

JEFF & LORA HELTON

*Zeit zu  
zweit*

Miteinander reden  
und träumen

Aus dem Englischen von Ingmarie Flimm

  
GerthMedien



*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

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 dieser 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*

.....

## 2. So bin ich

# Was bedeutet für euch Intimität?

Darum verlässt ein Mann seine Eltern und  
verbindet sich so eng mit seiner Frau,  
dass die beiden eins sind mit Leib und Seele.  
Der Mann und die Frau waren nackt,  
sie schämten sich aber nicht.

1. MOSE 2,24-25

.....

*Intimität* ist ein Wort, das viele Bedeutungen haben kann. Manche Leute denken an tiefgründige Gespräche über Gefühle – ein perfektes Bild für Intimität. Andere stellen sich einen Spaziergang am Strand vor, bei Sonnenuntergang. Für andere ist *Intimität* ein Synonym für Sex.

Eine Wörterbuchdefinition lautet: „ein inneres, vertrautes Verhältnis zu einer anderen Person, meist mit Zuneigung oder Liebe verbunden“. Aber kann Intimität nicht viel mehr sein? Am deutlichsten wird das vielleicht, wenn man das Wort von dem Superlativ *intra* ableitet, „innen“. Es geht darum, dass wir in einer Beziehung absolut offen miteinander umgehen, Verletzlichkeit zulassen und authentisch sind. Wir erlauben unserem Partner, in unser Innerstes hineinzusehen und zeigen ihm, wie es uns wirklich geht.

Häufig wird Intimität mit Intensität verwechselt. Vielleicht haben wir viele Jahre geglaubt, dass es unserer Ehe guttut, wenn wir eine tolle Liebesnacht verbringen – oder übers Wochenende wegfahren, damit es mal wieder richtig knistert. Wir haben versucht, unser Zusammensein intensiver zu gestalten. Großartige Ausgehende und romantische Ausflüge stärken unsere Beziehung natürlich, aber ein Garant für mehr Nähe sind sie nicht. Um unsere Intimität zu steigern, müssen wir uns bewusst Zeit füreinander nehmen und gegenseitig die Abgründe unserer Seelen öffnen.

Am Ende von 1. Mose 2 sehen wir das erste Mal diese Intimität zwischen Mann und Frau. Gott hat den Himmel und die Erde erschaffen und schließlich eine Frau für Adam geformt. Ich stelle mir das als einen perfekten Hochzeitstag vor, an dem Adam seine Frau von Gott übergeben wurde. In 1. Mose 2,25 heißt es: „Der Mann und die Frau waren nackt, sie schämten sich aber nicht.“ Das Wort *nackt* trägt an dieser Stelle zwei Bedeutungen, und zwar sowohl die körperliche als auch eine entblößte Reinheit im übertragenen Sinne. Aber es war noch mehr als das! Adam und Eva erlebten sich als „ein Fleisch“: Sie waren zwar vollständig nackt – körperlich, gefühlsmäßig, ganz intim – aber sie fühlten keinerlei Scham.

Wenn wir zulassen, dass unser Partner uns so sieht und kennt, dann entsteht echte Intimität. Scham verhindert offenbar, dass wir uns unserem Partner vollständig zeigen. Unsere Scham sagt uns: „Das kann ich ihm/ihr nicht erzählen“, oder: „Wenn er dies oder jenes über mich wüsste ...“ Die Scham lässt sich nur überwinden, wenn wir uns bedingungslos geliebt und angenommen fühlen. Letztendlich ist das eine Gnade, die von

Gott kommt, aber oft wird uns diese Gnade auch über unsere Ehepartner vermittelt. Wir müssen lernen, uns in der Ehe „mit allen Ecken und Kanten“ anzunehmen, wie meine Großmutter immer zu sagen pflegte. Nur wenn wir unseren Ehepartner ohne Wenn und Aber akzeptieren, entsteht eine Atmosphäre, in der wir nackt und ohne Scham miteinander leben können. Und das ist der Nährboden für echte Intimität.

Probiert diese Woche einmal Folgendes aus: Jeder erstellt eine Liste mit Hinderungsgründen, warum sie bzw. er bestimmte Gedanken, Gefühle oder Wünsche nicht mit dem Partner bzw. der Partnerin teilen kann. Sprecht darüber und sucht nach Wegen, wie ihr mehr Gnade und Verständnis füreinander aufbringen könnt.

Wenn eine Ehe gelingen soll, ist Intimität unverzichtbar. Es erfordert viel Mut, zu seinem Ehepartner zu sagen: „So bin ich. Ich bin nicht stolz darauf – tatsächlich ist es mir ein bisschen peinlich –, aber das ist mein wahres Ich.“

*BILL HYBELS*

.....

### 3. Einander sehen und kennenlernen

## Welche körperlichen Eigenschaften mögt ihr an eurem Ehepartner am meisten?

Du hast mich geschaffen – meinen Körper und meine Seele, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet. Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich! Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.

*PSALM 139,13-15*

.....

Mein Vater hat ganz besonders die Hände meiner Mutter geliebt.

Ich kann mich erinnern, dass ich als Teenager oft gehört habe, wie er ihr das gesagt hat. Er fand sie „klein, schön und perfekt“. Damals dachte ich: „Es sind doch einfach nur Hände. Was ist daran so besonders? Ich werde meiner Frau irgendwann etwas Besseres sagen!“

Viele Jahre später, als meine Mutter schon tot war, kam ich eines Tages in die Küche, als mein Vater das Geschirr abwusch. Beim Näherkommen bemerkte ich, wie ihm Tränen über das Gesicht liefen und fragte, was denn los sei. Seine Antwort werde ich nie vergessen: „Jedes Mal, wenn ich Seifenblasen in einem Spülbecken sehe, muss ich an die Hände deiner Mutter denken und daran, wie viel Geschirr sie im Lauf der Jahre abgespült hat. Ich vermisse sie so sehr. Ich vermisse vor allem ihre Hände, die so viel Gutes und Liebes für uns getan haben.“

Es ist gut und richtig, wenn wir die körperlichen Eigenschaften unserer Ehepartner mögen. Wer durch das Hohelied des Salomo blättert, erhält Einblick in die körperlichen Freuden eines jungen Paares (Frauen sollten Hohelied 5,10-16 lesen, Männer Hohelied 7,1-9). In diesen beiden Abschnitten finden sich überaus poetische, sinnliche Beschreibungen, wie diese jungen Liebenden voneinander geträumt und ihre jeweiligen Körper wahrgenommen haben. Dieser betont körperliche Blick aufeinander kann sehr lustvoll sein. Auch das ist gut und richtig.

Dennoch besteht der Kern der dauerhaften Liebe nicht nur aus dem Körperlichen – die Verbindung ist tiefer und intimer, setzt ein inneres Verständnis voraus ... mehr Intimität ... Leidenschaft ... Zärtlichkeit. In einer Ehe, in der echte Intimität herrscht, ist das Innere unseres Partners ebenso wichtig wie das Äußere, meist sogar noch wichtiger. Manchmal gerät das in unserer an Bildern orientierten Kultur in Vergessenheit.

Mein Vater hat im Lauf seiner Ehe verstanden, dass die äußere Schönheit der Hände meiner Mutter tatsächlich eine viel größere Bedeutung hatte – sie stand für ihren Charakter. Mein

Vater konnte in ihren Händen ihre freundlichen Berührungen erkennen, alles, was sie für uns getan hat und ihre tiefen Gefühle für ihn und unsere ganze Familie.

Ich wünsche euch viel Vergnügen mit der heutigen Frage. Ergreift die Gelegenheit, euch an dem Körper eures Partners bzw. eurer Partnerin zu erfreuen, und verteilt einmal großzügig Komplimente. Denkt daran, dass die Zeit unser Äußeres verändert, neu formt und altern lässt. Wenn wir unseren Körper aber als Ausdruck einer inneren Schönheit und Stärke sehen, wird deutlich, dass wir uns über die Jahre weiterentwickeln und immer schöner werden können.

Wer seinen Partner wertschätzt, empfindet es als ein Privileg, einem Geschöpf Gottes gegenüberzustehen.

*DAN B. ALLENDER UND TREMPER LONGMAN III*

•••••