

026b Gesund Grenzen (Nachfolge)

Bibeltext Revidierte **Elberfelder Bibel** (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten | Bibeltext der **Neuen Genfer Übersetzung** – Neues Testament und Psalmen Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft

Thema der Woche

Gesunde Lehre – Gesunde Grenzen. Nachfolge als Marathon.

Vorstellung

Theologie, die dich im Glauben wachsen lässt. Nachfolge praktisch. Dein geistlicher Impuls für den Tag. Mein Name ist Jürgen Fischer und heute geht es um meine Ehe.

Thema heute

Brennen ohne auszubrennen. Oder: Gesunde Grenzen. Das ist das Thema diese Woche. Wir leben in einer Zeit der Überforderung. Das mag ein wenig jammernd klingen, aber wenn ich sehe, wie viele Menschen ihr Leben gerade so schaffen, dann bleibe ich dabei: Wir leben in einer Zeit, die uns mehr abverlangt als wir haben – jedenfalls dann, wenn wir einfach drauf los leben und nicht genug nachdenken. Ohne gesunde Grenzen, werden wir ganz leicht von Ansprüchen überrollt, die wir niemals erfüllen können. Und damit das nicht passiert, ein paar Gedanken in diesem Podcast.

Gestern ging es mir um einen gesunden Umgang mit meinem Körper und meiner Seele. Stichwort: Ruhetag. Mach genug Pausen! Viel Arbeiten macht nur Sinn, wenn ich auch genug Pausen mache, sonst werde ich am Ende nicht effektiver, sondern immer lahmer, unausgeglichener und meine Frustrtoleranz geht in den Keller.

Heute will ich das Thema Ehe beleuchten. Also das Recht auf intakte Beziehungen und Intimität. Ich bin ein Mann, der in Schutzzielen denkt. Wenn ich mich frage, wie ich meine Zeit einteilen soll, dann schaue ich mir zuerst an, wofür ich verantwortlich bin. Das sind meine *Schutzziele*. Dann überlege ich mir, welches Schutzziel ist heute oder diese Woche das Wichtigste. Dahinter steht die Idee der *gleitenden Prioritäten*. Ich kann vielleicht nicht jede Woche dafür sorgen, dass ich soviel Zeit für meine Frau habe, wie ich das für wünschenswert und richtig halte... ABER ich kann dafür sorgen, dass meine Ehe über einen Zeitraum von – sagen wir mal – vier Wochen nicht zu kurz kommt. Das klappt natürlich nur, wenn ich bereit bin, dem Schutzziel *Ehe* sofern nötig eine sehr hohe Priorität zu geben. Ganz praktisch: Nächste Woche bin ich im Westerwald. Fünf Tage Seminar zum 1Timotheusbrief. Was kommt zu kurz? Genau: Meine Ehe. Telefonieren ist einfach nicht genug. Ich muss also bewusst in den Wochen danach darauf

achten, dass ich genug Zeit mit meiner Frau einplane. Ein Besuch bei unserem Lieblingsitaliener wäre da z.B. eine Idee. Oder doch das Sektfrühstück... mal sehen!

„Jürgen willst du damit sagen, dass es Zeiten gibt, wo dir die Ehe wichtiger ist als dein Dienst in der Gemeinde?“ – Genau. Genau das will ich sagen. Ich habe – und das sage ich bewusst ein wenig provozierend – ... ich habe ein Recht auf eine intakte, tiefe, schöne Ehe.

Ich werde mir deshalb genug Zeit nehmen, um meine Ehe zu pflegen. Und zwar nicht, weil ich meine Ehe zu meinem Götzen mache, sondern weil ich in der Bibel im Standardwerk für gelingende Ehen, dem Hohelied im Alten Testament,... weil ich da folgende Zeilen finde. Da sagt die reife Sulamith zu ihrem Salomo:

Hohelied 7,11-14: »Ich gehöre meinem Geliebten, und nach mir ist sein Verlangen.« 12 Komm, mein Geliebter, lass uns aufs Feld hinausgehen! Wir wollen unter Hennasträuchern die Nacht verbringen. 13 Wir wollen uns früh aufmachen zu den Weinbergen, wollen sehen, ob der Weinstock treibt, die Weinblüte aufgegangen ist, ob die Granatapfelbäume blühen. Dort will ich dir meine Liebe schenken. – 14 Die Liebesäpfel geben (ihren) Duft, und an unserer Tür sind allerlei auserlesene Früchte, frische und alte, die ich, mein Geliebter, dir aufbewahrt habe.

Ich kann und will jetzt nicht in die Auslegung einsteigen. Ich verlinke euch den Kommentar im Skript ([Fußnote](#))¹. Mir reicht es an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass zu einer gut funktionierenden Ehe neben der wechselseitigen Bewunderung die Intimität gehört. Zweisamkeit, die bewahrt, gepflegt und über Jahrzehnte hinweg entwickelt werden will. Und hier im Text lädt sie, Sulamith, ihn, ihren Salomo, zu einem romantischen Wochenende im Weinberg ein... denkt euch bitte den Rest.

Und um das ganz klar zu sagen: Weder das gemeinsame Gebet, noch der gemeinsame Gemeindedienst, auch nicht die Kinder oder das Haus können ein Ersatz sein für romantische Zeiten, in denen sich Eheleute mit schönen Gefühlen beschenken. Deshalb bin ich ein großer Befürworter von Eheabenden – gern einmal in der Woche – und von Ehe-Kurzurlauben. Und ich bin das aus verschiedenen Gründen:

Erstens: Ich lebe in einer sexualisierten Gesellschaft, die mir täglich Lust auf fremde Frauen macht. Eine erfüllende Ehe ist mein Schutz vor den Versuchungen der Pornografie, vor dem Fremdgehen oder vor lüsternen Gedanken. Dass wir uns nicht falsch verstehen: Der Kampf gegen diese Sünden bleibt. Aber wie Paulus so schön sagt: *um Unzucht zu vermeiden, soll jeder seine eigene Frau haben und jede Frau ihren eigenen Mann.* (1Korinther 7,2).

¹ https://www.frogwords.de/bibel/at/nt/hohelied/kommentar/reife_liebe/hohelied_7_11

Zweitens: Ich habe eine Verantwortung gegenüber meiner Frau. Ich soll sie *nähren und pflegen* (Epheser 5,29), ich soll sie *ehren* (1Petrus 3,7) und wenn ich mich nicht um sie Sorge, bin ich – Zitat Paulus – *schlechter als ein Ungläubiger* (1Timotheus 5,8²). Gott kann mich in Diensten nicht segnen und er wird meine Gebete nicht erhören (1Petrus 3,7; 3,12), wenn meine Frau an meiner Seite verkümmert. Aber ich will Gottes Segen und ich will, dass meine Gebete erhört werden. Und deshalb bekommt meine Ehe einen so hohen Stellenwert in meinem Leben. Deshalb muss ich zu manchen Ansprüchen an mich nein sagen, damit meine Ehe aufblühen kann.

Und **Drittens:** Meine Frau beschenkt mich mit ihrer Stärke. Ich weiß, dass Paulus nicht zu Unrecht davon schreibt, dass der verheiratete Mann und die verheiratete Frau geteilt sind. In ihrem Leben geht es eben nicht nur darum, dem Herrn Jesus zu gefallen. Als Verheirateter bin ich auch darum besorgt, meiner Frau zu gefallen (1Korinther 7,32-34). Und das ist nicht schlimm, es ist einfach so. Ehe gelingt nicht, wenn ich meiner Frau nicht gefalle! Ich muss nicht heiraten, aber wenn ich es tue, dann muss ich auch als Verheirateter leben! Und das bringt Einschränkungen mit sich. Aber – wie mir scheint – nicht nur Einschränkungen, sondern auch ein Plus. Ein Plus an Stärke. Und es ist dieses Plus an Stärke, das ich in meinem Dienst nicht missen möchte. Aber dieses Plus ist nur dann da, wenn meine Ehe super gut läuft. Und deshalb werde ich mich gegen Ansprüche abgrenzen, die es für mich unmöglich machen, meine Ehe zu genießen und zu entfalten. Denn eines ist mir völlig klar: Ist meine Ehe mau, ist auch mein Dienst mau.

Abschließender Hinweis: Ich habe das Thema sehr aus der Sicht eines Ehemanns beleuchtet... liebe Schwestern ich traue euch zu, den zweiten und dritten Punkt aus eurer Sicht mit Leben zu füllen.

Anwendung/ Call to action

Was könntest du jetzt tun? Wenn du verheiratet bist, plane doch für diese Woche einen schönen Eheabend. Und wenn du eine Ehemuffel bist, dann entschuldige dich bei deinem Partner dafür!

Das war es für heute.

Wenn du grundsätzlich tiefer in das Thema *romantische Ehe* einsteigen willst, dann rate ich dir dazu, von mir die Vorträge zum Hohelied zu hören.

https://www.frogwords.de/bibel_at_nt/hohelied

Der Herr segne dich. Erfahre seine Gnade und lebe in seinem Frieden.

² Es geht inhaltlich um die Versorgung von hilfsbedürftigen Familienangehörigen. Aber wenn schon die finanzielle Versorgung von armen Verwandten mit so viel Verantwortung aufgeladen wird, wie viel mehr habe ich dann auf meine Frau zu achten, der ich mit einem Eheschwur am Anfang unseres Bundes versprochen habe, dass ihre Bedürfnisse zu meinen werden!

AMEN