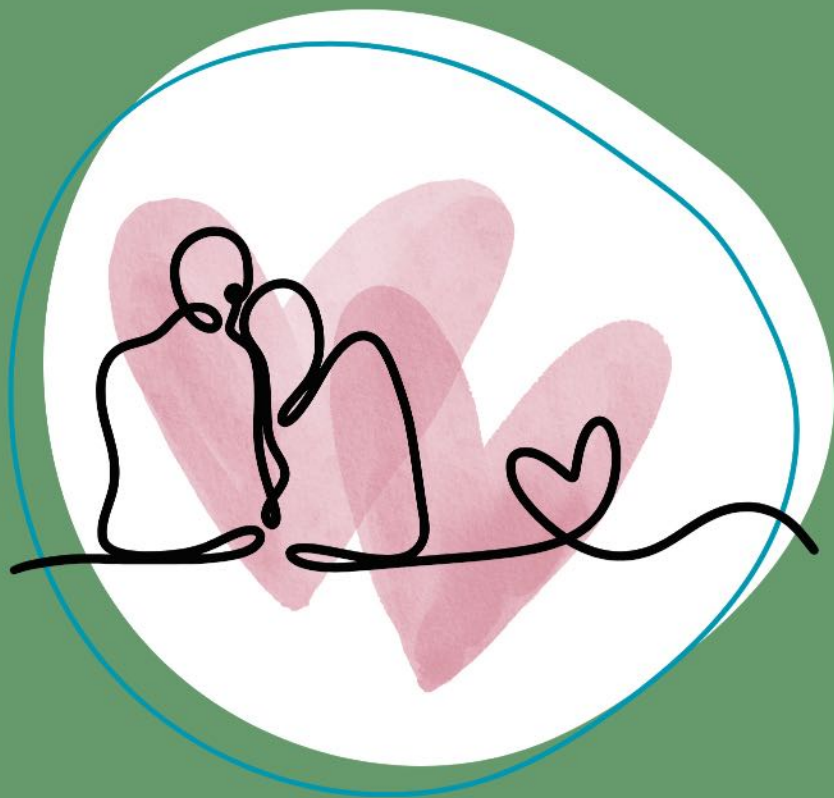


Wir zwei!

Immer wieder neu.

Gespräche für Paare, die in ihre Ehe
investieren wollen



Zwölf Gespräche, die Heike und Lothar Krauss durch 40
gemeinsame Ehejahre begleitet haben – und vielleicht auch
anderen Paaren guttun.



Heike und ich durften 40 Jahre Ehe miteinander erleben. Unsere Ehe war weit weg von perfekt. Wir waren zwei ziemlich normale Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Stärken, Schwächen und natürlich auch unseren Konflikten. Aber wir haben über all diese Jahre versucht, miteinander im Gespräch zu bleiben und in unsere Beziehung zu investieren.

Dabei hat uns die Bibel unglaublich viel gegeben. Wir waren manchmal selbst überrascht, wie lebensnah Gottes Wort für eine Ehe sein kann: im Blick auf Liebe und Treue, auf Vergebung, den Umgang mit Konflikten, unsere Sprache, Sexualität, gegenseitige Wertschätzung und die Bereitschaft, nicht immer nur sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen.

Und wir haben von anderen gelernt. Bücher, Vorträge und gute Autoren haben uns begleitet. **Einer wurde für uns seit den 1990er Jahren besonders wichtig: John Gottman, einer der bedeutendsten Beziehungsforscher seiner Generation.** Vieles aus seiner jahrzehntelangen Forschung hat uns ganz praktisch geholfen.

Manches war erstaunlich einfach. Sich bewusst mindestens **1 x am Tag für 30 Sekunden in den Arm nehmen.** ☺ Sich im Vorbeigehen berühren. Den anderen mit einem liebevollen Blick wahrnehmen. Die kleinen Kontaktangebote des anderen nicht ständig übersehen. Freundschaft und Wertschätzung pflegen.

Anderes ging tiefer. **Gottmans berühmte „vier apokalyptische Reiter“** – *Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern* – wurden für uns zu einer wichtigen Hilfe, um zu verstehen, was in Konflikten mit einer Beziehung passieren kann. Und vor allem: wie man wieder zueinander findet.

Vieles davon haben Heike und ich ganz persönlich in unserem Podcast **„Durch Dick und Dünn“** erzählt. Dieses kleine eBook ist anders. Hier habe ich unsere Geschichte bewusst herausgenommen. Es geht nicht um Heike und mich, sondern um euch.

Zwölf Gespräche – mehr nicht



Eine Ehe ist nie fertig. Menschen verändern sich, Lebensphasen verändern sich und damit auch eine Beziehung. Deshalb lohnt es sich, einander immer wieder neu kennenzulernen.

Die zwölf Gesprächsrunden in diesem Buch greifen Themen auf, mit denen auch wir über unsere gesamte Ehe hinweg unterwegs waren: Nähe und Freundschaft, Kommunikation und Konflikte, Vergebung, Sexualität, Alltag, Familie, Glaube und gemeinsame Zukunft.

Zu jedem Thema gibt es einen kurzen Gedanken und einige Fragen. Ihr müsst sie nicht alle beantworten. Bitte nicht. 😊 Wenn ihr bei einer Frage hängenbleibt und eine Stunde miteinander redet, hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Es geht nicht darum, eure Ehe zu analysieren oder zu perfektionieren. Vielleicht ist die wichtigste Idee viel einfacher:

Lasst das Gespräch miteinander nicht abreißen.

Bleibt neugierig. Fragt nach. Hört zu. Sagt euch, was ihr am anderen schätzt. Redet auch über das, was schwierig ist. Und erzählt euch immer wieder, was euch beschäftigt, was ihr euch wünscht und wovon ihr träumt.

Macht etwas Schönes daraus

Vielleicht nehmt ihr euch zwölf Abende. Vielleicht einmal im Monat, vielleicht häufiger. Zu Hause auf dem Sofa, bei einem Essen, einem Glas Wein, auf der Terrasse oder unterwegs. Macht eure eigene kleine Date-Night-Reihe daraus.

Ihr braucht dafür keine perfekte Ehe. Die hatten wir auch nicht.

Was uns sehr geholfen hat, war etwas anderes: Wir sind drangeblieben. Wir haben gelernt, gefragt, gestritten, uns versöhnt, gelacht, uns berührt, miteinander gebetet und immer wieder neu versucht zu verstehen, was im anderen vorgeht.

Die Bibel hat uns dabei Orientierung gegeben. Menschen wie John Gottman haben uns geholfen, manches besser zu verstehen. Und nach 40 gemeinsamen Ehejahren kann ich sagen: Es hat sich gelohnt, in dieses „Wir“ zu investieren.

Vielleicht helfen euch die nächsten zwölf Gespräche dabei auch ein bisschen.



Also macht euch einen Kaffee, öffnet einen Wein oder was immer zu euch passt. Legt für eine Weile die Handys weg – und dann redet miteinander.

Nicht perfekt.

Einfach immer wieder.

Lothar





Inhalt

Wir zwei! Gespräche für Paare, die in ihre Ehe investieren wollen

Gespräch 1: Wie geht es uns eigentlich?	6
Gespräch 2: Kennst du mich eigentlich noch?	9
Gespräch 3: Was ich an dir liebe	12
Gespräch 4: Sind wir noch miteinander verbunden?	15
Gespräch 5: Können wir wirklich miteinander reden?	18
Gespräch 6: Wie streiten wir eigentlich?	22
Gespräch 7: Vergeben – und wieder anfangen	25
Gespräch 8: Nähe, Zärtlichkeit und Sex	28
Gespräch 9: Unser ganz normales Leben	31
Gespräch 10: Wir und die anderen	34
Gespräch 11: Was trägt uns eigentlich?	37
Gespräch 12: Worauf freuen wir uns noch?	40
Bücher, die bei dem Gespräch geholfen haben ...	43
Die eBooks der Reihe sind ...	44



Gespräch 1: Wie geht es uns eigentlich?

Im Alltag kann man ziemlich viel miteinander reden, ohne wirklich darüber zu sprechen, wie es einem miteinander geht. Termine, Arbeit, Kinder, Einkaufen, Freunde, Familie – irgendetwas ist eigentlich immer.

Deshalb starten wir ganz einfach: Wie geht es euch gerade als Paar?

Nicht: Wo haben wir ein Problem? Und auch nicht: Was müssen wir dringend verbessern? Es geht zunächst nur darum, wahrzunehmen, wo ihr steht und wie jeder von euch die gemeinsame Situation erlebt.

Welche Jahreszeit ist gerade?

Vielleicht hilft euch ein Bild: Wenn eure Ehe gerade eine Jahreszeit wäre – welche wäre sie?

Frühling kann für Aufbruch stehen, Sommer für eine richtig gute Zeit. Im Herbst verändert sich manches, und im Winter kann das Leben anstrengend werden. Vielleicht passt für euch aber auch ein ganz anderes Bild.

UNSERE JAHRESZEIT: _____

In einer langen Beziehung gibt es unterschiedliche Zeiten. Manchmal läuft es leicht, manchmal fordert das Leben ziemlich viel. Vielleicht seid ihr euch gerade sehr nah, vielleicht lebt ihr ein bisschen mehr nebeneinander her. Das muss man nicht sofort bewerten. Interessant ist erst einmal, wie jeder von euch die gemeinsame Situation erlebt.

Unsere kleine Standortbestimmung

- Wenn unsere Ehe gerade eine Jahreszeit wäre – welche wäre sie für dich? Warum?
- Wenn du unsere Beziehung im Moment mit drei Worten beschreiben solltest – welche wären das?
- Was macht dir an unserem gemeinsamen Leben gerade besonders Freude?
- Wann hast du dich mir in den vergangenen Wochen besonders nah gefühlt?



Erst einmal das Gute sehen

Wenn Paare über ihre Beziehung sprechen, landet man ziemlich schnell bei dem, was nicht funktioniert. Deshalb schauen wir heute zuerst auf das, was gut ist.

Vieles davon wird nach einigen Ehejahren selbstverständlich. Dass der andere da ist. Dass man sich aufeinander verlassen kann. Gemeinsame Erinnerungen, eingespielte Abläufe, kleine Gesten und vieles, was einer täglich für den anderen tut.

Paulus schreibt ziemlich schlicht: „Seid dankbar!“ (Kolosser 3,15). Dankbarkeit bedeutet nicht, Schwierigkeiten zu übersehen. Sie hilft uns nur, das Gute nicht ebenfalls zu übersehen.

Was ich an uns mag

- Was läuft bei uns im Moment richtig gut?
- Was haben wir in der letzten Zeit gemeinsam gut hinbekommen?
- Was genieße ich an unserem Leben zu zweit?
- Gibt es etwas, für das ich dir heute einfach einmal Danke sagen möchte?

Und was wünsche ich mir?

Jetzt dürft ihr noch ein bisschen genauer hinschauen. Nicht mit einer Mängelliste, sondern mit der Frage, was eurer Beziehung gerade guttun könnte.

- Gibt es etwas in unserer Beziehung, von dem du dir im Moment mehr wünschen würdest?
- Was fehlt dir vielleicht ein bisschen?
- Gibt es etwas, das wir früher häufiger gemacht haben und das uns gutgetan hat?
- Wenn du unserer Ehe für die nächste Zeit eine Sache wünschen könntest – welche wäre es?

Vielleicht mehr Zeit, Leichtigkeit, Zärtlichkeit, Sex, gemeinsame Erlebnisse, gute Gespräche, Ruhe, Spaß, gemeinsamer Glaube – oder etwas völlig anderes.

Versucht nicht, den Wunsch des anderen sofort zu bewerten oder eine Lösung zu finden. Fragt lieber noch ein bisschen nach: „Was würde das für dich bedeuten?“ oder „Wie könnte das aussehen?“



Ein kleiner Blick zurück

Denkt zum Abschluss an eine Zeit oder einen Moment, in dem ihr richtig gerne miteinander unterwegs wart. Vielleicht war es ein Urlaub, eure erste gemeinsame Wohnung, ein verrückter Abend oder auch eine schwierige Phase, in der ihr gemerkt habt: Wir stehen zusammen.

- Was war damals besonders schön?
- Was hat euch verbunden?
- Gibt es etwas davon, das ihr gerne wieder ein bisschen mehr in euer heutiges Leben holen würdet?

Vielleicht kommt euch dabei schon eine Idee für die nächsten Tage.

Wenn ihr mögt ...

... beendet eure Zeit mit einem kurzen Gebet. Jeder kann Gott einfach zwei Dinge sagen:

- Danke für ...
- Ich wünsche mir für uns ...

Mehr braucht es für den ersten Abend nicht. Ihr müsst eure Ehe heute weder analysieren noch verbessern. Wenn ihr ein bisschen genauer wahrgenommen habt, wie es euch miteinander geht, und etwas gehört habt, was im anderen vorgeht, war es eine gute Zeit.

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 2: Kennst du mich eigentlich noch?

Nach ein paar Jahren Ehe kennt man sich ziemlich gut. Man weiß, wie der andere seinen Kaffee trinkt, was ihn zuverlässig nervt, bei welchem Film er einschläft und welche Geschichte er auf Partys zum wiederholten Mal erzählt. 😊

Aber einen Menschen wirklich zu kennen, ist noch einmal etwas anderes. Denn wir verändern uns. Was mich vor fünf Jahren beschäftigt hat, kann heute ziemlich unwichtig sein. Andere Fragen, Wünsche oder Sorgen sind dazugekommen.

Die spannende Frage für eine lange Beziehung lautet deshalb nicht nur: Wie gut kenne ich dich? Sondern auch: Bin ich noch neugierig auf dich?

Die innere Landkarte

John Gottman nennt unser Wissen über die innere Welt des Partners „Love Maps“. Paare mit einer guten Verbindung wissen viel darüber, was den anderen gerade beschäftigt, worauf er sich freut, was ihm Sorgen macht und wovon er träumt.

Diese innere Landkarte ist aber nicht irgendwann fertig. Der Mensch, den wir vor zehn oder zwanzig Jahren geheiratet haben, hat sich weiterentwickelt. Deshalb lohnt es sich, immer wieder neu hinzuschauen.

Mal sehen, wie gut ihr euch kennt 😊

Bevor ihr miteinander redet, beantwortet jeder für sich drei Fragen über den anderen:

- Was beschäftigt meinen Partner im Moment am meisten?
- Worauf freut er oder sie sich gerade besonders?
- Was kostet ihn oder sie momentan am meisten Kraft?

Dann vergleicht eure Antworten. Nicht als Test – es gibt keine Punkte. Vielleicht stellt ihr fest: „Stimmt, das weißt du ziemlich gut.“ Vielleicht erlebt ihr auch eine Überraschung. Beides ist interessant.



Was ist gerade los bei dir?

Sucht euch aus den folgenden Fragen die aus, über die ihr gerne reden möchtet.

Was mich gerade beschäftigt

- Was macht dir im Moment richtig Freude?
- Was kostet dich gerade Kraft oder macht dir Sorgen?
- Gibt es etwas, worüber du in letzter Zeit häufiger nachdenkst?
- Worauf freust du dich in den nächsten Monaten?

Was sich bei mir verändert

- Gibt es etwas, das dir heute wichtiger ist als noch vor einigen Jahren?
- Hast du einen Wunsch oder Traum, über den wir lange nicht gesprochen haben?
- Gibt es eine Seite an dir, von der du denkst, dass ich sie noch besser kennenlernen könnte?

Und wir beide?

- Wo erlebst du mich als interessiert an deinem Leben?
- Gibt es einen Bereich, in dem du dir von mir mehr Interesse wünschen würdest?
- Worüber sollten wir eigentlich mal wieder in Ruhe reden?

Ihr müsst auch hier nicht alle Fragen beantworten. Vielleicht reicht eine, bei der ihr merkt: Darüber haben wir tatsächlich schon lange nicht mehr gesprochen.

Für die nächsten Tage

Probiert eine kleine Sache aus: Stellt euch irgendwann eine Frage, die nichts mit Organisation zu tun hat.

Zum Beispiel:

- Was war heute richtig schön?
- Was hat dich heute beschäftigt?
- Worüber hast du lachen müssen?
- Was geht dir gerade noch durch den Kopf?

Das muss kein langes Gespräch werden. Zehn Minuten können reichen.



Paulus schreibt in Philipper 2,4: „Ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern ein jeder auch auf das der anderen.“ Für eine Ehe gefällt mir daran diese einfache Haltung: Dein Leben interessiert mich. Nicht nur das, was du für unser gemeinsames Leben erledigst, sondern du.

Wenn ihr mögt ...

... erzählt Gott zum Abschluss kurz, was euch gerade beschäftigt. Vielleicht betet ihr diesmal nicht zuerst für euch selbst, sondern jeder für etwas, das der andere heute erzählt hat.

Und bleibt ruhig neugierig. Auch nach vielen gemeinsamen Jahren gibt es am anderen vermutlich noch einiges zu entdecken. 😊

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 3: Was ich an dir liebe

Am Anfang einer Beziehung fällt das ziemlich leicht. Man entdeckt ständig Dinge am anderen, die man großartig findet. Man erzählt Freunden davon, macht Komplimente und freut sich über Eigenschaften, die einem vielleicht vorher bei keinem Menschen so aufgefallen sind.

Nach einigen Ehejahren kennen wir natürlich auch die andere Seite. 😊 Wir wissen inzwischen ziemlich genau, wo der andere seine Schwächen hat. Und manches, was wir früher charmant fanden, kann uns heute zuverlässig auf die Nerven gehen.

Das gehört zu einer langen Beziehung. Trotzdem lohnt es sich, darauf zu achten, wohin unser Blick immer häufiger geht.

Was wir sehen, wird größer

John Gottman spricht von „Fondness and Admiration“ – Zuneigung und Bewunderung. Seine Forschung zeigt, wie wichtig es für eine stabile Beziehung ist, dass Partner sich ihre grundsätzlich positive Sicht aufeinander bewahren.

Das bedeutet nicht, Schwächen schönzureden. Aber wenn Kritik und Enttäuschung unseren Blick bestimmen, nehmen wir irgendwann fast nur noch wahr, was der andere falsch macht.

Umgekehrt kann man üben, das Gute wieder bewusster zu sehen. Vielleicht ist vieles davon längst selbstverständlich geworden: wie zuverlässig dein Partner ist, wie liebevoll er mit den Kindern umgeht, sein Humor, ihre Großzügigkeit, seine Ruhe, ihre Energie, die Art, wie er dich unterstützt oder wie sie in schwierigen Zeiten an deiner Seite geblieben ist.

Heute geht es deshalb einmal nicht darum, was besser werden könnte.

Heute schaut ihr auf das, was ihr aneinander mögt.

Was ich an dir schätze

Nehmt euch ein paar Minuten und überlegt zunächst jeder für sich. Danach erzählt ihr euch, was euch eingefallen ist.



Deine Art

- Welche drei Eigenschaften schätze ich besonders an dir?
- Was kannst du richtig gut?
- Was bewundere ich an dir?
- Welche Seite an dir bringt mich immer wieder zum Lachen oder macht mein Leben leichter?

Was du für uns tust

- Was tust du für mich oder unsere Familie, das vielleicht viel zu selbstverständlich geworden ist?
- Wann habe ich mich in letzter Zeit durch dich unterstützt gefühlt?
- Gibt es etwas, für das ich dir schon lange einmal Danke sagen wollte?

Was ich an uns mag

- Was macht uns als Paar besonders?
- Was können wir richtig gut miteinander?
- Welche gemeinsame Erinnerung macht mich bis heute glücklich?
- Was hoffe ich, dass wir uns niemals verlieren?

Weißt du eigentlich, dass ich das an dir liebe?

Manchmal denken wir: „Das weiß er doch.“ Oder: „Nach all den Jahren muss ich ihr das doch nicht mehr sagen.“

Vielleicht doch. 😊

Wertschätzung, die wir nur denken, kommt beim anderen nicht unbedingt an. Deshalb sagt euch heute ein paar Dinge ausdrücklich. Möglichst konkret.

Nicht nur: „Du bist toll.“

Sondern zum Beispiel: „Ich mag, wie du mit Menschen umgehst. Du siehst oft jemanden, den andere übersehen.“

Oder: „Ich bin dir dankbar dafür, wie du in dieser schwierigen Zeit an meiner Seite warst.“

Vielleicht ist es am Anfang ein bisschen ungewohnt. Macht nichts.



Paulus schreibt in Römer 12,10: „In der Ehrerbietung komme einer dem anderen zuvor.“ Das klingt heute etwas altmodisch. Der Gedanke dahinter ist schön: den anderen achten, seinen Wert sehen und ihm das auch zeigen.

Etwas ausprobieren

Probiert in der nächsten Woche etwas sehr Einfaches: Sagt euch jeden Tag eine konkrete Sache, die ihr am anderen schätzt.

Keine große Liebeserklärung. Ein Satz reicht.

- „Danke, dass du heute ...“
- „Ich mag an dir ...“
- „Das hast du richtig gut gemacht.“
- „Ich fand schön, wie du ...“

Schaut einfach mal, was das mit euch macht.

Wenn ihr mögt ...

... könnt ihr euren Abend mit einer etwas anderen Form des Gebets beenden.

Sagt Gott im Beisein des anderen, wofür ihr bei eurem Partner dankbar seid. Vielleicht zwei oder drei Dinge.

Manchmal ist es schön, zu hören, wofür der Mensch, mit dem man sein Leben teilt, Gott für einen dankt.

Und vielleicht nehmt ihr aus diesem Gespräch nur einen Gedanken mit: Vieles von dem, was wir aneinander lieben, ist nach Jahren noch da.

Wir müssen nur manchmal wieder genauer hinschauen.

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 4: Sind wir noch miteinander verbunden?

Man kann viel Zeit miteinander verbringen und trotzdem erstaunlich wenig Verbindung erleben. Gerade im normalen Alltag passiert das schnell. Arbeit, Kinder, Haushalt, Termine, Nachrichten, Handy – und irgendwann am Abend sitzen beide nebeneinander und sind einfach müde.

Das bedeutet noch lange nicht, dass mit der Ehe etwas nicht stimmt. Aber Nähe braucht Aufmerksamkeit. Und oft entsteht sie viel weniger durch große romantische Aktionen als durch kleine Momente mitten im Alltag.

Die kleinen Kontaktversuche

John Gottman hat dafür einen schönen Begriff: „Bids for Connection“ – kleine Versuche, miteinander in Kontakt zu kommen.

„Schau mal.“

„Weißt du, was heute passiert ist?“

„Kommst du kurz zu mir?“

Ein Blick, eine Berührung, ein Witz, eine Nachricht zwischendurch. Eigentlich ziemlich unspektakulär.

Der andere kann sich in solchen Momenten zuwenden, den Kontakt übersehen oder auch genervt reagieren. Natürlich kann niemand ständig verfügbar sein. Aber über längere Zeit entsteht aus vielen solchen kleinen Situationen etwas Größeres: das Gefühl, dass der andere für mich erreichbar ist und sich für mich interessiert.

Vielleicht lohnt es sich deshalb, heute weniger über die großen Liebesbeweise zu reden und mehr über euren ganz normalen Dienstag.

Wie erleben wir unseren Alltag? - *Kleine Momente von Nähe*

- Wann fühlst du dich mir im Alltag besonders verbunden?
- Welche kleinen Dinge, die ich tue, bedeuten dir mehr, als ich vielleicht denke?
- Wann haben wir im Moment unsere besten Gespräche?
- Welche gemeinsamen Momente genießt du besonders?



Wenn wir aneinander vorbeilaufen

- In welchen Situationen hast du manchmal das Gefühl, dass ich mit meinen Gedanken ganz woanders bin?
- Gibt es Momente, in denen du dir mehr Aufmerksamkeit von mir wünschen würdest?
- Was lenkt uns im Moment am stärksten voneinander ab?
- Gibt es etwas, das inzwischen zu viel Platz in unserem gemeinsamen Leben einnimmt?

Das kann Arbeit sein, das Handy, Fernsehen, ein Hobby, Termine oder auch die ständige Beschäftigung mit den Kindern. Es geht nicht darum, einen Schuldigen zu finden. Vielleicht stellt ihr einfach gemeinsam fest: Stimmt, das ist bei uns gerade ziemlich viel.

Was tut uns gut?

Nähe sieht bei Paaren unterschiedlich aus. Der eine liebt lange Gespräche, die andere gemeinsame Unternehmungen. Manche fühlen sich durch Berührung besonders verbunden, andere durch Humor, gemeinsames Arbeiten oder einfach dadurch, dass jemand einen Kaffee mitbringt.

Deshalb lohnt es sich, nicht nur zu fragen: „Was tue ich für dich?“, sondern auch: „Was davon kommt bei dir eigentlich als Nähe an?“

Was ich mir wünsche

- Wodurch fühlst du dich von mir wahrgenommen?
- Was könnten wir öfter miteinander machen?
- Gibt es ein kleines Ritual, das uns früher gutgetan hat und irgendwann verloren gegangen ist?
- Wie viel gemeinsame Zeit brauchen wir – und wie viel Zeit für uns selbst?
- Wenn wir eine kleine Sache in unserem Alltag verändern könnten, damit wir uns verbundener fühlen: Welche wäre es?



Zuwendung kann ziemlich unspektakulär sein

Jesus fasst die Liebe zum Mitmenschen einmal in dem bekannten Satz zusammen: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Markus 12,31)

Der „Nächste“ ist für Verheiratete ziemlich häufig tatsächlich der Mensch, der gerade neben einem sitzt. 😊 Und Liebe zeigt sich dort oft sehr alltäglich: zuhören, hinschauen, berühren, helfen, Interesse zeigen, Zeit geben.

Vielleicht sind es genau diese kleinen Dinge, aus denen über Jahre viel Nähe entsteht.

Etwas ausprobieren

Sucht euch für die kommende Woche eine kleine Sache aus, die euch guttun könnte. Wirklich klein.

- Zehn Minuten Kaffee zusammen, bevor der Tag losgeht.
- Abends eine Viertelstunde ohne Handy.
- Eine Nachricht zwischendurch.
- Ein Spaziergang.
- Eine bewusste Umarmung, wenn ihr euch wiederseht.
- Ein gemeinsamer Abend, der nicht mit Organisation gefüllt wird.

Nicht alles gleichzeitig. Eine Sache reicht.

Wenn ihr mögt ...

... könnt ihr Gott am Ende einfach für einen oder zwei dieser kleinen Momente danken, die ihr miteinander habt. Und vielleicht bittet ihr ihn darum, dass ihr im vollen Alltag nicht aneinander vorbeilebt, sondern immer wieder bemerkt: Da ist ja noch dieser Mensch an meiner Seite. Manchmal braucht eine Ehe gar nicht sofort mehr Zeit. Vielleicht braucht die gemeinsame Zeit nur wieder „*etwas mehr von uns*.“

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 5: Können wir wirklich miteinander reden?

Paare reden ziemlich viel miteinander. Über Termine, Einkäufe, Kinder, Arbeit, Urlaub, Rechnungen und darüber, wer morgen wann wo sein muss. Kommunikation gibt es also reichlich. Die interessantere Frage ist, ob wir uns dabei auch verstanden fühlen.

Gutes Reden hat nämlich erstaunlich viel mit gutem Zuhören zu tun. Und genau das ist manchmal gar nicht so einfach.

Zuhören, ohne gleich zu lösen

Stell dir vor, dein Partner erzählt von einem schwierigen Tag. Ein Kollege hat genervt, der Chef war unmöglich oder irgendetwas ist gründlich schiefgelaufen. Während der andere noch erzählt, läuft im eigenen Kopf schon das Lösungsprogramm: „Dann musst du morgen einfach ...“

Vielleicht möchte der andere aber gerade gar keine Lösung. Vielleicht möchte er zunächst erleben: Du verstehst, warum mich das beschäftigt.

John Gottman sieht diese Form des Zuhörens als wichtigen Teil emotionaler Verbundenheit. Wir versuchen, für einen Moment die Welt mit den Augen des anderen zu sehen. Das wird besonders wichtig, wenn es um unsere Beziehung geht. Sagt mein Partner: „Das hat mich verletzt“, kommt schnell die Antwort: „So war das doch überhaupt nicht gemeint.“ Das kann sogar stimmen. Trotzdem wäre es vielleicht hilfreicher, zunächst zu verstehen, was beim anderen angekommen ist.

Wie erlebt ihr das?

- Wann hast du das Gefühl, dass ich dir richtig gut zuhöre?
- Woran merkst du, dass ich wirklich bei dir bin?
- In welchen Situationen fühlst du dich von mir eher nicht verstanden?
- Brauchst du beim Erzählen meistens erst einmal Verständnis oder möchtest du schnell gemeinsam nach Lösungen suchen?
- Woran kann ich merken, was du gerade brauchst?



Wie leicht können wir uns zeigen?

Menschen sind sehr unterschiedlich darin, wie sie über das reden, was in ihnen vorgeht. Manche wissen ziemlich schnell, was sie fühlen, und können es auch sagen. Andere brauchen dafür Zeit. Und manchmal weiß man selbst noch gar nicht genau, warum einen etwas beschäftigt.

In einer guten Beziehung muss deshalb nicht jeder gleich kommunizieren. Wichtig ist eher, dass ein Raum entsteht, in dem beide sich zeigen können, ohne sofort bewertet oder korrigiert zu werden.

Schaut einmal auf euch

- Wie leicht fällt es dir, mir zu sagen, was dich wirklich beschäftigt?
- Gibt es Themen, bei denen du mir gegenüber eher vorsichtig bist?
- Was hilft dir, dich mir zu öffnen?
- Gibt es etwas, worüber wir im Moment erstaunlich wenig reden?
- Wann und wo führen wir eigentlich unsere besten Gespräche?

Verstehen heißt nicht zustimmen

Diese Unterscheidung kann einem Paar viel Stress ersparen. Ich kann verstehen, warum du etwas so empfindest, ohne es genauso zu sehen. Und ich kann deine Sicht ernst nehmen, ohne deshalb meine eigene aufgeben zu müssen.

Gerade wenn ein Thema emotional wird, versuchen wir häufig sehr schnell zu erklären, warum wir recht haben oder warum der andere etwas falsch verstanden hat. Dabei könnte man erst einmal neugierig bleiben. Ein paar einfache Fragen helfen:

- „Was meinst du genau damit?“
- „Wie war das für dich?“
- „Was hat dich daran besonders beschäftigt?“
- „Habe ich dich richtig verstanden, dass ...?“
- „Erzähl mir mehr davon.“



Jakobus schreibt: „Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.“ (Jakobus 1,19) Für eine fast zweitausend Jahre alte Empfehlung zur Kommunikation ist das ziemlich brauchbar. 😊

Probiert es einmal aus

Nehmt euch zehn Minuten. Einer erzählt fünf Minuten von etwas, das ihn gerade beschäftigt. Der andere versucht in dieser Zeit nur zu verstehen. Keine Ratschläge und möglichst auch keine eigene Geschichte: „Das kenne ich, bei mir war das ...“

Nachfragen ist ausdrücklich erlaubt. Am Ende versucht der Zuhörer mit eigenen Worten wiederzugeben, was er verstanden hat: „Wenn ich dich richtig verstanden habe, dann ...“ Anschließend kann der andere ergänzen oder korrigieren. Danach wechselt ihr.

Das fühlt sich vielleicht ein bisschen nach Übung an – weil es eine ist. 😊 Ihr müsst ab morgen nicht jedes Gespräch so führen. Aber es kann interessant sein zu erleben, was passiert, wenn einer wirklich nur zuhört.

Noch zwei Fragen über euch

Zum Abschluss könnt ihr noch einmal auf eure eigene Kommunikation schauen:

- Was gefällt dir an der Art, wie wir miteinander reden?
- Gibt es etwas, das du mir schon länger sagen möchtest, bei dem du dir wünschst, dass ich zunächst einfach zuhöre?
- Was könnte ich tun, damit du dich in unseren Gesprächen noch besser verstanden fühlst?

Vielleicht entdeckt ihr dabei etwas, das ihr ausprobieren möchtet. Es muss nicht gleich ein großes Kommunikationsprogramm daraus werden. Manchmal verändert schon eine kleine Gewohnheit erstaunlich viel.

Wenn ihr mögt ...

... könnt ihr Gott zum Abschluss darum bitten, dass ihr einander gut zuhören und immer wieder neu verstehen lernt. Der Satz aus Jakobus könnte euch dabei begleiten: schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.



Das nehme ich heute mit:



Gespräch 6: Wie streiten wir eigentlich?

Keine Ehe kommt ohne Konflikte aus. Zwei Menschen bringen unterschiedliche Persönlichkeiten, Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorstellungen mit. Dass es dabei manchmal kracht, ist ziemlich normal.

Interessanter ist, was dann passiert. Werden wir laut oder still? Wollen wir sofort klären oder erst einmal unsere Ruhe? Können wir uns noch zuhören oder geht es irgendwann nur noch darum, recht zu behalten?

Wenn ein Streit kippt

John Gottman hat in seiner Paarforschung vier Verhaltensweisen beobachtet, die Beziehungen auf Dauer besonders belasten. Er nennt sie etwas dramatisch die „vier apokalyptischen Reiter“:

- **Kritik:** Aus einem konkreten Problem wird ein Urteil über den anderen. „Auf dich kann man sich einfach nie verlassen.“
- **Verachtung:** Spott, Sarkasmus, Augenrollen oder Abwertung vermitteln: Ich nehme dich nicht mehr ernst.
- **Rechtfertigung:** Statt zuzuhören, erkläre ich sofort, warum eigentlich der andere schuld ist. „Ja, aber du ...“
- **Mauern:** Einer steigt aus, macht dicht oder zieht sich völlig zurück.

Vermutlich kennt fast jedes Paar etwas davon. Es geht nicht darum, sich gegenseitig zu diagnostizieren. 😊 Spannender ist, die eigenen Muster zu erkennen.

Wie ist das bei uns?

- Was passiert bei uns typischerweise, wenn wir uns streiten?
- Werden wir eher laut oder still?
- Was mache ich im Streit, das es für dich schwieriger macht?
- Was hilft dir, wenn ein Gespräch emotional wird?
- Gibt es ein Muster, bei dem wir beide inzwischen wissen: Jetzt drehen wir uns wieder im Kreis?



Nicht alles muss gelöst werden

Eine hilfreiche Beobachtung Gottmans ist, dass manche Konflikte in langfristigen Beziehungen immer wieder auftauchen. Nicht weil ein Paar unfähig wäre, sondern weil dahinter Unterschiede in Persönlichkeit und Bedürfnissen stehen.

Einer braucht mehr Ordnung, der andere mehr Gelassenheit. Einer plant gerne, der andere entscheidet spontan. Einer möchte am Wochenende Leute treffen, der andere hätte gerne seine Ruhe.

Vielleicht muss also nicht jeder Unterschied verschwinden. Manchmal hilft es mehr zu verstehen, was dem anderen dabei wichtig ist, und einen Umgang zu finden, mit dem beide leben können.

Unsere Dauerthemen

- Welche Konflikte begleiten uns schon länger?
- Was ist jedem von uns bei diesem Thema eigentlich wichtig?
- Versuche ich vielleicht, etwas an dir zu verändern, das einfach zu dir gehört?
- Wo könnten wir einen Umgang finden, der für beide okay ist?

Wieder zueinander finden

Gottman spricht von „Repair Attempts“ – kleinen Versuchen, einen festgefahrenen Streit zu unterbrechen und wieder Verbindung herzustellen. Das kann eine Entschuldigung sein, eine Berührung, etwas Humor oder ein Satz wie: „Können wir noch mal anfangen?“

Manchmal braucht einer auch eine Pause. Dann hilft es, nicht einfach zu verschwinden, sondern deutlich zu machen: „Ich brauche kurz Abstand, aber ich möchte nachher weiterreden.“

Was funktioniert bei uns?

- Wie finden wir nach einem Streit normalerweise wieder zueinander?
- Was hilft dir dabei besonders?
- Können wir uns gut entschuldigen?
- Gibt es einen Satz oder eine kleine Geste, mit der wir einen Streit unterbrechen könnten, bevor er eskaliert?



Paulus schreibt in Epheser 4,26: „Zürnt, und sündigt dabei nicht.“ Die Bibel erwartet also offenbar nicht, dass zwei Menschen niemals zornig werden. Im gleichen Kapitel geht es aber darum, Bitterkeit und verletzende Sprache abzulegen und freundlich und barmherzig miteinander umzugehen (Epheser 4,31–32).

Das passt ziemlich gut: Wir dürfen ehrlich streiten, ohne den Menschen, den wir lieben, zum Gegner zu machen.

Für die nächsten Tage

Überlegt gemeinsam, woran ihr merkt, dass ein Streit bei euch gerade kippt. Vereinbart einen einfachen Satz, mit dem jeder von euch dann unterbrechen darf:

- „Können wir noch mal anfangen?“
- „Ich glaube, wir hören uns gerade nicht mehr zu.“
- „Ich brauche kurz eine Pause, aber ich komme wieder.“

Oder findet euren eigenen Satz. Er sollte vor allem zu euch passen. 😊

Wenn ihr mögt ...

... könnt ihr Gott einen Konflikt nennen, der euch immer wieder beschäftigt. Vielleicht bittet ihr ihn diesmal nicht darum, den anderen zu verändern, sondern darum, einander besser zu verstehen und auch bei unterschiedlichen Meinungen liebevoll miteinander umzugehen.

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 7: Vergeben – und wieder anfangen

Wo Menschen lange miteinander leben, werden sie einander auch verletzen. Manchmal nebenbei und unbeabsichtigt, manchmal durch Worte oder Verhalten, das länger nachwirkt. Eine gute Ehe erkennt man deshalb nicht daran, dass niemand schuldig wird, sondern auch daran, wie zwei Menschen mit Verletzungen umgehen.

Vergebung gehört dazu. Aber sie bedeutet nicht, dass etwas „nicht so schlimm“ war oder einfach vergessen werden muss. Gerade bei schweren Verletzungen braucht es Zeit, ehrliche Aufarbeitung und manchmal Unterstützung von außen.

Was bleibt hängen?

Manche Konflikte sind schnell vorbei. Andere hinterlassen etwas. Vielleicht wurde eine Entschuldigung ausgesprochen, aber innerlich ist das Thema noch nicht erledigt. Manchmal sprechen wir gar nicht mehr darüber und merken trotzdem, dass es zwischen uns steht.

Schaut einmal auf euch

- Wie leicht fällt es uns, einander zu sagen: „Das hat mich verletzt“?
- Kann ich mich entschuldigen, ohne gleich zu erklären, warum ich eigentlich gute Gründe hatte?
- Woran merkst du, dass meine Entschuldigung ernst gemeint ist?
- Gibt es Verletzungen, die wir zwar abgehakt haben, die aber noch zwischen uns stehen?
- Was hilft dir, nach einer Verletzung wieder Vertrauen zu fassen?

Eine gute Entschuldigung

„Tut mir leid, aber du hast auch ...“ ist meistens nur eine halbe Entschuldigung. 😊
Hilfreicher ist es, Verantwortung für den eigenen Anteil zu übernehmen.

Zum Beispiel:

- „Das war nicht in Ordnung.“
- „Ich verstehe, dass dich das verletzt hat.“



- „Es tut mir leid.“
- „Was brauchst du jetzt von mir?“

Dabei geht es nicht darum, automatisch die gesamte Schuld für einen Konflikt zu übernehmen. Häufig haben beide ihren Anteil. Aber jeder kann zunächst auf seinen eigenen schauen.

Was bedeutet Vergebung?

Für Christen gehört Vergebung zum Zentrum des Glaubens. Paulus schreibt: „Wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr.“ (Kolosser 3,13)

Das ist anspruchsvoll. Christliche Vergebung bedeutet aber nicht, Unrecht kleinzureden. Vertrauen kann beschädigt werden und muss manchmal langsam neu wachsen. Vergebung und wiederhergestelltes Vertrauen sind nicht immer dasselbe.

Bei schwerem Vertrauensbruch, Gewalt, Missbrauch, Sucht oder wiederholter Untreue reicht deshalb ein Gesprächsabend nicht. Dann kann es notwendig sein, gute fachliche oder seelsorgerliche Hilfe dazuzunehmen.

Ein bisschen tiefer

- Was bedeutet Vergebung für dich?
- Gibt es etwas, wofür du dir von mir noch eine Entschuldigung wünschst?
- Gibt es etwas, wofür ich dich heute um Vergebung bitten möchte?
- Wo haben wir erlebt, dass nach einer Verletzung wirklich etwas heilen konnte?
- Was können wir tun, damit alte Geschichten nicht bei jedem neuen Streit wieder auf dem Tisch landen?

Für die nächsten Tage

Vielleicht gibt es heute gar nichts Großes zu klären. Dann erinnert euch an eine Situation, in der der andere auf euch zugegangen ist, obwohl etwas zwischen euch stand. Sagt ihm, was euch daran gutgetan hat.

Und wenn tatsächlich etwas offen ist, versucht nicht, an diesem Abend alles zu lösen. Vielleicht ist der erste gute Schritt einfach, ehrlich darüber zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, was es jetzt braucht.



Wenn ihr mögt ...

... könnt ihr Gott sagen, wo ihr seine Hilfe braucht – beim Vergeben, beim Entschuldigen oder dabei, Vertrauen wieder wachsen zu lassen.

Und vielleicht dankt ihr ihm auch für die Neuanfänge, die ihr miteinander schon erlebt habt.

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 8: Nähe, Zärtlichkeit und Sex

Sexualität gehört zu einer Ehe – und trotzdem fällt es vielen Paaren leichter, über Geld, Kinder oder Urlaubspläne zu sprechen als darüber, wie sie ihre Sexualität erleben. Dabei verändert sich auch dieser Teil einer Beziehung. Stress, Kinder, Alter, Gesundheit, Hormone, Körpergefühl und unterschiedliche Bedürfnisse spielen mit hinein.

Deshalb geht es heute nicht um die Frage, wie Sexualität „richtig“ funktioniert. Es geht um euch: Was tut euch gut? Was wünscht ihr euch? Und wie leicht könnt ihr darüber reden?

Nähe ist mehr als Sex

Körperliche Nähe beginnt nicht erst im Bett. Eine Berührung im Vorbeigehen, eine lange Umarmung, Händchenhalten, Kuscheln auf dem Sofa oder ein Kuss können genauso dazugehören.

Menschen erleben das unterschiedlich. Was für den einen selbstverständlich ist, kann für den anderen viel bedeuten. Und auch das Bedürfnis nach sexueller Nähe ist bei Partnern selten immer gleich.

Wie erleben wir Nähe?

- Wann fühlst du dich mir körperlich besonders nah?
- Welche Formen von Zärtlichkeit magst du besonders?
- Gibt es etwas, das im Laufe unserer Ehe weniger geworden ist und das du vermisst?
- Wodurch fühlst du dich von mir begehrt und attraktiv?
- Gibt es Formen von Nähe, die du dir häufiger wünschen würdest?

Über Sex reden

Gute Sexualität braucht nicht nur Anziehung, sondern auch Vertrauen und Kommunikation. Der andere kann schließlich nicht wissen, was ich mag, vermisse oder schwierig finde, wenn ich nie darüber spreche.



Und Bedürfnisse verändern sich. Deshalb darf auch ein Paar, das seit zwanzig Jahren verheiratet ist, einander immer noch fragen: Wie ist das eigentlich für dich?

Ein bisschen persönlicher

- Was gefällt dir an unserer Sexualität?
- Wann erlebst du Sex zwischen uns als besonders schön und verbindend?
- Gibt es etwas, das es dir manchmal schwer macht, dich auf Sexualität einzulassen?
- Können wir gut sagen, was wir möchten – und auch, was wir nicht möchten?
- Gibt es einen Wunsch, über den du gerne einmal mit mir sprechen würdest?
- Was könnten wir tun, damit Sexualität nicht einfach zwischen Alltag, Müdigkeit und Terminen verschwindet?

Ihr müsst auch hier nicht alle Fragen beantworten. Nehmt die, bei denen ihr merkt, dass sie für euch gerade passen.

Kein Leistungsbereich

Sex kann in einer Ehe leicht zu einem Bereich werden, in dem Erwartungen, Enttäuschungen und Druck entstehen. Unterschiedliches Verlangen ist normal. Problematisch wird es eher, wenn man nicht darüber sprechen kann oder der andere sich dauerhaft zurückgewiesen oder unter Druck gesetzt fühlt.

Das Hohelied zeigt Sexualität erstaunlich unbefangen als Teil der guten Schöpfung Gottes. Begehren, Freude am Körper des anderen und gegenseitige Zuneigung dürfen schön sein. Gleichzeitig lebt Intimität davon, dass beide sich sicher, respektiert und frei fühlen.

Was brauchen wir voneinander?

- Was hilft dir, dich bei mir sicher und angenommen zu fühlen?
- Wie können wir gut damit umgehen, wenn unsere Bedürfnisse unterschiedlich sind?
- Gibt es etwas, bei dem du dir mehr Verständnis von mir wünschst?
- Was würde unserer körperlichen Beziehung im Moment guttun?



Für die nächsten Tage

Vielleicht müsst ihr gar nichts „verbessern“. 😊 Nehmt euch einfach bewusst Zeit für körperliche Nähe, die nicht sofort irgendwohin führen muss. Eine längere Umarmung, gemeinsam auf dem Sofa sitzen, sich berühren oder küssen – was eben zu euch passt.

Und vielleicht redet ihr irgendwann weiter. Sexualität verändert sich im Laufe einer Ehe. Das Gespräch darüber darf es auch.

Wenn ihr mögt ...

... könnt ihr Gott für eure Körper, eure Nähe und die gemeinsame Geschichte danken. Und dort, wo Sexualität schwierig, verletzlich oder kompliziert geworden ist, dürft ihr auch das vor ihn bringen.

Sexualität muss nicht perfekt sein. Aber sie darf ein Bereich bleiben, in dem ihr einander neugierig, liebevoll und respektvoll begegnet.

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 9: Unser ganz normales Leben

Eine Ehe besteht nicht nur aus tiefen Gesprächen, romantischen Abenden und Urlaub. Den größten Teil verbringen wir mit ziemlich normalen Dingen: arbeiten, einkaufen, kochen, aufräumen, Rechnungen bezahlen, Kinder versorgen, Termine koordinieren und irgendwann feststellen, dass schon wieder Wochenende ist. 😊

Gerade dieser Alltag kann verbinden. Er kann aber auch Kraft kosten, besonders wenn einer das Gefühl bekommt, mehr zu tragen als der andere.

Wer trägt eigentlich was?

Aufgaben sind nicht nur das, was man sehen kann. Jemand muss auch daran denken, dass ein Termin vereinbart, ein Geschenk besorgt, der Kühlschrank gefüllt oder etwas für die Kinder organisiert werden muss. Heute wird dafür häufig der Begriff „Mental Load“ verwendet.

Dabei geht es nicht darum, jede Aufgabe mathematisch 50:50 zu verteilen. Was fair ist, kann bei jedem Paar anders aussehen. Spannender ist, ob beide die Verteilung auch als fair erleben.

Schaut auf euren Alltag

- Was funktioniert bei unserer Aufgabenverteilung richtig gut?
- Welche Dinge übernimmst du, für die ich dir eigentlich öfter danken könnte?
- Gibt es einen Bereich, in dem du dich manchmal allein verantwortlich fühlst?
- Was kostet dich im Moment im Alltag besonders viel Kraft?
- Erlebst du unsere Aufgabenverteilung als fair?
- Gibt es etwas, das wir neu verteilen sollten?

Arbeit, Zeit und Energie

Manchmal ist gar nicht die Menge der Aufgaben das Problem, sondern dass für die Beziehung nur noch das übrig bleibt, was nach allem anderen an Zeit und Energie vorhanden ist.



Berufliche Anforderungen können sich verändern. Kinder brauchen in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich viel Aufmerksamkeit. Vielleicht kommen irgendwann pflegebedürftige Eltern dazu. Eine Aufteilung, die vor fünf Jahren gut funktioniert hat, muss heute nicht mehr passen.

Wie geht es uns damit?

- Haben Arbeit und andere Verpflichtungen gerade einen guten Platz in unserem Leben?
- Wer von uns hat im Moment mehr freie Zeit – und ist das für uns beide okay?
- Haben wir beide genügend Raum für Dinge, die uns persönlich guttun?
- Wo könnten wir unseren Alltag vereinfachen?
- Was würden wir gerne weniger tun – und wofür hätten wir gerne mehr Zeit?

Geld gehört auch dazu

Über Geld reden Paare manchmal erst dann intensiv, wenn es knapp wird oder eine größere Entscheidung ansteht. Dabei stehen hinter Geld oft unterschiedliche Vorstellungen: Sicherheit, Freiheit, Genuss, Großzügigkeit oder Zukunftsplanung.

Ein kurzer Finanzcheck

- Sind wir grundsätzlich zufrieden damit, wie wir mit Geld umgehen?
- Wofür geben wir gerne Geld aus?
- Wo unterscheiden wir uns?
- Können wir offen über größere Ausgaben, Sparen und finanzielle Sorgen sprechen?
- Gibt es ein finanzielles Ziel, das wir gemeinsam verfolgen möchten?

Lasten gemeinsam tragen

Paulus schreibt: „Einer trage des anderen Lasten.“ (Galater 6,2) Das kann in einer Ehe sehr praktisch werden. Nicht jeder trägt zu jeder Zeit gleich viel. Es gibt Phasen, in denen einer mehr Kraft hat und mehr übernimmt. Entscheidend ist, dass wir wahrnehmen, was der andere gerade trägt.



Vielleicht ist deshalb eine gute Frage für heute:

Was könnte ich dir im Moment ein bisschen leichter machen?

Für die nächsten Tage

Sucht euch eine Sache aus eurem Gespräch aus. Vielleicht verteilt ihr eine Aufgabe neu, streicht etwas aus dem Kalender oder schafft bewusst etwas freie Zeit.

Und vielleicht sagt ihr euch auch einfach einmal Danke für etwas, das der andere seit Jahren selbstverständlich erledigt.

Wenn ihr mögt ...

... dankt Gott für das, was ihr miteinander habt, und bringt ihm auch das, was euch gerade Kraft kostet. Vielleicht bittet ihr ihn um Weisheit für eine Entscheidung, die euren Alltag, eure Arbeit oder eure Finanzen betrifft.

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 10: Wir und die anderen

Eine Ehe findet nicht im luftleeren Raum statt. Da sind Kinder, Eltern und Schwiegereltern, Geschwister, Freunde, Kollegen, Gemeinde und vielleicht Menschen, um die ihr euch kümmert. Viele davon bereichern euer Leben. Manche brauchen ziemlich viel Zeit und Kraft. 😊

Die Frage ist deshalb nicht, ob andere Menschen Platz in eurem Leben haben sollen. Natürlich sollen sie das. Interessant ist eher, wie ihr als Paar mitten in all diesen Beziehungen verbunden bleibt.

Familie – schön und manchmal kompliziert

Mit einer Ehe verbinden sich auch zwei Familiengeschichten. Weihnachten, Geburtstage, Besuche, Erwartungen, Traditionen und die Frage, wem man eigentlich wie oft begegnet. Was für den einen selbstverständlich ist, kann der andere ganz anders erleben.

Dazu kommen bei vielen Paaren die eigenen Kinder. Sie gehören zum Schönsten im gemeinsamen Leben und können gleichzeitig über Jahre enorm viel Aufmerksamkeit beanspruchen. Später verändert sich das wieder – und plötzlich müssen zwei Menschen neu entdecken, wie ihr Leben als Paar ohne ständig anwesende Kinder aussieht.

Wie erleben wir unsere Familie?

- Was gefällt dir an unserem Familienleben besonders?
- Wo erleben wir Familie als Bereicherung, wo manchmal als Belastung?
- Gibt es Erwartungen von Eltern, Schwiegereltern oder anderen Angehörigen, die uns unter Druck setzen?
- Ziehen wir als Paar bei wichtigen Fragen an einem Strang?
- Gibt es Grenzen, die wir gegenüber unserer Familie klarer setzen sollten?

Wenn Kinder zu unserem Leben gehören

- Was machen wir als Eltern richtig gut?
- Wo unterscheiden wir uns in unseren Vorstellungen von Erziehung?
- Haben unsere Kinder vielleicht manchmal mehr von uns als unsere Ehe? 😊
- Was möchten wir unseren Kindern über Liebe und Partnerschaft vorleben?
- Haben wir neben unserer Rolle als Vater und Mutter noch genügend Zeit als Paar?



Freunde tun einer Ehe gut

Eine gute Ehe muss nicht alle Bedürfnisse zweier Menschen erfüllen. Freundschaften, eigene Interessen und Beziehungen zu anderen Menschen können das gemeinsame Leben enorm bereichern.

Gleichzeitig lohnt es sich zu fragen, welche Menschen unserer Beziehung guttun. Gibt es Freunde, bei denen wir ehrlich sein können? Menschen, die uns ermutigen und uns auch einmal eine unbequeme Frage stellen dürfen?

Unser Umfeld

- Welche Menschen tun uns als Paar besonders gut?
- Haben wir gemeinsame Freunde – und hat jeder von uns auch eigene?
- Gibt es Menschen, mit denen wir gerne mehr Zeit verbringen würden?
- Haben wir ein oder zwei Personen, mit denen wir auch über Schwierigkeiten in unserer Ehe sprechen könnten?
- Wo brauchen wir vielleicht klarere Grenzen gegenüber anderen?

Wir bleiben ein Paar

In 1. Mose 2,24 wird Ehe mit einem starken Bild beschrieben: Ein Mensch verlässt Vater und Mutter und verbindet sich mit seinem Partner. Das bedeutet nicht, dass Herkunftsfamilie unwichtig wird. Aber eine neue, eigenständige Beziehung entsteht.

Das muss im Laufe einer Ehe immer wieder neu gestaltet werden. Besonders dann, wenn Kinder viel Aufmerksamkeit brauchen, Eltern älter werden oder andere Menschen Ansprüche an unsere Zeit stellen.

Vielleicht lohnt deshalb eine einfache Frage:

Bekommt unsere Ehe in unserem Leben gerade den Platz, den sie braucht?

Für die nächsten Tage

Überlegt gemeinsam, mit welchen Menschen ihr gerne einmal wieder Zeit verbringen würdet. Vielleicht ladet ihr jemanden ein oder verabredet euch. Oder ihr stellt fest, dass ihr gerade etwas anderes braucht: einen Abend nur für euch beide. Beides kann einer Ehe guttun.



Wenn ihr mögt ...

... dankt Gott für die Menschen, die euer gemeinsames Leben bereichern. Vielleicht gibt es auch eine Beziehung, bei der ihr Weisheit braucht – für mehr Nähe, ein klärendes Gespräch oder eine gute Grenze.

Und vielleicht bittet ihr Gott darum, dass eure Ehe nicht nur euch beiden guttut, sondern auch ein guter Ort für andere Menschen sein kann.

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 11: Was trägt uns eigentlich?

Glaube kann für eine Ehe etwas sehr Verbindendes sein. Trotzdem erleben zwei Menschen ihren Glauben nicht automatisch gleich. Der eine redet gerne über geistliche Fragen, der andere weniger. Einer betet spontan, der andere findet dafür kaum Worte. Und manchmal steckt einer gerade voller Vertrauen, während der andere Fragen hat oder Gott ziemlich weit weg erlebt.

Das muss kein Problem sein. Interessanter ist, ob wir auch über diese Seite unseres Lebens miteinander reden können.

Wie erleben wir unseren Glauben?

Vielleicht seid ihr schon lange gemeinsam mit Jesus unterwegs. Dann gibt es eine geistliche Geschichte eurer Ehe: Gebete, die erhört wurden, schwierige Zeiten, durch die ihr getragen wurdet, Entscheidungen, bei denen ihr Führung erlebt habt, vielleicht auch Enttäuschungen und offene Fragen.

Es lohnt sich, diese Geschichte manchmal wieder anzuschauen.

Unsere Geschichte mit Gott

- Welche geistlichen Erfahrungen haben uns als Paar besonders geprägt?
- Wo haben wir erlebt, dass Gott uns durch eine schwierige Zeit getragen hat?
- Gibt es ein Gebet, auf das wir im Rückblick eine Antwort sehen?
- Was hat sich in unserem Glauben über die Jahre verändert?
- Gibt es etwas, wofür wir Gott heute besonders dankbar sind?

Glaube darf unterschiedlich aussehen

Es gibt keine Vorschrift, wie die gemeinsame Spiritualität eines Ehepaares aussehen muss. Manche beten täglich miteinander, andere eher gelegentlich. Manche lesen gemeinsam in der Bibel, andere erleben Gott stärker in Gottesdiensten, Gesprächen, beim Spaziergang oder indem sie gemeinsam anderen Menschen dienen.

Schwierig wird es eher, wenn wir unsere eigene Art zum Maßstab für den anderen machen.



Wie ist das bei uns?

- Was hilft dir im Moment, mit Gott verbunden zu bleiben?
- Was fällt dir gerade eher schwer?
- Gibt es geistliche Fragen, die dich beschäftigen?
- Was an meinem Glauben ermutigt dich?
- Gibt es etwas, das du dir für unser gemeinsames geistliches Leben wünschst?
- Welche Form könnte zu uns passen, ohne dass sie sich nach Pflichtprogramm anfühlt?

Was verändert Jesus in unserer Ehe?

Christlicher Glaube ist mehr als gemeinsam beten oder sonntags in eine Gemeinde gehen. Spannend wird er dort, wo er unseren Umgang miteinander prägt.

Paulus beschreibt in Kolosser 3 einige Haltungen, die ziemlich unmittelbar in einer Ehe landen können: Mitgefühl, Freundlichkeit, Demut, Geduld und Vergebung. Und dann schreibt er: „Über dies alles aber zieht die Liebe an.“ (Kolosser 3,14)

Vielleicht ist deshalb die wichtigere geistliche Frage nicht nur, wie viele geistliche Übungen wir gemeinsam machen, sondern was Jesus aus der Art macht, wie wir miteinander leben.

Ein bisschen tiefer

- Wo hilft uns unser Glaube ganz praktisch in unserer Ehe?
- Wo fällt es uns schwer, das zu leben, was wir eigentlich glauben?
- Gibt es etwas, bei dem wir gerade gemeinsam Gottes Orientierung brauchen?
- Gibt es Menschen oder eine Aufgabe, für die wir als Paar gerne etwas bewirken möchten?

Für die nächsten Tage

Überlegt euch eine kleine Sache, die zu euch passt. Vielleicht betet ihr einmal bewusst füreinander. Vielleicht lest ihr gemeinsam einen Psalm, besucht einen Gottesdienst, macht einen Spaziergang und redet darüber, was euch geistlich beschäftigt.

Kein neues Programm. Es soll euch guttun.



Wenn ihr mögt ...

... betet heute nicht zuerst für eure Ehe, sondern füreinander. Jeder kann den anderen fragen:

„Wofür darf ich gerade für dich beten?“

Und dann macht genau das.

Das nehme ich heute mit:



Gespräch 12: Worauf freuen wir uns noch?

Nach vielen Ehejahren besteht die gemeinsame Geschichte aus ziemlich vielen Erinnerungen. Orte, Menschen, Entscheidungen, schöne Zeiten und vermutlich auch einige Krisen. Ihr habt miteinander etwas aufgebaut und erlebt.

Aber eure Ehe besteht nicht nur aus dem, was hinter euch liegt. Da ist hoffentlich noch einiges vor euch. 😊 Deshalb soll es zum Abschluss dieser Gespräche um eure Zukunft gehen.

Was wollen wir noch erleben?

John Gottman spricht von „Shared Meaning“ – einer gemeinsam gestalteten Bedeutung und Richtung des Lebens. Dazu gehören große Lebensziele, aber auch kleine Träume, Rituale und Dinge, auf die man sich miteinander freut.

Nicht jedes Paar braucht einen gemeinsamen Fünfjahresplan. Aber Vorfreude tut einer Beziehung gut.

Träumen ist erlaubt

- Worauf freust du dich in unserem gemeinsamen Leben?
- Was möchtest du unbedingt noch mit mir erleben?
- Gibt es einen Ort, an den du gerne mit mir reisen würdest?
- Was würdest du gerne noch lernen oder ausprobieren?
- Gibt es einen Traum, den du irgendwann aufgegeben hast und über den wir noch einmal reden sollten?
- Was könnten wir tun, das ein bisschen verrückt oder ungewöhnlich für uns wäre? 😊

Was soll unser Leben ausmachen?

Mit den Jahren verändert sich die Frage nach der Zukunft. Vielleicht geht es irgendwann weniger darum, was man noch erreichen möchte, sondern stärker darum, was einem wirklich wichtig ist. Was soll von unserem gemeinsamen Leben ausgehen? Welche Menschen möchten wir begleiten? Wofür wollen wir Zeit, Kraft und Geld einsetzen? Was möchten wir unseren Kindern oder anderen Menschen hinterlassen?



Die Bibel spricht oft davon, unser Leben nicht einfach geschehen zu lassen, sondern bewusst zu leben. Paulus formuliert es so: „Achtet also genau darauf, wie ihr euer Leben führt – nicht als Unweise, sondern als Weise.“ (Epheser 5,15)

Was ist uns wichtig?

- Was möchten wir in den nächsten Jahren stärker genießen?
- Wofür möchten wir weniger Zeit und Kraft verwenden?
- Welche Menschen sollen in unserem Leben eine wichtige Rolle spielen?
- Wo möchten wir gemeinsam etwas für andere bewirken?
- Gibt es eine Entscheidung, die wir schon länger vor uns herschieben?
- Was möchten wir auf keinen Fall verpassen?

Wenn wir zehn Jahre weiter wären ...

Stellt euch vor, ihr sitzt in zehn Jahren irgendwo zusammen. Vielleicht beim Frühstück, auf einer Terrasse, im Urlaub oder einfach zu Hause. Ihr schaut zurück und sagt: „Das waren richtig gute Jahre.“

Was müsste passiert sein, damit ihr das sagen könnt?

Nicht nur beruflich oder finanziell. Was wäre zwischen euch gewachsen? Was hättet ihr erlebt? Welche Menschen wären euch wichtig geworden? Was hättet ihr vielleicht losgelassen?

Erzählt euch davon. Ihr müsst daraus anschließend keinen Zehnjahresplan machen. 😊 Vielleicht entdeckt ihr aber ein oder zwei Dinge, die ihr nicht irgendwann, sondern bald anfangen möchtet.

Und unsere Ehe?

Zum Abschluss noch einmal zurück zu euch beiden.

- Was wünsche ich mir für unsere Beziehung in den nächsten Jahren?
- Was möchte ich mit dir unbedingt bewahren?
- Wo würde ich gerne mit dir wachsen?
- Was macht mir Mut, wenn ich an unsere gemeinsame Zukunft denke?
- Und ganz einfach: Worauf freue ich mich mit dir?



Vielleicht macht ihr etwas daraus

Schreibt jeder drei Dinge auf, die ihr in den nächsten ein oder zwei Jahren gerne miteinander erleben oder verändern würdet. Vergleicht eure Listen und sucht euch eine Sache aus, mit der ihr anfangen wollt.

Das kann eine Reise sein, ein regelmäßiger gemeinsamer Abend, ein Projekt, ein geistlicher Schritt oder etwas völlig anderes.

Vielleicht landet sogar ein Termin im Kalender. 😊

Wenn ihr mögt ...

... könnt ihr Gott zum Abschluss eure gemeinsame Zukunft anvertrauen. Dankt ihm für das, was hinter euch liegt, und erzählt ihm, worauf ihr hofft.

Vielleicht passt dazu ein Satz aus Psalm 37,5:

„Befehl dem HERRN deinen Weg und vertraue auf ihn.“

Ihr wisst nicht, was die nächsten Jahre bringen werden. Aber ihr könnt sie miteinander gehen.

Und vielleicht ist das nach diesen zwölf Gesprächen ein schöner Gedanke: Ihr seid schon ein ganzes Stück gemeinsam unterwegs. Ihr kennt euch ziemlich gut – und habt hoffentlich trotzdem noch einiges aneinander zu entdecken.

Das nehme ich heute mit:



Bücher, die bei dem Gespräch geholfen haben ...

Henry Cloud US-amerikanischer klinischer Psychologe, Führungsexperte und international gefeierter Bestsellerautor. John Gottman ist Psychologe und einer der weltweit führenden Paarforscher seiner Generation. Tim Keller war Pastor und genialer Buchautor.

Und viele weitere Autoren, Vorträge, Gespräche ... vor allem aber Gottes Wort. Das hat immer neu tief in unser Leben, unser Herz, die Motive ... gesprochen.





Nimm Platz am Nachbartisch.

Theologie im Gespräch. Glauben vertiefen. Gemeinde gestalten.

Die eBooks der Reihe sind ...

... als kostenfreier Download hier verfügbar:

www.der-Leiterblog.de

Folge den Mentoringgespräche zwischen
Alex, Leonie und Niklas.

