



Ehe-Glück: Fair streiten

Teil 2 / 9. Juni 2013

Einführung

Herzlich willkommen zum zweiten Teil unserer Predigtserie "**Ehe-Glück**".

Vielleicht hast du verpasst, was wir die letzte Woche durchgenommen haben und du weißt gar nicht so recht um was es geht.

Um was geht es also?

Einerseits wollen wir in die Leben investieren, welche einmal heiraten werden, indem wir euch Instrumente in die Hand geben, um eine erfolgreiche Ehe zu bauen.

Und für diejenigen von Euch, welche bereits verheiratet sind, schauen wir fünf Schritte, fünf Verpflichtungen an.

Wenn ihr auf diese fünf Verpflichtungen eingeht und einhaltet, – so glauben wir von ganzem Herzen wird das zu einer erfolgreichen Ehe führen.

Die letzte Woche haben wir die Verpflichtung angeschaut, dass wir Gott suchen mit dem Ziel, dass Ehepaare sich verpflichten täglich gemeinsam zu beten.

Ich frage euch jetzt. Wer von euch hat auf Grund von der letzten Predigt angefangen miteinander zu beten oder vielleicht bewusster zu beten und schon gute Erfahrungen gemacht.

Darf ich eure Hand sehen!

Es ist wirklich so, dass wir nicht nur Hörer des Wortes werden, sondern dass wir das auch tun, was wir in der Verkündigung hören.

Also bleibt daran, hört weiter aufmerksam zu und tut von Herzen was ihr hört. So werdet ihr von Gott gesegnet sein.

Heute sprechen über "**fair streiten**" - wir lernen heute, "**fair streiten**".

Die nächste Woche gehen wir die Verpflichtung ein, "**Spass zu haben**". Da kann es möglicherweise etwas romantisch werden, etwas Romantik kann ja bekanntlich auch Spass machen.

Sitzt nicht da wie wenn ihr halbtot wärt und keine Begeisterung mehr verspüren könnt.

In Woche vier werden wir die Verpflichtung ansehen, "**treu zu sein**".

Und in Woche fünf verpflichten wir uns dazu, "**nie aufzugeben**".

Ich bitte euch alle, mitzumachen und die fünf Verpflichtungen mit mir zusammen laut zu sagen: was machen wir?

Wir werden: "**Gott suchen**" - "**Fair streiten**" - "**Spass haben**" - "**Treu bleiben**" - "**Nie aufgeben**".

Fair streiten

Heute sprechen wir also darüber, "**fair zu streiten**".

Ich beginne mit zwei Versen aus Sprüche 27:15. Das ist ein Text für unsere Männer. Es kann sein, wenn ich diesen Text lese, dass sich die Männer mit einem gefährlichen Knurren bemerkbar machen, wie Bären.

Also Männer, das ist für Euch geschrieben:

Sprüche 27:15

Eine zänkische Frau ist wie ein triefendes Dach, wenn's sehr regnet.

Und alle Männer sagen: Amen! Eine zänkische, manipulative, nörgelnde Frau – sie ist wie ein tropf-, tropf-, tropf-, tropfendes Dach oder manchmal kann es ein richtiger Wasserfall sein und die Männer stehen wie geduschte Pudel mit hängend Ohren da.

Nun, liebe Frauen, falls ihr euch vernachlässigt fühlt, dieser nächste Vers ist für Euch:

Die Schrift sagt: "**Es ist besser, starke Hämorrhoiden zu haben, als mit einem Mann zu leben, der ein gemeiner Fiesling ist**". Und alle Frauen sagen: Amen.

Diese Stelle ist aus 2. Christian 3:1. Gewisse sagen, ich habe noch nie von diesem Buch gehört.

Nun das steht auch nicht in der Bibel; es ist eine Erfindung.

Wie viele von Euch haben schon über etwas Dummes und Unbedeutendes gestritten? Hebt Eure Hände.

Wer von euch hatte heute Morgen einen Streit auf dem Weg in die Gemeinde?

Es gib hunderte von kleinen Sachen an denen man sich ärgern kann: (Haare im Lavabo – du fährst schon wieder so unkonzentriert – warum liegen deine Kleider schon wieder überall herum etc.).

Und es ist so, manchmal ist es nur ein falsches Wort und schon ist es geschehen.

Bei mir ist oft so, dass meine Frau meine sogenannten Witze nicht so lustig findet und dann neige ich noch dazu sie falschen Moment zu erzählen. Es gibt hunderte von kleinen Sachen, an denen man sich ärgern kann.

Oder manchmal diskutiere ich mit meiner Frau über etwas und sie sagt mir dann, dass stimmt doch gar nicht, was du da sagst.

Ich bin dann oft so überzeugt, dass ich recht habe, dass ich mit ihre eine Wette abschliesse.

Zum Beispiel sage ich ihr dann, wenn du recht hast, mache ich mit dir eine Wanderung, nach deinen Wünschen und wenn ich recht habe, kommst du mit mir ins Kino und wir schauen uns einen Film an, der mir gefällt.

Das komische ist, dass sie meistens gewinnt und ich bin sehr vorsichtig geworden ihr mit Wetten abschliessen.

Und manchmal muss ich mich selbst an der Nase nehmen und mir sagen, wie konnte das passieren über eine solche Belanglosigkeit überhaupt zu reden!?

Die ganze Diskussion hat nur Unfrieden hervorgebracht.

Die Realität ist, dass alle Ehepaare streiten werden.

Warum? Die Bibel macht klar, dass wir alle Sünder sind!

Wir alle haben unsere Schlagseiten und Schwachstellen.

Aber wir müssen folgendes verstehen: gesunde Ehepaare streiten fair.

Ungesunde Ehepaare streiten dreckig - gemein unter der Gürtellinie.

Sie teilen einander Seitenhiebe aus und bombardieren einander mit Anschuldigungen und Vorwürfen.

Gesunde Paare streiten, um Lösungen zu finden.

Ungesunde Paare streiten, um zu gewinnen.

Es gibt eine faszinierende Studie von einem Dr. John Gottman, einem Paar- und Beziehungsspezialist.

Er hat viele Paare studiert über eine Zeitspanne von 16 Jahren. Und er hat genau beobachtet, wie sie streiten. Und heute kann er einem Paar zuschauen wie sie streiten, und innerhalb von nur 5 Minuten kann er mit hoher Genauigkeit voraussagen, ob sie es schaffen werden oder ob sie sich scheiden werden.

Warum? Er sagt, es geht darum, auf welche Art und Weise du streitest. Die Frage ist nicht, ob du streitest, sondern wie du streitest.

Als Ehepaare geht es darum, das wir Gott suchen, und auch fair streiten.

Wir schauen uns nun einen Text aus der Bibel an:

Jakobus 1:19-2019

Darum, meine geliebten Geschwister, sei jeder Mensch schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn;

20 denn der Zorn des Mannes vollbringt nicht Gottes Gerechtigkeit!

Ich möchte euch zeigen, wie diese Stelle aus Gottes Wort Heilung bringen kann und uns lehren kann, nicht dreckig und gemein zu streiten, sondern fair zu streiten.

Es sind drei Punkte im Text enthalten.

Erstens, wenn sich die Lage zuspitzt, müssen wir einen Stopp machen, um aufmerksam zuzuhören.

Die Stelle aus Jakobus sagt uns, "**wir sollen schnell zum Hören sein**".

Aber was tun wir?

Wir sind oft sehr schnell im Reden, im argumentieren, im verteidigen, im Seitenhieb auszu-teilen – oder einfach eine unangebrachten Kommentar abzugeben, dabei sollten wir schnell sein im Zuhören.

Ich weiss nicht, wie es dir geht, aber für mich ist das immer noch eine Herausforderung.

Besonders wenn man versucht zwei Dinge aufs Mal zu machen.

Das passiert mir manchmal, wenn mich meine Frau im Büro anruft, um mir etwas Wichtiges mitzuteilen und ich gerade am Computer am etwas schreiben bin.

Wenn sie dann, während sie am reden ist, nur immer **hm – hm – hm** hört, dann fragt sie mich mindestens nach dem vierten **hm**, hörst du mir überhaupt zu, weil sie eben bemerkt, dass ich ihr nicht zuhöre, weil ich mich weiter mit meiner Arbeit beschäftige, statt ihr zuzuhören. Das kann dann sehr verletzend sein.

1) Schnell zum Hören

Also wir sollen immer schnell im **zuhören** sein.

Und wenn sich ein Streit anbahnt, müssen wir bewusst einen Stopp machen und uns wirklich konzentrieren und wirklich aufpassen, was die andere Person sagt.

Die Schrift sagt uns, was passiert, wenn wir das nicht tun:

Sprüche 18:2

Einem Toren ist es nicht ums Lernen zu tun, sondern darum, zu enthüllen, was er weiss.

Ein Tor, ein Dummkopf, ist also einer der sagt: "hey, es interessiert mich gar nicht, was du sagst, aber ich werde dir sagen, was ich denke" – und das ist oft, was wir im Streit tun.

Wir versuchen dann nicht, die andere Person zu verstehen, sondern, wir wollen gehört werden - wir wollen unser Argument durchbringen - wir wollen recht haben und gewinnen.

Und die Schrift sagt, wir sind töricht, wir sind dumm, wenn wir versuchen, das zu tun. Das ist kein faires Streiten.

Etwas, das ich in einem Seelsorgekurs gelernt habe, das sehr einfach, aber sehr wirkungsvoll ist, ist folgendes: in einem Streitgespräch, sollten wir jeweils unserem Partner gegenüber das wiederholen, was er gesagt hat.

Warum? Das zwingt uns, zuzuhören, und es gibt unserem Partner Wertschätzung, denn er oder sie weiss, dass wir aktiv zuhören.

Das könnte zum Beispiel so ablaufen. Du hast mit deiner Frau abgemacht, dass ihr zusammen am Samstag einen Ruhetag am Hallwilersee verbringen werdet.

Wie aus heiterem Himmel unterbreitet dir deine Frau, dass sie am Samstag lieber eine Wanderung mit ihrer Freundin machen würde.

Du reagierst jetzt wie ein Mann und um Missverständnisse zu verhindern wiederholst, was sie dir eben gerade gesagt hat.

Du wiederholst ihr Anliegen mit ihren Worten:

Du sagst mir, dass du am nächsten Samstag lieber mit deiner Freundin wandern gehen möchtest als mit mir am Hallwilersee im Liegestuhl zu verbringen.

Wenn du das so machst, werden zwei Dinge geschehen:

Erstens: sie weiss, dass du ihr jetzt richtig zugehört und sie ernstgenommen hast. Sie wird dich vielleicht erwartungsvoll mit grossen Augen anschauen.

Zweitens: du hast genügend Zeit zu entscheiden, wie du auf das Anliegen deiner Frau reagieren möchtest.

Und vielleicht hast du dadurch die Enttäuschung, dass sie lieber mit ihrer Freundin wandern gehen möchte, anstatt mit dir einen gemütlichen Ruhetag am See zu verbringen, schon ein bisschen weggesteckt.

Jedenfalls ist durch ein solches Vorgehen die Chance grösser, dass eine friedliche Lösung gefunden und nicht in einem Streit enden wird, weil die Frau die gemeinsame Abmachung auflösen möchte.

Das Ziel ist immer, dass wir auf eine Lösung hin streiten.

Auch der nächste Punkt ist sehr wichtig. Gerade für uns Männer. Wenn du zornig wirst, weil dein Ehepartner nach deiner Meinung wieder mal etwas schwierig tut, so sag ihr: ich verstehe, dass wenn ich das oder jenes tue, dass in dir negative Gefühle ausgelöst werden".

Auch wenn du mit ihren Argumenten nicht einverstanden bist, kannst du trotzdem ihre Gefühle anerkennen.

Du kannst zum Beispiel sagen: ich verstehe, dass wenn ich das sage, dass es dir das Gefühl gibt, dass du nicht wertgeschätzt bist.

Auf diese Art kannst du dich auf die eigentliche Sache konzentrieren, statt dass sich der Streit hochwiegelt und auf Nebenschauplätze begibt und die Hauptsache unter unangebrachtem Verhalten begraben wird.

Mache einen Stopp! Stopp deine Emotionen, um zuzuhören. **Gehe auf die Gefühle deiner Frau ein und zeige Verständnis, was sie sagt!**

Mein Geheimnis ist, dass es mir immer mehr gelingt, dass ich meine Frau mehr liebe und schätze als die Argumentationen, welche mir jeweils entgegen kommen und wir so eine gute Lösung finden können.

2) Langsam zum Reden

Die zweite Sache, die uns die Bibel hier sagt ist: wache achtsam auf deine Worte! "**sei langsam zum Reden**".

Mir gefällt, was dazu Sprüche 21:23 sagt:

Wer seinen Mund und seine Zunge behütet, der behütet seine Seele vor mancher Not.

Die Bibel sagt:

"**Hüte deine Zunge!** Halte deine grosse Klappe! – und du wirst vor manchem Ärger verschont".

Das ist ein grossartiger Vers – aber nicht ein Vers, den du deinem Ehepartner während einem Streit zitieren sollst.

Nein, es ist ein grossartiger Vers für dein eigenes Verhalten!

Ich bin natürlich immer sehr dankbar, wenn meine Frau, trotz meinem Versagen, sehr ruhig bleiben kann und dadurch unnötige Spannungen und unschöne Worte vermieden werden.

Es gibt eine gute Regel. Wenn du in einem Streit bist oder wenn dich etwas ärgert, dann frage dich ganz schnell zwei Fragen, bevor du etwas sagst.

Erstens: Frage dich ernsthaft, ob du überhaupt das aussprechen sollst, was du sagen willst, bzw. was dir zuvorderst auf der Zunge ist?

Zweitens: Frage dich bewusst, ob es jetzt dran ist, was du aussprechen willst?

Verstehen wir den Unterschied?!

Ich gebe euch ein kleines Beispiel:

Der Mann kommt spät nach Hause. Er steckt den Schlüssel ins Türschloss und merkt die Haustür ist nicht verschlossen.

Das ärgert ihn natürlich sehr und er weckt aufgeregt seine Frau und sagt fast hysterisch: die Haustür war nicht abgeschlossen!

Die Frau antwortet ihm aus dem Schlaf heraus: das ist doch nicht so schlimm, hast du Angst, dass ich gestohlen worden wäre.

Der Mann gibt ihr immer noch verärgert zur Antwort: ja, du hast recht, wenn ein Einbrecher gekommen wäre, wäre er sowieso weit weggesprungen, wenn er dich gesehen hätte...

Verstehen wir, in diesem Fall hätte er seine schlafende Frau weder wecken und noch einen hysterisch - verärgerten Meinungs austausch führen müssen.

Am anderen Tag wäre es sicher früh genug gewesen, mit seiner Frau darüber zu sprechen und dann hätte es vielleicht so getönt:

Du Schatz, du hast vergessen die Haustür abzuschliessen und ich bin so froh, dass dir nichts passiert ist.

Überlege dir also immer wieder gut: Sollte etwas gesagt werden und sollte etwas jetzt gesagt werden?

Das ist ganz wichtig für eure Streitkultur.

Es wird immer wieder neue Punkte geben, die behandelt werden müssen.

Es ist ratsam nicht an Eheproblemen zu arbeiten, wenn gerade dicke Luft herrscht.

Wenn du noch nicht verheiratet bist, wenn du eine Freundschaft hast oder verlobt bist, so ist das eine grossartige Gelegenheit, eure persönlichen Streit-Regeln zu definieren.

Es gibt viele Regeln, die angewendet werden können. Einige davon sind sehr empfehlenswert:

- Verwendet keine Schimpfnamen (es sei denn Kosenamen, z.B. es tut mir leid Schatz – Schnuggi - Häсли)
- Werde nicht laut mit der Stimme (das wird nie etwas aufbauendes bewirken, nimm dich zurück, zähle auf zehn, Atme durch, sprich ein Gebet, beruhig dich)
- Werde nie historisch, grabe nicht alte Geschichten aus, so im Sinn ("ich erinnere mich, dass du schon vor 10 Jahren deine Unterhosen an die Kastentüre gehängt hast – du veränderst dich wirklich nie". Mach das auf keinen Fall)
- Sag nicht "immer" oder "nie" (das ist einer der schnellsten Wege, dass die Ehepartner sich verschliesst; denn immer und nie sind fast nie wahr)
- Drohe nie mit Scheidung (das ist ein absoluter Tiefschlag; denk dran: wir sind ein Paar, das nie aufgibt, und wir werden nicht unter der Gürtellinie zuschlagen mit solchen Drohungen)
- Bring keine Zitate von deinen Pastoren ("Pastor Michael oder Pastor Christian hat gesagt" Das wird nie gut ankommen und deinen Ehepartner nur noch mehr anreizen in ihren Punkten hart zu bleiben. Lass die Pastoren aus dem Spiel)

3) Gerecht im Zorn

Drittens und letztens: wir handhaben unseren Zorn auf eine gerechte Art.

Jakobus 1:19 sagt: denn der Zorn des Mannes vollbringt nicht Gottes Gerechtigkeit.

Wenn du eine grossartige Ehe haben willst, dann gibt es gewisse Dinge, wo du dir einfach sagen musst: das ist es nicht Wert oder mein Ehepartner ist mir wertvoller als die Dinge, die mich an ihm stören.

Gewisse Frauen hier müssen einfach realisieren:

"Dass sie einen Mann geheiratet haben, der gewisse Dinge so auf seine Art und Weise macht, dass sie sehr Gewohnheitsbedürftig sind. Lass also gewisse Dinge los und übergib sie Gott". Vor allem sei langsam zum Zorn.

Ich liebe die Stelle besonders eine Textstelle aus **Epheser 4:26-27: Zürnt ihr, so sündigt nicht; die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn! Gebt auch nicht Raum dem Teufel!**

Wir können nicht in jedem Fall verhindern, dass wir zornig werden.

Und es gibt auch einen gerechten Zorn, der sich gegen Sünde und Fehlverhalten richtet. Das ist ein Zorn der die Sünde angeht und nicht duldet.

Aber diesen Zorn gegen Sünde und Fehlverhalten müssen wir zuerst immer im eigenen Leben anwenden, sonst werden wir unglaubwürdig.

So im Sinne, wie es Jesus Christus sagt: nimm zuerst den Balken aus deinem Auge, bevor du den Splitter aus dem Auge des anderen ziehen willst (Matt 7:3-5).

Es kommt also darauf an, wie wir mit unserem Zorn umgehen.

Es steht deutlich geschrieben: **Zürnt ihr, so sündigt nicht; die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn!**

Für gewisse von Euch kann dieser eine Punkt absolut lebensverändernd sein: **lass die Sonne nicht untergehen, über eurem Zorn.**

Geh also nicht ins Bett mit ungelösten Problemen.

Und weiter heisst es: **Gebt auch nicht Raum dem Teufel!**

Ich möchte, dass du dir jetzt folgendes vorstellst und für dich ganz klar wird: jedes Mal, wenn du mit ungelösten Streitigkeiten zu Bett gehst, so gibst du dem Teufel Raum in deiner Ehe: **jedes Mal.**

Pass auf! Es ist wirklich sehr ernst und nicht übertrieben.

Jedes Mal, wenn du zornig zu Bett gehst und keine Vergebung geschehen ist, wird das Problem am Morgen ein wenig grösser sein, auch wenn du es versuchst zu relativieren.

Es gibt nur ein Mittel, das Probleme wirklich gelöst werden: das ist miteinander darüber sprechen – einander viel Gnade geben - einander immer wieder vergeben.

Ich weiss, es gibt einige, die nun denken: "O, du kennst meinen Mann, oder meine Frau nicht, wenn du wüsstest, mit was für einer Person ich verheiratet bin! Er hat die Gabe, ein Idiot zu sein!

Aber hast du dich schon gefragt, warum es so weit gekommen ist?

Ich kann dir genau sagen, wie es meistens anfängt: vor Jahren gab es eine Sache, eine Angelegenheit, die du nicht auf den Tisch gebracht und nicht angepackt hast. Vielleicht hast du sie auch aus falscher Rücksicht zugedeckt und nicht mit deinem Ehepartner darüber gesprochen.

Und über die Jahre haben sich dann weitere ungelöste Probleme angehäuft und es wurde immer komplizierter.

Die Enttäuschung und Verbitterung nahm in deinem Leben zu und dein Herz hat sich immer mehr verhärtet.

Es muss natürlich nicht für alle so enden!

Es ist sicher auch so, dass es vielen Ehepaare nicht von Anfang an gelungen ist, nicht zornig zu Bett zu gehen.

Und sie haben verbissen gekämpft, bis sie Lösungen für ihre Ehe gefunden haben.

Ich möchte versuchen so eine Kampfposition im Bett anschaulich zu machen: sie heisst "**Rücken-zu-Rücken**". Vielleicht kannst du dich in den Illustrationen selber finden.

Mann und Frau haben gestritten, keiner hat nachgegeben und sie gehen mit ungelösten Problemen ins Bett.

Eigentlich wissen beide, dass sie aneinander gesündigt haben. Beide haben einander unschöne, verletzende Worte an den Kopf geworfen.

Sie liegen beide im Bett. Der innere Kampf beginnt, es brodelt in ihren Herzen. Sie liegt aussem am Rand vom Bett und er liegt auf der anderen Seite am Rand vom Bett. Die Devise ist möglichst weit auseinander.

Und dann gibt es einen stillen Kämpfer, und einen schnaubenden - raschelnden Kämpfer.

Die eine Person gibt keinen Laut von sich, scheint nicht einmal zu atmen, er will dir nicht mal die Sicherheit geben, dass er noch am Leben ist.

Die andere Person ist die schnaubende - raschelnde: nach 5 Minuten dreht sie und wendet sie sich, sagt "Uahh", zieht an der Decke, stampft nach weiteren 5 Minuten ins Badezimmer, kommt zurück, wartet im Bett, dreht sich wieder.

Und dann stellen beide sicher, dass ja keine Körperteile voneinander in Berührung kommen! Sie signalisieren einander, dass ja nichts von ihnen ins Feindesgebiet kommt. Und wenn sie aus Versehen deine Zehe berührt, ziehst du sie zurück, signalisierend: "du bekommst nichts von meiner Zehe, hier wird nicht gefüsselt, du willst eine Zehe? Du kannst mit deinen eigenen Zehen spielen!"

Wie viele von euch sind die stillen Kämpfer? Wer von euch sind die schnaubenden/raschelnden?

Tut das nicht! In eurem Zorn: sündigt nicht. Letzte Woche haben wir darüber gesprochen, dass wir täglich beten wollen. Gewisse von euch haben das angefangen, und ihr werdet versucht sein, es zu stoppen. Hört nicht auf damit!

Auch wenn du einige Tage verpasst hast – hör nicht auf damit! Wir suchen Gott gemeinsam. Wir streiten fair. Wenn wir stets Gott suchen, dann ist es schwierig, dreckig zu streiten.

Es ist schwierig, Schuhe mit Absätzen herumzuwerfen, und dann gemeinsam zu beten.

Es ist schwierig, in Gottes Nähe zu leben und gleichzeitig Bitterkeit zu pflegen.

Wir kämpfen nicht aus unserer sündigen Natur heraus, sondern wir reagieren aus unserem Geist heraus. Wir lassen nie unseren geistlichen Feind Raum gewinnen.

Es gibt die verschiedensten Gründe, wegen denen wir streiten. Von Kleinigkeiten (z. Bsp. wie du parkierst) bis zu gröberen Dingen (sie kommt nach Hause und erwischt ihn mit Porno, oder sie hat ihn betrogen, oder Missbrauch und Gewalt).

Es gibt eine eine grosse Bandbreite von Problemen, die sich anhäufen können. Ich will diese Dinge nicht verharmlosen.

Und trotzdem möchte ich dir sagen: wenn ihr Gott sucht, und wenn ihr fair streitet, dann glaube ich dass Gottes Gegenwart Heilung in jede Beziehung bringe kann.

Ich möchte euch "**vier Warnsignale**" geben als Hinweis, dass ihr mit grosser Wahrscheinlichkeit Hilfe braucht. Diese vier Warnsignale habe ich von Dr. Gottman:

- 1) **Kritik**
- 2) **Verachtung**
- 3) **Verteidigung**
- 4) **Mauern**

1) Kritik: es gibt einen Unterschied zwischen Kritik und Beschwerde. Eine Beschwerde ist z.B: "hey, du hast mir gesagt, dass du die Küche aufräumst, du hast es nicht getan. Ich möchte, dass du es tust".

Kritik hingegen ist: "du tust nie, was du versprichst!" und wenn du immer wieder diesen kritischen Geist in deiner Ehe findest, dann ist das der Anfang einer ernstesten Gefahr. Dessen musst du dir bewusst sein. Kritik entwickelt sich schnell zu Verachtung:

2) Verachtung: Du bist angewidert, du rollst deine Augen, du denkst: "ich mag dieser Person nicht einmal". Von da an entwickelt es sich weiter; das sehe ich immer wieder:

3) Verteidigung: ich spreche mit ihm und er sagt: "es ist alles ihr Fehler" und sie sagt: "es ist alles ihre Schuld!" – ich sage dir: es braucht immer zwei dazu. Das führt dann zum Letzten:

4) Mauern: ich hab's satt. Mir ist es egal, ich bin am Ende mit dieser Beziehung. Wenn es soweit ist, dann ist es wirklich höchste Zeit, mit deinem Partner zur ersten Verpflichtung zurückzukehren, und Gott zu suchen.

Mir ist klar, dass du vielleicht denkst, es ist nicht mehr möglich, Gott zu suchen.

So will ich dir aber sagen: "**Gott ist nichts unmöglich! Mit unserm Gott ist uns alles möglich**".

Lass dich darauf ein, lass das Gegeneinander los und sag dir: "wir wollen nicht länger einander bekämpfen, wir wollen gemeinsam gegen unsern geistlichen Feind kämpfen!"

Es wird sicher so sein, dass wir von Zeit zu Zeit noch Streit haben werden, aber wir werden fair streiten, und wir werden für eine Lösung kämpfen.

Unsere Devise ist: wir streiten Fair, darum sind wir:

schnell im zuhören - langsam im reden - gerecht im Zorn!

Sage das jetzt laut für DICH ganz persönlich!

ICH streite fair, darum bin ich:

schnell im zuhören - langsam im reden - gerecht im Zorn!

Das mache ich bewusst mit der Kraft des Herrn und ich finde immer wieder eine Lösung mit meinem Ehepartner!

Amen