



clv

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder-
übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

1. Auflage 2026

© 2020 by Revive Our Hearts under the title
The 30-Day Husband Encouragement Challenge,
originally published in the USA by Revive Our Hearts,
P.O. Box 2000, Niles, MI 49120.
Translated by permission. All rights reserved.

© der deutschen Ausgabe 2026 by CLV
Christliche Literatur-Verbreitung e. V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns
über gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Satz: CLV
Covergestaltung: Lucian Binder, Marienheide
Übersetzung: Belege unsere Herzen
Druck und Bindung: Finidr

Artikel-Nr. 256559
ISBN 978-3-86699-559-8

30-Tage-Challenge

Tag 1	Äußere Deinen Dank	9
Tag 2	Beachte seine Hilfsbereitschaft	13
Tag 3	Übe Dich in Geduld	17
Tag 4	Würdige seine Arbeit	21
Tag 5	Was liegt Dir auf der Zunge?	25
Tag 6	Wie kannst Du seine Kreativität feiern?	29
Tag 7	An finanzieller Front vereint	33
Tag 8	Treue kultivieren	37
Tag 9	Nimm Dir Zeit zum Zuhören	41
Tag 10	Du hast Dich für ihn entschieden	45
Tag 11	Respekt	49
Tag 12	Prüfe Dein Herz	53
Tag 13	Keine Ehe ohne Leidenschaft	57
Tag 14	Ein Mann von Integrität	61
Tag 15	Sein Eifer für Gott	65
Tag 16	Dein lebenslanger Weggefährte	69
Tag 17	Die Weisheit baut ihr Haus	73
Tag 18	Lizenz zum Frohsinn	77
Tag 19	Erstaunlich und wunderbar gemacht	81
Tag 20	Reiß die bittere Wurzel aus	85
Tag 21	Lebe für Gottes Reich	89
Tag 22	Würze Deine Worte mit Gnade	93
Tag 23	Würdige seine Stärken	97
Tag 24	Vatersein von ganzem Herzen	101
Tag 25	Friede als oberstes Ziel	105
Tag 26	Umgang mit Spannung	109
Tag 27	Bestätige seinen Mut	113
Tag 28	Demut in all ihrer Schönheit	117
Tag 29	Tritt für Gerechtigkeit ein	121
Tag 30	Haltet eure Freundschaft lebendig	125

Vorwort

Es dauerte nicht sehr lange, bis ich nach meiner Hochzeit mit Robert erkennen musste, dass sich mein Verhalten und meine Worte tiefgreifend auf meinen Mann auswirken. Ich bin in der Lage, meinen Mann so zu behandeln, dass er sich ermutigt und wertgeschätzt fühlt, aber ich bin auch in der Lage – und zwar mehr als jeder andere in seinem Leben – ihm einen Dämpfer zu versetzen und ihn zu entmutigen.

Wir alle brauchen ehrliche Hinweise von denen, die uns am besten kennen. Sie sind uns dabei behilflich, die blinden Flecken in unserem Leben aufzudecken, die wir selbst nicht wahrnehmen. Aber unsere Fähigkeit, konstruktive Kritik in einer demütigen Weise so anzubringen, dass sie auch gern angenommen wird, steht in direktem Zusammenhang damit, wie viel Mühe wir für das Geschenk der Ermutigung aufbringen.

Wohl wissend, wie wichtig (und vernachlässigt) dieses Geschenk in vielen Ehen ist, habe ich schon sehr vielen Frauen eindringlich empfohlen, diese 30-Tage-Challenge *Ermutige Deinen Ehemann* durchzuführen. Tausende von Frauen haben mir seither geschrieben und mir mitgeteilt, wie diese schlichte Übung ihr Herz gegenüber ihrem Ehemann verändert hat. Viele haben dann auch davon berichtet, wie sich das Herz ihres Mannes ihnen gegenüber verändert hat.

Die Challenge besteht aus zwei Teilen:

1. In den nächsten dreißig Tagen wirst Du nichts Negatives über Deinen Ehemann sagen, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
2. In den kommenden dreißig Tagen wirst Du Deinem Mann gegenüber jeden Tag eine Besonderheit äußern, die Du an ihm bewunderst oder schätzt, und dieses Lob auch einer anderen Person mitteilen.

Ab morgen wirst Du dreißig Tage lang täglich eine Schriftstelle und eine kurze Andacht von einer unserer *Revive Our Hearts*-Mitarbeiterinnen oder Bloggerinnen mit anschließenden Fragen zur Reflexion lesen. Alles ist so konzipiert, dass Samen der Gnade und der Ermutigung in Deine Beziehung zu Deinem Ehemann gesät werden. Jeder Tag beinhaltet außerdem den Abschnitt »Früchte der Ermutigung« – kurze Zeugnisse von Frauen, die diese Challenge bereits durchgeführt haben, und die schildern, welche Veränderungen sich in ihrem Leben und in ihrer Ehe bemerkbar gemacht haben.

Gemessen an einer Skala von eins bis zehn mag sich Deine Ehe gerade bei minus zwei befinden. Vielleicht läuft es zurzeit auch recht gut, aber es gibt noch Luft nach oben (die gibt es ja eigentlich immer!). Diese Challenge wird Deine Beziehung sicherlich nicht über Nacht komplett erneuern. Aber wenn Du die nächsten dreißig Tage dranbleibst, bin ich davon überzeugt, dass sie Dich verändern wird. Und im Laufe der Zeit, wenn Du unermüdlich den Herzensboden Deines Mannes mit positiven Rückmeldungen und Wertschätzung bewässerst, kann es sein, dass Du Zeuge seiner Veränderung wirst. Wie dem auch sei, schaden wird die Challenge jedenfalls nicht.

Möge der Herr Dir den Mut schenken, Deinen Mann recht zu ermutigen!

Nancy DeMoss Wolgemuth



Äußere Deinen Dank

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Das Herz ihres Mannes
vertraut auf sie, und an
Ausbeute wird es ihm nicht
fehlen. Sie erweist ihm Gutes
und nichts Böses alle Tage
ihres Lebens.«

Sprüche 31,11-12

Ich werde den Tag nie vergessen, an dem mein Mann mir den Heiratsantrag gemacht hat. Der Mann, den ich so sehr liebte, hatte mich gerade gefragt, ob ich seine Frau werden wolle! Ich war im siebten Himmel! Auch heute, fast zwanzig Jahre später, gibt es immer noch Tage, an denen ich darüber staune, das Leben mit ihm verbringen zu dürfen. Aber es gibt auch Zeiten der Frustration, der Verärgerung oder Momente, in denen ich ihn als eine Selbstverständlichkeit betrachte.

Es gibt über acht Milliarden Menschen auf unserem Planeten. Hast Du Dir schon einmal bewusst gemacht, was es für ein Wunder ist, dass sich zwei Menschen für ein gemeinsames Leben – das Eheleben – entscheiden? Es gibt so viele Frauen auf dieser Welt, aber Dein Mann hat sich dafür entschieden, sich ausgerechnet an Dich zu binden. Er fand Dich als Person attraktiv und wertvoll. Hast Du ihm jemals dafür gedankt?

Obwohl sich die Umstände in eurer Ehe seit Deinem Jawort verändert haben mögen, ist es wichtig, Deinen Mann wissen zu lassen, dass Du Dich darüber freust, wie Gott euch zusammengeführt hat, und dass Du ein Segen für ihn sein möchtest.

Versichere ihm, dass er auf Dich zählen kann, dass Du hinter ihm stehst und ihn unterstützt – egal was passiert.

– M. K.

Gebet

Himmlischer Vater, ich möchte meinem Mann in den nächsten dreißig Tagen durch Ermutigung Gutes tun. Mach mein Herz ihm gegenüber weich und zeig mir, wie ich meiner Dankbarkeit besser Ausdruck verleihen kann. Zeig mir, wie ich ihm den Rücken stärken und ihm deutlich machen kann, dass ich sein größter Fan bin.

Früchte der Ermutigung

»Ich sehe, wie mein Mann strahlt, wenn ich mich besonders positiv über seine Gaben und seine Tätigkeiten äußere. Ich empfinde jetzt viel mehr Harmonie – und zwar deutlich mehr – in unserer Familie. Was mich besonders überrascht, ist, dass mein Mann plötzlich auch mich viel mehr ermutigt. Es ist ansteckend!«

Zum Reflektieren

Erinnerst Du Dich noch daran, wie Du Dich am Tag Deiner Verlobung gefühlt hast? Wie kannst Du Dir dieses Gefühl für Deinen Ehealltag zurückerobern?

Welche Gründe fallen Dir ein, für Deinen Mann dankbar zu sein? Wie kannst Du ihm diese Dankbarkeit heute zeigen? Wie kannst Du Deinem Mann konkret deutlich machen, dass Du ihn unterstützt?

Zur Vertiefung

Die erste Gelegenheit, Deine Dankbarkeit zu äußern, bietet sich schon gleich nach dem Aufwachen. Wie sagst Du Deinem Mann »Guten Morgen«? Welche Möglichkeit fällt Dir ein, ihm zu Beginn des neuen Tages Deine Liebe zuzusichern?



Beachte seine Hilfsbereitschaft

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

» ... dient einander durch die Liebe.«

Galater 5,13 (SCH2000)

Eine der sündigen Tendenzen unseres Herzens ist der Mangel an Dankbarkeit. Wenn wir nicht darauf achten, die Zeichen der Gnade um uns herum zu würdigen (und dies wird zur Gewohnheit), beginnen wir langsam, alles für selbstverständlich zu halten. Es gibt einen Bereich, in dem ich besonders sorgsam auf meine Dankbarkeit achten muss: die Anerkennung dafür, wie oft sich mein Mann in unsere Familie einbringt. Ich gewöhne mich allzu schnell daran, dass er mir im Haushalt und mit den Kindern hilft. Somit verpasse ich die Gelegenheiten, zu äußern, wie sehr ich seine Bereitschaft schätze, uns zu dienen. Lass nicht zu, dass Undankbarkeit Dich für die Hilfsbereitschaft Deines Mannes blind macht. Halte heute Ausschau nach den unauffälligen Dingen, mit denen er Dir und Deiner Familie seine Liebe zeigt. Danke ihm und lass ihn wissen, wie wertvoll sein Einsatz für Dich ist.

– B. G.

Gebet

Herr Jesus, ich danke dir für meinen Mann. Gib mir die Demut, die ich brauche, um die Merkmale deiner Gnade in seinem Leben wahrzunehmen. Öffne mir die Augen für die vielen Momente, in denen er unserer Familie und anderen dient, und schenk mir Freude daran, diese Momente zu feiern. Ich bete voller Hoffnung, weil ich weiß, dass du der größte aller Diener bist.

Früchte der Ermutigung

»Ich habe diese Challenge erst vor drei Tagen angefangen, aber ich sehe bereits erste Veränderungen – sowohl bei meinem Mann als auch bei mir! Gestern Abend erwähnte ich meinem Mann gegenüber, wie ich durch diese Challenge erkannt habe, dass auch er ein Herz dafür hat, anderen zu dienen und dass es mir leidtut, dass ich nicht von selbst darauf gekommen bin. Daraufhin strahlte er mich an und grinste bis über beide Ohren!«

Zum Reflektieren

Erinnerst Du Deinen Mann oft daran, was er rund ums Haus noch alles erledigen muss? Wenn ja, wie kannst Du auf das hinweisen, was er bereits alles für eure Familie getan hat?

Wie verändert sich Deine Dankbarkeit anderen gegenüber, wenn Deine Bedürfnisse allein durch Jesus gestillt werden? Überleg Dir ein Abendritual, das den Tag mit Dankbarkeit für Deinen Mann ausklingen lässt.

Zur Vertiefung

Denk darüber nach, wie Du Deinem Mann für sein dienendes Herz danken kannst. Wenn Du Kinder hast, beziehe sie in dieses Projekt mit ein und mache Dankbarkeit zu einem der wichtigsten Werte eurer Familie. Schreib ihm eine Nachricht oder bedanke Dich bei ihm in der Öffentlichkeit, aber vor allem bitte den Herrn, Dir ein dankbares Herz zu geben.



Übe Dich in Geduld

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Besser ein Langmütiger als ein Held, und wer seinen Geist beherrscht, als wer eine Stadt erobert.«

Sprüche 16,32

Geduld ist besser als Macht? Ja. Geduld – mit einer positiven Haltung abwarten, ohne Kritik zu üben – kann das gewünschte Ergebnis eher herbeiführen und baut Deinen Mann viel mehr auf, als Machtausübung es je könnte. Du kannst Geduld gegenüber Deinem Mann üben, indem Du dem Heiligen Geist erlaubst, Deine Reaktionen und Emotionen zu kontrollieren, wenn sich frustrierende, lästige oder ermüdende Situationen ergeben. Diese Kontrolle durch den Heiligen Geist muss sich auf Dein Herz, auf Deinen Verstand und auf Deinen Mund auswirken.

Sowohl für den kurzfristig benötigten Geduldsfaden als auch für lang andauernde Zeiten des Wartens, die Du ertragen musst, kann Geduld wie beruhigender Balsam wirken. Wenn Du also mal wieder in Versuchung bist, die Augen zu verdrehen, weil Dein Mann etwas »falsch macht« oder wenn Du, des Wartens auf Veränderung müde, aufgeben möchtest, entscheide Dich stattdessen für Geduld.

– H. J. F.

Gebet

Herr, deine göttliche Kraft gibt uns alles, was wir für ein dir wohlgefalliges Leben brauchen, Geduld mit eingeschlossen. Ich lege dir meine egoistischen Gedanken und Bedürfnisse zu Füßen. Ich bitte, dass stattdessen der Heilige Geist die Kontrolle über meinen Verstand, mein Herz und meinen Mund übernimmt. Nur so vermag ich, die Geduld und Ausdauer aufzubringen, die ich für meinen Mann brauche. Stärke mich in Geduld, damit ich meinen Mann bestärken kann.

Früchte der Ermutigung

»Vor dieser Challenge war mein Mann kalt, distanziert und sprach kaum noch mit mir. Ich wollte auch nicht mit ihm reden, geschweige denn ihn ermutigen. Ich konnte auch nichts Ermutigendes an ihm finden. Im Verlauf dieser Challenge und durch Gebet merkte ich, wie sich das Verhalten meines Mannes mir gegenüber drastisch veränderte. Er erledigt nun Kleinigkeiten für mich und rund ums Haus, was er sonst höchst selten getan hatte, und er ist mir gegenüber viel offener geworden. Unsere Beziehung ist dermaßen gewachsen, dass ich nun sehen kann, welch ein Juwel mein Mann ist, und ich schätze ihn jetzt noch mehr.«

Zum Reflektieren

Wie kannst Du es Dir zur Gewohnheit machen, Deinem Mann immer zuerst die besten Absichten zu unterstellen, bevor Du voreilige Schlüsse ziehst?

Wie kannst Du Dich heute in kleinen Dingen in Geduld üben, um auch in schwierigen Situationen deutlich geduldiger zu sein?

Zur Vertiefung

Bring Deine Perspektive und Deine Erwartungen ins rechte Lot. Nicht Deine, sondern Gottes Wege und Wünsche sind maßgebend. Strebe danach, ihn mehr und mehr zu kennen, denn nach dem Maß seiner Erkenntnis werden Dein Geist und Dein Herz von ihm geformt. Nur Gott kann die tiefsten Bedürfnisse Deines Herzens befriedigen.



Würdige seine Arbeit

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»[Er] arbeite vielmehr angestrengt und erwerbe mit seiner Hände Arbeit das Gute ...«

Epheser 4,28 (MENGE2020)

In den mehr als achtzehn Jahren unserer Ehe hat mein Mann als Jugendpastor, Paketbote, Gemeindegründer, Kammerjäger, Pastor, Vertretungslehrer und in anderen Nebenjobs gearbeitet; oft übte er zwei oder drei Berufe gleichzeitig aus.

Vielleicht kommt Dir das bekannt vor, aber vielleicht geht Dein Mann auch schon seit seinem Eintritt in die Arbeitswelt derselben Tätigkeit nach. Vielleicht wünschst Du Dir gerade, dass Dein Mann überhaupt endlich Arbeit findet, ganz egal welche. Ungeachtet unserer jeweiligen Situation müssen wir herausfinden, wie wir unseren Ehemann in Bezug auf sein Arbeitsleben ermutigen können.

Gott hat Männer so gestaltet, dass sie in einzigartiger Weise sein Ebenbild widerspiegeln. Sie haben den starken angeborenen Drang, die Versorgung der Familie sicherzustellen. Es ist die größte Demütigung, wenn eine Frau ihren Mann genau in dem Bereich, der den Kern seiner Männlichkeit ausmacht, geringschätzig behandelt. Wenn Du Dich über seine Arbeitszeiten oder sein Gehalt beklagst, oder wenn Du nörgelst und meinst, er müsse sich mehr oder besser anstrengen, zieht ihn das runter. Suche besser nach Möglichkeiten, die Deinen Mann aufbauen. Danke ihm für die Arbeit, die er leistet. Wenn er arbeitslos ist, würdige alle Eigenschaften, die Du an ihm be-

merkst, und die ihm auch beruflich zugutekommen. Ganz egal, in welchem Kontext sich die Gelegenheit bietet, mach ihm deutlich, dass Du ihn für seine harte Arbeit respektierst.

– M. H.

Gebet

Jesus, ich danke dir für die Art, mit der du meinen Mann ausgestattet hast, seiner Arbeit nachgehen zu können. Hilf mir, ihn bei seiner Arbeit zu unterstützen und seine Leistungen besonders zu würdigen. Schenk ihm eine Vision dafür, wie er mit seinen Gaben dazu beitragen kann, dein Reich zu bauen und anderen zu dienen. Präge ihn mit dem Verlangen, seine Gaben gewissenhaft einzusetzen und sie in vollem Umfang zu nutzen. Bewahre ihn vor Entmutigung, Stress, Unlauterkeit und Trägheit, damit er deinem Namen Ehre macht.

Früchte der Ermutigung

»Mein Mann ist nicht gläubig, und anfangs fiel es mir schwer, etwas Lobenswertes zu entdecken, oder wie ich ihn ermutigen könnte. Ich bat Gott darum, meinen Mann mit seinen Augen sehen zu können und oh, das hat er getan! Ich dankte meinem Mann für die kleinen Dinge, die er tut, z. B. den Müll rausbringen, auf dem Heimweg einkaufen, usw. Jetzt erkenne ich auch wichtige Dinge, die er für mich tut, wofür ich ihn nun noch mehr bewundere. Auch wenn Du Deinen Mann anfangs nur in kleinen Dingen ermutigst, kann Gott dies in mehr verwandeln, als Du es Dir je vorgestellt hast!«

Zum Reflektieren

Wann hast Du Deinem Mann zuletzt dafür gedankt, dass er seine Arbeit macht und die Familie versorgt?

Welche Eigenschaften bemerkst Du an Deinem Mann, die ihm auch beruflich zugutekommen? Ist er z. B. ausdauernd, aufrichtig, zuverlässig, erfinderisch, verantwortungsbewusst?

Zur Vertiefung

Mach es Dir zur Aufgabe, Deinem Mann für seine Arbeit zu danken. Wenn das ein Gebiet in eurer Ehe ist, das Frustration verursacht, fällt es Dir wahrscheinlich schwer, Deinen Mann darin zu ermutigen. Bitte den Herrn darum, Dir gezielt die Eigenschaften Deines Mannes zu zeigen, für die Du ihm aufrichtig danken kannst.



Was liegt Dir auf der Zunge?

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Kein schlechtes Wort soll aus eurem Mund kommen, sondern was gut ist zur Erbauung, wo es nötig ist, damit es den Hörern Gnade bringe.«

Epheser 4,29 (SCH2000)

Ob Dein Mann nun Jesus konsequent nachfolgt oder nicht – es ist leicht, seine Sünde und Schwächen wahrzunehmen. Und in Deiner eigenen Sündhaftigkeit und Schwachheit fällt es Dir ebenso leicht, ihn mit Deinen Worten niederzumachen. Aber Jesus möchte, dass Du Deiner sündigen Tendenz Einhalt gebietest, bevor Gedanken zu Worten werden.

Bitte den Heiligen Geist, Deine Zunge zu bewachen. Auch wenn es gut und richtig ist, die Aufmerksamkeit auf Sünde oder Fehlverhalten im Leben Deines Mannes zu lenken, so kannst Du aufbauende Worte wählen, die aus einem demütigen Herzen kommen und der Situation angemessen sind. Entscheide Dich dafür, ihm in gleichem Maße Gnade und Wohlwollen entgegenzubringen, wie Du es auch von ihm Dir gegenüber erwartest. Gnädig zu sein bedeutet nicht, Sünde zu verharmlosen oder zu ignorieren. Stattdessen baut Gnade den Betroffenen auf, auch wenn ein Missstand angesprochen werden muss.

Achte heute darauf, welche Gedanken Dir über Deinen Mann in den Sinn kommen. Bevor Du sie aussprichst, überdenke, ob Deine Worte dem sündigen Wunsch entspringen, Macht über ihn auszuüben oder dem Wunsch, ihn aufzubauen. Befasse Dich zuerst mit Deiner eigenen Sünde des Stolzes.

Bitte Gott um Demut, wenn Du mit Deinem Mann darüber redest, was Dich beunruhigt. Bete um Weisheit, die richtigen Worte zu finden, die ihn aufbauen.

– S. D.

Gebet

Vater, ich bekenne, dass ich meinen Mann mit meinen Worten niedergemacht habe. Dafür bitte ich dich um Vergebung. Hilf mir, einen geeigneten Zeitpunkt zu finden, an dem er für freundliche Worte von mir empfänglich ist. Hilf mir, seine Sünde weder zu ignorieren noch zu verharmlosen, sondern mich zuerst mit meiner eigenen Schuld zu befassen, damit ich in Demut wohlwollend und aufbauend mit ihm reden kann.

Früchte der Ermutigung

»Am 17. Tag überraschte mich mein Mann mit folgender Aussage: ›Schatz, ich bin die ganze Zeit ein harter Mann gewesen, aber dir gegenüber sollte das so nicht sein. Ich weiß, keine andere außer dir hätte es überhaupt so lange mit mir ausgehalten. Vergibst du mir?‹ Wow! Ich war ganz ergriffen von seiner Aufrichtigkeit und Liebe. Diese Challenge hat nicht nur meinen Mann, sondern auch mich verändert. Sie hilft mir dabei, besser darauf zu achten, wie ich mich ihm gegenüber benehme und ich bin vorsichtiger bei meiner Wortwahl.«

Zum Reflektieren

Was stört Dich am meisten an Deinem Mann?

Handelt es sich dabei tatsächlich um Sünde oder nur um seine Eigenheiten oder Meinungsverschiedenheiten?

Wie möchtest Du von Deinem Mann auf Deine Sünde angesprochen werden? Kannst Du in gleicher Weise auf ihn zugehen?

Zur Vertiefung

Wie läuft die Challenge bisher? Auch wenn Du noch keine Veränderung bemerkst, gib nicht auf! Halte weiter Ausschau nach Möglichkeiten, Deinen Mann zu ermutigen. Bete darum, dass der Herr »über die Maßen mehr, als [...] wir erbitten oder erdenken« tun wird (vgl. Eph 3,20).

Verbringe heute etwas Zeit damit, Dir klarzumachen, wie Du Dich Deinem Mann gegenüber ausdrückst. Wenn Du dazu neigst, Deinen Mann mit Worten niederzumachen, dann bekenne als Erstes Gott diese Sünde, bevor Du auch nur ein einziges Wort zu Deinem Mann sagst. Teile ihm dann zunächst das Gute mit, das Du in ihm wahrnimmst. Wenn dann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, kannst Du ihm in freundlichen Worten darlegen, was Dich stört oder irritiert, und zwar auf eine Weise, die ihm vermittelt, dass Du auf seiner Seite bist.



Wie kannst Du seine Kreativität feiern?

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

» ... tut alles zur Ehre Gottes.«

1. Korinther 10,31

Mein Mann ist ein wahrer Handwerker. Ein Stück feines Leder oder ein perfektes Holzbrett lassen ihn aufleben.

Sein Verstand arbeitet immer zehn Schritte voraus und ist gedanklich damit beschäftigt, was als Nächstes zusammengebaut wird. Das bewundere ich an ihm, aber ich muss zugeben, so war das nicht immer.

Er hat zahlreiche Talente und Hobbys, ich dagegen bin eher einseitig begabt.

Er schätzt es, sich kreativ auszudrücken – oft ein chaotischer und scheinbar nie endender Prozess. Ich dagegen habe lieber systematisch die nach Wichtigkeit geordneten Punkte auf meiner To-Do-Liste ab. Er mag es, wenn alles ganz perfekt gemacht wird, ich möchte einfach nur schnell mit allem fertig werden.

Aber ich habe gelernt, die kreative Seite meines Mannes aufrichtig zu bewundern, weil ich erkenne, dass er darin ein Abbild Gottes ist.

Gott ist unendlich kreativ. Er malt Sonnenauf- und -untergänge in Tausenden Farben. Er schuf mehr als 10 000 verschiedene Vogelarten. Er meißelte gigantische Berge aus Stein und presste Kohlenstoff zu glitzernden Diamanten. Der Schöpfungsprozess dauert zweifellos noch an und ist dabei gelegentlich chaotisch. Aber sind wir nicht dankbar, einen so einfallreichen Gott lieben und ihm dienen zu dürfen?

Halte Ausschau nach der kreativen Seite Deines Mannes. Schnitzt, baut oder malert er gern? Schraubt er an seinem Auto herum oder spielt auf seiner Gitarre? Mach ihm deutlich, dass

Du es bemerkst und schätzt, dass er in diesem Bereich anders ist als Du. Überleg auch: Lehrt Dich die kreative Ader Deines Mannes etwas über den Charakter Gottes?

– E. D.

Gebet

Vater im Himmel, zeig mir, wo mein Mann dein kreatives Wesen widerspiegelt. Zeig mir, wie ich ihn darin fördern kann, seine Gaben und Talente einzusetzen, indem er Probleme löst, anderen hilft und dein Reich voranbringt. Ich danke dir dafür, dass du deine kreative Schöpferkraft durch meinen Mann und zu deiner Ehre zum Ausdruck bringst!

Früchte der Ermutigung

»Diese Challenge wurde mir zum Segen, aber nicht nur für meine Ehe, sondern auch für mich ganz persönlich. Mein Mann ist jetzt so viel ausgeglichener und liebevoller mir gegenüber. Zuerst habe ich mich gegen die Challenge gesträubt, aber sie hat mich darauf aufmerksam gemacht, welche Verantwortung ich als seine Frau habe, ihn immer zu achten und Gutes zu ihm und über ihn zu sagen. Das hat die Atmosphäre bei uns zu Hause völlig verändert.«

Zum Reflektieren

In welchen Bereichen ist Dein Mann kreativ?

Neigst Du dazu, Deinen Mann in seinen kreativen Neigungen zu fördern oder zu kritisieren?

Zur Vertiefung

Erkennst Du die Kreativität Deines Mannes an und freust Dich daran oder kritisierst Du seine Bemühungen und machst sie schlecht? Beschließe, positiv statt negativ zu sein. Der Höhepunkt seines Tages ist sicherlich, wenn er Zeuge davon wird, wie Du in aller Öffentlichkeit seine Erfolge würdigst.



An finanzieller Front vereint

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Ich wandle auf dem Weg der
Gerechtigkeit, mitten auf den Pfaden
des Rechts, damit ich denen, die mich
lieben, ein wirkliches Erbteil verschaffe
und ihre Schatzkammern fülle.«

Sprüche 8,20-21

Finanzieller Stress verursacht oft Uneinigkeit und Misstrauen in der Ehe. Viele Sorgen und Ängste sind mit Geld beziehungsweise Geldmangel verbunden, und so wird das Geld zum heißen und schmerzhaften Thema.

Diese Challenge dreht sich aber nicht um die Förderung eurer Finanzen, sondern um die Stärkung eurer Ehe. Und manchmal muss man das eine hintanstellen, um das andere zu erreichen.

Ich plädiere jetzt nicht dafür, jegliche Weisheit in finanzieller Hinsicht über Bord zu werfen. Die Frage ist aber: Bist Du bereit, Deinem Mann in diesem Bereich die Führung zu überlassen, auch wenn er vielleicht einige Fehler macht oder manche Dinge nicht so bewertet, wie er es Deiner Meinung nach sollte?

Deine Herausforderung heute ist, Deinem Mann zu sagen, dass Du ihm zutraust, bei finanziellen Fragen die führende Rolle zu übernehmen. Finde Möglichkeiten, ihm auf diesem Gebiet Anerkennung zu zeigen. Ist er bescheiden? Hält er sich ans Budget? Ist er großzügig? Tätigt er weise Investitionen? Denkt er an die Zukunft? Sage ihm, dass Du diese Qualitäten an ihm schätzt und bitte ihn um Verzeihung, falls Du zuvor negative Kommentare abgegeben hast. Wenn er Schwierigkeiten im Umgang mit Geld hat, dann bete für ihn und überlege, wie Du

ihm helfen kannst, ohne ihn zu manipulieren. Bringe Ordnung in seine Unterlagen und Rechnungen und frag nach, wie Du ihn darüber hinaus unterstützen kannst.

– K. N.

Gebet

Vater, gib mir die Kraft, meinem Mann zu vertrauen und mich ihm unterzuordnen, weil ich weiß, dass im Grunde genommen du es bist, der sich um unsere Familie kümmert. Lehre mich, meinem Mann zu danken, ihn zu ermutigen und ihm zu helfen, anstatt ihn zu kritisieren, mich zu beklagen und ihn zu behindern. Mach uns eins in unseren finanziellen Entscheidungen, auch wenn das heißt, dass du zuerst mich verändern musst. Segne meinen Mann mit einem Herzen voll Weisheit, das sich danach sehnt, dich mit allem zu ehren, was wir haben.

Früchte der Ermutigung

»Bevor ich mit der Challenge anfang, gab es einige Dinge, die mein Mann schon seit Monaten für mich erledigen sollte. So sollte er unter anderem weniger Zeit mit Videospielen verbringen und sich um ein finanzielles Problem kümmern. Ich wollte nicht mehr herumrörgeln und beschloss daher, während der Challenge kein Wort darüber zu verlieren. Nun, Gott hat selbst eingegriffen! Am ersten Tag der Challenge beschloss mein Mann, alle Videospiele zu entfernen und räumte auch die Playstation weg. Inzwischen hat er schon über einen Monat nicht mehr gespielt. Und diese Woche, genau zum Ende der Challenge, hat er von sich aus die Initiative ergriffen, unser finanzielles Problem zu lösen, womit mir eine enorme Last von den Schultern genommen wurde. Ehre sei Gott!«

Zum Reflektieren

Unterstützt oder behinderst Du die finanzielle Stabilität in eurer Familie?

Entstehen eure finanziellen Meinungsverschiedenheiten aufgrund persönlicher Vorlieben? Wenn das so ist, inwiefern kannst Du Deine Ansicht zurückstellen, damit Dein Mann ermutigt wird, die Führung zu übernehmen?

Zur Vertiefung

Unabhängig davon, ob Dein Mann gut oder schlecht mit euren Finanzen umgeht, kannst Du eure finanzielle Front verstärken, indem Du ihn bei Erfolgen ermutigst und Nachsicht übst, wenn es schlechter läuft. Frage gezielt, wie Du ihm in diesem Bereich am besten helfen kannst. Triff heute die Entscheidung, beim nächsten Konflikt nicht mit Kritik oder Verzweiflung zu reagieren, sondern mit Gnade und Hoffnung.



Treue kultivieren

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

» ... einen zuverlässigen Mann, wer wird ihn finden?«

Sprüche 20,6

Schon vor Tausenden von Jahren erkannte der Schreiber von Sprüche 20, dass Treue ein seltenes Gut ist; heutzutage ist das nicht anders. In unserer Gesellschaft wird Untreue entschuldigt und oft wird sogar zur Untreue motiviert. Einem Mann mag es so vorkommen, als sei es ein einsamer Kampf, wenn er seiner Frau, seinem Herrn und seinen Pflichten gegenüber treu bleibt.

Als Ehefrau kannst Du Samen der Treue in das Herz Deines Mannes säen. Du kannst ihn anspornen, weiterzukämpfen und nicht aufzugeben. Du kannst diejenige sein, an die er sich im Kampf gegen die Versuchung wendet und bei der er Gnade findet. Du kannst freundlich und aufrichtig mit ihm reden, wenn er entmutigt ist. Und wenn er fällt, kannst Du ihm mit Barmherzigkeit und Vergebung begegnen, wenn er seine Sünden bekennt.

Vielleicht liest Du das hier mit gebrochenem Herzen, weil Dein Mann Dir untreu geworden ist. Wenn das so ist, dann suche Dir guten geistlichen Rat, um herauszufinden, wie Du im Sinne der Bibel reagieren solltest. Vertraue darauf, dass Gott auch in Deinem dunkelsten Schmerz treu und wahrhaftig bleibt.

Nicht zuletzt spielt Deine eigene Treue eine wichtige Rolle dabei, Deinen Mann zur Treue zu ermutigen. Mögest Du Dich ganz auf Jesu Gnade verlassen, wenn es darum geht, ihm und Deinem Mann treu zu bleiben.

– M. H.

Gebet

Herr Jesus, schenk meinem Mann ein Herz der Treue; ein Herz, das für Integrität schlägt und aus dem selbstlose Liebe hervorsprudelt. Zeige mir, wie ich durch meine Taten und meine Haltung meinem Mann gegenüber Samen der Treue in seinem Herzen säen kann, und hilf mir, auf deine Ernte in seinem Herzen zu warten.

Früchte der Ermutigung

»Vor der Challenge hatten wir eine ›steinige‹ Ehe; es war wirklich schlimm. Es gab nur noch Geschrei und Beschimpfungen und wir stritten buchstäblich über jede noch so geringfügige Kleinigkeit. Nach nur zwei Tagen stellte ich fest, wie wir langsam die Beziehung wieder aufleben ließen, die wir hatten, bevor wir zuließen, dass sich zwischen uns so viel Müll ansammelte.«

Zum Reflektieren

Welche offenkundigen Zeichen der Treue kannst Du bei Deinem Mann erkennen?

Legst Du in Deinem eigenen Leben Treue an den Tag? Bist Du eine Frau, die ihr Wort hält?

Zur Vertiefung

Fang damit an, nach klaren Anzeichen der Treue bei Deinem Mann zu suchen und weise konkret darauf hin, wenn Du sie findest. Sag ihm, wie sehr Du seine Integrität und Treue schätzt. Schreib ihm einen Brief und dank ihm für seine Treue inmitten einer Gesellschaft, die Untreue propagiert.



Nimm Dir Zeit zum Zuhören

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Daher [...] sei jeder Mensch schnell zum Hören ...«

Jakobus 1,19

Als mein Mann einen Kurs in Biblischer Seelsorge belegte, war ein Arbeitsauftrag, mit mir zusammen eine Seelsorgesitzung bei seinem Dozenten durchzuführen. Seine Aufgabe dabei war, die Seite des Klienten einzunehmen, um aus dieser Erfahrung zu lernen. Alles ging gut, bis zu einem Moment gegen Ende der Übung, als der Seelsorger mir in die Augen schaute und fragte: »Ist dir aufgefallen, dass du deinen Mann nie ausreden lässt?« Ich erstarrte vor Schreck, während mein Mann in bester Absicht sagte: »Aber ich habe es gar nicht gemerkt.« Der Seelsorger erwiderte: »Genau das ist das Problem!«

In diesem Augenblick wurde mir klar, dass ich mich noch nie ganz bewusst aus Liebe zu meinem Mann im Stillsein geübt hatte. Etwas, das so simpel zu sein scheint, erforderte aufrichtige Buße, denn ein geschwätziger Mund kann der Hinweis auf ein stolzes Herz sein. Jeder Tag bietet eine neue Gelegenheit, meinen Mann durch mein Stillsein zu lieben, mit einem Herzen, das bereit ist, zuzuhören.

Bitte den Herrn heute, Dir zu zeigen, ob es auch nur die kleinste Spur von Sünde bei Dir gibt, für die Du Buße tun musst. Übergib dem Herrn Dein Verlangen, ständig selbst zu sprechen und schenk Deinem Mann Dein Stillsein und Deine Aufmerksamkeit als Ausdruck Deiner Liebe zu ihm.

– B. G.

Gebet

Herr Jesus, öffne meine Ohren, dass ich meinem Mann wirklich zuhöre. Offenbare mir die richtigen Fragen, mit denen ich in Geduld sein Herz erforschen kann. Erwecke in mir die Neugier drauf, alle Schätze zu heben, die in seinem Herzen und seiner Seele verborgen sind. Hilf mir, alles zu ehren, was er mir mitteilt und es niemals als Munition gegen ihn einzusetzen.

Früchte der Ermutigung

»Diese Challenge ist ein Segen. Sie hat mir sowohl die Augen als auch das Herz für Bereiche in meiner Ehe geöffnet, in denen es noch sehr viel Raum zur Verbesserung gab. Es waren stürmische Zeiten für mich und an vielen Tagen sehr herausfordernd, denn ich habe ein ziemlich dominantes Wesen. Es hat schon seinen Grund, weshalb ich zwei Ohren und nur einen Mund habe, damit ich warten und zuhören kann, bevor ich spreche. So bekommt auch der Heilige Geist die Möglichkeit, meinen davongaloppierenden Mund einzufangen.«

Zum Reflektieren

Befrage Deinen Mann zu einer Sache, an der er großes Interesse hat und höre seinen Antworten ernsthaft zu.

Frag auch, wie Du ihn noch besser unterstützen kannst. (Entschuldige oder verteidige Dich nicht; hör einfach nur zu.)
Notiere, was er Dir erzählt hat.

Zur Vertiefung

Gib Deinem Mann das Geschenk der Aufmerksamkeit und des Stillseins, wenn er sich Dir mitteilt. Achte darauf, dass Du ihn nicht zu sehr mit Fragen bombardierst, weil Du ihn zum Reden bewegen willst. Sei stattdessen sorgsam darauf bedacht, ihm gegenüber Dein Interesse und Deine Liebe zum Ausdruck zu bringen. Lass ihn bei gesellschaftlichen Anlässen zuerst auf Fragen antworten und vermeide, ihm in aller Öffentlichkeit zu widersprechen. Denk daran, dass Deine Worte nicht Deinen Wert ausmachen.



Du hast Dich für ihn entschieden

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Siehe, du bist schön, mein Geliebter, und so lieblich!«

Hohelied 1,16 (SCH2000)

Eine Sache, die mich gleich am Anfang zu meinem Mann hingezogen hat, war sein Sinn für Humor. Es gefiel mir, dass er über sich selbst lachen konnte und wir uns über dieselben Witze amüsierten. Auch erkannte ich schon früh seine Liebe und Achtung zu seiner Familie und sein Verlangen, Gott mit seinen Worten und Taten zu ehren.

All das trifft nach wie vor auf meinen Mann zu. Aber nach zwanzig Jahren gebe ich meine Wertschätzung diesbezüglich nicht mehr so kund, wie noch zu Beginn unserer Ehe. Wann habe ich ihm das letzte Mal gesagt, wie sehr ich seine Hingabe an Gott schätze? Ich kann mich echt nicht mehr daran erinnern.

Ob es nun um Besonderheiten geht, die wir anfangs an unseren Männern anziehend fanden oder um Dinge, die wir erst im Laufe der Zeit an ihnen zu schätzen gelernt haben: Wir müssen unsere Wertschätzung laut aussprechen. Unsere Männer müssen wissen, dass sie wertvoll für uns sind und wir sie lieben. Sie müssen begreifen, dass wir sie für etwas Besonderes halten und es uns ganz wichtig ist, unsere Beziehung zu ihnen zu vertiefen.

Stell Dir heute selbst die Frage: Was schätze ich an meinem Mann ganz besonders? Wie kann ich ihm meine Bewunderung zeigen? Dann nimm Dir die Zeit dafür, es ihm zu sagen.

– M. K.

Gebet

Jesus, ich bekenne, dass es mir oft viel leichter fällt, meinen Mann zu kritisieren, statt ihn zu bewundern. Erinnere mich an die Gründe, weshalb ich mich am Anfang zu ihm hingezogen gefühlt habe und führe mir seine besonderen Merkmale vor Augen, für die ich blind geworden bin. Hilf mir, Worte der Bewunderung zu finden und erneuere in mir eine tiefe, leidenschaftliche Liebe zu meinem Mann.

Früchte der Ermutigung

»Gott hat diese Challenge benutzt, um die Beziehung zwischen mir und meinem Mann völlig zu verwandeln. Jeder Tag war extrem hilfreich. Am zehnten Tag der Challenge hat der Herr jedoch ganz besonders zu mir gesprochen. Als ich die Aufgabe ›Zur Vertiefung‹ durchführte, machte der Herr mir deutlich, dass ich mich so sehr auf die Unvollkommenheit meines Mannes konzentriert hatte, dass ich völlig vergessen hatte, was Gott mir da ursprünglich durch meinen Mann für ein wunderbares, großzügiges Geschenk zugedacht hatte! Ich hatte dieses Geschenk allzu leichtfertig angenommen und für selbstverständlich gehalten und damit im Laufe der Zeit meine Ehe zerstört. Seitdem kann ich kaum glauben, wie sehr sich meine Ehe verändert hat. Es ist nicht nur so, dass mein Mann sich nun mehr geliebt und geschätzt fühlt, sondern ich fühle diese Liebe und Wertschätzung ihm gegenüber auch selbst aus tiefstem Herzen.«

Zum Reflektieren

Welche besonderen Merkmale Deines Mannes haben dazu geführt, dass Du Dich zu ihm hingezogen gefühlt hast, bevor ihr geheiratet habt?

Nenne drei Eigenschaften, die Du heute an ihm schätzt.

Wie kannst Du ihm Deine Wertschätzung und Bewunderung in ganz praktischer Weise zeigen?

Zur Vertiefung

Denk darüber nach, was Dich am Anfang zu Deinem Mann hingezogen hat. War es sein Sinn für Humor? Seine freundlichen Augen? Seine Liebe zum Herrn? Schreib ihm einen Liebesbrief, in dem Du alles erwähnst, was Du an ihm achtest und bewunderst, und leg ihn dann auf sein Kissen, auf den Frühstückstisch oder irgendwo anders hin, wo er ihn mit Sicherheit findet.



Respekt

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Ihr Frauen, ordnet euch euren eigenen Männern unter, als dem Herrn.«

Epheser 5,22

Einige Überraschungen sind wunderbar, andere so gar nicht.

Aus heiterem Himmel warf mein sonst so berechenbarer Ehemann unsere Rentenpläne plötzlich völlig über den Haufen. Wir hatten erst kürzlich unseren Hausstand verkleinert und nun erwischte es mich eiskalt, als er vorschlug, dass wir noch mal umziehen sollten – in eine andere Stadt, etwa 160 Kilometer weit weg. Geschockt und verletzt weigerte ich mich, seinen Traum überhaupt weiter anzuhören. Die Aussicht auf einen erneuten Umzug wurde zu der Streitfrage in unserer Ehe. Nach monatelanger hartnäckiger Weigerung meinerseits, seiner Führung in diesem Punkt zu folgen, erinnerte mich der Herr an die Wahrheit von Epheser 5,22: Widerstand gegen meinen Mann ist dasselbe wie Widerstand gegen Gott.

Es gehört zum Respekt, den wir unseren Männern entgegenbringen sollen, wenn wir uns ihrer Autorität unterordnen: » ... denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch der Christus das Haupt der Gemeinde ist; und er ist der Retter des Leibes.« (Eph 5,23, SCH2000)

Wenn ihr euch einig seid, ist die Aufgabe, Dich der Führung Deines Mannes unterzuordnen, eine Freude für Dich.

Aber wenn wir einen anderen Weg bevorzugen oder der Ansicht sind, dass ein anderer Weg klüger ist, wird es schwierig. Lass es uns aber im Licht des Evangeliums betrachten. Hier bietet sich eine wunderbare Gelegenheit, Jesus nachzuzahlen,

der sich als Sohn Gott, seinem Vater, unterworfen hat. Eine Ehefrau veranschaulicht das Herz Jesu – seine Liebe, sein Opfer und seine Demut – wenn sie ihren Mann bereitwillig respektiert.

– L. B.

Gebet

Vater, vergib mir, wenn ich dein Modell für die Ehe untergraben habe, indem ich meinen Mann nicht respektierte. Herr, ich brauche deine Hilfe, ihn so ehren zu können, wie ich dich ehre. Mach mich demütig wie Jesus, der sein Haupt vor dir neigte.

Jesus, verwandle unsere Ehe in ein lebendiges Bild des Evangeliums – ein Bild deiner Beziehung zu deiner Braut, der Gemeinde.

Früchte der Ermutigung

»Das Gebet für meinen Mann hat unsere Ehe auf eine neue Stufe der Zufriedenheit gehoben. Wir waren seit drei Jahren verheiratet und sehr unglücklich. Als wir heirateten, waren wir zwar gläubig gewesen, nahmen es aber beide nicht so genau mit unserer täglichen Stillen Zeit mit Gott. Ich begann, meinem Mann zu grollen, da er ja eigentlich bei uns zu Hause die Leiterschaft für geistliche Dinge übernehmen sollte. Als ich aber für ihn betete und ihn häufiger ermutigte, begann er geistlich zu wachsen und entwickelte ein tieferes Interesse an Gottes Wort; und zwar so sehr, dass er meine Gebete spüren konnte und sich dafür bei mir bedankte, ohne zu wissen, dass ich gerade diese Challenge machte. Ich glaube wirklich, das hat unsere Ehe gerettet.«

Zum Reflektieren

Mach eine Liste der besonderen Eigenschaften, die Du an Deinem Mann bewunderst. Suche nach Gelegenheiten, ihm diese positiven Dinge zu sagen.

Bitte Gott darum, Dir die Bereiche aufzuzeigen, in denen Du Dich der Leitung Deines Mannes widersetzt. Dann bitte erst ihn und dann auch Deinen Mann um Vergebung.

Zur Vertiefung

Nimm Dir heute Zeit, Deinem Mann zuzuhören und seine Leidenschaft zu bestätigen. Bitte ihn um seine Meinung bei Entscheidungen, die Du treffen musst und bei Herausforderungen, die Dir begegnen. Lass ihn wissen, dass Du seine Meinung respektierst, und zeig ihm, dass Dir seine Weisheit, Unterstützung und Liebe willkommen sind. Geh ruhig noch einen Schritt weiter und lobe ihn in aller Öffentlichkeit, sodass andere es mitbekommen.



Prüfe Dein Herz

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Ich ermahne euch nun, [...] dass ihr würdig wandelt der Berufung, [...] mit aller Demut und Sanftmut, mit Langmut, einander ertragend in Liebe ...«

Epheser 4,1-2

Hand hoch, wenn Du schon mal ein neues Fitnessprogramm angefangen und insgeheim erwartet hast, innerhalb weniger Tage ein Resultat auf der Waage zu sehen. (Oder vielleicht sogar direkt nach der ersten Stunde.)

Obwohl auch ich hier meine Hand heben muss, ist mir vollkommen klar, dass diese Erwartung absolut sinnlos ist.

Mein Kopf weiß, dass echte Veränderung Zeit braucht, und trotzdem erwarte ich sie irgendwie sofort.

Vielleicht geht es Dir heute mit der 30-Tage-Challenge genauso. Findest Du es schwierig, Deinen Mann zu ermutigen? Ist es Dir schwergefallen, kritische Äußerungen zu überprüfen und sie gegen Worte der Wertschätzung auszutauschen? Vielleicht denkst Du: *Jetzt habe ich so viel Energie in meine Ehe gesteckt und kein bisschen hat sich geändert!*

Überprüfe heute Dein Herz! Wahrscheinlich machst Du alles richtig, aber Deine Erwartungen sind nicht ganz realistisch. Genauso wie ich insgeheim hoffe, dass die Waage nach nur einer Stunde auf dem Hometrainer weniger anzeigt, erwartest Du vielleicht zu viel, zu früh.

Verbring heute einige Zeit im Gebet. Bitte Gott, Dir zu zeigen, ob Du irgendwelche unrealistischen (oder gar unzumut-

baren) Erwartungen an Deinen Mann hast. Aber das Wichtigste ist: Gib nicht auf, »denn zu [Gottes] Zeit werden wir ernten, wenn wir nicht ermatten« (Gal 6,9).

– M. K.

Gebet

Herr, prüfe mein Herz, ob ich in irgendeiner Weise zu hohe Erwartungen an meinen Mann gestellt habe. Hilf mir, mit meinen unerfüllten Wünschen zu dir zu kommen. Lehre mich, dir zu vertrauen, dass du sowohl in meiner Ehe als auch an unser beider Herzen am Werk bist. Hilf mir dabei, weiterhin Gutes zu tun, um schließlich die Ernte deines Segens einbringen zu können.

Früchte der Ermutigung

»Diese Challenge war gleichermaßen viel wunderbarer und schwieriger, als ich es mir je hätte vorstellen können. Ich dachte, ich sei bereits eine Ehefrau, die ihren Mann ermutigt, aber ich musste feststellen, dass das nicht so ist. Es war tatsächlich eher eine demütigende Erfahrung für mich, meinen Mann dreißig Tage lang ununterbrochen zu ermutigen! In seiner großen Gnade offenbarte mir Gott mein stolzes Herz und die ständige Notwendigkeit, Buße zu tun. Ich habe vor, diese Reise fortzusetzen und dann die Challenge so lange zu wiederholen, bis es mir zur Gewohnheit geworden ist, meinen Mann zu ermutigen. Wie mein Mann auf all die Ermutigung reagiert hat? Absolut positiv! Er ist viel aufmerksamer und liebevoller, und er hört mir viel besser zu!«

Zum Reflektieren

An welchen unrealistischen Erwartungen an Deinen Mann hältst Du immer noch fest?

Wie kannst Du diese Erwartungen loslassen und Deinem Mann gegenüber nachsichtig sein?

Zur Vertiefung

Nimm Dir etwas Zeit und schreibe alle Veränderungen auf, die Dir im Verlauf der Challenge bisher aufgefallen sind, und seien sie noch so gering. Die Veränderungen können Dich selbst betreffen oder auch Deinen Mann. Danke anschließend Deinem Mann ausdrücklich für alles, was er für eure Ehe tut, und befreie ihn von der Last der übersteigerten Erwartungen, die Gott Dir offenbart hat.



Keine Ehe ohne Leidenschaft

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Ich bin meines Geliebten, und nach mir ist sein Verlangen.«

Hohelied 7,11

Ein erfülltes Sexleben erfordert viel Arbeit; es ergibt sich nicht von selbst. Da überrascht es nicht, dass viele Paare eher Spannung und Kränkung im Schlafzimmer erleben als Erquickung und Freude. Aber Gott wollte, dass die eheliche Intimität ein lebhafter und regelmäßiger Ausdruck der Liebe ist. Sex ist Gottes Idee, seine gute Gabe für unsere Ehe. Gib Dich also nicht mit einer Ehe ohne Leidenschaft zufrieden. Bitte doch Gott ab heute um Hilfe, dass er Dir zeigt, wie Du Dich an diesem Geschenk erfreuen kannst und was Dich daran hindert, es zu genießen.

Negativität unserem Ehemann oder uns selbst gegenüber erstickt jegliche Intimität. Deinen Mann mit Ermutigungen zu überschütten, ist schon mal ein guter Anfang in diesem Kampf um mehr Leidenschaft.

Kommuniziere durch Wort und Tat, dass Du Dich darüber freust, mit ihm zusammen zu sein. Weise ihn nicht ab, wenn er Annäherungsversuche macht, sondern dank ihm dafür, dass er Dich begehrt. Sag ihm, was Du an ihm als Liebhaber besonders schätzt. Sprich Klartext. Und dann kämpfe für die Rückkehr der Leidenschaft, indem Du alle negativen Gedanken über Dich selbst verbannst – egal, ob es sich dabei um Minderwertigkeitskomplexe in Bezug auf Deinen Körper, Deine Persönlichkeit oder um etwas ganz anderes handelt. Denk daran: Die meisten Männer sehnen sich aufrichtig nach Intimität mit ihrer Frau. Alle Sehnsüchte Deines Mannes richten sich auf Dich. Hab Vertrauen in seine Liebe!

Falls Du zu den Frauen gehörst, die mehr Interesse an Sex haben als ihr Ehemann, sei nicht entmutigt in dieser schwierigen Situation. Gott kennt Deine Situation, und er sorgt sich um Dich. Such ihn, bete um Weisheit und Einheit in diesem Bereich. Überleg, wie ihr euch sonst noch an Zweisamkeit und körperlicher Nähe erfreuen könnt. Sei eine gute ZuhörerIn, und nimm nicht alles persönlich. Veränderung geschieht nicht über Nacht; gib also nicht auf, Deinen Mann weiterhin mit Ermutigung zu überschütten. Bete jeden Tag für ihn! Es gibt immer Hoffnung für die, die auf Gott vertrauen.

– K. N.

Gebet

Herr Jesus, ganz gleich, wie sehr ich mich in der Vergangenheit damit gequält habe, ich möchte mich nicht länger mit einer leidenschaftslosen Ehe zufriedengeben. Befreie mich von falschen Denkmustern und heile mich von den Sünden meiner Vergangenheit und von Scham. Wecke in mir ganz neu die Sehnsucht nach meinem Mann und schenk mir das Selbstbewusstsein, um sowohl die Initiative ergreifen zu können, als auch auf seine Initiative einzugehen.

Früchte der Ermutigung

»Ich fing mit dieser Challenge aus purer Verzweiflung an, aber jetzt kann ich ehrlich sagen, dass mein Mann und ich nun wahre Freundschaft, Liebe und Respekt zueinander erleben; wir haben sogar richtig Spaß miteinander! Unser Intimleben hat sich spürbar verbessert. Das hatte ich schon für den Rest meines Lebens verloren geglaubt. Diese Challenge ist ein weiteres Beispiel dafür, wie Gott mich und mein Leben verändern kann, wenn ich mich nur bereitwillig darauf einlasse.«

Zum Reflektieren

Wie kannst Du Deinem Mann heute in seiner Rolle als Liebhaber Bestätigung vermitteln?

Welche Denkmuster in diesem Bereich Deines Lebens stimmen nicht mit Gottes Wahrheit überein?

Wie kannst Du Dir heute ganz besonders Zeit für Zweisamkeit mit Deinem Mann nehmen?

Zur Vertiefung

Wenn Du die Annäherungsversuche Deines Mannes häufig abblockst, bitte Gott, Dir zu zeigen, warum das so ist. Liegt es an Deiner Arbeit? Deinem Muttersein? Bist Du nicht bereit, Dir Zeit für Eheabende zu nehmen? Vielleicht hat ihn Deine wiederholte Zurückweisung entmutigt. Wäre dann nicht eine Entschuldigung angebracht? Wie kannst Du Deinem Mann heute vermitteln, dass Du Dich nach seiner Nähe sehnst? Vielleicht mit einer kurzen schriftlichen Liebeserklärung oder einem innigen Kuss, wenn er nach Hause kommt? Es kann passieren, dass ihr bei diesen ersten Schritten zu einer leidenschaftlichen Ehe ins Stolpern kommt. Mach Dich deshalb auf kleine Patzer und Fehlschläge gefasst und versuche, rücksichtsvoll und in Liebe darauf zu reagieren.



Ein Mann von Integrität

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Wer in Lauterkeit wandelt, der wandelt sicher, wer aber krumme Wege geht, der wird ertappt werden.«

Sprüche 10,9 (SCH2000)

Mit Integrität und Gradlinigkeit zu leben, ist herausfordernd. Die richtige Einstellung der Welt gegenüber kann uns aber helfen, standhaft zu bleiben. Paulus beschreibt in 2. Timotheus 3,2-5, womit wir rechnen müssen:

» ... denn die Menschen werden selbstsüchtig sein, geldliebend, prahlerisch, hochmütig, Lästere, den Eltern ungehorsam, undankbar, unheilig, ohne natürliche Liebe, unversöhnlich, Verleumder, unenthaltsam, grausam, das Gute nicht liebend, Verräter, verwegen, aufgeblasen, mehr das Vergnügen liebend als Gott, die eine Form der Gottseligkeit haben, deren Kraft aber verleugnen; und von diesen wende dich weg.«

Womit hebt sich Dein Mann von einer Gesellschaft ab, die von all diesen Sünden geprägt ist?

Ist er ehrlich und gerecht zu seinen Mitmenschen? Ist er respektvoll im Umgang mit Angehörigen, Geschwistern in der Gemeinde, Freunden und Bekannten? Auf welche Weise steht er Deiner Familie und anderen dienend zur Seite? Ist er aufrichtig im Glauben? Denk an Situationen, in denen ein Mann Aufrichtigkeit und Integrität beweist, und lobe Deinen Mann, sobald er eine dieser Eigenschaften an den Tag legt.

Nimm Dir vor, im weiteren Verlauf dieser 30-Tage-Challenge darauf zu achten, wie Dein Mann allen kulturellen Gepflogenheiten zum Trotz durch Integrität auffällt.

– H. J. F

Gebet

Himmlischer Vater, bitte befähige meinen Mann gemäß Micha 6,8, sich an das Recht zu halten, Liebe zu üben und in Ehrfurcht vor dir zu wandeln. Mach ihm Schwachstellen in seinen Gedanken und in seinem Herzen bewusst. Zeig ihm, wie er aufrichtig und rechtschaffen vor dir leben kann, indem er seine Entschlossenheit durch Gebet, Bibellesen und Verantwortungsbewusstsein bekräftigt. Bewahre ihn vor dem Bösen. Zeig mir, wie ich ihn loben und ermutigen kann, in seinem Handeln unbeirrbar und stark zu bleiben.

Früchte der Ermutigung

»Mein Mann folgt dem Herrn nicht nach, und wir gehen gerade durch eine sehr schwierige Zeit. Ich verlor mehr und mehr die Freude an unserer Ehe und das grundlegende Vertrauen in die Integrität meines Mannes. Diese Challenge war ein Gottgesandter Segen! Ich wurde täglich ermutigt – besonders durch die Schriftstellen, die mir zwar bekannt waren, die ich mir jedoch nicht zu Herzen genommen hatte. Ich hatte zugelassen, dass mein Leben von meinen Problemen bestimmt wurde. Die Challenge hat mir geholfen, Gott wieder die Kontrolle zu überlassen. Ich bin innerlich viel ruhiger geworden und kann meinen Mann viel besser wertschätzen. Und er hat sehr positiv auf meine wiedergefundene Freude und die Ermutigungen reagiert.«

Zum Reflektieren

Inwiefern haben die Integrität und Gradlinigkeit Deines Mannes Dich oder Deine Familie bereits geschützt?

Erkennst Du den Einfluss, den die Integrität Deines Mannes auf seine Freunde oder eure Kinder ausübt?

Zur Vertiefung

Bete regelmäßig für Deinen Ehemann und seinen Sinn für Rechtschaffenheit und Integrität, damit er jederzeit für den Heiligen Geist empfindsam bleibt. Wenn Du die Möglichkeit hast und es angebracht ist, erzähle anderen beispielhaft von der Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit Deines Mannes. Falls Du Kinder hast, weise sie auf die Integrität ihres Vaters ihnen gegenüber hin. Deine Gebete und Deine Worte werden dazu beitragen, Deinen Mann zu bestärken.



Sein Eifer für Gott

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Wachst aber in der Gnade und Erkenntnis unseres Herrn und Heilandes Jesus Christus.«

2. Petrus 3,18

Deinen Ehemann in der Nachfolge Jesu zu ermutigen, ist unglaublich wichtig. Ein gutes Urteilsvermögen und Demut sind hier entscheidend, damit Du Deine Kompetenzen als Ehefrau nicht überschreitest. Wie kannst Du Deinen Mann ermutigen, ohne selbst die Führung zu übernehmen?

Eine Möglichkeit ist, ihn zu fragen, wie Du für ihn beten kannst. Die gezielte Frage nach seinen Gebetsanliegen zeigt, dass Du Interesse daran hast, was ihn bewegt, und es kann ihn ermutigen, selbst zu beten. Wenn Du Fragen zur Bibel hast, bitte zuerst ihn um eine Erläuterung, bevor Du direkt auf eine Internetseite oder einen Bibelkommentar zurückgreifst. Zeig ihm, dass Du seine Gedanken in geistlichen Dingen wertschätzt.

Gelegentlich habe ich meinem Mann deutlich gesagt, was ich von ihm als geistlichem Leiter erwarte. Das vermittelte ihm allerdings eher das Gefühl, den an ihn gestellten Ansprüchen nicht zu genügen. Ich dachte, es seien hilfreiche Tipps, die ich ihm gebe; stattdessen habe ich aber nur das Gegenteil erreicht. Wenn Dein Mann nicht in der Nachfolge Christi lebt oder er seine geistliche Führungsrolle nicht einnimmt, dann wende Dich an Gott und vertraue ihm, dass er am Herzen Deines Mannes arbeitet. Es mag schwer für Dich sein, Deinen Mund zu halten. Aber wenn Du unablässig betest, ihn auch nur geringfügig ermutigst, und Dich mit »hilfreichen« Vorschlägen

zurückhältst, ehrst Du Gott und vermeidest, Deinen Ehemann zu frustrieren.

– M. H.

Gebet

Herr Jesus, mehr als alles andere in meiner Ehe möchte ich, dass mein Mann eine wachsende und fruchtbringende Beziehung zu dir hat. Schenk ihm das Verlangen, dich besser kennenzulernen und dich in jedem Lebensbereich zu ehren. Vergib mir, dass ich seinen Glauben und seinen Wandel mit dir kritisiert habe, anstatt ihn in der Nachfolge zu ermutigen. Danke, dass du ihn mehr liebst als ich und dass du eine Beziehung zu ihm willst.

Früchte der Ermutigung

»Ich bin bereits seit zwanzig Jahren gläubig, aber mein Mann geht nicht denselben Weg. Ich habe ihn schon so oft gefragt, ob er mit mir zusammen Bibelkurse durcharbeiten möchte, und er hat diese Angebote immer abgelehnt. Ich weiß daher, dass er die Bibel kaum kennt und sie erst recht nicht zitieren kann. Heute morgen allerdings, als ich aufwachte, schaute er mich an und strich sanft über mein Gesicht. Dann begann er, den Inhalt von Sprüche 31 wiederzugeben. Er sagte, wie wertvoll ich für ihn sei, wie ich immer mit ihm zusammenarbeite und ihn liebe, ganz egal was passiert, wie gut ich mit unseren Finanzen umgehe und so weiter. Dabei ist mein Mann mir gegenüber vorher nie besonders gesprächig gewesen, wenn es um Gefühle ging. Ich bin davon überzeugt, dass es nur geschah, weil ich auf die Challenge gehört und sie ernst genommen habe. So konnte der Herr an mir arbeiten. Er hat mich und meine Einstellung verändert.«

Zum Reflektieren

Hast Du Deinen Mann auf seinem Weg mit Gott ermutigt oder versucht, ihn geistlich zu führen, indem Du ihm ungebetene Ratschläge erteilt hast?

Bist Du selbst treu darin, Jesus nachzufolgen?

Zur Vertiefung

Erinnerst Du Dich, wie Dein Mann war, als Du ihn das erste Mal getroffen hast? Hat es seither Wachstum bei ihm gegeben? Wenn dem so ist, sag es ihm. Er erkennt möglicherweise selbst gar nicht, was Gott in seinem Leben bereits getan hat. Wenn Du ehrlich keine Veränderung sehen kannst, bete weiter für ihn und vertraue auf Gott. Such nach Wegen, wie Du seine Gedanken zu geistlichen Dingen hinlenken kannst, ohne dass Du kritisierst oder nörgelst.



Dein lebenslanger Weggefährte

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.«

1. Mose 2,18

Einsamkeit ist ein großes Problem. In einer Studie wurde festgestellt, dass sich die Hälfte aller Amerikaner einsam fühlt. Aber Gott hatte von Anfang an den Plan, die Einsamkeit durch das Miteinander zu bekämpfen. In der Ehe bedeutet dieses Heilmittel »Miteinander« ein Mann und eine Frau, die ihr Leben so miteinander verweben, dass sie in Gottes Augen eins sind.

Aber als Sünder konzentrieren wir uns eher darauf, dass unsere Männer nicht an das Ideal des Wegbegleiters herankommen, nach dem wir uns sehnen. Wenn es Dir schwerfällt, in Deinem Mann den besten Freund und Gefährten zu sehen, dann richte Deinen Blick von ihm weg auf Jesus und das, was er für Dich getan hat. Und dann orientiere Dich an dem Erbarmen, das Du erfahren hast, und finde heraus, wie Du Deinem Mann die Freundschaft bieten kannst, nach der Du Dich sehnst.

Mein Mann arbeitet oft an unzähligen Projekten; er bezeichnet sich selbst als Workaholic. So kann es leicht passieren, dass ich mich zu sehr auf seine Abwesenheit konzentriere. Aber durch regelmäßiges Bibellesen, Gebet und die Erinnerung an Gottes Liebe zu mir wurde mir klar, dass ich auf meinen Mann zugehen kann, wenn er mit einem Projekt beschäftigt ist. Ich kann meine Hand auf seine Schulter legen, ihn spielerisch in

ein kleines Gespräch verwickeln und ihm Essen oder ein Getränk anbieten. Es hilft auch, mich daran zu erinnern, dass dieser Mann eben auch nur ein Mann ist. Auch er ist, genau wie ich, nicht der perfekte Wegbegleiter. Aber mit Gottes Gnade dürfen wir gemeinsam durch alle Höhen und Tiefen des Lebens gehen.

– S. D.

Gebet

Himmlischer Vater, vergib mir meine Tendenz, mich auf die Schwächen meines Mannes zu konzentrieren, anstatt die Vertraute und Freundin zu sein, auf die er sich voll verlassen kann, wenn er Hilfe und Ermutigung braucht. Bitte stärke unsere einzigartige Verbindung als Ehepaar und hilf mir, neue Wege zu entdecken und zu gehen, die unsere Beziehung vertiefen.

Früchte der Ermutigung

»Diese Challenge hat in nur sieben Tagen einen enormen Einfluss auf meine ohnehin schon gute Ehe gehabt. Die Zufriedenheit meines Mannes hat ein ganz neues Level erreicht. Ich merke es schon daran, wie er mit einem breiten Grinsen nach Hause kommt – zu einer Frau, die ihm ihre Wertschätzung zeigt. Ich habe meinen Mann schon immer sehr geschätzt, jedoch nicht so, dass andere um mich herum es bemerkt hätten. Ich sehe auch, wie die Challenge die Romantik in meiner Ehe grundlegend revolutioniert und großes Lebensglück in das Leben meines sehr gestressten Mannes gebracht hat. Das ist wirklich eine Gebetserhörung!«

Zum Reflektieren

Wie kannst Du bei Jesus Trost finden, wenn Du Dich in Deiner Ehe einsam fühlst?

Wie kannst Du Deinem Mann da begegnen, wo er gerade ist, um eure Beziehung zu vertiefen?

Zur Vertiefung

Mach Deinen Mann zu Deinem engsten Weggefährten. Erzähle sowohl kleine Dinge als auch große Neuigkeiten zuerst ihm, bevor Du sie anderen mitteilst. Plant unbedingt Zeit ein, die ihr gemeinsam verbringt; sei es ein Ausflug, sei es Zweisamkeit zu Hause oder dass ihr zusammen Aktivitäten nachgeht, die ihm Spaß machen. Betone immer wieder, dass er Dein bester Freund ist und dass Du froh bist, dass Gott ihn Dir als Lebenspartner zur Seite gestellt hat.



Die Weisheit baut ihr Haus

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Die Furcht des HERRN ist der Anfang der Weisheit, und die Erkenntnis des Heiligen ist Einsicht.«

Sprüche 9,10 (SCH2000)

Wir Frauen können unser Heim entweder aufbauen oder einreißen. Das Ergebnis hängt davon ab, ob wir Weisheit oder Torheit den Vorzug geben (vgl. Spr 14,1). In der Theorie will niemand seiner Familie schaden, aber im Alltag ist es schnell geschehen, dass sich unsere Gedanken und Wünsche der Torheit dieser Welt anpassen.

Wahre Weisheit findet sich nur im Wort Gottes, und sie entsteht aus der Furcht Gottes (vgl. Spr 9,10). Jakobus 3,17 sagt: »Die Weisheit von oben aber ist erstens rein, dann friedsam, milde, folgsam, voll Barmherzigkeit und guter Früchte, unparteiisch, ungeheuchelt.« Jedes Mal, wenn ich diesen Abschnitt lese, wird mein Herz tief von der Notwendigkeit überführt, mehr in der Weisheit Gottes zu wachsen. Die gute Nachricht ist: Wir haben Hoffnung, denn Gott verspricht, allen, denen es an Weisheit mangelt und die im Glauben darum bitten, seine Weisheit zu geben.

Zweifellos ist Dein Mann einer der Ersten, die von solch göttlicher Weisheit profitieren. Er wird dankbar sein, wenn Dein Lebenswandel rein, friedsam und milde ist, wenn Du Dir etwas sagen lässt, wenn Du voll Barmherzigkeit und guter Früchte sowie unparteiisch bist und wenn Du nicht heuchelst.

Möchtest Du nicht gern so leben? Ich auf jeden Fall. Dann auf zur Quelle göttlicher Weisheit!

– B. G.

Gebet

Gott, ich eile zu dir und bekenne, dass ich mich in der Vergangenheit oft wie eine Närrin benommen habe. Gib mir Durst nach deinem Wort, sodass ich erkennen kann, wo ich mich in meinen Verhaltensmustern der Welt angepasst habe. Erfülle mein Herz mit Staunen und Ehrfurcht vor dir und schenk, dass dieses Erfülltsein in meiner Beziehung zu meinem Mann erkennbar wird.

Früchte der Ermutigung

»Es ist ganz erstaunlich, wie sich jeden Tag neu die perfekte Gelegenheit bietet, eure Tipps zur Ermutigung meines Mannes anzuwenden. Er war mir gegenüber in den letzten Jahren in ständiger Abwehrhaltung, aber als wir heute etwas zusammen erledigten und ich ihm eine Frage stellte, hat er diese schlicht und ganz ohne Argwohn beantwortet. Es dämmerte mir, dass er deshalb so auf mich eingehen konnte, weil er langsam wieder anfängt, mir zu vertrauen. Ihr habt mir die Anleitung und Ermutigung gegeben, die ich brauche, damit ich die Ehefrau für meinen Mann sein kann, die er braucht.«

Zum Reflektieren

Ähnelt die Art und Weise, wie Du mit Deinem Mann umgehst, eher Jakobus 3,14 oder 3,17?

Hast Du Deinen Mann in törichter Weise behandelt?

Traust Du Dich, das zuzugeben und ihn um Vergebung zu bitten?

Zur Vertiefung

Bedenke, dass sich die Weisheit von oben im Leben einer Frau mehr durch ihr Verhalten und durch ihre Taten zeigt als durch ihre Worte. Baue Deinen Mann ganz bewusst auf, indem Du ihm dienst, wie auch Jesus diente.



Lizenz zum Frohsinn

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung ...«

Sprüche 17,22

Alter und Verantwortung nagen an unserer kindlichen Unbeschwertheit. Wer hat schon Zeit für Spaß und Spiel, wenn es so viel zu tun gibt?

Und doch hat die Beziehung zu unserem Mann das Potenzial, das Ventil zu werden, durch das aller Stress entweichen kann, der sich im Alltag aufbaut. Die Ehe kann (und sollte!) Spaß machen.

Überleg Dir folgende Punkte:

Sind die meisten Gespräche mit Deinem Mann ernsthaft und aufgabenorientiert?

Bremst Du die Versuche Deines Mannes, herumzualbern, indem Du die Augen verdrehst oder ihn zurechtweist?

Für Eltern: Ermutigst oder hinderst Du Deinen Mann, seine spielerische Seite mit euren Kindern auszuleben?

Was hindert Dich daran, einfach Freude an Deinem Mann zu haben?

Hör auf diese Einladung im Wort Gottes:

»Genieße das Leben mit der Frau, die du liebst, alle Tage deines eitlen Lebens, das er dir unter der Sonne gegeben hat, alle deine eitlen Tage hindurch; denn das ist dein Teil am Leben und an deiner Mühe ...« (Pred 9,9)

Arbeite nicht nur gemeinsam mit Deinem Mann an den euch übertragenen Aufgaben. Erfreue Dich an ihm! Halte Ausschau nach seiner spielerischen Natur und mach einfach mit. Nehmt jede Gelegenheit wahr, euer Leben mehr zu genießen,

zum Beispiel durch Spiele, Hobbys oder gemeinsame Erlebnisse. Was kannst Du heute tun, um mehr Spaß in euer Leben zu bringen?

– E. D.

Gebet

Herr Jesus, so oft wird der Druck des Lebens zu groß für mich und ich nehme alles so ernst. Hilf mir, mich meines Lebens zu erfreuen, öfter zu lachen und humorvoller zu sein. Vermehre unsere Freude und gestalte unsere Ehe in einer Weise, die uns gemeinsam Spaß erleben und herzlich miteinander lachen lässt.

Früchte der Ermutigung

»Ich habe die 30-Tage-Challenge durchgeführt. Sie hat tatsächlich und nachhaltig etwas bewirkt. Es war eine 180°-Wendung für uns beide. Wir kommen so gut miteinander aus wie schon lange nicht mehr. Es ist großartig, wie sehr ich mich über meinen Mann freue und wieder mit ihm lachen kann. Selbst wenn es gelegentlich mal brenzlich wird, können wir das Ruder schnell wieder herumreißen. Ich danke Gott dafür, dass er mir die Ohren geöffnet hat, als ich eure Radiosendung hörte.«

Zum Reflektieren

Wer von euch beiden neigt dazu, ernsthafter zu sein – Du oder Dein Mann? Wer von euch ist verspielter und öfter zu Scherzen aufgelegt?

Wie kannst Du eure charakterlichen Unterschiede in diesem Bereich besser wertschätzen?

Zur Vertiefung

Unternehmt etwas, was Spaß macht. Überleg Dir etwas Lockeres und Unbeschwertes, was Du gemeinsam mit Deinem Mann tun kannst. Lasst einen Drachen steigen, macht eine Fahrradtour, schaut einen lustigen Film, schneidet Grimassen – völlig egal, solange Du die gemeinsame Zeit mit Deinem Mann genießt.



Erstaunlich und wunderbar gemacht

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Mein Geliebter ist [...] ausgezeichnet vor Zehntausenden.«

Hohelied 5,10

Als ich meinen Mann zum ersten Mal sah, dachte ich: *Boah, ist der groß!* Mit seinen 1,96 m überragt er meistens alle anderen. Seine langen Beine gefallen mir, aber ich finde es auch toll, dass ich mir wegen seiner Größe sehr feminin vorkommen und mich beschützt fühlen kann. Und bei meinen mickrigen 1,60 m bin ich froh, jemanden zu haben, der für mich an die oberen Schränke rankommt!

Andere körperliche Merkmale, die ich an meinem Mann mag, sind unter anderem seine leuchtend blauen Augen, sein offenes und stets breites Lächeln, sein ehrliches Gesicht und seine dicken, welligen Haare. Und wenn ich ihm ausdrücklich sage, was ich an seinem Aussehen mag, dann stelle ich fest, dass seine Augen noch strahlender leuchten, dass sein Lächeln noch breiter und er noch ein paar Zentimeter größer wird!

Wenn wir unserem Mann sagen, was uns an seinem Äußeren gefällt, dann stärkt das sein Selbstvertrauen und schafft Nähe zwischen uns. Das gilt aber auch andersherum. Fast nichts ist verheerender für einen Mann als der Gedanke, dass seine Frau ihn nicht attraktiv findet. Wenn Du irgendetwas an seinem Äußeren kritisierst, sind das Worte, die Du niemals zurücknehmen kannst.

Nimm Dir also heute Zeit dafür, anerkennende Bemerkungen über das Aussehen Deines Mannes zu machen. Sag ihm, wie froh Du bist, dass Gott ihm starke Arme, breite Schultern

und Brusthaare gegeben hat, oder was immer sonst Du an ihm anziehend findest. Lass ihn wissen, dass Du ihn attraktiv findest und dass Du froh bist, dass er Dein Mann ist.

– M. K.

Gebet

Herr, ich danke dir dafür, wie du meinen Mann gemacht hast. Du hast ihn einzigartig erschaffen. Hilf mir, die Schönheit meines Mannes auf neue Art und Weise wertzuschätzen. Vergib mir, wo ich ihn in der Vergangenheit kritisiert habe und mich von den Vorstellungen unserer heutigen Gesellschaft habe leiten lassen. Gib mir Ideen, wie ich meinem Mann vermitteln kann, dass ich ihn attraktiv finde, damit in diesem Bewusstsein sein Selbstvertrauen und unsere Ehe gestärkt wird.

Früchte der Ermutigung

»Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wie ich auf diese Challenge gestoßen bin, aber ich weiß, dass ich echt verzweifelt war, denn meine negative Einstellung nahm zu und das nagte an unserer Ehe. Ich bin erst bei Tag 13, aber ich spüre bereits die Veränderung in mir und wie ich mich wieder ganz neu in meinen Mann verliebe. Er hat keine Ahnung davon, dass ich diese Challenge mache, aber es gefällt ihm sehr, wie ich mich ihm gegenüber verhalte und langsam aber sicher fängt er an, dieses veränderte Verhalten zu erwidern. Diese Challenge hilft sowohl mir ganz persönlich als auch unserer Ehe, das widerzuspiegeln, was Gott von Anfang an für uns vorgesehen hatte.«

Zum Reflektieren

Welche äußeren Merkmale schätzt Du an Deinem Mann? In welcher Weise hat Gott ihn einzigartig geschaffen?

Hast Du kreative Ideen, wie Du Deinen Mann wissen lassen kannst, dass Du ihn körperlich attraktiv findest? Wenn Dir das schwerfällt, dann bitte Gott darum, dass Du Dich mehr zu Deinem Mann hingezogen fühlst. Vielleicht könntest Du zu Anfang etwas Schönes über seine Augen oder sein Lächeln sagen.

Zur Vertiefung

Lies im Hohelied 5,10-16, wie dort eine Ehefrau ihren Geliebten beschreibt. Nimm Dir – ebenso wie diese Frau – Zeit dafür, den Körper Deines Mannes von den Zehenspitzen bis zu seinen dichten oder lichten Haaren zu betrachten und danke Gott dafür, dass er ihn »wunderbar gemacht« hat. Und dann flirte mit ihm per Textnachricht, hinterlasse ihm eine Liebeserklärung auf einem Klebezettel oder sag ihm direkt, was Du an ihm attraktiv findest.



Reiß die bittere Wurzel aus

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Seid aber zueinander gütig,
mitleidig, einander vergebend,
wie auch Gott in Christus euch
vergeben hat.«

Epheser 4,32

Wenn Du nicht bereit bist, Deinem Mann zu vergeben, wirst Du es schwer finden, ihn zu ermutigen. An diesem Punkt der 30-Tage-Challenge hat Gott Dir vielleicht schon einige Bereiche aufgezeigt, in denen Bitterkeit eure Beziehung zueinander vergiftet. Jetzt ist der Moment gekommen, in dem Du Dich mit Deiner mangelnden Vergebungsbereitschaft auseinanderzusetzen solltest. Vergib Deinem Mann, und zwar nicht deshalb, weil er Dich nicht verletzt hat oder weil er sich sogar schon dafür entschuldigt oder verändert hat. Vergib Deinem Mann, weil Gott Dir vergeben hat.

Hebräer 12,15 sagt: » ... achtet darauf, dass nicht jemand an der Gnade Gottes Mangel leide, dass nicht irgendeine Wurzel der Bitterkeit aufspresse und euch beunruhige und viele durch sie verunreinigt werden ...«

Bitterkeit in Deiner Ehe wird eine »Frucht bringen«, die sich auf viele auswirkt: auf Deinen Ehemann, Deine Kinder, Deine Gemeinde und Dein sonstiges Umfeld. Lade Gott ein, den Boden Deines Herzens umzugraben und äußere Dein Verlangen, jegliche »Wurzel der Bitterkeit« loszuwerden.

Ist Dein Mann verggebungsbereit? Trägt er Dir nichts nach? Dann sei dankbar dafür und zeige es ihm. Hegt er jedoch Groll gegen Dich, frage Dich selbst, ob es irgendetwas gibt, wofür Du ihn um Vergebung bitten musst.

Ganz egal, ob und wie Dein Mann an seinem Herzen arbeitet – Du bist dazu berufen, von bitteren Wurzeln frei zu werden. Bitte doch den Herrn, alle Bitterkeit aus eurer Ehe zu entfernen, damit Du in Freiheit weitergehen kannst, sowohl in Deiner Beziehung zu Gott als auch zu anderen.

– E. D.

Gebet

Himmlicher Vater, ich habe gegen dich gesündigt, indem ich meinen Mann verurteilt und ihm Einiges verübelt habe. Vergib mir, dass ich mit meiner Vergebung geizt habe, obwohl du immer so großzügig gewesen bist. Erfülle mich mit Liebe und Mitgefühl für meinen Mann.

Früchte der Ermutigung

»Vor etwa zwei Monaten fing es an, dass mein Mann und ich Kommunikationsprobleme bekamen. Damit wurde ein Stein losgetreten, der gegen unseren Willen in eine völlig falsche Bahn geriet: von Zorn über Bitterkeit zu Groll, Unzufriedenheit und Trennung. Ich bin schon vor Monaten auf diese Challenge gestoßen, habe mir aber nie die Zeit genommen, sie auch durchzuführen. Vor vierzehn Tagen habe ich endlich damit angefangen, und ich kann euch gar nicht sagen, wie sehr dadurch das Ruder herumgerissen wurde! Wir sind jetzt in der Lage, die Probleme anzusprechen, die wir miteinander haben und sind sogar schon dabei, Lösungswege für unsere Konflikte zu erarbeiten.«

Zum Reflektieren

Kannst Du Dich an Zeiten erinnern, in denen sich Deine Bitterkeit gegenüber Deinem Mann auf andere Personen außerhalb eurer Ehe ausgewirkt hat?

Wie verhindert Deine Bitterkeit, dass Du Freiheit erlebst?

Zur Vertiefung

Fang an zu graben. Bitte den Herrn, Dir die bitteren Wurzeln in Deinem Herzen zu zeigen. Liste sie auf und bitte Gott, Dir Deinen Groll zu vergeben. Dann entscheide Dich dazu, Deinem Mann zu vergeben, als Antwort auf die verschwenderische Vergebung, die Gott Dir zuteilwerden lässt.



Lebe für Gottes Reich

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Trachtet aber zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, und dies alles wird euch hinzugefügt werden.«

Matthäus 6,33

Wenn wir im Licht der Ewigkeit leben, betrachten wir alles, was wir denken, sagen oder tun mit der Perspektive auf die Ewigkeit. Nur zwei Dinge werden in die Ewigkeit eingehen: das Wort Gottes und Menschen. Stell sicher, dass Du Dich auf das Richtige konzentrierst – auch in Deiner ehelichen Beziehung.

Hat Dein Mann eine Sicht auf die Ewigkeit, die ihn dazu befähigt, sich kurzlebigen Vergnügungen, dem Materialismus und vergänglichen Werten zu verweigern? Sucht er Gottes Ehre und nicht seine eigene? Dann drück ihm gegenüber Deine Dankbarkeit für seine Wertvorstellungen aus und äußere Deine Freude darüber, dass er Gottes Reich und Dinge mit Ewigkeitswert denen der Welt vorzieht.

Falls dies ein problematischer Bereich in seinem Leben sein sollte, überleg Dir, wo Du Deine eigenen Wertvorstellungen verändern musst, sodass Du für ihn sichtbar im Licht der Ewigkeit lebst und ihn dadurch ermutigst, es Dir gleichzutun. Entschließe Dich heute, Deinen Ehemann mit Deinen Worten aufzubauen, damit er ermutigt wird, für Gottes Reich zu leben.

– H. J. F.

Gebet

Jesus, ich möchte mich als weise Verwalterin erweisen, indem ich in Dinge investiere, die ewig Bestand haben. Hilf meinem Mann und mir zu sehen, wo wir unser Denken und unsere Ziele entsprechend anpassen müssen. Und dann befähige uns, aktiv den Tätigkeiten und Beziehungen nachzugehen, die du für uns vorgesehen hast, damit unser Leben auf die Werte deines Reiches ausgerichtet ist.

Früchte der Ermutigung

»Mein Mann und ich sind seit einunddreißig Jahren verheiratet und ich dachte, ich sei eine Frau, die ihren Mann immer sehr ermutigt. Aber dann habe ich diese Challenge durchgearbeitet. Die Veränderungen in meinem Mann und mir waren bemerkenswert. Nach nur fünf oder sechs ermutigenden Äußerungen an unterschiedlichen Tagen ist er nur noch am Strahlen! Sein gesamtes Auftreten hat sich verändert. Ich wurde dermaßen davon überführt, wie sehr ich meinen Mann für selbstverständlich gehalten hatte und viel zu sehr darauf fokussiert gewesen war, in welcher Weise er besser werden oder handeln könnte. Ich werde diese Challenge definitiv wiederholen, damit sie mir in Fleisch und Blut übergeht.«

Zum Reflektieren

Welche seiner Stärken könnte Dein Mann für Gottes Reich einsetzen? Wie kannst Du ihm dabei behilflich sein?

Zu welchen Themen oder Personenkreisen fühlt sich Dein Mann besonders hingezogen oder wofür interessiert er sich leidenschaftlich?

Zur Vertiefung

Überprüfe alle Gewohnheiten oder Muster in Deinem Leben, die Gottes Wort oder Menschen keine Priorität einräumen. Nimm entsprechende Veränderungen vor, um Gott die Ehre zu geben und Deine Familie mehr auf das Reich Gottes auszurichten.



Würze Deine Worte mit Gnade

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Euer Wort sei allezeit in Gnade, mit Salz gewürzt ...«

Kolosser 4,6

Mein Mann glaubt (noch) nicht an Jesus, daher finde ich, dass die Worte aus Kolosser 4,6 sehr auf mich zutreffen.

Der Kontext ergibt sich aus dem Vers zuvor: »Wandelt in Weisheit gegenüber denen, die [außerhalb der Gemeinde] sind« (V. 5). Paulus möchte, dass Christen all denen, die ihre Hoffnung nicht auf Christus gesetzt haben, mit Gnade begegnen.

Vielleicht ist es bei Deinem Mann auch so, aber selbst, wenn unsere Männer gläubig sind, können sie uns gelegentlich fremd vorkommen. Männer und Frauen sind sehr verschieden, so hat Gott es eingerichtet. Wir sind dazu bestimmt, einander zu ergänzen; wir sollen nicht identisch sein. Aber weil wir das Leben mit all seinen Belangen so unterschiedlich betrachten, kann unser Bemühen um Einheit manchmal überfordernd werden, selbst dann, wenn beide Jesus nachfolgen.

Eine Möglichkeit, auf diese Unterschiede einzugehen, besteht darin, Gnade als Würzmittel zu verwenden. In Kolosser 4,6 werden freundliche Worte einem mit Salz gewürzten Essen gleichgesetzt. Die Bemühung, trotz unserer Differenzen den Schulterchluss mit unseren Männern zu suchen, fühlt sich gelegentlich an, als müssten wir fades, ungewürztes Essen schlucken. Aber Worte, wie ›Ich liebe es, wenn du ...‹, ›Mir ist aufgefallen, wie hart du arbeitest, und dafür bin ich dir sehr dankbar‹ oder ›Ich bin froh, dass du ... bist; du hilfst mir dadurch, das Leben aus einer anderen Perspektive zu sehen‹

können den entscheidenden Unterschied ausmachen. Wenn Du solche Aussagen dem obigen Text gemäß mit liebevollen Worten würzt, wird das den guten Charakter Deines Mannes unterstreichen, vergleichbar mit Salz, das den Geschmack faden Essens verbessert.

– S. D.

Gebet

Vater, vergib mir, dass ich so schnell dabei bin, die Andersartigkeit meines Mannes hervorzuheben, als sei sie falsch oder gar schlecht. Hilf mir, die andersartigen Geschmacksnoten lieb zu gewinnen, die mein Mann mit seiner Persönlichkeit in unsere Ehe einbringt. Hilf mir, Wege zu finden, freundlich mit ihm zu sprechen, damit er durch mich ein immer klareres Bild von Jesus bekommt.

Früchte der Ermutigung

»Ich bin bei Tag 14 der Challenge angekommen. Am dritten Tag sagte mein Mann zu mir: ›Danke, dass du mich in den letzten Tagen in Ruhe gelassen hast.« Am zehnten Tag kaufte er mir ein Dutzend Rosen. Als ich ihn nach dem Grund dafür fragte, meinte er: ›Weil du so kooperativ gewesen bist und mich nicht bedrängt hast. Du bist so verständnisvoll.« Er ist nicht gläubig, aber diese Challenge hat eine deutliche Auswirkung auf ihn.«

Zum Reflektieren

In welcher Weise ermutigt es Dich, wenn Du die Unterschiede zwischen Dir und Deinem Mann als Ergänzung zueinander verstehst, statt sie in Konkurrenz zueinander zu sehen?

Wie könntest Du die beispielhaften Aussagen oben ergänzen, um Deinen Mann diese Woche zu ermutigen?

Zur Vertiefung

Verwende die Sätze oben, um Deinem Mann eine besonders freundliche Nachricht zukommen zu lassen. Finde heraus, wie Du ihm mit Deinen Worten unverdiente Gnade und Freundlichkeit erweisen kannst. Habe dabei die Güte und Gnade Gottes vor Augen, die er Dir entgegengebracht hat, als Du ihm noch feindlich gesinnt warst und seinen Sohn missachtet hast. Lass diese Gnade, die er Dir gezeigt hat, auf Deinen Lippen sein, wenn Du mit Deinem Mann redest.



Würdige seine Stärken

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

» ... jeder hat seine eigene Gnadengabe von Gott, der eine so, der andere so.«

1. Korinther 7,7

Egal, ob unsere Männer den Glauben an Jesus Christus mit uns teilen oder nicht, sollten wir die Gaben und Talente erkennen können, die Gott ihnen gegeben hat. Und höchstwahrscheinlich sind die Gaben, die Gott ihnen gegeben hat, anders als die, die er uns gegeben hat. Oft fügt er zwei Menschen mit gegensätzlichen Stärken und Schwächen zusammen, mit der Absicht, uns zu läutern und zu helfen. Anstatt uns auf die Schwächen unserer Männer zu konzentrieren, sollten wir ihre Stärken fördern.

Ist Dein Mann gut organisiert? Ist er fleißig? Ist er beständig? All diese Eigenschaften haben mit persönlicher Disziplin zu tun und sind es wert, von Dir gewürdigt zu werden, auch wenn seine Neigung zu Ordnung und Disziplin Deiner Spontaneität und Kreativität in die Quere kommt. Bestärke ihn in diesen wichtigen Charaktereigenschaften und ihrem Beitrag zu einer funktionierenden Ehe.

Wir sind schnell davon überzeugt, unseren Mann ziemlich gut zu kennen – und vermutlich kennen wir ihn tatsächlich besser als die meisten Menschen. Aber das sollte uns nicht davon abhalten, ihn noch besser kennenlernen zu wollen und sein Herz und seine Persönlichkeit genauer zu erforschen. Anstatt unseren Männern so zu begegnen, als würden wir sie bereits in- und auswendig kennen, lasst uns herausfinden, worin sie richtig gut sind. Nur so können wir auch erfahren, wie wir sie besser aufbauen können.

– S. D.

Gebet

Vater, wenn ich die Unterschiede zwischen meinem Mann und mir sehe, dann bin ich manchmal dankbar, aber manchmal fällt es mir auch schwer. Lass mich meinem Mann in Liebe mit den Gaben dienen können, die du mir gegeben hast. Hilf mir, mehr von meinem Mann zu lernen und mich auf seine Stärken zu verlassen. Bitte erfülle mich heute mit Wertschätzung dafür, wie du ihn gestrickt hast und lass mich herausfinden, wie sein Herz tickt, damit ich ihn besser loben und ermutigen kann.

Früchte der Ermutigung

»Als eine Freundin diese Challenge auf Facebook postete, dachte ich, ich probiere das mal aus, denn was habe ich schon zu verlieren? Es stellte sich heraus, dass sie besser funktioniert als jede Ehekonferenz, die ich besucht oder jede Eheberatung, die ich jemals erhalten habe. Stellt euch vor, ich habe einen großartigen Mann, und mir war das gar nicht bewusst. Diese Challenge brachte an jedem einzelnen Tag neue Stärken in meinem Mann hervor. Ich fühle mich schrecklich, weil ich sie vorher nie wertgeschätzt habe. Er war die ganze Zeit da, direkt neben mir, aber ich habe ihn nicht gesehen. Gott ist so gut und treu, dass er mir die Augen öffnet. Heute bin ich bei Tag 30, und morgen fange ich direkt wieder von vorne an. Meine Ehe war nach achtzehn Jahren wie ausgelaugt; jetzt ist sie einfach fantastisch.«

Zum Reflektieren

Was sind die Stärken Deines Mannes? Wie ergänzen sie Deine Schwächen?

Wie kannst Du Deinen Mann heute aufmerksamer beobachten und herausfinden, wie Du ihn besser ermutigen kannst?

Zur Vertiefung

Du hast mehr als 75 Prozent der Challenge hinter dir! Hoffentlich fällt es Dir jeden Tag leichter, Möglichkeiten zu entdecken, wie Du Deinen Mann ermutigen kannst. Falls nicht, bitte Gott, Dir jeden Tag neue Inspiration zu schenken. Denk heute über die Stärken nach, die Gott Deinem Mann gegeben hat, aber auch über die, mit denen er Dich beschenkt. Finde heraus, wie Du Deine von Gott gegebenen Fähigkeiten nutzen kannst, Deinem Mann in Liebe zu dienen. Oft betrachten wir Missionsarbeit oder Obdachlosen- und Waisenhilfe als gute Werke – und vielleicht hat Gott uns solche Aufgaben auch zugeteilt – aber es ist ein ebenso gutes Werk, wenn Du Deinen Mann gerade jetzt und hier liebst und ihm so dienst, dass er zu Jesus hingezogen wird.



Vatersein von ganzem Herzen

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Und ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn, sondern zieht sie auf in der Zucht und Ermahnung des Herrn.«

Epheser 6,4

Ich bin ohne Vater aufgewachsen, deshalb war das erste Mal, dass ich die Interaktion zwischen Vater und Kind zu Hause beobachten konnte, die meines Mannes mit unseren Kindern. Als wir frisch verheiratet waren, war ich fasziniert von dem Gedanken, was für ein Vater mein Mann werden würde. Heute staune ich darüber, wie er als gottesfürchtiger Vater unsere Kinder nach den Maßstäben des Herrn erzieht.

Das Traurige ist jedoch, dass es mir nicht schwerfällt, seine Schwächen zu erkennen und sie gnadenlos aufzudecken, obwohl ich großen Respekt für ihn als Vater habe. Da muss ich aufpassen! Mein Herz ist trügerisch und versucht immer wieder, mich davon zu überzeugen, dass ich den Kindern Dinge besser erklären kann als er oder dass ich besser weiß, was gut für sie ist, weil ich mehr Zeit mit ihnen verbringe. Kurz gesagt, ich denke, ich kann es besser. Das ist der sündige Same des Stolzes, der hier Früchte trägt.

Schwestern, wir brauchen Gnade, um unsere Männer in ihrer Vaterrolle zu bestärken. Wir müssen Demut üben, damit sie in ihrer Führungsposition zu Hause aufblühen können. Wenn ihr Kinder habt, dann lass Deinen Mann die Führung übernehmen und feure ihn an, wenn er es tut. Wenn ihr keine Kinder

habt, dann danke ihm dafür, wie er Kindern in eurem Umfeld Gottes Charakter widerspiegelt.

– B. G.

Gebet

Lieber Gott, du bist unser guter Vater. Danke, dass du uns in deine Familie aufgenommen hast, dass du uns in deiner Gnade erhältst und dass du treu für uns sorgst. Danke für meinen Mann und dafür, wie er deine Vaterliebe widerspiegelt. Hilf ihm, an dir festzuhalten und hilf mir, ihn zu unterstützen und mich seiner Führung unterzuordnen.

Früchte der Ermutigung

»Ich möchte mich für die 30-Tage-Challenge bedanken, die mich dazu herausfordert, meinen Mann zu ermutigen. In unserer 25-jährigen Ehe habe ich mich jetzt dabei ertappt, wie oft ich mir nicht darüber bewusst bin, was für einen freundlichen und liebevollen Ehemann und Vater meiner Kinder ich habe. Stattdessen konzentriere ich mich nur auf sein Fehlverhalten oder darauf, was mich alles an ihm irritiert. Diese Challenge hat mich wieder daran erinnert, wie gesegnet ich doch bin, ihn zum Ehemann zu haben.«

Zum Reflektieren

Unterstützt Du die Leiterschaft Deines Mannes in der Kindererziehung oder konkurrierst Du mit ihm?

Musst Du vielleicht Deine Haltung zu bestimmten Dingen ändern, um eine Umgebung zu schaffen, in der er besser in seine Vaterrolle hineinwachsen kann?

Bist Du bereit, diese Dinge dem Herrn zu überlassen und ihn um Vergebung zu bitten?

Zur Vertiefung

Unsere Kinder merken sofort, ob wir unseren Mann in seiner Rolle als Vater unterstützen oder nicht. Manchmal reden Taten mehr als Worte. Wenn Dich der Herr in dieser Angelegenheit irgendeiner Sünde überführt, bist Du dann bereit, Deinen Mann vor Deinen Kindern um Vergebung zu bitten? Das wäre die perfekte Gelegenheit, ihn in seiner Vaterrolle zu stärken.



Friede als oberstes Ziel

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

» ... suche Frieden und jage ihm nach!«

Psalm 34,15

Solange Friede herrscht, hält man ihn gern für selbstverständlich, aber sobald er nicht mehr vorhanden ist, vermissen wir ihn schmerzlich. In Römer 12,18 heißt es: »Wenn möglich, soviel an euch ist, lebt mit allen Menschen in Frieden.« Der Satzteil »soviel an euch ist« macht deutlich, dass es uns manchmal trotz unserer größten Bemühungen an Frieden mangelt, aber er fordert uns auch heraus, alles dranzusetzen, um Frieden zu erlangen.

Deine Ehe mag sich durch Frieden auszeichnen, vielleicht ist sie aber auch von Streitereien geprägt. Ganz gleich, was von beidem zutrifft: Du musst Dir unbedingt selbst darüber klarwerden, ob es wirklich Deine oberste Priorität ist, für Frieden zu sorgen. Sobald Du von ganzem Herzen entschlossen bist, aufrichtig nach Frieden zu trachten, kannst Du anfangen, Deinen Ehemann darin zu ermutigen.

Vielleicht ist er bereits ein wahrer Friedensstifter. Dank ihm dafür und sag ihm, wie wertvoll dies für eure Ehe ist. Schlichtet er Konflikte in anderen Beziehungen mit Freundlichkeit und Demut? Ermutige ihn, sich weiter so zu verhalten und weise auf konkrete Beispiele hin, in denen er sich zuvor bereits um Frieden bemüht hat. Wenn er jedoch eher dazu neigt, aufbrausend zu reagieren, bitte den Herrn um Weisheit, wie Du ihn darin ermutigen kannst, dem Frieden eine höhere Bedeutung zuzumessen. Wenn Du ihm ein Vorbild darin bist, Frieden zu suchen und Streit aus dem Weg zu gehen, wird das bereits eine

Motivation für ihn sein, ohne dass Du auch nur ein Wort darüber verlieren musst.

– M. H.

Gebet

Jesus, du bist der Friedefürst, und ich sehne mich nach Frieden in meinem Herzen, meiner Ehe und meiner Familie. Bewahre meine Zunge und meinen Verstand vor Worten und Gesten, die verärgern oder entzweien. Hilf meinem Mann und mir, Friedensstifter zu sein, damit du in unserer Ehe großgemacht wirst.

Früchte der Ermutigung

»Ich kann gar nicht erklären, wie ich dazu kam, aber ich habe mich tatsächlich verpflichtet, dreißig Tage lang nur positiv mit meinem Mann zu reden und habe bereits in der ersten Woche eine riesige Veränderung erleben dürfen. Es reichte von Komplimenten, wie hübsch ich aussehe, bis zu Blumen, die er mir nach der Arbeit mitbrachte. Es fühlt sich an wie vor acht Jahren, als wir noch miteinander ausgingen.«

Zum Reflektieren

Denk über Deine Worte, Deinen Tonfall und Deine Haltung nach. Sorgst Du zu Hause für ein friedliches Umfeld?

»Eine milde Antwort wendet den Grimm ab, aber ein kränkendes Wort erregt den Zorn.« (Spr 15,1) Vielleicht magst Du diesen Vers auswendig lernen und den Herrn darum bitten, in Konfliktsituationen Deine Zunge zu besänftigen.

Zur Vertiefung

Ich hörte von einem Ehepaar, das eine Liste der jeweils zehn lästigsten Angewohnheiten des anderen erstellte (solche, wie Klamotten auf dem Boden liegen lassen oder zu spät kommen). Anschließend versprachen sie sich gegenseitig, sich nie wieder über diese Dinge zu beschweren oder darüber zu streiten. Stell Dir vor, wie sich dieses Experiment auf Deine eigene Ehe auswirken könnte. Überleg Dir, ob Du nicht auch so eine Liste aufstellen magst und Dich dann entschließen möchtest, dem Frieden die höchste Priorität einzuräumen, sobald eine solche Situation aufkommt.



Umgang mit Spannung

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Und Jesus nahm zu an Weisheit und an Größe und an Gunst bei Gott und Menschen.«

Lukas 2,52

Bei einer Gemeindebesprechung redete unser Pastor kürzlich über Spannungsausgleich und die Mythen, die sich darum ranken. Zur Illustration verwies er auf die Saiten einer Gitarre, die auch eine Realität des Lebens verdeutlichen; sie stehen unter Spannung. Im Leben geht es nun weniger um Spannungsausgleich, als vielmehr darum, einen harmonischen Akkord zu erzeugen, indem man die Saitenspannung kontinuierlich verändert. Wenn wir versuchen, unser Leben in der Balance zu halten, müssen wir unweigerlich erkennen, dass dies dem Versuch gleicht, eine Wippe durch ständiges Hin- und Herlaufen in der Waagerechten zu halten. In Lukas 2,52 sehen wir, wie Jesus »Gunst bei Gott und Menschen« fand und dabei zwischen »Gunst bei Gott« und »Gunst bei Menschen« eine gesunde Spannung hielt. Diese gleiche Art von Spannung sollten wir auch in unserer Beziehung zu unserem Mann anstreben.

Viele Frauen, die Jesus nachfolgten und verheiratet sind, kennen das Spannungsfeld zwischen dem Wunsch, einerseits Gott zu dienen und andererseits eine innige Beziehung zu ihren Ehemännern zu pflegen. Die Ehe ist ein Geschenk Gottes und wir sollen sie in Ehren halten, zu unserem Eheversprechen stehen und unsere Männer so lieben, dass Gott dadurch verherrlicht wird. Aber während wir das Instrument unseres Lebens daraufhin stimmen, dass ein Wohlklang für Gottes Ohren erzeugt wird, darf die Saite, die für unsere Ehe schwingt, nicht

mit den Saiten konkurrieren, die für unser Wachstum im Glauben und unserer Liebe zu Gott erklingen.

Wie Paulus in 1. Korinther 7 sagt, sollten wir uns nicht nur auf unsere Ehe konzentrieren, sondern darauf, bei allem, was wir tun, dem Herrn zu gefallen. Wenn wir die Saiten unseres Lebens in der gleichen gesunden Spannung halten, wie Jesus es tat, nehmen wir im Ansehen vor Gott und den Menschen zu und spielen auf diese Weise eine ausgeglichene Harmonie, die wir anders niemals zustande bringen würden.

– S. D.

Gebet

Vater, hilf mir, dem Vorbild Jesu zu folgen, meinen Mann zu lieben und dabei meine Liebe zu dir zu vertiefen. Hilf mir, zuerst dein Reich und deine Gerechtigkeit zu suchen, mit der Folge, dass ich meinen Mann umso mehr liebe. Gib mir Weisheit in den Spannungsfeldern meines Lebens, damit du in meinem Leben und in meiner Ehe verherrlicht wirst.

Früchte der Ermutigung

»Meine Ehe lief gut, aber ich saß irgendwie in meiner Wohlfühloase fest. Diese Challenge war genau das, was ich brauchte, um meinen Mann wieder ganz neu schätzen zu lernen. Er arbeitet hart für mich und unsere Töchter, hält den Garten in Schuss und nimmt freudig und aktiv an unserem Familienleben teil. Und das sind nur ein paar Beispiele. Die Challenge hat mir die Augen geöffnet, dies (und mehr) nicht mehr für selbstverständlich zu halten! Und wenn ich dranbleibe, ihm immer zu danken – besonders vor unseren Mädchen – wird dies auch zu einem ganz großen Zeugnis für ihre zukünftigen Ehen.«

Zum Reflektieren

Welche Art von Spannungen empfindest Du dabei, Gott dienen und gleichzeitig daran arbeiten zu wollen, die Beziehung zu Deinem Mann zu intensivieren? Gibt es Bereiche, in denen Du Anpassungen vornehmen musst?

Wie könnte es Dir helfen, zuerst Gott zu suchen, um die Balance zwischen Deiner Ehe und anderen Lebensbereichen zu finden?

Zur Vertiefung

Nimm Dir Zeit, darüber nachzudenken, wie Du mit der Spannung zwischen Deinem Dienst für Gott und Deiner Beziehung zu Deinem Mann umgehst. Gibt es Zeiten, in denen Du Deinen Mann bevorzugst, anstatt Zeit mit Gott zu verbringen? Oder ist vielleicht Dein Dienst in der Gemeinde der Grund dafür, dass Du Deine Ehe vernachlässigst? Bitte Gott um Weisheit, um Dein Leben und Deine Ehe auf die Melodie »einstimmen« zu können, die er für Dich komponiert hat.



Bestätige seinen Mut

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Seid stark, und euer Herz fasse Mut, ihr alle, die ihr auf den HERRN harrt!«

Psalm 31,25

Du hast die 30-Tage-Challenge *Ermutige Deinen Ehemann* schon fast abgeschlossen! Möglicherweise hat es Dich sehr viel Mut gekostet, während dieser Zeit keine Kritik an Deinem Mann zu üben und stattdessen durchweg positive, ermutigende Dinge zu ihm zu sagen. So ein Mut ist nur möglich, wenn wir unser Vertrauen auf Gott setzen und auf ihn hoffen. Und es ist diese Art von Mut, die wir auch bei unseren Ehemännern suchen und feiern wollen.

Mut heißt nicht, dass jemand ein knallharter und draufgängerischer Typ ist und es bedeutet auch nicht die Abwesenheit von Furcht oder Angst. Mut zeigt sich dann, wenn jemand trotz Furcht, Angst oder drohenden negativen Konsequenzen das einzig Richtige tut. Beobachtest Du Deinen Mann dabei, wie er Richtiges tut, obwohl es ihn etwas kostet? Setzt er sich für die Rechte anderer ein, obwohl er sich dabei unbeliebt macht? Kämpft er gegen Ungerechtigkeit? Ist er ein Verfechter der Wahrheit? Hat er gelegentlich Nachteile davon, dass er Dich und eure Familie in Schutz nimmt? Weise ihn auf die Situationen hin, in denen er Mut zeigt oder in der Vergangenheit gezeigt hat, und danke ihm dafür, dass er Dir mit gutem Beispiel vorangeht.

Bitte Gott aber auch um den Mut, den Du heute brauchst. Richte Deinen Blick auf ihn und warte geduldig, dass er die Veränderungen in Deiner Ehe herbeiführt, nach denen Du

Dich sehnst. Halte an Deiner Hoffnung auf Gott fest, wie unsere Glaubensmütter, die »keinerlei Schrecken« fürchteten (1Petr 3,6). Er wird Dich nicht enttäuschen.

– K. N.

Gebet

Vater, ich danke dir dafür, wie mein Mann für unsere Familie und andere Menschen sorgt. Ich bin so dankbar für jedes Anzeichen von Mut, das sich bei ihm findet – sei es groß oder klein. Hilf mir zu erkennen, wie ich ihn immer wieder neu mit meinen Worten stärken und aufbauen kann. Und falls er Angst hat oder besorgt ist, hilf ihm, dir zu vertrauen und sich auf deine Kraft zu verlassen.

Früchte der Ermutigung

»Ich habe jedes einzelne Gebet der letzten 29 Tage mitgebetet und jetzt kann ich euch sagen: der Prozess der Wiederherstellung hat begonnen. Mein Mann und ich leben seit genau achtzehn Jahren getrennt, unsere Kinder sind erwachsen. Aber wir dienen einem großartigen Gott: Mein Mann möchte wieder nach Hause zurückkommen!«

Zum Reflektieren

Welche Anzeichen von Mut sind Dir bisher bei Deinem Mann entgangen? Was verursacht bei Deinem Mann am meisten Angst und Sorgen?

Nimm Dir heute Zeit, ganz gezielt dafür zu beten, dass Gott ihn auf diesem Gebiet mit neuem Mut versorgt.

Zur Vertiefung

Mag Dein Mann Filme, in denen sich die Helden voller Mut für eine größere Sache aufopfern? Schlag ihm doch einmal vor, dass ihr euch einen davon gemeinsam anschaut. Ihr könnt euch anschließend darüber austauschen und Du kannst ihn auf besondere Passagen im Film hinweisen, in denen Dir das mutige und lobenswerte Verhalten des Helden in vergleichbarer Weise auch schon an ihm aufgefallen ist. Wenn sich Dein Mann gerade in einer Phase befindet, die von besonderer Sorge geprägt ist, dann schreib ihm einen Brief, in dem Du ihm mitteilst, dass Du auf seiner Seite bist, dass Du für ihn betest und hundertprozentig hinter ihm stehst. Würdige ganz offen jeden Beweis seines Mutes, mit dem er Dich, eure Ehe, eure Familie und euer Zuhause beschützt.



Demut in all ihrer Schönheit

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Die Furcht des HERRN ist Unterweisung zur Weisheit, und der Ehre geht Demut voraus.«

Sprüche 15,33

In Demut zu wandeln ist besonders schwer, denn es erfordert die Preisgabe unserer Rechte. Demut befähigt uns, unsere Männer auch dann noch zu respektieren, wenn wir wissen, dass sie sich falsch verhalten. Demut schenkt uns die Vollmacht, auf Vergeltung zu verzichten, wenn wir das Gefühl haben, von unseren Männern gekränkt worden zu sein. Demut schenkt uns Worte der Ermutigung, wenn wir versucht sind, zu kritisieren. Beende diesen Monat in gefestigter Position, indem Du Gott heute um eine Extraportion Demut bittest. Bedenke: Gott gibt den Demütigen Gnade (vgl. 1Petr 5,5).

Und nun bitte den Herrn, Dir die Demut im Herzen Deines Mannes zu offenbaren. Freut er sich aufrichtig über die Triumphe anderer, ohne mit seinen eigenen anzugeben? Ist er bereit, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde oder anderswo von anderen Menschen zu lernen? Ordnet er sich mit Freude dem Wort Gottes unter? Stellt er seine Interessen zugunsten anderer zurück? Redet er offen über sein Versagen und sein Bedürfnis nach der Gnade Gottes? Achte heute auf jedes noch so kleine Anzeichen von Demut bei Deinem Mann und weise ihn darauf hin, indem Du Dich offen darüber freust.

Ein demütiger Mann ist vertrauenswürdig und zuverlässig, aber selten der Typ Mann, der von unserer Gesellschaft gewürdigt wird. Deshalb sag Deinem Mann, wie viel Dir seine demütige Haltung bedeutet und wie sehr Du es als Vorrecht

empfindest, mit einem Mann verheiratet zu sein, für den diese Christus-ähnliche Eigenschaft von besonderem Wert ist. Danke ihm dafür, dass er Dir hierbei mit gutem Beispiel vorangeht, dem Du auch gerne folgst.

– K. N.

Gebet

Vater, gib mir heute die Kraft, mich zu demütigen. Zeig mir alle Bereiche versteckten Stolzes und schenk mir Gnade, diesen Stolz meinem Mann gegenüber zu bekennen und ihn um Vergebung zu bitten. Gib mir Augen, die bereit sind, nach Anzeichen von Demut, statt nach Mängeln und Defiziten in meinem Mann zu suchen. Hilf mir, meine Rechte aufzugeben, so wie du es getan hast, Herr Jesus, damit ich heute meinem Mann voller Freude dienen kann.

Früchte der Ermutigung

»Anfangs hatte ich geplant, meinem Mann von dieser Challenge zu erzählen, sobald sie vorbei ist, aber jetzt, da sie sich dem Ende nähert, bin ich mir dessen nicht mehr so sicher. Ich glaube, ich werde einfach bei dem bleiben, was ich ihm schon am dritten Tag gesagt habe. Er hatte gefragt: ›Warum bist du in den letzten Tagen so freundlich und zuvorkommend gewesen?‹ und ich hatte geantwortet: ›Ach weißt du, der Herr hat angefangen, an meinem Herzen zu arbeiten, was dich und unsere Ehe betrifft, und durch seine Gnade möchte ich es mir zum Ziel machen, beides (sowohl dich als auch unsere Ehe) nie wieder als selbstverständlich zu betrachten.‹«

Zum Reflektieren

An welche Rechte klammerst Du Dich noch in Deiner Ehe?

An welchen vergangenen Verletzungen oder Fehlschlägen hältst Du immer noch fest?

Nimm Dir einen Moment Zeit, um das alles an Gott abzugeben. Lies Philipper 2,5-8 als Gebet und bitte Gott dabei, Dir das demütige Wesen Christi zu geben.

Zur Vertiefung

Warte nicht auf ein bedeutendes Zeichen der Demut, für das Du Deinen Mann rühmen kannst. Halte eher nach den kleinen, unscheinbaren Formen der Demut Ausschau und erwähne sie lobend ihm gegenüber. Durchforsche die Schrift nach Bibelstellen über Demut und schreibe sie Deinem Mann auf eine Karte; teile ihm dabei auch anhand von gezielten Beispielen mit, wie dankbar Du für seine demütige Haltung bist.



Tritt für Gerechtigkeit ein

Sage nichts Negatives
über Deinen Ehemann,
weder zu ihm noch zu
einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine
Besonderheit, die Du an ihm bewunderst
oder schätzt, und teile dieses Lob auch
einer anderen Person mit.

»Wer der Gerechtigkeit und der Güte nachjagt, wird Leben, Gerechtigkeit und Ehre finden.«

Sprüche 21,21

Die Challenge neigt sich dem Ende zu. Nimm Dir nun Zeit, darüber nachzudenken, wie Dein Mann auf Sündhaftigkeit in der Kultur, in den Medien und in der Welt reagiert. Erkennt er das Böse und wendet sich davon ab? Inwiefern strebt er nach Gerechtigkeit? Lebt er nach Gottes Maßstäben im Rahmen des jeweiligen Bundes, den er mit Gott und Dir eingegangen ist?

Die Erkenntnis, dass sich Sünde in erster Linie gegen Gott richtet, sollte uns dazu veranlassen, stattdessen in Gerechtigkeit zu wandeln, wie Joseph im Alten Testament, der vor den boshaften Avancen von Potiphars Frau floh (siehe 1Mo 39,9-12). Versuch gemeinsam mit Deinem Mann, mehr über Gottes Wesen und seine Wege zu erfahren. Vom Austausch über die Sonntagspredigt auf dem Heimweg bis hin zum gemeinsamen Lesen eines Buches der Bibel gibt es viele Möglichkeiten, wie ihr euch gegenseitig helfen könnt, Gottes Gerechtigkeit besser zu verstehen.

Durch die befähigende Kraft des Heiligen Geistes werdet ihr in der Lage sein, so zu leben, wie es eurer Berufung entspricht (vgl. Eph 4,1).

– H. J. F

Gebet

Himmlicher Vater, stärke meinen Mann in seiner Entschlossenheit, in den Versuchungen der Welt, des Fleisches und Satans standhaft zu bleiben. Beschütze ihn vor dem Bösen und erinnere ihn stets daran, dass er deine Hilfe braucht, um Versuchungen zu widerstehen und in Gerechtigkeit zu wandeln. Erhalte meinem Mann den Hunger nach dir, sodass ihn nichts anderes zufriedienstellt. Hilf mir, ihn für alle Entscheidungen zu loben, die dich ehren und dich für andere sichtbar machen.

Früchte der Ermutigung

»Diese Challenge hat dazu beigetragen, das Gleichgewicht in der Beziehung zu meinem Mann wiederherzustellen, das zu kippen drohte. Sie eröffnete ganz neue Perspektiven und brachte neue Bedeutung in unsere Beziehung, die wir schon verloren glaubten. Sie hat mir durch schwere und schmerzhafteste Zeiten geholfen, und ich danke Gott für jeden Tag, an dem er meine Gebete erhört hat. Den Tag 30 habe ich mit einem lachenden und einem weinenden Auge beendet; ich war froh, es so weit geschafft zu haben und dankbar, dass ich wieder eine echte Beziehung zu meinem Mann hatte, aber auch traurig, dass nun das Ende erreicht war.«

Zum Reflektieren

Kannst Du Dich an eine bestimmte Situation erinnern, in der sich Dein Mann bei euch zu Hause für Gerechtigkeit stark gemacht hat?

Erkennst Du Zeichen der Gerechtigkeit im Leben der Menschen um Dich herum?

Sprich mit Deinem Mann über diese positiven Beispiele, um euch gegenseitig zu ermutigen.

Zur Vertiefung

Lobe Deinen Mann, wenn er Sündhaftigkeit erkennt und sich davon abwendet. Wenn Dir eine Situation einfällt, in der Dein Mann zuvor schon für Gerechtigkeit eingetreten ist, erinnere ihn heute daran und danke ihm dafür. Und bete für ihn, dass er den Mut hat, für Gerechtigkeit einzustehen und dass er mit seinem Vorbild einen bleibenden Eindruck auf Deine Familie hinterlässt.



Haltet eure Freundschaft lebendig

Sage nichts Negatives über Deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die Du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

»Das ist mein Geliebter, und das mein Freund ...!«

Hohelied 5,16

Einer der besten Ratschläge, die meine Mutter mir je gegeben hat, war der, dass ich den Mann, den ich heiraten würde, nicht nur lieben, sondern ihn auch als meinen besten Freund betrachten sollte. Diesen Rat nahm ich mir zu Herzen. Mein Mann und ich waren ein Jahr lang befreundet, bevor wir uns fest verabredeten und wir haben seither nicht aufgehört, diese Freundschaft zu pflegen. Im Laufe der Jahre bedeutete das, Dinge gemeinsam zu tun, die uns beiden Spaß machen: über lustige YouTube-Videos lachen, miteinander beten und uns die Zeit nehmen, uns über unseren Tag auszutauschen – über Höhen und Tiefen und Alltägliches.

Diese Freundschaftskiste ist nicht immer leicht. Wenn wir mal länger voneinander getrennt sind, eine schwere Zeit durchmachen oder unter dem Leben in einer gefallenen Welt leiden, kann es schnell passieren, dass wir auseinanderdriften. Deshalb müssen wir ganz bewusst Kurskorrekturen vornehmen, um unsere Beziehung – und unsere Freundschaft – wieder in die richtigen Bahnen zu lenken.

Da Du heute mit dem Experiment der 30-Tage-Challenge am Ende angekommen bist, überleg Dir nun Möglichkeiten, wie Du mit Deinem Mann eine gute Freundschaft pflegen kannst. Unterstelle ihm nicht, dass er schon weiß, dass Dir viel an diesem Aspekt eurer Beziehung liegt. Sag ihm, dass er sowohl Dein Schatz als auch Dein bester Freund ist.

Wenn Du Distanz zwischen euch empfindest, dann bitte Gott, euch einander auf neue Weise näherzubringen und miteinander zu verbinden. Gott ist derjenige, der euch zuerst zusammengebracht hat, und er kann die Beziehung zu Deinem Mann vertiefen und ihr neues Leben einhauchen.

– M.K.

Gebet

Jesus, danke für die Freundschaft, die du mir zu meinem Mann geschenkt hast. Danke, dass du zwei eigenständige Leben zu »einem Fleisch« verwoben hast. Du ermöglichst uns, einander so zu verstehen, wie sonst niemand. Danke für die letzten dreißig Tage und was du dadurch in unserer Ehe bewirken konntest. Lass den Segen, der aus diesem Experiment entstanden ist, weiterwachsen. Bewirke, dass sich die Liebe zu meinem Mann immer mehr vertieft, damit er sicher weiß, dass er mein Geliebter und mein Freund ist.

Früchte der Ermutigung

»Die 30-Tage-Challenge hat mich wirklich sehr berührt und reich gesegnet. Ich verstehe jetzt erst richtig, wie wertvoll und wesentlich die Art meiner Kommunikation für unsere Ehe ist. Ich erkenne, dass auch unsere Beziehung nur so liebevoll sein kann, wie ich zu meinem Mann bin. Ich möchte meine Reise durch Gottes Wort weiter fortsetzen und eine Ehefrau nach dem Herzen Gottes sein. Danke, dass ihr mir geholfen habt zu verstehen, wie entscheidend meine Worte für das Wohlergehen meines Mannes sind.«

Zum Reflektieren

Wie würdest Du die Qualität eurer Freundschaft auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten? Welche Möglichkeiten siehst Du, um diesen Aspekt eurer Beziehung bewusst zu fördern?

Welche Vorteile hat es, wenn Dein Ehemann auch Dein bester Freund ist?

Zur Vertiefung

Besprich dieses Thema mit Deinem Mann und denkt dann gemeinsam darüber nach, wie ihr eure Freundschaft weiter vertiefen könnt. Das kann eine gemeinsame Unternehmung sein, die euch beiden Spaß macht und abseits eurer täglichen Verpflichtungen stattfindet. Ihr könnt auch ein Buch lesen und euch über den Inhalt austauschen oder jeden Abend miteinander beten, bevor ihr zu Bett geht. Da jedes Paar anders ist, wird sich dieser Prozess in jeder Ehe anders gestalten. Reserviert euch aber ganz bewusst Zeiträume, um die gemeinsam gefassten Pläne zu verwirklichen.



Die Challenge
geht weiter ...

Die Challenge geht weiter

Die 30-Tage-Challenge *Ermutige Deinen Ehemann* mag vorbei sein, aber das Abenteuer, weiter in der Wahrheit zu wachsen, ist es nicht.

Belebe unsere Herzen folgt der Mission, Frauen zu Freiheit, Fülle und Frucht in Christus zu rufen. Alles, was wir tun – einschließlich dieser Challenge –, erfolgt aus dem Wunsch, Dich in der Nachfolge Jesu wachsen und gedeihen zu sehen.

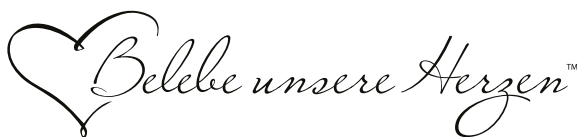
Wenn wir an Dich denken, haben wir die Worte Jesu im Sinn, die er im Garten Gethsemane betete: »Heilige sie durch die Wahrheit: Dein Wort ist Wahrheit.« (Joh 17,17)

Gottes Wort verändert uns. Deshalb wollen wir uns auch in Zukunft dem Wort Gottes zuwenden.

Auf www.BelebeUnsereHerzen.com findest Du hierzu weitere Informationen. Du kannst uns jederzeit über contact@belebeunsereherzen.com erreichen, wenn Du Fragen hast, mehr über uns erfahren oder uns etwas mitteilen möchtest.

Unsere Hoffnung ist, dass Du Jesus wirklich kennst und ihm vertraust, um ihm zu gehorchen, ihn zu lieben und Dich von ganzem Herzen an ihm zu erfreuen. Wir wollen uns weiterhin gemeinsam ihm zuwenden.

Gottes reichen Segen wünscht Dir das Team von



Kurzbiografien der Autorinnen

Leslie Bennett lebt in Lowcountry, South Carolina. Sie wird es nicht leid, die spektakulären Sonnenuntergänge und moosbewachsenen Eichen dort zu bestaunen und auf der Gartenschaukel ihrer Veranda süßen Tee zu trinken (natürlich mit Zitrone!). Auch nach sechsunddreißig Jahren Ehe schwört sie, dass es immer noch Neues an ihrem Mann zu entdecken gibt!

Erin Davis lebt auf einer Schaffarm im mittleren Westen Amerikas. Sie liebt es, grüne Bohnen anzubauen, mit ihrer Familie Domino zu spielen und sich mit ihrem Hauskreis von der Gemeinde zu treffen. Vor bald zwanzig Jahren hat sie barfuß am Strand ihren Mann Jason geheiratet. Seitdem hat sie gelernt, dass es in der Ehe nicht um sie geht und dass Liebe am besten auf dem Boden des Verzichts gedeiht.

Sheila Dougal lebt in Phoenix, kommt aber ursprünglich aus einer Kleinstadt in Oregon. Sie stellt Seife her und liest gern gute Biografien. Sie liebt es, Gedichte oder Tagebuch zu schreiben und macht an kühleren Tagen gern lange Spaziergänge. Seit über fünfundzwanzig Jahren arbeitet Gott in ihrer Ehe, beweist damit seine Treue und lässt sie die Freude erleben, die daraus erwächst, wenn man Jesus nachfolgt, sich zu seiner Ehre demütigt und einander liebt.

Heidi Jo Fulk hat die meiste Zeit ihrer 20-jährigen Ehe in Michigan verbracht. Sie und ihr Mann haben im Laufe der Jahre

verschiedene Methoden entwickelt, um einander nah zu bleiben: beginnend mit der Datingphase über die ersten Ehejahre bis hin zum Elternsein. Sie bemühen sich sehr darum, eng miteinander verbunden zu sein, um dadurch ihre Familie zu stärken und Jesus sichtbar werden zu lassen.

Betsy Gómez lebt mit ihrem Mann Moisés und vier Kindern im Raum Dallas. Sie ist ein Fan guter Gespräche rund ums Essen und liebt es, ihr Zuhause für Gemeinschaft zu öffnen. Sie und ihr Mann genießen Filmabende mit der Familie und unternehmen gern Ausflüge. Seit vierzehn Jahren sehen sie, wie die Kraft des Evangeliums in ihrer Ehe wirkt und wie schön es ist, Gott zu vertrauen, was auch immer geschieht.

Monica Hall ist in einer ländlichen Gemeinde im *Bible Belt*¹ der USA zu Hause. Sie verbringt ihre Tage mit Homeschooling und damit, ihre Kinder herumzuchaufleren, erkundet neue Strecken für Ausflüge und ist immer auf der Suche nach neuen Autoren und Autorinnen, deren Bücher sie verschlingen kann. In letzter Zeit hat Gott ihr deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, praktisch und kreativ darin zu sein, ihren Mann besser zu unterstützen – sei es durch gemeinsames Forschen im Bereich der Eschatologie oder ihn morgens zu begleiten, wenn er mit seinem kleinen Hund Gassi geht.

Mindy Kroesche lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in einer kleinen Stadt im mittleren Westen, aber sie ist und bleibt ein Mädchen vom Lande. Sie entspannt sich gern mit ihrer

¹ Mit *Bible Belt* wird eine Gegend in den USA bezeichnet, in der evangelikaler Protestantismus ein integraler Bestandteil der Kultur ist. Dieses Gebiet erstreckt sich größtenteils über die Südstaaten.

Familie am See, macht es sich mit einem Kriminalroman gemütlich oder versucht herauszufinden, in welchen Cafés es den besten schwarzen Kaffee mit Himbeeraroma gibt. Seit fast zwanzig Jahren ist sie nun mit ihrem besten Freund verheiratet, und Gott zeigt ihr weiterhin täglich, wie wichtig es ist, ihren Mann nicht als selbstverständlich hinzunehmen und sein größter Fan zu sein.

Kelly Needham lebt mit ihrem Mann und vier Kindern im Raum Dallas. An freien Tagen puzzelt sie gern, liest einen Roman oder unterhält sich mit einer lieben Freundin. Auch nach dreizehn Jahren Ehe muss sie gelegentlich daran erinnert werden, Worte der Kritik und Ermahnung zurückzuhalten und stattdessen Worte der Ermutigung und Dankbarkeit auszusprechen.



Mary A. Kassian/
Nancy DeMoss Wolgemuth

Divine Design – Gottes gute Gedanken für Frauen

Paperback, 224 Seiten
ISBN 978-3-86699-737-0

Was bedeutet es, eine Frau zu sein? Das gesellschaftliche Ideal der Weiblichkeit ermutigt Frauen heute, laut, sexy, ichbezogen, unabhängig – und vor allem stark und dominant zu sein. Aber traurigerweise hat dieses Frauenmodell nicht die versprochene Freude und Erfüllung gebracht. Die Bibel lehrt uns, dass es nicht an uns liegt, Weiblichkeit zu definieren. Gott schuf Männer und Frauen zu einem ganz bestimmten Zweck. Sein Design ist nicht willkürlich oder unwichtig. Es ist gewollt, und er möchte, dass Frauen seinen Plan für sie entdecken, annehmen und sich seiner Schönheit erfreuen. Er sucht nach wahren Frauen!

Dieser Kurs konzentriert sich auf zeitlose biblische Prinzipien, statt eine spezifische Anwendung dieser Prinzipien aufzuzeigen. Das Buch möchte eine Sammlung an grundlegenden Lehren bieten, die auf verschiedene Lebensphasen und -umstände anwendbar sind und die auf die Urenkelinnen unserer Generation noch genauso zutreffen wie auf uns heute.

Auf den nächsten Seiten findest Du eine Leseprobe.



»Eine wahre Frau zu sein, bedeutet, Ja zu Jesus zu sagen -
und Ja zu dem, was Gott über Weiblichkeit sagt und die
Art und Weise, wie wir unser Leben leben sollen.
Und es bedeutet, Nein zu den anderen Stimmen zu sagen,
die unsere Aufmerksamkeit haben wollen ...«

Mary A. Kassian

VORWORT AUS TEIL 1: DIVINE DESIGN

Das göttliche Design von Weiblichkeit

Designer-Handtaschen, Designer-Mode, Designer-Inneneinrichtung, Designer-Deko ... Viele Frauen fühlen sich zu Designer-Marken hingezogen, weil sie von besonderer Qualität sind – oder besonders exquisit. Sie sind authentisch. Sie entsprechen genau der Vorstellung ihres Designers.

Wusstest Du, dass Gott ein göttliches Design für Weiblichkeit hat? Sein Design ist spektakulär – wesentlich attraktiver als die billige Imitation, die die Welt empfiehlt!

Die Frauenbewegung lehnt die Idee ab, dass es ein göttliches Design für Weiblichkeit gibt. Ihre Vertreter schlugen vor, dass wir Frauen selbst bestimmen sollten, um was es beim Frausein eigentlich geht. Sie machten uns glauben, dass sich unser Leben und unsere Entscheidungen vor allem um uns drehen sollten. Sie brachten uns bei, zu denken, dass die Unterschiede zwischen männlich und weiblich gar nicht so wichtig seien – dass wir unsere Rollen willkürlich wählen und die Bedeutung der Geschlechter selbst bestimmen könnten. Sie ermutigten uns, ein neues, feministisch inspiriertes Design zu übernehmen.

Das gegenwärtige kulturelle Ideal für Weiblichkeit ermutigt Frauen dazu, vorlaut, sexy, egozentrisch, unabhängig und – mehr als alles andere – stark und dominant zu sein. Aber leider hat dieses Modell vom Frausein nicht die versprochene Erfüllung gebracht.

Wir beide sind seit über 30 Jahren in der Seelsorge für Frauen aktiv und haben Traurigkeit und Enttäuschung in Hülle und Fülle gesehen. Immer wieder sind wir Zeugen davon geworden, wie Herzen und Häuser emotional und zwischenmenschlich zerbrochen sind, nachdem Frauen

mit dem Mainstream gegangen waren und die Vorstellung unserer Kultur vom Frausein übernommen hatten. Wir haben zahllose Briefe und E-Mails erhalten und in die Augen tausender Frauen geschaut, die gefüllt waren mit dem tiefen Schmerz unerfüllter Erwartungen.

In vielen Fällen ist diese Dysfunktion die unvermeidliche Konsequenz unseres Lebens in einer gefallenen Welt. Aber viel zu oft ist offensichtlich, dass wir die Auswirkungen weitverbreiteter Verwirrung und falscher Überzeugungen über das Design und die Mission der Frau sehen.

Was bedeutet es eigentlich, eine Frau zu sein?

Die Bibel lehrt, dass es nicht in unserem Ermessen liegt, zu entscheiden, was es mit unserer Weiblichkeit auf sich hat. Die Bibel sagt, dass Gott Mann und Frau für einen lebenswichtigen, spezifischen Zweck geschaffen hat. Sein Design ist nicht willkürlich, unwichtig oder ersetzbar. Deine Weiblichkeit ist kein biologischer Unfall.

Sie ist nicht die Laune eines Zufalls. Nein, Gott hat Dich absichtlich zu einer Frau gemacht! Und er möchte, dass Du die Schönheit seines spektakulären Designs entdeckst, umarmst und begeistert davon bist. Er möchte, dass Du Dich an etwas viel Wertvollerem erfreust als an den billigen Fälschungen dieser Welt. Er möchte, dass Du eine wahre Frau bist!

Was genau ist eine wahre Frau? Sie ist eine Frau, die dem göttlichen Design entsprechend geformt und verändert wird. Sie ist eine Frau, die Jesus liebt und deren Leben in Christus und seinem Evangelium gegründet ist. Aus diesem Grund möchte sie ihre Gedanken und Handlungen mit dem in Einklang bringen, was die Bibel darüber sagt, wer sie ist und wie sie leben sollte. Sie ist eine Frau, die das Webmuster der Welt für Weiblichkeit ablehnt und stattdessen Gottes Designerlabel trägt.

Jenseits von Karikaturen und Schablonen

Die Bibel präsentiert ein Design für wahre Weiblichkeit, das universal ist, und für alle Frauen in jedem Alter und Stadium ihres Lebens gilt – alt, jung, ledig, verheiratet, geschieden, verwitwet; mit Kindern oder ohne, oder wie auch immer. Sein Design gilt für Frauen jedes Persönlichkeitstyps, jedes Bildungsniveaus, jeder Berufszugehörigkeit, jedes sozialökonomischen Status' und jeder Kultur. Gottes Plan geht über alle sozialen Bräuche, Zeiten und Umstände hinaus!

In diesem Arbeitsbuch versuchen wir, uns mehr auf die zeitlosen biblischen Prinzipien als auf deren spezifische Anwendung zu konzentrieren. Wir möchten Frauen mit einigen grundlegenden Hilfsmitteln, die auf verschiedene Abschnitte und Umstände des Lebens angewendet werden können, ausstatten, die dann für die Urenkelinnen unserer Generation genauso gut Anwendung finden wie für uns.

In Bezug auf die Weiblichkeit sind die meisten von uns klischeehaften Ratschlägen, oberflächlichen Karikaturen und Nullachtfünfzehn-Lösungen zum Opfer gefallen. Unsere Hoffnung ist, dass dieses Buch das Thema in ein besseres Licht rückt. Wir beten, dass es

- ▶ Dich befähigt, Gottes zeitloses Design für Weiblichkeit direkt aus seinem Wort zu entdecken,
- ▶ Dir hilft, herauszufinden, wie Du Gottes Plan auf Deinen persönlichen Lebensabschnitt anwenden kannst,
- ▶ Dich ermutigt, Verständnis für Frauen in einem anderen Lebensumstand und mit anderen Anwendungen entgegenzubringen,
- ▶ und Dich mit allem Nötigen ausrüstet, um die Botschaft der wahren Weiblichkeit an die nächste Generation weiterzugeben.

Karikaturen und Standardlösungen werden nicht reichen. Gottes Design für Frauen ist so viel umfassender und herrlicher.

Die Bedeutung von wahrer Weiblichkeit zu entdecken und auszu-
leben, wird für Dich ein Prozess sein, so wie es das auch für uns war
und immer noch ist. Es kann sein, dass Du manchmal mit dem, was Du
liest, nicht einverstanden bist oder mit einigen Inhalten dieser Lehre
zu kämpfen hast. Wir haben das selbst hinter uns. Wir möchten Dich
aber ermutigen, Dich mit einem offenen, suchenden Herzen Gottes
Wort zuzuwenden. Bitte ihn, Dich durch seinen Geist zu lehren, Dir
Verständnis zu vermitteln und Dein Herz dazu zu neigen, »Ja, Herr!« zu
seinem Wort und zu seinen Wegen zu sagen.

Ein göttliches Design

»Kann eine Frau nicht sein wie ein Mann?« Das ist die bekannte Frage
von Professor Henry Higgins in dem klassischen Musical *My Fair Lady*.
Es ist eine gute Frage. Warum kann eine Frau nicht sein wie ein Mann?
Warum kann ein Mann nicht sein wie eine Frau? Was bedeutet es, eine
Frau zu sein? Was bedeutet es, ein Mann zu sein? Was ist der Unter-
schied? Und spielt das Ganze überhaupt eine Rolle?

Die Antwort der Bibel auf die Frage des Professors lautet, dass Gott
nicht möchte, dass Frauen immer mehr wie Männer werden. Er möchte
auch nicht, dass Männer Frauen ähnlicher werden. Gott schuf Mann
und Frau. Er ist nicht daran interessiert, Geschlechtlichkeit zu verwi-
schen oder auszulöschen – er ist daran interessiert, sie zu erlösen. Sein
göttliches Design spiegelt tiefe Wahrheiten über Gottes Charakter und
das Evangelium wider. Er möchte, dass wir die Schönheit seines Plans
von Männlichkeit und Weiblichkeit entdecken und die Freude und Er-
füllung erfahren, genau das zu sein, was er geschaffen hat.

Egal, in welcher Lebensphase Du gerade steckst, und was auch immer
Deine aktuellen Herausforderungen oder Umstände sind: Mögest Du Gott
verherrlichen und das Evangelium für Deine Mitmenschen glaubwürdig
machen, indem Du sein göttliches Design widerspiegelst und seine wahre
Frau wirst!

INHALT

VORWORT

Das göttliche Design von Weiblichkeit

WOCHE 1

Das Geschlecht spielt doch eine Rolle

WOCHE 2

Schlangen und Schnecken

WOCHE 3

Zucker und Limt

WOCHE 4

Schlange in meinem Garten

WOCHE 5

Der Kampf der Geschlechter

WOCHE 6

Hört mich brüllen

WOCHE 7

Totales Makeover

WOCHE 8

Schwesterschaft ist mächtig