

Eheseminar Hamburg - 21.-22. März 2015

- Die Ehe ist eine besondere aber heutzutage nicht unbedingt gelobte Beziehung.
- Uns vorstellen: Seit 1984 verheiratet, 3 Kinder. Viele Hochs und einige Tiefs.
- Kyle - Eheberater, Dynamische Ehe Seminar Leiter, Evangelist, heimlicher Theologe, leidenschaftlicher Radfahrer, Läufer im Notfall.
- Susan - Lebensberater, Dy. Ehe Seminar Leiterin, Frau eines vollzeitigen Gemeindemitarbeiter, Mutter, überzeugte Bäckerin, Foreign Language Assistant

Einleitung - Epheser 5,21-33 (Hfa)

21 Ordnet euch einander unter; so ehrt ihr Christus. 22 Ihr Frauen, ordnet euch euren Männern unter, so wie ihr euch dem Herrn unterordnet. 23 Denn wie Christus als Haupt für seine Gemeinde verantwortlich ist, die er erlöst hat, so ist auch der Mann für seine Frau verantwortlich. 24 Und wie sich die Gemeinde Christus unterordnet, so sollen sich auch die Frauen in allem ihren Männern unterordnen. 25 Ihr Männer, liebt eure Frauen so, wie Christus seine Gemeinde liebt, für die er sein Leben gab, 26 damit sie ihm ganz gehört. Durch sein Wort und durch das Wasser der Taufe hat er sie von aller Schuld gereinigt. 27 Wie eine Braut soll seine Gemeinde sein: schön und makellos, ohne Flecken, Falten oder einen anderen Fehler, weil sie allein Christus gehören soll. 28 Darum sollen auch die Männer ihre Frauen lieben wie ihren eigenen Körper. Wer nun seine Frau liebt, der liebt sich selbst. 29 Niemand hasst doch seinen eigenen Körper. Vielmehr hegt und pflegt er ihn. So sorgt auch Christus für seine Gemeinde; 30 denn wir sind Glieder seines Leibes. 31 Erinnert euch an das Wort: "Ein Mann verlässt seine Eltern und verbindet sich so eng mit seiner Frau, dass die beiden eins sind mit Leib und Seele." 32 Das ist ein großes Geheimnis. Ich deute dieses Wort auf die Verbindung zwischen Christus und seiner Gemeinde. 33 Es gilt aber auch für euch: Ein Mann soll seine Frau so lieben wie sich selbst. Und die Frau soll ihren Mann achten.

Die christlichen Frauen werden ermahnt, ihren eigenen Männern in allem zu achten, und die christlichen Ehemänner werden ermahnt, ihre Frauen zu lieben. Solche Ermahnungen haben immer gewisse Sachen im Auge, wo man eher versagt. Die Frau neigt dazu, die Achtung ihres Mannes zu vernachlässigen. Deshalb wird sie daran erinnert, dass der Ehemann das Haupt seiner Frau ist. Der Mann neigt mehr als die Frau dazu, in seinen Zuneigungen zu versagen, weshalb die Ehemänner ermahnt werden, ihre Frauen zu lieben. Diese Bibelstelle ist heutzutage brisant, weil sie scheint, eine Aussage wiederzugeben, die total gegen der heutigen Gesellschaft ist. Zum Teil stimmt das. Aber Gottes Absicht findet man am Anfang des Kapitels, im Vers 1-3.

1 Ihr seid Gottes geliebte Kinder, daher sollt ihr in allem seinem Vorbild folgen. 2 Geht liebevoll miteinander um, so wie auch Christus euch seine Liebe erwiesen hat. Aus Liebe hat er sein Leben für uns gegeben. Und Gott hat dieses Opfer angenommen. 3 Ihr gehört zu Gott. (Hfa)

Gott hat uns seine Liebe geschenkt und diese Liebe zeigen wir durch unser Leben. Wenn man verheiratet ist, dann ist diese Beziehung ein Beispiel für unsere Mitmenschen, wie Gottes Liebe praktisch aussieht und ausgelebt sein kann.

Ich habe etwas interessantes diese Woche in diesem Text entdeckt. Im Vers 15 fangen wir an:

15 Handelt nicht unklug, 16 nutzt jede Gelegenheit, 17 handelt nicht gedankenlos, 18 Betrinkt euch nicht...Lasst euch stattdessen vom Heiligen Geist erfüllen. (In dem ihr...NeÜ)19 Das geschieht, indem ihr euch gegenseitig mit Psalmen, Lobliedern und anderen geistlichen Liedern ermutigt; indem ihr aus vollem Herzen dem Herrn singt und musiziert; 20 indem ihr Gott, unserem Vater, und dem Herrn Jesus Christus allezeit und für alles dankt; 21 indem ihr euch in der Ehrfurcht vor Christus einander unterordnet.

Um die Beziehung zwischen dem Mann und der Frau zu betonen, und ich meine damit, die Grundbedürfnisse der Frau und des Mannes: Liebe und Respekt, schweift der Apostel ab, um von Christus und der Gemeinde zu reden. Dadurch dürfen wir eine große Wahrheit Gottes kennenlernen, dass die eheliche Beziehung nach dem Muster himmlischer Beziehungen gebildet worden sind. Christus und die Gemeinde gleichen Mann und Frau in der Ehe. Respekt und Liebe füreinander, Aufopferung, Geben und Nehmen, wie man die Wahrheit mitteilt und eine neue Perspektiv zu geben, gehören zu solchen Beziehungen. Hamilton Smith, ein Engländer, hat diese Worte geschrieben (früh 1900s):

Die Frau soll ihrem Mann als dem Haupt achten, wie Christus das Haupt der Gemeinde und der Heiland dieser sterblichen Leiber ist. Und dann, wenn der Mann ermahnt wird, seine Frau zu lieben, soll es nach dem Muster von Christus und der Gemeinde geschehen. Er soll sie lieben, „gleichwie auch der Christus die Gemeinde geliebt hat“. Man mag denken, der gesetzte Maßstab sei sehr hoch und die Aussagen, dass die Frauen ihren Männern achten und die Männer ihre Frauen lieben sollen, wie Christus die Gemeinde geliebt hat, seien sehr stark und heute nicht relevant. Aber welcher Frau wird es etwas ausmachen, ihrem Mann zu achten, der sie liebt, wie Christus die Gemeinde liebt? Und welcher Mann könnte aufhören, seine Frau zu lieben, die immer so respektvoll ist, wie die Gemeinde Christus respektieren sollte? (<http://www.soundwords.de/artikel.asp?suchbegriff=&id=1564>)

Wir werden heute Nachmittag mehr über das Buch *Liebe & Respekt* reden...Aber zuerst wollen wir über...

Unsere Geschichte - Susan

Kyle und ich sind beide in christlichen Familien aufgewachsen. Ich habe drei Schwestern und bin sozusagen das mittel Kind (meine junger Schwestern sind Zwillinge). Kyle hat zwei Schwestern und ist auch das mittel Kind, der sozusagen Prinz der Familie.

Wir haben uns in unserem ersten Semester auf die Uni in Oklahoma, eine christliche Uni, Oklahoma Christian, kennengelernt. Wir waren gute Freunden, haben viel zusammen mit anderen gemacht. Ich fand ihn so toll und dachte, dass er unbedingt in unserer Familie gut zusammen passen würde, aber ich hatte schon einen Freund, so ich habe versucht ihn mit meiner Schwester zusammen zubringen. Zum Glück hat das nicht geklappt! Der letzte Monat im ersten Jahr kam ein Freund auf mich zu und fragte, ob ich mit Kyle „aus“ gehen würde... ein Date. Hatte ich ehrlich gesagt nie überlegt. Wir waren gute Freunden. Aber ich habe ja gesagt. Der gleiche Freund ist dann zu Kyle gegangen und hat ihn gefragt, ob er mit mir ausgehen würde. Hat er auch nicht so überlegt. Wir haben beide gedacht, dass der andere ihm geschickt hat. Aber er hat alles alleine (oder durch Gott) ausgedacht.

Die Wochen danach für mich waren sehr entscheiden. Wir sind viel tiefer in unsere Beziehung gegangen. Wir hatten viele tiefe Gespräche mit einander geführt, statt für unsere Klausuren zu lernen. Bei einem solchen Gespräch hatte ich ein tiefes, klares, ruhiges Gefühl, dass Kyle der Mann für mich ist. Ich war überzeugt, dass das von Gott kam.

Das Semester war zu Ende und wir müssten beide nach Hause fahren. Ich habe ihn zu mir eingeladen. Als ich zuhause war, habe ich meine Mutter von Kyle erzählt und das ich ihn eingeladen habe. Das ist nicht sehr gut übergegangen. Meine Mutter sagte, „Wenn du einen Jungen zu dir nach Hause einlädst, gibts du ihm eine Botschaft. Bist du bereit diese Botschaft an jeden zu geben?“ Ich hatte angst. Das klang zu endgültig. Ich habe Kyle geschrieben, dass er nicht kommen kann.

Dieser Brief hat unser Leben verändert. Kyle hat sich kurzfristig entschieden mit Scott Hayes (jetzt aus Wien) nach Wien für einen Semester zu gehen. Er hatte schon vor, an einer Sommermission in Ungarn und der damalige Jugoslawien teil zu nehmen und ist dann geblieben für das folgende Semester in Wien. Wir haben ganz viel miteinander geschrieben... das war bevor emails, Facebook oder Skype. Richtige Briefe haben wir geschrieben. Diese Zeit war eine sehr bedeutungsvolle Zeit für ihn. Als er dann in Dezember wieder kam, habe ich ihn zu mir nach hause eingeladen. Ich war bereit eine Botschaft an allen zu geben! Aber Momentmal! Er hat sich verändert! Er möchte jetzt zurück nach Europa, Gemeindemitarbeiter werden. Das war gar nicht in meinem Plan! Ich müsste erstmal Abstand haben. Gott müsste an mir arbeiten. Gott hat mir schon gesagt, dass Kyle für mich war. Aber, dass war bevor er seine Ziele geändert hat. Was willst du mit mir Gott? Was soll ich machen? Es dauerte schon einige Zeit bevor ich sagen konnte, ja ich werde mich in dieser Beziehung investieren. Wir waren zusammen, dann wieder nicht, dann wieder zusammen, bis wir uns in 1983 verlobt und in August 1984 verheiratet haben. Wir waren gerade 21!

Ich muss sagen, dass ich sehr naive war, im Bezug auf die Ehe. Ich habe gedacht, dass das schwerste in der Ehe ist der Mann zu kriegen. Ich wusste nicht das eine Ehe so viel Arbeit bedeutet.

Meine Eltern waren nicht mit Kyles (bzw unsere) Pläne nach Deutschland zu kommen begeistert und haben uns überhaupt nicht unterstützt. Kyles Eltern, aber haben uns völlig unterstützt und geholfen. Kyle hat sein Masters in Texas gemacht und danach habe ich an meinen Masters gearbeitet. Unser erster Sohn, Benjamin ist in Colorado geboren und war 2 Monate alt als wir nach Hildesheim kam. Aaron ist 2-½ Jahre später geboren und Lara 8 Jahre später. Sie sind jetzt 22, 19 und 11.

Ich bin so dankbar, dass ich damals Gott mit meinem Leben getraut habe. Der hatte was Größeres vor, dass ich mir je vorstellen könnte.

Eine Aktivität - Kyle

So ist das Leben oft. Wir planen unser Leben zusammen mit Gott und Gott begleitet uns auf unserem Weg. Auch wenn wir gar nicht an Gott denken, ist er da und lädt uns ein, mit ihm zu gehen.

Wir möchten Euch einige Fragen stellen und auch bitten, Euch zu melden:

- Vergleicht eure Geschichte, wie ihr zusammen gekommen seid?
- **Was waren die Eigenschaften, die dir an ihm/ihr begeistert haben?**
- **Was hat Eure Beziehung im Laufe der Jahren tiefer gebracht?**
- Was waren die Herausforderungen? (1-2 Sachen nennen)
- Was vermisst Du in Deiner jetzige Beziehung? (eine Sache)
- **Was möchtest Du wieder tun, um näher zu kommen? (eine Sache)**
- Was vermisst Du gar nicht und auf keinen Fall nicht wieder tun? (eine Sache)

Das ist praktisch ein Schnappschuss von eurer Beziehung.

Einheit II - Samstagvormittag

Das Genogramm

Genogramm ist die Bezeichnung für eine piktografische Darstellung, um Familienbeziehungen, wiederkehrende Konstellationen und medizinische Vorgeschichte darzustellen. (Wiki)

Es ist mehr als einen Familienstammbaum. Man kann mithilfe von Genogrammen emotionale Bindungen zwischen Familienmitgliedern und anderen Menschen aus dem sozialen Umfeld erkennen und bewerten. Dadurch zeigt sich beispielsweise der Zusammenhalt der Familie.

Unserer Grund, warum wir uns heute daran interessieren, ist uns und unsere Ehe besser zu verstehen. Wenn man dafür offen ist, kann man vieles entdecken und Probleme/Konflikte besser verstehen.

Paulus gibt uns ein gutes Beispiel aus seinem Leben. Er kannte seine Vergangenheit.

Apg 22,3-4

3 Ich bin ein jüdischer Mann, geboren in Tarsus in Cilicien, aber erzogen in dieser Stadt, zu den Füßen Gamaliels, unterwiesen in der gewissenhaften Einhaltung des Gesetzes der Väter, und ich war ein Eiferer für Gott, wie ihr alle es heute seid. 4 Ich verfolgte diesen Weg bis auf den Tod, indem ich Männer und Frauen band und ins Gefängnis überlieferte.

Peter Scazzero in *Glaubens-Riesen, Seelen-Zwerge?* sagte:

Die Segnungen und die Sünden unserer Familie, auch wenn sie zwei oder drei Generationen zurückliegen, haben einen Einfluss darauf, wer wir heute sind. (S. 108)

Gott hat es so ausgedrückt:

4 Du sollst dir kein Götterbild machen, auch keinerlei Abbild dessen, was oben im Himmel oder was unten auf der Erde oder was im Wasser unter der Erde ist. 5 Du sollst dich vor ihnen nicht niederwerfen und ihnen nicht dienen. Denn ich, der HERR, dein Gott, bin ein eifersüchtiger Gott, der die Schuld der Väter heimsucht an den Kindern, an der dritten und vierten Generation von denen, die mich hassen, 6 der aber Gnade erweist an Tausenden von Generationen von denen, die mich lieben und meine Gebote halten. (2.Mose 20,4-6, Elb)

Es scheint zwar so, als wäre jeder Mensch ein Individuum, das seine eigenen Entscheidungen trifft, doch tatsächlich sind wir alle nur Teile eines größeren Familiensystems, das einige Generationen zurückreicht.

Genogrammarbeit - (Familie Bratcher stellt sich vor)

- Zeichne erstmal deine jetzige Familie, inkl. Hochzeitsjahr, auch Scheidungen, Todesfällen, Kinder von geschiedene Ehen
- Dann Eltern auf beide Seiten, Großeltern wenn wichtig, Geschwister mit Partner & Kindern; adoptierte/pflege Kinder (gestrichelte/punktierte Linien)
- Der nächste Schritt ist Linien zu zeichnen, um die Stärke der Beziehungen zu beschreiben. Dickere Linien = engere Beziehungen. Zickzack Linien = gestörte Beziehungen.

Die Zehn Gebote Deiner Familie (Glaubensriesen-Seelenzwerg, Peter Scazzero, S. 113)

- Häufig unterschätzen wir in jungen Jahren die tiefen, unsichtbaren Spuren, die unsere Herkunftsfamilien bei uns hinterlassen haben. Wie stark ihr Einfluss ist, erkennen wir erst nach dem Älterwerden. Jedes Familienmitglied und jede andere Person, die Einfluss auf unsere Erziehung hatte, hat uns bestimmte Verhaltensmuster und Denkweisen „eingepägt“. (Ebenso beeindruckt uns unsere Kultur, die Medien und unsere Wahrnehmung von Ereignissen.) Sie funktionieren wie „Gebote“. Manche werden deutlich ausgesprochen. Die meisten bleiben unausgesprochen. Sie sind in uns „einprogrammiert“, dass wir gewisse Erwartungen mit in unsere engsten Beziehungen als Erwachsene hineinnehmen. Schauen wir die folgende Gebotstafel:

1. Geld

- a. Nur Geld gibt Sicherheit.
- b. Je mehr Geld du hast, umso wichtiger bist du.
- c. Viel Geld zu verdienen heißt, dass du es „geschafft“ hast.

2. Konflikte

- a. Vermeide Konflikte um jeden Preis.
- b. Achte Darauf, dass andere nicht wütend auf dich werden.
- c. Laute, wütende und ständige Streitereien sind normal.

3. Sex

- a. Über Sex spricht man nicht.
- b. Männer dürfen „sich die Hörner abstoßen“, Frauen müssen keusch sein.

c. Sexualität in der Ehe ist kein Problem.

4. Trauer und Verlust

- Traurigkeit ist ein Zeichen von Schwäche.
- Du sollst nicht depressiv sein.
- Du sollst schnell über einen Verlust hinwegkommen und dein Leben weiterleben.

5. Umgang mit Ärger

- Ärger ist gefährlich und schlecht.
- Mach deinem Ärger massiv Luft, um deinen Standpunkt deutlich zu machen.
- Sarkasmus ist ein guter Weg, um seinen ‚Ärger loszuwerden.

6. Familie

- Für alles, was deine Eltern für dich getan haben, stehst du in ihrer Pflicht.
- Sprich nicht in der Öffentlichkeit über die „schmutzige Wäsche“ deiner Familie.
- Zuerst bist du deiner Familie und Kultur verpflichtet, alles andere steht dahinter zurück.

7. Beziehungen

- Vertraue keinem. Menschen enttäuschen dich nur.
- Ich lasse nicht zu, dass mich jemals wieder ein Mensch verletzt.
- Zeig niemandem, dass du verletzlich bist.

8. Umgang mit der größeren Welt

- Schließe nur Freundschaften mit Menschen, die dir ähnlich sind.
- Heirate niemanden, der einer anderen Rasse oder Kultur angehört.
- Bestimmte Kulturen/Rassen sind schlechter als meine.

9. Erfolg

- ...heißt, die beste Schule zu besuchen.
- ...heißt, viel Geld zu verdienen.
- ...heißt, zu heiraten und Kinder zu haben.

10. Gefühle und Emotionen

- Bestimmte Gefühle darfst du nicht haben.
- Deine Gefühle sind nicht wichtig.
- Es ist in Ordnung, gemäß deinen Gefühlen zu handeln, ohne viel zu überlegen.

Ein Genogramm erstellen...Bearbeiten eines Genogramms

Formale Richtlinien

- Immer mit der Familie des Vaters beginnen
- Alle Familien- / Sippenmitglieder bis zur Großelterngeneration schematisch aufzeichnen
- Für Männer ein Viereck, für Frauen ein Kreis verwenden
- Die Familienmitglieder werden durch eine Verbindungslinie miteinander verbunden
- Großeltern, Eltern, Kinder chronologisch untereinander

Kinder/Geschwisterreihe

- Innerhalb der Geschwisterreihe ist auf die Reihenfolge und auf das Verhältnis von Jungen und Mädchen zu achten
- Warst du ein gewünschtes Kind?
- Wer war der Kronprinz/die Kronprinzessin/Sandwich-Kinder / Nesthäkchen?
- Abtreibungen / Fehlgeburten usw.
- Vaters oder Mutters Liebling
- Sich wiederholende, besondere Merkmale in der Familie und bei den Kindern
- Eheliche und uneheliche Kinder/Verleugnung
- Pflege- oder Adoptivfamilie

Angeheiratete Familie

- Akzeptanz der angeheirateten Familie/Verwandschaft

Beziehungen / Kontakt / Kontaktabbruch

- Beziehung der Großeltern untereinander/zu Kindern
- Beziehung der Eltern untereinander/zu ihren Kindern
- Beziehung der Kinder untereinander
- Elternhaus verlassen / Gründe
- Kontakt im Erwachsenenalter unter den Geschwistern
- Andere Bezugspersonen (der Familie nahstehend)

Äußere Bedingungen

- Berufliche Stellung Großeltern, Eltern, Kinder
- Konkurse/Pleiten, schwere wirtschaftl. Einschränkungen
- Wohnverhältnisse, Wohnortwechsel, wann / warum

Glaube / Werte

- Kirche, Politik, Glauben, Ideologien

Tod / Krankheit

- Todesfälle und Gründe, Selbstmorde und -versuche
- Schwere Krankheiten und Unfälle

Partnerschaft

- Voreheliche und andere wichtige Beziehungen
- Scheidungen, Trennungen
- Neue Lebenspartner

Besonderes

- bekannte Rollenzuschreibungen
- Kriegserlebnisse, Gefangenschaft, Trennung, lange Kur und Krankenhausaufenthalte

Fragen für Hausaufgabe

- Schreibe **drei** Adjektiven auf, die die verschiedene Personen beschreiben.
- Wie sind deine Eltern miteinander umgegangen? Mit den Kindern? Mit Dir?
- Wie war die Kommunikation in deiner Familie? Wenn Konflikte entstanden sind, wie hat deine Familie den Konflikt bewältigt? oder auch nicht?
- Wie würdest du die Rollen in der Familie beschreiben? (Vater/Mutter geleitet, keiner hat sich die Mühe gemacht, Beispiel: 7 jähriges Kind verschwunden in HI, Kind war am nächsten Morgen um 7 Uhr in der Früh aufgeregt, dass die Mutter sich sorgen gemacht hat. „Ich komme immer nach Hause.“)
- Was für Regeln gab es in deiner Familie? Gibt es ständig unterschiedliche Ansichten in deiner jetzigen Familie, wenn es um Regeln geht, wegen eurer Herkunftsfamilie?
- Falls es problematisch wird, über ein gewisses Thema zu sprechen, dann geht bitte weiter.

-----**Kaffeepause**-----

Einheit I - Samstagvormittag

Meine Wünsche, deine Wünsche - Willard Harley

Intro lesen. Kap. 1 - Anfang lesen

Die drei Stadien einer Ehe

Es gibt mehrere Stadien einer Beziehung, die zur Ehe führen. Es gibt auch mehrere Möglichkeiten, die Stadien der Beziehung in einer Ehe zu bewerten. Wir werden uns auf die folgenden drei wichtigen Stadien einer ehelichen Beziehung konzentrieren:

- **Intimität**
- **Konflikt**
- **Rückzug**

Intimität

Intimität findet statt, wenn eine Ehe von zwei Dingen gekennzeichnet wird:

1. **Jeder erfüllt die Bedürfnisse des anderen.**
2. **Jeder vermeidet es, den anderen unglücklich zu machen.**

Wenn beide die Bedürfnisse des anderen erfüllen und keiner den anderen unglücklich macht, entsteht gefühlsmäßige Bindung. Dann bist Du bereit, Deine Abwehrmechanismen aufzugeben und werden feinfühlicher. Das ist gut, bringt aber auch einige Schwierigkeiten mit sich. Wenn Du gefühlsmäßig an jemanden gebunden bist, wirst Du zum Beispiel feststellen, dass Dich bestimmte Dinge bei Deinem Partner stören, bei anderen Leuten aber nicht. Deine natürlichen Abwehrmechanismen halten andere Menschen auf Distanz und Du nimmst deren Verhalten nicht persönlich. Bei Deinem Ehepartner sind diese Abwehrmechanismen jedoch entfernt und Du nimmst fast alles, was er/sie tut, persönlich.

Wenn Du schnell über Deinen Ehepartner irritiert bist, bedeutet das: Du hast Intimität. Wenn er/sie Dir gleichgültig wäre, würdest Du diese Irritation nicht empfinden, sondern Deinen Ehepartner einfach ignorieren.

Konflikt

Konflikt entsteht, wenn die Ehe durch folgende Dinge gekennzeichnet ist:

1. **Die Bedürfnisse des anderen werden nicht erfüllt**
2. **Mindestens ein Ehepartner bewirkt „Unglücklichsein“ in dem anderen**

Wenn die Irritation, die Du gegenüber Deinem Ehepartner empfindest (oder Dein Ehepartner Dir gegenüber), eskaliert, kommt Konflikt in die Ehe. Das heißt, ein Liebeskiller ist vorhanden und beschädigt Deine Ehe. **Was ist ein Liebeskiller?** Ein Liebeskiller ist etwas, das jemanden dazu bringt, gute Gefühle gegenüber einer anderen Person zu verlieren und schlechte Gefühle gegenüber dieser Person zu entwickeln.

Wenn Dein Ehepartner Deine Bedürfnisse auf einem ausreichenden Niveau erfüllt, erlaubst Du den Liebeskiller nicht, Dich aus der Ehe zu treiben. Es ist für Dich besser zu bleiben als zu gehen. Anstatt die Beziehung zu verlassen, wirst Du anfangen, mit Deinem Ehepartner über Dinge zu streiten, die Dir wehtun.

Solche Auseinandersetzungen und die darauf folgenden schlechten Gefühle sind die Grundlage für das Stadium „Konflikt“. Das bedeutet nicht, dass Deine Ehe gescheitert ist oder mit Sicherheit scheitern wird. Es bedeutet lediglich: da ist Unzufriedenheit. Aber diese Unzufriedenheit wirst Du aushalten, solange Deine Bedürfnisse ausreichend erfüllt werden. (Kyle: mein Versprechen zu Gott)

Rückzug

Wenn Du den Konflikt als zu schmerzhaft empfindest, um mit ihm leben zu können, möchtest Du aussteigen. In diesem Stadium wird alle Intimität aufgegeben. Es gibt wenig Streit, wenig Irritation. Deine Abwehrmechanismen werden weitgehend wieder aufgebaut und stoßen die andere Person weg, bringen sie auf Abstand. Es kann auch sein, dass die andere Person sich so verhält.

Wenn Du derjenige bist, der sich zurückgezogen hat, wird die Situation in etwa so sein: Falls sich Dein Ehepartner nicht ebenfalls zurückgezogen hat, wird er sich weiterhin im Konflikt befinden, schmerzhaft Gefühle erleben und den Wunsch haben zu streiten, zu kämpfen oder die Dinge intensiv zu diskutieren. Du möchtest nicht an diesen Auseinandersetzungen oder Diskussionen teilnehmen. Durch Deinen emotionalen Rückzug hast Du Frieden gefunden. Um die Beziehung wiederherzustellen, müsstest Du wieder durch Konflikte gehen, und das möchtest Du nicht, weil dann die Wunden neu aufgerissen würden.

Euch warnen: Diese Situation ist gefährlich. Sobald Du einer anderen Person begegnest, die deine Bedürfnisse erfüllt, wirst Du wahrscheinlich eine Beziehung mit ihr aufbauen. Nur eine starke moralische Barriere oder besondere Umstände (z. B. Ablehnung durch deine Familie oder großes Verantwortungsbewusstsein gegenüber Deinen Kindern) können Dich davor bewahren.

Erneuerung der Beziehung

Wenn sich jemand zur Zeit im Rückzug befindet, heißt das nicht, dass die Ehe unwiderruflich zerstört ist. Es bedeutet, dass es schwieriger ist, sie zu heilen, es ist aber nicht unmöglich.

Leider ist der Heilungsprozess schmerzhaft. Wenn jemand nach seinem Rückzug wieder eine Beziehung mit seinem Ehepartner beginnt, muss er den gleichen Prozess rückwärts durchlaufen. Erinnerst Du Dich an die Schritte? Intimität, dann Konflikt, dann Rückzug. Zurückzukehren bedeutet, zurück durch das Konfliktstadium zu gehen. Es ist wichtig, daran zu denken. Oft wird es emotionaler und schmerzhafter, wenn eine Ehe anfängt besser zu werden. Das zeigt nicht, dass die Ehe hoffnungslos ist, sondern kann auf Verbesserung hinweisen – Du gehst zurück in die richtige Richtung.

Das Liebeskonto

Das Liebeskonto ist nur ein Hilfsmittel, um eine Realität deutlich zu machen. Wir sind jeden Tag in Beziehung mit unserem Partner. Wir reagieren auf diese Person jeden Tag und verursachen eine Reaktion. Entweder zahlen wir etwas Liebe auf das Konto ein oder ziehen etwas ab.

Jedes Wort, jede Tat, unsere Stimmung, wenn wir nach Hause kommen, zahlt entweder ein oder aus. Die Liebe wächst oder schrumpft.

Ja, ich betone diese Sache etwas mehr als das was wir normalerweise merken. Wir sollten uns dafür sensibilisieren. Dann geht nicht so viel Zeit verloren, wo wir den Zusammenhang verlieren. Und am Ende steht der Mann da, perplex und denkt, woher kam diese Reaktion?? (Sie reagiert auf etwas, das du schon längst gesagt und vergessen hast.)

Als Paare heute Morgen austauschen

Wo steht eurer Kontostand?

Wo befinden wir uns in diesen drei Stadien?

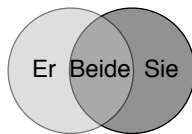
Kurze Pause / Mappen verteilen

Die emotionalen Bedürfnisse

Bild 1: Sind wir bereit unsere Augen aufzumachen oder schliessen wir unsere Augen vor den Bedürfnissen unseres Partners?

Bild 2: Durch wessen Brillen schauen wir? Unsere oder etwas von Beiden? Ist es dir bewusst, dass dein Partner möglicherweise etwas anders sieht, interpretiert oder wahrnimmt als du?

Durch das Konzept des Liebeskontos weisst Du, dass alles, was Du tust, Deinen Ehepartner beeinflusst – zum Guten oder zum Schlechten. Daraus ergibt sich eine Frage: Warum tun wir nicht konsequent die Dinge, durch die, Gutschriften auf dem Liebeskonto unseres Ehepartner erfolgen? Wir kennen doch das Prinzip! Die Antwort ist: Weil wir mehr Zeit damit verbringen, Dinge zu tun, die uns selbst glücklich machen. Wir erleben eine Spannung. Die **Abbildung** zeigt, was uns gute Gefühle verschafft. Wenn Du etwas tust, das sich in DEINEM Kreis befindet, fühlst Du dich gut. Dinge, die Du im Kreis DEINES EHEPARTNERS tust, machen ihn glücklich und es erfolgen Gutschriften auf Deinem Liebeskonto. Was Du in dem überlappenden Bereich tust, macht beide glücklich, und es wird auf beide Konten eingezahlt.



Etwas, das Du außerhalb Deines Kreises tust, bewirkt entweder schlechte oder gar keine Gefühle in Dir. Einige der Dinge, die Du tust, um etwas auf das Liebeskonto Deines Ehepartners einzuzahlen, magst Du nicht. Es gibt allerdings auch Dinge, die zwar keine schlechten Gefühle in Dir hervorrufen würden, die aber für Dich nicht attraktiv sind, weil sie keine guten Gefühle erzeugen.

Die Bedürfnisse Deines Ehepartners zu erfüllen lernen bedeutet: Lernen, Dinge zu tun, die er oder sie mag. Dinge, die Du jetzt noch nicht kennst. Es bedeutet, sich gut zu fühlen, wenn man es lernt, etwas Neues zu tun, damit Dein Ehepartner sich gut fühlt. Es bedeutet neue Gewohnheiten zu lernen. Denk daran: Das Konzept des Liebeskontos bedeutet, dass alles, was Du tust, in Deiner Ehe Liebe oder Verachtung/Abneigung Ihnen gegenüber erzeugt. Denk auch an die folgenden Sätze:

Ehemänner

**Weil ich meine Frau umsorge, liebt sie mich.
Weil meine Frau mich umsorgt, liebe ich sie.**

Ehefrauen

**Weil ich meinen Mann umsorge, liebt er mich.
Weil mein Mann mich umsorgt, liebe ich ihn.**

Während des Wochenendes wirst Du lernen, was Dein Ehepartner braucht und was Du tun kannst, um es ihm oder ihr zu geben. Einige dieser Dinge wirst Du nicht sofort mögen. Einige werden sogar unbequem sein oder zunächst schlechte Gefühle in Dir hervorrufen. Aber wenn Du so handelst, wird Dein Ehepartner es lernen, Dich mehr zu lieben als je zuvor. Und Du wirst dasselbe lernen und zwar aus zwei Gründen:

- Wenn Du die Bedürfnisse Deines Ehepartners erfüllst, wird es ihn oder sie drängen, Deine Bedürfnisse zu erfüllen. Auch diejenigen, um die er sich nie gekümmert hat.
- Wenn Du die Bedürfnisse Deines Ehepartners erfüllst, wirst Du herausfinden, dass Du gerade durch dieses Tun fähig wirst, ihn mehr zu lieben.

Das Wichtigste ist: Ihr werdet heute herausfinden, was die Bedürfnisse sind UND miteinander darüber reden.

Was sind die Bedürfnisse Deines Ehepartners?

In dem 9-Wochen Eheseminar, Dynamische Ehe (und wir „schaffen“ es in einem Tag), vereinbaren Ehemann und Ehefrau, einander die wichtigsten emotionalen Bedürfnisse zu erfüllen, indem sie:

- A. Ihre emotionalen Bedürfnisse identifizieren und davon mindestens die wichtigsten **fünf des Ehemannes** und die wichtigsten **fünf der Ehefrau** auszuwählen. Dazu können die folgenden Bedürfnisse gehören:
1. **Zuneigung und Zärtlichkeit:** Liebe durch Worte, Karten, Geschenke, Umarmungen, Küsse und Aufmerksamkeit ausdrücken und dadurch ein Umfeld schaffen, das klar und beständig Liebe zum Ausdruck bringt.
 2. **Sexuelle Erfüllung:** Die eigenen sexuellen Reaktionen und die des Ehepartners verstehen, und es lernen, das Beste an diesen Reaktionen hervorzubringen, so dass die sexuelle Beziehung für beide befriedigend ist und beiden Freude macht.
 3. **Gespräche:** Sich jeden Tag Zeit nehmen, miteinander über Tagesereignisse, Gefühle und Pläne zu reden. Ärgerliche oder richtende Kommentare vermeiden. Nicht an den Fehlern der Vergangenheit festhalten. Interesse an den Lieblingsthemen des Ehepartners zeigen. Ausgewogene Gespräche führen und diese dazu benutzen um zu informieren, einander zu verstehen und einander ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.
 4. **Gemeinsame Freizeitgestaltung:** Interesse an den Lieblingsbeschäftigungen des Ehepartners entwickeln, selbst etwas darüber zu lernen und an ihnen teilhaben. Wenn sich herausstellt, dass diese Aktivitäten absolut nichts für Sie sind, obwohl Sie sich bemüht haben, sollten Sie über neue Aktivitäten „verhandeln“, die beiden Freude machen.
 5. **Ehrlichkeit und Offenheit:** Seine eigenen positiven und negativen Gefühle, Ereignisse in der eigenen Vergangenheit, Tagesereignisse, Zeitpläne und Zukunftspläne beschreiben. Lassen Sie Ihren Ehepartner nie mit einem falschen Eindruck zurück und beantworten Sie seine Fragen wahrheitsgemäß und vollständig.
 6. **Äußere Attraktivität:** Sich körperlich durch Ernährung und Sport fit halten. Frisur und Kleidung so auswählen, dass der Ehepartner sie attraktiv und geschmackvoll findet.
 7. **Finanzen:** Verantwortung für Wohnung, Ernährung und Kleidung auf einem für den Ehepartner akzeptablen Niveau übernehmen, aber trotzdem extrem lange Arbeitszeiten und Dienstreisen vermeiden.
 8. **Haushalt:** Ein Zuhause schaffen, das Zuflucht vor dem Lebensstress bietet. Den Haushalt führen und für die Kinder sorgen. Das soll auf eine Weise geschehen, die den Ehepartner ermutigt zu Hause zu sein und das Familienleben zu genießen.
 9. **Bindung an die Familie:** Ausreichend Zeit und Energie für die Kindererziehung aufbringen. Ihnen vorlesen, Ausflüge mit ihnen unternehmen, sich über geeignete Erziehungsmethoden informieren und mit dem Ehepartner besprechen. Erziehungsmethoden und Bestrafungen vermeiden, die der Ehepartner nicht voll unterstützt.
 10. **Anerkennung:** Ihren Ehepartner mehr als jeden anderen verstehen und schätzen. Seinen Ehepartner niemals destruktiv kritisieren, sondern achten und stolz auf ihn sein.

Jetzt in den nächsten 15 Minuten die Listen durchgehen, um herauszufinden, was deine fünf Bedürfnisse sind.

Die Liebeskiller

Wir möchten euch auch bitten, über die folgende Liebeskiller nachzudenken. Normalerweise bitten wir um eine Vereinbarung, dass ihr es vermeidet, einander Schmerz oder Unbehagen zuzufügen, in dem ihr euch gegenseitig vor den folgenden Liebeskillern schützt:

- A. **Egoistische Forderungen:** Versuche, den anderen zu zwingen etwas Bestimmtes zu tun, wobei die Androhung von Strafe eingeschlossen ist, falls der andere sich verweigert. Wenn egoistische Forderungen auftreten, werden der Ehemann und die Ehefrau diese identifizieren, die Motive und Ursachen erforschen, ihr Auftreten aufschreiben und in Zukunft durch rücksichtsvolle Bitten ersetzen.
- B. **Verächtliche Urteile:** Versuche, die Einstellungen, Überzeugungen und das Verhalten des anderen gewaltsam durch Belehrungen, Spott, Drohungen oder andere Mittel zu verändern. Falls verächtliche Urteile auftreten, werden Ehemann und Ehefrau diese identifizieren, die Motive und Ursachen erforschen, ihr Auftreten aufschreiben und in Zukunft durch gegenseitige Achtung ersetzen.
- C. **Wutausbrüche:** Mutwillige Versuche, den anderen aus Wut heraus zu verletzen, wie es normalerweise durch verbale oder physische Angriffe geschieht. Falls Wutausbrüche auftreten, werden Ehemann und Ehefrau diese identifizieren, die Motive und Ursachen erforschen, ihr Auftreten aufschreiben und in Zukunft ausschließen.
- D. **Unehrllichkeit:** Es zu unterlassen, den anderen korrekt über gefühlsmäßige Reaktionen, persönliche Vergangenheit, tägliche Aktivitäten und Zukunftspläne zu informieren. Falls Unehrllichkeit auftritt, werden Ehemann und Ehefrau diese identifizieren, die Motive und Ursachen erforschen, ihr Auftreten aufschreiben und in Zukunft durch vollständige Ehrlichkeit über Gefühle, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ersetzen.
- E. **Störende Gewohnheiten:** Gewohnheiten und Aktivitäten, die den anderen unglücklich machen. Falls störende Gewohnheiten auftreten, werden Ehemann und Ehefrau diese identifizieren, die Motive und Ursachen erforschen, ihr Auftreten aufschreiben und in Zukunft ausschließen.
- F. **Autonomes Verhalten:** Ein Verhalten, das sich Ihr Ehepartner überlegt hat, und das er/sie ausführt, ohne Ihre Gefühle zu berücksichtigen. Dieses Verhalten ist normalerweise geplant und wird bewusst durchgeführt, z. B. Sportveranstaltungen besuchen oder selbst Sport treiben.

Jetzt in den nächsten 15 Minuten die Listen durchgehen, um herauszufinden, welche Liebeskiller du gern nutzt. Was meint dein Partner?

Nachher:

Wie war das für Euch?

Wer möchte uns etwas erzählen?

Was sind Deine fünf wichtigsten Bedürfnisse?

Was habt Ihr für Liebeskiller entdeckt?

Zusätzliche Folien

- Tips für Gespräche
- Zärtlichkeit: Tips für Ehemänner
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Harmonische häusliche Atmosphäre
- Familienbindung

Eine Aktivität: „Welche Fähigkeiten seht ihr in _____, die ihm/ihr helfen werden, seine/ihre Ehe zu verbessern.“

Pause

Liebe & Respekt - Emerson Eggerichs

Kapitel 1 - Der Teufelskreis des Ehwahnsinns (Folie)

Er fängt mit seinem Verständnis von Epheser 5,33 an. (S. 23)

- Wenn ein Mann sich nicht respektiert fühlt, reagiert er darauf also tendenziell mit einem Verhalten, das seine Frau als lieblos empfindet. (Vielleicht wurde ihm das Gebot, seine Frau zu lieben, aus ebendiesem Grund gegeben!) Und wenn eine Frau sich nicht geliebt fühlt, reagiert sie tendenziell mit einem Verhalten, das ihr Mann als respektlos empfindet. (Vielleicht wurde der Frau das Gebot, ihren Mann zu achten, aus ebendiesem Grund gegeben!) (S. 25)
- Ohne Liebe reagiert sie respektlos; ohne Respekt reagiert er lieblos. Auf seine Lieblosigkeit reagiert sie wieder respektlos und so weiter und so weiter. So entsteht der Teufelskreis des Ehwahnsinns!

Seite 29 - Das Thema „Respekt“ ist das, was dieses Buch von anderen unterscheidet

„Ich habe mich entschieden zu glauben, dass Sarah nicht respektlos sein will. Sie kann sich zwar eklig verhalten, aber das entspricht nicht ihren tiefsten Gefühlen. Ich weiß, dass sie mich zutiefst achtet. Und Sarah hat sich entschieden zu glauben, dass ich nicht lieblos sein will, obwohl meine Kommentare und mein Verhalten sie manchmal sehr verletzen. Sie weiß, dass ich sie aus der Tiefe meines Herzens heraus liebe und sogar für sie in den Tod gehen würde.“

Kapitel 2 - Rosa und Blau: Nicht falsch, sondern anders

Seite 32 - „Der erste Schritt besteht darin, zu verstehen, wie unterschiedlich Mann und Frau kommunizieren.“

Video - Nothing Box

Seite 38 - „Das Thema „Kommunikation in der Ehe“ wurde schon in Hunderten, wenn nicht gar Tausenden von Büchern beschrieben, diskutiert und auseinandergenommen. Warum stellt die Kommunikation zwischen Mann und Frau ein derartiges Problem dar? Das lässt sich auf die Tatsache zurückführen, dass wir, ohne es zu beabsichtigen, unsere Botschaften in einem geschlechtsspezifischen „Code“ senden. Was ich sage, ist nicht das Gleiche wie das, was Sie hören. Und was Sie zu hören glauben, entspricht nicht dem, was ich gemeint habe.

Beispiel: Ein Ehepaar macht sich morgens fertig.

- Sie sagt: „Ich habe nichts anzuziehen.“ (Sie meint damit, sie habe keine neuen Kleidungsstücke.)
- Er sagt: „Ich habe nichts anzuziehen.“ (Er meint, er habe keine sauberen Kleidungsstücke.)

Das illustriert, dass jeder die Dinge aus seinen Bedürfnissen und seiner Perspektive heraus betrachtet.

Seite 44 - Solange Ehepaare nicht lernen, die blauen oder rosafarbenen Botschaften zu entschlüsseln, wird sich der Teufelskreis weiterdrehen. Was geht in ihr mit ihrem rosa Code vor sich? Was geht in ihm mit seinem blauen Code vor sich? Die Frau braucht unbedingt Liebe, der Mann Respekt. So einfach - und so kompliziert - ist das!

Eggerichs in *Liebe & Respekt* zitieren einem Studium von Dr. John Gottman von der University of Washington. Er und sein Team haben über einen Zeitraum von 20 Jahren 2000 Ehepaare beobachtet, die zwischen 20 und 40 Jahre mit demselben Partner verheiratet waren. Die Paare waren alle unterschiedlich: Gesellschaftlichen Schichten, Berufe, Lebensstil. Doch eines hatten sie gemeinsam, und das war der Tonfall, in dem sie mit ihrem Partner kommunizierten. Wenn diese Ehepaare sich unterhielten, konnte man fast immer etwas feststellen, was Dr. Gottman als „einen deutlichen Unterton aus zwei Elementen, nämlich Liebe und Achtung“, bezeichnete. Diese beiden Elemente, so Gottman, sind das direkte Gegenteil von - und auch ein Mittel gegen - Verachtung. Verachtung ist das, was eine Ehe am meisten zerfrisst.

Für den Autor des Buches sind die Ergebnisse eine Bestätigung, was vor 2000 Jahren geschrieben wurde. Als Paulus diese Worte in Epheserbrief geschrieben hat, sprach er aus der Seele Gottes. Die Männer sind ermahnt, ihre Frauen unbedingt lieben zu müssen und die Frauen, ihre Männer unbedingt achten zu müssen.

Merkt ihr etwas? Diese Bibelstelle fordert die Frau nicht auf, ihren Mann mit der Agape-Liebe zu lieben. Wieso ist das? Gott hat die Frau so geschaffen, dass sie leichter lieben kann.

Ihre Fähigkeit zur Fürsorglichkeit, ihre Sensibilität, Liebe und Leidenschaftlichkeit sind Ausdruck ihres Wesen. Warum sollte Gott der Frau auftragen, ihren Mann zu lieben, wenn er sie ohnehin so geschaffen hat, dass diese Agape-Liebe für sie das Naheliegendste ist? (Eggerichs, S. 45)

Interessant ist Paulus's Anmerkung zu Titus in Titusbrief 2,4. Dort schreibt er:

Diese älteren Frauen sollen die jüngeren Frauen anleiten, ihre Ehemänner und auch ihre Kinder zu lieben...

Hier benutzt Paulus das griechische Wort *phileo* für Liebe, brüderliche Liebe. Frauen sind ohnehin geschaffen, ihre Männer und Kinder zu lieben, mit der Agape-Liebe. Eine Frau kann weiterhin so lieben, aber unter den Belastungen des Alltags und auch Beziehungsproblemen, kann es vorkommen, dass sie den Mut verliert und so frustriert ist, dass es ihr an menschlich-brüderlicher Liebe fehlt. Sie wird ungeduldig und unfreundlich. Irgendwo

gibt es jemandem, den sie zurückweisen kann. Sie besitzt aber weiter diese tiefe Fürsorge. Ihre Motivation ist von der Agape-Liebe durchdrungen, doch in der Durchführung mangelt es an der brüderlichen Phileo-Liebe.

Männer unsere Frauen brauchen diese Art von Liebe. Wir haben schon von unserer Liebesbank gesprochen. Frauen brauchen Liebe, wie alle Menschen die Luft zum Atmen brauchen. Wir können es so vorstellen, dass Frauen ein Liebestank haben, verbunden mit einem Luftschlauch. Wenn wir Männer mit unseren eigenen Sorgen, Kummer oder Stress kämpfen und nicht aufpassen, können wir dabei auf dem Luftschlauch unseren Frauen herum trampeln. Dann hören wir: „Schatz, du stehst auf meinem Luftschlauch!“ (Vielleicht nicht so nett gesagt.) Das macht sie halt nicht glücklich! Dann es kann sein, dass sie Dir eines auf dem Kopf gibst und das bedeutet: Ich brauche Luft. einfacher gesagt:

Wenn man auf ihren tiefsten Bedürfnissen herumtrampelt, muss man mit einer negativen Reaktion rechnen. (S. 47)

Wie zeigt Dir Deine Frau, dass sie gerade nicht geliebt fühlt? (eine rhetorische Frage, aber du kannst eine Antwort aufschreiben, wenn du später darüber austauschen willst.)

Aber es gibt nicht nur das Gebot an den Mann, seine Frau zu lieben, sondern auch ein Gebot an die Frau, ihren Mann zu achten. Der Mann braucht diese Achtung genauso wie die Luft zum Atmen. Er hat auch eine Liebesbank; hier bleiben wir wie bei der Frau, ein Liebestank mit der Aufschrift „Respekt“. Wenn er diese „Luft“ bekommt, dann geht es ihm gut.

Bleiben wir bei der Analogie und stellen uns die Frau als eine wunderhübsche Hirschkuh vor, die mit ihren kleinen spitzen Hufen auf seinem Luftschlauch herumtändelt. (S. 47)

Es kann sein, dass die Frau einen guten Grund hat, dass sie auf den Luftschlauch ihres Mannes tritt. Aber was bringt das? Die Luft entweicht und der Mann reagiert negativ. Sein tiefstes Bedürfnisse wird nicht gestillt. Und jetzt herrscht Krieg. Das ist der Teufelskreis des Ehwahnsinns.

Seite 48 - Männer hören Kritik als Verachtung; Frauen empfinden Schweigen als Feindseligkeit

Habt ihr schon euren Weg aus diesem Teufelskreis gefunden? (Ich muss mich daran erinnern, dass Susan es nicht böse meint, wenn sie mich kritisiert. Susan muss akzeptieren, dass ich Schweige, weil ich in dem Moment keine Antwort weiß. (Oder ich bin in mein Nichts-Box.)

Oft ist es so, dass beide Ehepartner guten Willens sind, aber den Code des anderen falsch interpretieren. Sie kritisiert ihn aus Liebe heraus, aber er „hört“ nichts anderes als Missachtung. Er distanziert sich von ihr, damit die Dinge nicht weiter eskalieren - und das ist durchaus ehrenhaft-, aber sie sieht das nur als seine Unfähigkeit, sich liebevoll zu verhalten. (S. 49)

Jetzt ist oft der Punkt erreicht, an dem einige Frauen sagen: „Wenn die Männer nicht so unreif wären..“ oder „Wenn mein Mann nur Manns genug wäre, über die Dinge zu sprechen, dann könnten wir einiges erreichen.“ Das ist verständlich. Aber, das wird dein Mann nicht verändern. Diese Haltung von Männern hat eine tiefere Gründe als Unreife oder Stolz. Männer besitzen einen Code, der auf Ehre beruht. Normalerweise will ein Mann nicht gegen seiner Frau kämpfen, weder mit Worten noch mit Taten. Und so schweigt er, wenn seine Frau ihn kritisiert oder herabwürdigt. Das macht sie noch wütender. Ihr Direktangriff hat nicht funktioniert und so sieht sie ihren Mann als kalt und lieblos; als ob er von ihr zurückziehen will. Er denkt: *Ich kann es nicht glauben, dass meine Frau mich derart respektlos behandelt. Das ist blanke Verachtung. Ihr fällt nichts besseres ein, als mich lieblos zu nennen.*

Der Teufelskreis dreh sich immer weiter. Frauen haben gelernt mit Worten zu kämpfen und viele Männer fühlen sich angesichts diesem Angriff ohnmächtig. Der Schlüssel ist: sie müssen lernen, den Code des anderen zu entschlüsseln.

Wenn die Ehefrau sich beklagt, den Mann kritisiert oder weint, sendet sie ih die verschlüsselte Botschaft: „Ich sehne mich nach deiner Liebe!“ Und wenn der Ehemann hart Wort äußert oder gar nichts mehr sagt, dann sendet er die verschlüsselte Botschaft: „Ich sehne mich nach deiner Achtung!“ (S. 50)

Wir Männer haben das Problem, dass wir mit unserem Schweigen oder Härte unsere Frauen (die sich ungeliebt fühlen) gegen eine Mauer rennen zu lassen. Und viele Frauen haben das Problem, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Männer sie nicht lieben, dass Respekt zum Letzten gehört, was sie ihnen zukommen lassen wollen.

Er versucht seinem Ehrenkodex zu folgen und die Frau denkt: er muss sich den Respekt erst einmal verdienen.

Kapitel 3 - Warum sie keine Achtung und er keine Liebe zeigt

Es mag sein, dass dieser Prozess länger dauert, den Code Deines Ehepartners zu enträtseln.

Wie kommt es, dass viele Frauen sich berechtigt fühlen, Bemerkungen zu machen wie: „Du bist nicht der Mann, den ich glaubte, geheiratet zu haben“, ohne damit zu rechnen, dass solche Worte eine negative Wirkung auf ihren Mann haben? Wie sollen die Männer nach Ansicht dieser Frauen den angesichts solcher Geschütze noch liebevoll bleiben? and zugleich stellt sich die Frage, wie Männer so blind sein können, dass sie sich selbst in eine solche Lage hineinmanövrieren? (S. 53)

Wenn man mit einer Frau über bedingungslose Liebe redet, hat sie keine Mühe, diesen Gedanken zu verstehen. So sind sie gemacht. Aber zu überlegen, dass sie ihren Männern bedingungslosen Respekt erweisen soll, kann man nur mit Mühe verkaufen. Es wäre notwendig, eine Bibelstelle noch mal zu betrachten:

1. Petrus 3,1 Ihr Ehefrauen sollt euch euren Ehemännern unterordnen, auch dann, wenn sie nicht an die Botschaft Gottes glauben. Das Beispiel eures Lebens wird sie mehr überzeugen als alle Worte. Sie werden für Gott gewonnen werden, 2 wenn sie sehen, wie ihr vorbildlich und in Ehrfurcht vor Gott lebt.

Mein Eindruck von Petrus ist, dass die Männer die Achtung ihrer Frauen nicht verdient haben. Trotzdem sagt Petrus, dass die Frau ihren Mann achten soll.

Was für ein Spruch habt ihr gerade im Kopf? Der Author hat einiges gehört, wenn er diesen Konzept präsentiert:

Er verdient meinen Respekt nicht. Er hat mich tief verletzt...Ich liebe ihn, aber ich bin so frustriert und wütend, dass ich ihn nicht mehr respektieren will...Nur die Liebe zählt. Wenn er mich so lieben würde, wie ich es brauche, dann würde ich ihn wahrscheinlich auch mehr respektieren.

Bedingungslos und Respekt gehören normalerweise nicht zusammen. Das scheint unvereinbar. In der Regel zeigen Frauen ihre Gefühle sehr wohl, aber Männer können ihre Emotionen trennen. Sie machen eher dicht.

Ich fand diesen Zitat von dem Buch sehr treffend:

Wenn eine Frau einfach fordert, ihr Mann müsse sich den Respekt verdienen, bevor sie bereit ist, Achtung zu zeigen, gerät er in eine Situation, in der er nur verlieren kann. Er ist nun in der Beziehung für beides verantwortlich - für Liebe und Respekt. Er muss seine Frau bedingungslos lieben und sich ihren Respekt verdienen. Ist es da noch ein Wunder, wenn er dichtmacht?

Vor Jahren in vielen Kirchen und Gemeinden wurde bedingungslose Liebe gepredigt und allen dazu ermutigt. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Es ist wichtig, was Paulus schreibt:

25 Ihr Männer, liebt eure Frauen so, wie Christus seine Gemeinde liebt, für die er sein Leben gab, ... 28 Darum sollen auch die Männer ihre Frauen lieben wie ihren eigenen Körper. Wer nun seine Frau liebt, der liebt sich selbst.

Aber...die Betonung immer wieder, von einer bedingungslosen Liebe konnte Männer weder motivieren noch befähigen, ihre Frauen liebevoll zu behandeln - zumindest nicht so liebevoll, wie ihre Frauen sich das gewünscht hätten. Das was fehlte, war das zweite Teil: „Die Frau aber soll ihren Mann achten“ (Vers 33).

Achtung macht etwas mit einem Mann. Das liegt daran, dass Gott ihn so geschaffen hat. (S. 57) Vielleicht denkt ihr gerade jetzt: Aber Frauen brauchen auch Respekt und Männer möchten auch gelebt sein. Das stimmt! Aber ich rede gerade von den tiefsten Bedürfnissen der beiden Geschlechter. (Susan's SMS nach dem Konzert zeigte Respekt)

Wir haben schon die Bibelstelle gelesen, wo Petrus ein klares Gebot an Männer ausspricht, ihre Frauen mit der Agape-Liebe zu lieben. Gibt es aber irgendeine Bibelstelle, die Männern aufträgt, ihre Frauen auch zu achten? Ja, in Vers 7:

Für euch Männer gilt: Euer Verhalten gegenüber euren Frauen soll von Achtung geprägt sein.

Aber damit ist er nicht fertig. Er schreibt auch:

Und vergesst nicht, dass sie wie ihr das ewige Leben von Gott geschenkt bekommen, damit eure Gebete nicht vergeblich sind.

Männer und Frauen sind gleichgestellte Teilhaber der Gnade Gottes. Und Paulus stimmt ihm zu, wenn er schreibt:

Nun gibt es nicht mehr Juden oder Nichtjuden, Sklaven oder Freie, Männer oder Frauen. Denn ihr seid alle gleich - ihr seid eins in Jesus Christus. Galater 3,28

(Für manche Frauen ist der Begriff „bedingungsloser Respekt“ ein rotes Tuch. Wenn man Unterordnung falsch Auslegt ist es verständlich, dass Frauen misstrauisch oder gar feindselig gegenüberstehen. *Männer bekommen noch mehr Macht, uns klein zu halten.* Aber meine Antwort ist: Männer, die guten willens sind, werden nicht nach Möglichkeiten suchen, wie sie ihre Ehefrauen beherrschen oder dominieren können. Ganz im Gegenteil, viele Männer fühlen sich gar nicht so mächtig. Tief in ihnen rührt sich eine grundlegende Angst, die den Teufelskreis aufrechterhalten kann.)

- **Wie empfindet ihr die Ideen in L & R über Kommunikation? Dass Männer und Frauen verschieden sind? Wie geht ihr damit um?**
- **Wie geht ihr mit Konflikt-Situationen um?**

Kapitel 5 - Sie hat Angst, zum Fußabtreter zu werden; er ist es leid, ständig „nichts zu kapieren“

S. 85 - Wer soll den ersten Schritt tun? (Der- oder diejenige, der/die sich als der/die Reifere betrachtet)

S. 97 - Der Teufelskreis des Ehwahnsinns kann gebremst und gestoppt werden, wenn wir nur Augen und Ohren haben, um den anderen wahrzunehmen.

Kapitel 6 - Sie hat Sorge, eine Heuchlerin zu sein; er klagt: „Ich werde nicht respektiert!“ S.98

Es geht nicht um Gefühle

S. 101 - „Wir sind nur dazu aufgerufen, Gott gehorsam zu sein, und er wird den Rest tun.“

S. 103 - „Schatz, ich habe das gerade als respektlos empfunden. Habe ich auf dich vorhin lieblos gewirkt?“

S. 106 - Wieso gehen wir aus dem Weg? aus Angst? Gewohnheit? Schlechte Erfahrungen?

S. 110 - „Ich habe gelernt, dass Liebe nicht nur ein Gefühl ist, sondern eine Entscheidung und eine Verantwortung.“

Vielleicht sollen wir nochmal 1.Kor 13 lesen.

Kapitel 7 - Sie glaubt, ihm nicht vergeben zu können; er sagt sich: „Wer soll diese Frau lieben können?“

S. 112 - Die Bibelstelle kennt wahrscheinlich alle: Petrus fragte Jesus, ob es ausreiche, sieben Mal zu vergeben. Jesus antwortete: „Nein, nicht siebenmal, sondern siebenmal siebenmal!“ (Mt 18,22) Mit anderen Worten: Es gibt kein Limit.

Vielleicht hat Paulus diese Worte Jesu im Kopf, als er schrieb: „Seid freundlich und hilfsbereit zueinander, und vergebt euch gegenseitig, was ihr einander angetan habt, so wie Gott euch durch Christus vergeben hat, was ihr ihm angetan habt“ (Epheser 4,32).

Esgerichs: „Ich gebe offen zu, dass es nicht „fair“ ist, Frauen zu bitten, ihren lieblosen Männern zu vergeben. Aber es geht nicht um Fairness. Es geht darum, seine Innerstes anzurühren, und möglicherweise wird Gott ihn ja ebenso anrühren.“

S. 113 - „Die Botschaft von Liebe und Respekt sagt uns, dass weder Ihr Mann vorhatte, lieblos zu sein, noch Sie selbst, respektlos zu sein, wenn Sie beide sich im Teufelskreis des Ehwahnsinns wieder finden. Sie haben so reagiert, weil Sie sich ungeliebt fühlten!“

Dann stellt er diese Frage: „Glauben Sie wirklich dass Ihr Mann sich aus einem böartigen Herzen heraus zum Ziel gesetzt hat, Sie lieblos zu behandeln?“

Paulus noch mal: „Ertragt einander! Seid nicht nachtragend, wenn euch jemand Unrecht getan hat, sondern vergebt einander, so wie der Herr euch vergeben hat“ (Kol 3,13)

Und Jesus warnte: „Verurteilt nicht andere, damit Gott nicht euch verurteilt! Denn euer Urteil wird auf euch zurückfallen, und ihr werdet mit demselben Maß gemessen werden, das ihr bei anderen anlegt. Warum kümmerst du dich um den Splitter im Auge deines Bruders oder deiner Schwester und bemerkst nicht den Balken in deinem eigenen?“ (Matt 7,1-3)

S. 117 - Während es Ehefrauen möglicherweise schwerfällt, ihren lieblosen Männern zu vergeben, stehen die **Männer** unter Umständen in der Versuchung zu meinen, sie hätten keine Chance, jemals zu gewinnen. Sie neigen zu der Ansicht, es sei unmöglich, die Frau, mit der sie verheiratet sind, zu lieben.

Beispiel von Basketball. Gute Spieler jagen jedem „Rebound“ nach. Sie bringen sich in die richtige Position, um den vom Korb abprallenden Ball zu erwischen.

Habt ihr auch Fehlwürfe gehabt? Dann probiert es noch mal. „Möglicherweise haben Sie es wieder einmal nicht geschafft, den tieferen Schrei Ihrer Frau zu hören. Sie haben wieder einmal auf ihre Verachtung lieblos reagiert.“ (S. 118)

Gott gibt uns Rat: „Darum hütet euch vor eigensüchtiger Gesinnung und verstoßt nicht eure erste Frau!“ (Maleachi 2,15)

„Ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf“ (Sprüche 24,16; LU)

S. 121 - Vergesst nicht, was **Gottes Ziel** ist: dass zwei eins werden. „Wenn Mann und Frau lernen, einander zu lieben und zu achten, können in der Tat Wunder geschehen. Aus schlechten Ehen werden gute, aus langweiligen Ehen aufregende und aus guten Ehen werden noch bessere.“ (122)

Teil 2 - Der Segenskreis einer kraftvollen Ehe

Kapitel 8 - Männer: So buchstabieren Sie ihrer Frau das Wort „Liebe“ (127)

S. 136 - Nähe - Ihre Frau sucht Ihre Nähe.

Die Israeliten verstanden, worum es in der Ehe geht.

„Wenn jemand sich kurz vorher eine Frau genommen hat, soll er nicht mit dem Heer ausziehen, und man soll ihm nichts auferlegen. Er soll frei in seinem Hause sein ein Jahr lang, dass er fröhlich sei mit seiner Frau, die er genommen hat“ (5. Mose 24,5;LU).

Es ist wichtig, sich aufeinander abzustimmen, damit Verbundenheit in der Ehe möglich wird, bevor die Aufgaben des Alltags den Mann immer wieder von seiner Frau fortrufen oder andere Probleme auftreten. Leider ist es heutzutage nicht möglich, das gesamte erste Ehejahr gemeinsam zu verbringen.

Was kann man tun?

- Jeden Tag einen positiven Ton anschlagen, Ihrer Frau in der Küche helfen. Der Punkt ist: Was können wir Männer tun, Zeiten zu finden, in denen wir von Herz zu Herz miteinander verbunden sind?
- Aufmerksam zuhören, in die Augen schauen. (Den Laptop/Zeitung/iPad/Smart Phone weglegen und deine Frau die volle Aufmerksamkeit widmen.)
- Lerne von der Spannung zwischen Verbundenheit und Unabhängigkeit (S. 140)
- Andere Vorschläge (S. 145)

S. 146 - Offenheit - Sie möchte, dass Sie sich für sie öffnen.

Männer seid ihr eine geheimnisvolle Insel ohne Anlegeplatz?

Haben wir Angst kontrolliert zu werden oder verstehen wir die Bedürfnisse unserer Frauen, die Verbindung wiederherzustellen?

„Zu einer Entscheidung kommen. Der Mann kann sich entweder seiner Frau verschließen und die Offenheit verweigern oder er kann auf seine Frau zugehen und eine ganz neue Offenheit und Verbundenheit mit ihr erleben.“ (S. 155)

- Andere Vorschläge (S. 156)

S. 158 - Verständnis - Versuchen Sie nicht, Ihre Frau zu verändern, hören Sie einfach nur zu

1. Petrus 3,7 ist erwähnt. Petrus macht eine vergleichende Aussage und keine qualitativ-bewertende. Er sagt, die Frau sei „das schwächere Gefäß“, weil sie in der Ehebeziehung ihrem Mann gegenüber sehr verletzlich ist. (S. 158)

Es gibt ein Zusammenspiel zwischen Nähe, Offenheit und Verständnis. „Wenn Sie Ihrer Frau nahe sind und offen mit ihr umgehen, wird sie spüren, dass Sie sie verstehen oder es zumindest versuchen.“ ... „So wie die Gemeinde ihre Last auf Christus legt, so möchte die Frau ihre Last auf ihren Mann legen.“ (S. 160)

- Andere Vorschläge (S. 168)

S. 169 - Versöhnungsbereitschaft - Sie möchte, dass Sie sagen: „Es tut mir leid“

Konflikte gehören dazu, vgl. 1. Kor 7,3-4

3 Der Mann leiste der Frau die eheliche Pflicht, ebenso aber auch die Frau dem Mann. 4 Die Frau verfügt nicht über ihren eigenen Leib, sondern der Mann; ebenso aber verfügt auch der Mann nicht über seinen eigenen Leib, sondern die Frau.

Es scheint, als ob wir ein gewisses Maß an Konflikten bräuchten, damit die Leidenschaft nicht verloren geht. Paare haben Missverständnisse; es kommt zu einer kleinen Auseinandersetzung, aber indem sie diesen Konflikt bearbeiten, wächst ihr Verständnis füreinander. Solche Ehepartner schätzen einander umso mehr, weil sie sich versöhnen konnten. (S. 170)

Ein Konflikt kann eine positive Sache sein (S. 171 - gemeinsam eine Lösung finden, seine Auslegung von 1. Kor 7,3-4)

„Wenn ein Mann sagt, „Es tut mir leid“, hat er Angst, den Respekt des anderen zu verlieren.“ (175)

- Andere Vorschläge (S. 179)

S. 180 - Loyalität - Sie muss wissen, dass Sie zu Ihrer Verbindlichkeit stehen

Wir leben in einer Welt, die vom „Idealgewicht“ beherrscht ist (182). Die Frauen haben es nicht leicht, in dieser Welt zu leben - in einer Welt, die von Sex, Pornographie und dem Idealgewicht bestimmt wird. Männer und Frauen sehen diese Welt anders.

Hiobs Gedanke ist so treffend: „Mit meinen Augen schloss ich den Vertrag, niemals ein Mädchen lüstern anzusehen (Hiob 31,1) Hiob wusste, dass sein Tun Konsequenzen hat, und das nicht nur im geistlichen Bereich, sondern auch in der Beziehung zu seiner Frau.

Hier können wir Männer etwas lernen. Eine Frau fühlt sich sicherer, wenn sie weiß, dass ihr Mann einen Bund mit Gott geschlossen hat und dass er will, dass Jesus in allen Bereichen seines Lebens Herr ist - auch in seiner Ehe.

Die Symbolik des Ringes besitzt für die Frau eine große Kraft. Der Ring sagt ihr, dass sie geliebt und nicht länger allein ist. Es gibt einen Menschen auf dieser Welt, der ihr treu sein wird - ein Leben lang, nicht „bis dass die Scheidung uns trennt“, nicht „ein Lebensabschnitt Ehe“, wo man einen neuen Partner für die neue Lebensabschnitt finden will. (182)

Sprüche 5,1-23

1 Mein Sohn, richte dich nach meiner Weisheit und höre auf meinen weisen Rat, 2 dann wirst du Besonnenheit lernen und Erkenntnis gewinnen! 3 Die Lippen einer fremden Frau sind süß wie Honig, ihr Mund ist sanfter als Öl. 4 Doch am Ende ist sie bitter wie Gift und scharf wie ein zweischneidiges Schwert. 5 Ihre Füße führen in den Tod, ihre Schritte geradewegs ins Grab. 6 Damit du den Weg des Lebens nicht erkennst, sind ihre Wege verschlungen und haltlos und du merkst es nicht. 7 Deshalb, meine Söhne, hört auf mich und nehmt euch zu Herzen, was ich euch sage: 8 Halte dich fern von ihr und geh nicht einmal in die Nähe ihrer Haustür! 9 Wenn du es doch tust, wirst du deine Ehre verlieren und grausame Menschen werden dein Leben zugrunde richten. 10 Fremde Menschen werden deinen Besitz an sich reißen und ein anderer wird sich an den Früchten deiner Arbeit freuen. 11 Später, wenn es mit deinem Leben zu Ende geht und dein Körper geschwächt ist, wirst du stöhnen 12 und sagen: »Wie konnte ich nur die Selbstbeherrschung verlieren? Warum habe ich mich nicht ermahnen lassen? 13 Warum habe ich nicht auf meine Lehrer gehört? Warum bin ich nicht dem Rat derer gefolgt, die mich unterwiesen haben? 14 Fast wäre ich vollständig ins Unglück geraten und das vor der Gemeinde und dem ganzen Volk.« 15 Trink Wasser aus deinem eigenen Brunnen - liebe nur deine eigene Ehefrau. 16 Warum solltest du das Wasser deiner Quelle nach draußen vergießen und dich mit anderen Frauen einlassen? 17 Du solltest es für dich behalten und es nicht mit Fremden teilen. 18 Deine Frau soll gesegnet sein. Freue dich an ihr, die du geheiratet hast, als du jung warst. 19 Sie ist wie eine liebliche Gazelle, wie ein anmutiges Reh. Ihre Brüste sollen dich allezeit berauschen, ihre Liebe soll dich stets in Bann ziehen. 20 Mein Sohn, warum solltest du dich von einer fremden Frau verzaubern lassen oder die Brüste einer anderen liebkosen? 21 Denn der Herr sieht ganz genau, was ein Mensch tut, er achtet auf jeden Weg, den er geht. 22 Ein gottloser Mensch ist in seinen Sünden gefangen; sie sind wie Stricke, die ihn festhalten. 23 Er wird sterben, weil er sich nicht beherrschen konnte; und wegen dieser unbegreiflichen Dummheit ist er verloren.

- Andere Vorschläge deine Loyalität zu zeigen (S. 187)

S. 188 - Wertschätzung - Sie wünscht sich, dass Sie sie achten und schätzen

1.Petrus 3,7

7 Ihr Männer müsst euch entsprechend verhalten, damit eure Gebete nicht vergeblich sind. Seid also rücksichtsvoll im Umgang mit euren Frauen, denn sie sind die Schwächeren. Achtet und ehrt sie, denn sie haben genauso wie ihr Anteil am Geschenk des ewigen Lebens. (NeÜ)

„Darum sage ich häufig zu Männern, die zu mir in die Seelsorge kommen: Wenn der Himmel über ihren Gebeten zu schweigen scheint, haben sie möglicherweise ihre Frauen nicht so geachtet, wie Gott es gewollt hat.“ (188)

Der beste Weg, seine Frau zu achten, führt über die biblischen Grundsätze: Nähe, Offenheit, Verständnis, Versöhnlichkeit, Loyalität und schließlich Wertschätzung.

(Der Autor beschreibt den Unterschied zu der Achtung, die wir als Männer uns wünschen. S. 189)

-Andere Vorschläge (S. 198)

Kapitel 15 - Frauen: So buchstabieren Sie Ihrem Mann das Wort „Respekt“

Wer von den Frauen hat es mit dem Respekttest versucht? (201)

S. 209 - Eroberungswille - Achten Sie seine Sehnsucht, zu arbeiten und etwas zu erreichen

„Von Anfang an hatte Adam Freude an seinem Beruf“ Gott übertrug ihm die Aufgabe, den Arten zu pflegen und zu schützen (1.Mo 2,15) (211)

- mehr Vorschläge auf Seite 220

S. 221 - Leiterschaft - Achten Sie seinen Wunsch, Sie zu schützen und zu versorgen

Kehren wir wieder zurück zu Epheser 5,22-24

22 Ihr Ehefrauen sollt euch euren Männern unterordnen, so wie ihr euch dem Herrn unterordnet. 23 Denn der Mann ist das Haupt seiner Frau, wie Christus das Haupt seines Leibes - der Gemeinde - ist, für die er sein Leben gab, um sie zu retten. 24 So wie die Gemeinde sich Christus unterordnet, sollt ihr Ehefrauen euch auch euren Männern in allem unterordnen.

„Gott gibt den Ehemännern hier keinen Freibrief, sich „überlegen“ zu fühlen. Er überträgt den Männern eine ungeheure Verantwortung, wie Paulus im Vers 25-27 deutlich macht“: (222)

25 Und ihr Ehemänner, liebt eure Frauen mit derselben Liebe, mit der auch Christus die Gemeinde geliebt hat. Er gab sein Leben für sie, 26 damit sie befreit von Schuld ganz ihm gehört, rein gewaschen durch die Taufe und Gottes Wort. 27 Er tat dies, um sie als herrliche Gemeinde vor sich hinzustellen, ohne Flecken und Runzeln oder dergleichen, sondern heilig und makellos.

„Darum wird ein Ehemann guten Willens, der diese Stelle versteht, es als seine Pflicht ansehen, seine Frau zu beschützen. Zugleich ist aber die Frau aufgerufen, sich unter diesen Schutz zu stellen.“ (223)

Was denkt ihr über diese ideale Ehebeziehung von Paulus? (224)

Respekt bei Kerzenlicht (S. 227). Das Beispiel von Jane Hill.

- weitere Vorschläge auf Seite 230

S. 232 - Autorität - Achten Sie seinen Wunsch, zu dienen und zu leiten

„Wer ist hier der Boss?“ Diese Frage kann entweder ein Lächeln oder aber einen Konflikt hervorrufen. Viele glauben heutzutage, dass Mann und Frau völlig gleich seien und der Mann besitze nicht mehr Autorität als die Frau.

233 - „Doch für ein christliches Ehepaar stellt sich die Frage, was die Bibel dazu sagt, wer die Autorität in der Familie haben sollte....“

Eine respektvolle Haltung sollte die Ehefrau nicht daran hindern, die Begabungen zu nutzen, die Gott ihr gegeben hat: Sprüche 31,16 - „Sie schaut sich nach einem Stück Land um, kauft es mit dem Geld, das sie selber verdient hat, und bepflanzt es mit Reben.“

235 - „Wenn es darum geht, zu einer Entscheidung zu kommen ist die Frau aufgerufen, sich ihrem Mann unterzuordnen und Gott zu vertrauen, dass er ihren Mann leiten und dieser die Entscheidung aus Liebe und Verantwortung heraus treffen wird.“

Der Mann ist verantwortlich, die Entscheidung zu treffen (236)

Autorität und Verantwortung gehen Hand in Hand (238)

Welche Botschaft wollen Sie senden? (241)

- andere Vorschläge auf Seite 242

S. 243 - Erkenntnis - Achten Sie seinen Wunsch, analytisch zu denken und Ihre Ratgeber zu sein

S. 247 - Eine Ehe braucht beides - ihre Intuition und seine Erkenntnis. Mann und Frau brauchen einander.

S. 249 - Was denkt ihr über die Fragen, die er die Frauen gestellt hat?

- weitere Vorschläge auf Seite 254

S. 256 - Beziehung - Achten Sie seinen Wunsch nach einer Freundschaft, in der Sie Seite an Seite gehen

257 - Die Art und Weise wie Männer kommunizieren ist durch gemeinsame Erlebnisse. Frauen teilen Erlebnisse, indem sie sich davon erzählen und sie mit Eindrücken und Gefühlen verbinden. Männer sind da anders. Sie teilen Erlebnisse, indem sie gemeinsam etwas unternehmen.

Eine Frau muss sich überlegen, wie sie ihrem Mann eine gute Gefährtin sein kann. Schließlich hat Gott gesagt: „Ich will ein Wesen schaffen, das ihm hilft und das zu ihm passt“ (1.Mose 2,18).

258 - Sei ein Freund ihrem Mann

261 - „Meiner Beobachtung nach, wachsen Männer zusammen, indem sie gemeinsam etwas unternehmen, Seite an Seite.“

262 - „Offensichtlich braucht es auch in diesem Bereich, wie in so vielen Bereichen der Ehe, ein Geben und Nehmen. So wie Ihr Mann sich manchmal einen Ruck geben muss, damit Sie Auge in Auge kommunizieren können, müssen Sie sich einen Ruck geben und etwas Zeit Seite an Seite mit ihm verbringen.

Prediger 3 - 1 „Für alles gibt es eine bestimmte Stunde. Und für jedes Vorhaben unter dem Himmel gibt es eine Zeit: 2 Zeit fürs Gebären und Zeit fürs Sterben, Zeit fürs Pflanzen und Zeit fürs Ausreißen des Gepflanzten,...Vers 7... Zeit fürs Schweigen und Zeit fürs Reden.“

- andere Vorschläge auf Seite 264

S. 265 - Sexualität - Achten Sie seinen Wunsch nach sexueller Intimität

1.Kor 7,3 - „Der Mann soll der Frau die eheliche Pflicht leisten und ebenso die Frau dem Mann.“

266 - „In einem seelsorgerischen Gespräch erzählte mir eine Frau, sie hatte Sex für das Grundbedürfnis des Mannes. Ich antwortete ihr, dass der Sexakt symbolhaft für ein tieferes Bedürfnis steht: für Respekt...“

267 - Zwei Aspekte: 1. der Mann ist in seinem sexuellen Verlangen visuell orientiert. 2. er braucht das sexuelle Ventil ebenso wie Sie das emotionale Ventil (Intimität)

1.Kor 7,5

Keiner soll sich dem anderen verweigern, es sei denn, beide Ehepartner beschließen übereinstimmend, sich für eine begrenzte Zeit sexuell zu enthalten, um sich noch intensiver dem Gebet widmen zu können. Danach kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht in Versuchung führt, weil ihr euch nicht beherrschen könnt.

268 - Im Bereich der Sexualität müssen Mann und Frau die Bedürfnisse des anderen befriedigen.

269 - Die Goldene Regel gilt auch für den Sex

270 - Eine harte Wahrheit! Männer sich häufig deshalb zu einer Affäre hinreißen lassen, weil ihnen z Hause der Sex vorenthalten wird. Dem Mann, der Ehebruch begeht, wird in der Regel die ganze Schuld für seinen Seitensprung gegeben, doch in vielen Fällen wird er das Opfer einer Versuchung, an deren Entstehen seine Frau ebenso beteiligt war.

- weitere Vorschläge auf Seite 275

S. 276 - Zusammenfassung des Segenskreislaufes

Ehemänner

Nähe - Offenheit - Verständnis - Versöhnung - Loyalität - Wertschätzung

Ehefrauen

Eroberungswille - Leiterschaft - Vollmacht - Erkenntnis - Beziehung - Sexualität

Der Ultimative Segenskreis

Nach 1.Petrus 3,6

Tut recht und lasst euch durch nichts beirren

286 - Es braucht Zeit - oft Monate -, bis es zu einer Veränderung kommt. Zweifeln Sie in Ihren dunklen Tagen nicht am Licht des Wortes Gottes!

Wenn Sie trotzdem bedingungslos Liebe oder Achtung zeigen, wird das belohnt werden. Das nenne ich den Ultimativen Segenskreis.

Jesus sagte: „Wie könnt ihr von Gott eine Belohnung erwarten, wenn ihr nur die liebt, die euch ebenfalls lieben?“ (Matt 5,46)

Oder Paulus: „Tut euren Dienst mit gutem Willen als dem Herrn und nicht den Menschen; denn ihr wisst: Was ein jeder Gutes tut, das wird er vom Herrn empfangen, er sei Sklave oder **Freier**“ (Eph 6,7-8; LU).

289 - Jesus bereitet uns darauf vor, von ihm diese Worte zu hören: „Sehr gut...du bist ein tüchtiger und treuer Diener. Du hast dich in kleinen Dingen als zuverlässig erwiesen, darum werde ich dir auch Größeres anvertrauen. Komm zum Freudenfest deines Herrn“ (Matt 25,21).

291 - Was könnten diese „kleinen Dinge“ sein? Die Dinge, die Paulus in Epheser 5 genannt hat: „Liebe deine Frau“, und „Achte deinen Ehemann“.

297 - „Der Ultimative Segenskreis wird Ihre Liebe und Ehrerbietung für Christus vertiefen, weil Sie Ihrem Ehepartner Liebe und Respekt erweisen, als täten Sie es Christus selbst.“

Matt 25,37-39

37 Dann werden die Gerechten ihm antworten und sagen: Herr, wann sahen wir dich hungrig und speisten dich? Oder durstig und gaben dir zu trinken? 38 Wann aber sahen wir dich als Fremdling und nahmen dich auf? Oder nackt und bekleideten dich? 39 Wann aber sahen wir dich krank oder im Gefängnis und kamen zu dir?

Und der König antworte dem Gerechten: Vers 40

40 Und der König wird antworten und zu ihnen sagen: Wahrlich, ich sage euch, was ihr einem dieser meiner geringsten Brüder getan habt, habt ihr mir getan.

Ein Grundprinzip können wir diesem Gleichnis entnehmen: Was auch immer ich für meinen Ehepartner tue, das tue ich auch für Christus.

298 - Es ist die Liebe zu Christus, die Sie immer wieder einen neuen Anfang suchen lässt.

Der Ultimative Segenskreis ist noch mehr als das. Da ist dieses weite Feld, das wir „Reife“ nennen - diese wahre innere Freiheit, die wir in Christus besitzen und die überfließt und unseren Kindern und anderen Menschen in unserem Umfeld und nicht zuletzt unserem Ehepartner zum Vorbild wird.

306 - 1.Petrus 2,16-17 -

16 Lebt als freie Menschen, die Sklaven Gottes sind, und missbraucht eure Freiheit nicht als Deckmantel für das Böse. 17 Begegnet allen mit Achtung, liebt die Gemeinschaft mit den Glaubensgeschwistern, fürchtet Gott, ehrt den König!

309 - Die innere Freiheit schafft ein lebendiges Erbe. Unsere Kinder merken, dass Mama und Papa Liebe und Respekt üben. Das Klima zuhause ist aufbauend und ermutigend. Die Kinder finden zuhause ihre Vorbilder und Beispiele, wie sie eine Familie aufbauen möchten. Und ja, die Probleme und Unvollkommenheiten mischen sich auch dazu. Die erleben, wie der Vater die Mutter liebt, obwohl sie nicht immer liebevoll war. Sie erleben auch, wie die Mama den Vater geachtet hat, obwohl es nicht immer leicht war, mit Papa auszukommen. Beide haben es für Christus getan. Das kann ein Leben ändern!

• Wir haben viel über Achten und Liebe gelesen. Was könnt ihr mitnehmen?

Und noch eine Aktivität: Als Paare auf die folgende Fragen Antwort geben:

1. In der letzten Zeit habe ich gelernt, die folgenden Eigenschaften zu schätzen...
2. Meine Gründe, warum ich dich liebe...
3. Es gibt andere Sachen, die ich an dir mag...

Predigt - Sonntag

Die Kunst einer Beziehung

Hast du mal ein Baby beobachtet, als es das Gehen gelernt hat? Das Baby gibt nicht auf. Es probiert, taumelt & torkelt, fällt, versucht wieder auf die Beine zu kommen, setzt sich hin, rappelt sich auf und steht wieder auf. Vielleicht geht es ein Paar Schritte, fällt wieder. Normalerweise gibt das Kind nicht auf. Es macht vielleicht eine Pause, aber irgendwann probiert es das Gehen wieder. Woher kommt dieser Wille?

In den meisten Beziehungen erlebt man die romantischen ersten Monaten oder das erste Jahr. Eine Redewendung passt hier gut: „Auf Dauer kann der Mensch nicht nur von Luft und Liebe leben.“ Das bedeutet, dass ein Paar weniger Geld am Anfang braucht, weil es von der Liebe leben kann. Ich kann es bestätigen.

Irgendwann aber kommt eine Zeit, wo die romantischen Gefühle plötzlich nicht mehr da sind. (Der eigentliche Sinn dieser Redewendung.) Die Flitterwochen sind schon vorbei, so zu sagen. Man muss der Realität des täglichen Zusammenlebens ins Auge schauen. Oft passiert das im Zusammenhang mit Auseinandersetzungen oder wegen verschiedener Ansichten, Pläne, Ziele oder einfach weil sich gewisse Gewohnheiten entwickelt haben.

Meine Frau und ich waren 21, als wir geheiratet haben. Vielleicht war das ein Segen, weil wir noch nicht ganz selbstständig waren und dadurch neue Gewohnheiten zusammen entdecken konnten. Es scheint heutzutage, dass manche Paare ein Stoppschild in der Entwicklung ihrer Ehe hinstellen, statt sich noch mal aufzurappeln oder auf Entdeckungstour zu gehen. Sie geben auf! Man entscheidet, dass die Beziehung zu Ende ist und gibt bekannt, dass es nichts mehr zu entdecken gäbe oder man keine gemeinsame Grundlage mehr habe. Das ist schade! Denn genau zu diesem Zeitpunkt präsentiert sich uns die Gelegenheit zur Veränderung, im Sinne von uns verbessern zu können, einige eckige Kanten abzuschleifen, aber auch eine Gelegenheit für die Beziehung, um sie in einen höheren Gang zu schalten und dadurch einander besser zu verstehen, bzw. kennenzulernen.

Geistlich gesehen sind solche Gelegenheiten die Möglichkeit, wo Gott an uns weiter wirken kann. Ein Teil von diesem Wirken ist nicht mal romantisch: man muss den Müll rausbringen, etwas kochen, die Wohnung sauber halten, die Rechnungen jeden Monat bezahlen, die Steuererklärung jedes Jahr machen, auf die Kinder aufpassen oder unendliche Malstunden mit den Kindern zusammen bringen, verschiedene Wochenpläne bewältigen; tägliche Entscheidungen, die nicht auf einem Wunschzettel passen, was man lieber tun würde. Es zeigt aber die Liebe; zeigt, dass man bereit ist, für Partner und Familie zu sorgen.

Ich habe einen guten Freund mit dem ich etwas Freizeit verbringe. Er hat mir einmal gesagt, dass er seine zukünftige Frau nicht heiraten würde, ohne vorher mit ihr zusammenzuziehen. Wir hatten gerade über ein anderes Paar gesprochen, das sich für das Gegenteil und für eine kürzere Verlobung entschieden hat. Seiner Meinung nach sollten sie erstmal zusammenziehen, um zu sehen, ob sie das tägliche Leben zusammen bewältigen können. Planen und wichtige Sachen sorgfältig zu durchdenken ist weise, aber muss man in einer Beziehung alles wissen, alle Überraschungen (die schönen so wohl auch die unangenehmen) aus dem Weg schaffen? Es scheint, dass man eine Art Hintertür haben will, falls die Beziehung doch nicht klappt. Aus Angst? Aus einem falschen Verständnis von der Ehe? Ich denke, dass diese Denkweise gefährlich ist.

Es geht um dieses Grundprinzip: „Gott hat die Ehe nicht so sehr dazu erschaffen, um uns glücklich zu machen, sondern vielmehr, um uns heilig zu machen!“ (Gary Thomas, *Der heilige Hafen*, S. 7). Ich will nicht sagen, dass die Ehe der einzige Weg ist, wie Gott uns heilig machen kann, sondern dass die Ehe eine Art und Weise.

Als ich diesen Satz das erste Mal gelesen habe, musste ich mir etwas Zeit nehmen, um zu überlegen, was dieser Satz für mich und meine Ehe bedeutet. Das war wertvolle Zeit. Ich bin nicht immer „glücklich“ in meiner Ehe. Wenn das ein Muss wäre oder mein Verständnis von Ehe, dann würde ich mir auch eine Hintertür parat halten. Gott aber hat ein viel breiteres, tieferes Ziel im Sinne, als er das erste Paar in einem schönen Garten erschaffen hat. Er hat sich Gemeinschaft erwünscht. Eine Erweiterung der Gemeinschaft, die er schon hatte.

Gary Thomas drückte es so aus: „Wir müssen auch die Vorstellung über Bord werfen, dass man die Probleme in der Ehe einfach dadurch lösen kann, dass man mehr betet oder die drei oder vier Gesetze für eine glückliche Ehe lernt. Die meisten von uns wissen schon, dass diese Eins-zwei-drei-Formeln nur oberflächlich wirken. Warum tun sie das? Weil wir uns eine tiefere Frage stellen müssen als die, wie wir unsere Ehe »besser machen« können: Was, wenn Gott gar nicht will, dass die Ehe immer »einfach« ist? Was, wenn er, als er die Ehe schuf, ein Ziel im Blick hatte, das weiter geht, als dass wir uns nur pausenlos »glücklich« fühlen und auf Wolke Sieben schweben, so, als ob diese Welt schon das Paradies wäre? (ebd.)

Gott benutzt die eheliche Beziehung, wie viele andere Beziehungen und Begegnungen, um uns zu formen und heiligen. Um diesen Punkt besser zu verstehen, lesen wir eine Stelle aus 1. Korinther 13. Paulus hat einige Lebenswichtige Worte in 1. Korinther 13,4-7 geschrieben:

„Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig, sie neidet nicht, die Liebe tut nicht groß, sie bläht sich nicht auf, sie benimmt sich nicht unanständig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet Böses nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit; sondern sie freut sich mit der Wahrheit, sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie erduldet alles.“

Die Ehe ist eine heilige Angelegenheit

Es kommt nicht oft vor, dass wir eine Beziehung von mosaischen (gigantischen) Dimensionen erleben. Aber wenn man überlegt, dass Gott sich innerhalb einer Beziehung offenbart hat, dann sollte man seine intimere Beziehungen ernster nehmen. Wohl bemerkt, „ernst“ hat mehr mit „Freude“ zu tun, als durchs Leben mit einer steifen Miene zu gehen; hat auch mehr mit Gewicht zu tun und was die Prioritäten sind: auf welchem Rang man seine Ehe und Familie stellt. Ernst zu sein, hat mehr mit einer Entscheidung zu tun, gezielter zu leben und die Beziehungen innerhalb der Familie zu schätzen, trotz Problemen, Meinungsverschiedenheiten und der gegenwärtigen Situation.

Denke einmal über eine Bibelstelle nach, die unsere Beziehung zu Gott und unsere Hoffnung beschreibt.

1. Johannes 3,1-3 - 1 Seht, welch eine Liebe uns der Vater gegeben hat, dass wir Kinder Gottes heißen sollen! Und wir sind es. Deswegen erkennt uns die Welt nicht, weil sie ihn nicht erkannt hat. 2 Geliebte, jetzt sind wir Kinder Gottes, und es ist noch nicht offenbar geworden, was wir sein werden; wir wissen, dass wir, wenn es offenbar werden wird, ihm gleich sein werden, denn wir werden ihn sehen, wie er ist. 3 Und jeder, der diese Hoffnung auf ihn hat, reinigt sich selbst, wie auch jener rein ist. (Elb.)

Wir sind Gottes Kinder! Das hat damals eine große Bedeutung und sollte heute auch eine wichtige Bedeutung haben. Gott liebt uns unabhängig von unserem Tun.

Römer 5,8 - Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus, als wir noch Sünder waren, für uns gestorben ist.

Kann diese Liebe uns den Weg zeigen? Hast du eine Liebe zu deiner Frau oder deinem Mann, die unabhängig von ihrem/seinem Tun ist? So eine Liebe beruht auf einer Entscheidung, nicht auf einem Gefühl. Ich habe ab und zu erlebt, dass ich an einem gewissen Tag kein Gefühl der Liebe für meine Frau habe. Ich habe ihr nicht die Scheidung überreicht, sondern wieder erkannt, dass die Vertraulichkeit des Zusammenlebens mich für die Heiligkeit der Ehe blind gemacht hat. Ich habe Susan für selbstverständlich genommen.

Sam Keen sagte:

Wir lernen zu lieben, nicht indem wir die perfekte Person finden, sondern indem wir lernen, eine unvollkommene Person tadellos zu sehen.

Wollen wir unserem Partner auf seiner Heiligung weiterhelfen? Taugt dieser Gedanke als ein gutes Ziel in der Ehe? Oder sind solche Gedanken unmodern? Wir werden im Himmel nicht verheiratet sein (Matt 22,30), aber das macht die Sache noch wichtiger. Bin ich bereit auf meine Bedürfnisse zu verzichten und die Bedürfnisse meiner Frau zu erfüllen, so dass sie ungehindert dem Herrn dienen und in ihm wachsen kann? Liebe Frauen seid ihr offen, eure Männer kontinuierlich zu ermutigen, aufzubauen und ihnen die Zeit zu schenken, so dass sie dem Herrn diese Zeit widmen können? Hier sind Selbstlosigkeit (Philipper 2,7ff) und die folgenden Worte Jesu von wichtiger Bedeutung.

Matthäus 22,39 - "Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst."

„Gott liebt und nimmt uns an, wie wir sind, aber in seiner Liebe lässt er uns nicht so bleiben wie wir sind.“ (Gary Holloway & Earl Lavender, Living God's Love, Seite 20) Können wir einander mit einer Intensität lieben, genau wie wir sind und gleichzeitig ein tiefes Verlangen haben, unseren Partner wachsen zu sehen und ihm dabei zu helfen?

Ich möchte ein Paar praktische Tips geben, die uns helfen, diese Idee in unserem täglichen Leben einzubauen.

1. Bete jeden Tag für deinen Mann/deine Frau, besonders wenn du dich über sie/ihn geärgert hast. Bitte Gott dir die Augen zu öffnen, die Änderungen, Stärken und Gaben deiner Frau/deines Mannes zu sehen.
2. Entscheide dich jeden Tag, etwas positives für deinen Mann/deine Frau zu tun. Z.B. nichts Negatives zu sagen; eine freundliche Geste zum Ausdruck zu bringen; kaufe etwas, das sagt: Ich habe heute an Dich gedacht. Melde dich während des Tages bei deinem Ehepartner, um zu fragen, wie es ihm geht und ob du irgendetwas für ihn tun kannst; „fordere deinen Partner auf, dir drei Dinge zu nennen, die bei ihm Unbehagen und Ärger auflösen“. (Stephen & Alex Kendrick, 40 Tage Liebe Wagen, Seite 4-24). (Besser kauf dir das Buch, lies es und folge ihrem Rat.)
3. Schau auf dir selbst, bevor du deinen Ehepartner kritisierst. Wenn das ein häufiges Problem ist, dann diese Bibelstelle lesen, nachdenken und in deinem Leben umsetzen: Matthäus 7,1-5

1 "Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet! 2 Denn so wie ihr über andere urteilt, wird man auch euch beurteilen, und das Maß, mit dem ihr bei anderen messt, wird auch euch zugemessen werden. 3 Was kümmerst du dich um den Splitter im Auge deines Bruders, bemerkst aber den Balken in deinem eigenen Auge nicht? 4 Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: 'Halt still, ich will dir den Splitter aus dem Auge ziehen!' -, und dabei ist der Balken doch in deinem Auge? 5 Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge! Dann wirst du klar sehen und den Splitter aus dem Auge deines Bruders ziehen können.

Immer wieder denke ich an den Anfang zurück, wie meine Beziehung mit meiner Frau angefangen hat. Wir haben einander an einer christlichen Universität kennengelernt und waren in einem größeren Freundeskreis miteinander

verbunden. Wir lernten zusammen, gingen als Gruppe zusammen in der Gemeinde, haben einander von fern beobachtet und waren einfach Freunde. Ein Grund war, dass sie eine feste Beziehung mit jemandem zuhause hatte. Ich habe nicht an die Möglichkeit gedacht, mit ihr auszugehen. Wir haben uns gut kennen und schätzen gelernt, ohne den Stress einer romantischen Beziehung. Ja, langsam wuchs das Interesse. Letztendlich hat sie Schluss gemacht (mit dem Jungen zuhause) und wir konnten mal ausgehen. Nach über 30 Jahren Ehe ist es immer noch ein Segen, eine Freundschaft mit meiner Frau zu haben. Das klingt vielleicht komisch, hält aber mein Interesse länger als irgendwelche Gefühle, die manchmal wie Wind und Wellen sind. Wir teilen eine gemeinsame Vision für die Familie, die Kinder und wie wir dem Herrn dienen. Einfach herrlich....und heilig!

Sonntag Nachmittag

Die Fünf Sprachen der Liebe

Wir müssen bereit sein, die Sprache der Liebe unseres Partners zu lernen. Erst so können wir uns in der Liebe verständlich machen. Die Menschen sprechen all ganz unterschiedliche Sprachen der Liebe.

Linguistik kennt die großen Weltsprachen: Japanisch, Chinesisch, Spanisch, Englisch, Portugiesisch, Deutsch und Französisch. Ich bin dankbar, dass ich eine Fremdsprache kenne. Ich habe eine Freunde die sieben sprachen sprechen kann. Das ist für mich unfassbar. Die meisten Menschen lernen zunächst die Sprache ihrer Eltern und Geschwister, die so genannte Muttersprache. Später lernen wir möglicherweise noch weitere Sprachen, Fremdsprachen.

Am besten sprechen und verstehen wir immer unsere Muttersprache. Dabei fühlen wir uns am wohlsten. Das kann ich nur bestätigen! Aber je häufiger wir uns einer Fremdsprache bedienen, desto mehr fühlen wir uns darin zu Hause. Das kann ich mit unsere Kinder bestätigen. Wir haben immer Englisch zu Hause gesprochen, aber je älter sie werden und in die Schule gekommen sind, je mehr Deutsch sie auch zu Hause gesprochen haben. Sie haben sich wohler gefüllt.

Eheleute sprechen selten von Haus aus dieselbe Muttersprache der Liebe. Das bedeutet wir müssen eine Fremdsprache lernen Wenn wir wollen, dass er die Liebe, die wir zu vermitteln suchen, auch spürt, müssen wir sie in **seiner** Muttersprache zum Ausdruck bringen. Habt ihr euch schonmal in eine anderes Land verreist wo ihr die Sprache nicht beherrscht? Wir waren in Frankreich und mann merkte schnell, dass wenn wir unsere Botschaft oder Fragen richtig rüber bringen wollen, müssen wir ihre Muttersprache, also Französisch lernen! Erst wenn wir die Muttersprache der Liebe unseres Partners bewusst wahrgenommen und erlernt haben, haben wir den Schlüssel zu einer lang andauernden und liebevollen Ehebeziehung gefunden. Wir müssen uns die Mühe machen, eine Fremdsprache der Liebe zu erlernen. Wir können uns nicht auf unsere Muttersprache beschränken, wenn der Ehepartner dich nicht versteht. Wenn wir wollen, dass er die Liebe, die wir zu vermitteln suchen, auch spürt, müssen wir sie in seiner Muttersprache zu Ausdruck bringen.

Zur Existenzgrundlage des Menschen gehört das Verlangen, jemandem vertrauen zu können und geliebt zu werden. Die Ehe ist dazu da, dieses Bedürfnis nach Nähe und Liebe zu stillen.

Könnt ihr noch erinnere als ihr verliebt waren? Wenn wir verliebt sind, ist es uns nicht wichtig, ob wir uns weiterentwickeln. Wir haben vielmehr das Gefühl das Ziel sei schon erreicht. So habe ich mich gefühlt als wir geheiratet haben. Das Ziel war erreicht! Alles könnte so bleiben! Wir sind auf dem Höhepunkt unseres Lebensglücks angelangt. Und nun wünschen wir uns nur noch, dort für immer bleiben zu können. Der andere ist schon perfekt und soll einfach nur so bleiben, wie er ist.

Wir wünschen uns jedoch, von jemand geliebt zu werden, der dies freiwillig tut und in uns etwas Liebenswertes erblickt.

Diese Liebe erfordert Einsatz und Disziplin. Wir müssen uns entscheiden, unsere Kräfte dafür einzusetzen, dem anderen Gutes zu tun.

Gary Chapman in sein Buch „Fünf Sprachen der Liebe“ hat fünf Sprachen der Liebe vorgeschlagen.

1. **Lob und Anerkennung** - Mark Twain hat einmal gesagt: „Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.“ Dein Ehepartner braucht möglicherweise aber mehr. Eine Möglichkeit, Liebe auszudrücken, ist der Gebrauch Mut machender Worte. Salomo schrieb: „Tod und Leben sind in der Gewalt der Zunge.“ Spr. 18,21 Salomo schrieb auch: „Kummer im Herzen des Mannes drück es nieder, aber ein gutes Wort erfreut es.“ Spr. 12,25

Komplimente sind wirkungsvolle Kommunikatoren der Liebe. Sie kommen am besten an, wenn sie als kurzes, aussagekräftiges Lob dem andern zugesprochen werden: „Du siehst richtig gut aus in deinem neuen Anzug.“ „Das Kleid steht dir aber gut.“ „Keiner macht die Pizza so gut wie du. Die schmeckt immer!“ „Es war richtig lieb von dir, dass du gestern Abend noch abgewaschen hast.“

Das Ziel der Liebe ist nicht, die eigenen Wünsche erfüllt zu bekommen, sondern zum Wohlergehen des geliebten Menschen beizutragen. Tatsache ist aber auch, dass wir durch jedes Lob motiviert werden, uns dem andern erkenntlich zu zeigen und etwas zu tun, was der Partner sich wünscht.

Lob ist nur eine Art, dem Ehepartner Anerkennung auszusprechen. Eine anderer Dialekt ist die **Ermutigung**. Ermutigung heißt, jemandem Mut zu machen.

Freundliche Worte - Liebe ist Freundlichkeit. Auf den Tonfall kommt es an. Manchmal sagen unsere Worte etwas, und unser Tonfall ganz etwas anderes. Der Tonfall bestimmt die Aussage. (bS „Guck Mal wer Spricht“)

Höfliche Worte - Die Liebe bittet, aber stellt keine Forderungen. Wenn ich vom Partner etwas fordere, werde ich zur Mutter/oder zum Vater, und er wird zum Kind.

Wenn wir wirklich Nähe in unserer Beziehung herstellen wollen, müssen wir die Bedürfnisse des andern kennen lernen.

2. **Zweisamkeit - die Zeit nur für dich.** Zeit mit der besonderen Qualität, dass jemand die ungeteilte Aufmerksamkeit des andern erhält. Allein auf die räumliche Nähe kommt es nicht an. Zweisamkeit ist ungeteilte Aufmerksamkeit. Alles hat seine Zeit! Es ist nicht gemeint, dass ein Paar nebeneinander auf dem Sofa sitzt und fernsieht. Gemeint ist, dass Sie nebeneinander auf dem Sofa sitzen, den Fernseher abgeschaltet haben, sich anschauen und miteinander reden. Das ist ungeteilte Aufmerksamkeit! Wir verschenken etwas von unserem Leben, aber damit wird auch sehr viel Liebe vermittelt. Zweisamkeit herrscht, wenn wir gemeinsam etwas tun und dabei einander unsere Aufmerksamkeit schenken. (ex. Vater rollt Ball zu Zweijährigen und telefoniert nebenbei)(bS Kyle am Computer) Wie Lob und Anerkennung hat Zweisamkeit als Liebessprache verschiedene Dialekte. Dazu gehört vor allem der intensive Gedankenaustausch. Damit gemeint ist die **Erfahrungen, Gedanken, Gefühle** und **Sehnsüchte** die in eine entspannten Atmosphäre gesprochen wird. Es ist sehr wichtig was wir **hören**. Wenn ich jemandem meine Liebe zeige, indem ich mit ihm Gemeinschaft pflege und in einen Dialog mit ihm trete, dann bewirke ich, dass er sich öffnet. Ich werde Fragen stellen, allerdings nicht aus oberflächlicher Neugier, sondern aus dem echten Bedürfnis heraus, an den Gedanke, Gefühlen und Sehnsüchten des andern teilzuhaben.

Praktische Tipps zu Zuhören: (Seite 55) 1. Halten Sie Augenkontakt, wenn Ihr Ehepartner mit Ihnen redet. 2. Wenn Sie Ihrem Partner zuhören, sollten Sie nichts anderes nebenbei tun. 3. Hören Sie genau hin, was den andern bewegt, während er spricht. 4. Beachten Sie die Körpersprache. 5. Halten Sie sich zurück, und unterbrechen Sie den Partner nicht.

Eine Möglichkeit, neue Verhaltensweisen zu lernen, besteht darin, eine tägliche Zeit für den Gedankenaustausch zu vereinbaren, in der man über drei Erlebnisse des Tages und die damit verbundenen Gefühle spricht. Ein weiterer Dialekt der Liebessprache Zweisamkeit sind gemeinsame **Unternehmungen**. Ein Nebenprodukt dieser gemeinsamen Unternehmungen ist das Guthaben an schönen Erinnerungen, auf das man später immer zurückgreifen kann.

3. **Geschenke, die von Herzen kommen.** Wenn wir jemand beschenken, dann beschäftigen wir gedanklich mit ihr. Das Geschenk ist ein Symbol für dieses Gedenken. Es spielt dabei überhaupt keine Rolle, ob es Geld gekostet hat. Entscheidend ist nur, dass da jemand an uns gedacht hat. Es gibt ein Geschenk, das manchmal lauter spricht als jede Gabe, die wir überreichen können. Es ist das Geschenk der eigenen Person, das Geschenk der persönlichen Gegenwart. (ex. Mutters Geburtstag wünscht sich nur, dass die Familie zusammen kommt)
4. **Hilfsbereitschaft** - Man möchte dem andern eine Freude machen, in dem man ihm einen Dienst erweist. Jesus Christus gibt uns ein schlichtes, aber auch sehr beeindruckendes Beispiel dafür, wie man Liebe durch einen Dienst zum Ausdruck bringt: Er wusch seinen Jüngern die Füße (Johannes 13).
5. **Zärtlichkeit** - Das Berühren der Hände, das Küssen und Umarmen und der Geschlechtsverkehr sind Ausdrucksmitteln für die Liebe zum Partner. Berührungen können eine Beziehung knüpfen oder zerstören. Sie können Hass oder Liebe vermitteln.

Die amerikanische Ehe-therapeutin Liberty Kovacs dagegen unterscheidet sechs Entwicklungsphasen der Partnerschaft, von denen die späteren in vielen Fällen gar nicht erreicht werden:[Doris Wolf: [Die sechs Phasen einer langjährigen Partnerschaft](#)]

Schwärmerei: Beide Partner betrachten sich gegenseitig als ideal, entdecken Gemeinsamkeiten, sind bereit, sich auf den anderen einzustellen und ihm seine Wünsche zu erfüllen („Hauptsache mit dir zusammen sein“). Verliebtheitsgefühle und Sehnsucht nach Nähe stehen im Vordergrund.

Bestands- und Krisenphasen

4. Erwartungen: Verschiedenheiten und Schwächen treten zutage. Die Partner kümmern sich wieder mehr um ihre Interessen. Alltagspflichten rücken in den Vordergrund. Erste Gefühle der Ernüchterung (oder sogar Enttäuschung) treten auf.

In einer Studie von Stan Albrecht und Philip Kunz schilderten 41 % der befragten Männer und 57 % der Frauen, dass die Erfahrung ihrer Partnerschaft *sehr viel schlechter* sei, als sie dies zu Beginn der Partnerschaft erwartet hätten; 33 % der Männer und 27 % der Frauen empfanden die Erfahrung als *etwas schlechter*, nur 20 % der Männer und 11 % der Frauen beschrieben Erwartung und Erfahrung als einigermaßen deckungsgleich.

5. Machtkampf: Mindestens einer versucht, den anderen zu verändern, ihn nach seinen Erwartungen zu formen. Möglicherweise treten Misstrauen, Wut und/oder Schuldzuweisungen auf.
6. „Verflixtes 7. Jahr“: Einer oder beide Partner fühlen sich eingeengt und verspüren einen Drang, die Partnerschaft aufzugeben.
7. Versöhnung / Arrangements und Kompromisse finden: Die Partner kommen sich wieder ein Stück näher. Sie erkennen, dass der jeweilige Partner nicht unbedingt zu 100 Prozent den eigenen Erwartungen gerecht werden muss. Sie sind zu **Kompromissen** bereit und betrachten die Beziehung als ein Geben und Nehmen.
8. Akzeptanz: Beide Partner haben ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Selbständigkeit entwickelt. Sie genießen ihr Zusammensein und nehmen den anderen an, wie er ist.