

Stephen & Alex Kendrick

40 Tage

*Liebe wagen*

  
Francke

Bevor du anfängst, dieses Buch zu lesen,  
müssen wir dich warnen:

Diese 40-tägige Reise wird nicht leicht werden.

Sie wird dich vor viele Schwierigkeiten und Herausforderungen stellen, aber sie wird dich auch unglaublich erfüllen. Sie ist ein Wagnis, und dieses Wagnis einzugehen erfordert Mut und Entschlossenheit.

Du solltest diese Reise nicht halbherzig antreten oder auf halber Strecke abbrechen. Wer vorzeitig aufgibt, bringt sich selbst um den größten Gewinn. Wenn du dich dazu entschließt, dich 40 Tage lang jeweils einer neuen Herausforderung zu stellen, könnte das dein Leben und deine Ehe verändern.

Es soll dir ein Anreiz sein, dass viele vor dir diese Reise auch schon unternommen haben.

Mach dich bereit

## Vorwort der Autoren

Als *40 Tage Liebe wagen* 2008 in den USA veröffentlicht wurde, ahnten wir nicht, welche Reaktion dieses Buch hervorrufen würde. Wir waren beschämt und überrascht, dass das Buch so schnell zum internationalen Verkaufsschlager wurde und sich über drei Jahre lang auf der Bestsellerliste der New York Times hielt. Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben diese 40-tägige Reise angetreten und die darin enthaltenen Grundsätze in ihren Beziehungen umgesetzt. In unzähligen E-Mails wurde uns berichtet, wie die Romantik neu entfacht wurde, wie zerrüttete Ehen gerettet und Menschen die Augen dafür geöffnet wurden, was wahre, hingebungsvolle Liebe wirklich bedeutet. Eheberater und Pastoren begannen, das Buch in ihrer Arbeit mit Paaren einzusetzen. Sogar Scheidungsanwälte und Familienrichter gingen dazu über, Ehepaaren statt des Wegs zum Scheidungsrichter den Film *Fireproof* und das Arbeitsbuch *40 Tage Liebe wagen* zu empfehlen.

Sehr bewegt hörten wir von Soldaten, die aus dem Krieg nach Hause zurückkehrten und ihre Ehe dank *40 Tage Liebe wagen* wieder neu aufleben lassen konnten. Ehepaare, die sich nach dem Auszug ihrer Kinder auseinandergeliebt hatten, berichteten uns, wie sie sich wieder neu ineinander verliebten. Ein Mann machte sich mit seiner Frau gleich sechs Mal auf die 40-tägige Reise, weil sie so vieles dabei lernten und die gemeinsame Erfahrung sehr genossen. Wir hörten sogar von einem älteren Herrn, der bei einer öffentlichen Veranstaltung aufsprang und spontan ausrief: »Ich habe die 40-tägige Reise mit meiner Frau gerade beendet, und alle sollen wissen, dass ich sie heute mehr liebe als jemals zuvor!«

Wir danken Gott für jede einzelne Person, jede Ehe und Familie, die von dieser Reise profitiert hat und durch sie gesegnet wurde. Wir wissen, dass er es ist, der Herzen verändert und zerrüttete Ehen heilt. Wir sind sehr dankbar, dass er uns dafür gebraucht

hat, den Menschen unserer Generation diese zeitlosen Wahrheiten über die Liebe zu vermitteln.

Voller Dankbarkeit legen wir nun die erweiterte Ausgabe von *40 Tage Liebe wagen* vor. Sie bietet mehr als nur ein neues Titelbild.

Wir haben das ursprüngliche Manuskript sorgfältig überarbeitet und fast jedes Kapitel um neue Gesichtspunkte ergänzt und noch aussagekräftiger gemacht, ohne jedoch das Format und die Grundgedanken zu ändern. Der Anhang wurde um einige Kapitel ergänzt, und am Ende eines jeden Tages findest du die Reaktion eines Lesers, die dich auf deiner Reise ermutigen soll.

Es ist immer noch *40 Tage Liebe wagen* ... nur besser!

Wenn du diese Reise zum ersten Mal antrittst, wirst du feststellen, dass dir manche Grundsätze sehr einfach und selbstverständlich erscheinen, während andere völlig neu für dich sind. Entscheidend ist nicht, was du bereits über die Liebe weißt oder was du bei der Lektüre dieses Buches lernst, sondern was du davon tatsächlich auf Dauer in deiner Beziehung umsetzt. Dass du diese Wahrheiten verstehst, reicht allein nicht aus, um deine Ehe zu verändern – du musst sie auch anwenden. Liebe darf nicht nur ein Gefühl sein oder ein Wissen im Winterschlaf – sie muss jeden Tag aktiv gelebt werden. Immer wenn du denkst: »Das weiß ich doch schon«, solltest du dir als Nächstes die Frage stellen: »Aber tue ich das auch?« Wir hoffen, dass dir dieses Buch und deine Erfahrungen damit zu einer ganz neuen, dynamischen Denk- und Lebensweise verhelfen werden.

Bevor du deine Reise antrittst, wollen wir auf fünf Fragen eingehen, die uns wiederholt gestellt wurden:

1. *Soll ich die »40 Tage Liebe« allein oder mit meinem Ehepartner wagen?*

Wenn dein Ehepartner dazu bereit ist, lest das Buch zusammen. Macht euch einen Spaß daraus, euch in den gestellten Aufgaben gegenseitig zu übertreffen. Wenn du glaubst, dass dein Ehepartner sich dir nicht anschließen will, kannst du überlegen, das Buch heimlich durchzuarbeiten – und dich

dann darüber freuen, wenn der andere neugierig wird und sich fragt, was mit dir los ist.

2. Wie soll ich reagieren, wenn mein Ehepartner herausfindet, dass ich dieses Buch lese, und dann sagt: »Du tust all diese netten Dinge also nur für mich, weil sie in diesem Buch stehen«?

Dann kannst du einfach sagen: »Niemand zwingt mich, das alles zu tun. Ich habe mich dafür entschieden. Es stimmt, dass viele meiner Ideen aus dem Buch stammen, aber ich lese es in erster Linie deshalb, weil ich ein liebevollerer Mensch werden und lernen will, dir meine Liebe besser zu zeigen. Und da du es jetzt weißt: Willst du nicht einfach mitmachen?«

3. *Was ist, wenn ich es nicht schaffe, den Zeitplan einzuhalten?*

Fühl dich nicht schuldig, wenn es dir nicht jeden Tag gelingt, die Aufgabe perfekt zu erfüllen. Mach die Reise in deinem eigenen Tempo. Wenn du an irgendeinem Punkt zu kämpfen hast, denk daran, dass es wichtiger ist, weiterzugehen und die Reise zu vollenden, als es unbedingt in 40 Tagen zu schaffen. Aber tu dein Bestes, um durchzuhalten, und passe den Zeitplan, wo nötig, an.

4. *Wie kann mir diese Reise nützen, wenn ich zurzeit getrennt lebe oder geschieden bin?*

Statt gleich aufzugeben: Sei kreativ! Konzentriere dich darauf, was du tatsächlich für deinen Ehepartner oder deinen Ex-Partner tun kannst. Manche Menschen lesen das Buch einfach durch und versuchen dann bei den Gelegenheiten, in denen sie noch mit ihrem ehemaligen Partner zusammenzutreffen, einen passenden Denkanstoß umzusetzen. Andere wandeln die Aufgaben in Gebete für ihren Partner um, lösen sie per Post oder über das Internet. Pass dich einfach an die gegebenen Umstände an und stell dich der Herausforderung – auch zu deinem eigenen Wohl. Auch Paare, die wenig Zeit miteinander verbringen können, weil beispielsweise ihr Beruf

eine räumliche Trennung oder einen umfangreichen Reiseplan mit sich bringt, können einige dieser kreativen Ansätze nutzen und durch sie gesegnet werden.

5. *Was soll ich tun, wenn mein Partner auf all das nicht anspricht?*  
Mach einfach weiter. Bei dieser Reise geht es mehr darum, dass du lernst zu lieben, als um die Reaktion deines Partners. Wie wir festgestellt haben, reagieren die meisten Partner ohnehin sehr positiv. Andere brauchen einfach ein bisschen mehr Zeit. Wenn ihr viele Jahre hinter euch habt, die von Schmerz und emotionalen Verletzungen geprägt waren, wird der Heilungsprozess länger dauern und ihr müsst mehr investieren. Auch wenn du alles richtig machst, ist dein Partner vielleicht zunächst nicht in der Lage, deine Liebe anzunehmen. Anfangs weist er dich möglicherweise zurück, um zu sehen, ob du es wirklich ernst meinst und wie lange du durchhältst. Sei geduldig und betrachte die Sache langfristig. Wir hörten von einem Mann, der die 40-tägige Reise sage und schreibe drei Mal machte, bis seine Frau schließlich bereit war, zu ihm zurückzukehren und ihrer Ehe noch eine Chance zu geben. Doch selbst wenn sie es nicht getan hätte, wäre das, was er dabei gelernt hat, für sein eigenes Leben von unermesslichem Wert gewesen. Man darf niemals die Kraft bedingungsloser Liebe unterschätzen. Nimm die Herausforderung an und denke daran, dass du nicht allein auf dieser Reise bist und dass andere dich durch ihr Beispiel anspornen.

Wir wurden erst kürzlich daran erinnert, was für ein kostbares Geschenk die Ehe ist, als uns ein Paar erzählte, wie es siebenundzwanzig Jahre nach der Scheidung wieder zusammengefunden und nochmals geheiratet hatte. Dieses Zeugnis hat uns zu Tränen gerührt und unendlich begeistert. Es hat uns erneut bestätigt, dass die Ehe selbst in härtesten Zeiten einen unschätzbaren Wert besitzt, und dass es sich immer lohnt, um sie zu kämpfen.

Wir hoffen, dass dieses Abenteuer frischen Wind in deine Beziehung bringt. Und während du Neues lernst, vergiss nicht, an-

deren davon zu erzählen, damit auch sie auf ihrer Reise inspiriert und ermutigt werden. Hab den Mut zu lieben!

Gott segne dich,

Stephen und Alex Kendrick

*Strebt nach der Liebe ...*

1. Korinther 14,1

Lass uns aufeinander achten  
und uns zur Liebe und zu guten Taten anspornen.

HEBRÄER 10,24; Einheitsübersetzung



# LASS UNS ANFANGEN

## Einleitung

Wie wir in der Bibel lesen, hatte Gott etwas sehr Gutes im Sinn, als er die Ehe erschuf. Sie ist ein schönes und unbezahlbares Geschenk. Die Ehe soll uns vor Einsamkeit bewahren und unsere Effektivität steigern. Sie ist der geeignete Rahmen, um eine Familie zu gründen und Kinder großzuziehen. Durch sie lässt Gott uns das Leben genießen und segnet uns durch die intime Beziehung mit unserem Partner.

Doch das ist längst nicht alles. Die Ehe führt uns die Notwendigkeit vor Augen, sich mit den eigenen Defiziten und unserer eigenen Selbstzentriertheit auseinanderzusetzen. Mit der Hilfe eines Partners auf Lebenszeit werden wir erkennen, wo wir uns verändern müssen. Wenn wir dazu bereit sind, werden wir fähig zu lieben – und das ist in einer Ehe am wichtigsten. Dieser starke Bund bietet die Möglichkeit zu lernen, einem anderen unvollkommenen Menschen bedingungslose Liebe entgegenzubringen. Das ist wunderbar. Das ist schwierig. Und es verändert dein Leben.

In diesem Buch geht es um die Liebe. Es geht darum zu lernen und den Mut zu haben, das Leben mit liebevollen Beziehungen zu füllen. Diese Reise beginnt mit der Person, die dir am nächsten steht: deinem Ehepartner. Möge Gott dich segnen, wenn du dich auf dieses Abenteuer einlässt.

Doch über eins musst du dir im Klaren sein: Du wirst tatsächlich Mut brauchen. Wenn du die Herausforderung annimmst, darfst du nicht länger glauben, dass du deinem Herzen *folgen* kannst, sondern du musst dich bewusst dafür entscheiden, dein Herz zu *führen*. Die Welt sagt dir, dass du deinem Herzen folgen sollst. Doch wenn du dein Herz nicht selbst lenkst, wird etwas oder jemand anderes es statt deiner tun. In der Bibel heißt es: »Trügerisch ist das Herz, mehr als alles« (Jeremia 17,9), und es wird immer dem folgen, was sich im Moment richtig anfühlt.

Wir fordern dich heraus, eine andere Denkweise anzunehmen und dein Herz stattdessen in die Richtung zu *führen*, die auf lange Sicht die beste ist. Das ist der Schlüssel für eine andauernde, erfüllende Beziehung.

Diese 40-tägige Reise ist keine Anleitung, wie du deinen Partner zu dem Menschen machen kannst, der deinen persönlichen Vorstellungen entspricht. Du hast zweifellos bereits festgestellt, dass alle Versuche, deinen Mann oder deine Frau zu ändern, vergeblich sind und nichts als Enttäuschung zur Folge haben. Diese Reise hat ein anderes Ziel: herauszufinden, was wahre Liebe wirklich ist, und deinem Partner mit dieser Liebe zu begegnen, auch wenn du momentan nicht sonderlich motiviert dazu bist. Tatsächlich ist Liebe eine Entscheidung, nicht nur ein Gefühl. Sie ist selbstlos, sie opfert sich auf und sie verändert. Wenn du deinem Partner deine Liebe wirklich zeigst, so wie Gott sie sich gedacht hat, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit um ein Vielfaches, dass sich eure Beziehung verbessert.

Jeder Tag dieser Reise beinhaltet drei wichtige Elemente: *Als Erstes* werden wir einen einzigartigen Aspekt der Liebe beleuchten. Lies dir diese Erläuterungen sorgfältig durch und sei offen dafür, ganz neu zu begreifen, was es bedeutet, jemanden aufrichtig zu lieben.

*Zweitens* werden wir dich jeden Tag vor die Herausforderung stellen, etwas Bestimmtes für deinen Ehepartner zu tun. Manche Aufgaben werden dir leichtfallen, andere dich an deine Grenzen bringen. Aber nimm jede Herausforderung ernst und stell dich ihr mit Mut und Kreativität. Gib nicht auf, wenn es dir aufgrund äußerer Umstände nicht auf Anhieb gelingt, eine Aufgabe zu erfüllen. Nimm den Faden einfach so bald wie möglich wieder auf und setze deine Reise fort.

*Drittens* hast du am Ende eines jeden Kapitels Platz für deine Notizen. Schreib auf, was du gemacht und was du gelernt hast und wie dein Partner darauf reagiert hat. Nutze diese Möglichkeit, um festzuhalten, wie sich eure Beziehung entwickelt. Die Notizen zeigen deinen Fortschritt und werden dir in der Zukunft eine unschätzbare Hilfe sein.

Denk daran: Du bist dafür verantwortlich, dein Herz zu schützen und es in die richtige Richtung zu lenken. Gib nicht auf und lass dich nicht entmutigen. Sei fest entschlossen, bis zum Ende durchzuhalten. Zu lernen, wie man wirklich liebt – diese Erfahrung wird eine der wichtigsten sein, die du in deinem Leben je machen wirst.

*Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;  
die Größte aber von diesen ist die Liebe.*

1. Korinther 13,13

Wenn ich in den Sprachen der Menschen und der Engel rede, aber keine Liebe habe, so bin ich ein tönendes Erz geworden oder eine schallende Zimbel.

Und wenn ich Weissagung habe und alle Geheimnisse und alle Erkenntnis weiß, und wenn ich allen Glauben habe, so dass ich Berge versetze, aber keine Liebe habe, so bin ich nichts.

Und wenn ich alle meine Habe zur Speisung der Armen austeile und wenn ich meinen Leib hingebe, damit ich Ruhm gewinne, aber keine Liebe habe, so nützt es mir nichts.

1. Korinther 13,1-3

## TAG 1

# Die Liebe ist geduldig

*Seid freundlich und demütig, geduldig im Umgang miteinander.*

*Ertragt einander voller Liebe.*

Epheser 4,2; Neues Leben

Die Liebe hat große Kraft. Sie ist das reinste und stärkste Motiv, das einen Menschen antreiben kann, und sie besitzt weitaus mehr Tiefe und Tragweite, als den meisten Menschen bewusst ist. Sie macht einem Feigling Mut und schenkt einem Dummkopf Weisheit. Sie tut immer das, was für andere das Beste ist, und verleiht uns die Fähigkeit, uns unseren größten Problemen zu stellen.

Die Liebe kann einen Mann bewegen, alles Kindliche abzulegen, für seine Familie zu sorgen und leidenschaftlich dafür einzustehen, woran er glaubt – beispielsweise, indem er Verantwortung übernimmt und trotz aller Schwierigkeiten nicht aufgibt. Die Liebe kann eine Frau dazu bringen, in Beziehungen eine emotionale Verbindung zu anderen Menschen einzugehen, verletzte Menschen in ihrem Umfeld zu trösten, ihre Kinder zu beschützen und den Bedürftigen freundlich die Hand zu reichen.

Wir werden schon mit einem Hunger nach Liebe geboren, der unser ganzes Leben lang anhält. Wie unsere Lungen Sauerstoff brauchen, braucht unser Herz Liebe. Die Liebe verändert die Einstellung, mit der wir das Leben angehen. Sie lässt unsere Beziehungen bedeutungsvoll werden. Eine Ehe ohne Liebe kann nicht funktionieren.

Die Liebe stützt sich auf zwei Säulen, die zugleich am besten definieren, was Liebe ist: *Geduld* und *Freundlichkeit*. Alle anderen Definitionen von Liebe beschreiben nur Facetten dieser beiden Eigenschaften. Und genau hier beginnt deine Reise: bei der *Geduld*.

Die Liebe spornt dich dazu an, ein geduldiger Mensch zu wer-

den. Wenn du dich für die Geduld entscheidest, reagierst du positiv auf eine negative Situation. Du bist *langsam* zum Zorn und holst erst einmal tief Luft, statt gleich zu explodieren. Die Liebe wird dir helfen, deine Rastlosigkeit zu überwinden, ruhig zu werden und den Menschen um dich herum nicht mit Forderungen, sondern mit Nachsicht zu begegnen.

Niemand ist gern mit ungeduldigen Menschen zusammen. Ungeduld führt zu Zorn und zu unüberlegten, unangemessenen Reaktionen, die wir später bedauern. Wenn wir uns vom Ärger über ein vermeintliches Unrecht hinreißen lassen, bringt unser Zorn ironischerweise noch mehr Unrecht hervor. Fast nie macht Zorn irgendetwas besser. Tatsächlich schafft er meist noch zusätzliche Probleme. Wer sich seinem Zorn überlässt, trampelt auf langfristigen Beziehungen herum, während er auf kurzfristige Missgeschicke reagiert.

Die *Geduld* jedoch verhindert solche Probleme schon im Ansatz. Sie hilft dir, den dringend nötigen tiefen Atemzug zu tun – und ist damit weit effektiver, als wenn du dir auf die Zunge beißt oder dir die Hand vor den Mund hältst. Sie reinigt die Luft. Sie hindert dich, unüberlegt Dummheiten zu versprühen wie ein tödliches Gift. Geduld ist die Entscheidung, deine Emotionen zu beherrschen, statt dich von ihnen beherrschen zu lassen, und sie hilft dir, besonnen zu reagieren, statt Böses mit Bösem zu vergelten. Sie schenkt dir innere Ruhe mitten im Sturm.

Schlägst du sofort zurück, wenn dein Partner dich verletzt, oder beherrscht du dich? Wirst du zornig, wenn du unfair behandelt wirst? Wenn das der Fall ist, versprühst du Gift statt Medizin.

Bei Licht betrachtet ist Zorn nichts anderes als eine emotionale Reaktion, die unserer Unwissenheit, unserem Unverstand oder unserer Selbstsucht entspringt. Geduld hingegen lässt uns klug handeln, sodass wir sagen: »Hilf mir, dich zu verstehen«, statt: »Wie kannst du es wagen!« Sie hilft uns, nicht vorschnell über andere zu urteilen, sondern unsere Gefühle erst einmal *zurückzustellen*, damit wir wirklich zuhören können, was der andere uns sagt. Wenn der Zorn mit seinen Klauen an der Tür kratzt und droht, uns zu überwältigen, stellt sich ihm die Geduld in den

Weg, damit wir uns erst einmal einen Überblick über die Situation verschaffen und dann entscheiden können, wie wir am besten reagieren. In der Bibel heißt es: »Wer seinen Zorn zügelt, besitzt viel Verstand; wer aber jähzornig ist, begeht große Dummheiten« (Sprüche 15,18; Neues Leben).

Ebenso sicher wie der Mangel an Geduld dein Zuhause in ein Kriegsgebiet verwandelt, werden dort Frieden und Ruhe einkehren, wenn du dich in Geduld übst. »Ein Hitzkopf fängt Streit an; ein besonnener Mensch aber versucht zu schlichten« (Sprüche 15,18; Neues Leben). Aussagen wie diese aus dem Buch der Sprüche sind klare Prinzipien von zeitloser Relevanz. Geduld ist dort, wo Liebe und Weisheit zusammentreffen, und diese Kombination braucht jede Ehe, um gesund zu bleiben.

Die Liebe hilft dir dabei, deinen Partner einfach Mensch sein zu lassen. Sie versteht, dass jeder Fehler macht ... jeden Tag. Und wenn das passiert, zeigt sich die Liebe geduldig und gibt dem anderen mehr Zeit, als er verdient, um seinen Fehler zu korrigieren. Geduld verleiht dir die erstaunliche Fähigkeit, auch während schwieriger Zeiten an eurer Beziehung festzuhalten, statt dem Druck nachzugeben und alles hinzuwerfen.

Prüfe dich selbst: Wie lang ist dein Geduldssaden? Wie schnell wird deine Haltung negativ? Bist du bereit, mit einem Lächeln auf dem Gesicht abzuwarten? Kann sich dein Partner darauf verlassen, es mit einer geduldigen Ehefrau oder einem geduldigen Ehemann zu tun zu haben? Kann deine Frau sich sicher sein, dass sie bei dir auf Gelassenheit und Verständnis trifft, wenn sie den Autoschlüssel im Wagen eingeschlossen hat, oder muss sie befürchten, dass du ihr eine Strafpredigt hältst, als wäre sie ein unartiges Kind? Kann dein Mann sich sicher sein, dass er sich in Ruhe ein Fußballspiel ansehen kann, ohne dass du ihm lautstark eine ganze Liste von Möglichkeiten präsentierst, wie er seine Zeit sinnvoller verbringen könnte?

Welcher Umgangston, welcher Geräuschpegel würde in eurem Zuhause herrschen, wenn ihr den folgenden biblischen Rat beherzigen würdet: »Seht zu, dass niemand Böses mit Bösem vergilt, sondern versucht immer, einander und auch allen anderen Gutes zu tun!« (1. Thessalonicher 5,15; Neues Leben)?

Nur wenige von uns können wirklich von sich behaupten, geduldig zu sein, und niemand ist es von Natur aus. Doch kluge Frauen und Männer werden sich darum bemühen, weil sie wissen, dass Geduld eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Beziehung darstellt. Das ist ein guter Ausgangspunkt, um einander wahre Liebe zu zeigen.

Diese 40-tägige Reise ist ein Prozess, und der erste Entschluss, den du in diesem Prozess fassen solltest, ist, dich jeden Tag aufs Neue in Geduld zu üben. Betrachte die Reise als Marathon, nicht als Sprint. Sie ist ein Rennen, das es sich zu laufen lohnt. Wir sollten nie aufhören, zu lieben, und deshalb sollten wir auch nie aufhören, Geduld zu zeigen. Wir tun gut daran, uns jeden Morgen, wenn die Sonne aufgeht, einen neuen Vorrat davon anzulegen.



## DEINE HERAUSFORDERUNG FÜR HEUTE

Der erste Teil dieser Ausgabe ist ziemlich einfach. Obwohl Liebe auf viele verschiedene Arten ausgedrückt werden kann, sind es doch oft unsere Worte, die widerspiegeln, wie es in unserem Herzen aussieht. Entscheide dich dafür, deinem Partner morgen den ganzen Tag über mit Geduld zu begegnen und nichts Negatives zu ihm zu sagen. Wenn du in Versuchung kommst, es doch zu tun, sag lieber gar nichts. Es ist besser, deine Zunge im Zaum zu halten, als etwas zu sagen, das du später bereust.



Setze hier ein Häkchen,  
wenn du die heutige Herausforderung bewältigt hast.

Ist heute etwas passiert, das dich zornig auf deinen Partner gemacht hat? Haben sich missbilligende Gedanken eingeschlichen und warst du versucht, sie auszusprechen? Wie bist du damit umgegangen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Jeder Mensch sei schnell zum Hören,  
langsam zum Reden, langsam zum Zorn!*  
Jakobus 1,19

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*»Geh mit ganzem Herzen und ganzer Seele auf diese Reise, dann wirst du schon bald Veränderungen sehen.« – Elna*

## TAG 2

# Die Liebe ist freundlich

*Seid aber gegeneinander freundlich und barmherzig und vergebt einander, gleichwie auch Gott euch vergeben hat in Christus.*

Epheser 4,32; Schlachter

Freundlichkeit ist Liebe in Aktion. Wenn Geduld die *Reaktion* der Liebe auf einen negativen Umstand ist, um ihm so *wenig* Bedeutung wie möglich zu geben, dann ist Freundlichkeit Liebe in *Aktion*, um einem positiven Umstand so *viel* Bedeutung wie möglich beizumessen. Geduld vermeidet ein Problem, Freundlichkeit schafft einen Segen. Das eine beugt vor, das andere ergreift die Initiative. Diese beiden Seiten der Liebe sind die Grundsteine, auf denen viele ihrer anderen Eigenschaften aufbauen, über die wir noch sprechen werden.

Die Liebe bewirkt, dass du freundlich bist, und Freundlichkeit macht dich liebenswert. Wenn du freundlich bist, suchen andere Menschen deine Nähe. Sie sehen, dass du gut *zu ihnen* und gut *für sie* bist.

Auch in der Bibel wird erklärt, wie wichtig Freundlichkeit ist: »Gnade und Treue sollen dich nicht verlassen. Hänge meine Gebote an deinen Hals und schreibe sie auf die Tafel deines Herzens, so wirst du Freundlichkeit und Klugheit erlangen, die Gott und den Menschen gefallen« (Sprüche 3,3–4; Luther). Freundliche Menschen stoßen auf Wohlwollen, wo immer sie hingehen. Auch zu Hause.

Allerdings ist der Begriff »Freundlichkeit« sehr allgemein, sobald es darum geht, ihn zu definieren oder gar zu leben. Deshalb wollen wir ihn hier in seine vier wesentlichen Bestandteile aufgliedern:

*Initiative.* Die Freundlichkeit denkt voraus und macht den ers-

ten Schritt, ohne dass man sie darum bitten muss. Sie sitzt nicht einfach reglos auf der Couch und wartet, bis jemand sie auffordert oder zwingt, sich zu erheben. Ein freundlicher Ehepartner grüßt als Erster, lächelt als Erster, dient als Erster und vergibt als Erster. Er erwartet nicht von seinem Partner, dass der alles im Griff hat, bevor er ihm Liebe zeigt. Ein freundlicher Mensch sieht die Not und handelt schnell. Als Erster.

*Sanftmut.* Wenn du deinem Partner mit Freundlichkeit begegnest, achtest du sorgfältig darauf, wie du mit ihm umgehst und bist nie unnötig herzlos oder hart. Du bist einfühlsam und liebevoll. Selbst wenn du deinen Partner ermahnen oder korrigieren musst, gehst du dabei so rücksichtsvoll wie möglich vor. Du sagst die Wahrheit in Liebe.

*Hilfsbereitschaft.* Freundlich zu sein bedeutet, dass du tust, was gerade getan werden muss. Wenn Hausarbeit ansteht, erledigst du sie. Jemand braucht ein offenes Ohr? Du hörst ihm zu. Freundlichkeit verleiht einer Frau die Fähigkeit, ihrem Mann zu dienen, ohne dass sie befürchtet, selbst dabei zu kurz zu kommen. Freundlichkeit macht einen Mann neugierig herauszufinden, was seine Frau braucht, und weckt den Wunsch in ihm, derjenige zu sein, der ihre Bedürfnisse stillt – auch wenn er seine eigenen dafür zurückstellen muss.

*Bereitwilligkeit.* Freundlichkeit macht dich zu einem umgänglichen Menschen. Du bist nicht eigensinnig, unwillig oder dickköpfig, sondern arbeitest mit anderen zusammen und zeigst dich flexibel. Statt zu jammern oder dich herauszureden, wirst du kreativ und suchst nach Möglichkeiten, auf andere zuzugehen und dich anzupassen. Ein freundlicher Ehemann kann unendlich viele Auseinandersetzungen im Keim ersticken, weil er bereit ist, erst einmal zuzuhören, statt auf seinem Willen zu beharren.

Auch Jesus sprach über die Freundlichkeit der Liebe. Im Lukasevangelium, Kapitel 10, finden wir das Gleichnis vom barmherzigen Samariter:

Ein jüdischer Mann wird von Räubern überfallen und halb tot am Straßenrand liegen gelassen. Zwei religiöse Leiter, die beim Volk hohes Ansehen genießen, gehen an ihm vorbei, ohne ihm Be-

achtung zu schenken. Sie sind zu beschäftigt, zu bedeutend. Sie legen zu großen Wert darauf, sich die Hände nicht schmutzig zu machen. Doch ein einfacher Mann von einem anderen Volk – einer der verhassten Samariter, deren heftige Abneigung gegen die Juden auf Gegenseitigkeit beruhte – sieht die Not des Fremden und hat Mitleid mit ihm. Obwohl er sich damit über alle kulturellen Schranken hinwegsetzt und riskiert, sich zum Gespött der Leute zu machen, entschließt er sich, dem Mann zu helfen. Er verbindet seine Wunden, hebt ihn auf seinen Esel, bringt ihn in Sicherheit und bezahlt die Kosten für seine medizinische Versorgung. Wo Rassismus viele Jahre lang Streit und Spaltung verursacht hatte, brachte eine freundliche Tat zwei Feinde zusammen. Indem er die Initiative ergriff, demonstrierte dieser Mann in jeder Hinsicht wahre Freundlichkeit. Sanft. Hilfsbereit. Bereitwillig.

Durch dieses Gleichnis machte Jesus deutlich, dass die Liebe sogar Feinde dazu bringen kann, sich freundlich nach dem anderen auszustrecken. Wie sollten wir uns dann erst gegenüber den Menschen verhalten, die uns am nächsten stehen? Wie könnte die Liebe die Freundlichkeit in deinen Beziehungen steigern? Oder in deiner Ehe? War Freundlichkeit nicht eine der wesentlichen Eigenschaften, die euch am Anfang eurer Beziehung zueinander hingezogen hat? Und hast du bei eurer Hochzeit nicht erwartet, dass du diese Freundlichkeit für den Rest deines Lebens genießen kannst? Und hat dein Partner nicht dasselbe von dir erhofft? Auch wenn dieser Wunsch im Lauf der Jahre schwächer werden kann, hängt die Freude, die ihr an eurer Ehe habt, nach wie vor von der Freundlichkeit ab, mit der ihr euch jeden Tag begegnet. Sie gibt euch ein gutes Gefühl und fördert eure Zuneigung.

In der Bibel lesen wir von einer Frau, die von ihrem Mann und ihren Kindern hoch gelobt wird. So heißt es beispielsweise: »Wenn sie spricht, sind ihre Worte weise, und sie erteilt ihre Anweisungen in freundlichem Ton« (Sprüche 31,26; Neues Leben). Wie ist das bei dir? Wie würde dein Mann oder deine Frau das Maß deiner Freundlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten? Wie hart reagierst du? Wie einfühlsam und hilfsbereit? Wartest du, bis du gefragt wirst, oder ergreifst du von dir aus die Initiative, um dei-

nem Partner zu helfen? Warte nicht darauf, dass dein Partner als Erster freundlich ist, sondern betrachte es jeden Tag vor allem als deine Aufgabe, freundlich zu sein.

Es wird dir schwerfallen, Liebe zu zeigen, wenn du nur mäßig oder gar nicht dazu motiviert bist. Doch die Liebe in ihrem eigentlichen Sinn basiert nicht auf Gefühlen. Vielmehr entscheidet sie sich dafür, wohlüberlegt zu handeln, auch wenn es nicht so aussieht, als würde ihre Mühe belohnt. Du wirst nie lernen zu lieben, wenn du nicht gelernt hast, anderen mit Freundlichkeit zu begegnen. Als Erster.

## DEINE HERAUSFORDERUNG FÜR HEUTE

Sage auch heute nichts Negatives zu deinem Partner und zeige ihm darüber hinaus durch mindestens eine unerwartete Geste deine Freundlichkeit.

Setze hier ein Häkchen,  
wenn du die heutige Herausforderung bewältigt hast.

Was hast du heute über die Liebe herausgefunden? Wie bist du diese Aufgabe genau angegangen? Wie hast du Freundlichkeit gezeigt? Wie kannst du das zu einer täglichen Gewohnheit machen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Was einen Menschen wertvoll macht, ist seine Güte ...*  
Sprüche 19,22; Neue evangelistische Übersetzung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Ich hatte vergessen, wie man liebt und geliebt wird.  
Ich bin erst bei Tag zwei, aber ich sehe schon wieder Licht  
am Ende des Tunnels.« – Stacey