitfürehe.com)

- ▶ Leitung & Österreich-Koordination:  
Diakon Ing. Stefan Lebesmühlbacher  
Mobil: +43 664 6101245  
[lebesmuehlbacher@fitfürehe.com](mailto:lebesmuehlbacher@fitfürehe.com)
- ▶ Deutschland-Koordination:  
Karolin Wehler  
[wehler@fitfürehe.com](mailto:wehler@fitfürehe.com)

## **Unterstützen:**

**Spendenkonto**  
Bankhaus Schelhammer & Schattera  
IBAN: AT67 1919 0000 0026 8276  
BIC: BSSWATWWXXX