

JEFF & LORA HELTON

Zeit zu zweit -

miteinander reden,
miteinander träumen

50 Gesprächsimpulse
für eine glückliche Ehe

Aus dem Amerikanischen von Ingmarie Flimm

Für unsere Eltern, die uns vorgelebt haben, dass 50 Ehejahre mit solchen wöchentlichen Gesprächen ihre Grundlage bekommen.

Für Loras Eltern Lionel und Marion: Ihr lebt seit 53 Jahren als Trendsetter in einer starken, multikulturellen Ehe. Euer Vertrauen, eure tiefe Verbundenheit und Fürsorge für andere sind vorbildlich.

Für Jeffs Vater Ray, der mehr als 50 Jahre verheiratet war und dessen beide Frauen (Mildred und Nancy) vor ihm gestorben sind. Dein Glaube an ein ewiges Leben und Vertrauen in Gottes Güte und den Plan, den er für uns hat, inspirieren uns täglich.

Inhalt

Einleitung	11
1. Neue Zeiten	19
2. So bin ich	22
3. Einander sehen und kennenlernen	25
4. Das Leben genießen	28
5. In guten wie in schlechten Zeiten.....	31
6. Geistlich verbunden	34
7. Nähe fürs Wohlbefinden	37
8. Gemeinsam träumen	40
9. Daumen hoch und Augenzwinkern	43
10. Tränen lachen	46
11. Weißt du noch ...?	49
12. Voller Erwartungen	52
13. Der Blick von außen	55
14. Natürliche Schönheit	58
15. Wörtliche Liebe	61
16. Inspirationsquellen für eure Ehe	64
17. Eine persönliche Einladung	67
18. Zeit zu zweit	70
19. Die Sprachen der Liebe	73
20. Ein offenes Ohr	76
21. Anregungen für eure sexuelle Intimität	79
22. Hochs und Tiefs	82

23. Die Löffel-Liste	85
24. Gemeinsame Zeit im Alltag	88
25. Der persönliche Glaubensweg	92
26. Den richtigen Weg finden	95
27. Ausgehen für wenig Geld	98
28. Cheerleader für eure Ehe	101
29. Leben im Hier und Jetzt	104
30. Keine Fehler – gibt's nicht!	107
31. Money, money, money	110
32. Jeder ist anders – wie schön!	113
33. Schere, Stein, Papier	116
34. Jeder für sich und trotzdem ein Team	120
35. Segen und Fluch	123
36. „Es tut mir leid“	126
37. Eine Mission in der Ehe	129
38. Schlichte Wahrheiten	132
39. Es war einmal	135
40. Geschichtenerzähler	138
41. Die Macht der Sprache	141
42. Stärker als die Angst	144
43. Christus lieben	147
44. Löwen, Tiger und Bären	150
45. Segen im Überfluss	153
46. Ein Ort der Geborgenheit	156
47. Mutiges Zuhören	159
48. Auf den Punkt gebracht	162
49. Voller Vertrauen	165
50. Der intimste Akt von allen	169
Epilog	172

Valentinstag	179
Karfreitag und Ostern	182
Erntedankfest	185
Frohe Weihnachten!	188

Einleitung

Wie wird es um eure Ehe bestellt sein, wenn ihr
50 Jahre miteinander verheiratet seid?

.....

2009 sind wir zur goldenen Hochzeit von Loras Eltern nach Bismarck in North Dakota gereist. Meine Schwiegereltern haben ihre gesamte Ehe in der Mission verbracht – in Indonesien, Malaysia und auf Reisen rund um den Globus. Ihrem Alter entsprechend geht es ihnen gut; sie sind weitgehend gesund geblieben. Ihre gemeinsam verlebte Zeit zog in einer Diashow an uns vorüber, und ich beobachtete fasziniert, wie 50 Jahre Lebenszeit die Haarfarbe, den Muskeltonus, die Hautelastizität und den Taillenumfang eines Menschen verändern.

Damals waren Lora und ich gerade mal 22 Jahre verheiratet und ich habe versucht, mir vorzustellen, wie wir unsere goldene Hochzeit wohl feiern würden. Genauer gesagt, habe ich mich natürlich gefragt, wie sich unser *Äußeres* verändern wird. Die Rechnung ist relativ einfach. Ich bin dann 77 Jahre alt und Lora ... hm ... etwas jünger.

Beim Betrachten meiner Schwiegereltern dachte ich: *Was werden wir für ein Bild abgeben? Werden wir einfach faltigere*

*Gesichter als jetzt haben? Ein paar Pfunde mehr auf den Rippen?
Welche Haarfarbe? Werde ich überhaupt noch Haare auf dem
Kopf haben?*

Wenn wir jemals darüber nachdenken, wie wir uns im Lauf unseres Ehelebens verändern, dann kommen uns allzu oft nur Äußerlichkeiten in den Sinn – unsere Körper. Dabei stellt sich eigentlich eine viel wichtigere Frage: Wenn Gott uns unsere goldene Hochzeit gemeinsam erleben lässt, wie wird es dann in unserem *Inneren* aussehen?

Anders ausgedrückt ... werden wir unseren inneren Zusammenhalt als Paar bewahren?

- Eine liebevolle Beziehung haben? Oder gerade so mit Ach und Krach zusammenbleiben?
- Werden wir uns einander nah und miteinander verbunden fühlen? Oder leben wir vielleicht wie zwei Fremde unter einem Dach?
- Werden wir unsere Tage bewusst miteinander gestalten? Oder werden die Monate und Jahre einfach so an uns vorüberziehen?

In Psalm 90,12 heißt es: „Mach uns bewusst, wie kurz unser Leben ist, damit wir endlich zur Besinnung kommen!“ Das ist der älteste der Psalmentexte. Er wurde von Mose gegen Ende der Reise der Israeliten durch die Wüste verfasst. Zu dieser Zeit gab es viel Widerstand, Aufruhr, Frustration und Schwierigkeiten. Immer wieder in dem Psalm erinnert Mose die Israeliten daran, wie schnell das Leben vorbeigeht: „Tausend Jahre sind für dich wie ein einziger Tag, wie ein Tag, der im Flug

vergangen ist, wie eine Stunde Schlaf“ (Vers 4). Er spricht auch davon, dass uns nur eine begrenzte Anzahl von Tagen zur Verfügung steht: „Unser Leben dauert siebzig, vielleicht sogar achtzig Jahre. Doch worauf wir stolz sind, ist nur Mühe, viel Lärm um nichts! Wie schnell eilen die Jahre vorüber! Wie rasch fliegen sie davon!“ (Vers 10)

Jedes Mal, wenn ich diese Stelle in Psalm 90 lese, wird mir bewusst, wie schnell die Zeit vergeht. Haben wir nicht eben noch silberne Hochzeit gefeiert? Es fühlt sich so an, als hätten wir gestern erst geheiratet! Die Geburt unserer Kinder ist noch gar nicht lange her, dabei studieren zwei von ihnen schon und die anderen beiden machen auch bald Abitur. Die Zeit ist in den vergangenen 26 Jahren nur so verflogen! Wer sich das klarmacht, der erkennt, wie schnell auch 50 Jahre vergehen können – besonders im Hinblick auf unsere Ehe.

Als das ganze Abenteuer mit unserer Hochzeit anfang, schien es, als hätten wir eine Ewigkeit vor uns. Aber dann haben sich die Ereignisse nur so überstürzt. Babys wurden geboren. Berufliche Wege haben sich verändert. Die Kinder kamen in die Schule. Es gab finanzielle Engpässe. Und bevor man es sich versieht, dreht sich die Jahresuhr immer schneller und das Leben zieht vorüber.

Inmitten dieser Veränderungen verhalten sich viele Paare in Bezug auf ihre Ehe passiv und wachen erst auf, wenn sie eines Tages merken, dass etwas schiefgelaufen ist. Ihre Ehen geraten in einen Zustand, den man als Versäumnismodus bezeichnen könnte: Das bedeutet, wir lassen die Dinge einfach laufen und nehmen keinerlei Einfluss darauf. Wäre es nicht viel besser, wenn wir vorbeugend aktiv werden könnten, damit unsere

Ehen sich weiterentwickeln? Wir haben folgenden Vorschlag: Hört auf, eure Paarbeziehung zu vernachlässigen. Legt euch ins Zeug dafür! Ihr braucht einen Plan. Denkt an das nur zu wahre Sprichwort: *Wer versäumt zu planen, der plant zu scheitern.*

Wer seine Ehe nicht aktiv pflegt, rutscht schnell in den Versäumnismodus. Üblicherweise geben wir dann häufiger Versuchungen nach und bemühen uns nicht mehr so sehr um ein gottgefälliges Verhalten. Im Versäumnismodus werden wir eigennützig, wir fangen an, unseren Ehepartner vor Freunden zu kritisieren, die das hinnehmen und sogar fördern. Wir geben uns Fantasien hin, die bald mehr Macht über uns bekommen als die Realität, und die Hoffnung, dass sich unser Eheleben wieder verbessert, schwindet.

Der Versäumnismodus bewirkt, dass wir in unseren Alltagsroutinen steckenbleiben. Vielleicht habt ihr schon jetzt immer wieder dieselben Auseinandersetzungen, ohne dass ihr zu einer Lösung kommt. Das ist bei vielen Paaren so, denn die meisten nehmen ihre Ehen für selbstverständlich, ohne je darüber nachzudenken. Liegt das Hauptproblem nicht häufig darin, dass wir uns nicht genügend Zeit füreinander nehmen? Das ist nämlich die Grundvoraussetzung für eine gute Ehe!

Nur wer vorausschauend handelt, nimmt seine Beziehung ernst und trägt aktiv zu ihrem Gelingen bei. Der Fokus liegt dabei eher auf der ständigen Verbesserung unserer ehelichen Beziehung als auf der Schadensbegrenzung, die erst stattfindet, wenn es zur Krise kommt. Dafür lohnt es sich, Zeit zu investieren und ganz bewusst an sich zu arbeiten.

Interessanterweise ist es eines der Hauptprobleme, die wir bei den Paaren beobachten, die zu uns in die Eheberatung

kommen, dass es ihnen so schwerfällt, einander jede Woche eine gemeinsame Zeit einzuräumen. Viele sind davon überzeugt, dass diese Zeit einfach fehlt. Geht es euch auch so? Dann überlegt einmal, wie viel Zeit ihr den folgenden Beschäftigungen widmet:

- Fernsehen
- Überstunden
- Kino
- Arbeit in Ausschüssen
- Lesen
- Gespräche mit Freunden
- Sport, aktiv oder passiv
- Einkaufstouren
- Lieblingshobbys
- Computerspiele
- ehrenamtliche Tätigkeiten
- Teilnahme oder Organisation von Gemeindeaktivitäten

Bestimmt geht ihr einigen dieser Aktivitäten regelmäßig jede Woche nach. Wenn das so ist, dann habt ihr definitiv auch Zeit, die ihr in eure Ehe investieren könntet. Oder ist etwa einer diese Punkte wichtiger als eure Ehe?

„Moment mal!“, sagt ihr jetzt vielleicht. „Auf der Liste steht doch auch Gemeindearbeit! Ist das etwa keine gute Sache?“ Natürlich ist es das, aber es gibt tatsächlich Christen, die höchst ehrenwerte Gemeindemitglieder sind, ihre Ehepartner aber überhaupt nicht respektvoll behandeln und ihnen nicht die Zeit zugestehen, die sie verdienen. Natürlich dienen wir Jesus

mit unserem Engagement in der Gemeinde, aber die Kirche als solche würde auch davon profitieren und authentischer sein, wenn ihre Mitglieder ihre Ehen so führen würden, wie Gott sich das wünscht – ist das nicht viel wichtiger als die Mitarbeit in der Kirche? Wer eine gute Ehe führt, gewinnt dadurch Energie und hat eine Ausstrahlung auf andere, die er wiederum für seine Kirchengemeinde einsetzen kann.

In vielen Ehen herrscht ständige Zeitnot. Wir erleben das in der Eheberatung immer wieder. Das Problem ist nicht, dass die Paare sich nicht mehr lieben. Die Konflikte sind auch oft gar nicht so groß, dass man sie nicht bewältigen könnte. Aber es fehlt die Entschlossenheit, an ihrer Ehe zu arbeiten, und deshalb fühlen sie sich nicht mehr ausreichend miteinander verbunden. Wir entfernen uns innerlich voneinander. Wochen und sogar Monate vergehen ohne ein offenes Gespräch darüber, was in der Ehe gerade ansteht. Das war doch zu Beginn unserer Beziehung ganz anders, oder?

Fast jedes Paar, das am Hochzeitstag in der Kirche gestanden hat, hat sich geschworen, eine authentische und lebendige Ehe zu führen. Niemand hat hinter dem Rücken die Finger gekreuzt, als es zum Treueversprechen kam. Alle waren aufgeregt, voller Vertrauen und Hoffnung in die Zukunft. So ist es Lora und mir gegangen. Aber nach ungefähr sechs Jahren waren wir nur noch mit unseren Kindern beschäftigt und hatten bereits verschiedene Lebensphasen durchlaufen. Das war der Zeitpunkt, an dem wir uns mit vier anderen Paaren zusammengetan haben, die wir alle sehr schätzten, und anfangen, uns einmal pro Woche zu treffen. An diesen gemeinsamen Abenden haben wir über die Fortschritte in unseren Ehen

gesprächen und Pläne für einen anderen, bewussteren Umgang mit unseren Ehepartnern gemacht.

Jeder Beziehung tut es gut, wenn sie bewusst gepflegt wird. Wäre es nicht hilfreich, wenn man beispielsweise jede Woche eine Anregung für ein gutes Gespräch über den Status quo in unserer Ehe bekäme – einen Anstoß, der die geistliche, emotionale und körperliche Weiterentwicklung fördert?

Genau dafür ist dieses Buch gedacht! Jede Woche könnt ihr als Paar eine Frage beantworten, die euch den Einstieg in ein offenes und ehrliches Gespräch erleichtern soll, das euch mehr Verbundenheit und Freude miteinander schenkt! Das dauert unter Umständen nur ein paar Minuten! Manchmal werdet ihr euch an frühere Zeiten erinnern und zusammen lachen. Ein anderes Mal werdet ihr verschiedene Aspekte eurer Ehe bewerten oder miteinander träumen und Pläne für die Zukunft schmieden. Es wäre schön, wenn unser Buch den Paaren, die eine Krise durchleben, neue Hoffnung gibt, den glücklichen Paaren hilft, ihre gute Beziehung zu stärken, und den Frischverheirateten eine einzigartige Möglichkeit bietet, sich besser kennenzulernen.

Die bewusste Pflege unserer Paarbeziehung in der Ehe ist eine unschätzbar wertvolle Investition, die sich nicht nur für die Ehe selbst auszahlt. Wir alle hinterlassen schließlich auch ein Erbe für unsere Kinder und Freunde. Es liegt an uns, was wir hinterlassen; vielleicht besteht dieses Erbe aus einem Mangel an bewusstem Miteinander oder sogar Apathie. Aber wir können auch bewusst etwas für unsere innere Verbundenheit tun und die Jahre, die wir miteinander erleben, genießen und nicht ungenutzt verstreichen lassen.

Tut etwas für euer Wohlbefinden als Paar! Es ist nicht damit getan, die Jahre bis zur goldenen Hochzeit einfach auszusitzen. Wer es auf viele glückliche Jahre bringen will, sollte jetzt in seine Ehe investieren!

1. Neue Zeiten

Wie können wir das Beste aus den Gesprächen für unsere Ehe herausholen?

Mach uns bewusst, wie kurz unser Leben ist,
damit wir endlich zur Besinnung kommen!

PSALM 90,12

• • • • •

Unser Leben ist vollgepackt mit Terminen. Wir arbeiten, gehen unseren Hobbys nach, meistern den Alltag und fahren die Kinder herum – das alles lastet uns so aus, dass wir für die bewusste Beschäftigung mit unseren Ehepartnern eigentlich gar keine Zeit haben. Wir unternehmen nicht mehr viel gemeinsam. Zärtliche Momente sind selten geworden. Es gibt kaum noch Gelegenheit für intensive Gespräche. Und wir fragen uns, warum zwischen uns nicht mehr dasselbe Gefühl von Nähe herrscht wie früher.

Wenn wir eine gute, gottgefällige Ehe voller Vertrautheit führen wollen, müssen wir uns einander bewusst zuwenden. Wir erklären uns dazu bereit, an der geistlichen, emotionalen und körperlichen Intimität in unserer Ehe zu arbeiten. Jede

Woche investiert ihr eine bestimmte Zeit für Gespräche über eure Beziehung zueinander.

Die erste Frage dient als Anregung: Sprecht über eure jeweiligen Erwartungen und klärt, wie ihr eure regelmäßigen Gesprächszeiten organisieren wollt. Wie könnt ihr die wöchentliche Frage am besten beantworten?

- Wann wollt ihr die Frage beantworten? (*Vielleicht vor dem Schlafengehen? – Das funktioniert meist sehr gut!*)
- Wo werdet ihr darüber reden? (*Ihr solltet einander gegenüber sitzen, macht es lieber nicht über das Telefon oder das Internet.*)
- Wer legt die Zeit fest? (*Ehemänner, jetzt seid ihr gefragt!*)
- Wer beantwortet die Frage zuerst? (*Wie wäre es, wenn ihr das ausknobelt?*)
- Seid ihr bereit, nach eurem Gespräch miteinander zu beten?
- Was, wenn eine der Fragen zu einem Streit führt?
- Wären die Gespräche nicht ein guter Anlass, ein gemeinsames Tagebuch zu beginnen?

Lasst euch durch diese Fragen bloß nicht unter Druck setzen. Dafür ist dieses Buch nicht gedacht. Wir wollen lediglich eine Hilfe für eure Ehe anbieten. Dieser Workshop soll euch vor allen Dingen ermutigen. Manchmal fällt uns das Mitmachen nicht leicht. Aber es lohnt sich. Klärt also ab, wie ihr die Gesprächsimpulse angehen wollt, und los geht's!

Es ist oft schwer, gut miteinander zu kommunizieren,
aber wer eine rundum gelungene Ehe führen will,
kommt nicht darum herum.

Wo Sprachlosigkeit herrscht, gerät die Ehe in Gefahr.
Bleibt im Gespräch miteinander, denn sonst ist eure
Ehe zum Scheitern verurteilt.

R. C. SPROUL

.....