



Frühstück mit Gott

365 ANDACHTEN FÜR PAARE

GARY 
CHAPMAN

francke

Gary Chapman

Frühstück mit Gott

365 Andachten für Paare



Über das Buch:

Nichts verspricht einen besseren Start in den Tag als ein gemütliches Frühstück. Mit vielen Leckereien, erfrischenden Säften und jeder Menge Zeit zum Reden. Zeit, sich auszutauschen, einander wirklich zuzuhören und gemeinsam zu träumen.

Die 365 Andachten in diesem Buch laden Sie dazu ein, nicht nur mit Ihrem Partner ins Gespräch zu kommen, sondern auch mit Gott. Denn nur wenn er mit Ihnen am Frühstückstisch sitzt, werden Ihr Hunger und Ihr Durst wirklich gestillt. Und von wem könnten Sie besser lernen, in der Liebe zu wachsen, als von ihm? Gönnen Sie Ihrer Beziehung diese wertvolle Zeit zu dritt. Sie werden merken: Nie war Ihr Liebestank so gefüllt, nie haben Sie sich von Ihrem Partner so geliebt gefühlt und nie haben Sie ihm Ihre Liebe so gut zeigen können.

Über den Autor:

Dr. Gary Chapman hat Anthropologie studiert und war viele Jahre in der Paarberatung tätig. Er ist der Autor zahlreicher Bücher und als Experte für Beziehungsfragen international bekannt. Mit seinem New York Times-Bestseller „Die 5 Sprachen der Liebe“, der in über 30 Sprachen übersetzt wurde, hat er einen neuen Schlüssel zur Kommunikation gefunden und ein Millionenpublikum erreicht. Zusammen mit seiner Frau Karolyn lebt er in North Carolina.

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96362-955-6

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2009 by Gary D. Chapman

Originally published in English under the title

The One Year Love Language Minute Devotional

by Tyndale House Publishers, Inc. USA

German edition © 2012 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Deutsch von Brigitte Hahn

Umschlaggestaltung: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Umschlagbild: © istockphoto.com / Spanic

Satz und Datenkonvertierung E-Book:

Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

www.francke-buch.de

Einleitung

Seit mehr als drei Jahrzehnten habe ich das Vorrecht, Ehepaare zu beraten. In diesem Zeitraum habe ich eine ganze Menge Ehekonflikte mitansehen müssen. Aber ich habe auch immer wieder erlebt, wie Gott in Beziehungen eine Umwandlung bewirkt. Wenn zwei Menschen zu ihrer Liebe stehen und sich entschließen, sich dafür der fünf Sprachen der Liebe zu bedienen, kommt es zu positiven Veränderungen.

Weil ich beruflich in der Eheberatung tätig bin, verwende ich beim Schreiben auch die Sprache der Ehe. Manche der von mir angesprochenen Themen sind ehespezifisch. Ich hoffe jedoch, dass Sie dieses Buch auch lesen, wenn Sie als Paar befreundet oder verlobt sind. Es enthält auch für Sie hilfreiche Tipps. Die Bausteine einer Ehe wie zum Beispiel eine gute Kommunikation, gegenseitiger Respekt, vorbehaltlose Liebe und Vergebung, sind grundlegend für jede Art von romantischer Beziehung. Wenn man lernt, die „Liebessprache“ eines geliebten Menschen zu identifizieren und zu sprechen, ist das für ein Paar in jeder Phase seiner Beziehung hilfreich.

Sie können dieses Andachtsbuch für sich allein oder täglich gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin lesen. Verwenden Sie das Gebet am Schluss jeder Andacht als Ausgangspunkt für Ihr eigenes Beten, ob Sie es nun gemeinsam in aller Stille oder nacheinander laut tun. Jeden Tag können Sie in nur ein bis zwei Minuten Mut machende Entdeckungen in der Bibel machen.

Ob Ihre Beziehung nun stark ist oder sich in einer Krise befindet, ob sie stabil oder wacklig ist – mein Wunsch und Gebet ist es, dass dieses Andachtsbuch Ihnen Mut macht und Ihnen wieder neue Freude aneinander schenkt. Möge in diesem Jahr Ihre Beziehung neu gestärkt werden, während Sie Ihr Augenmerk darauf richten, einander zu lieben und in dieser Liebe gemeinsam zu wachsen.

Gary Chapman

1. JANUAR

Ausdrucksformen der Liebe

Was bleibt, sind Glaube, Hoffnung und Liebe. Die Liebe aber ist das Größte. Die Liebe soll euer höchstes Ziel sein.

1. KORINTHER 13,13-14,1

Nach drei Jahrzehnten Erfahrung in der Paar- und Eheberatung bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass es fünf verschiedene Ausdrucksformen der Liebe gibt, fünf Sprachen der Liebe. Jeder von uns hat eine bevorzugte Liebessprache, die uns tiefer berührt als die anderen vier. Nur selten „spricht“ ein Ehepaar dieselbe Sprache der Liebe. Wir sprechen meistens unsere eigene Sprache, und deshalb reden wir so oft aneinander vorbei. Natürlich meinen wir es ehrlich. Wir drücken unsere Liebe sogar aus, aber wir befinden uns gefühlsmäßig nicht auf derselben Ebene.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Liebe muss nicht zwangsläufig im Laufe der Zeit schwächer werden. Am Schluss von 1. Korinther 13, dem berühmten „Liebeskapitel“ in der Bibel, heißt es, dass Liebe von großem und bleibendem Wert ist. Der Apostel Paulus sagt sogar, dass die Liebe unser höchstes Ziel sein sollte. Aber wenn Sie Ihre Liebe zueinander am Leben erhalten wollen, müssen Sie eine neue Liebessprache lernen. Das erfordert Disziplin und Übung, aber Sie werden dafür mit einer dauerhaften, unauflöselichen Beziehung belohnt.

Herr, danke, dass du jeden von uns anders geschaffen hast. Befreie mich von der falschen Vorstellung, mein Partner oder meine Partnerin müsste genauso denken und fühlen wie ich. Bitte gib mir die Geduld, die ich brauche, um herauszufinden, wie ich meinem Mann oder meiner Frau am besten meine Liebe zeigen kann.

2. JANUAR

Die Sprachen der Liebe lernen

Meine Freunde, wenn uns Gott so sehr liebt, dann müssen auch wir einander lieben. Niemand hat Gott jemals gesehen. Doch wenn wir einander lieben, bleibt Gott in uns und seine Liebe erfüllt uns ganz.

1. JOHANNES 4,11-12

Meine Forschungsarbeit hat ergeben, dass es fünf „Grundsprachen“ der Liebe gibt, und zwar:

- **Aufmunternde Worte:** Mit positiven Worten bestärken Sie den Menschen, den Sie lieben.
- **Geschenke:** Mit kleinen Aufmerksamkeiten zeigen Sie, dass Sie an jemanden gedacht haben.
- **Hilfsbereitschaft:** Sie tun etwas, was Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gefällt.
- **Zeit füreinander:** Sie schenken Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre volle Aufmerksamkeit.
- **Zärtliche Berührungen:** Händchenhalten, Küsse, Umarmungen, dem anderen die Hand auf die Schulter legen oder jede andere Berührung als Ausdruck von Liebe und Zuneigung.

Von diesen fünf hat jeder von uns eine bevorzugte Sprache der Liebe. Eine dieser Sprachen berührt uns tiefer als die anderen vier. Kennen Sie Ihre Sprache der Liebe? Kennen Sie die Liebessprache Ihres Ehepartners oder Ihrer Ehepartnerin? Viele Paare sind sich in aufrichtiger Liebe zugetan, aber sie bringen ihre Liebe nicht wirkungsvoll genug zum Ausdruck. Wenn Sie die bevorzugte Liebessprache Ihres Ehepartners nicht sprechen, dann fühlt er oder sie sich vielleicht nicht von Ihnen geliebt, obwohl Sie ihm oder ihr Ihre Liebe auf eine andere Art zeigen.

Die Bibel macht es uns klar, dass wir einander so lieben sollen, wie Gott uns liebt. Der Apostel Johannes schreibt, dass uns die Liebe Gottes „ganz erfüllen“ kann. Wenn diese Worte auf die Gemeinde Jesu im Allgemeinen zutreffen, wie viel mehr gelten sie dann für ein Ehepaar? Indem Sie herausfinden, wie der Mensch, den Sie lieben, die Liebe empfindet, machen Sie einen wichtigen Schritt hin zu einer wirkungsvollen Ausdrucksform Ihrer Liebe.

Vater, hilf mir, meinen Partner oder meine Partnerin aufmerksam zu beobachten. Ich möchte wissen, wie ich ihm oder ihr am besten meine Liebe zeigen kann. Bitte gib mir Weisheit, wenn ich versuche, die Liebessprache meines Geliebten herauszufinden.

3. JANUAR

Der Liebe auf der Spur

Heute gebe ich euch ein neues Gebot: Liebt einander! So wie ich euch geliebt habe, so sollt ihr euch auch untereinander lieben. An eurer Liebe zueinander wird jeder erkennen, dass ihr meine Jünger seid.

JOHANNES 13,34-35

Worum bittet Sie Ihr Ehepartner oder Ihre Ehepartnerin am häufigsten? Meistens verbirgt sich hinter solchen Bitten ein Hinweis auf die Liebessprache eines Menschen. Vielleicht deuten Sie diese Wünsche als Nörgeleien, aber in Wirklichkeit will Ihnen Ihr Partner oder Ihre Partnerin damit signalisieren, wodurch er oder sie sich geliebt fühlt. Wenn Ihr Mann oder Ihre Frau Ihnen zum Beispiel vorschlägt, nach dem Essen einen Spaziergang zu machen oder ein Picknick zu zweit zu veranstalten, den Fernseher abzuschalten und miteinander zu reden oder über das Wochenende zusammen wegzufahren, dann versteckt sich hinter solchen Bitten der Wunsch, mehr Zeit miteinander zu verbringen.

Eine Ehefrau sagte zu mir: „Ich fühle mich vernachlässigt und nicht geliebt, weil mein Mann so selten Zeit für mich hat. An meinem Geburtstag gibt er mir schöne Geschenke, und dann ist er erstaunt, weil ich mich nicht so recht darüber freuen kann. Geschenke haben doch keine Bedeutung, wenn man sich nicht geliebt fühlt.“ Ihr Mann meinte es ehrlich. Er versuchte, ihr seine Liebe zu zeigen, aber er sprach nicht ihre Liebessprache.

Der Evangelist Johannes berichtet, wie Jesus seinen Jüngern das Gebot gibt, einander so zu lieben, wie er sie geliebt hat.

Wie liebt Gott seine Kinder? Seine Liebe ist vollkommen, weil er uns durch und durch versteht. Er kennt uns und er weiß, wie wir seine Liebe erfahren können. Natürlich können wir hier auf Erden niemals auf diese vollkommene Art lieben. Aber wenn wir die Liebessprache unseres

Ehepartners entdecken, ist das schon ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Herr, hab Dank, dass du mich in- und auswendig kennst und deine Liebe zu mir vollkommen ist. Hilf mir, darauf zu achten, worum mich mein Ehepartner am häufigsten bittet. Gib mir die Weisheit, diese Wünsche richtig zu deuten und ihm oder ihr meine Liebe deutlicher zu zeigen.

4. JANUAR

Die Kunst der Selbstoffenbarung

Der Herr hält Wort! Den Unterdrückten verhilft er zu ihrem Recht, so wie er es versprochen hat. Er weihte Mose in seine Pläne ein und zeigte allen Israeliten, dass er gewaltige Taten vollbringen kann.

PSALM 103,6-7

Was wissen Sie über die Kunst der Selbstoffenbarung? Ihre Ursprünge sind bei Gott zu finden. Gott offenbarte sich uns durch die Propheten, die biblischen Schriften und vor allem durch seinen Sohn Jesus Christus. Der oben angegebene Bibelvers erklärt uns, dass Gott sich den Israeliten durch sein Handeln offenbart hat. Sie erlebten, wie er sie aus Ägypten in das gelobte Land führte und auf diese Weise lernten sie ihn kennen. Wenn Gott nicht den Weg der Selbstoffenbarung gewählt hätte, würden wir ihn heute nicht kennen können.

Das gleiche Prinzip gilt für die Ehe. Die Kunst der Selbstoffenbarung ermöglicht es uns, unsere Vorstellungen mitzuteilen, unsere Sehnsüchte, Frustrationen und Freuden. Somit ist diese Kunst der beste Weg zu einem engeren, vertrauteren Umgang miteinander. Ohne Selbstoffenbarung gibt es keine Vertrautheit. Aber wie erlernen wir die Kunst der Selbstoffenbarung?

Sie können einen Anfang machen, indem Sie für sich selbst sprechen. Experten für Kommunikation erklären es so: Verwenden Sie „Ich-Botschaften“ anstelle von „Du-Botschaften“. Ein Beispiel: „*Ich* bin enttäuscht, weil du nicht mit mir zusammen zur Geburtstagsfeier meiner Mutter gehen willst.“ Das klingt ganz anders als: „*Du* hast mich schon wieder enttäuscht, weil du mich nicht zur Geburtstagsfeier meiner Mutter begleitest.“ Wenn Sie den Schwerpunkt auf Ihre eigene Reaktion legen, zeigen Sie Ihre Gefühle. Legen Sie jedoch den Schwerpunkt auf das Verhalten des oder der anderen, geben Sie ihm oder ihr die Schuld. „Du-

Botschaften“ führen oft zu Streitereien, „Ich-Botschaften“ dagegen fördern die Kommunikation.

Himmlicher Vater, bitte mach mir immer wieder bewusst, dass mehr Offenheit der erste Schritt zu einer engeren Beziehung mit dem Menschen ist, den ich liebe. Danke, dass du dich uns offenbart hast. Bitte gib mir den Mut, meinem Ehepartner gegenüber genauso offen zu sein.

5. JANUAR

Über Gefühle sprechen

*Jedes Ereignis, alles auf der Welt hat seine Zeit: Weinen und Lachen,
Klagen und Tanzen.*

PREDIGER 3,1.4

Manche Leute fragen sich, warum sie mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin überhaupt über ihre Gefühle sprechen sollen. Die Antwort lautet: Wenn Sie auch nicht offen über Ihre Gefühle reden, so zeigen die sich trotzdem in Ihrem Verhalten. Der Mensch, den Sie lieben, hat jedoch keine Ahnung, warum Sie sich so oder so verhalten. Dann hören Sie die sprichwörtliche Frage: „Stimmt etwas nicht mit dir?“ Ihr Partner oder Ihre Partnerin weiß, dass etwas nicht stimmt, aber er oder sie kennt nicht die Ursachen Ihres Verhaltens.

Gefühle sind ein natürlicher Bestandteil des Lebens. König Salomo schreibt im Buch Prediger, dass es eine Zeit für alles gibt, für Freude und Leid, für Trauer und für Feiern. Alle Gefühle haben ihren Platz in unserem Leben, und viele von ihnen sagen eine ganze Menge über uns aus. Die meisten unserer Gefühle sind verknüpft mit Erlebnissen aus unserer Vergangenheit oder mit Phasen, die wir momentan durchleben. Wenn Sie wieder einmal enttäuscht sind, fragen Sie sich: *Was hat meine Enttäuschung ausgelöst?* Dann versuchen Sie, mit Ihrem Ehepartner oder Ihrer Ehepartnerin über die Ursachen dieses Gefühls zu sprechen.

Wenn Sie über Ihre Gefühle sprechen, weiß Ihr Ehepartner oder Ihre Ehepartnerin, was in Ihnen vorgeht, was Sie empfinden und warum. Zum Beispiel sagen Sie: „Ich bin wütend auf mich, weil ich gestern Abend spät nach Hause gekommen bin und wir deshalb nicht mehr wegfahren konnten.“ Eine solche Aussage ermutigt Ihren Partner oder Ihre Partnerin vielleicht zu dieser Reaktion: „Ja, ich bin auch ein bisschen enttäuscht, dass es nicht geklappt hat. Vielleicht können wir unseren Ausflug am

Donnerstagabend nachholen.“ Wenn Sie dem oder der anderen Ihre Gefühle mitteilen, entsteht eine Atmosphäre der Vertrautheit und des Vertrauens.

Herr, es fällt mir nicht immer leicht, über meine Gefühle zu reden. Mach mir bewusst, dass mein Partner bloß Mutmaßungen über mein Verhalten anstellen kann, wenn ich nicht offen zu ihm bin. Bitte schenke mir den Mut, über meine Gefühle zu sprechen. Hilf, dass wir uns dadurch näherkommen.

6. JANUAR

Über Sehnsüchte sprechen

Endloses Hoffen macht das Herz krank; ein erfüllter Wunsch schenkt neue Lebensfreude.

SPRÜCHE 13,12

In den vorhergehenden Andachten über Selbstoffenbarung haben wir uns damit beschäftigt, wie wir unsere Erfahrungen und Gefühle mitteilen können. Heute soll es darum gehen, wie wir über Hoffnungen und Sehnsüchte sprechen können. In jeder romantischen Beziehung führt es zu Missverständnissen und Frustrationen, wenn dieses Thema ausgeklammert wird. Sie verlangen Unmögliches, wenn Sie von Ihrem Partner erwarten, dass er Ihre unausgesprochenen Wünsche erfüllt. Auf diese Erwartung kann nur Enttäuschung folgen. Wenn Sie zum Beispiel möchten, dass sich Ihr Ehepartner an Ihrem Geburtstag etwas Besonderes ausdenkt, müssen Sie das auch sagen. Schließlich kann er doch nicht Ihre Gedanken lesen.

In Sprüche 13,12 zeichnet König Salomo ein erschreckendes Bild von erfüllten und unerfüllten Wünschen. Natürlich muss unser Herz nicht unbedingt krank werden, wenn unsere alltäglichen Wünsche nicht erfüllt werden. Uns wird hier vielmehr ein anderer, grundlegender Gedanke vermittelt. Wenn gute, gesunde Wünsche erfüllt werden, empfinden wir Freude. Warum sollten Sie Ihrem Ehepartner nicht eine Freude bereiten wollen? Und warum sollte Ihr Ehepartner nicht das Gleiche für Sie tun?

Es ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstoffenbarung, wenn Sie Ihrem Ehepartner Ihre Wünsche mitteilen. Sie haben verschiedene Möglichkeiten, Wünschen und Sehnsüchten Ausdruck zu verleihen. „Ich möchte so gern“ ... „Ich wünsche mir“ ... „Weißt du, worüber ich wirklich glücklich wäre?“ ... oder: „Es würde mich freuen, wenn ...“ Wenn Sie Ihre Wünsche in Worte fassen, hat Ihr Partner oder Ihre Partnerin die Chance, diese Wünsche zu erfüllen. Sie fordern nicht, sondern äußern Sie lediglich eine Bitte. Sie

haben keinen Einfluss auf die Entscheidungen, die Ihr Partner treffen wird, aber Sie können klar und deutlich sagen, was Sie sich wünschen. Das ist ein Schritt hin zu einer engeren, vertrauteren Beziehung.

Himmlischer Vater, bitte hilf mir, meine Sehnsüchte und Wünsche offener zum Ausdruck zu bringen. Ich will keine Forderungen stellen, sondern dem Menschen, den ich liebe, mehr über mich selbst offenbaren und über das, was mir am Herzen liegt. Bitte segne unsere Beziehung und unser Bestreben, die Wünsche des anderen zu erfüllen.

7. JANUAR

Unser Verhalten erklären

Herr, du durchschaust mich, du kennst mich durch und durch. Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke. Dass du mich so genau kennst – unbegreiflich ist das, zu hoch, ein unergründliches Geheimnis!

PSALM 139,1-2.6

Diese Verse aus Psalm 139 gehören zu den beliebtesten in der Bibel, weil sie uns offenbaren, dass Gott uns durch und durch kennt. Er kennt unsere Gedanken, unsere Gefühle und die Gründe für unser Verhalten. Diese Dimension des Verstehens können wir noch nicht einmal begreifen, geschweige denn nachahmen. Deshalb ist für ein Paar die Kunst der Selbstoffenbarung von so großer Bedeutung.

Wir haben darüber gesprochen, dass wir über unsere Wünsche und Gefühle sprechen sollten, aber es ist auch wichtig, über unser Verhalten zu reden. Ihr Partner kann zwar Ihr Verhalten beobachten, aber er deutet es womöglich falsch, wenn Sie es nicht erklären. Zum Beispiel sieht meine Frau, wie ich einnicke, während sie mit mir spricht. Es würde ihr helfen, wenn ich sagen würde: „Bitte entschuldige, dass ich eingenickt bin. Ich habe eine Kopfschmerztablette genommen, und davon bin ich müde geworden – nicht, weil ich vielleicht nicht hören will, was du mir zu sagen hast.“ Diese Erklärung hilft ihr, mein Verhalten richtig einzuordnen.

Es ist auch hilfreich, wenn Sie schon im Vorfeld etwas erklären. „Ich gehe jetzt zum Fußballspiel, aber ich mähe den Rasen, sobald ich zurück bin. Mach's gut – ich hab dich lieb.“ Jetzt muss Ihre Frau sich nicht den ganzen Nachmittag über das hohe Gras ärgern, während Sie auf dem Sportplatz sind. Schließlich weiß sie, was Sie vorhaben.

Wenn Sie erklären, was Sie getan haben, vermitteln Sie Ihrem Ehepartner wertvolle Informationen. „Heute war ich im Möbelgeschäft. Ich habe mir

ein komplettes Schlafzimmer angesehen. Es gefällt mir richtig gut und der Preis ist auch noch stark reduziert. Am besten siehst du es dir auch mal an.“
Eine Erklärung, wie Sie sich angesichts einer Entscheidung oder einer Bitte verhalten haben, hilft Ihrem Partner, die Information richtig zu verarbeiten. Alle diese Schritte fördern das gegenseitige Verständnis und Ihre Paarbeziehung.

Herr Jesus, danke, dass du uns durch und durch kennst und uns trotzdem liebst. Hilf uns, dass wir uns als Ehepaar bemühen, einander besser kennenzulernen. Bitte schenke uns den Mut, miteinander über die Gründe für unser Verhalten zu reden.

8. JANUAR

Veränderung beginnt bei mir

Warum siehst du jeden kleinen Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem eigenen Auge bemerkst du nicht? Du Heuchler! Entferne zuerst den Balken aus deinem Auge, dann kannst du klar sehen, um auch den Splitter aus dem Auge deines Bruders zu ziehen.

MATTHÄUS 7,3.5

In meiner Tätigkeit als Eheberater bin ich zu dieser Schlussfolgerung gelangt: Jeder wünscht sich, dass sich der Partner ändert. „Unsere Ehe könnte so gut sein, wenn er bloß bereit wäre, mir öfter im Haushalt zu helfen.“ Oder: „Unsere Ehe wäre wirklich toll, wenn sie bereit wäre, öfter als bloß einmal im Monat mit mir zu schlafen.“ Er will, dass sie sich ändert, und sie will, dass er sich ändert. Und wie sieht das Ergebnis aus? Beide fühlen sich unverstanden, und beide empfinden Bitterkeit.

Die Worte Jesu in Matthäus 7 zeichnen ein lebhaftes Bild von diesem Problem. Wir meinen, dass wir die Fehler der anderen deutlich sehen und wir geben uns viel Mühe bei dem Versuch, diese Defizite zu korrigieren. Aber in Wirklichkeit macht uns unsere eigene Sünde blind. Wenn wir nicht bereit sind, an unseren eigenen Fehlern zu arbeiten, haben wir kein Recht darauf, das Versagen unseres Ehepartners zu kritisieren.

Es gibt jedoch einen besseren Weg. Beginnen Sie bei sich selbst. Geben Sie zu, dass Sie nicht perfekt sind. Bekennen Sie Ihrem Ehepartner Ihre offensichtlichsten Fehler und bekräftigen Sie Ihren Wunsch nach Veränderung. Bitten Sie Ihren Partner jede Woche um Vorschläge, was Sie tun können, um eine bessere Ehefrau oder ein besserer Ehemann zu sein. Setzen Sie Ihren Wunsch nach Veränderung in die Praxis um. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Ihr Partner es Ihnen gleichtut.

Himmlischer Vater, es fällt mir viel leichter, mich auf die Defizite meines Partners zu konzentrieren, anstatt an mir selbst zu arbeiten. Bitte schenke mir den Mut, ehrlich zu mir selbst zu sein. Hilf mir heute, eine Veränderung in die Tat umzusetzen und dadurch zu einem besseren Ehepartner zu werden.

9. JANUAR

Zeit zur Umkehr

Er (Johannes der Täufer) rief: „Kehrt um zu Gott! Denn jetzt beginnt seine neue Welt! Zeigt erst einmal durch Taten, dass ihr wirklich zu Gott umkehren wollt!“

MATTHÄUS 3,2.8

Kürzlich sagte eine Frau zu mir: „Wenn wir uns streiten, drehen wir uns immer wieder im Kreis. Wir sind jetzt seit dreißig Jahren verheiratet und ich habe es endgültig satt, wenn er sich immer wieder bei mir entschuldigt. Ich will keine Entschuldigung mehr, sondern ich will, dass er sich ändert.“ Diese Frau wünschte sich von ihrem Mann eine echte Umkehr. Das Wort Umkehr beinhaltet schon seine Bedeutung, nämlich eine Abkehr von etwas Altem und eine Hinwendung zu etwas Neuem. Im Zusammenhang einer Entschuldigung heißt das, dass ich zutiefst bereue, dem anderen mit meinem Verhalten wehgetan zu haben, und mich entscheide, mein Verhalten zu ändern.

Johannes der Täufer verkündigte den Menschen die Notwendigkeit der Umkehr. Sie sollten sich von ihren Sünden abwenden und sich zu Gott hinwenden. Als Jesus mit seinem Dienst auf Erden begann, war seine Botschaft die gleiche. Dem oben angegebenen Vers 8 entnehmen wir, dass wir die Veränderung in unserem Herzen durch unsere Taten unter Beweis stellen. Wenn Christus in unserem Herzen regiert, sind wir nicht glücklich darüber, immer wieder in dieselben alten Verhaltensmuster zu fallen. Stattdessen strecken wir unsere Hand aus und bitten ihn, dass er uns verändert.

Wenn wir unseren Ehepartner verletzen, müssen wir uns eingestehen, dass wir ein Unrecht begangen haben und eine bloße Entschuldigung nicht genügt, um alles wieder in Ordnung zu bringen. Wir brauchen auch einen Plan für eine Verhaltensänderung, damit wir den Menschen, den wir lieben,

nicht wieder auf dieselbe Weise verletzen. Warum sollten wir in unserer engsten zwischenmenschlichen Beziehung nicht zu so etwas bereit sein? Umkehr ist ein wichtiger Bestandteil einer echten Entschuldigung.

Herr, ich weiß, dass von mir mehr gefordert ist als bloß eine Entschuldigung. Ich muss mich von meinen falschen Verhaltensmustern abwenden. Ich will mich ändern, aber dafür brauche ich deine Hilfe. Bitte gib mir die Kraft zu einer echten Umkehr.

10. JANUAR

Eine Frage des Wollens

Kehrt um, wendet euch ab von allem Unrecht, das ihr getan habt, damit ihr euch nicht weiter in Schuld verstrickt! Werft alles Böse von euch ab! Ändert euch von Grund auf, ja, reinigt euer Herz!

HESEKIEL 18,30-31

Jeder von uns muss lernen, sich zu entschuldigen, und zwar aus einem ganz einfachen Grund: Wir alle sind Sünder. Von Zeit zu Zeit verletzt jeder von uns die Menschen, die wir am meisten lieben. Wenn wir uns entschuldigen, hoffen wir, dass der oder die Betroffene uns vergibt. Wir können dem oder der anderen die Vergebung leichter machen, indem wir uns nicht bloß entschuldigen, sondern auch unsere Reue und den Wunsch nach Veränderung zum Ausdruck bringen. Eine Frau hat es einmal so formuliert: „Ich will nicht bloß Worte hören, sondern Veränderungen sehen. Wenn er mir signalisiert, dass er sich ändern will, bin ich immer bereit, ihm zu vergeben.“

Jede echte Reue und Umkehr beginnt im Herzen eines Menschen. Die Entscheidung, sich ändern zu wollen, kommt zum Ausdruck, wenn wir keine Ausreden mehr parat haben oder versuchen, unser Verhalten herunterzuspielen, sondern die volle Verantwortung für das übernehmen, was wir getan haben. Wie wir in dem oben angegebenen Bibelvers lesen, wenden wir uns ab von unserer Schuld und reinigen unser Herz. Nur Gott kann uns von Grund auf ändern und erneuern. Er kann in uns erneut den Wunsch wecken, nicht so zu bleiben, wie wir sind. Er kann uns helfen, es besser zu machen. Wenn wir unseren Wunsch nach Veränderung zum Ausdruck bringen, lassen wir den Menschen, den wir verletzt haben, in unser Herz blicken. Dadurch kommt es oft zu echter Vergebung.

Himmlischer Vater, du gibst mir eine wunderbare Verheißung, wenn du sagst, dass du mir ein neues Herz und einen neuen Sinn geben kannst. Verändere mein Herz, oh Gott, und hilf mir, mein Verhalten zu ändern! Ich möchte das auch dem Menschen, den ich am meisten liebe, mitteilen, damit er oder sie mir wirklich vertrauen kann.

11. JANUAR

Eine ehrlich gemeinte Entschuldigung

Wer seine Sünden vertuscht, hat kein Glück; wer sie aber bekennt und meidet, über den erbarmt sich der Herr.

SPRÜCHE 28,13

Eine ehrliche Entschuldigung erfordert die Bereitschaft, unser Verhalten zu ändern. Die Worte in Sprüche 28,13 verdeutlichen, dass wir kein gutes Ergebnis erwarten können, wenn wir unser Unrecht nicht eingestehen – sowohl Gott als auch unserem Ehepartner gegenüber. Aber wenn wir unser verletzendes Verhalten zugeben („bekennen“) und einen Plan haben, wie wir es lassen („meiden“) können, dann ist Vergebung möglich.

Ich erinnere mich noch gut an einen Mann namens Joel. Seine Frau Joyce hatte eine extrem negative Einstellung. Es spielte keine Rolle, was Joel sagte. Joyce war immer anderer Meinung. Bei der Eheberatung entdeckte ich, dass für Joyce alles entweder gut oder schlecht, falsch oder richtig war. Wenn sie eine andere Meinung als ihr Mann hatte, war das deshalb nicht bloß eine Meinungsverschiedenheit, sondern Joel lag ihrer Ansicht nach völlig falsch. Es dauerte eine Weile, aber schließlich entschuldigte sich Joyce für ihre negative Haltung. Sie hatte sich auch schon einen Plan zurechtgelegt, wie sie dieses Schwarz-weiß-denken ändern wollte. Sie übte es, zu sagen: „Das ist eine interessante Sichtweise.“ Oder: „Das klingt auch ganz gut.“ Dabei lernte sie, ihre Ideen als Meinungen zu vertreten und nicht mehr als Dogmen. Schließlich konnte sie sagen: „Ich sehe das so und so ...“ Joel konnte Joyce von ganzem Herzen vergeben, als er ihre echte Bereitschaft sah, sich zu ändern. Ehrlich gemeinte Entschuldigungen können Ehen retten.

Himmlischer Vater, es fällt mir schwer, meine falschen Verhaltensmuster einzugestehen, aber ich weiß, dass ich meinen Partner immer wieder auf dieselbe Weise verletze. Bitte schenke mir Mut, dieses Unrecht zu bekennen und es zu meiden. Und wenn der Mensch, den ich liebe, das Gleiche tut, schenke mir Barmherzigkeit, damit ich ihm vergeben kann.

12. JANUAR

Teamarbeit, der Schlüssel zum Erfolg

Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft!

PREDIGER 4,9-10

Zu Hause bin ich für das Staubsaugen und Geschirrspülen zuständig. Und welche Aufgaben haben Sie im Haushalt? Wer macht was? Diese Frage muss jedes Ehepaar für sich beantworten. Meiner Meinung nach sollten dabei die Gaben und Fähigkeiten des Einzelnen berücksichtigt werden. Der eine ist für bestimmte Aufgaben vielleicht besser geeignet als der andere. Warum sollte man sich diese Fähigkeiten nicht zunutze machen? Schließlich kann man sich bei diesen Aufgaben auch gegenseitig unter die Arme greifen. Wenn man einen Menschen wirklich liebt, möchte man ihm auch helfen. Im Buch Prediger hebt König Salomo den großen Wert der Teamarbeit hervor. Als Ehepaar können wir mehr erreichen als zwei Einzelpersonen, weil einer den anderen unterstützen kann. Die Texte in der Bibel sagen uns nicht genau, wer was machen soll, aber sie machen uns Mut, uns bei der Antwort auf diese Frage einig zu sein.

Der Prophet Amos stellte einmal die Frage: „Können etwa zwei miteinander wandern, sie seien denn einig untereinander?“ (Amos 3,3). Die Antwort lautet: „Sie werden nicht sehr weit kommen, wenn sie sich nicht einig sind.“ Ich möchte Ihnen Mut machen, so lange über die Arbeitsteilung im Haushalt zu verhandeln, bis Sie beide sich gut fühlen bei der Frage, wer zu Hause was macht.

Danke, Herr, dass mein Partner und ich ein Team sein können. Hilf uns, herauszufinden, wer am besten für welche Aufgaben geeignet ist, und hilf

uns, uns gegenseitig zu unterstützen, wenn wir auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten.

13. JANUAR

Ein gemeinsames Ziel

Trotz allem besserten wir die Mauer weiter aus, und schon bald waren ihre Lücken bis zur halben Höhe geschlossen. Denn das Volk arbeitete mit ganzer Kraft.

NEHEMIA 3,38

Welches gemeinsame Ziel haben Sie als Ehepaar? Vielleicht ist es ein reibungslos funktionierender Haushalt, eine harmonische Beziehung und ein fairer Umgang miteinander. Erst kürzlich saß eine Frau in meinem Büro. Sie beklagte sich, dass ihr Mann ihr nicht im Haushalt helfen wolle. „Wir sind beide voll berufstätig“, sagte sie. „Aber er erwartet von mir, dass ich die ganze Hausarbeit erledige, während er vor dem Fernseher sitzt und sich entspannt. Er denkt wohl nicht daran, dass ich auch Entspannung brauche.“ Offensichtlich hatte dieses Ehepaar es versäumt, ihr gemeinsames Ziel abzustecken.

Im Sport haben nicht alle Spieler einer Mannschaft dieselben Funktionen, aber sie haben ein gemeinsames Ziel. Das war auch der Fall, als Nehemia die Israeliten beim Wiederaufbau der Stadtmauer von Jerusalem anführte. Die einen erneuerten die Stadttore, andere wiederum trugen Baumaterial, und wieder andere hielten Wache, um Ausschau nach Feinden zu halten. Die Einzelnen hatten unterschiedliche Aufgaben, aber sie arbeiteten auf ein gemeinsames Ziel hin. Sie wollten Jerusalem wieder zu einem sicheren Ort machen.

Wenn wir Harmonie und Vertrautheit in unserer Beziehung anstreben, muss jeder seinen Teil dazu beitragen. Ein Ehepartner, der sich ausgenutzt fühlt, geht innerlich auf Distanz. Warum stellen Sie Ihrem Partner nicht die Frage: „Findest du, dass wir bei der Hausarbeit ein gutes Team sind?“ Die Antwort ist eine Richtschnur für Ihr weiteres Vorgehen.

Himmlicher Vater, danke für den aufschlussreichen Bericht über Teamarbeit im Buch Nehemia. Ich möchte unser gemeinsames Ziel im Auge behalten, während mein Partner und ich über die Aufgabenverteilung in unserem Zuhause verhandeln. Hilf mir, dass ich bereitwillig und liebevoll meinen Beitrag leiste.

14. JANUAR

Gemeinsame Erfüllung beim Sex

Wenn ein Mann frisch verheiratet ist, darf er nicht zum Kriegsdienst oder zu anderen Aufgaben herangezogen werden. Er soll ein Jahr lang davon befreit sein, damit er ein Zuhause schaffen und seine Frau glücklich machen kann.

5. MOSE 24,5

Zwei Fragen höre ich in meiner Eheberatungs-Praxis immer wieder. Sie lauten: „Wie kann ich meine Frau dazu bringen, häufiger mit mir zu schlafen?“ Und: „Wie kann ich sichergehen, dass wir beide Spaß am Sex haben?“ Der Wunsch einer Frau nach sexueller Nähe hängt davon ab, wie ihr Mann sie behandelt. Außerdem ist gemeinsame sexuelle Erfüllung ein Prozess, der nicht automatisch zustande kommt. In 5. Mose 24,5 lesen wir von der Anweisung Gottes an das Volk Israel, einem frisch verheirateten Mann keine öffentliche Verantwortung aufzubürden, insbesondere auch Aufgaben, bei denen er sein Zuhause auf längere Zeit verlassen muss, wie das beim Kriegsdienst der Fall ist. Im ersten Ehejahr sollten sich die Ehepaare glücklich machen. Daraus können wir schließen, wie wichtig es Gott ist, dass Ehepaare bei der Entwicklung eines erfüllten Sexuallebens geholfen wird.

Die beste Möglichkeit, mehr über Sexualität in der Ehe zu erfahren, besteht darin, sich gut zu informieren. Deshalb schlage ich Ihnen vor, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Ehepartner ein gutes christliches Buch lesen, das Ihnen Tipps für eine erfüllende Sexualität in der Ehe gibt. Sprechen Sie dann über die im Buch dargelegten Gedanken. Auf diese Weise gelangen Sie zu einem besseren Verständnis von männlicher und weiblicher Sexualität, und Sie entdecken, wie Sie sich gegenseitig sexuelle Erfüllung schenken können.

Ihre Haltung sollte immer von Liebe geprägt sein und von dem Wunsch, sich gegenseitig Genuss zu bereiten. Sprechen Sie miteinander über Ihre sexuellen Wünsche, aber zwingen Sie Ihren Ehepartner niemals zu bestimmten Spielarten beim Sex. Wenn Sie offen und liebevoll miteinander umgehen, werden Sie gemeinsame sexuelle Erfüllung erleben.

Himmlicher Vater, danke für das Geschenk der Sexualität. Hilf uns bei unserem Weg zu größerer sexueller Nähe, den gemeinsamen Genuss genauso hoch einzuschätzen wie unseren eigenen. Zeige uns, wie wir einander auch im körperlichen Bereich unsere Liebe zum Ausdruck bringen können.

15. JANUAR

Freude an der körperlichen Liebe

Wie glücklich macht mich deine Liebe, mein Mädchen, meine Braut! Ich genieße deine Liebe mehr als den besten Wein. Dein Duft ist bezaubernder als jedes Parfüm.

HOHELIED 4,10

Heute möchte ich mit Ihnen über die beiderseitige Freude am Sex sprechen. Bitte beachten Sie das Wort *beiderseitig*. Es ist die Absicht Gottes, dass Mann und Frau eine tiefe sexuelle Erfüllung erleben. Alles andere entspricht nicht seinem Willen. Aber was hilft uns, zu dieser beiderseitigen Freude zu gelangen?

An erster Stelle steht eine gesunde Haltung im Hinblick auf die Sexualität. Aus den unterschiedlichsten Gründen haben manche Menschen eine sehr negative Einstellung zum Sexualleben, sogar dann, wenn es sich innerhalb der Ehe abspielt. Die Antwort auf diese negative Haltung beginnt mit einem Bibelstudium über die körperliche Liebe. In 1. Korinther 7 bekräftigt der Apostel Paulus, dass die Sexualität ein wichtiger Bestandteil des Ehelebens ist. Wenn Sie sich das Hohelied der Liebe durchlesen, entdecken Sie, wie detailliert die körperliche Liebe in der Ehe als Geschenk Gottes gerühmt wird. Diese Erkenntnis sollte für Sie eine befreiende Wirkung haben. Denn schließlich sagte Jesus: „Wenn ihr an meinen Worten festhaltet und das tut, was ich euch gesagt habe, dann gehört ihr wirklich zu mir. Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch befreien!“ (Joh 8,31-32).

Der zweite Schritt zu einer veränderten Einstellung zur Sexualität ist das Gebet. Bitten Sie Gott, Ihre bisher negative Haltung in eine positive umzuwandeln. Eine positive Einstellung führt zu positivem Verhalten.

Himmlicher Vater, du weißt, dass ich manchmal mit einer negativen Einstellung der Sexualität gegenüber zu kämpfen habe. Aber ich lese in

deinem Wort, dass Sex etwas Gutes ist. Hilf mir, dem von ganzem Herzen zuzustimmen. Leite mich in den Gesprächen mit meinem Ehepartner und bei meinem Streben nach Wachstum in diesem Bereich unseres Ehelebens.

16. JANUAR

Der Umgang mit sexueller Sünde

Wer nun mit Jesus Christus verbunden ist, wird von Gott nicht mehr verurteilt. Denn für ihn gilt nicht länger das Gesetz der Sünde und des Todes. Es ist durch ein neues Gesetz aufgehoben, nämlich durch das Gesetz des Geistes Gottes, der durch Jesus Christus das Leben bringt.

RÖMER 8,1-2

In unserer modernen Gesellschaft ist es ganz normal geworden, dass viele Paare lange vor der Heirat sexuelle Erfahrungen gesammelt haben, entweder miteinander oder mit anderen Partnern. Man will uns in unserer westlich geprägten Kultur einreden, dass sexuelle Erfahrungen vor der Ehe uns besser auf das Eheleben vorbereiten. Forschungsergebnisse sprechen jedoch eine ganz andere Sprache. Bei Paaren mit vorehelicher sexueller Erfahrung ist die Scheidungsrate sogar doppelt so hoch wie bei sexuell „unbelasteten“ Paaren.

In Wirklichkeit kann vorehelicher Sex häufig zu einer Barriere werden, wenn es um gemeinsam erlebte Sexualität *in* der Ehe geht. Der christliche Weg zu einer Lösung dieses Problems sieht so aus: Bekennen Sie Ihr Fehlverhalten und vergeben Sie einander die in der Vergangenheit begangenen Sünden. Die wunderbaren Verse aus Römer 8 sollen uns daran erinnern, dass keine Sünde zu groß ist für die Barmherzigkeit Gottes. Wenn Sie mit Jesus Christus verbunden sind und Ihre Sünde bekannt haben, erfahren Sie Vergebung und Befreiung von früherer Schuld. Aus der Vergangenheit bleiben vielleicht Narben übrig, aber verheilte Narben dienen uns als Erinnerung an die Barmherzigkeit und Liebe Gottes. Wenn wir diese Narben annehmen und einander vergeben können, gehen wir den ersten Schritt auf dem Weg zu gemeinsamer sexueller Erfüllung.

Herr, du kennst die Rolle, die sexuelle Sünden und Altlasten in unserer Beziehung spielen. Bitte vergib mir meine Schuld und hilf mir bei einem Neubeginn zu einem gesünderen Sexualleben mit meinem Ehepartner.

17. JANUAR

Gefühle – ein Geschenk Gottes

Zornig sah Jesus einen nach dem anderen an, traurig über ihre Hartherzigkeit. Zu dem Mann aber sagte er: „Streck deine Hand aus!“ Er streckte sie aus, und die Hand war gesund.

MARKUS 3,5

Manche Christen sind Gefühlen gegenüber kritisch eingestellt. Haben Sie schon einmal solche oder ähnliche Sätze gehört? „Gib nichts auf deine Gefühle. Der Glaube und nicht deine Gefühle ist ausschlaggebend für dein geistliches Wachstum.“ Warum verhalten wir uns so ablehnend unseren Gefühlen gegenüber? In Markus 3 lesen wir, dass Jesus Zorn und Trauer empfand. Beide Gefühle waren begründet. Als Jesus am Sabbat in der Synagoge war, bemerkte er einen Mann mit einer verkrüppelten Hand. Weil er Mitleid hatte, heilte er den Mann, aber die Pharisäer, die dieses Wunder beobachteten, dachten bloß daran, dass Jesus die Gesetze des Sabbats übertreten hatte. Der Zorn und die Trauer, die Jesus angesichts dieser Reaktion empfand, waren absolut angemessen, weil sie das innerste Wesen seines himmlischen Vaters widerspiegelten. Kaum jemand von uns würde Jesus wegen dieser Gefühle verurteilen. Aber warum verurteilen wir uns dann selbst?

Gott hat uns Gefühle geschenkt, um uns inneres Wachstum und Reife, Erfüllung und Genuss zu ermöglichen. Gefühle sollen unsere Freunde sein, und sie können uns auch wichtige Signale übermitteln. Ein negatives Gefühl will uns auf etwas aufmerksam machen. Vergleichen Sie es mit dem roten Signallicht, das aufleuchtet, wenn Ihr Auto einen Ölwechsel braucht. Wir schimpfen nicht auf das Licht, sondern lösen das Problem, auf das es uns aufmerksam macht. Warum gehen wir mit unseren Gefühlen nicht genauso um? Wenn Sie negative Empfindungen haben, vor allem gegenüber Ihrem Ehepartner, dann sollten Sie innehalten und dem Problem auf den

Grund gehen. Wenn Sie konstruktive Maßnahmen ergreifen, hat das Gefühl seinen Zweck erfüllt.

Herr Jesus Christus, danke für unsere Gefühle. Du hast uns nach deinem Bild als gefühlvolle Wesen erschaffen. Hilf mir, meine Gefühle als Geschenk zu verstehen. Bitte gib mir die Weisheit, das hinter einem negativen Gefühl liegende Problem zu erkennen und es zu lösen, bevor ich meinen Ehepartner mit meinem unbesonnenen Handeln verletze.

18. JANUAR

Gott kennt unsere Ängste

Doch gerade dann, wenn ich Angst habe, will ich mich dir anvertrauen. Ich lobe Gott für das, was er versprochen hat; ihm vertraue ich und fürchte mich nicht. Was kann mir ein Mensch jetzt noch Böses tun?

PSALM 56,4-5

Überrascht es Sie, wenn ich Ihnen erzähle, dass Jesus Angst empfunden hat? Angst ist ein Gefühl, das uns von einer Person, einem Ort oder einer Sache wegdrängt. In Matthäus 26,39 lesen wir, wie Jesus im Garten Gethsemane betete: „Mein Vater, wenn es möglich ist, so bewahre mich vor diesem Leiden!“ Als der Zeitpunkt seines Todes näher rückte, blickte er auf das vor ihm liegende körperliche und seelische Leiden, und deshalb hatte er Angst. Seine Gefühle suchten nach einem Ausweg. Aber er ließ es nicht zu, dass er in seiner Angst andere verletzte und er ließ sich auch nicht vom rechten Weg abbringen. Vielmehr zeigte uns Jesus den richtigen Umgang mit der Angst. Wir sollen sie nämlich Gott gegenüber eingestehen.

Der Psalmist erinnert uns daran, dass Gott uns seine Gegenwart und seinen Schutz zusichert. Wenn wir Gott vertrauen, wissen wir, dass er alles in der Hand hat, und deshalb gibt es keinen Grund, uns zu fürchten. Die Bibel berichtet uns sogar 365 Mal, wie Gott sagt: „Fürchte dich nicht, ich bin bei dir.“ Unsere Angst soll uns zu Gott führen. Bei ihm haben wir die Gewissheit, dass er die Macht hat, uns zu beschützen.

Wenn Sie Angst haben, brauchen Sie sich nicht schlecht zu fühlen und auch nicht Ihrem Ehepartner die Schuld zu geben. Werfen Sie sich stattdessen, so schnell Sie können, in die liebevoll geöffneten Arme Gottes.

Himmlicher Vater, ich will dir meine Ängste anvertrauen. Vergib mir, wenn ich in meiner Angst meinem Ehepartner wehgetan habe oder ihm sogar die

Schuld dafür gegeben habe. Hilf mir, mit meiner Angst sofort zu dir zu kommen. Danke, dass du bei mir bist.

19. JANUAR

Raus mit der Wut

Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt. Gebt dem Teufel keine Gelegenheit, Unfrieden zu stiften.

EPHESER 4,26-27

Explodieren Sie vor Wut, wenn Kleinigkeiten Sie stören? Ihr Mann hat beim Einkaufen die Milch vergessen. Sie verziehen ärgerlich den Mund und machen eine bissige Bemerkung. Ihr Kind hat auf dem neuen Teppich eine Schmutzspur hinterlassen. Sie gehen vor Zorn in die Luft. Wenn das der Fall ist, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie unter aufgeregter Wut leiden, einer Wut, die bereits seit Langem in Ihnen ist. Vielleicht haben Ihre Eltern Sie mit harten Worten oder strengen Strafen verletzt. Vielleicht haben Gleichaltrige Sie verspottet, als Sie noch ein Teenager waren, oder vielleicht hat Ihr Vorgesetzter Sie unfair behandelt. Wenn Sie alle diese verletzten Gefühle in sich gespeichert haben, könnte sich diese aufgeregte Wut an Ihrem Verhalten bemerkbar machen. Die Bibel gibt uns den klugen Rat, den Tag nicht enden zu lassen, während wir noch wütend sind. Anders ausgedrückt müssen wir uns mit unserer Wut beschäftigen, anstatt sie in uns aufzuspeichern. In meinem Buch „Die andere Seite der Liebe: Ärger, Wut und Zorn: Wie „negative“ Gefühle zur positiven Kraft werden“ spreche ich darüber, wie man aufgeregten Zorn loswerden kann. Sie machen einen Anfang, indem Sie Ihre Wut vor Gott bringen. Sprechen Sie mit ihm über Ihre Gefühle und bitten Sie ihn um Hilfe in der Situation, die Ihre Wut verursacht hat. Er kann Ihnen dabei helfen, verletzte Gefühle aus der Vergangenheit zu bereinigen und denjenigen zu vergeben, die Ihnen wehgetan haben.

Wir begehen kein Unrecht, wenn wir zornig werden. Aber aus Epheser 4 lernen wir, dass es ein Unrecht ist, wenn wir uns von unserem Zorn beherrschen lassen. Damit schaden wir auch unserer Ehe.

Herr Jesus Christus, manchmal bin ich so wütend über Kleinigkeiten. Ich weiß, dass ich meinen Ehepartner verletze, und das will ich nicht mehr. Bitte vergib mir. Ich bringe diese Wut vor dich. Hilf mir herauszufinden, warum ich so wütend bin, und hilf mir, meinen Zorn an dich abzugeben.

20. JANUAR

Liebe – das wichtigste Gebot

Jesus antwortete: „Dies ist das wichtigste Gebot: ‚Hört, ihr Israeliten! Der Herr ist unser Gott, der Herr allein. Ihn sollt ihr von ganzem Herzen lieben, mit ganzer Hingabe, mit eurem ganzen Verstand und mit all eurer Kraft.‘ Ebenso wichtig ist das andere Gebot: ‚Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst!‘ Kein anderes Gebot ist wichtiger als diese beiden.“

MARKUS 12,29-31

Das Wort „Christ“ bedeutet „Christus ähnlich“. Im ersten Jahrhundert hatten sich die Jünger und Jüngerinnen Jesu diese Bezeichnung nicht selbst ausgesucht, sondern andere hatten ihnen diesen Namen gegeben. Die Gläubigen richteten sich in ihrem Lebensstil nach den Lehren Jesu Christi. Deshalb war der Name „Christen“ die beste Art, sie zu beschreiben.

Was würde geschehen, wenn Christen wirklich Jesus Christus ähnlich wären? Der Dreh- und Angelpunkt in den Lehren Jesu ist das Gebot der Liebe. In den oben zitierten Versen sagt Jesus sogar, dass das größte Gebot die Liebe zu Gott ist, gefolgt von der Liebe zu unserem Nächsten. Diese Gebote übertreffen alle weiteren, weil aus ihnen alles andere entspringt.

Liebe beginnt mit einer inneren Haltung, die wiederum zu praktizierter Hilfsbereitschaft führt. „Wie kann ich dir helfen?“ Mit dieser Frage ist schon ein guter Anfang gemacht. Der heutige Tag ist ein günstiger Zeitpunkt, unserem Nächsten unsere Liebe zu zeigen. Meiner Meinung nach beginnen wir am besten mit den Menschen, die uns am nächsten stehen, also unserem Ehepartner und dann unserer Familie. Danach zieht unsere Liebe weitere Kreise.

Himmlicher Vater, du machst mir klar, dass die Liebe zu dir und zu anderen Menschen das Wichtigste ist. Bitte hilf mir, die Liebe zu einer

Priorität in meinem Leben zu machen. Hilf mir, heute meinem Ehepartner die Liebe Jesu zu zeigen.

21. JANUAR

Freundlichkeit tut gut

Seid vielmehr freundlich und barmherzig, und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.

EPHESER 4,32

„Seid aber untereinander freundlich“ – vielleicht haben wir diese Worte in der Übersetzung nach Luther als Kinder auswendig gelernt. Aber haben wir sie als Erwachsene vergessen? Freundlichkeit gehört zu den Merkmalen der Liebe, wie sie in 1. Korinther 13, dem berühmten „Liebeskapitel“ der Bibel, beschrieben wird. „Liebe ist geduldig und freundlich“ (V.4). Nehmen Sie es sich ganz bewusst vor, im Laufe des Tages zu Ihrem Partner freundlich zu sein? Freundlichkeit drückt sich in unseren Worten und unseren Taten aus. Lautes Schreien und verächtliche Worte sind nicht freundlich, sondern mit sanfter Stimme gesprochene, respektvolle Worte. Freundlichkeit drückt sich auch darin aus, dass wir uns Zeit nehmen für ein aufbauendes Gespräch mit unserem Ehepartner, wenn er sich einsam fühlt, ausgelaugt oder verunsichert ist.

Dann gibt es noch die kleinen, freundlichen Gesten, mit denen wir anderen helfen. Wenn wir unsere Energie bündeln und freundlich zueinander sind, kann unsere Beziehung im wahrsten Sinne des Wortes verjüngt werden. Welche Gesten der Freundlichkeit können Sie heute Ihrem Partner zuteilwerden lassen? Vielleicht können Sie eine Routinearbeit übernehmen, die normalerweise nicht zu Ihren Aufgaben gehört. Vielleicht können Sie ihm oder ihr eine Tasse Kaffee ans Bett bringen. Sie könnten Ihrem Partner ein paar aufmunternde Zeilen schreiben oder ihm etwas mitbringen, worüber er sich freut. Das alles sind kleine Gesten, aber sie können eine große Wirkung haben. Stellen Sie sich einmal vor, wie Ihre Beziehung aussehen könnte, wenn Sie beide Wert auf Freundlichkeit legen würden.

Herr Jesus Christus, ich möchte meine Liebe durch Freundlichkeit zum Ausdruck bringen. Bitte zeige mir heute, wie ich meinem Partner gegenüber freundlich sein kann.

22. JANUAR

Geduld, ein Ausdruck der Liebe

Überhebt euch nicht über andere, seid freundlich und geduldig! Geht in Liebe aufeinander ein.

EPHESER 4,2 (NEÜ)

Wenn wir geduldig sind, ertragen wir die Fehler anderer Menschen. Von Natur aus möchten wir, dass andere so gut, so pünktlich, so organisiert sind wie wir. Menschen sind jedoch keine Maschinen. Die übrige Welt lebt nicht nach der Liste *unserer* Prioritäten. Andere Menschen haben andere Ziele und Vorstellungen als wir. Besonders Ehepaare sollten sich das immer wieder bewusst machen. In einer Liebesbeziehung drückt sich Geduld darin aus, die Fehler unseres Ehepartners zu ertragen. Wir sollten ihm oder ihr die Freiheit geben, anders zu sein als wir.

Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrer „besseren Hälfte“ die Geduld verloren? Waren Sie ungeduldig, weil er oder sie Ihre Erwartungen nicht erfüllt hat? Für mich ist die enge Verbindung von Demut und Geduld in Epheser 4,2 kein Zufall. Wenn wir demütig sind, uns nicht über andere erheben, wird uns klar, dass sich die Welt nicht um uns dreht und wir nicht das Maß aller Dinge sind. Und wenn wir so denken, dann verlieren wir auch nicht so schnell die Geduld mit anderen Menschen.

„Liebe ist geduldig und freundlich“ (1. Kor 13,4) – so steht es in der Bibel. Wenn Sie den Menschen, den Sie lieben, mit Ihrer Ungeduld verletzen, erfordert es die Liebe, dass Sie sich entschuldigen und die Sache in Ordnung bringen. Arbeiten Sie in Ihrer Ehe darauf hin, dass Sie geduldiger miteinander werden.

Herr Jesus Christus, ich brauche mehr Geduld. Bitte zeig mir, wie ich mich von meinen hohen Erwartungen befreien kann, wie andere Menschen um mich herum sein sollten. Hilf mir, mich von meinen Erwartungen selber und

davon, was mir andere Menschen angeblich schuldig sind, zu befreien. Hilf mir, meinem Partner mit liebevoller Geduld zu begegnen.

23. JANUAR

Die Kunst des Zuhörens

Ein Dummkopf weiß immer alles besser, ein Kluger nimmt auch Ratschläge an.

SPRÜCHE 12,15

Wir werden niemals Konflikte lösen, wenn wir nicht lernen, einander zuzuhören. Viele Menschen meinen, dass sie zuhören, während sie in Wirklichkeit bloß in ihrem Redefluss innehalten, um sich für das weitere Wortgefecht zu rüsten. Der oben angegebene Vers aus dem Buch der Sprüche macht es uns schonungslos klar. Menschen, die nicht zuhören können, sind *Dummköpfe*. Vielleicht gefällt uns dieses Wort nicht besonders, aber es ist wahr. Wenn ein Mensch sich weigert zuzuhören, offenbart er einen Mangel an Demut. Kluge Menschen hören auf andere, besonders auf diejenigen, die sie lieben. Echtes Zuhören bedeutet auch, dass man verstehen will, was der oder die andere denkt und fühlt. Dabei muss man sich in den anderen hineinversetzen und versuchen, die Welt mit seinen oder ihren Augen zu sehen.

Ein guter Satz zu Beginn eines Gesprächs könnte so lauten: „Ich will verstehen, was du sagst, weil ich weiß, dass es wichtig ist.“ Ein Mann berichtete mir, dass er sich ein Schild gebastelt hat mit der Aufschrift: „Ich bin ein guter Zuhörer.“ Wenn seine Frau anfing zu sprechen, hängte er sich dieses Schild um den Hals, um sich bewusst zu machen, was er tat. Seine Frau reagierte mit einem Lächeln. „Ich hoffe, das stimmt auch“, sagte sie dann. Dieser Mann erlernte die Kunst des Zuhörens.

Herr Jesus Christus, danke, dass du mir zuhörst, wenn ich bete. Hilf mir, auch meinem Partner zuzuhören, wirklich zuzuhören, damit ich ihn besser verstehen kann.

24. JANUAR

Zuhören, ein Ausdruck des Respekts

Seid in herzlicher Liebe miteinander verbunden, gegenseitige Achtung soll euer Zusammenleben bestimmen.

RÖMER 12,10

Wir alle sind sehr beschäftigt, oft zu beschäftigt, um einem anderen Menschen zuzuhören. Trotzdem ist Zuhören die einzige Möglichkeit, die Gedanken und Gefühle unseres Ehepartners verstehen zu lernen. Viele Menschen rühmen sich, dass sie zuhören können, während sie E-Mails lesen oder vor dem Fernseher sitzen, aber ich frage mich, ob das echtes Zuhören ist. Ein Mann sagte zu mir: „Meine Frau besteht darauf, dass ich mich hinsetze und ihr zuhöre. Ich fühle mich dann, als ob ich eine Zwangsjacke an habe und meine Zeit verschwenden würde.“

In Römer 12 fordert der Apostel Paulus uns auf, einander mit gegenseitiger Achtung zu übertreffen. Wir begegnen einem anderen Menschen mit Achtung, wenn wir aufmerksam zuhören und ihm oder ihr unsere volle Aufmerksamkeit widmen. Das ist eine Frage des Respekts. Wenn wir alles liegen und stehen lassen, unserem Partner in die Augen sehen und ihm oder ihr zuhören, dann geben wir ihm oder ihr zu verstehen: „Du bist der wichtigste Mensch in meinem Leben.“ Wenn wir aber versuchen zuzuhören, während wir uns mit anderen Dingen beschäftigen, dann geben wir unserem Partner zu verstehen: „Ich habe so viele Interessen, und du gehörst irgendwie auch noch dazu.“ Zuhören ist ein kraftvoller Ausdruck unserer Liebe.

Himmlicher Vater, ich möchte meinem Partner Achtung entgegenbringen, indem ich ein guter Zuhörer bin. Schenke mir die Bereitschaft, ihm meine volle Aufmerksamkeit zu widmen, damit ich wirklich verstehe, was er mir sagen will.

25. JANUAR

Verlassen und verbinden

„Ein Mann verlässt seine Eltern und verbindet sich so eng mit seiner Frau, dass die beiden eins sind mit Leib und Seele.“ Sie sind also eins und nicht länger zwei voneinander getrennte Menschen. Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden.

MATTHÄUS 19,5-6

Eine Frau stellte mir einmal die Frage: „Wir sollen doch unsere Familien verlassen und uns eng miteinander verbinden, aber mein Mann hängt so sehr an seiner Familie, dass ich mich ausgegrenzt fühle. Was soll ich bloß machen?“

Der Gedanke des „Verlassens und Verbindens“ bildet den Dreh- und Angelpunkt bei der biblischen Lehre über die Ehe. Wir hören davon im ersten Buch Mose, gleich nachdem die erste Frau und der erste Mann miteinander vereint waren. Auch Jesus und Paulus haben diesen Vers zitiert, und dafür hatten sie gute Gründe. Wird dieses Prinzip nicht eingehalten, leidet eine Ehe.

Wenn Sie sich in der gleichen Lage befinden wie die eingangs erwähnte Frau, dann fühlen Sie sich ausgegrenzt, weil Ihr Ehepartner Ihr emotionales Bedürfnis nach Liebe nicht erfüllt. Sie lösen dieses Problem jedoch nicht, indem Sie Ihrem Partner wutentbrannte Vorträge über die zu enge Bindung an seine Familie halten. Dann kommt es bloß zu endlosen Streitereien über die Zeit, die er bei seinen Eltern verbringt, aber dadurch packen Sie das Problem noch lange nicht bei der Wurzel.

Es gibt einen besseren Weg: Erfüllen Sie Ihr beiderseitiges Bedürfnis nach Liebe. Wenn Sie miteinander reden, erwähnen Sie nicht Ihre Schwiegereltern. Finden Sie stattdessen heraus, wodurch sich Ihr Partner geliebt fühlt und teilen Sie ihm das Gleiche mit. Dann konzentrieren Sie sich darauf, die richtige Liebessprache zu sprechen. Sie und Ihr Partner

werden sich zueinander hingezogen fühlen, wenn Sie sich geliebt wissen. Die Zeit, die Sie miteinander verbringen, wird Ihnen plötzlich wichtiger als das Zusammensein mit Ihren Eltern, und dadurch wird Ihre Beziehung gestärkt.

Herr Jesus Christus, manchmal bin ich frustriert, wenn ich meine, dass die Familie meines Partners wichtiger ist als ich. Hilf mir, sinnlose Streitereien zu vermeiden und mich stattdessen darauf zu konzentrieren, meinem Partner meine Liebe zu zeigen. Hilf uns, uns eng miteinander zu verbinden und eins zu werden in Liebe.

26. JANUAR

Wenn Eltern Ratschläge geben

Wie goldene Äpfel auf einer silbernen Schale, so ist ein rechtes Wort zur rechten Zeit.

SPRÜCHE 25,11

In der Eheberatung höre ich häufig diese Frage: „Ich will meine Eltern ja ehren, aber sie wollen uns ständig Ratschläge geben. Wie gebe ich ihnen zu verstehen, dass wir bestimmte Entscheidungen selbst treffen müssen?“

Im Umgang mit Eltern, die sich zu gerne einmischen, sind drei Dinge zu beachten: Erstens sollten Sie verstehen, dass Ihre Eltern es gut mit Ihnen meinen. Sie wollen Ihnen nicht das Leben schwer machen, sondern Ihnen dabei helfen, Fehlentscheidungen zu vermeiden. Zweitens ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Ihre Eltern über mehr Lebensweisheit verfügen als Sie, weil sie schon länger auf der Welt sind und mehr Erfahrung haben. Drittens sollten Ihre Eltern natürlich keine bestimmende Rolle mehr in Ihrem Leben spielen, wenn Sie erwachsen und verheiratet sind.

Wie können Sie diese drei Punkte miteinander in Einklang bringen? Ich schlage Ihnen vor, dass Sie Ihren Eltern zuvorkommen und sie um Rat fragen, bevor diese *Ihnen* Ratschläge geben. Seien Sie nicht sofort ablehnend, denn oft ist der Rat Ihrer Eltern nützlich. Schließlich zeigt uns auch das Buch der Sprüche den großen Wert von rechten Worten zur rechten Zeit. Bitten Sie Gott um Weisheit, sprechen Sie mit Ihrem Partner über die Sache und dann treffen Sie die Entscheidung, die Ihrer Meinung nach am besten ist. Wenn Ihre Eltern Einwände haben, sagen Sie ihnen, dass Sie ihren Beitrag zu schätzen wissen und auch hilfreich finden, aber trotzdem das tun, was Sie und Ihr Partner für richtig halten. Allmählich werden Ihre Eltern Sie beide als erwachsene Menschen sehen und Ihre Klugheit respektieren.

*Himmlischer Vater, danke, dass du uns Eltern geschenkt hast, die für uns da sind und die möchten, dass wir als Ehepaar gute Entscheidungen treffen.
Bitte gib uns die Weisheit, ihre Ratschläge sorgfältig abzuwägen und danach zu streben, den Weg zu gehen, den du für uns vorgesehen hast.*

27. JANUAR

Sieger oder Verlierer

Einen fröhlichen Menschen erkennt man an seinem strahlenden Gesicht, aber einem verbitterten fehlt jede Lebensfreude. Für den Niedergeschlagenen ist jeder Tag eine Qual, aber für den Glücklichen ist das Leben ein Fest.

SPRÜCHE 15,13.15

Wie verschönern Sie die „Jahreszeiten“ in Ihrer Beziehung? Wie gelangen Sie von einer sogenannten Winter-Ehe, einer Ehe, die von negativer Stimmung und Frustration geprägt ist, zu einer Frühlings-Ehe, einer Ehe voller Hoffnung und Erneuerung? Eine Strategie besteht darin, sich für die Haltung eines Siegers zu entschließen.

Die meisten Athleten würden zustimmend nicken, wenn ich behaupte, dass der Sieg zu 90 Prozent von meiner inneren Einstellung und zu zehn Prozent von hartem Training abhängt. Wenn das auf die Welt des Sports zutrifft, dann erst recht auf die Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen. Frühlings-Ehen werden durch eine positive Haltung geschaffen und erhalten. In Winter-Ehen dagegen herrscht eine negative Grundeinstellung vor. Unser Denken bestimmt in vielen Fällen unser Verhalten. Unser Verhalten wiederum hat einen großen Einfluss auf unsere Gefühle. König Salomo bestätigt diese Wahrheiten in den oben zitierten Versen. Optimismus bringt noch mehr Freude hervor, während negatives Denken eine Brutstätte für noch größere Niedergeschlagenheit ist. Wenn man wählen könnte zwischen ständiger Qual und einem Leben, das ein einziges Fest ist, würde man sich dann nicht für Letzteres entscheiden?

Diese Verbindung zwischen der inneren Einstellung und unserem Verhalten öffnet allen Ehepaaren eine Tür der Hoffnung. Wenn wir unser Denken ändern können, dann können wir auch das Klima unserer Ehe verändern. Der am weitesten verbreitete Fehler unter Ehepaaren besteht

darin, dass sie ihr Verhalten von negativen Gefühlen bestimmen lassen. Weil sie die umwandelnde Kraft einer positiven Grundhaltung verkennen, schöpfen sie nicht das volle Potential ihrer Ehe aus. Ich habe jedoch eine gute Nachricht für Sie: Sie können selbst wählen, mit welcher inneren Haltung Sie leben möchten.

Himmlicher Vater, ich weiß, dass meine innere Haltung viel bewirken kann, auch in Bezug auf die Art, wie ich meine Ehe sehe, und darauf, wie ich mit meinem Partner umgehe. Bitte erneuere mein Denken und schenke mir Hoffnung und Zuversicht.

28. JANUAR

Veränderung ist möglich

Schließlich, meine lieben Brüder und Schwestern, orientiert euch an dem, was wahrhaftig, gut und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat, an dem, was auch bei euren Mitmenschen als Tugend gilt und Lob verdient.

PHILIPPER 4,8

Eine veränderte Grundhaltung kann als Katalysator dienen und einen „Jahreszeitenwechsel“ in Ihrer Ehe einleiten. Ich muss gestehen, dass ich das am eigenen Leib erfahren musste. In der ersten Zeit meiner Ehe befand ich mich wegen meiner negativen Einstellung häufig in der Wintersaison. Mitten im Winter konnte ich mir nur schwer eingestehen, dass es hauptsächlich an meiner inneren Haltung lag. Es fiel mir viel leichter, die Schuld an diesem Problem meiner Frau Karolyn und ihrem Verhalten zuzuschieben. Heute gebe ich ganz einfach zu, dass mein negatives Denken die Ursache dieser Winterstimmung war.

Wenn Ihre Beziehung geprägt ist von Frustration und Anspannung, vermute ich, dass auch Sie dazu neigen, Ihrem Partner die Schuld zu geben, ohne sich Ihr eigenes negatives Denken bewusst zu machen. Wenn Sie aus der Kälte und Bitterkeit einer Winter-Beziehung ausbrechen wollen, fordere ich Sie auf, Ihre Einstellung zu ändern. Solange Sie die winterliche Dunkelheit verfluchen, wird es nur noch dunkler. Aber wenn Sie in Ihrer Ehe das Gute suchen, finden Sie es auch.

Der berühmte Vers aus Philipper 4 erinnert uns daran, dass wir unsere Gedanken auf das richten sollen, was gut, wahrhaftig, gerecht, rein, liebens- und bewundernswert ist. Diese Art von Orientierung am Guten kann unsere gesamte Sichtweise verändern. Wenn wir uns am Positiven orientieren, wird ein angenehmeres Klima geschaffen. Loben Sie Ihren Partner wegen einer einzigen positiven Handlung, so werden bestimmt weitere folgen.

Himmlischer Vater, es gibt so vieles, wofür ich dankbar sein kann. Überall um mich herum gibt es Grund zur Hoffnung. Ich muss bloß danach Ausschau halten. Bitte vergib mir meine negative Haltung und die Auswirkung, die dieses negative Denken auf meine Sichtweise und meine Ehe hatte. Gib mir einen Blick für das Positive.

29. JANUAR

Ein Blick für das Positive

Die Worte eines gedankenlosen Schwätzers verletzen wie Messerstiche; was ein weiser Mensch sagt, heilt und belebt.

SPRÜCHE 12,18

Zu den wirkungsvollsten Strategien für ein besseres Klima in den Jahreszeiten unserer Ehe gehört die Haltung eines Gewinners. Wie schaffen wir es, das Leben aus der Warte des Gewinners zu sehen?

Erstens müssen wir uns unser negatives Denken eingestehen. Solange Sie negativ denken, können Sie das Leben nicht aus der Sicht des Gewinners heraus sehen. Der zweite Schritt besteht darin, die positiven Eigenschaften Ihres Partners herauszufinden, selbst wenn Ihnen das schwerfällt. Vielleicht können Sie sogar Ihre Kinder um Hilfe bitten, indem Sie sie fragen: „Was findet ihr an Papa oder Mama gut?“ Drittens: Sobald Sie diese positiven Eigenschaften Ihres Ehepartners herausgefunden haben, danken Sie Gott dafür. Viertens: Fangen Sie an, Ihren Partner zu loben, wenn Sie etwas Positives an ihm beobachten. Setzen Sie sich ein Ziel. Nehmen wir einmal an, Sie wollen einen Monat lang Ihrem Partner pro Woche ein Kompliment machen. Dann nehmen Sie sich vor, diese Zahl auf zwei Komplimente pro Woche zu erhöhen, dann drei und so weiter, bis Sie schließlich Ihrem Partner jeden Tag ein ehrliches Kompliment machen können.

Das Buch der Sprüche hat über die Macht der Worte viel zu sagen. In Sprüche 18,21 steht: „Worte haben Macht: sie können über Leben und Tod entscheiden.“ Sprüche 12,18 spricht von der heilenden Wirkung der Worte. Sprüche 15,4 weist darauf hin, dass freundliche Worte „Freude am Leben“ schenken. Sie können Ihrer Ehe neues Leben einhauchen, wenn Sie Verurteilung und Kritik gegen Komplimente und aufmunternde Worte eintauschen.

Mein Herr und mein Gott, danke für die vielen positiven Eigenschaften meines Partners. Bitte erinnere mich immer wieder daran. Hilf mir, meine Anerkennung zum Ausdruck zu bringen, damit meine Worte heilend und belebend wirken.

30. JANUAR

Ungelöste Konflikte

Wer Streit anfängt, gleicht dem, der dem Wasser den Damm aufreißt. Lass ab von Streit, ehe er losbricht!

SPRÜCHE 17,14

Warum ist es so wichtig, unsere Konflikte zu lösen? Weil ungelöste Konflikte den Weg eines Paares zur Einheit blockieren. Konflikte entstehen, wenn wir bei bestimmten Fragen Differenzen haben und meinen, im Recht zu sein. Wenn wir uns nicht in der Mitte treffen können, werden wir zu Feinden und nicht zu Mitgliedern eines Teams. Dann wird unser Leben zu einem Schlachtfeld. Der oben zitierte Vers erinnert uns daran, dass ein Streit oft ein überraschendes Ende haben kann. Es ist immer besser, Konflikte zu lösen, bevor sie sich verschärfen. Nur wenige Menschen mögen Streit. Wenn ein Konflikt endlos weitergeht, wird früher oder später einer der Streithähne entnervt aufgeben und sich vom anderen abwenden.

Wie traurig, dass viele Tausend Beziehungen enden, weil Paare es nie lernen, Konflikte zu lösen. Der erste Schritt zur Lösung eines Konflikts sieht so aus: raus aus dem „Streit-Modus“ und rein in den „Verstehens-Modus“. Hören Sie auf, aus einem Streit als Gewinner hervorgehen zu wollen. Bemühen Sie sich lieber um gegenseitiges Verständnis.

Herr Jesus Christus, du kennst die Konfliktpunkte zwischen mir und dem Menschen, den ich liebe. Schenke uns die Gnade, diese Konflikte ohne ständigen Kampf und Streit zu lösen. Hilf mir, meinen Partner verstehen zu wollen und zu können.

31. JANUAR

Konflikte lösen kann man lernen

Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist nicht verbissen, sie prahlt nicht und schaut nicht auf andere herab. Liebe verletzt nicht den Anstand und sucht nicht den eigenen Vorteil, sie lässt sich nicht reizen und ist nicht nachtragend.

1. KORINTHER 13,4-5

Warum streiten sich die Leute? Die Antwort lässt sich in einem Wort zusammenfassen: Starrsinn. Wenn wir uns streiten, wollen wir damit sagen: „Mein Weg ist der richtige. Wenn du es nicht so machst, wie ich es will, mache ich dir das Leben schwer.“ Der oder die Streitsüchtige will immer seinen oder ihren Kopf durchsetzen.

Menschen, die Konflikte lösen, haben eine andere Einstellung. Sie sagen: „Ich bin mir sicher, dass wir eine Lösung finden, die für uns beide positiv ist. Wir wollen zusammen darüber nachdenken.“ Sie suchen nach Lösungen, bei denen jeder gewinnt und keiner verliert. Es geht ihnen vor allem darum, die Gedanken des anderen zu respektieren und nach einer Lösung zu suchen, anstatt aus einem Streit als Gewinner hervorzugehen.

In der Bibel heißt es, dass die Liebe nicht den eigenen Vorteil sucht. Liebe ist auch nicht stolz, und so will sie nicht ihren eigenen Willen durchsetzen. Liebe bedeutet schließlich, auf die Interessen des anderen zu achten. In Philipper 2,4 steht: „Denkt nicht an euren eigenen Vorteil, sondern habt das Wohl der anderen im Auge.“ Die Liebe fragt: „Was wäre denn am besten für dich?“

Himmlischer Vater, ich will nicht mehr streitsüchtig sein, sondern ein Mensch, der Konflikte löst. Bitte hilf mir, zuerst an meinen Partner zu denken und dann erst an mich selbst. Hilf mir, dass ich nicht das fordere, was mir meiner Meinung nach zusteht, sondern eine Lösung anstrebe, die

*gut für uns beide ist. Beim Kampf gegen meine Selbstsucht brauche ich
deine Hilfe.*

1. FEBRUAR

Für wen arbeiten wir?

Denkt bei allem daran, dass ihr für den Herrn und nicht für die Menschen arbeitet. Als Lohn dafür wird Gott euch das Erbe geben, das er versprochen hat. Das wisst ihr ja. Denn Jesus Christus ist euer wahrer Herr!

KOLOSSER 3,23-24

Ein Kernpunkt der christlichen Botschaft lautet: Wir dienen unserem Herrn Jesus Christus, wenn wir unseren Mitmenschen dienen. In Kolosser 3,23 wird betont, dass wir nicht für Menschen arbeiten, sondern für unseren Herrn und deshalb bereitwillig, fröhlich und voller Begeisterung an die Arbeit gehen sollen.

Wir alle träumen davon, dass unser Ehepartner uns fragt: „Wie kann ich dir heute Abend helfen?“ oder: „Womit kann ich dir diese Woche das Leben leichter machen?“ Aber viele von uns sind in Familien aufgewachsen, in denen wir ums Überleben kämpfen mussten. Wir haben den Wert der Hilfsbereitschaft nicht zu schätzen gelernt. Wie können Sie die Bereitschaft zum Dienen erlernen, wenn in Ihrer Familie das Ellenbogen-Prinzip gegolten hat?

Beginnen wir bei Ihrem Elternhaus. Stellen Sie sich eine Skala von null bis zehn vor. Wo würden Sie die Hilfsbereitschaft Ihres Vaters Ihrer Mutter gegenüber einordnen? Null bedeutet, dass er niemals einen Finger gerührt hat, um ihr zu helfen. Zehn bedeutet eine Bereitschaft zum Dienen, wie sie Jesus Christus an den Tag gelegt hat. Als Nächstes bewerten Sie die Hilfsbereitschaft Ihrer Mutter. An welcher Stelle der Skala würden Sie sie einordnen? Jetzt kommen wir der Sache näher. Wie würden Sie sich selbst bewerten? Gleichen Sie eher Ihrem Vater oder Ihrer Mutter? Gibt es noch eine Menge Raum zur Weiterentwicklung? Oder dienen Sie bereits unserem Herrn Jesus Christus, indem Sie Ihrem Ehepartner dienen?

Himmlischer Vater, manchmal habe ich keine Lust, meinem Partner zu dienen. Manchmal meine ich, dass er meine Hilfsbereitschaft nicht verdient, besonders dann, wenn von ihm nicht allzu viel zurückkommt.

Ich weiß aber auch, dass diese Einstellung nicht richtig ist.

Bitte mache mir immer wieder eins bewusst:

Wenn ich anderen helfe, diene ich dir.

Wecke in mir die Freude am Dienen!

2. FEBRUAR

Das „Danke-Spiel“

Wer der Erste sein will, der soll sich allen unterordnen. Auch der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich bedienen zu lassen. Er kam, um zu dienen und sein Leben hinzugeben, damit viele Menschen aus der Gewalt des Bösen befreit werden.

MARKUS 10,44-45

Das Leitmotiv im Leben eines Christen lautet: Wir dienen Jesus Christus, indem wir unseren Mitmenschen dienen. Jesus kam auf die Erde, um anderen zu dienen, zuerst durch seine Liebe, seine Lehre und seine Wunder bei der Heilung von Kranken, und zuletzt durch seinen Tod. Wenn wir anderen Menschen helfen, dienen wir nicht nur unserem Herrn Jesus Christus, sondern wir werden ihm dadurch auch ähnlich. Warum beginnen wir dann nicht mit unserer Bereitschaft zum Dienen bei dem Menschen, der uns am nächsten steht? Schließlich helfen wir einander doch jeden Tag. Wir reden bloß nicht so oft über die vielen kleinen Dienste, die wir dem anderen erweisen, und so halten wir sie bald für selbstverständlich.

Ich möchte Ihnen eine kleine Kommunikationsübung vorschlagen, mit deren Hilfe das Dienen auf Ihrer Prioritätenliste ganz nach oben rücken wird. Es handelt sich dabei um ein Spiel mit dem Titel „Dafür bin ich dir dankbar“. Und so geht es: Der Mann sagt zu seiner Frau: „Heute habe ich dir einen Dienst erwiesen, als ich eine ganze Ladung Wäsche weggeräumt habe.“ Die Frau reagiert darauf mit den Worten: „Dafür bin ich dir wirklich dankbar.“ Dann sagt sie: „Heute habe ich dir einen Dienst erwiesen, als ich das Abendessen gemacht habe.“ Der Mann erwidert: „Dafür bin ich dir wirklich dankbar.“ Spielen Sie dieses Spiel eine Woche lang einmal täglich. Sie werden plötzlich merken, wie viel Sie bereits füreinander tun. Während Sie über diese vielen kleinen Dienste reden, gewinnen sie eine neue

Bedeutung für Sie. Wenn Sie Kinder haben, spielen Sie das Spiel in ihrer Gegenwart, und plötzlich werden Ihre Kinder mitmachen wollen.

Herr Jesus Christus, danke, dass du uns ein Vorbild bist, wenn es darum geht, anderen Menschen zu dienen. Bitte mache mich dir ähnlicher, mit jedem Tag, der vergeht. Hilf uns, dass wir als Ehepaar einander in Liebe dienen und unsere Wertschätzung füreinander zum Ausdruck bringen können.

3. FEBRUAR

Freude als Kraftquelle

Jubelt dem Herrn zu, ihr Völker der Erde! Dient ihm voll Freude, kommt zu ihm mit fröhlichen Liedern!

PSALM 100,1-2

Zu einer gesunden Ehe gehört eine positive Einstellung zum Thema Hilfsbereitschaft, und zwar vonseiten beider Ehepartner. Dann ist es ganz natürlich, dass sie ihm und er ihr helfen möchte. Aber woher wissen wir, was wir für unseren Partner tun sollen? Das ist ganz einfach. Sie finden es heraus, indem Sie Fragen stellen.

Sie können Ihren Partner zum Beispiel fragen: „Was kann ich diese Woche für dich tun, um dir das Leben zu erleichtern?“ Wenn er oder sie Ihre Frage beantwortet, erwidern Sie: „Ich will versuchen, das nicht zu vergessen.“ Wahre Hilfsbereitschaft muss von Herzen kommen. Deshalb bleibt Ihnen die Entscheidung überlassen, ob Sie dem Vorschlag Ihres Partners folgen wollen. Aber jetzt haben Sie wenigstens eine konkrete Vorstellung davon, wie Sie Ihre Zeit und Energie investieren können, damit Ihr Ehepartner es zu schätzen weiß.

Wenn Sie sich entschließen, die Bitte Ihres Partners zu erfüllen, dienen Sie Jesus Christus, indem Sie einem geliebten Menschen einen Dienst erweisen. Die ersten Verse in Psalm 100 erinnern uns daran, dass wir das voll Freude tun sollen. Wenn wir Gott dienen, z. B. indem wir anderen Menschen helfen, kann uns das mit Fröhlichkeit und neuer Kraft erfüllen, und es kann uns großen Segen bringen. Dienen ist der Weg zu wahrer Größe, aber auch der Weg zu einem guten Wachstum in Ihrer Ehe.

Himmlicher Vater, ich möchte dir voll Freude dienen. Hilf mir, auf meinen Partner zuzugehen und herauszufinden, wie ich ihm oder ihr einen Dienst erweisen kann. Und dann hilf mir, es mit einem fröhlichen Herzen zu tun.

