

EMERSON EGGERICHS

LIEBE &  
RESPEKT  
*im Alltag*

52 Andachten  
für eine gelingende  
Partnerschaft

Aus dem Amerikanischen von Ulrike Becker

  
GerthMedien

*Mein tief empfundener Dank gilt Fritz Ridenour für seinen unermüdlichen Einsatz beim Lektorieren dieses Buches – darum widme ich es seiner Frau, Jackie Ridenour, die am 19. Dezember 2009 das himmlische Ufer betrat und damit begann, die frische Luft der ewigen Welt einzuatmen.*

# Inhalt

Einleitung – Auf der Suche nach einem ehemännerfreundlichen Andachtsbuch. ....	9
1 Sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage ... oder doch eher nicht? .....	27
2 Rosa und Blau – keines von beiden ist verkehrt, sie sind nur anders! .....	31
3 Ist Ihre Ehe von gutem Willen geprägt? .....	35
4 Gott hat Sie zusammengefügt und es ist ihm ein Anliegen, dass Sie zusammenbleiben können .....	39
5 Ein Verhältnis von 80 zu 20 – das Geheimnis einer zufriedenen Ehe .....	43
6 Fehler passieren – und dann? .....	47
7 Was bedeutet Liebe? .....	50
8 Was bedeutet Respekt? .....	54
9 Das Newton'sche Gesetz – der <i>Teufelskreis des Ehewahnsinns</i> in Aktion .....	59
10 Er liebt uns, weil er uns liebt und weil er uns immer lieben wird! .....	63
11 Aus ihrem Rosa und seinem Blau wird Gottes Purpur ...	67
12 Es kommt immer auf die Perspektive an .....	71
13 Wer zusammen betet, lernt mit <i>Liebe &amp; Respekt</i> zusammenzustehen .....	75
14 Wer hat in Ihrem Kopf das Sagen? .....	79

15	Die Wahrheit zu sagen ... ist nicht immer leicht . . . . .	83
16	Gefühle sind keine Fakten – vergessen Sie nie, das zu unterscheiden . . . . .	87
17	Was geht hier eigentlich vor sich? . . . . .	91
18	John Wooden – ein Vorbild für <i>Liebe &amp; Respekt</i> . . . . .	95
19	Vergessen Sie die schlechten Schnappschüsse und genießen Sie den guten Film . . . . .	99
20	Sex und Zuneigung sind keine Einbahnstraße! . . . . .	103
21	Schauen Sie auf den Herrn und nicht auf Ihre Probleme	107
22	Unser Wunsch zum Guten mag groß sein, aber unsere Umsetzung ist eher schwach . . . . .	111
23	Entschuldigung, ist das dein Fuß, der auf meinem Luftschlauch steht? . . . . .	115
24	Eine negative Einstellung lässt sich nur schlecht aufrechterhalten, wenn man dankbar wird . . . . .	119
25	Glauben Sie nicht alles, was Ihr Ehepartner sagt – insbesondere, wenn er erregt ist . . . . .	123
26	Vergebung – Teil eins: Für <i>Liebe &amp; Respekt</i> braucht es zwei, die gut vergeben können . . . . .	127
27	Vergebung – Teil zwei: Nehmen Sie sich Jesus zum Vorbild . . . . .	131
28	Egal wie Sie sich fühlen – vertrauen Sie mehr auf die Bibel als auf Ihre Gefühle . . . . .	135
29	Vergessen Sie nie, dass es Gott war, der Ihren Ehepartner <i>entworfen</i> hat – haben Sie Geduld! . . . . .	139
30	Seien Sie ein Vorbild für andere – durch <i>Liebe &amp; Respekt</i> . . . . .	143
31	Gegenseitige Unterordnung, Sex und Dienstagabend . . .	147

32	„Vorsicht! Zerbrechlich!“ – Wut kann gefährlich werden .	152
33	Alle Dinge dienen uns zum Guten ... früher oder später	156
34	Versuchen Sie, Ihren Partner zu verstehen, oder wollen Sie nur verstanden werden? .....	160
35	Letztlich geht es doch nur um mich .....	164
36	Wer tut in Ihrer Ehe den ersten Schritt? .....	168
37	Wenn Sie die Vergangenheit überwinden wollen, müssen Sie sich auf den Siegespreis konzentrieren .....	172
38	Bin ich immer für meine Reaktionen verantwortlich? ...	176
39	Schauen Sie genau hin! Gleich hinter Ihrem Partner steht Jesus! .....	180
40	Wenn wir nur keine Geldsorgen hätten .....	184
41	Ihr Ehepartner hat Bedürfnisse, die nur Sie erfüllen können .....	188
42	Muss Ihr Ehepartner denn jedes Ihrer Bedürfnisse erfüllen? .....	192
43	Ihre Kinder beobachten Sie .....	196
44	Ich gehe nicht in die Defensive! .....	200
45	Wie positiv ist Ihre Haltung zueinander? .....	203
46	Spielen Sie manchmal das Spiel gegenseitiger Schuldzuweisungen? .....	207
47	Gruppendenken kann Ihre Ehe vergiften .....	211
48	Können Sie fair miteinander kämpfen? .....	214
49	Ihre Worte offenbaren, was in Ihrem Herzen schlummert .....	218
50	Warum jeder Mensch Respekt braucht .....	222
51	Zapfen Sie die Quelle des Optimismus an .....	226

52 Wenn alles gesagt und getan ist .....	230
<b>Ein abschließendes Wort dazu, wie wir die Früchte von <i>Liebe &amp; Respekt</i> ernten können .....</b>	<b>234</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>237</b>

## Einleitung

# Auf der Suche nach einem ehe- männerfreundlichen Andachtsbuch

## Zunächst ein Wort an die Ehemänner

Meine Herren, was könnte ich wohl mit dem Begriff „ehemännerfreundliches Andachtsbuch“ meinen? Ich kenne sehr viele Männer, die bei Andachtsbüchern für Ehepaare den Eindruck haben, diese seien für Frauen konzipiert worden. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschieden, viele der Beispiele und Geschichten in dem vorliegenden Andachtsbuch besonders auf Männer zuzuschneiden. Damit möchte ich den Männern keinen Sonderstatus einräumen oder es Frauen besonders schwer machen. Außerdem würde kein wohlmeinender Ehemann, den ich kenne, wollen, dass seine Frau ungerecht behandelt wird. Aber auch Männer möchten nicht unfair behandelt werden. Ein Hauptgrund für den Erfolg der Grundsätze von *Liebe & Respekt* ist seine Fairness und Ausgewogenheit. So sind viele Männer begeistert davon, dass sie sich respektiert fühlen dürfen, und das wiederum motiviert sie, ihre Frauen zu lieben und ihnen auf Augenhöhe zu begegnen. Ich hoffe, auch Ehefrauen werden begeistert davon sein, wenn sie sich durch diese Andachten auf Augenhöhe mit ihren Männern herausfordern lassen.

Wenn meine Frau Sarah und ich durchs Land reisen und zu den Prinzipien von *Liebe & Respekt* Konferenzen abhalten, hören wir immer wieder, dass Frauen gerne zusammen mit ihren Männern *Stille Zeit* machen würden, die Männer aber oftmals davor zurückschrecken. Liegt es daran, dass die Mehrzahl dieser Männer keine guten Christen sind, die an die Bibel glauben und Jesus nachfolgen möchten? Das glaube ich nicht. Allerdings

haben mir viele Paare berichtet, dass der typische Ehemann die meisten Ehe-Andachtsbücher einfach nicht sonderlich interessant und männertauglich findet. Nachdem er ein paar von ihnen durchprobiert hat, hat er meist Besseres zu tun.

Ich glaube zu wissen, warum das so ist. Die meisten Frauen fühlen sich beim gemeinsamen Beten und Bibelstudium mit ihren Männern emotional und geistlich verbunden. Die typische Frau ist von den meisten Andachtsbüchern für Paare begeistert, weil sie generell offen dafür ist, ihre Gefühle, Schwächen und Bedürfnisse mit ihrem Partner zu teilen, um sich so eins mit ihm zu fühlen. Und dasselbe erwartet sie von ihrem Ehemann.

Aber wenn Sie ein typischer Ehemann sind, sind Sie nicht erpicht darauf, einem anderen Menschen gegenüber so transparent zu sein; und Sie betrachten das auch nicht als Hauptzweck eines Andachtsbuches für Paare. Ich weiß das, weil auch ich morgens nicht mit einer solchen Haltung aufwache. Stattdessen denke ich darüber nach, wie ich in meinen vielfältigen Aufgabengebieten meiner Verantwortung gerecht werden kann. Wie die meisten gläubigen Männer denke ich lieber betend darüber nach, was die Bibel zu sagen hat und welche Bedeutung diese Aussagen für die an diesem Tag anstehenden Herausforderungen haben. Diese Herausforderungen will ich bewusst in Gottes Hand legen.

Aber wenn ich den Eindruck habe, dass Sarah mich kritisiert oder mein Verhalten so verändern will, dass es ihrer eigenen weiblichen „rosafarbenen“ Sonnenbrille entspricht, löst das in mir automatisch Abwehr aus. Heißt das, dass ich nicht an Sarahs Bedürfnissen oder den Bedürfnissen meiner Familie interessiert bin? Natürlich nicht. Was ich sagen möchte, ist Folgendes: Wenn ich im Gebet meinen Blick auf Jesus richte, bin ich sehr viel offener für sein Reden hinsichtlich der Dinge, mit denen ich Sarah verärgert haben könnte. Ich wünsche mir Korrektur, aber nicht, weil Sarah sich in den Kopf gesetzt hat, die Andacht dazu zu nutzen, mich zu verändern. Die Veränderung kommt daher, dass Gott mir durch sein Wort ins Herz gesprochen hat.



Ich bin dankbar dafür, dass keiner von uns beiden versucht, die gemeinsame Andacht dazu zu nutzen, den anderen zu verändern. Sarah ist es wichtig, Gott in meinem Leben Gott sein zu lassen, und ich sehe die Wichtigkeit, dass Gott in Sarahs Leben Gott sein darf. Dass wir uns dies für unsere gemeinsame *Stille Zeit* bewusst zum Ziel gesetzt haben, trägt reiche Frucht, und deshalb möchten wir es jedem empfehlen. Außerdem möchte ich Ihnen die unten stehenden Anregungen ans Herz legen, wie Sie diese 52 Andachten für sich persönlich nutzen können (siehe „Verschiedene Optionen, wie Sie dieses Buch nutzen können“).

## Und nun ein Wort an die Frauen

Meine Damen, darf ich liebevoll, freundlich, aber auch ehrlich zu Ihnen sein? Was ich Ihnen zu sagen habe, mag etwas streng klingen, aber bitte lassen Sie mich ausreden. Wenn Sie bereits eines der Bücher aus der Reihe *Liebe & Respekt* gelesen haben, sind Sie mit dem Grundsatz von „Rosa und Blau“ vertraut. Als Frau werden Sie ein Andachtsbuch mit einer Rosa Lebenseinstellung angehen, die sich grundlegend von der Blauen Weltsicht Ihres Mannes unterscheidet. Das kann, wie ich bereits gesagt habe, zu Problemen führen.

Es kann gut sein, dass Ihr großer, starker Mann Angst hat, von Ihnen kritisiert oder abgelehnt zu werden. Bei vielen Paaren ist es so, dass die Frau sich in der Bibel besser auskennt; und der Mann hat oftmals den Eindruck, dass er nicht „so gut beten kann“ wie seine Frau. Ein Andachtsbuch gibt ihm deshalb das Gefühl, verletztlich zu sein – so als wäre er in einer Situation, in der seine Fehler und Macken offengelegt würden. Keiner – ob Blau oder Rosa – ist gern in einer solchen Lage. Das widerspricht einfach der menschlichen Natur.

Noch bedrohlicher für den Erfolg einer gemeinsamen Andachtszeit ist jedoch das natürliche Verlangen von Rosa, sich in dieser Zeit mit Blau *verbunden* zu fühlen. Sie stellt sich

eine gemeinsame *Stille Zeit* vor, in der sie mit ihrem Mann über Gefühle sprechen kann, und hofft darauf, dass er sich dadurch in einer Weise verändert, die ihr das Gefühl gibt, geliebt zu sein. Ich verstehe Ihr weibliches Herz, doch die gemeinsame Andacht ist kein Vehikel für eheliche Erfüllung oder Paartherapie.

Möchte ich damit sagen, dass es von Gott verboten wäre, sich während der gemeinsamen Andacht mit seinem Ehemann verbunden zu fühlen? Natürlich nicht, doch hier handelt es sich eher um ein Nebenprodukt und nicht um das Ziel der Andachtszeit. Als wir letztes mit einem befreundeten Paar zusammen zu Abend aßen, versuchte ich, diesen Aspekt zu erläutern und fragte die Frau, ob ich ihn mithilfe eines etwas abwegig erscheinenden Beispiels deutlich machen dürfe.

„Was würdest du sagen, wenn dein Mann unmittelbar nach eurer *Stillen Zeit* mit dir ins Bett gehen wollte?“, fragte ich.

Sie rümpfte die Nase und sagte: „Geht gar nicht! Ich verstehe, was du meinst.“

„Genau“, fuhr ich fort. „Es geht darum, dass ihr gemeinsam Jesus begegnet, und nicht um emotionale oder sexuelle Verbundenheit. Verbundenheit *kann* daraus entstehen, aber sie ist nicht das Ziel.“

Ermutigt von ihrer Zustimmung führte ich weiter aus: „Lass mich versuchen zu zeigen, wie viele Männer sich fühlen, wenn ihre Frauen sie dazu drängen, ein Andachtsbuch zu lesen, um sich mit ihnen verbunden zu fühlen. Das wäre in etwa so, als würde dein Mann zu dir sagen: ‚Wir haben die ganze Woche noch nicht in dem Diättratgeber gelesen, den ich dir gekauft habe.‘“

Sie lachte laut auf: „Das ist ein erbärmlicher Vergleich!“

„Ja, das ist er“, antwortete ich. „Es geht mir auch nicht darum, Andachtsbücher mit Diättratgebern zu vergleichen, aber ich stelle ablehnende Botschaften, auf die Frauen empfindlich reagieren, solchen, auf die Männer empfindlich reagieren, gegenüber. Ich bin mir nicht sicher, ob ich alle Gründe verstanden habe, warum sich Andachtsbücher für Paare so schlecht bewähren, aber ich glaube, das Problem hat seinen Ursprung in der Angst der Män-

ner, von ihren Frauen abgelehnt zu werden. Es geht nicht darum, dass er nicht mit Jesus in Verbindung treten will, aber es erzeugt einfach Widerwillen bei ihm, dass er während der gemeinsamen Andachtszeit auch noch die emotionalen Bedürfnisse seiner Frau befriedigen soll. Aus der Angst, darin zu versagen und dafür kritisiert zu werden, verliert er schließlich sein Interesse an der gemeinsamen *Stillen Zeit*.“

„Jetzt verstehe ich“, meinte sie lächelnd. „Ich kann absolut nachvollziehen, was du mir sagen möchtest.“

Meine Damen, vielleicht haben einige von Ihnen den Eindruck, ich würde aus einer Mücke einen Elefanten machen, aber bitte hören Sie auf mich, so wie auf einen älteren Bruder, der Sie wirklich von Herzen schätzt. Sehen Sie dieses Buch als Chance an, 52 Andachten gemeinsam mit Ihrem Mann zu erleben. Bitte betrachten Sie keine der Andachten als Gottes Gelegenheit, dafür zu sorgen, dass Ihr Mann Sie mehr liebt. Ich habe zu oft erlebt, dass Männer unter diesem Druck zurückweichen und damit ihre Frauen entmutigen, die sich eigentlich nur danach sehnen, dass ihre Männer mit ihnen biblische Themen besprechen und gemeinsam beten. Mir war es wichtig, dieses Andachtsbuch für Männer so attraktiv wie möglich zu gestalten – und zugleich ansprechend für Frauen. Ich hoffe, es ist mir gelungen.

Bitte lesen Sie auch den entsprechenden Abschnitt weiter unten, in dem Sarah und ich neben anderen hilfreichen Hinweisen erläutern, wie wir über die Jahre unsere gemeinsame *Stille Zeit* gestaltet haben. Nutzen Sie diese Andachten dazu, sich mit Ihrem Mann eins zu machen und gemeinsam zu glauben, dass Gott Wunderbares vorhat. Erlauben Sie Gott zu wirken. Ich garantiere Ihnen, er wird es tun!

## Zuletzt noch ein Wort an Sie beide

Nach dem, was wir gerade bedacht haben, ist es also offensichtlich, dass ein männerfreundliches Andachtsbuch für Ehepaare anders konzipiert werden muss, als allgemein angenommen wird. Hierzu ist es noch mal wichtig, sich den Grundsatz von *Liebe & Respekt* zu vergegenwärtigen: *Wenn eine Ehefrau ihren Mann respektiert, wird er ihr im Gegenzug seine tief empfundene Liebe erweisen. Und wenn ein Ehemann seiner Frau seine Liebe erweist, wird sie ihm im Gegenzug ihren tief empfundenen Respekt entgegenbringen.* Mir ist durchaus bewusst, dass dieses Prinzip nicht automatisch Erfolg garantiert. Es wird immer Ausnahmen geben, Ehen mit Rollenumkehrungen oder mit Problemen, die nicht über Nacht zu lösen sind. Dennoch hat sich der Grundsatz von *Liebe & Respekt* bei Tausenden von Paaren bewährt – einschließlich Sarah und mir. Und er kann sich auch in Ihrer Ehe bewähren, wenn Sie dranbleiben und sich die Zeit nehmen, gemeinsam die 52 Andachten in diesem Buch durchzuarbeiten.

Der eine oder andere mag nun fragen, warum ich nicht 365 *Liebe & Respekt*-Andachten geschrieben habe, so wie in anderen Eheandachtsbüchern? Auch hinsichtlich dieser Frage haben unsere Nachforschungen ergeben, dass die meisten Ehepaare nicht in dieser Regelmäßigkeit so viel Input verarbeiten möchten. Hierzu haben wir Tausende von Umfragebögen ausgewertet, die uns Paare im Anschluss an ihre Beschäftigung mit den unterschiedlichsten Produkten zu *Liebe & Respekt* geschickt haben. Ihr unschätzbar wertvolles Feedback hat uns gezeigt, was für Ehepaare praktikabel ist und wo noch Hürden zu überwinden sind. Anschließend haben wir uns auf die Herausforderungen geeinigt, die in den Umfragen am häufigsten genannt wurden, und haben 52 Andachten entwickelt, in denen Bibeltexte und Themen behandelt werden, die für das Zusammenspiel von *Liebe & Respekt* wesentlich sind.

Beim Schreiben der Andachten versuchte ich, mich kurz zu fassen, aber trotzdem genügend Inhalt zu bieten, sodass auch

viel beschäftigte Menschen von diesen Texten Gewinn haben können. Auf diese Weise sind im Grunde genommen 52 kurze Kapitel entstanden, die jeweils eine abgerundete Erfahrung zu den Grundsätzen von *Liebe & Respekt* erläutern. Dabei habe ich mich bemüht, dass ihr Inhalt sowohl Ihnen als Einzelperson als auch als Paar etwas zu sagen hat.

Ich bin zuversichtlich, dass der Herr durch sein Wort zu Ihnen reden wird, wenn Sie gemeinsam *Stille Zeit* machen; er wird Sie näher zusammenbringen und näher zu sich ziehen. Nur vergessen Sie die wichtigste (eigentlich ist es auch die einzige) Regel nicht: *Erzählen Sie Ihrem Ehepartner von dem, was Gott in Ihr Herz hineingesprochen hat – und nicht von dem, was Gott Ihrer Meinung nach Ihrem Partner einflüstern sollte.*

Fangen wir an! Unterziehen Sie mein männerfreundliches Andachtsbuch dem Härtetest. Streben Sie nach geistlichem Wachstum in der Beziehung zu Jesus, während Sie zugleich wichtige Grundsätze von *Liebe & Respekt* durcharbeiten und in Ihr Leben integrieren.

Da möglicherweise nicht alle Leser mit den Grundsätzen von *Liebe & Respekt* vertraut sind, gebe ich Ihnen im folgenden Kapitel eine kurze Einführung in meinen Ansatz. Für Leser, die *Liebe & Respekt* bereits kennen, mag das eine willkommene Wiederholung sein – oder Sie springen gleich zum nächsten Unterkapitel, in dem es um die verschiedenen Optionen geht, wie Sie dieses Buch nutzen können.

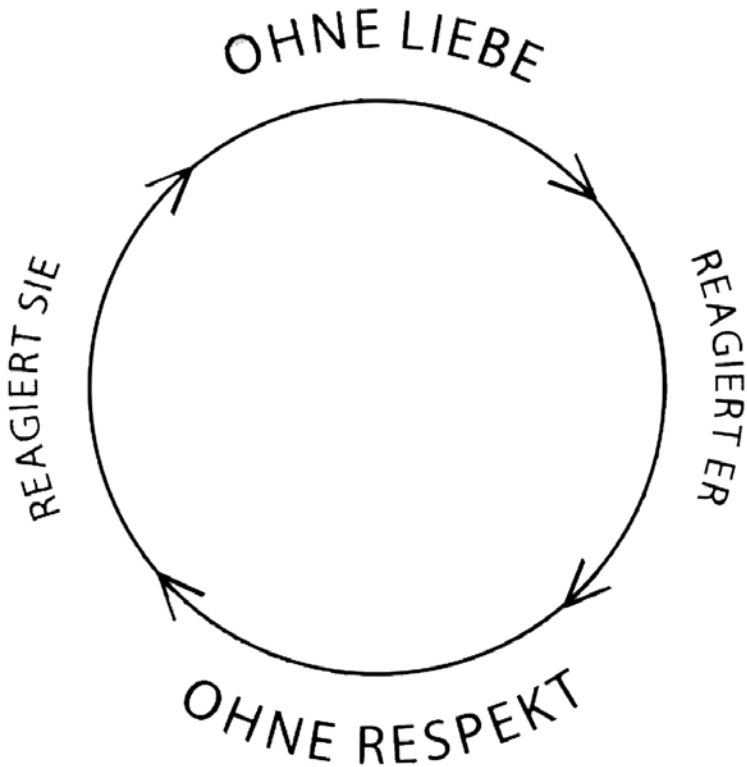
## ***Liebe & Respekt* – eine kurze Einführung**

Der Ansatz von *Liebe & Respekt* basiert auf der Beobachtung, dass Ehepaare sich potenziell immer in einem von drei Kreisläufen bewegen: dem *Teufelskreis des Ehewahnsinns*, dem *Segenskreis einer kraftvollen Ehe* oder dem *ultimativen Segenskreis*. In keinem dieser Kreisläufe bewegen wir uns permanent; es geht hier nicht um einen statischen Zustand. Doch viele Ehepaare

scheinen sehr viel Zeit im *Teufelskreis des Ehwahnsinns* zu verbringen, den man mit zwei einfachen Sätzen zusammenfassen kann:

Ohne (seine) Liebe reagiert sie respektlos.

Ohne (ihren) Respekt reagiert er lieblos.



Es ist nicht zu übersehen, dass der *Teufelskreis des Ehwahnsinns* sich selbst immer wieder mit neuem Brennstoff versorgt. Wenn eine Frau sich nicht geliebt fühlt, neigt sie zu Reaktionsweisen, die ihr Mann als respektlos empfindet. Wenn ein Mann sich nicht respektiert fühlt, neigt er zu Reaktionsweisen, die auf seine

Frau lieblos wirken. Und so drehen sie munter ihre Runden in diesem *Teufelskreis*.

Das Geheimnis zum Aufbau einer glücklichen Beziehung beruht darauf zu erkennen, wann man sich im *Teufelskreis des Ehwahnsinns* bewegt: wann man nicht gut miteinander kommuniziert, wann man sich in einem Konflikt – egal ob klein oder groß – befindet oder wann das Zusammenleben nicht rundläuft. Der *Teufelskreis* kann relativ sacht verlaufen, wenn beide Partner versuchen, den Deckel draufzuhalten, oder sehr intensiv werden, wenn bösartige Bemerkungen fallen, beißender Sarkasmus eingesetzt wird oder Schlimmeres. Doch egal wie heftig der *Teufelskreis* tobt, immer geht es darum, dass ein oder oft auch beide Ehepartner Dinge tun, die verrückt und dumm sind und den Partner zur Verzweiflung treiben.

### ***Die Antwort auf den Teufelskreis – Epheser 5,33***

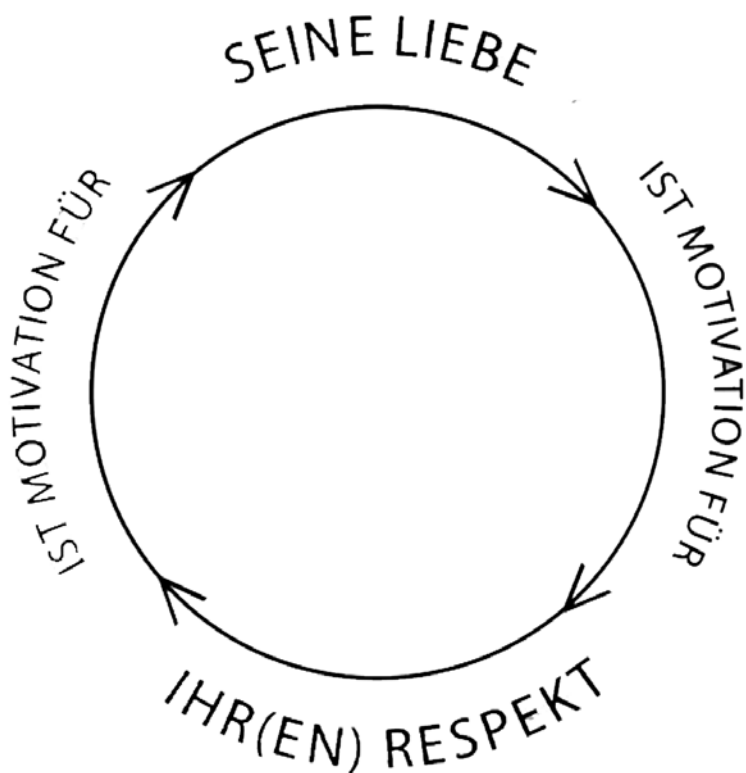
Die Bibel gibt uns im Epheserbrief eine Antwort auf den *Teufelskreis des Ehwahnsinns*: „Es gilt aber auch für euch: Ein Mann soll seine Frau so lieben wie sich selbst. Und die Frau soll ihren Mann achten“ (5,33). Dieser Vers fasst den wunderbarsten Ehevertrag des Neuen Testaments zusammen, der uns bereits in den Versen 22 bis 33 beschrieben wird. In Vers 33 hält Paulus fest, dass der Mann seine Frau lieben soll – das ist keine Bitte – und dass die Frau ihren Mann achten soll. Mehr noch: Seine Liebe und ihr Respekt sollen bedingungslos sein.

Ein Hauptziel meiner Arbeit besteht darin, Ehepaaren zu helfen, die Bedeutung des Wortes „bedingungslos“ zu verdeutlichen. Wenn eine Frau liebenswürdig ist, fällt es ihrem Mann leicht, sich ihr gegenüber liebevoll zu verhalten; aber Gottes Gebot, die eigene Frau zu lieben, ist nicht an ihre Liebenswürdigkeit gebunden. Und wenn ein Mann ehrbar ist, wird es seiner Frau leichtfallen, ihn zu respektieren; aber Gottes Gebot, den eigenen Mann zu achten, ist nicht daran gebunden, ob er ehrbar ist.

In der Botschaft von *Liebe & Respekt* geht es nicht darum, dass ein Mann sich die Achtung seiner Frau verdient, indem er lie-

bevoller ist. Noch geht es darum, dass eine Frau sich die Liebe ihres Mannes verdient, indem sie respektvoller ist. *Liebe & Respekt* sind ein bedingungsloses Geschenk, das auf einem Gebot Gottes beruht.

*Liebe & Respekt* stoppen den *Teufelskreis des Ehewahnsinns* in Tausenden von Ehen überall in unserem Land. Wenn beide Ehepartner sich darauf verpflichten, das Grundbedürfnis des anderen zu stillen – bedingungslose Liebe für sie, bedingungslosen Respekt für ihn –, dann haben sie einen riesigen Schritt getan, um den *Teufelskreis des Ehewahnsinns* unter Kontrolle zu bringen.





## ***Der Segenskreis einer kraftvollen Ehe hält den Teufelskreis in Schach***

Auch wenn es Wege gibt, den *Teufelskreis* zu durchbrechen oder zu stoppen (ganz hinter uns werden wir ihn nie lassen), kann er jederzeit wieder anspringen. Das passiert selbst glücklichen und gut miteinander harmonisierenden Ehepaaren. Wir können den *Teufelskreis* eindämmen, wenn wir uns in den *Segenskreis einer kraftvollen Ehe* hineinbegeben, den man so zusammenfassen kann:

Seine Liebe ist Motivation für ihren Respekt.

Ihr Respekt ist Motivation für seine Liebe.

Wenn Ehepaare die Grundsätze von *Liebe & Respekt* beherzigen, führt sie das in den *Segenskreis einer kraftvollen Ehe*.

Es gibt sechs Grundsätze, wie ein Mann seiner Frau das Wort „Liebe“ auf biblische Weise buchstabieren kann:

- Nähe: Ihre Frau wünscht sich Ihre Nähe, und das nicht nur, wenn Sie gerade Sex haben wollen.
- Offenheit: Ihre Frau möchte, dass Sie sich ihr gegenüber öffnen und sich mit ihr unterhalten, statt sich ärgerlich zurückzuziehen oder desinteressiert zu sein.
- Verständnis: Versuchen Sie nicht, Ihre Frau zu „reparieren“. Hören Sie ihr einfach zu und bleiben Sie verständnisvoll, wenn sie sich aufregt.
- Versöhnungsbereitschaft: Sie glauben gar nicht, wie viel Kraft in dem einfachen Satz steckt: „Schatz, es tut mir von Herzen leid.“
- Loyalität: Versichern Sie Ihrer Frau zu jeder Zeit, dass Ihre Liebe und Ihre Treue zu ihr unverbrüchlich feststehen.
- Wertschätzung: Achten Sie Ihre Frau; zeigen Sie ihr, wie kostbar sie Ihnen ist und wie hoch Ihre Wertschätzung für sie ist.

Wenn ein Ehemann jeden Tag nur einen dieser sechs Grundsätze in die Tat umsetzt, wird das ein großer Schritt dahingehend

sein, dass er seiner Frau das Gefühl gibt, bedingungslos geliebt zu sein.

Aber nicht nur für die Männer gibt es diese Grundsätze, auch die Frauen können sechs Grundsätzen folgen, um ihrem Mann Respekt zu erweisen:

- Eroberungswille: Achten und schätzen Sie seine Sehnsucht, zu arbeiten und etwas zu erreichen.
- Leiterschaft: Achten und schätzen Sie seine Motivation, Sie zu schützen und zu versorgen.
- Autorität: Achten und schätzen Sie seinen Wunsch, dienend und leitend voranzugehen – und untergraben Sie seine Autorität nicht.
- Achten und schätzen Sie seinen Wunsch, analytisch zu denken und Ihr Ratgeber zu sein.
- Beziehung: Achten und schätzen Sie seinen Wunsch nach einer Freundschaft, in der Sie Seite an Seite gehen.
- Sexualität: Achten und schätzen Sie sein Bedürfnis nach sexueller Intimität und entziehen Sie sich ihm nicht.

Wenn eine Frau jeden Tag nur einen dieser Grundsätze in die Tat umsetzt, macht sie einen großen Schritt, um ihrem Mann das Gefühl zu geben, er sei bedingungslos geachtet.

Diese Grundsätze sind keine magischen Formeln oder Patentrezepte. Der *Segenskreis einer kraftvollen Ehe* ist nur so gut wie Ihre Umsetzung. Wenn Sie diese Grundsätze in Ihren Alltag integrieren, wird Ihre Ehe glücklicher und stärker werden und sie wird ein besseres biblisches Fundament besitzen und so Gott Ehre geben.

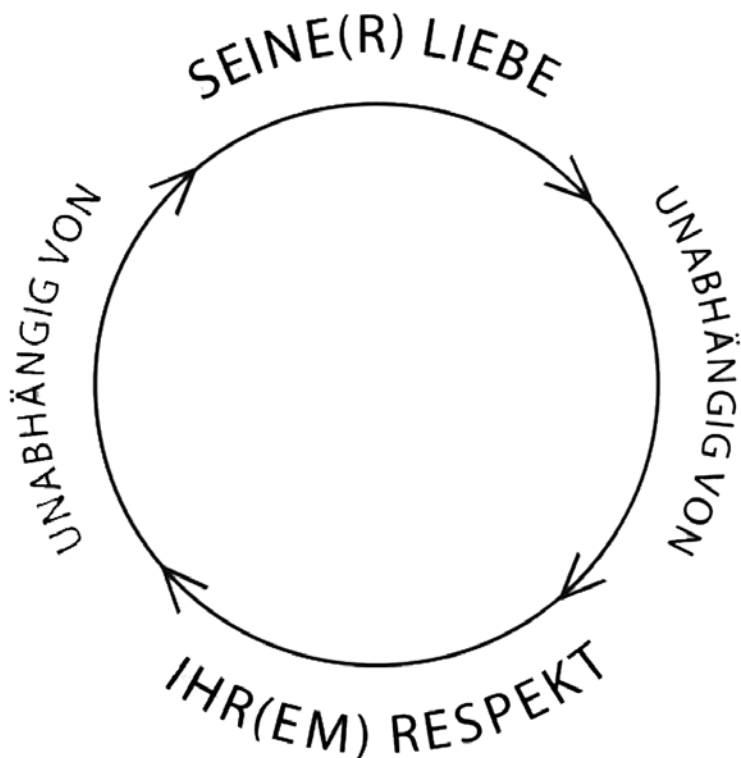
### ***Das wahre Ziel Ihrer Ehe – der ultimative Segenskreis***

Es ist gut, wenn wir wissen, wie wir den *Teufelskreis des Ehwahnsinns* stoppen oder verlangsamen können. Besser ist es aber, wenn wir die Grundsätze des *Segenskreises einer kraftvollen Ehe* einüben. Doch es gibt noch einen weiteren Kreislauf, der für

jedes Paar unerlässlich ist – den *ultimativen Segenskreis*, den wir mit den folgenden Aussagen zusammenfassen können:

Seine Liebe wird unabhängig von ihrem Respekt ein Segen sein.

Ihr Respekt wird unabhängig von seiner Liebe ein Segen sein.



Der ultimative *Segenskreis* bedeutet, dass Gott Ehemänner segnet, die ihre Frauen lieben, egal wie groß oder gering deren Respekt für sie ist, und dass Gott Ehefrauen segnet, die ihre Männer respektieren, egal wie groß oder gering deren Liebe für sie ist. Dieser ultimative Segen ist der Lohn, den Gott denen gibt, die

ihren Ehepartner lieben beziehungsweise achten, weil sie Jesus lieben und ehren. Christus ist die Motivation für ihr Handeln.

Wenn Eheleute zu mir kommen und behaupten, das Grundprinzip von *Liebe & Respekt* würde in ihrer Ehe nicht funktionieren, dann lautet mein Rat an sie ohne Ausnahme: Geben Sie nicht auf! Halten Sie Ihren Teil der Abmachung ein, weil in Gottes Bilanz keine Mühe vergebens ist. Gott wird Sie belohnen, selbst wenn Ihr Ehepartner sich Ihnen gegenüber verschließt.

Wenn Sie bedingungslos *Liebe & Respekt* zeigen, egal ob Sie damit etwas bewirken, folgen Sie dem Willen Gottes für Ihr Leben. Das ist *der ultimative Segenskreis*. Sie lieben Ihre Frau oder achten Ihren Mann doch nicht zuallererst deshalb, weil es Ihre Ehe besser macht. Das mag ein wunderbares Nebenprodukt sein. Aber Ihr eigentliches Ziel ist doch, Gott zu lieben und zu achten, indem Sie ihm vertrauen und tun, wozu er Sie auffordert.

*Der ultimative Segenskreis* ist übrigens für gute Ehen genauso bedeutsam wie für weniger gute, die im *Teufelskreis des Ehewahnsinns* gefangen zu sein scheinen. Denn letztlich sollten Ehemänner und -frauen die Grundsätze von *Liebe & Respekt* vor allem aus dem Gehorsam Gott gegenüber befolgen, so wie er es ihnen in Epheser 5,33 geboten hat. Das ist letztlich das ureigene Ziel von *Liebe & Respekt*!

Gestatten Sie mir noch eine Anmerkung zum Schluss: Eine ausführliche Darstellung der drei Kreisläufe, die wir hier nur kurz angerissen haben, finden Sie in meinem Buch *Liebe & Respekt*.

## Verschiedene Optionen, wie Sie dieses Buch nutzen können

Während ich mit meinem kreativen Team daran arbeitete, ein völlig neues Konzept für Paarandachten zu entwerfen, entdeckten wir verschiedene Möglichkeiten, wie man an solche Andachten herangehen kann.

***Die erste Überlegung: Arbeiten Sie den Andachtstext zunächst jeder für sich durch, und kommen Sie anschließend zusammen, um miteinander zu besprechen, was Ihnen wichtig geworden ist.***

Unsere Nachforschungen haben ergeben, dass es Ehepaaren zumeist schwerfällt, gemeinsam *Stille Zeit* zu machen. Als wir Pastoren verschiedenster Gemeinden fragten, wie viele Paare eine gemeinsame *Stille Zeit* praktizieren, lautete deren Antwort: „sehr wenige“.

Der Leiter der Ehearbeit einer großen Gemeinde erklärte mir: „Am besten scheint es zu funktionieren, wenn die beiden Ehepartner ihre Andacht nicht zur gleichen Zeit machen müssen. Das scheint zwar dem zu widersprechen, was wir erreichen wollen, aber die meisten Paare, die ich seelsorgerlich begleitet habe, haben mir gesagt: ‚Es fühlt sich echt merkwürdig an, wenn man zusammensitzt und gemeinsam in einem Andachtsbuch liest. Danach weiß meist keiner von uns beiden, was er sagen soll.‘ Und so habe ich den Ehepaaren den Rat gegeben, den Andachtstext separat zu lesen und anschließend während der gesamten Woche darüber zu sprechen. Das fühlt sich weniger gezwungen an.“

Sarah und ich würden diesem Rat aus einer ganzen Reihe von Gründen zustimmen.

Zum einen gibt es keine direkte Aussage in der Bibel, die anordnet, dass Ehepaare eine gemeinsame *Stille Zeit* zu halten haben. Zum Zweiten hatten auch Sarah und ich zu Beginn unserer Ehe keine gemeinsamen Andachtszeiten. Damals haben wir gemeinsam entschieden, dass wir unsere *Stille Zeit* getrennt machen und uns über das, was jeder von uns gelernt hat, austauschen. Sarah war über diese Entscheidung sehr erleichtert und meinte, dass dies eine große Last von ihren Schultern nähme.

Das gemeinsame Gebet jedoch haben wir regelmäßig ausgeübt, währenddessen aber selten für unsere Ehe gebetet, weil wir den Eindruck hatten, dass man auf diese Weise sehr schnell Botschaften zum anderen „hin betet“ und der sich dann schuldig

fühlt. Stattdessen beteten wir für unseren gemeinsamen Dienst und für Menschen in Not; und sobald wir Kinder hatten, beteten wir natürlich auch für sie und für alle familiären Belange.

Selbst heute noch lesen wir die Bibel und anderes Studienmaterial zumeist jeder für sich, um anschließend unsere Erkenntnisse miteinander abzugleichen. Und wenn wir miteinander beten, achten wir sehr darauf, nicht den Ehepartner zu unserem Adressaten zu machen. Ist es nun mein Rat, unserem Vorbild zu folgen, wenn Sie vor Kurzem geheiratet haben oder sich dem Thema gemeinsamer Andachten gerade erst annähern? Nicht unbedingt, aber ich möchte, dass Sie um diese Möglichkeit wissen.

Sie und Ihr Partner haben die Freiheit, Ihre *Stille Zeit* so zu gestalten, wie es für Sie am besten passt. Da alle Andachten in diesem Buch darauf zugeschnitten sind, die Grundsätze von *Liebe & Respekt* zu beleuchten, glaube ich zwar, dass es wichtig ist, irgendwann gemeinsam an diesen Grundsätzen zu arbeiten, aber erst nachdem jeder von Ihnen darüber nachgedacht hat, was Gott ihm oder ihr ganz persönlich sagen möchte. Das Hauptziel Ihrer *Stillen Zeit* besteht darin, die Liebe Christi zu erfahren. Ihr Fokus soll nach oben und nicht zu Ihrem Partner hin ausgerichtet sein.

***Die zweite Überlegung: Nutzen Sie diese Andachten so, wie es Ihrem Tempo und Ihren Bedürfnissen entspricht***

Wie Sie sehen können, sind die 52 kurzen, undatierten Kapitel nicht so organisiert, dass man sie einer täglichen oder wöchentlichen Ordnung folgend bearbeiten müsste. Da es 52 sind, mag man auf den Gedanken kommen, eine Andacht pro Woche zu bearbeiten, aber das ist kein Muss. Auch ist es Ihnen beiden überlassen, wie oft Sie eine Andacht wiederholen wollen oder zu welcher Tageszeit und in welcher Weise Sie sie durcharbeiten möchten. Vielleicht möchten Sie sie, wie beschrieben, zunächst getrennt bearbeiten und dann Ihre Aufzeichnungen miteinander vergleichen. Oder Sie haben kein Problem mit einer gemeinsa-

men Andachtszeit. Es gibt für dieses Andachtsbuch kein Richtig oder Falsch. Das, was für Sie am besten funktioniert, ist der beste Weg.

Im Folgenden möchten wir Ihnen aber trotzdem einen Vorschlag machen, wie ein wöchentliches Setting aussehen könnte. Dieser Vorschlag richtet sich an Paare, die gerne Paarandachten machen möchten, aber aufgrund früherer Fehlschläge Vorbehalte haben. Und das sind die möglichen Schritte, die Sie aber gerne entsprechend Ihren eigenen Bedürfnissen anpassen oder verändern dürfen:

- Entscheiden Sie sich, ein Kapitel (also eine Andacht) pro Woche zu lesen.
- Beginnen Sie mit Kapitel 1, das Ihnen den Ansatz von *Liebe & Respekt* nahebringt. Anschließend können Sie die übrigen Andachten in jeder beliebigen Reihenfolge durchgehen – bis auf das Kapitel 52, das als Abschluss gedacht ist.
- Vereinbaren Sie, dass jeder die Andacht entsprechend seines eigenen Zeitplans durcharbeitet. Denken Sie jeder für sich betend über den Andachtstext nach. Machen Sie sich Notizen, was Sie gerne mit Ihrem Partner teilen möchten, aber arbeiten Sie für eine festgelegte Zeit – das können auch einige Tage sein – allein an diesem Text, damit Gott Zeit hat, mit jedem von Ihnen separat über Ihre Ehe zu sprechen.
- Für manche Paare mag das schon alles sein, was sie sich – zumindest fürs Erste – vorstellen können. Je vertrauter Sie mit den Inhalten des Buches werden, umso größer mag der Wunsch werden, darüber zu sprechen. Sie müssen diesen Schritt nicht übereilen. Warten Sie einfach ab, bis es sich ergibt. Und vereinbaren Sie, dass Sie einander nicht verurteilen werden, falls einer von Ihnen nicht bereit ist, die nächsten Schritte zu gehen, die wir Ihnen nun beschreiben wollen.
- Kommen Sie zu einem vereinbarten Zeitpunkt innerhalb der Woche zusammen, um sich über das auszutauschen, was Gott jeweils zu Ihnen gesagt hat. Lesen Sie den Text noch

einmal gemeinsam und tauschen Sie Ihre Beobachtungen oder Fragen aus, die Sie sich notiert haben.

- Sprechen Sie über die Aussage, die in der Randnotiz gemacht wird, die die Kernaussage des jeweiligen Kapitels zusammenfasst. Beten Sie miteinander, aber nur insoweit, wie es Ihnen beiden angenehm ist. Nutzen Sie dafür die Gebetsvorschläge oder folgen Sie Ihren eigenen Ideen. Machen Sie sich der Gefahr bewusst, den Partner zum Adressaten des Gebets zu machen, indem man mehr oder weniger subtil Gott bittet, den anderen so zu verändern, wie man ihn gerne hätte.
- Denken Sie über den kurzen Abschnitt zur Umsetzung des Gelesenen am Ende eines jeden Kapitels nach und probieren Sie die dort gegebenen Vorschläge aus.
- Nutzen Sie den *Gesprächsstoff*, um sich in der von Ihnen vereinbarten Zeit noch eingehender über das Thema der Andacht zu unterhalten.
- All das ist nur ein Vorschlag, wie Sie dieses Buch nutzen können. Ich denke, jedes Paar wird genügend Material finden – egal ob Sie ganz am Anfang stehen oder schon lange zusammen *Stille Zeit* machen.

Ganz unabhängig davon, wie Sie an diese Sache herangehen, sollten Sie fest beschließen, dass Sie sich nicht entmutigen lassen werden, wenn Sie aus welchen Gründen auch immer eine vereinbarte Andachtszeit nicht einhalten können. Das Leben ist ohnehin schon durchgetaktet genug, und alle in Ihrer Familie haben vielfältige Termine, sodass Sie sich hinsichtlich der Andachten keinen Zwang auferlegen sollten. Wichtig ist nur, dass Sie dranbleiben.

Lassen Sie Gott an sich arbeiten, aber bearbeiten Sie nicht Ihren Ehepartner. Ihr Ziel besteht darin, den Weg dieser 52 Andachten miteinander zu gehen.



# 1

## Sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage ... oder doch eher nicht

*Ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf.*  
Sprüche 24,16 (LU 2017)

Unser Hauptanliegen bei *Liebe & Respekt* ist nicht, dass die Leute unsere Botschaft hören, so wichtig das auch sein mag, sondern dass die Menschen, die an unseren Konferenzen teilnehmen oder unsere Bücher lesen, anschließend die Grundsätze von *Liebe & Respekt* erfolgreich in ihr Leben integrieren. Mir ist natürlich bewusst, dass dies auch das Anliegen unserer Leser ist, umso mehr leide ich mit denen, die die Botschaft hören, es aber nicht schaffen, beständig dranzubleiben. Sie erleben, dass die Grundsätze von *Liebe & Respekt* zwar einfach klingen, aber nicht so einfach umzusetzen sind. Oder besser gesagt, ihre Umsetzung liegt uns Menschen nicht *im Blut*. Das verstehe ich. Auch für Sarah und mich ist diese Umsetzung nicht leicht oder selbstverständlich – und wir haben in den vergangenen zehn Jahren sogar über 200 Konferenzen zu diesem Thema durchgeführt.

Ich möchte einige der Rückmeldungen von Ehepaaren wiedergeben, die zugaben, Probleme bei der Umsetzung zu haben:

*Ich bete verzweifelt um die Hilfe des Heiligen Geistes, damit ich eine respektvollere Ehefrau werde. Doch es fällt mir nicht leicht und ich erlebe mehr Rückschläge als Erfolge.*

*Wenn wir bewusst daran arbeiten, dann funktioniert der Ansatz von Liebe & Respekt ganz wunderbar, aber wir bleiben nicht dran. Es ist nicht leicht, nicht in die alten Muster zurückzufallen. Ich selbst verhalte mich oft so abweisend; das ist echt nicht mehr lustig.*

*Ich bin immer wieder erstaunt darüber, wie leicht wir in den Teufelskreis des Ehwahnsinns hineingeraten. Es ist zum Heulen, wenn ich daran denke, wie viel ich weiß und wie wenig ich umsetze.*

Nun fragen Sie sich vielleicht: Warum beginnt Emerson dieses Buch mit so traurigen Berichten von Ehepaaren, die es nicht schaffen, in ihrer Ehe eine Wende zu erreichen? Wie soll uns das helfen?

Doch lassen Sie mich ausreden. Ich möchte Sie nicht entmutigen. Im Gegenteil, ich will Sie ermutigen, indem ich Ihnen gleich zu Beginn sage, dass *Liebe & Respekt* nicht mit Wunderwaffen zu vergleichen sind. Ganz im Gegenteil, Sie werden feststellen, dass es mit der Umsetzung nicht immer perfekt klappt. Wenn Sie das einmal verstanden haben, wird es Ihnen leichter fallen, sich auf dieses Konzept einzulassen.

Ich liebe Sprüche 24,16 (LU 2017), weil dieser Vers mir viel Hoffnung gibt. Gute Menschen sind nicht perfekt, aber Gott sagt: „Ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf.“ Und wie steht man wieder auf? Lassen Sie mich Ihnen hierzu drei Leitlinien geben:

1. *Geben Sie niemals auf.* Wenn Sie eine starke Ehe führen wollen, müssen Sie auch akzeptieren, dass zwischenzeitliche Rückschläge dazugehören. Oder wie man im Training beim Sport sagen würde: Noch mal von vorne!
2. *Bitten Sie Gott und Ihren Ehepartner um Vergebung.* Eine Frau schrieb mir einmal: „Ich habe es versäumt, meinem Mann mit Achtung zu begegnen. Deshalb habe ich Gott um Vergebung gebeten und sitze nun an einer E-Mail, um auch meinen Mann um Vergebung zu bitten.“ Ein Ehemann berichtete mir: „Ich weiß jetzt, wie sehr ich als Ehemann, Freund und Geliebter versagt habe, und ich habe Gott und meine Frau um Vergebung gebeten.“ Epheser 4,32 bringt es auf den Punkt: „Seid ... freundlich

und barmherzig und vergibt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.“

Sarah und mir geht es oft so, dass wir einander sagen müssen: „Es tut mir leid – wieder einmal.“

3. *Bitten Sie Gott, Sie an die Hand zu nehmen.* In Psalm 37, Vers 24 wird uns versprochen, dass wir zwar stolpern werden, aber nicht fallen, weil Gott uns fest an seiner Hand hält. Wir brauchen die helfende Hand Gottes, und die ist immer bereit zuzupacken, wenn wir Gott demütig und zuversichtlich um seine Wegführung bitten.

Jedes Märchen endet mit dem Worten: „... und sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage.“ Wir wissen, dass das nicht wirklich stimmt, denn die Momente, in denen wir strau-  
cheln, stolpern oder hinfallen, folgen ihrer eigenen zeitlichen Logik. Es geht im Leben nicht darum, irgendein eheliches Nirwana zu erreichen. „Glücklich zu sein bis ans Ende der Tage“ bedeutet vielmehr zu wissen, wie man mit den unvollkommenen Zeiten des Lebens umgehen kann – sie nicht resignierend hinzunehmen, sondern ihnen mit Gottes Vergebung und Hilfe entgegenzutreten und jedes Mal wieder aufzustehen, wenn wir fallen. Im Grunde geht es in allen weiteren Kapiteln dieses Buches genau darum. Das werden Sie und Ihr Ehepartner entdecken und zugleich die verborgenen Schätze von *Liebe & Respekt* ans Tageslicht fördern.

In der Ehe geht es nicht darum, niemals hinzufallen. Es geht darum, jedes Mal wieder aufzustehen.

## Gebet:

Danken Sie dem Herrn für seine Vergebung, seine Gnade und für die Gerechtigkeit, die nur er Ihnen zusprechen kann. Danken Sie ihm für die Zusage, dass der Gerechte zwar fallen mag, aber immer wieder aufstehen und durch *Liebe & Respekt* an einer kraftvollen Ehe weiterarbeiten kann. Bitten Sie Gott, Ihnen ein

Herz zu schenken, das sich nicht von einer einzelnen Niederlage entmutigen lässt.

## Umsetzung:

Schreiben Sie den Vers 16 aus Sprüche 24 für sich ganz persönlich auf und formulieren Sie ihn so: „Denn eine gerechte Ehefrau fällt siebenmal und steht wieder auf.“ Beziehungsweise: „Denn ein gerechter Ehemann fällt siebenmal und steht wieder auf.“ Hängen Sie den Vers an Ihren Badspiegel oder an die Innenseite einer Schranktür in der Küche oder an einen anderen Ort, wo Sie ihn täglich sehen können.

## Gesprächsstoff:

Welcher dieser Punkte hilft Ihnen am meisten, wenn es darum geht, nach einer Niederlage *wieder aufzustehen*?

- Ist es Ihr fester Vorsatz, in dieser Ehe niemals aufzugeben?
- Ist es die Möglichkeit, einander und Gott um Vergebung zu bitten?
- Ist es die Zusage Gottes, dass er immer bei Ihnen ist und Sie ihn jeden Tag neu um seine Hilfe bitten dürfen?
- Gibt es noch etwas anderes, das Ihnen hilft aufzustehen?  
Wenn ja, was?

Wie könnte Ihr Partner Sie beim „Aufstehen“ unterstützen?