


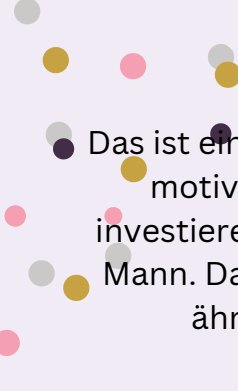
Ehe-Challenge

Liebe Ladylike-Freundin! Erinnerst du dich noch an deine Hochzeit? Es war so ein spezieller Tag für mich! Ich freue mich, dass du dich mit diesem Challenge dafür interessierst, in deine Ehe zu investieren und wünsche dir viel Segen!

Herzlich, Barbara Sager


Gott ist eine Einheit, die aus 3 Personen besteht. Unsere Ehe ist nach dieser Einheit, diesem Vorbild geschaffen. In der Schöpfungsgeschichte steht, dass Gott den Menschen nach seinem Bild gemacht hat, also nach seinem eigenen Vorbild – als Mann und als Frau als eine Einheit. Siehe: 1.Mose 1,27, 1.Mose 2,22). Gott, mein Mann und ich in einer Partnerschaft nach dem Vorbild der Dreieinigkeit – was für ein Vergleich!





Das ist ein hohes Vorbild, finde ich... und motiviert mich, immer wieder zu investieren in die Beziehung zu meinem Mann. Damit wir mehr und mehr Jesus ähnlicher werden als Paar.

Bist du dabei?




A cluster of colorful dots in shades of grey, yellow, pink, and dark purple is located in the top-left corner of the page.


Tag 1

Eigenständige Beziehung zu Gott

Für unsere Ehe ist es wichtig, dass ich eine eigenständige Beziehung mit Jesus lebe, meinen Glauben nähre, pflege, und meine Person formen lasse durch den Heiligen Geist.


Auf diese Art bin ich immer mit dem Heiligen Geist verbunden und er kann mir täglich neu den Blick für meinen Mann schenken, meine Liebe stärken und mich korrigieren.

A cluster of colorful dots in shades of grey, yellow, pink, and dark purple is located in the bottom-right corner of the page.



Wie pflege ich täglich meinen Glauben?

Ich nehme mir täglich Zeit, Gott zu loben, fülle mich mit seinem Wort und höre auf ihn. Diese Beziehung zu Jesus ist ein Rückzugsort, auch wenn du in der Partnerschaft Frust erlebst. Du hast dort die Möglichkeit, dem Heiligen Geist dein Herz auszuschütten und eine neue Sicht zu bekommen.





Challenge:

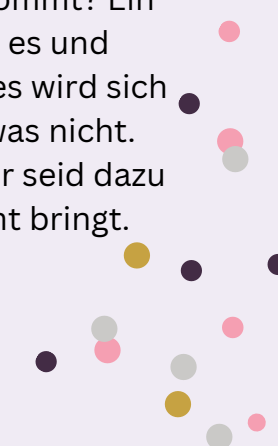
- Nimm dir eine halbe Stunde Zeit. Du brauchst etwas zum Schreiben und einen ungestörten Ort. Nun schreibst du Jesus einen Brief: Berichte ihm deine aktuellen Gedanken, Sorgen, Freuden, Fragen. Die

Sorgen gehören sowieso auf ihn geworfen (1.Petrus 5,9), weil er für dich sorgt!

- Wenn du dich mitgeteilt hast, beginnst du einen neuen Abschnitt: Du wirst ruhig und hörst hin, was Jesus dir sagt. Ist es ein Lied, das dir in den Sinn kommt? Ein

Gedanke, ein Bild? Notiere es und bewege es weiter vor Jesus – es wird sich klären, was von ihm ist und was nicht.

Bibelstelle: Johannes 15,16: Ihr seid dazu bestimmt, dass ihr viel Frucht bringt.

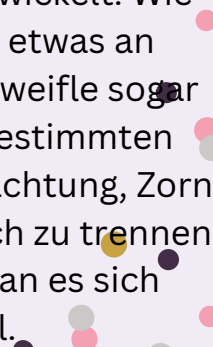




Tag 2

Regieren der Gedanken

Einen Grossteil unsere Zeit verbringen wir nicht zusammen mit unserem Partner. Wir sind örtlich getrennt durch Arbeit, Freizeit etc oder innerlich mit etwas ganz anderem beschäftigt als der Partner es im Moment ist. Unsere Gedanken spielen eine grosse Rolle, wie sich unsere Beziehung entwickelt. Wie oft ärgere ich mich über etwas an meinem Partner, oder verzweifle sogar richtig gehend an einer bestimmten Eigenart! Verurteilung, Verachtung, Zorn oder sogar der Gedanke, sich zu trennen kommen oft schneller man es sich eingestehen will.






Challenge:

- Ich frage mich immer wieder, ob meine Gedanken Jesus ehren oder nicht. Nimm dir Zeit, aktuelle Gedanken zu deinem Partner, die dir jetzt in den Sinn kommen, vor Jesus auszubreiten und ihn gegebenenfalls um Entschuldigung zu bitten für diejenigen Gedanken, die Jesus nicht entsprechen.

Bibelstelle: 2.Korinther 10,5, Epheser 4,23






Tag 3

Beziehung als Investition

Die Beziehung zu unserem Partner ist kein Selbstläufer. Wie oft ist mein Tag so voll, dass ich in den wenigen freien Momenten nur noch meine Ruhe will, aber sicher nicht auf die Wünsche meines Partners eingehen möchte! Einige Dinge im Leben sind gegeben, andere kann ich mir selber einrichten. Nimm dir Zeit zum Überlegen, ob deine Zeitplanung Raum lässt für die tägliche/wöchentliche Beziehungspflege mit deinem Mann. Wieviel Zeit nimmt die Arbeit ein, die Kinder, die Kirche, dein Hobby? Dies sind oft lange Prozesse, bitte bewege diese Frage immer wieder.





Challenge:

- Notiere dir konkret, wo du Handlungsbedarf siehst in deiner Zeitplanung und bewege dieses Thema in den nächsten Tagen. Veränderungen in diesem Bereich brauchen oft Zeit und grosse Entschlossenheit. Überlege konkret, ob du täglich eine Begegnung mit deinem Mann hast, in der ihr euch austauschen könnt. Und ob es wöchentlich längere Zeiten gibt, in welcher ihr ausführlicher austauscht, was euch beschäftigt.

- Überlege dir, was du und dein Mann gerne gemeinsam machen oder früher gemeinsam gerne gemacht haben. Was wäre in den kommenden Tagen möglich?

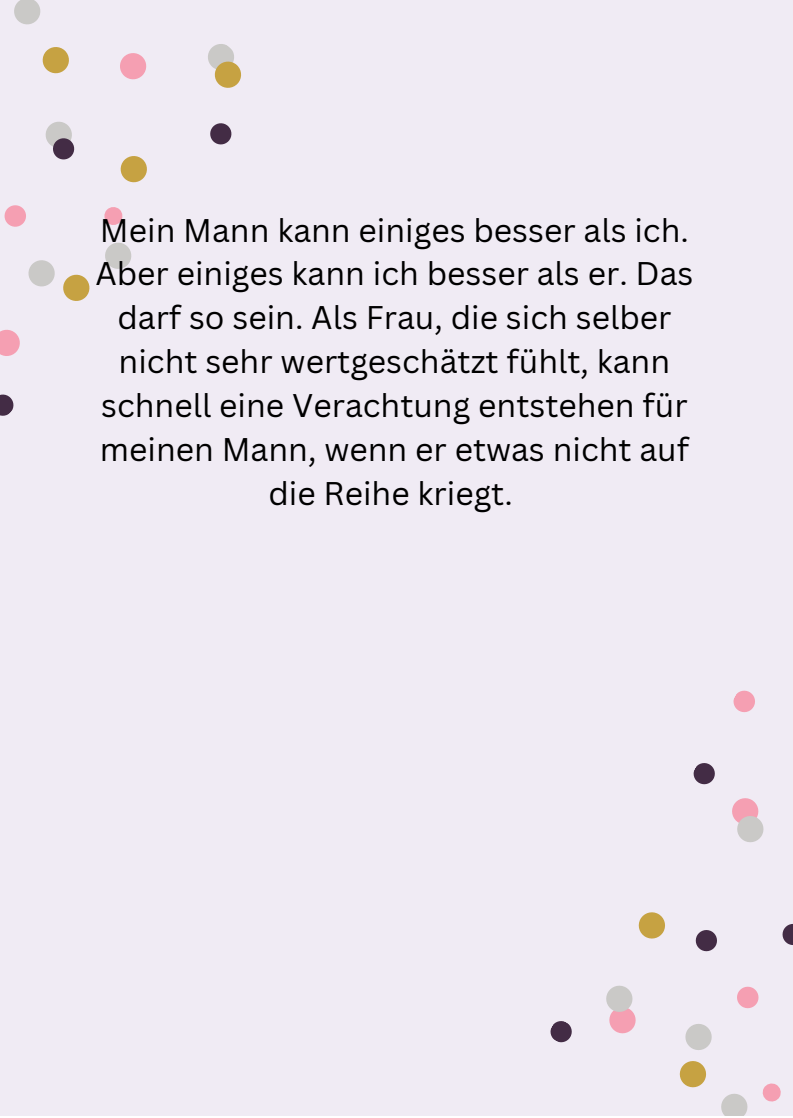
Plane es und setze es um!



Tag 4

Ich als «Gehilfin»

Im Schöpfungsbericht steht, dass Gott die Frau schuf als «Gehilfin» des Mannes. Falls dich dieses Wort irritiert, musst du wissen, dass genau dieser Begriff in der Bibel verwendet wird, wenn Gott seinem Volk hilft. So steht es beispielsweise in Psalm 70,6: 'Oh Gott, eile zu mir! Mein Helfer und mein Retter bist du!' Es bedeutet also nicht Magd oder wertlose Dienerin, sondern beschreibt eine eigenständige, freiwillige und machtvolle Hilfe.




Mein Mann kann einiges besser als ich.
Aber einiges kann ich besser als er. Das
darf so sein. Als Frau, die sich selber
nicht sehr wertgeschätzt fühlt, kann
schnell eine Verachtung entstehen für
meinen Mann, wenn er etwas nicht auf
die Reihe kriegt.



Challenge:

- Lass dir von Jesus Verachtung aufzeigen in deinem Herzen, die du für deinen Mann empfindest. Ist er irgendwo ungeschickter als du? Kann ein Nachbar etwas besser als er? Bitte Jesus um Vergebung und lass dir von ihm zeigen, wie du deinem Mann eine eigenständige, freiwillige und machtvolle Hilfe sein kannst. Dazu braucht es ein Gespräch mit deinem Mann, wie er das erlebt und wo du seine Hilfe gerne annimmst.




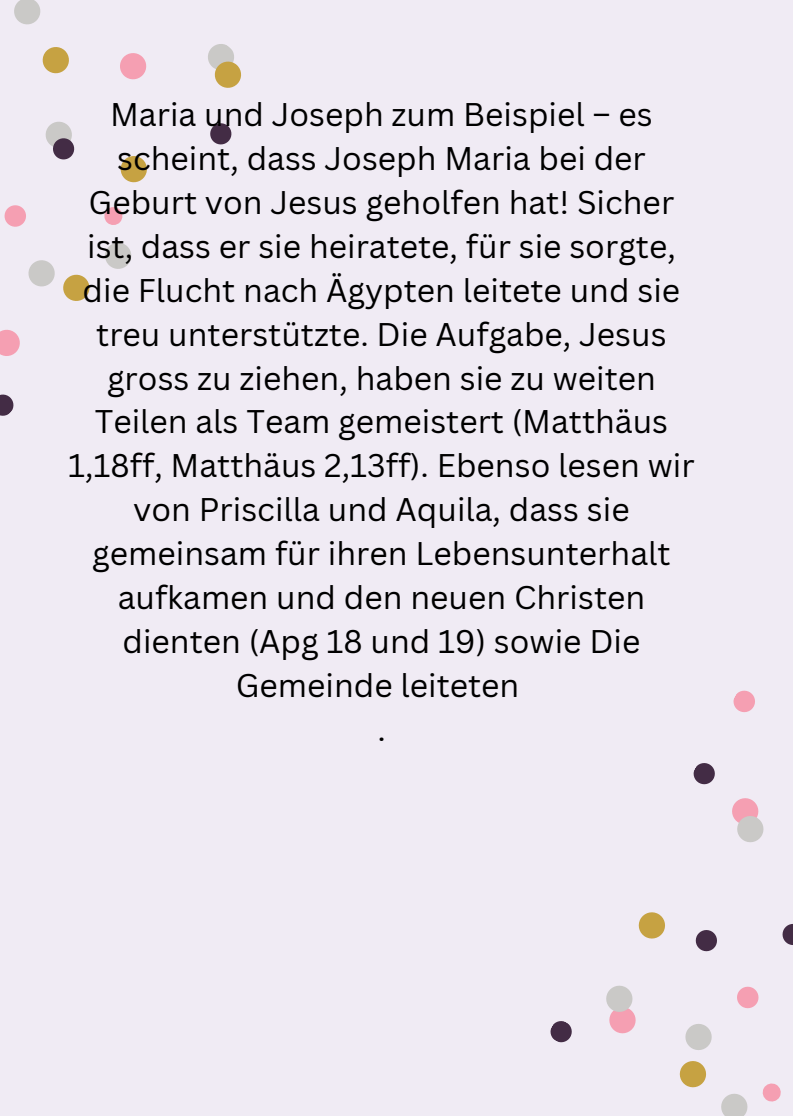
A cluster of colorful dots in shades of grey, yellow, pink, and dark purple is located in the top-left corner of the page.

Tag 5

Mein Partner und ich als Team

Die Bibel wurde zu einer Zeit geschrieben, in welcher der Mann mehr zu sagen hatte als die Frau. Trotzdem lesen wir von einigen wunderschönen Team-Momenten, die Gott bewirkt hat, trotz der aktuellen Kultur. Das ist heute noch aktuell.


A cluster of colorful dots in shades of pink, grey, yellow, and dark purple is located in the bottom-right corner of the page.



Maria und Joseph zum Beispiel – es scheint, dass Joseph Maria bei der Geburt von Jesus geholfen hat! Sicher ist, dass er sie heiratete, für sie sorgte, die Flucht nach Ägypten leitete und sie treu unterstützte. Die Aufgabe, Jesus gross zu ziehen, haben sie zu weiten Teilen als Team gemeistert (Matthäus 1,18ff, Matthäus 2,13ff). Ebenso lesen wir von Priscilla und Aquila, dass sie gemeinsam für ihren Lebensunterhalt aufkamen und den neuen Christen dienten (Apg 18 und 19) sowie Die Gemeinde leiteten



Challenge:

- Wo bist du mit deinem Mann ein Team? Beispielsweise in der Kindererziehung? Oder in einer anderen Aufgabe? Es müssen nicht beide im Rampenlicht sein, aber ihr gemeinsam tragt ein Anliegen auf dem Herzen, für das ihr euch einsetzt. Wofür schlägt sein Herz? Wofür schlägt dein Herz,. Suche mit deinem Mann das Gespräch zu diesem Thema.
- 

A cluster of colorful dots in shades of grey, yellow, pink, and dark purple is located in the top-left corner of the page.


Tag 6

Sex

Sex ist Gottes super Idee, unsere Ehe zu stärken und uns zusammen zu schweißen.


Wie wir alle wissen, haben Männer und Frauen dabei unterschiedliche Herangehensweisen und Bedürfnisse.

Regelmässiger Sex ist gemäss der Bibel wichtig: 1.Korinther 7,3+5. Wie sieht das bei dir und euch aus?

A cluster of colorful dots in shades of pink, grey, yellow, and dark purple is located in the bottom-right corner of the page.



Challenge:


- Gehe einen Schritt: Was ist dran bei dir, um deine sexuelle Beziehung zu deinem Mann zu stärken? Das kann ein Eingeständnis von dir sein, dass du Hilfe brauchst, eine kühne Einladung für deinen Mann, ein fantasievoller, neuer Ort für Sex oder etwas anderes – plane jetzt deinen nächsten Schritt.
- 



Tag 7

Gebet und Segen

Am Tag 5 sprachen wir über die Ehe als Team. Am Tag 3 über deine Aufgabe, eine Hilfe für deinen Mann zu sein. Du hast die wunderbare Möglichkeit, deinen Mann mit deinem Gebet und deinem Segen zu stärken und zu unterstützen, immer wieder neu die Eigenschaften und das Format zu entwickeln, für das Jesus ihn geschaffen und vorgesehen hat. Wer kennt seine Herausforderungen so gut wie du?



Challenge:

- Lerne die aktuellen Herausforderungen deines Mannes kennen. Plane dir jetzt ein Zeitfenster ein, in welchem du regelmässig für deinen Mann betest, ihn segnest, prophetische Worte, die er bekam, vor Gott bewegst und darum ringst, dass er seinen Platz einnehmen kann.

Eigenes Beispiel:

Weil wir einen relativ grossen Ehering tragen, der mich nachts stört, ziehe ich ihn jeden Abend ab und stecke ihn am Morgen wieder an. Sehr oft, wenn ich ihn am Morgen anstecke, danke ich Gott für meinen Mann und segne ihn für seine Aufgaben, die ihn an diesem Tag erwarten.