

**Herzlich  
willkommen!**



**3. Teil:**

**Die Liebe und Nähe, nach der *sie* sich sehnt**

**Predigtmanuskript vom 25. November 18**



© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2018 by Heini Schaffner, FEG Visp

## Liebe und Respekt 3. Teil

### Die Liebe und Nähe, nach der *sie* sich sehnt

**Vielen Dank** für den Einstieg und dieses spannende Interview, das uns Mitten ins Thema hineingenommen hat. Wir schliessen heute unsere dreiteilige **GD-Serie „Liebe und Respekt“** ab. Es ist ja bald **Weihnachten** und falls ihr noch einen **Geschenktipp** braucht, hätte ich einen: Schenkt doch eurem Partner, euren Eltern oder euren erwachsenen Kindern das **Buch „Liebe und Respekt“** auf Weihnachten. Es ist wirklich der Hammer und mit Abstand das **beste Ehebuch**, das ich bis heute gelesen habe. Meldet euch in unserer **Bücherecke**.

Ich habe kürzlich von einer Frau die Rückmeldung erhalten: Dieses Buch „Liebe und Respekt“ wurde von einem **Mann** geschrieben und diese drei Predigten wurden von **Männern** gehalten... das stimmt, da sind wir etwas **einseitig** unterwegs, und es wäre interessant gewesen, diese Punkte gerade heute von einer **Frau** zu hören. Deshalb habe ich mich umso mehr gefreut, dass heute **Jenny als Frau moderiert** und auch noch **andere Frauen ihre Sicht sagen konnten**. Ich habe im Vorfeld meiner Predigt eine **Umfrage** bei über 50 Frauen gemacht. Und von daher kommen heute auch einige Frauen zu Wort, denn ich habe einige ihrer Antworten in die Predigt eingebaut. Aber vielleicht ist es auch ein **Vorteil**, dass ich heute als **Mann die Männer unter uns herausfordern** darf. Vielleicht kann man das als **Mann besser annehmen** als wenn es von einer Frau kommt. Ihr seht, es hat alles Vor- und Nachteile. Aber ich arbeite sehr **gerne** mit Frauen zusammen und schätze einfach die gegenseitige **Ergänzung** enorm.

Das **Ziel** dieser GD-Serie ist wirklich, dass ihr euch **zu zweit hinsetzt** und dieses inspirierende **Ehe-Buch „Liebe und Respekt“** lest und **darüber austauscht**, was das für euch heisst. Wir können in diesen drei Predigten nur etwas an der Oberfläche kratzen. Wenn ihr wirklich in die **Tiefe** gehen wollt, mache ich euch sehr Mut, das ganze Buch zu lesen.

Ich möchte nochmals kurz **zusammenfassen**, was wir in den letzten beiden Predigten gehört haben:

### 1. Der **Teufelskreis** des Ehwahnsinns:

**Ohne** Liebe reagiert sie **ohne** Respekt, reagiert er **ohne** Liebe... usw. Dieser Teufelskreis kommt *automatisch* ins Rollen, dafür müssen wir uns *keine* Mühe geben, eine **kritische** oder **lieblose Bemerkung** und die entsprechende **Reaktion** darauf reichen oft schon und der Teufelskreis dreht sich. Es hat ganz viel mit unserer **Kommunikation** zu tun. Was ich sage kommt bei meinem Partner manchmal ganz *anders* an.

### 2. Der **Segenskreislauf** einer kraftvollen Ehe

Seine Liebe ist **Motivation** für ihr(en) Respekt ist **Motivation** für seine Liebe usw.

Dafür braucht es **Kraft** und eine bewusste **Entscheidung**, ein freundliches Wort, eine liebevolle Tat. Es geht darum, *gemeinsam* den Teufelskreis zu **stoppen** und in den **Segenskreis** zu wechseln. Das hat mit bewussten **Entscheidungen** zu tun, die oft in Sekundenbruchteilen ablaufen. Das ist im Alltag ein sehr herausfordernder Prozess, der viel **Reife** braucht und ehrlich gesagt **fehlt** auch mir persönlich manchmal diese Reife, v.a. wenn ich **müde** bin. Astrid weiss, dass sie z.B. am **Sonntagnachmittag** *nicht* mit mir über einen kritischen Punkt in unserer Ehe diskutieren muss, weil ich dann bestimmt negativ reagieren würde, weil ich einfach **emotional erschöpft** bin.

Ich möchte jetzt in dieser dritten Predigt noch einen draufsetzen und zwar:

### 3. Der **Ultimative Segenskreis**, man könnte auch sagen, der Segenskreis für **Fortgeschrittene...!**

Seine(r) Liebe **unabhängig** von ihr(em) Respekt **unabhängig** von seiner Liebe... usw.

Es geht immer wieder darum, den **ersten** Schritt zu tun! **Wer** macht den ersten Schritt? Eggerichs schreibt in seinem Buch: Der **Reifere** von beiden! Natürlich gibt es auch **Grenzen** und funktioniert dieser Segenskreis nur, wenn das **beide** wollen.

Dany hat vor zwei Wochen die **Frauen herausgefordert** und aufgezeigt, wie sie ihren Männern ihren **Respekt** und ihre **Achtung** zeigen können und weshalb Respekt für Männer so wichtig ist. Mir fällt immer wieder auf, wie Ehepaare in der **Öffentlichkeit** übereinander reden. Da spürt man sofort, ob die beiden einander **achten** oder nicht. Ist man **stolz** auf seinen Partner oder stellt man ihn **öffentlich bloss** und **kritisiert** ihn vor anderen.

Dany hat einen ganz wichtigen Satz gesagt:

*Frauen* brauchen **Liebe**, damit sie sich **respektiert** fühlen. *Männer* brauchen **Respekt**, um sich **geliebt** zu fühlen.

Das drückt sehr gut aus, dass **beide beides** brauchen.

**Ehe-Comic von Rabenau:** Dieser Mann hat etwas von Liebe und Respekt verstanden:

Sie: **Liebst** du mich wirklich? Er: ok. du darfst deine **kalten Füße bei mir aufwärmen...**

Wir haben einen Vers von Paulus über diese ganze GD-Serie gestellt:

*Epheser 5,33 (vor 2000 Jahren geschrieben, hochaktuell!)*

*Ein Mann soll seine Frau so **lieben** wie sich selbst. Und die Frau soll ihren Mann **achten**.*

Das ist der *letzte* Vers eines ganzen Abschnitts über das **Miteinander von Mann und Frau in der Ehe**. Lest zuhause mal den ganzen Abschnitt: Epheser 5,21-33.

Heute geht es also um den **zweiten** Teil des Buches: Nach der Anerkennung und dem Respekt, den der **Mann** sich wünscht geht es heute um „Die **Nähe** und **Liebe**, nach der die **Frau** sich sehnt.“ Ich spreche also heute vor allem die **Männer** an, aber die Frauen dürfen natürlich auch zuhören...vielleicht könnt ihr zwischendurch laut „**Amen**“ rufen, wenn ich etwas Wichtiges gesagt habe...Dann weiss ich, ob ich einigermassen auf Kurs bin, mit dem, was ich sage... ☺.

Ich habe mir natürlich einige Gedanken über dieses Thema gemacht. Ich kenne meine Frau jetzt auch schon seit 25 Jahren, 20 Jahre sind wir verheiratet, und trotzdem kommen immer wieder **neue Seiten** zum Vorschein. Aber etwas, das bleibt: Ich weiss, dass sie sich mein **Verständnis** wünscht, dass ich ihr **zuhöre**, dass ich **tue**, was ich sage und ihr meine **Liebe ganz praktisch** zeige z.B. als liebevoller **Vater** unserer Kinder und **Verantwortung** für unsere Familie übernehme gerade in schwierigen Situationen.

Wenn es darum geht, wie typische Männer oder Frauen sich verhalten, müssen Astrid und ich oft schmunzeln, weil wir oft *nicht* wie so typische Männer und Frauen ticken. Wir haben zwar eine **traditionelle Rollenverteilung** d.h. ich bin 100 % angestellt und Astrid arbeitet 100 % ehrenamtlich als Familienmanagerin und setzt ihre Gaben in der Gemeinde ein. Aber Astrid ist **technisch** sehr interessiert, ich überhaupt nicht. Ich liebe hingegen **tiefe Gespräche**. Und so kommt es, dass wenn wir uns mit anderen Paaren treffen, sie oft mit den **Männern** über **technische** Fragen wie I-Phone, PC oder **Sport** diskutiert, während ich mit den Frauen über die **tiefen Fragen** des Lebens und **Kindererziehung** spreche...

#### **4. Die Umfrage** - wann sich Frauen von ihren **Männern geliebt** fühlen

Weil ich *keine* Frau bin, habe ich eine **Umfrage** bei ca. 50 Frauen gemacht mit der Aufgabe folgenden Satz zu vervollständigen: „**Ich fühle mich von meinem Mann geliebt, wenn...**“

Hier also einige **Antworten**, natürlich völlig **anonym**: (*nicht nur von unserer Gemeinde, alle Altersgruppen*) auch wenn euch einige Antworten vielleicht trotzdem **bekannt** vorkommen...

**Liebe Männer hört jetzt ganz gut zu**, diese Antworten bzw. eure Reaktion darauf könnte euer Leben und vor allem eure **Ehe verändern!** Alles was ich heute sage, sage ich **zuerst zu mir**, ich habe hier nämlich auch **ganz viel Luft nach oben und möchte lernen...!**

Bereits wenige Minuten nachdem ich meine Nachricht abgeschickt hatte, kamen bereits die ersten Antworten, viele Frauen sind einfach unglaublich **speditiv!** Liebe Frauen, ich **danke** euch von Herzen für eure **ehrichen, humorvollen und inspirierenden** Antworten. Ich bin total **begeistert** und eure persönlichen Zeilen zu lesen hat mich **tief berührt!** Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie reich ihr mich mit euren Antworten **beschenkt** habt. Ich hätte jetzt genug Stoff um ein neues **Ehebuch** zu schreiben... Ich habe unglaublich gestaunt, was alles zusammengekommen ist. Vieles wurde natürlich **mehrfach** genannt z.B. das **Zuhören, die ungeteilte Aufmerksamkeit**, dass der Mann seiner Frau **sagt**, dass er sie **schön** findet oder auch durch **Taten** beweist, dass er seine Frau **liebt**, sie **unterstützt** und wieder mal **überrascht** oder in den **Arm nimmt**. Sicher ist, dass durch diese Umfrage die **Erwartungen** der *Frauen* an diese Predigt nun deutlich **gestiegen** sind...Ich konnte leider aus Zeitgründen *nicht* ganz alle Antworten einbauen, aber ca. 90 % ist drin. Liebe **Männer**, lasst euch von dieser **Fülle**, die jetzt kommt, *nicht* erschlagen, sondern seht es als **Ideenbörse**, die euch **Anstöße** gibt:

„Ich **fühle** mich von meinem Mann **geliebt**, wenn...“ (Originalton, Hervorhebungen durch mich)

- er mir seine **volle Aufmerksamkeit** schenkt (ohne Handy) und wir zusammen **Zeit verbringen** z.B. beim Spiele machen, spazieren, gemeinsam kochen oder einfach nur dasitzen und etwas trinken zusammen.
- er mich in meinen Plänen **unterstützt** und mir dann auch noch sagt, dass **ich das gut** kann.
- er auf mein „mir geht es total sch...“ ein „**oh, du Arme. Das muss so schlimm sein.** Was ist denn los?“ kommt.
- er mich in seine **Arme** nimmt. Das gibt mir **Geborgenheit**.
- er mich mit etwas **Unerwartetem überrascht** (muss nichts Grosses sein - der **Gedanke** und die **Mühe** zählt).
- er mich **überrascht** mit einem **selbstgekochten Essen**, wenn er einfach für mich sorgt, für mich **betet, einkaufen** geht und einfach hie und da meine Wünsche **über** die seinen stellt.
- er sich **täglich** Zeit nimmt um mir **zuzuhören**. Ein **Tee, Zeit und ein zuhörendes Ohr**. Das gibt mir das Gefühl eine **Beziehung** zu haben, und dass er sich für mich **interessiert**.
- Wenn er im richtigen Moment „**Hm**“ und „**Aha**“ sagt, kriegt er Bonuspunkte, „**und wie geht es dir dabei?**“ gibt doppelte Punkte und der **Jackpot** gewinnt er, wenn er am **nächsten Tag noch weiss**, worüber wir geredet haben.
- er sich **Zeit** nimmt für mich, mir **zuhört, zärtlich** zu mir ist, mit mir ab und zu einen romantischen **Film** anschaut und mir **sagt, dass er mich liebt**.
- er mir die **Einkaufs-Taschen** trägt
- er mir sagt das er mich **liebt** (obwohl ich das weiss)
- er mir sagt, dass er mich **schön** findet und ich **gut aussehe** (auch wenn der Spiegel etwas anderes sagt...)
- er mir die **Wahrheit** sagt, auch wenn ich es *nicht* hören will...
- er das **Frühstück** macht.
- er mich **unterstützt**.
- er sich bewusst **Zeit** für mich nimmt.
- er sich nach einem Streit **Mühe** gibt, dass wieder **Frieden** einkehrt.
- er auch mal über meine Macken und Fehler **lachen** kann.

- er mir das Gefühl gibt, **immer zu mir zu stehen**.
- wir über **Herzensangelegenheiten** austauschen.
- er mich fragt, wie es meinem **Herzen** geht und mit mir **sein Herz teilt**.
- er mir immer wieder **vergibt**, auch wenn sich meine Fehler immer wieder **wiederholen**.
- er mir **Dankbarkeit** zeigt über die getane Arbeit (Essen, Haushalt...).
- er mich in den **Arm** nimmt und gaaaanz lang nicht loslässt.
- ich Nacht für Nacht auf seiner **Brust einschlafen** darf
- er sich vor mir **verletzlich** macht und seine **Gefühle** zeigt.
- er mich **sanft** (nicht verurteilend, sondern in wahrheitlicher Liebe) **korrigiert** oder auf Sachen aufmerksam macht und ich dadurch an meinem Herzen durch Gottes Hilfe arbeiten kann.
- er mit mir **Schlagermusik** hört. (das muss *wahre* Liebe sein...)
- er mir meinen **Freiraum** gibt, mich ziehen lässt
- Wenn er mir bestimmte Dinge macht wo er genau weiss, dass er mich damit **entlastet** oder mir eine **Freude** damit macht.
- Wenn er mir **Zeit** schenkt mit ihm **allein**.
- wir ein **gemeinsames Projekt** verwirklichen können.
- er mich **verwöhnt**, kleine Liebesnachrichten hinterlässt.
- wir **Zweisamkeit** geniessen können bis hin zu **Zärtlichkeiten**.
- er meine **Hand** in seine nimmt z.B. beim Spazieren oder wenn wir nebeneinander sitzen.
- Wenn ich mich **gesehen** und **angenommen** fühle. Wenn mein Mann **Anteil** nimmt an meinem Leben und mich Anteil nehmen lässt an seinem Leben, Denken, Fühlen.
- er **nicht** fragt: „kann ich dir helfen?“, sondern mir **helfen kommt, ohne zu fragen**.
- er mir an der Haustür **entgegen kommt**, wenn ich nach Hause komme, auch wenn er einen vollen Tag hatte.
- er mich nimmt, **akzeptiert** wie ich bin.



- er mit mir etwas **unternimmt**, wozu er *keine* Lust hat z.B. lädele, durch Brig flanieren, etwas trinken gehen.
- er mich **fragt**: „**Wie war dein Tag?**“
- er von **sich redet**, was er erlebt hat, von *seinem* Alltag berichtet.
- er mir eine **Rückenmassage** anbietet, ein kleines **Zettelchen** neben meinem Frühstücksteller liegt mit einer kleinen **Liebesbotschaft**, er rund um meinen Geburtstag frei nimmt, um mich zu unterstützen und um mit mir zu feiern.
- er mich einfach in den **Arm** nimmt (ohne 'Hintergedanken')
- er mir mit den **Kindern** hilft.
- er mir im **Haushalt** hilft.
- ich "einfach so" **Blumen** bekomme. (ohne besonderen Anlass)
- mir mein Mann "einfach so" eine **Karte** schreibt.
- wenn ich merke, dass er sich richtig **gefremt** hat nach Hause zu kommen und **mich** zu sehen.
- er mich **umarmt** und mir **sagt**, dass er mich **liebt** und ich ihm sehr viel bedeute, dass er froh ist, dass ich an seiner Seite bin, und dass ich die **schönste Frau** bin, wenn er sich einen ganzen Abend Zeit nimmt und mich zum **Nachtessen einlädt** und wir so in Ruhe über alles Mögliche reden können oder wenn wir als Ehepaar 2 – 3 mal im Jahr ein ganzes **Wochenende für uns einplanen**, aber auch wenn er **Einkäufe** erledigt, **Hausaufgaben** den Kindern erklärt, oder dass er den Kindern sagt, dass er nicht will, dass sie zu seiner Frau frech sind! Wenn er **meine Sorgen und Nöte ernst nimmt** und auch **Verständnis** hat, dass mir immer wieder mal alles über den Kopf wächst und ich alles zum Weinen finde...
- er **zu mir steht** in Situationen, in denen ich **versagt** habe, mich **schwach** und **unfähig** fühle, wenn ich etwas **kaputt** gemacht habe, **frustriert** oder **traurig** bin, wenn ich **müde** bin und **schlechte Laune** habe oder **mich hässlich fühle**... Kurz: wenn ich merke, dass er sich **über mich freut** und mich tatsächlich einfach so **liebt, ohne dass ich etwas dafür tun muss**.

- er an meinen (Frauen-)Themen **Anteil nimmt**, mir **zuhört** und auf das Gehörte **reagiert**, ohne grad' eine Lösung fürs "Problem" parat zu haben. Wenn er mir ein **Gegenüber** und **Wegbegleiter** ist.
- ich mit ihm auch schwierige, heikle oder herausfordernde Fragen thematisieren kann - und er **emotional und physisch "da ist"**.
- er auf meine Frage, wo er möchte dass ich mich verändern soll, antwortet: „**Nichts ändern, so bleiben wie du bist!**“
- er ruft: „Komm, es kommt ein **Film**, der *dir* gefällt, den schauen wir zusammen!“
- er mich **teilhaben** lässt an dem, was ihn beschäftigt (im Beruf, im Privaten). Und wenn er mich dann noch **um meine Meinung, meinen Rat fragt**, fühle ich mich total wertgeschätzt.
- er für mich **kocht** oder mit mir gemeinsam kocht.
- er mit mir **ausgeht**.
- er **merkt**, dass ich mich **schön gemacht** habe und er mir **Komplimente** macht.
- er mir beim Spazieren die **Hand** hält.
- er mich **unterstützt** mit der **Kindererziehung**, auch hinsteht oder Diskussionen führt.
- er mir mal kurz **hilft** beim **Küche aufräumen**.
- er **wie abgemacht** nach der Arbeit **heimkommt**.
- er mich **verliebt anschaut**, mich auf **Ausflüge/Abenteuer mitnimmt**, die ich alleine nicht wagen würde, mir meine Verspannungen **wegmassiert**.
- er sämtliche **Spinnen** im Haus beseitigt.
- **Foto**: Liebe ist *nicht*, was du sagst, sondern was du **tust**, wobei wir gesehen haben, dass **liebevolle Worte** auch ihre **Wirkung** haben. Unterschätzt das nicht.

Soviel einmal, viele Punkte könnte ich auch als **Mann** sagen... ich kann euch diese **Ideenbörse** auch gerne **mailen**, wenn ihr es *schriftlich* haben möchtet, einfach melden! Das **Ziel** ist, dass ihr **gemeinsam darüber redet**. Liebe Männer, wenn ihr eure Frauen *lieb* fragt, verraten sie euch vielleicht, was sie bei der Umfrage für eine Antwort gegeben

haben und vielleicht geben sie euch auch noch eine **zusätzliche Antwort**, die sie mir *nicht* schreiben wollten... Ich weiss, es klingt nach **viel**, aber eigentlich ist es gar nicht so schwierig, nehmt euch einfach *etwas* heraus und **tut** es. Eure Frauen haben **Geduld** und Nachsicht, sie erwarten **keine Perfektion**, aber sie schätzen es unglaublich, wenn sie spüren, dass wir als Männer uns **Mühe** geben, dass wir **dran bleiben**, und immer wieder nach **kreativen Wegen suchen**, um ihnen unsere Liebe ganz praktisch zu zeigen. Ihr habt jetzt so **viele Ideen** und jetzt könnt ihr euren „**Heldenritter-Modus**“ einschalten und nächste Woche mindestens **1 Punkt** für eure Frauen tun. Anstatt in den Kampf zu ziehen und den Drachen für die Prinzessin zu töten, könnt ihr einfach eure Frau wieder mal herzlich in den **Arm** nehmen, oder mit ihr **einkaufen** gehen, obwohl ihr das vielleicht langweilig findet. Eigentlich ist es so **einfach seiner Frau seine Liebe und Nähe zu zeigen!** **Sagt** ihr einfach im richtigen Moment und im richtigen Ton und **ohne Natel** oder **Zeitung** in der Hand, dass ihr sie **liebt** und sie unglaublich **attraktiv** findet. Aber redet nicht nur, sondern **packt praktisch mit an im Haushalt**, räumt die Geschirrwaschmaschine aus, deckt den Tisch, räumt ihn hinterher ab, nehmt euch Zeit für eure **Kinder**, trinkt mit euer Frau einen Kaffee, schaut ihr in die Augen und fragt sie: „**Wie geht es dir?**“ Ergreift ihre **Hand**, wenn ihr spazieren geht oder im Gottesdienst sitzt oder wärmt ihre kalten Füsse im Bett. Das sind **alles kleine Dinge**, das **schaffen** wir doch **alle!** Die Frage ist mehr, dass wir im Alltag daran **denken** und es dann auch **tun**. Beginnt doch schon **heute Nachmittag** mit der Umsetzung, denn was man innert 72 Stunden nicht umsetzt, bleibt beim Alten.

**Wichtig** scheint mir auch: Dass wir *nicht* in einen **Trott** hineinkommen, dass wir es *nicht* als **selbstverständlich** nehmen, dass z.B. der Mann jeden Tag früh aufsteht und **arbeiten** geht (die Frau vielleicht auch...) dass wir **gemeinsam** in den **Gottesdienst** gehen können (nicht alle Männer machen das mit), dass wir **gemeinsam beten** können (nicht selbstverständlich), dass wir **Hand in Hand spazieren** können usw. Achtet auf **Kleinigkeiten** und **dankt** einander dafür. Das ist **Wert-**

**schätzung**, kommt übrigens auch beim **Chef**, der **Mitarbeiterin** oder dem **Pastor** immer **gut** an...!

Zum Schluss möchte ich euch nochmals das **Buch ans Herz** legen und euch sagen, dass ihr dort nach fast jedem Kapitel jede Menge **praktische Tipps** findet z.T. dieselben Punkte, die ich in der Umfrage erwähnt habe. Auf dem GD-Flyer habe ich die **Seitenzahlen** aufgeführt, wo ihr im Ehebuch die **praktischen Tipps** findet.

Ich schliesse mit einem Punkt der Umfrage, den eine Frau so formuliert hat: „Die grösste Herausforderung ist, auch wenns **nicht** erfüllt wird (mein Mann mal **nicht** das tut, dass ich mich als Frau geliebt fühle), **trotzdem** einander zu **lieben**, zu **achten**, zu **respektieren**.“

### **Ultimativer Segenskreis**

Seine(r) Liebe **unabhängig** von ihr(em) Respekt **unabhängig** von seiner Liebe... usw.

Es geht im Alltag immer wieder darum, als Mann oder Frau den **ersten Schritt** zu wagen und **nicht** Liebe oder Respekt vom Partner **einzufordern**. **Druck** bringt uns **nicht** weiter, **Grosszügigkeit** hingegen schon.

Liebe Frauen **redet** offen mit uns Männern, wir merken es manchmal **nicht**, was zu tun ist. Bitte helft uns auf die Sprünge, erwartet es nicht einfach, **kommuniziert** es offen und mit viel Respekt. Als **Männer** sind wir manchmal einfach sehr **schlecht im Gedanken lesen**...! Und wenn ihr **Gott noch nicht als starke Mitte in eure Ehe eingeladen** habt, dann macht das **heute** noch. Das ist der **wichtigste** Punkt, um einander ein Leben lang in Liebe und Respekt begegnen zu können. Gott gibt uns auch die **Kraft**, einander immer wieder zu **vergeben**. Ich erkläre euch gerne, wie das geht. Kommt einfach auf mich zu.

**Gebet:** „Danke Jesus, dass du uns so fest liebst und uns damit fähig machst, diese Liebe auch weiterzugeben. Hilf, dass wir miteinander im

Gespräch bleiben, dran bleiben, ehrlich und mit Ausdauer an unserer Beziehung arbeiten, einander überraschen, die Liebe praktisch zeigen, einander vergeben, so wie du uns jeden Tag neu vergibst.“

### Fragen zur persönlichen Vertiefung und für die Kleingruppen:

- Lies das **Buch „Liebe und Respekt“** von Emerson Eggerichs v.a. die **praktischen Tipps** auf den Seiten 145, 156-157, 168, 179, 187, 198.
- Als **Mann**: Wann fühlst du dich von deiner Frau **respektiert**? Könnt ihr offen darüber sprechen?
- Als **Frau**: Wann fühlst du dich von deinem Mann **geliebt**? Könnt ihr offen darüber sprechen?
- Wo habe ich als Frau **respektlos** reagiert, weil ich mich nicht geliebt gefühlt habe und brauche **Veränderung**?
- Wo habe ich als Mann **lieblos** reagiert, weil ich mich nicht respektiert gefühlt habe und brauche **Veränderung**?
- Als **Ehepaar**: Bei welchen Gelegenheiten finden wir uns immer wieder im **Teufelskreis** des **Ehewahnsinns** wieder? Was sind die **Auslöser**?
- Wie könnten wir diesen Teufelskreis **stoppen** und versuchen in den **Segenskreis zu wechseln**?
- Wie kannst du den **ersten Schritt** tun, anstatt von deinem Partner Liebe oder Respekt einzufordern?
- Welche Rolle spielt **Gott** in eurer Ehe? Habt ihr ihn bewusst als **„Dritten im Bund“** eingeladen? Wenn nicht, was spricht dagegen, das gleich **heute** zu tun?
- Wenn du **ohne** Ehepartner lebst: Wo sind Ehepaare in deiner Umgebung, denen du helfen könntest, sie in irgendeiner Weise unterstützen könntest z.B. mit ihren Kindern?

© Heini Schaffner, Kleegärtenweg 12, 3930 Visp