

IRIS TRÜMPER / BERND C. TRÜMPER

**QUA
LITY
TIME
IN DER**

EHE

Die Zeit zu zweit
genießen

SCM
Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Dieses Buch ist eine Koproduktion mit dem Quality Time Verlag.

© 2021 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de
Copyright © 2021 Quality Time Verlag, Inh. Bernd C. Trümper
Schulstr. 5, 65558 Heistenbach, Deutschland, Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-981979-63-3

Lee, Nicke & Sila, Das Ehe-Buch. Schritt für Schritt zu einer erfüllten Partnerschaft. Gerth Medien, 6. Aufl. 2017
John Eldredge, Der ungezähmte Mann. Brunnen Verlag,
19. Aufl. Gießen 2020. www.brunnen-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002
und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/
Holzgerlingen.

Weiter wurde verwendet:
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de
Titelbild: Shutterstock.com: Nadezhda Shpiiakina
Autorenfoto: © Martin Oehler, www.fotodesign-oehler.de
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: Finidr s. r. o.
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7751-6021-6
Bestell-Nr. 396.021

INHALT

Vorworte	19
Ehe – ein Stück Himmel auf Erden	25
I. Quality Time – eine Entscheidung für die Liebe	33
II. Quality Time in der Ehe – der Weg zum Glück	45
III. Quality Time in der Ehe – So geht's praktisch.....	63
IV. Vertrauen – das Fundament für Quality Time	97
V. Quality Time beginnt im Kopf	107
VI. Quality Time durch Gottes Ordnung für Paare	123
VII. Kommunikation – Schlüsselfaktor für jede Quality Time	133
VIII. Sex – Mörtel der Quality Time.....	153
IX. Quality-Time-Killer erfolgreich überwinden.....	181
X. Quality Time durch Vergebung	201
XI. Unterschiede umarmen – der Plusfaktor für Quality Time	211
XII. Durch Quality Time stark für die Zukunft	229

Nachwort	247
Anhänge	257
Erneuerung des Eheversprechens	267
Buchempfehlungen	269
Anmerkungen	271

VORWORTE

Die vielen Ehebücher auf dem Markt sind in der Regel von einer Frau oder einem Mann geschrieben. »Quality Time in der Ehe« hat ein Ehepaar als Autoren. Das macht dieses Buch sympathisch und wertvoll.

Die oft bildhafte und dadurch prägende Sprache ist allgemeinverständlich gehalten, bietet aber ihr besonderes Niveau in der weiten Perspektive der Themen und wird so geschichtlich, biblisch, therapeutisch und gestalterisch zu einem beachtlichen Ehelexikon. Die Autoren wagen (auch bei verschämten Themen) sogar die Tür zum eigenen Privatleben zu öffnen. Die positiven Weisheiten lösen die typischen negativen Aspekte einer Ehe angenehm auf. Ich empfehle dieses Werk als Kosmetikköfferchen zur Verbesserung der Ehequalität, als Spiegel zur Selbsterkenntnis und als Werkzeugkasten für dringend nötige Ehe-Reparaturen. Prädikat wertvoll.

Ingolf Ellssel

*Präses des Bundes Freikirchlicher Pfingstgemeinden (BFP)
von 1996 bis 2008.*

*Vorsitzender der europäischen Pfingstbewegung
(Pentecostal European Fellowship – PEF) von 2001 bis 2013.*

*Vorstandsmitglied der Weltpfingstbewegung
(World Pentecostal Fellowship – WPF) seit August 2010.*

*Vorsitzender der Internationalen Christlichen Botschaft
Jerusalem (International Christian Embassy Jerusalem –
ICEJ) seit 2013.*

Ein Mann wird bei seiner Goldhochzeit gefragt: »Mensch, wie hast du es nur so lange mit deiner Frau ausgehalten? Wo liegt das Geheimnis?!«

Darauf der Mann: »Nun, kurz nachdem wir geheiratet hatten, sind wir in den warmen Süden gefahren, wo wir auch eine Eseltour gebucht hatten. Der Esel, kaum dass er meine Frau sah, bockte und versuchte sie zu treten. Meine Frau blieb ganz ruhig und sagte leise: ›Eins!‹. Auf der Hälfte des Weges warf der Esel meine Frau ab, sie jedoch blieb weiter ganz ruhig und sagte leise: ›Zwei!‹. Am Ende trat der Esel erbost nach meiner Frau. Sie sagte daraufhin ganz ruhig: ›Drei!‹, nahm ein Gewehr und erschoss das Tier. Darauf ich entsetzt: ›Aber Schatz! Musste das sein? Das arme Tier!‹ Meine Frau sah mich kurz an, lächelte und sagte dann ganz ruhig: ›Eins!‹.«

Was hilft, um eine gute und lange Beziehung zu führen? Bis drei zählen? Ja, manchmal. Um dem anderen Respekt einzuflößen ... 😊
Na ja, vermutlich wären wir in unserer Ehe schon längst nicht mehr bei drei. Und vermutlich auch nicht mehr zu zweit.

Mit Bernd C. und Iris Trümper legen zwei erfahrene Eheberater ein neues Ehekonzept vor, das zum Standardwerk in einer Ehe werden sollte. Und sie nennen es »Quality Time«. Das ist deshalb interessant, weil der Begriff »Quality« Qualität von einer ganz neuen Seite her ins Spiel bringt. Qualität ist eigentlich ein altes hebräisches Wort und wird in der Bibel zum Beispiel in Prediger 3,11 als »Ewigkeit« übersetzt. Oder anders herum: Ewigkeit meint Qualität. Und zwar Qualität auf unüberbietbarem Niveau. Und – ob man es glaubt oder nicht – diese »Ewigkeit«, diese »Qualität« hat Gott uns ins Herz gelegt.

»Wer an mich glaubt«, sagt Jesus, »hat ewiges Leben.« Bei Jesus finden wir diese Qualität. Insofern brauchen wir in der Ehe mehr als nur uns selbst. Wir brauchen das, was aus heiterem Himmel von einem menschenliebenden Gott selbst kommt. Und das machen

Bernd C. und Iris Trümper in ihrem Ehekonzept deutlich. Aber mehr noch: Sie fragen sich, was das für praktische Konsequenzen hat, wie das konkret werden kann, dass sich der Himmel in unser »irdisches Liebesleben« einmischt. Gut und gottwohlgefällig, dass dabei auch offen und ehrlich über Sex gesprochen wird! Aber wir brauchen auch gute Rituale, und dabei hilft Quality Time!

In diesem Sinne: auf höchstem Niveau Qualität in der Ehe!

Heiko Bräuning ist ein deutscher evangelischer Pfarrer, freiberuflicher Hörfunkjournalist, Musiker, Moderator und Autor.

Über den bei Bibel TV wöchentlich ausgestrahlten Fernsehgottesdienst »Stunde des Höchsten« erreicht er seit 2009 pro Woche über 400 000 Zuschauer.

Ich bin so dankbar für das Buch, das du in deinen Händen hältst. »Quality Time in der Ehe« von Bernd C. und Iris Trümper ist eine ehrliche, praktische und echte Quelle der Weisheit für deine Ehe. Wir leben in einer Zeit, wo Ehe neu definiert wird durch Regierungen, die Medien und sogar theologische Institute. Das Scheidungsgeschäft wuchert. Treue »bis der Tod uns scheidet« wird immer mehr zur Ausnahme anstatt zur Regel. Viele Paare sind unzufrieden und andere haben ganz einfach beschlossen, die gesamte Idee von Ehe über den Haufen zu werfen. Doch es gibt Hoffnung für Ehe! »Quality Time für die Ehe« vermittelt einem diese Hoffnung Seite für Seite und Wahrheit für Wahrheit. Du wirst die Schlüssel für eine erfolgreiche und erfüllende Ehe entdecken, während du den Autoren auf ihrer Reise zu ehelichem Glück folgst.

Dieses Buch ist eine gemeinsame Arbeit, was bedeutet, dass beide, Bernd C. und Iris, persönliche Einblicke und wahre Geschichten aus ihrem Leben teilen. Dieser Schreibstil ermöglicht es dem Leser zu erfahren, wie beide Geschlechter in einer Ehebeziehung denken, fühlen, reagieren und wachsen. Ihre Geschichte beschreibt die Reise, auf der sie selbst die Prinzipien und Wahrheiten entdecken durften, die eine erfüllte Ehe ausmachen. Jeder große Themenbereich einer Ehe wird auf sehr lesbare und ermutigende Art angesprochen. Sie machen auch vor den schwierigen Themen nicht halt. Sie sprechen ganz frei darüber, wie sie verschiedene Herausforderungen überwunden haben. Das hilft uns nicht nur zu sehen, dass wir mit unseren Kämpfen nicht alleine sind, es gibt uns auch eine reale und lebendige Hoffnung, die uns zuflüstert, dass wir überwinden können.

Für mich ist eines der wichtigsten Dinge in diesem Buch, dass das Ehepaar, das es schrieb, die Wahrheiten und Prinzipien, von denen es dir erzählt, auch wirklich lebt. Ich kenne Bernd und Iris seit 20 Jahren und ihre Hingabe zu Jesus und seiner Braut ist ganz

eindeutig in ihrer Liebe zueinander zu erkennen. Du kannst vertrauensvoll in ihre Fußspuren treten. Egal, ob du einfach deine bereits glückliche Ehe verbessern möchtest oder verzweifelt nach Hilfe suchst, dieses Buch wird ein Segen für dich sein. Von ganzem Herzen und ohne Vorbehalte empfehle ich »Quality Time in der Ehe«. Möge deine Ehe und Familie alles sein, wofür Gott sie gedacht hat – ein Stück Himmel auf Erden – eine Oase der Liebe in einer verletzten Welt – ein sicherer Zufluchtsort, wo deine Seele Ruhe und dein Leben Erfüllung findet.

Fred Lambert wurde in den USA geboren und lebt seit mehr als 25 Jahren in Österreich. Er ist mit Judy verheiratet, hat zwei Kinder, zwei Schwiegerkinder und 4 Enkelkinder. Er ist Pastor der Freien Christengemeinde Wels, Direktor des Rhema Bible Training College Austria, Autor von »Priority Number One in Prayer« und hat verschiedene Musik-CDs produziert.

Ich habe schon einige »Ehebücher« gelesen, aber dieses Buch bietet so einen klaren, offenen und ehrlichen Einblick in die tägliche Realität einer Ehe, in der zwei anfängliche Egoisten (ich liebe dich und erwarte mir jetzt von dir, dass du mich glücklich machst!!!) durch das Wirken des Heiligen Geistes zu einer Einheit in Geist, Seele und Körper werden, wie Gott es vorgesehen hat, und dadurch eine echte, vorzeitige Kostprobe »vom Himmel auf Erden« erleben dürfen.

Für mich ist die Ehe das raffinierteste und spitzfindigste »Heiligungsinstitut«, das Gott geschaffen hat für Menschen, die Liebe und Respekt und äußerste Hingabe lernen wollen, wie Jesus für seine Braut es uns bereits vorgelebt hat.

Ich kann dieses Buch von Herzen jedem empfehlen, der durchbrechen will in die Geheimnisse des »Liebenlernens«!

Eine Nonne hat mir vor Jahren gesagt (und ich wunderte mich, woher sie diese Weisheit hatte!): »Maria, wenn du geliebt werden willst, dann heirate nie, wenn du lernen willst, zu lieben, dann probier es!«

Aber schon jetzt empfehle ich dieses Buch allen Ehepaaren und auch solchen, die sich für die Ehe vorbereiten!

Ich danke dem Ehepaar Bernd C. und Iris Trümper für ihre Bereitschaft, dieses so gesegnete und hilfreiche Buch zu schreiben, echt empfehlenswert!!!!

Ich werde es allen Ehepaaren, die ich kenne, empfehlen!

*Dr. h. c. Maria L. Prean
Gründerin und Leiterin von Vision for Africa Intl in Uganda
Missionarin in Uganda, beliebte Rednerin und Autorin
mehrerer christlicher Bücher. Sie gründete mit ihrem Mann
zusammen eine Gemeinde im Zentrum von Innsbruck
sowie das Missionswerk »Leben in Jesus Christus«,
das sich inzwischen in Imst/Tirol befindet.*

EHE – EIN STÜCK HIMMEL AUF ERDEN

Wenn wir an Ehe denken, fällt uns eine Geschichte ein, die zum Schmunzeln anregt, aber auch eine tiefe Wahrheit enthält: Ein Mann wandert eines Tages durch eine Gebirgslandschaft und kommt zum Rand einer steilen Klippe, von der aus er das ganze Tal überblicken kann. Es ist ein herrlicher Frühlingstag und er verharret, um den Augenblick zu genießen. Plötzlich jedoch gibt das Geröll unter seinen Füßen nach, und er stürzt über den Steilhang.

Gerade noch schafft er es, sich an den Wurzeln eines kleinen Baumes am Hang festzuhalten, und verhindert so seinen Absturz in über hundert Meter Tiefe. Voller Verzweiflung wird ihm klar, dass er keine Chance hat, allein wieder nach oben zu kommen, und dass seine Kräfte mit der Zeit nachlassen werden. Er braucht also schnell Hilfe, und obwohl er auf der Klippe niemanden sieht, schreit er: »Hilfe! Kann mir jemand helfen?«

Plötzlich hört er eine tiefe, Ehrfurcht gebietende Stimme von ganz oben antworten: »Ich werde dir helfen.«

Der Mann blickt nach oben, sieht jedoch niemanden. »Wer sind Sie?«, ruft er.

»Ich bin Gott, und ich werde dir helfen«, hallt es von oben zu ihm hinab.

»Wirf mir ein Seil herunter!«, ruft der Mann.

»Ich habe kein Seil«, erwidert Gott.

»Wie willst du mir helfen, wenn du kein Seil hast?«, ruft der Mann enttäuscht, während er sich mit letzter Kraft weiter an den Wurzeln festhält.

»Vertraust du mir?«, fragt Gott daraufhin mit Donnerstimme.

Eine echte Wahl habe ich ja nicht wirklich, sagt sich der Verunglückte. Er ruft also in Richtung Himmel: »Ja, ich vertraue dir!«

»Vertraust du mir wirklich?«, fragt Gott nochmals.

»Ja, ich vertraue dir wirklich – aber beeil dich bitte. Ich kann mich nicht mehr lange halten!«

»Wenn du mir wirklich vertraust«, sagt Gott, »dann lass die Wurzel los!«

Der Mann bleibt einen Moment lang stumm, und dann bricht es aus ihm heraus: »Ist vielleicht sonst noch jemand da oben?«¹

Diese erfundene Geschichte erinnert uns daran, dass wir Menschen uns manchmal genauso verhalten wie der Mann am Abgrund. Gott bietet uns seine Hilfe an, wenn wir abgestürzt sind, und sagt uns, wie wir und unsere Familien wieder gerettet und zum größten Glück gelangen können. Das »Rezept« dafür ist denkbar einfach und doch so schwer: Gott sagt, dass Mann und Frau ein Leben lang in Liebe und Respekt zusammenbleiben und die Kinder ihre Eltern respektieren und ihnen gehorchen sollen. Auch soll die Sexualität ein Gebiet sein, das nur Eheleute miteinander teilen. Doch diesen Rettungsplan wollen wir oft nicht und halten stattdessen nach einem »Seil« und anderen »Rettern« Ausschau, die uns scheinbar mehr Glück versprechen, seien es unsere Freunde, unser Beruf, seien es Geld, Macht, Philosophien, Religionen, gute Werke oder Vergnügungen. Unweigerlich führt diese Haltung zum Absturz und damit zu Schmerz und Zerstörung bei uns selbst und bei den wichtigsten Menschen in unserem Leben.

Wenn wir also Gottes Hilfe ausschlagen, benehmen wir uns genauso idiotisch wie der Mann an seiner dünnen Wurzel. Gottes Rat kam ihm vielleicht nicht besonders klug vor, wie er da hing, aber schließlich ist Gott der Erfinder von Menschen, steilen Klippen und auch von Ehe und Sex. Er weiß am besten, was richtig ist.

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, feiern wir, Iris und Bernd C., dreißig Jahre Ehe. Wir hatten in diesen Jahren solche, in denen wir mit großer Begeisterung und Leidenschaft unterwegs waren, und wir kennen genauso auch die dünnen und schwierigen Jahre, in denen wir uns so vorkamen wie der Mann aus der Geschichte. Wir klammerten uns dann so manches Mal an den letzten möglichen Strohalm und hofften, dass er halten würde.

Manches Mal standen wir auf der Leitung und merkten nicht, dass wir uns aus Gottes gutem Willen und Plan für unsere Ehe wegbewegten. Das kostete jedes Mal einen Preis. Doch mit den Jahren lernten wir dazu und sind heute felsenfest davon überzeugt, dass der sicherste Ort Gottes Hand ist, sowohl für uns als Einzelpersonen als auch für unsere Ehen und Familien.

Die Ehe ist dazu bestimmt, auf Dauer ein Stück Himmel auf Erden zu sein.

Aus gut fünfundzwanzig Jahren, in denen wir als Berater anderen Paaren helfen und beistehen durften, einander mit neuen Augen zu sehen, haben wir unendlich viel für uns selbst gelernt. Es war alles dabei: wundervolle Wiederherstellungen von Ehen, die am Abgrund waren, bis hin zum vollständigen Scheitern von Ehen, das Not, Verzweiflung und Wunden entstehen ließ und alle Beteiligten häufig ein Leben lang zeichnete.

Durch all das sind wir heute überzeugter als jemals zuvor, dass die Ehe dazu bestimmt ist – auf Dauer – ein Stück Himmel auf Erden zu sein.

Der Kerngedanke von Quality Time, wie wir sie seit über zwanzig Jahren auf vielen Ebenen bewusst installiert haben und leben, ist der, dass es nicht die Quantität, also die Anzahl der gemeinsam verbrachten Stunden ist, die zählt. Es ist die Qualität der miteinander verbrachten Minuten und Stunden, die wir als »Zeit der

ungeteilten Aufmerksamkeit« definiert haben. Es geht also um einen gewissen Anspruch, der Beziehung statt Aktivität meint. Dass Qualität dann in der Regel auch zu größerer Quantität führt, ist nicht überraschend. Schließlich wollen wir von dem, was wir als wertvoll und begeisternd erleben, nicht unbedingt weniger, sondern möglichst mehr. Wenn ein Ehepaar dahin zurückfindet, dass die gemeinsam verbrachte Zeit nicht ein bloßes Wiederholen von mehr oder weniger gleichbleibenden Ritualen ist, blüht das Interesse und die Anziehung zum eigenen Partner wieder auf.

Quality Time zu installieren und auch dauerhaft zu gestalten, war noch nie einfach oder billig zu haben. Alles, was wertvoll ist, kostet einen Preis. Wir reden hier nicht über Finanzen, sondern über Beziehung. Über Zeit und Aufmerksamkeit! Beziehung will proaktiv gebaut und befruchtet werden. Immer und immer wieder. Unsere Absicht mit »Quality Time in der Ehe – Zeit zu zweit genießen« ist es, die Ehen in unserem Land und darüber hinaus dahingehend zu beeinflussen, Qualität in die gemeinsame Zeit zu bringen. Qualität von der Art, dass emotionale Tiefe wieder in die Partnerbeziehungen Eingang findet und dass wir uns wieder aktiv auf den Weg machen, unser Gegenüber – auch nach Jahrzehnten des gemeinsamen Lebens – wieder mit neugierigen Augen anzusehen und uns auf eine Entdeckungsreise machen, bei der es noch viel mehr zu finden gibt, als wir es uns erträumt hätten. Gelingt das einer Ehe, so kehrt das Kribbeln im Bauch zurück und die rosarote Brille sitzt wieder auf der Nase. Doch das nicht nur für ein paar Monate, sondern für den Rest des Lebens. Wir erleben das seit fast zwanzig Jahren ununterbrochen und wir wollen nie wieder dahinter zurück.

Ein Grundsatz ist uns zudem am wichtigsten, und damit kommen wir wieder zur Eingangsgeschichte über den Mann am Abgrund zurück, der Gottes Rettung tragischerweise ausschlug: Wir

beide sind nicht nur hauptberuflich Pastoren, sondern wir sind tatsächlich davon überzeugt, dass Gott existiert und dass die Bibel sein Wort ist und seinen Willen für uns Menschen enthält. Wir glauben außerdem, dass Gott gut ist und weder Leid in unserem Leben bewirkt noch zulässt. Es gibt zwar ein Gericht für jeden Menschen, doch das findet erst statt, wenn wir unseren letzten Atemzug getan haben und wenn wir nicht zu Lebzeiten aktiv die Vergebung unserer Lebensschuld von Jesus Christus in Anspruch genommen haben. Das ist jedoch ein anderes (sehr lohnendes) Thema, auf welches wir in einem künftigen Buch, und kurz gefasst auch etwas weiter hinten in diesem Buch eingehen werden.

Uns ist es wichtig klarzustellen, dass wir Gott und sein Wort ernst nehmen, denn er selbst ist nicht weniger als der Erfinder der Ehe. Wie könnten wir also den größten Ehespezialisten aus einem Buch über Ehe heraushalten.

Insofern ziehen sich die Werte und Wahrheiten der Bibel wie ein roter Faden durch dieses Buch, auch wenn wir es nicht mit Bibelstellen vollstopfen.

Es ist ein Faden, der letztlich genau da beginnt, wo Sie – im Gegensatz zum Mann aus der Geschichte – die Wurzel loslassen und sich auf das Abenteuer einlassen, auch in Ihrer Ehe dem Schöpfer selbst zu folgen und zu vertrauen. Dieser Faden ist keineswegs altbacken und verstaubt, sondern alltagstauglich, augenöffnend, Erfolg versprechend und richtungsweisend. Er hilft uns, einander beizustehen, wenn wir wieder mal in eine solche »Loslass-Situation« gelangen – denn auch das gehört zur wichtigsten Beziehung unseres Lebens. **Gott ist der Erfinder der Ehe.**

Wir ermutigen Sie sehr, diesem Faden zu folgen und damit zum Ursprung dessen zu finden, was eine begeisternde, leidenschaftliche, liebevolle und respektvolle Ehe sein sollte.

Von diesem Buch werden Sie übrigens auch dann profitieren, wenn Sie mit Jesus Christus nichts am Hut haben, denn viele dieser Prinzipien funktionieren ganz oder teilweise auch ohne dass Sie an Gott glauben oder die Bibel ernst nehmen.

Jedoch wissen wir als Paar sicher, dass wir ohne Gottes aktiven Beistand heute lange nicht mehr zusammen wären. Wir haben beide starke Persönlichkeiten und hätten es keine fünf Jahre zusammen ausgehalten, wenn Gott nicht in unser Leben getreten wäre. Wir haben einen neuen Satz geprägt, den wir sehr ernst nehmen und genauso meinen, wie wir ihn sagen: »Gott ist schuld an allem Guten in unserem Leben«, und davon gibt es eine Menge. Durch seine Führung und Bewahrung haben wir heute nach drei Jahrzehnten Ehe den besten Sex unseres Lebens, sind einander die besten Freunde, die man sich vorstellen kann, schützen einander, genießen jeden Augenblick des Zusammenseins und sind einfach begeistert davon, zusammen alt werden zu dürfen.

Als wir unsere silberne Hochzeit feierten, sang ich ein Lied für meine Frau. Es war »All the way« von Jimmy Van Heusen und Sammy Cahn, ein Klassiker von 1957, der oft von Frank Sinatra gesungen wurde und sogar einen Oscar erhielt.² Der Text dieses Liedes sagt, dass Liebe nicht bedeutet, jemanden nur für eine bestimmte Zeit zu lieben, sondern, dass es darauf ankommt, zu allen Zeiten und durch alle Umstände hindurch für den anderen da zu sein.

In den vielen Jahren unserer Ehe-Arbeit haben wir gemerkt, dass viele Menschen einzig auf die Highlights des Lebens fokussiert sind: das Wochenende, den Jahresurlaub, das neue Auto usw. Doch im Grunde sind es die »Jahre dazwischen«, die »in-between-years«, auf die es im Leben und in der Ehe ankommt. Die Zeit zwischen der Geburt der Kinder und deren Auszug aus dem elterlichen Haus, die Zeit zwischen jugendlicher Vitalität und den tie-

fer werdenden Falten. Die Zeit zwischen Weihnachten und dem Sommerurlaub, die Tage zwischen Sonntag und Samstag. Unser Leben findet eigentlich zwischen

all diesen besonders schönen Momenten statt, denn der Alltag ist das echte Leben. Das sollten wir nicht verpassen, sondern es bewusst und aktiv erleben und genießen. Die Prinzipien, die wir hier weitergeben, haben das Ziel, Sie genau hier zu ermutigen und zu unterstützen.

Es geht um die »Jahre dazwischen«, die »in-between-years«, auf die es im Leben und in der Ehe ankommt.

Im Laufe der Jahre sind sicher auch in Ihrem Leben so einige Menschen gekommen und wieder gegangen. Wenn Sie zu den Glücklichen gehören, dessen Ehepartner nicht bei letzterer Gruppe gelandet ist, macht dieses Buch für Sie großen Sinn. Sind Sie jedoch bereits durch eine oder mehrere Trennungen gegangen, dann macht diese Lektüre sehr, sehr viel Sinn für Sie, denn die Scheidungsquote bei Zweitehen liegt etwa doppelt so hoch wie die bei der ersten Ehe. Auch wenn Sie erst vorhaben zu heiraten, werden Sie von unseren Erfahrungen profitieren.

Ein Prinzip ist etwas, das unter verschiedensten Voraussetzungen gleichbleibend funktioniert und gültig ist. Naturgesetze sind solche Prinzipien. Beim Gesetz der Schwerkraft zum Beispiel, das überall auf der Erde gilt, ist es ganz gleich, wo wir unser Handy fallen lassen. Es wird immer nach unten fallen und auf dem Boden landen. Es wird weder schweben noch an uns kleben bleiben. Es wird nicht in unsere Hand zurückspringen oder wie eine Rakete nach oben düsen. Dieses Naturgesetz ist ein Prinzip. Die in den zwölf Kapiteln dieses Buches hineingewobenen Prinzipien sind von ebensolcher ultimativen Gültigkeit. Es geht hier um Impulse und Prinzipien, die in jeder Ehe Erfolg versprechen, unabhängig von Kultur und prägendem Hintergrund.

Wir haben diese Quality-Time-Prinzipien in einem Vierteljahrhundert Eheberatung und dreißig eigenen Ehejahren erlebt, erprobt und gesammelt. In dieser Zeit haben wir immer und immer wieder erlebt, wie – wenn nach ihnen gehandelt wurde – selbst zerrüttete Ehen durch diese Prinzipien wiederhergestellt und begeistert wurden.

Von Herzen wünschen wir Ihnen Gottes Segen beim Lesen und Anwenden dieser Prinzipien!

Ihre Bernd C. und Iris Trümper

PS: Am Ende eines jeden Kapitels haben wir Ihnen ein kleines Arbeitsblatt mit dem Titel »Das nehme ich mit« eingefügt. Bitte nutzen Sie es, um Ihre Gedanken zu notieren und auch um Entscheidungen festzuhalten. Es will Ihr Köfferchen sein, worin Sie alles packen können, was für Sie von Bedeutung ist.

PS 2: Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch. Sie sollten hier eifrig markieren und notieren. Dann werden Sie den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen.

I. Quality Time

eine Entscheidung
für die Liebe

Einer Sage nach ereignete sich im Jahr 1140, als sich der Stauferkönig Konrad mit dem bayrischen Herzog Welf im Krieg befand, folgende Begebenheit: Konrad zog mit seinem Heer vor die Burg Weinsberg, denn die Weinsberger waren auf der Seite des Bayern-Herzogs. Konrad belagerte die Burg, um sie auszuhungern. Doch die Weinsberger hielten länger durch als erwartet. So drohte König Konrad, am nächsten Morgen die Burg zu stürmen und einzunehmen und sämtliche Bewohner zu töten. Doch in der Nacht vor dem Sturm schlich sich eine junge Weinsbergerin ins feindliche Lager, um Konrad um Gnade für ihre Leute zu bitten. Weil die junge Frau so schön anzusehen war, ließ sich der König umstimmen und gewährte allen Frauen, die Burg vor der Eroberung zu verlassen und dabei mitnehmen zu dürfen, was sie tragen konnten.

Am nächsten Morgen staunten Konrad und sein Heer nicht schlecht, als sie sahen, wie ein langer Zug von Frauen durchs Burgtor den Berg herabkam. Jede von ihnen trug ihren Mann auf dem Rücken.

Der König musste über die List der Frauen lächeln, und als sein Neffe Friedrich Einspruch erheben wollte, sagte er: »Lasst sie in Frieden ziehen. Am Wort des Königs soll man nicht drehen und deuteln!«

Obwohl die Burg später doch einmal zerstört wurde, heißt ihre Ruine noch immer »Die Weibertreu«.³

Auch wenn diese Geschichte aus einer völlig anderen Zeit stammt, regt sie zu bestimmten Fragen an. Besonders dann, wenn Ihre Ehe selbst schon ein paar Jährchen auf dem Buckel hat.

Liebe Frau, würden Sie Ihren Mann auf den Buckel packen und ihn den Berg herunterschleppen, oder die Gelegenheit nutzen, ihn loszuwerden? Würden Sie ihn allem anderen vorziehen, also auch Ihrem Thermomix, Ihren Prada-Taschen oder dem teuren Gucci-Kleid, ganz zu schweigen von Ihren zwölf Paar Lieblingsschuhen?

Lieber Mann, sind Sie sich sicher, dass Ihre Frau Sie schultern und aus dem Burgtor herausschleppen würde? Denken Sie, dass Sie auch nach den letzten Jahren und all den unschönen Situationen auf ihrem Rücken landen würden? Nach den vielen kleinen Sturheiten, den kleinlichen Rechthabereien, den peinlichen Witzen im Freundeskreis auf ihre Kosten, dem Dominanzgehabe, dem von Ihnen gekürzten Haushaltsgeld oder der Knausrigkeit, wenn es um Budgets für neue Kleidung oder Küchengeräte ging? Würden Sie wirklich auf dem Buckel Ihrer Frau landen, oder würde sie sich stattdessen lieber an der Witwenrente freuen?

Klar sind diese Fragen etwas überspitzt, unrealistisch und nicht ohne eine Prise schwarzen Humor. Auf der anderen Seite erzählt diese Geschichte auch eine Story über wirkliche Liebe. Die, die das Wort »Liebe« mit Spaß, Befriedigung ihrer Bedürfnisse und Leidenschaften verwechseln, haben das wahre Wesen der Liebe nicht verstanden. Ebenso wie die Ehe selbst, ist zu lieben harte Arbeit. Es bedarf Entscheidungen und die Umsetzung derselben auch im unbequemen und oft harten, angespannten Alltag, in dem man den anderen manchmal mitschultern muss. »In guten wie in schlechten Zeiten« ist nicht umsonst Teil der üblichen Trauformeln. Das ist eine Entscheidung und damit ein knallhartes Versprechen, das in der Ehe ein Leben lang immer wieder einzulösen ist.

Liebe ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung, der Gefühle folgen.

Liebe ist in unserer Zeit ein großes Wort, mit dem oftmals inflationär umgegangen wird. Doch ein weitaus größeres Problem ist es, dass heute kaum jemand weiß, was Liebe tatsächlich bedeutet. Denn wie wir schon angedeutet haben, ist Liebe kein Gefühl, sondern eine Entscheidung, der Gefühle folgen.

In der Bibel finden wir folgende drei griechische Wörter, die das echte Wesen der Liebe treffend beschreiben: Agape (bezeich-

net eine göttliche oder von Gott inspirierte uneigennützte Liebe), Phileo (die menschliche, die freundschaftliche Liebe) und Storge (die elterliche Liebe) im Neuen Testament. Hinzu kommt »Das Hohelied der Liebe« in den 13 Versen vom 13. Kapitel des 1. Korintherbriefs. Außerdem mehrere hebräische Wörter, die Liebe in ihren verschiedenen Sinnfärbungen ausdrücken, wie lieben, sich erbarmen, Mitleid haben, Wohlgefallen oder Verlangen haben, sich einem Wunsch hingeben usw.

Zusammenfassend unterstützt die Bibel die These, dass Liebe eine Entscheidung ist. Jesus Christus, der als personifizierte Liebe bezeichnet wird, entschied sich, den Himmel zu verlassen, ganz Mensch zu werden und sein kostbares Leben stellvertretend für alle Sünder aller Generationen hinzugeben, die später dieses Opfer für sich in Anspruch nehmen würden. Welch eine Liebe!

In einer guten Ehe ist es so ähnlich, da der Ehepartner sein Leben für den anderen lässt, wenn auch auf andere Weise.

Die fünf Sprachen der Liebe

Psychologen haben längst herausgefunden, dass der Wunsch nach Liebe und Zuwendung zu den Grundbedürfnissen des Menschen zählt.

Ross Campbell, ein Psychiater, der sich auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert hat und Autor mehrerer Bücher ist, beschreibt das zusammen mit Gary Chapman in ihrem Buch »Die 5 Sprachen der Liebe für Kinder« wie folgt: »Im Inneren eines jeden Kindes befindet sich ein Tank für Gefühle, der mit Liebe gefüllt werden muss. Wenn ein Kind Liebe erfährt, wird es sich normal entwickeln. Doch wenn der Liebestank leer ist, wird

es sich auffällig verhalten. Viele Verhaltensstörungen bei Kindern sind auch auf ihren leeren Liebestank zurückzuführen.«⁴

Die Autoren machen auch klar, dass das Bedürfnis, geliebt zu werden, nicht auf das Kindesalter beschränkt ist. Es spielt auch in der Ehe eine wichtige Rolle.

Wenn das Verliebtsein wie Schall und Rauch vorübergezogen ist und wir zurück in der Realität sind (wir merken dies allerdings immer erst im Nachhinein), kommt das Verlangen nach wahrer Liebe wieder zum Vorschein, denn es gehört zum Wesen des Menschseins. Es bildet den Kern all unserer Sehnsüchte.

Wir waren auf die Liebe angewiesen, bevor wir uns verliebten, und brauchen sie wieder, solange wir leben. Jede Isolation von Liebe zerstört die menschliche Seele.

Es ist genauso wichtig, in der Ehe und in freundschaftlichen Beziehungen den Tank der Liebe gefüllt zu haben, wie wir beim Auto darauf achten müssen, dass uns das Benzin nicht ausgeht.

Es ist genauso wichtig, in der Ehe und in freundschaftlichen Beziehungen den Tank der Liebe gefüllt zu haben, wie wir beim Auto darauf achten müssen, dass uns das Benzin nicht ausgeht.

Es ist jedoch so, dass unsere Liebestanks unterschiedlich gefüllt werden müssen. Der langjährige Eheseelsorger Gary Chapman spricht von fünf Muttersprachen der Liebe, von denen jeder Mensch eine oder mehrere spricht. Um eine dieser fünf Sprachen geht es in diesem Buch hauptsächlich: um die gemeinsam verbrachte Zeit, die Quality Time. Aber es gibt noch andere Sprachen, mit denen wir unserem Partner unsere Liebe ausdrücken können. Im Folgenden beschreiben wir die fünf Sprachen kurz. Wenn Sie tiefer in das Thema einsteigen möchten, empfehlen wir Ihnen das Buch

»Brillant Leben«⁵ oder das Buch »Die fünf Sprachen der Liebe« von Gary Chapman.⁶

Wenn Sie einmal eine Fremdsprache erlernt haben, dann wissen Sie, dass Sie nicht nur die Vokabeln und die Grammatik lernen, sondern auch Ihr Denken ändern mussten, um in die andere Kultur und Sprache hineinzufinden. Nicht umsonst ist es nach wie vor die beliebteste und effektivste Sprachlernmethode, eine gewisse Zeit in einem Land zu leben, in dem diese Sprache gesprochen wird. Tausende von Austauschschülern und Au-pair-Mädchen belegen dies. Sie lernen, neben der Sprachtechnik auch ein Gespür für die Kultur zu entwickeln.

Nicht viel anders ist es, wenn Sie die Liebessprache Ihres Partners lernen möchten, da diese Ihnen völlig fremd sein kann. Also fangen Sie an zu lernen. Der beste Weg hierzu ist, Ihren Partner zu fragen. Lassen Sie sich auf ihn ein. Interessieren Sie sich für ihn und für seine Gefühle, Werte, Träume, Sehnsüchte. Lernen Sie ihn oder sie ganz neu kennen.

1. Lob und Anerkennung

Die Sprache des Lobes und der Anerkennung sprechen sehr viele Menschen. Mark Twain sagte einmal: »Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.« Ihr Partner braucht möglicherweise mehr als sechs Komplimente im Jahr. Eine Frau beschwerte sich während einer Eheberatung über ihren Mann und sagte: »Mein Mann liebt mich nicht wirklich. Nie sagt er, dass er mich liebt.« Ihr Mann sagte dann etwa Folgendes: »Ich habe meiner Frau vor unserer Hochzeit gesagt, dass ich sie liebe. Ich habe es hundertprozentig aufrichtig und ernst gemeint und ich garantiere Ihnen, dass ich es ihr gesagt hätte, wenn ich die letzten 25 Jahre meine Meinung hierzu geändert hätte. Das habe ich jedoch nie getan. Warum soll ich mich also wiederholen?« Während die Frau die

Liebessprache Lob und Anerkennung spricht, spricht ihr Mann offensichtlich eine ganz andere Liebessprache. Doch kann man die Sprache des Gegenübers lernen.

Beispiele für »Lob und Anerkennung« sind:

- »Ich finde es wundervoll, wie kreativ du immer die Geschenke einpackst.«
- »Keiner riecht so gut wie du.«
- »Klasse, wie du diese Sache durchziehst. Stark.«
- »Danke, dass du jeden Tag für uns so großartiges Essen zubereitest. Du bist die Beste!«
- »Du siehst bezaubernd aus in der neuen Bluse.«
- »Ich bin begeistert, einen Mann geheiratet zu haben, der so auf seine Körperpflege achtet und immer attraktiv gekleidet ist.«
- »Großartig, wie treu du deinen Job schon so viele Jahre erledigst. Wenn ich eine Firma hätte, würde ich dich sofort einstellen.«

2. Zweisamkeit – Zeit nur für dich (im Englischen: »Quality Time«)

Da dieses Buch genau dieser Liebessprache gewidmet ist, sparen wir uns an dieser Stelle eine Beschreibung. Nur so viel: Obwohl Qualitätszeiten für jede Beziehung von großer Bedeutung sind, benötigen Menschen mit dieser Liebessprache sie wie die Luft zum Atmen. Es gibt für solche Persönlichkeiten keinen Ersatz für Zweisamkeit. In unseren Beratungen ist uns aufgefallen, dass bei jedem Paar einer der beiden genau diese Liebessprache spricht.

3. Geschenke, die von Herzen kommen

Menschen mit dieser Liebessprache erkennen Sie sofort. Wie? Nun, sie schenken sehr gerne. Es sind die Personen, die keinen Geburtstag ihrer Lieben vergessen und immer ein – wenn vielleicht auch

»nur« kleines oder selbst gemachtes – Geschenk mitbringen, wenn sie gratulieren. Mit Geschenken drücken sie die liebenden Gedanken an und für einen Menschen aus. Ebenso sind für sie selbst Geschenke der Inbegriff von Liebe und füllen ihren Liebestank auf.

Es muss dabei gar nicht um den Wert des Geschenkes gehen, wobei dieser »Dialekt« auch möglich ist.

Wenn Ihr Partner diese Liebessprache spricht, kann es das wertvollste Geschenk für ihn oder sie sein, wenn Sie sich ihm oder ihr in Zeiten der Krise selbst schenken.

4. Hilfsbereitschaft

Genau wie die übrigen vier Liebessprachen, wird auch Hilfsbereitschaft oft in frühester Kindheit erlernt. Vielleicht hatte Ihre Frau einen Vater, der immer alles reparierte und das Haus handwerklich in Ordnung hielt. Dann ist es möglich, dass sie sich von Ihnen erst so richtig geliebt fühlt, wenn Sie ihr handwerklich ebenso behilflich sind. Der seit Wochen nicht reparierte, tropfende Wasserhahn ist dann ein Zeichen höchster Lieblosigkeit. Was für Sie als Mann also vielleicht unwichtige Kleinigkeiten sind, kann für Ihre Partnerin einen groben Vertrauensbruch darstellen.

Ausdrucksweisen dieser Liebessprache sind zum Beispiel:

- Sie beziehen die gemeinsamen Betten neu und machen Ihrem Partner so eine unerwartete Freude.
- Sie fragen nach dem Abendessen, wie Sie helfen können, erledigen den Abwasch oder wischen den Tisch ab.
- Sie erledigen Reparaturen im Haushalt schnell und lassen Ihren Partner nicht warten.
- Sie übernehmen eine feste Arbeit Ihres Partners und schicken ihn zum Shoppen oder mit einem guten Buch in die Badewanne.

5. Zärtlichkeit

Die berühmte Neurobiologin Dr. Caroline Leaf schreibt in ihrem Buch »Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet?« unter anderem von der Macht der Berührungen. Sie beschreibt die katastrophalen Auswirkungen toxischer Berührungen, wie sie bei Missbrauch geschehen. Doch schreibt sie auch von der großen positiven und heilsamen Bedeutung, die Berührungen für jeden Menschen haben: »So können also ein freundlicher Händedruck, ein aufmunterndes Schulterklopfen oder eine herzliche Umarmung zur Begrüßung sehr wohl einen toxischen Schaltkreis im Gehirn der entsprechenden Personen unterbrechen. Wir können uns gegenseitig dabei unterstützen, geheilt zu werden – und zwar ganz einfach durch eine liebevolle Berührung. Diese Berührung kann den Tag einer Person von einer völligen Katastrophe in vollen Erfolg verwandeln. Menschliche Berührung hingegen setzt die natürlichen körpereigenen Substanzen in einem Heilungsprozess frei, der dein Gefühl des Wohlbefindens steigert. Liebevolle Berührung ist ein wesentlicher »Nährstoff«, um diese toxischen Gedanken zu überwinden und die normale Funktionsweise des Gehirns zu erhalten.«⁷

Zärtlichkeiten sind für viele eine Muttersprache der Liebe. Es gibt hier verschiedene Dialekte, wie zum Beispiel eine gute Küche. Da geht Liebe tatsächlich durch den Magen. Aber auch Sex ist ein solcher Dialekt. Da dieser besonders häufig vom männlichen Geschlecht gesprochen wird, ist es verständlich, dass sein Liebestank leer läuft, wenn sie nicht so oft will. Auch hier ist eine Entscheidung nötig, die Liebessprache des anderen zu lernen. Ich kann hier wirklich Mut machen. Wenn der Liebestank des Mannes hierdurch gefüllt ist, wird er auch den Liebestank der Frau bedienen.

Typische Ausdrucksweisen und Empfangswünsche bei der Liebessprache der »Zärtlichkeit« sind:

- kleine Berührungen im Alltag
- Streicheleinheiten, die nicht zum Sex führen müssen
- zärtliche Massagen, bei denen der Partner verwöhnt wird, ohne dass eine Rückerstattung verlangt wird

Viele von uns haben solche Streicheleinheiten in unserer Kindheit von Vater und Mutter erlebt und genossen. Unser Liebestank füllt sich, wenn auch unser Partner uns auf diese Weise seine Liebe ausdrückt.

Die Aussaat jeder einzelnen Liebessprache Ihres Partners sollten Sie als notwendig und absolut unentbehrlich ansehen. Indem Sie die Sprache Ihres Partners beständig auszusäen beginnen, schaffen Sie die Voraussetzungen für eine beständige Ernte der Liebessprache, die für Ihren Liebestank unentbehrlich ist!

Unsere Empfehlung: Warten Sie nicht, bis Ihr Partner dieses Buch gelesen hat und damit beginnt, Ihre Liebessprache zu sprechen. Beginnen Sie heute damit, die Liebessprache Ihres Partners herauszufinden und diese zu lernen. Sie werden schnell feststellen: Es lohnt sich! Beachten Sie bitte, dass die meisten Menschen zwei oder mehr Liebessprachen sprechen, und dass neben Beobachtung das offene Gespräch mit vielen Fragen der beste Weg ist, um die Liebessprachen des Partners herauszufinden. Interessieren Sie sich für Ihren Partner und halten Sie Ihren Redeanteil zurück!



DAS NEHME ICH MIT!

Meine wichtigsten Gedanken zu diesem Kapitel sind:

Umsetzen möchte ich Folgendes:

Starten werde ich damit:
