



ZWEIFELN ERLAUBT, **STAUNEN** AUCH!



1. Zweifeln an der „ewigi Liebi“

- Was lässt Sie an der Liebe zweifeln?
- Was bereitet Ihnen selber in der Ehe oder in Beziehungen Mühe, in Liebe zu leben?

2. Staunen über die „ewigi Liebi“

- Wo erleben Sie Liebe, die Sie staunen lässt?
- Was lässt Sie hoffen, dass es möglich ist ewige Liebe in Beziehungen zu erleben?

1. Werden Sie eins

Was sagt die Bibel?

„Darum verlässt ein Mann seine Eltern und verbindet sich so eng mit seiner Frau, dass die beiden eins sind mit Leib und Seele.“ 1.Mose 2,24



So halten Sie die Liebe fit

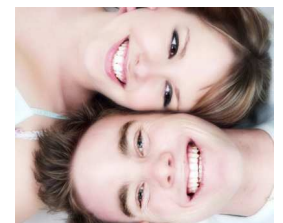
- Nehmen Sie sich regelmässig Zeit, sich neu aufeinander einzustimmen, gemeinsame Ziele anzuvisieren und zu träumen. Gemeinsam in die Zukunft zu schauen, schafft Einheit.
- Fördern Sie das gegenseitige Vertrauen durch Verlässlichkeit. Sie ist notwendig, um zusammenzuwachsen.
- Ihre Art der Liebe und emotionalen Nähe muss nicht unbedingt der Ihres Partners entsprechen. Wichtig aber ist, dass Sie die des anderen kennen und anwenden. Bücher wie «Die fünf Sprachen der Liebe» (Gary Chapman, Francke) oder ein Ehe-Check bei einem Paarberater können Ihnen helfen, stärker zusammen zu finden.

Was wollen Sie konkret umsetzen oder mit jemandem besprechen?

2. Akzeptieren Sie, dass Ihr Partner anders ist

Was sagt die Bibel?

„Nehmt euch gegenseitig an, so wie ihr seid, denn auch Christus hat euch ohne Vorbehalte angenommen.“ Römer15,7



So halten Sie die Liebe fit

- Mit dem Ehepartner zu leben, bedeutet nicht, ihn zu vereinnahmen. Respektieren Sie daher immer wieder neu die Eigenständigkeit des anderen.
- Lernen Sie Ihre jeweiligen Interessen, Hobbys und Gaben kennen. Überlegen Sie sich, wie Sie sich gegenseitig darin fördern können (z.B. ein Nähkurs schenken oder einen Bausatz für Modellautos), ohne dass es auf Kosten der Ehe geht.
- Finden Sie eine Ausgewogenheit zwischen eigenen und gemeinsamen Aktivitäten.

Was wollen Sie konkret umsetzen oder mit jemandem besprechen?

3. Verbringen Sie Zeit zu zweit

Was sagt die Bibel?

„Geniesse das Leben mit der Frau, die du liebst, solange du dein vergängliches Leben führst, das Gott dir auf dieser Welt gegeben hat. Geniesse jeden flüchtigen Tag, denn das ist der einzige Lohn für deine Mühen.“ Prediger 9,9



So halten Sie die Liebe fit

- Bringen Sie durch gemeinsame Aktivitäten Abwechslung in Ihren Alltag. Sie sollten Spass machen, inspirierend sein und Zeit für vertraute Gespräche ermöglichen, zum Beispiel Essengehen, Sport, Kino, Theater, Spaziergänge, Hobbys, ein gemeinsames Bad etc.
- Der Sonntag bietet nicht nur Zeit für Gott, sondern auch Zeit zum Auftanken und Erholen. Nutzen Sie diesen Tag auch als Tankstelle für Ihre Ehe!
- Falls es Ihnen möglich ist: Machen Sie regelmässig Urlaub, um die Seele baumeln zu lassen und unbeschwert Spass miteinander zu haben.
- Bringen Sie regelmässig Ihre Freundschaft in Worten zum Ausdruck. Zum Beispiel: «Ich habe mich gefreut, dass du ...», «Ich schätze an dir ...» - Komplimente lenken den Blick auf die Sonnenseite der Partnerschaft.
- Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und ihre Energie. Fragen Sie, wo Sie Ihrem Partner Lasten abnehmen können und sagen Sie ehrlich, wann Ihr Körper und Ihre Seele eine Auszeit brauchen.

Was wollen Sie konkret umsetzen oder mit jemandem besprechen?

4. Bleiben Sie realistisch

Was sagt die Bibel?

„Und mein Gott wird euch aus seinem grossen Reichtum, den wir in Christus Jesus haben, alles geben, was ihr braucht.“ Philipper 4,19



So halten Sie die Liebe fit

- Machen Sie den Selbstcheck: Wie weit bin ich von überzogenen Leitbildern «infiziert» und hege unerfüllbare Ansprüche an meinen Partner (zum Beispiel im Blick auf Aussehen, Verdienst, Fähigkeiten)?
- Prüfen Sie, ob Sie die Verantwortung für mögliche Defizite in Ihrer Persönlichkeit selber tragen! Die Liebe des Ehepartners kann diese seelischen Wunden nicht heilen. Notfalls empfiehlt sich fachliche Hilfe. Und Grundlage für jede innere Heilung ist das Gebet zu dem, der ein erlöstes Leben möglich macht: Jesus Christus.

Was wollen Sie konkret umsetzen oder mit jemandem besprechen?

5. Üben Sie aufbauende Kritik

Was sagt die Bibel?

„Vergeltet nicht Böses mit Bösem, bleibt freundlich, auch wenn man euch beleidigt, und bittet Gott um seinen Segen für den anderen. Denn ihr wisst ja, dass Gott auch euch dazu berufen hat, seinen Segen zu empfangen.“ 1.Petrus 3,9



So halten Sie die Liebe fit

- Behalten Sie bei einem Streit die elementaren Regeln für konstruktives Sprechen und aufmerksames Zuhören bei. Bleiben Sie fair! Drücken Sie Ihren inneren Zustand durch «Ich»-Botschaften aus: «Ich finde, du ...»

- Bitten Sie Ihren Partner von Zeit zu Zeit, Sie zu korrigieren, wo andere unter Ihren Launen und Schwächen leiden.
- Gedankenloser Ärger kann vieles zerstören. Beim Streit muss einer anfangen, die gegenseitigen Attacken zu unterbrechen, indem er aufhört Verletzungen zu rächen. Versuchen Sie, Ihren Ärger zu beherrschen.

Was wollen Sie konkret umsetzen oder mit jemandem besprechen?

6. Hören Sie einander gut zu

Was sagt die Bibel?

„Sei schnell bereit, zuzuhören, aber lasst euch Zeit, eh ihr redet oder zornig werdet.“ Jak 1,19



So halten Sie die Liebe fit

- Versuchen Sie, sich täglich Zeit zu nehmen, um miteinander zu reden und zu beten. Bei einem kleinen Abendspaziergang um den Häuserblock kann man Dinge besprechen.
- Planen Sie Gespräche auf Herzesebene ein, zum Beispiel eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen und einem gemeinsamen Abend pro Woche. Üben Sie sich dabei in grösserer Offenheit. Schlüsselsätze wie: «Sag, wie geht es deiner Seele?» helfen, den Anfang zu machen. Lasst einander ins Herz schauen, niemand, auch der Ehepartner, auch wenn sie noch so lange verheiratet sind, kann Ihnen von den Augen ablesen, wie es in Ihrem inneren aussieht. Und da eine gute Nachricht für die Männer: Ihr braucht den Frauen keine Ratschläge zu geben und auch keine komplizierten Probleme zu lösen. Dabei dürfen Sie einfach da sein, Anteilnehmen und Zuhören! Wenn der andere Zuhört, dann muss man aber auch sagen, was man meint und nicht denken, der andere müsste selber herausfinden was wir sagen möchten. Nicht ja sagen und nein meinen. Das Wissen, wie es dem anderen geht, schafft Nähe und Verbundenheit
- Halten Sie auch in Krisen am Gespräch fest. Probleme, faires Streiten, Diskussionen und Konfliktlösungen gehören mit zur «Ehegesprächskultur».
- Zuhören meint wirklich zuhören, nicht nebenbei am Computer arbeiten oder Zeitung lesen oder Fernsehen. Nachfragen, ob ich richtig verstanden habe was der andere meint.

Was wollen Sie konkret umsetzen oder mit jemandem besprechen?

7. Lassen Sie Gott Dreh und Angelpunkt sein

Was sagt die Bibel?

„Wenn zwei von euch hier auf der Erde darin eins werden, eine Bitte an Gott zu richten, dann wird mein Vater im Himmel diese Bitte erfüllen. Denn wo zwei oder drei zusammenkommen, die zu mir gehören, bin ich mitten unter ihnen.“ Matthäus 18,19-20



So halten Sie die Liebe fit

- Entdecken Sie Ihren gemeinsamen Weg des Glaubens: Andachtsbücher für Paare oder feste Rituale können Ihnen helfen, gemeinsame Zeit vor Gott einzuüben z.B.:
Tägliches gemeinsames Gebet:
 - 5 Min lesen eines Bibelwortes / 2 Min eine/r betet / 2 Min der / die andere betet / 1 Min stille vor Gott
 - Mo, Mi, Fr: Ehemann leitet / Di, Do, Sa: Ehefrau leitet / So Gott leitet

- Manche Gebetszeiten ergeben sich spontan. Regelmässiges Gebet (für- und miteinander) sollte aber auch geplant und innerlich vorbereitet werden. Schaffen Sie dafür eine friedliche Atmosphäre.
- Vielleicht existiert eine Hemmung, voreinander laut zu beten oder über Gott zu reden. Seien Sie daher sensibel, dass Sie einander nicht verurteilen, sondern verständnisvoll warten und einander begleiten.

Was wollen Sie konkret umsetzen oder mit jemandem besprechen?

8. Vergeben Sie Ihrem Partner

Was sagt die Bibel?

*„Seid freundlich und mitfühlend zueinander und vergebt euch gegenseitig, wie auch Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.“
Epheser 4,32*



So halten Sie die Liebe fit

- Entscheiden Sie sich, vergeben zu wollen. Vergeben ist zuallererst ein Willensakt. Denken Sie an die Zugbrücke.
- Versuchen Sie Ihrem Partner wirklich jede Sache zu vergeben, die Ihnen geschadet und weh getan hat. Werden Sie nach Möglichkeit konkret!
- Bemühen Sie sich, «sauber» zu vergeben: Lassen Sie Verletzungen bewusst los, damit nichts bei nächster Gelegenheit aufgeköcht werden kann. Sich zu vergeben ist mehr, als ein blosses «das geht schon in Ordnung». Bekennen Sie gemeinsam im Gebet Ihre Schuld auch vor Gott.
- Vergeben Sie nicht einfach, um Konflikte zu vermeiden, sondern um sie zu lösen!
- Oft vergeben wir nicht, weil wir meinen, eine Verletzung sei zu gering oder zu gross, als dass man sie vergeben müsste bzw. könnte. Suchen sie Hilfe, wenn es Dinge gibt, die Sie meinen, nicht vergeben zu können. Vergeben ist ein Weg, der manchmal viel Zeit braucht. Auf die Frage, wie lange es dauert, dem Partner zu vergeben, lautet die Antwort, so lange wie es eben braucht. Langwierige Probleme brauchen Zeit um bewältigt zu werden. Man kann etwas, das sich über Jahre hinweg aufgebaut hat, nicht in einem Tag aus der Welt schaffen. Aber es gibt Schritte, die man gehen kann.

Was wollen Sie konkret umsetzen oder mit jemandem besprechen?

9. Schluss

- Warum gelingt es uns oft nicht, in der beschriebenen Weise miteinander zu leben? Oder: Warum gelingt es uns doch? Was machen Sie richtig?
- Was wollen Sie tun, damit ein solches Zusammenleben in der Gemeinde und in der Familie oder Ehe Wirklichkeit wird?

Vielleicht sind Sie angesprochen aber wissen nicht so recht wie Sie an der Liebe Ihrer Ehe arbeiten sollen. Vielleicht ist Ihre Beziehung so „verkachelt“, dass Ihnen die Tipps gar nichts nützen. Dann suchen Sie doch das Gespräch mit jemandem und lassen Sie sich Angebote von erfahrenen Beratern geben. Beten Sie miteinander, dass Gott Ihnen Wege zeigt, damit Beziehungen wieder gelingen können, damit der Zweifel dem Stauen weichen muss und Gott Beziehungen wieder herstellen kann.