

DAG HEWARD-MILLS

Modell Ehe

Ein Handbuch zur Eheberatung
Handbuch

MODELL EHE

*Ein Handbuch zur
Eheberatung
Handbuch*

Dag Heward-Mills

Pergamenthaus

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Bibelzitate der Luther
2017 Bibel entnommen.

Modell Ehe

Copyright ©1992 Dag Heward-Mills

Erstmals erschienen 1992 bei
Pergamenthaus 20. Auflage 2022

Mehr über Dag Heward Mills erfahren Sie hier:

Kampagne zur Heilung Jesu
Email: evangelist@daghewardmills.org
Webseite: www.daghewardmills.org
Facebook: Dag Heward-Mills
Twitter: @EvangelistDag

ISBN : 978-1-64330-436-6

Alle Rechte nach internationalem Urheberrecht vorbehalten. Für die
Verwendung oder Vervielfältigung von Teilen dieses Buches ist eine
schriftliche Genehmigung des Herausgebers erforderlich

Inhalt

ABSCHNITT 1: DIE GELIEBTEN

1. Die Geliebten1
2. Die offizielle Anerkennung einer Beziehung durch die Kirche ...4
3. Die Beratung der Geliebten9

ABSCHNITT 2: DIE GRUNDLAGEN

4. Definition der Ehe14
5. Biblische Gründe für die Ehe17

ABSCHNITT 3: DIE BEZIEHUNG

6. Der Gott-Typ der Ehe20
7. Das christliche Heim24
8. Die Liebe in der Ehe30
9. Kommunikation in der Ehe35
10. Treue und Untreue in der Ehe41

ABSCHNITT 4: DIE PFLICHTEN

11. Die Pflichten des Ehemannes46
12. Pflichten der Ehefrau51
13. Die vollständige Ehefrau57
14. Haushaltsführung und Haushaltshilfen60

15.	Grundsätze der Finanzen in der Ehe	64
-----	--	----

ABSCHNITT 5: DIE TEMPERAMENTE

16.	Einführung in die Temperamente	69
17.	as es bedeutet, einen sanguinischen Ehemann oder eine sanguinische Ehefrau zu haben	73
18.	Was es bedeutet, einen cholerischen Ehemann oder eine cholerische Ehefrau zu haben	79
19.	Was es bedeutet, einen melancholischen Ehemann oder eine melancholische Ehefrau zu haben.....	87
20.	Was es bedeutet, einen phlegmatischen Ehemann oder eine phlegmatische Ehefrau zu haben	95

ABSCHNITT 6: DIE PROBLEME UND DIE LÖSUNGEN

21.	Problemlösung in der Ehe	106
22.	Schwiegereltern	111
23.	Die Stufenwohnung	114
24.	Was jeder Christ über Scheidung wissen sollte	117

ABSCHNITT 7: DER HAUPTSCHLÜSSEL DER AKZEPTANZ

25.	Der Schlüssel der Akzeptanz	124
-----	-----------------------------------	-----

ABSCHNITT 8: DER MENSCHLICHE KÖRPER

26.	Den menschlichen Körper durch Bilder verstehen.....	132
27.	Methoden der Familienplanung	136

ABSCHNITT 9: DIE SEXUELLE BEZIEHUNG

28.	Einführung in das sexuelle Glücklichein.....	152
29.	Die Hochzeitsnacht	157

30.	Die Flitterwochen	162
31.	Angenehmer Sex	166
32.	Pflichtbewusster Sex	169
33.	Aufregender Sex	173
34.	Der Orgasmus	178
35.	Häufige Ängste vor Sex	186
36.	Sex zur Fortpflanzung	191
37.	Grauzonen beim Sex	194

ABSCHNITT 10: DIE GRUNDSÄTZE DES SEX

38.	Assorted Biblical Principles 1-12.....	203
39.	Verschiedene biblische Prinzipien 13-24	209
40.	Verschiedene biblische Prinzipien 25-33	217

ABSCHNITT 11: MEHR ÜBER TEMPERAMENTE

41.	Die Temperamente und das Sex	223
42.	Spirituell reife Temperamente entwickeln	232
43.	Tipps zum Umgang mit dem Temperament Ihres Ehepartners.....	240

ABSCHNITT 12: DAS VERBESSERTE SEXUALLEBEN

44.	Wie Sie Ihr Sexualleben verbessern können	246
45.	Sex im fortgeschrittenen Alter.....	262

ABSCHNITT 13: SCHWANGERSCHAFT, WEHEN UND KINDERBETREUUNG

46.	Wie Sie wissen, dass Sie schwanger sind.....	266
-----	--	-----

47. Was passiert in den vierzig Wochen der Schwangerschaft?.....	269
48. Acht häufige Probleme in der Schwangerschaft	273
49. Normales Leben in der Schwangerschaft	277
50. Wie man sich während der Schwangerschaft um sich selbst kümmert	282
51. Vier kleine Probleme, die während der Schwangerschaft zu erwarten sind	286
52. Wehen	288
53. Drei Stadien der Wehen	292
54. Stillen	299
55. Was Sie von Ihrem Baby in den ersten zwölf Monaten erwarten können	306
56. Impfungen für Ihr Baby	317

ABSCHNITT 14: ERZIEHUNG

57. Elternschaft und was sie mit sich bringt	322
--	-----

ABSCHNITT 15: NEUE DIMENSIONEN

58. Kinder durch Adoption	328
59. Der Verlust eines Ehepartners	333

ABSCHNITT 16: TYPISCHE FRAGEN VON VERHEIRATETEN PAAREN UND DIE ANTWORTEN

60. Typische Fragen von verheirateten Paaren und die Antworten	343
Bibliographie	373

DANKSAGUNGEN

Dieses Buch ist das Ergebnis vieler Recherchen, ausführlicher Diskussionen und Analysen. Ich möchte mich für die Beiträge verschiedener Personen in den verschiedenen Phasen der Entwicklung dieses Buches bedanken.

In erster Linie möchte ich meiner Frau Adelaide dafür danken, dass sie mir die praktische Erfahrung der Ehe vermittelt hat und dass sie zu verschiedenen Themen der Ehe beigetragen hat. Besondere Erwähnung verdient sie für ihre Hilfe bei der Zusammenstellung des Kapitels über The Step Home und des Großteils des Materials über die Temperamente.

Ich danke auch Reverend E. A. T. Sackey und Reverend Eddy Addy, meinen Senior Associate Ministers, für ihre vielfältigen Beiträge im Laufe der Jahre; ihre Diskussionen, Beiträge und Analysen relevanter Themen, insbesondere aus der geistlichen, biblischen und lehrmäßigen Perspektive der Ehe.

Ich bin dem Ärzteteam zu Dank verpflichtet: Dr. Joe Adjei, Dr. Rosemary Ampofo, Dr. Henrietta Orleans-Lindsay, Dr. Mina John, Dr. Louisa Appea-Danquah und Dr. Joyce Wilson für ihre Analysen, zahlreiche medizinische Diskussionen und medizinische Untersuchungen.

Ich möchte Major und Frau Lawrence Mefful für ihre Rolle in der Eheberatungsabteilung danken und auch für ihre Hilfe bei der Beantwortung vieler Fragen im Kapitel „Fragen und Antworten“.

Mein Dank gilt auch meiner Frau Adelaide und Amelia Aidoo für ihren Beitrag zum Kapitel über Scheidung.

Danke an Duke Gyamerah für die Originalgrafik und William Aggrey-Mensah für die Überarbeitung der Grafik vor dem Druck. Danke auch an Vida Gyamerah für ihren Beitrag.

Mein Dank geht an Doris Ademola für die anfängliche Satz- und Redaktionsarbeit und an Johnny Awanyo für seine Unterstützung bei der Erstellung des Manuskripts. Nicht zuletzt möchte ich der Gemeinde von The Lighthouse Chapel International für die Bereitstellung der Liste von Fragen, die ihre Meinung nach für reale Ehesituationen im Kapitel Fragen und Antworten relevant sind.

Und schließlich noch einmal an Amelia Aidoo und Juanita C. Sackey für ihre abschließenden redaktionellen, satztechnischen und abschließenden Arbeiten an dieser zweiten Ausgabe unseres Handbuchs zur Eheberatung.

Ihnen allen möchte ich sagen, dass Sie ein großartiges Team sind!

EINFÜHRUNG

Ich freue mich, die zweite und erweiterte Auflage des Handbuchs für Eheberatung vorstellen zu können, das ursprünglich unter dem Titel „Das Handbuch für die Eheberatung“ bekannt war. Dieses Handbuch, das 1992 zum ersten Mal veröffentlicht wurde und die älteste Publikation dieses Dienstes ist, entstand durch jahrelanges Studium des Wortes Gottes und das Sammeln praktischer Erfahrungen in der Ehe.

Aus meiner seelsorgerlichen Erfahrung weiß ich, dass die Ehe und ihre komplizierten Herausforderungen die meisten Christen negativ beeinflussen und Menschen, die zum Dienst berufen sind, behindern können.

Ich bin froh, dass ich dieses Buch in den verschiedenen Phasen meines Lebens geschrieben und zusammengestellt habe, denn ich habe aus Erfahrung gelernt, dass wir in den verschiedenen Phasen des Lebens und des Dienstes unterschiedliche Schwerpunkte setzen. So habe ich zum Beispiel entdeckt, dass das Temperament einer Person in der Ehebeziehung im Grunde genommen das Verhalten der Person im ehelichen Kontext bestimmt ist. Trotz vieler Beratungen, Lehren und Gebete leben die meisten Menschen einfach nach ihren Temperamenten. Diese Wahrheiten waren mir vor zehn Jahren noch nicht so klar, wie sie es heute sind. Außerdem lassen sich männliche und weibliche Verhaltensmuster viel leichter vorhersagen, da sie sich von Mensch zu Mensch nicht stark unterscheiden.

Deshalb bin ich der Meinung, dass die Eheberatung, obwohl sie im Grunde genommen dieselbe ist, in voller Kenntnis dieser Realitäten, d.H. Die Temperamente und die geschlechtsspezifischen Verhaltensmuster müssen durchgeführt werden. Wenn Seelsorgerinnen und Seelsorger diese wichtigen Realitäten vollständig verstehen, werden sie nicht frustriert sein, wenn sich ihre Ratsuchenden nicht viel verändern. Ich glaube auch, dass wir weniger anfällig für Scheidungen sind, wenn wir verstehen, wie sehr unsere Männlichkeit, Weiblichkeit und Temperamente uns alle beeinflussen.

Ich habe auch beobachtet, dass es komplizierte Situationen gibt, die zur Scheidung führen; ein Phänomen, das zu Beginn meines christlichen Dienstes unmöglich schien. Ich habe den Beitrag der nicht so einfach zu diagnostizierenden psychologischen und psychiatrischen Krankheiten zum Verhalten in der Ehe, insbesondere bei Frauen, schätzen gelernt.

Vielleicht wird es in späteren Ausgaben dieses Buches mehr Hinweise auf solche Fragen geben.

Da ich weiß, dass meine eigenen Erfahrungen in der Ehe begrenzt sind, habe ich immer versucht, in diesem Buch die Meinung von Männern und Frauen zu verschiedenen Themen einzuholen. Auf diese Weise habe ich unterschiedliche Haltungen und Perspektiven von allen Seiten zusammengetragen, von Männern und Frauen, von Gebildeten und Ungebildeten, von Medizinern und Nicht-Medizinern.

Diese Forschung wurde auch durch einige Umfragen bei verschiedenen Gruppen und Einzelpersonen ergänzt.

Alles in allem war es eine Reise des ständigen Lernens, die nie enden wird. Ich bete, dass Gott Ihnen Weisheit für Ihre Ehe schenkt und auch Weisheit, anderen zu helfen. Ich bete, dass jedes Paar, das von diesem Buch profitiert, eine stabile und glückliche Ehe führen wird.

ABSCHNITT 1

DIE GELIEBTEN

Die Geliebten

Wer ist ein Geliebter?

Mein Geliebter ist mein, und ich bin sein, der unter den Lilien weidet.

Hohelied 2:16 (SLT)

Ein „Geliebter“ ist eine Person, mit der Sie eine Beziehung haben, die in der Ehe enden soll. Mit anderen Worten, er oder sie ist der Mann oder die Frau, die Sie offiziell heiraten wollen. Manche verwenden die Begriffe *Verlobte(r)*, *Freund* oder *Freundin*, um die Beziehung zu beschreiben, aber in diesem Buch verwenden wir den Begriff „Geliebter“.

Wir raten jungen Männern und Frauen davon ab, enge Beziehungen zum anderen Geschlecht zu unterhalten, die nicht für die Ehe bestimmt sind, da diese Freunde und Freundinnen sich häufig in unmoralische Laster wie Unzucht verstricken. Daher warnen wir davor, dass solche Beziehungen nur zum Zweck der Ehe eingegangen werden sollten und dass der Zeitraum für die Entwicklung der Beziehung vor der Ehe (traditionell als Brautwerbung bezeichnet) nicht zu lang sein sollte.

Aber um Unzucht zu vermeiden, soll jeder seine eigene Frau haben und jede Frau ihren eigenen Mann.

1 Korinther 7:2

Sind Sie sicher, dass Sie diese Person heiraten wollen?

Prüft aber alles und das Gute behaltet.

1. Thessalonicher 5:21

Und sie riefen Rebekka und sprachen zu ihr: Willst du mit diesem Manne ziehen? Sie antwortete: Ja, ich will es.

1.Mose 24:58

Acht Dinge, die man bei der Wahl einer Geliebten beachten sollte

1. Die Tatsache, dass die Eltern gut sind, bedeutet nicht, dass das Kind auch ein guter Ehepartner sein wird. Ist er/sie Gott gegenüber verpflichtet?¹
2. Heiraten Sie nicht, nur weil Ihre Eltern es sagen. Ist dein zukünftiger Partner dein Freund?²
3. Wenn du zu früh heiratest, verpasst du bestimmte Dinge im Leben (z. B. deine Jugend, die Zeit, in der du allein und frei bist).
4. Bedenken Sie, dass sich Menschen nicht wirklich ändern, und dass sich alles, was Sie an Ihrem Geliebten und damit an Ihrem Ehepartner nicht mögen, wahrscheinlich auch nicht ändern wird.
5. Werden Sie in der Lage sein, finanziell zurechtzukommen?
6. Werden Sie eine Wohnung haben, wenn Sie heiraten?
7. Stammesunterschiede werden sich auf Ihre Ehe auswirken.³
8. Unterschiedliche Bildungsniveaus werden sich auch auf Ihre Ehe auswirken.

Notizen

1. Theda Hlavka, *Saying I Do war der einfache Teil* (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2001), 83 - 88.
2. William L. Coleman, *Verlobt: Wenn die Liebe abhebt* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980), 18 - 19.
3. David H. Olson und John Defrain, *Ehe und Familie* (Mountain View, California: Mayfield Publishing Company, 2000), 276 und Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 10 - 11, 166 - 205.

Die offizielle Anerkennung einer Beziehung durch die Kirche

Drei Gründe, warum eine Beziehung registriert werden sollte

Jede Kirche sollte ein Register führen, in dem die Daten ihrer Mitglieder, die zu heiraten beabsichtigen, eingetragen werden. Dies dient der offiziellen Anerkennung der Beziehung durch die Kirche und sollte mindestens sechs Monate vor der geplanten Heirat erfolgen.

Warum anmelden?

I. Feststellen, ob einige Personen bereits verheiratet sind

Einige Paare haben möglicherweise bereits Kinder aus der aktuellen oder einer früheren Beziehung. In einigen Kulturen ist es üblich, eine so genannte traditionelle Hochzeitszeremonie durchzuführen. Es ist wichtig zu wissen, ob das Paar die besagten Riten durchgeführt hat oder nicht. Alle derartigen Zeremonien, Traditionen oder Rituale müssen offengelegt werden. Werden solche Informationen nicht offengelegt, kann dies zur Beendigung der Beziehung führen.

II. Sicherstellen, dass all diese Beziehungen nicht versteckt werden

Es ist unerlässlich, dass alle Beziehungen offen vor Gott, dem Pastor und der Kirchengemeinde sind. Eine offen gelebte Beziehung trägt auch zu einer gesunden und heilsamen Beziehung bei.

III. Um das Paar besser kennen zu lernen

Wenn Sie das Paar registrieren, lernen Sie es auf eine persönlichere Weise kennen:

1. Der vollständige Name des Paares (zum Ausfüllen des Registers).
2. So können Sie ihr christliches Engagement besser einschätzen.
3. Sie kennen die Kirche des geliebten Mitglieds, wenn es nicht Ihrer Kirche angehört.
4. Sondieren Sie das Ausmaß ihrer kirchlichen Aktivitäten.
5. Bestätigen Sie alle früheren Beziehungen.
6. Stellen Sie fest, ob es in der Vergangenheit oder in der Gegenwart zu Unzucht gekommen ist. So können Sie auch feststellen, ob sie noch Jungfrauen sind.
7. Bestätigen Sie, ob die gegenwärtige Beziehung glatt oder stürmisch ist.
8. Erfahren Sie, wie bald sie zu heiraten beabsichtigen. Übermäßig lange Beziehungen sind nicht erwünscht.

Zehn Fakten, die Sie bei der offiziellen Anerkennung einer Beziehung erfahren können

1. Name und Alter des Mannes und der Frau.
2. Datum, an dem die Beziehung begann.
3. Wie lange sie sich schon kennen.¹

4. Sichelzellenstatus des Mannes und der Frau.²
5. H.I.V.-Status des Mannes und der Frau.
6. Jede andere Erkrankung, z.B. Epilepsie, Bluthochdruck, hohes Fieber, etc.
7. Bildungsstand des Mannes und der Frau.
8. Berufserfahrung des Mannes und der Frau.
9. Wissen und Zustimmung der Eltern.
10. Vorläufiges Hochzeitsdatum.

Sichelzellen- und HIV-Tests

Die Relevanz dieser Lektion besteht darin, die Forderung der Kirche nach einem Sichelzellentest und einem HIV-Test in die richtige Perspektive zu rücken.

Sichelzellen-Test

Wenn das Paar ein Ergebnis von „AA“ (Sichelnegativ) und „AS“ hat, gibt es kein wirkliches Problem.

Wenn beide Geliebten irgendwo ein „S“ haben (d.h. Sichelzellen positiv), sollte der Berater aus folgenden Gründen zur Beendigung der Beziehung raten:

Es besteht eine 25-prozentige Chance, ein „SS“-Kind zu bekommen, was bedeutet, dass eines oder alle ihre Kinder „SS“ sein könnten. Es könnte aber auch bedeuten, dass keines der Kinder „SS“ sein könnte.

Man könnte diese Situation auch damit vergleichen, einen Jungen oder ein Mädchen zu bekommen. Die Chance, einen Jungen oder ein Mädchen zu bekommen, liegt bei 50 %. Das bedeutet, dass man alle Kinder als Jungen oder alle als Mädchen haben könnte.

*Die offizielle Anerkennung einer Beziehung
durch die Kirche*

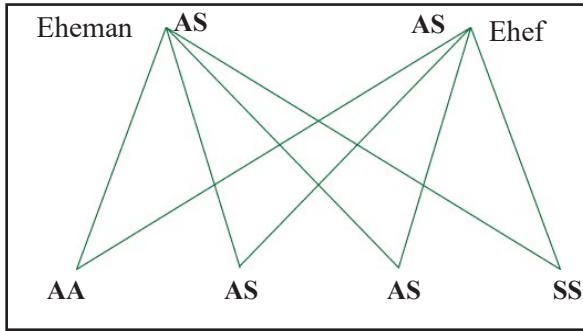


Abb. 1: Mögliche Sichelzellen-Testergebnisse

Aus medizinischer Sicht kann das „SS“-Kind Probleme haben wie:

1. Häufige Einweisungen ins Krankenhaus.
2. Zahlreiche Ausgaben im Zusammenhang mit der medizinischen Versorgung.
3. Viele Stunden werden im Krankenhaus verbracht.
4. Die Möglichkeit eines plötzlichen Todes des Kindes.
5. Die Zeit, die sonst zu Hause verbracht werden müsste, wird im Krankenhaus verbracht.
6. Dies bedeutet eine zusätzliche Belastung für die Ehefrau (Mutter), zusätzlich zu all ihren Aufgaben.
7. Dies könnte zu Streitigkeiten zu Hause und möglicherweise zu Geldmangel führen.
8. Es besteht wahrscheinlich eine krankhafte Angst vor einer Schwangerschaft, die auch das Sexualleben des Paares beeinträchtigen könnte.
9. Das Kind selbst wird ein sehr unglückliches Kind sein.

Der Berater kann die Geliebten bitten, sich daran zu erinnern, ob sie mit einem Sichelnden bekannt sind. Die akzeptable Situation ist, dass beide sichelnd negativ sind oder schlimmstenfalls einer negativ und einer positiv. Wenn beide positiv sind, könnte die Situation gefährlich sein. Die Ärzte raten von einer solchen Ehe ab, ebenso die Kirche, aber die Entscheidung liegt bei ihnen.

Wenn sich ein Paar trotz aller ärztlichen und kirchlichen Ratschläge dazu entschließt, wird seine Ehe dennoch gesegnet werden. Sie werden im Gebet unterstützt, damit sie durch Gottes Gnade keine krankheitsanfälligen Kinder bekommen.

HIV-Test

Wenn einer der beiden Partner positiv ist, sollte man ihnen dringend raten, die Beziehung zu beenden und die geplante Heirat zu vergessen - aus offensichtlichen Gründen.

Notizen

1. Geoffrey Chamberlain, Hrsg., *Turnbulls Geburtshilfe*. 2nd ed. (Edinburgh, Schottland: Churchill Livingstone, 1995), 262; Robert Shaw, Patrick Soutter und Stuart Stanton, ed. *Gynäkologie*, 2. Aufl. (New York: Churchill Livingstone, 1997), 107; Margaret F. Myles, *Lehrbuch für Hebammen* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1986), 215; E. A. Badoe und S.K. Owusu, Hrsg., *Gesundheit und Krankheit: Ein Leitfaden für Laien zur guten Gesundheit* (Accra, Ghana: Medizinische Fakultät der Universität von Ghana, 2004), 66 - 69.
2. Geoffrey Chamberlain, Hrsg., *Turnbulls Geburtshilfe*, 2. Aufl. (Edinburgh, Schottland: Churchill Livingstone, 1995), 485; William F. Ganong, *Überprüfung der medizinischen Physiologie* (New York: McGraw-Hill, 2003), 533; E. A. Badoe und S. K. Owusu, Hrsg., *Health and Disease: Ein Leitfaden für Laien zur guten Gesundheit* (Accra, Ghana: Medizinische Fakultät der Universität von Ghana, 2004), 101 -7.

Beratung für die Geliebten

Nachdem Sie die Ergebnisse der angeforderten medizinischen Tests erhalten haben, besprechen Sie mit dem Paar die sich aus den Ergebnissen ergebenden Fragen. Bestätigen Sie die allgemeinen Fortschritte auf dem Weg zur Verlobung und legen Sie einen vorläufigen Termin für die Hochzeit fest.

Während einer Beziehung wird von dem Paar erwartet, dass es heilig ist. Es ist wichtig, sie nachdrücklich zu ermahnen, von der Unzucht Abstand zu nehmen. Der Berater sollte nicht verurteilend sein. Das Paar sollte ermutigt werden, sich in der Kirche zu engagieren und auf dem sicheren Weg der Heiligkeit zu bleiben.¹

„Don’ts“ in einer Beziehung zwischen Geliebten

1. Vermeiden Sie das Umarmen, Festhalten und Küssen.²
2. Setzen Sie sich nicht auf seinen Schoß.
3. Bleiben Sie nicht für längere Zeit mit Ihrem Geliebten allein in einem Raum.
4. Bleiben Sie nicht allein an abgelegenen Orten zu ungeraden Zeiten.
5. Stecken Sie Ihre Hände nicht unter den Rock oder durch die Klappe.

6. Schlafe/liege nicht im selben Bett mit deinem Geliebten.
7. Ziehe dich nicht in der Gegenwart deines Geliebten aus.
8. Berühre nicht die Brüste, die Vagina und den Penis.
9. Habt keinen Sex mit eurer Geliebten (das ist Unzucht)!³

NB: Die voreheliche Beratung erstreckt sich über einen Zeitraum von sechs Monaten. Die Geliebten müssen darüber informiert werden, dass sie ihre Beratung früh genug beginnen müssen, um alle Aspekte der Beratung vor der Hochzeit abzudecken. Die Berater sollten nicht dem Druck nachgeben, kurzfristige Trauungen vorzunehmen. Dies kann trügerisch sein.

Für die Dame

Es wird als ihre Schuld angesehen, wenn irgendeine Sünde der Unmoral auftritt. Denn auch wenn Männer in der Regel in einer Beziehung unter großer sexueller Spannung stehen, darf die Frau diesem Druck nicht nachgeben.

- (a) Sie sollte ermutigt werden, die Kontrolle über die Beziehung zu behalten.
- (b) Sie muss großen Respekt vor sich selbst haben und darf nicht zulassen, dass jemand an ihr herumspielt.
- (c) Sie muss dazu angehalten werden, ihre Jungfräulichkeit zu bewahren, damit sie bei einem späteren Beratungsgespräch selbstbewusst sagen kann, was sie während des Werbens nicht getan hat.⁴

Vorbereitungen für die Hochzeit (Checkliste)

Besprechen Sie mit dem Paar die Hochzeitsvorbereitungen und geben Sie so viele Ratschläge wie möglich. Gehen Sie auf die folgenden Punkte ein:

- (a) Wahl des Veranstaltungsortes.
- (b) Brautkleid - die Möglichkeit, ein Kleid zu leihen, muss erwähnt werden.

- (c) Anzüge (Bräutigam und Trauzeugen).
- (d) Zu benutzende(s) Auto(s).
- (e) Zeitplan für die Hochzeit.
- (f) Ankunftszeit der Braut – warnen Sie sie vor Dingen, die Bräute aufhalten.
- (g) Schriftlesung - Wahl des Paares.
- (h) Vorsitzender/r (optional).
- (i) Sitzordnung am Stehtisch - Eltern, Vorsitzender usw. einbeziehen (Pfarrer sollten normalerweise nicht dabei sein).
- (j) Ausschank von Alkohol bei der Trauung (bedenken Sie, dass manche Paare in dieser Frage nicht Herr der Lage sind).
- (k) Vorschlag für einen Trinkspruch und Antwort. Raten Sie dazu, sich so kurz wie möglich zu fassen und Gott, den Eltern, den Pfarrern und anderen wichtigen Personen zu danken.
- (l) Erforderliche Genehmigungen (Stadtverwaltung, örtliche Behörde für Eheschließungen in Ihrem Gebiet oder Land).
- (m) Fotografieren. Hüten Sie sich vor „geldgierigen“ Fotografen, die nicht eingeladen wurden, aber später mit den von ihnen gemachten Bildern kommen und Geld verlangen.
- (n) Videoüberwachung
- (o) Dekoration/zusätzliche Dekoration für den Veranstaltungsort
- (p) Arrangements für die Flitterwochen
- (q) Weisen Sie das Paar darauf hin, dass es nicht sein ganzes Geld für die Hochzeit ausgeben sollte.

Notizen

1. Dexter Yager und Ron Ball, *Dynamische Menschenkenntnis* (U.S.A: InterNET Services Corporation, 1997), 144-145, 153.
2. Joshua Adjabeng, *Bevor Sie heiraten* (Accra, Ghana: Olive Publications, 1999), 26-27.

3. Eddie L. Long, *Ich will Delilah nicht, ich brauche dich* (Tulsa, Oklahoma: Albury, 1998), 192.
4. Dwight Hervey Small, *Entwurf für eine christliche Ehe* (Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell Company, 1974), 177- 201 und Gini Andrews, *Deine Hälfte des Apfels. Gott und das alleinstehende Mädchen* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1974), 69-79.

ABSCHNITT

**DIE
GRUNDLAGEN**

Definition von Ehe

Die Ehe ist eine von Gott verordnete und geordnete Institution.¹ Sie ist die einzige Institution, die eingerichtet wurde, bevor die Sünde in die Welt kam.

Drei Wege zum Heiraten

1. Zivile Ehe

(Dies entspricht den zivilen Gesetzen des Landes.)

(a) In den meisten Ländern schreibt die Heiratsverordnung vor, dass eine Bescheinigung der örtlichen oder kommunalen Behörde eingeholt werden muss, mit der eine dreimonatige Frist für die Eheschließung eingeräumt wird, nachdem die Namen des Paares drei Wochen lang bei der Gemeinde/Stadtverwaltung oder der Kirche veröffentlicht wurden. Wenn innerhalb dieser drei Wochen niemand der Eheschließung widerspricht, kann die Eheschließung vollzogen werden.

(b) Ein gerichtliches Register muss von mindestens zwei Zeugen unterzeichnet werden.

(c) Die Zustimmung der Eltern ist wünschenswert, wird gefördert und ist sehr erwünscht, ist aber nicht zu 100 % erforderlich, wenn das Paar über 18 Jahre alt ist.

(d) Die Ehe wird nur durch eine gesetzliche Scheidung aufgelöst.

(e) Es ist eine Straftat, erneut zu heiraten, während man noch verheiratet ist, und zwar nach der Heiratsverordnung.

2. Gewöhnliche Ehe

(Hier geht es um die Beteiligung der Familien.)

(a) Die Familien kommen zusammen und übergeben ihre Tochter traditionell nach den üblichen Riten.

(b) Die Rituale variieren je nach Familie und Stamm.

(c) Einige Familien betrachten dies als eine vollständige und ordnungsgemäße Ehe und erwarten, dass das Paar danach zusammenlebt.

(d) Einige Familien betrachten dies lediglich als Verlobung, d. h. als eine Vereinbarung, zu heiraten.

(e) Diese Kirche erkennt die Gewohnheitsehe nicht als Ehe an, es sei denn, sie wird von den Pfarrern gesegnet. Die Gewohnheitsehe ist eine polygame Vereinbarung. (Das bedeutet, dass ein Mann so viele Frauen heiraten kann, wie er will.) Die Kirche ist der Ansicht, dass es für ihre Mitglieder wichtig ist, gemäß der Eheverordnung zu heiraten, da die gesetzliche Ehe gemäß der Verordnung keine Polygamie zulässt.

3. Geistliche Ehe

(Damit geloben die Eheleute, Gottes Gesetz in Bezug auf die Ehe zu befolgen und die Ehe von Gott besiegeln zu lassen).

- (a) Die Kirche vollzieht das Eheversprechen und segnet das Paar.²
- (b) Für die Kirche ist man erst dann verheiratet, wenn dies geschehen ist.
- (c) Die Kirche veröffentlicht außerdem die Namen aller Paare, die heiraten, mindestens drei Wochen lang an ihrer Anschlagtafel, damit etwaige Einwände gegen die Eheschließung geäußert werden können. Wir verlangen von allen Paaren, dass sie alle 3 Formen der Eheschließung erfüllen, um spätere Verwirrung und Streitigkeiten darüber zu vermeiden, ob sie tatsächlich verheiratet waren oder sind.³

Notizen

1. Al Janssen, *Das Meisterwerk der Ehe* (Wheaton, Illinois: Tyndale, 2001), 3 - 4; Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 33 - 38; Derek und Ruth Prince, *Gott ist ein Heiratsvermittler* (Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003), 51 - 52.; Christopher Ash, *Sex in der Ehe im Dienste Gottes* (Leicester, England: InterVarsity Press, 2003), 66 - 69.
2. Marva J. Dawn, *Sexueller Charakter: Jenseits der Technik zur Intimität* (Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing, 2001), 207.
3. Christopher Clulow, Hrsg., *Frauen, Männer und Ehe* (London: Sheldon Press, 1995), 40 - 43; Joshua Adjabeng, *Bevor Sie heiraten* (Accra, Ghana: Olive Publications, 1999), 63 - 67.

Biblische Gründe für die Ehe

Die Ehe ist nicht die Idee des Menschen, und sie wurde auch nicht von ihm initiiert. Es war Gott selbst, der das Bedürfnis des Menschen nach einer Partnerin erkannte und es aufgriff. Um zu verstehen, warum Gott die Ehe eingeführt hat, müssen wir in der Bibel nach den Antworten suchen.

Biblische Gründe für die Ehe

1. Um das Problem der Einsamkeit zu lösen

Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.

1. Mose 2: 18

2. Ein Helfer sein

Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.

1. Mose 2: 18

Gehilfin: Wie die Frau dem Mann helfen kann - durch Gebet, Sex, Essen, Rat, Ermutigung, Trost; durch Gastfreundschaft; durch Haushaltspflichten; durch finanzielle und soziale Hilfe usw.¹

3. Um Unzucht zu vermeiden

Nun zu dem, wovon ihr geschrieben habt: Es ist gut für den Mann, keine Frau zu berühren. Aber um Unzucht zu vermeiden, soll jeder seine eigene Frau haben und jede Frau ihren eigenen Mann.

1. Korinther 7:1-2

4. Um Kinder zu haben

Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über die ganze Erde und über alles Gewürm, das auf Erden kriecht. Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau. Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über alles Getier, das auf Erden kriecht.

1. Mose 1:26-28

Wenn Kinder außerhalb der Ehe auf die Welt kommen, sind sie behindert und werden oft zu Straftätern.

Bitte beachten Sie: Das Fehlen von Kindern macht Ihre Ehe nicht ungültig. Ebenso wenig ist es die Ankunft von Kindern, die die Ehe gültig macht.

Notizen

1. Lana Packer, *Frauen machen den Unterschied in der Ehe* (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 13 - 20 und David Searle, Hrsg., *Wahrheit und Liebe in einer sexuell gestörten Welt* (Carlisle, Cumbria, U.K.: Paternoster Publishing, 1997), 6 - 7, 72 - 74.

ABSCHNITT 3

DIE BEZIEHUNG

Der Gott-Typ der Ehe

Da ließ Gott der HERR einen tiefen Schlaf fallen auf den Menschen, und er schlief ein. Und er nahm eine seiner Rippen und schloss die Stelle mit Fleisch. Und Gott der HERR baute eine Frau aus der Rippe, die er von dem Menschen nahm, und brachte sie zu ihm. Da sprach der Mensch: Die ist nun Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch; man wird sie Männin nennen, weil sie vom Manne genommen ist. Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden sein ein Fleisch. Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und schämten sich nicht.

1.Mose 2:21-25

Fünffach-Muster

1. Ein Mann/eine Frau¹

Und Gott der HERR baute eine Frau aus der Rippe, die er von dem Menschen nahm, und brachte sie zu ihm.

1.Mose 2:22

2. Verlassen und Verheiraten²

Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden sein ein Fleisch.

1.Mose 2:24

Es gibt 4 Möglichkeiten zu gehen:

- (a) Physisch (Standort).
- (b) Wirtschaftlich/finanziell.
- (c) Einfluss, Leitung, Ratschläge der Eltern und anderer Mitglieder der Großfamilie.
- (d) Enge Freunde, insbesondere des anderen Geschlechts.³

3. Kameradschaft ⁴

(Der Mensch war allein, ohne einen Freund.)

Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.

1. Mose 2:18

4. Offenheit⁵

(Lass deinen Ehepartner alles über dich wissen, um Überraschungen, Misstrauen und Verdächtigungen zu vermeiden).⁶

Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und schämten sich nicht.

1.Mose 2:25

Es gibt 4 Möglichkeiten, nackt/offen/transparent zu sein:

- (a) Historisch, z.B. frühere Beziehungen, Kinder
- (b) Finanziell, z.B. Schulden, Einkommen, Vermögen, Verpflichtungen.
- (c) Körperlich, z.B. nackt zu Hause, sexuelle Freiheit.
- (d) Spirituell, z. B. Hoffnungen für die Zukunft, persönliche Sünden.⁷

5. Sex und Fortpflanzung

Gottes Plan sieht Sex und Fortpflanzung im Rahmen der Ehe vor.⁸ Sex und Fortpflanzung außerhalb der Ehe führen zu allen möglichen Problemen - Stiefkinder, Stiefkinder und sexuell übertragbare Krankheiten.

Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über die ganze Erde und über alles Gewürm, das auf Erden kriecht. Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau. Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über alles Getier, das auf Erden kriecht.

1.Mose 1:26-28

Notizen

1. Carl J. Laney, *Der Mythos Scheidung* (Minneapolis, Minnesota: Bethany, 1981), 26; Robert Lewis und William Hendricks, *Die Rollen rocken* (Colorado Springs, Colorado: Navpress, 1991), 41 - 47.
2. Ray Mossholder, *Ehe Plus: Die Bibel und die Ehe* (Lake Mary, Florida: Creation House, 1990), 148; Walter Trobisch, *Ich habe dich geheiratet* (Leicester, England: InterVarsity Press, 2003), 23- 28; Carl J. Laney,
3. *Der Mythos Scheidung* (Minneapolis, Minnesota: Bethany, 1981), 20. Dennis und Barbara Rainer, *Ihre Ehe richtig beginnen* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 15 - 19.
4. Jay E. Adams, *Ehe, Scheidung und Wiederheirat* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1980), 11 - 12; Gordon Mac Donald, *Prächtige Ehe* (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1982), 6 - 7, 44 - 46.

5. Evans A. Laryea, *Zusammenführung von Leben* (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 67 - 69.
6. Dennis und Barbara Rainer, *Ihre Ehe richtig beginnen* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 26 - 28.
7. Bob und Jan Horner, *Konflikte in der Ehe lösen* (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 28 - 31.
8. David Searle, Hrsg., *Wahrheit und Liebe in einer sexuell gestörten Welt* (Edinburgh: Paternoster Publishing, 1997), 64-66.

Das christliche Heim

Das christliche Zuhause ist nicht nur ein Gebäude. Es ist eine Atmosphäre, ein Ort, an dem man sich immer gerne aufhält. Ein Zuhause ist ein Ort, an dem eine Familie lebt. Das erste Haus war ein Garten. Dies vermittelt zwei Eindrücke von einem Haus:

1. Ein Ort zum Genießen - schön, friedlich, einladend.
2. Ein Ort zum Pflegen und Verschönern.

Das wichtigste Element des Hauses ist jedoch nicht das Gebäude (wie groß oder wie schön es ist), sondern die Beziehung zwischen den Menschen, die darin leben.

Ein törichter Sohn ist seines Vaters Herzeleid, und eine zänkische Frau wie ein stetig tropfendes Dach.

Sprüche 19:13

Besser im Winkel auf dem Dache sitzen als mit einer zänkischen Frau zusammen in einem Hause.

Sprüche 25:24

Ein zänkisches Weib und ein stetig tropfendes Dach, wenn's sehr regnet, lassen sich miteinander vergleichen: Wer sie aufhalten will, der will den Wind aufhalten und will Öl mit der Hand fassen.

Sprüche 27:15-16

Das Zuhause kann sogar in den Slums und in der Gosse oder an der Bushaltestelle sein, vorausgesetzt, es ist ein Ort, an dem zwei Menschen, die sich lieben, vereinbart haben, zu leben und eine Familie zu gründen, die sie gleichermaßen lieben können.

Und er sprach zu ihnen: Seht zu und hütet euch vor aller Habgier; denn niemand lebt davon, dass er viele Güter hat.

Lukas 12:15

Die Bedeutung des Hauses für den Ehemann und die Ehefrau

1. Ein Ort der Entspannung - für den Mann.
2. Ein Schutzschild und eine Isolierung von der Welt und ihren Zwängen - für die Frau.
3. Ein Ort der Erfrischung und Stärkung - für beide.
4. Ein Ort der Erziehung für die Kinder.¹

4 Schritte zum Aufbau eines christlichen Heim

Ein glückliches, ausgeglichenes Zuhause ist immer der Traum von Bräuten und Bräutigamen. Viele Menschen erleben jedoch nie die Freude und das Glück, die sie anstreben, wenn sie sich entscheiden zu heiraten. Ein glückliches Zuhause entsteht nicht einfach so. Es muss entwickelt werden. Nichts geschieht zufällig! Es fällt nicht vom Himmel.²

Wo keine Rinder sind, da ist die Krippe leer; aber die Kraft des Ochsen bringt reichen Ertrag.

Sprüche 14:4

1. Christus muss als das Fundament und Haupt des Hauses anerkannt werden.

Wer zu mir kommt und hört meine Rede und tut sie – ich will euch zeigen, wem er gleicht. Er gleicht einem Menschen, der ein Haus baute und grub tief und legte den Grund auf Fels. Als aber eine Wasserflut kam, da riss der Fluss an dem Haus und konnte es nicht erschüttern; denn es war gut gebaut.

Lukas 6:47-48

Wenn Gott im Mittelpunkt des Paares steht, nähern sie sich einander an, weil ihre Nähe zu Gott sie zueinander zieht (Abb. 2). Infolgedessen haben sie am Ende ein glückliches Zuhause.³

Wenn Gott nur für einen der beiden im Mittelpunkt steht, kommen sie sich nicht näher (Abb. 3). In manchen Fällen entfernen sie sich weder voneinander noch kommen sie sich näher (Abb. 4), aber ihre Beziehung ist schal, und ihr Zuhause ist nicht wirklich glücklich.

Wenn sowohl der Ehemann als auch die Ehefrau ihren eigenen Träumen folgen und Gott nicht in ihr Leben einbeziehen (Abb. 5), entfernen sie sich immer weiter voneinander, was oft zu einem zerrütteten Zuhause führt.

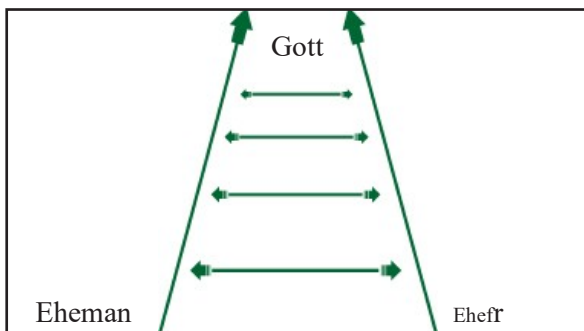


Abb. 2: Ein Paar kommt sich näher, wenn beide näher zu Gott kommen

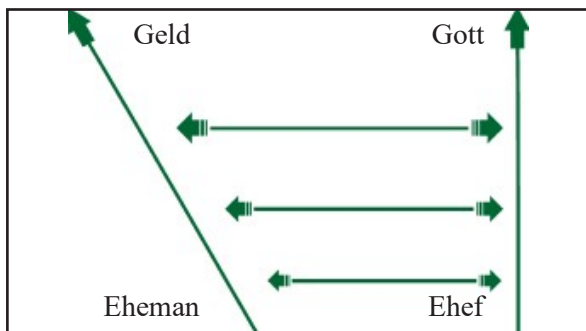


Abb. 3: Ein Paar entwickelt sich mit der Zeit auseinander, weil einer von ihnen auf Gott konzentriert ist und der andere nicht

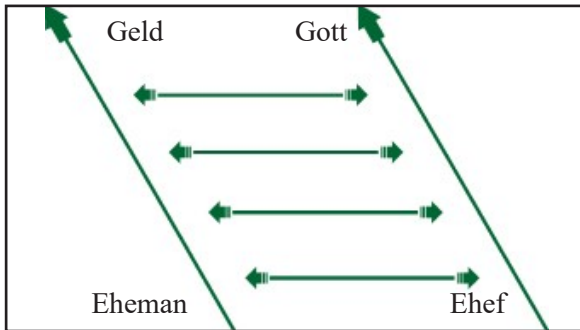


Abb. 4: Ehemann und Ehefrau wachsen weder auseinander noch kommen sie sich näher, obwohl einer von ihnen auf Gott ausgerichtet ist und der andere nicht.

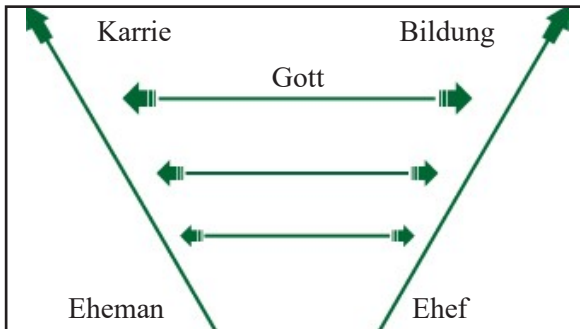


Abb. 5: Die Eheleute entfernen sich immer weiter voneinander, weil beide ihren eigenen Träumen folgen und Gott nicht Teil ihres Lebens ist.

2. Biblische Grundsätze anwenden

- (a) Das Wort Gottes ist sein Handbuch für die Ehe.
- (b) Bauen Sie Ihre Ehe um die Kirche herum auf.

Wohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen / noch tritt auf den Weg der Sünder noch sitzt, wo die Spötter sitzen, sondern hat Lust am Gesetz des HERRN und sinnt über seinem Gesetz Tag und Nacht! Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen, / der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht. Und was er macht, das gerät wohl. Aber so sind die Gottlosen nicht, sondern wie Spreu, die der Wind verstreut. Darum bestehen die Gottlosen nicht im Gericht noch die Sünder in der Gemeinde der Gerechten. Denn der HERR kennt den Weg der Gerechten, aber der Gottlosen Weg vergeht.

Psalm 1:1-6

Durch Weisheit wird ein Haus gebaut und durch Verstand erhalten,

Sprüche 24:3

3. Entwickeln Sie einen Familiengottesdienst⁴

- (a) Sorgen Sie dafür, dass Sie entweder regelmäßig gemeinsam stille Zeiten (Andachten) abhalten oder, wenn das nicht möglich ist, dass jeder von Ihnen dies regelmäßig tut. Aber finden Sie auf jeden Fall ab und zu Zeit, um dies gemeinsam zu tun (besonders mit den Kindern).
- (b) Besuchen Sie die Gottesdienste und beteiligen Sie sich an kirchlichen Aktivitäten. Wenn Sie in der Kirche sind, müssen Mann und Frau zusammen sitzen.
- (c) Erziehen Sie Ihre Kinder, damit sie die Bedeutung des Sonntags erkennen.

4. Denkt wie ein christlicher Ehepartner

Tut nichts aus Eigennutz oder um eitler Ehre willen, sondern in Demut achte einer den andern höher als sich selbst,

Philipper 2:3

- (a) Die Verheirateten müssen ihre Pläne, die sie vor der Ehe hatten, mit denen des Hauses in Einklang bringen.
- (b) Seien Sie bereit, bestimmte Interessen, Pläne und Vorlieben zum Wohle des Hauses aufzugeben.
- (c) Bestehen Sie nicht immer auf Ihrem eigenen Weg, sondern seien Sie bereit, Kompromisse einzugehen.⁵

Notizen

1. Rex Forehand und Nicholas Long, *Erziehung des willensstarken Kindes* (Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1996), 156- 158.
2. Dean Merrill, *Das Ehemann-Buch* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1977), 117 - 28 und Lana Packer, *Frauen machen den Unterschied in der Ehe* (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 28 - 29.
3. Dennis und Barbara Rainey, *Ihre Ehe richtig beginnen* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 43 - 46.
4. Dave und Joyce Ames, *Zweite Flitterwochen* (Eastbourne: Kingsway Publishing, 1991), 168 - 9, 165 - 6.
5. M. G. McLuhan, *Heirat und Scheidung: Gottes Ruf, Gottes Erbarmen* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 39 - 41.

Liebe in der Ehe

Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles. Die Liebe höret nimmer auf, wo doch das prophetische Reden aufhören wird und das Zungenreden aufhören wird und die Erkenntnis aufhören wird.

1. Korinther 13:4-8

Die Liebe braucht ein Objekt, auf das sie ihre Aufmerksamkeit, ihre Fürsorge und ihre Mittel richten kann. Die Liebe gibt und wird deshalb belohnt: der Mann wird mit einem Helfer belohnt, die Frau mit jemandem, der sie liebt und ihr Sicherheit gibt.

Es gibt drei Arten von Liebe, die in der Ehe praktiziert werden müssen.¹ Alle drei Arten sind wichtig für eine glückliche Ehe:

1. Agape
2. Phileo
3. Eros

1. Agape²

Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren.

Römer 5:8

Seht, welch eine Liebe hat uns der Vater erwiesen, dass wir Gottes Kinder heißen sollen – und wir sind es auch! Darum erkennt uns die Welt nicht; denn sie hat ihn nicht erkannt.

1. Johannes 3:1

Ihr Männer, liebt eure Frauen, wie auch Christus die Gemeinde geliebt hat und hat sich selbst für sie dahingegeben,

Epheser 5:25

(a) „Agape“ wird normalerweise als die göttliche Art der Liebe beschrieben, die besagt: „Ich liebe dich trotz dieser Sache“. Es ist die Bereitschaft, den anderen so zu akzeptieren, wie er/sie ist, ohne zu erwarten, dass er/sie sich in Form, Gestalt, Größe oder Intellekt in den „idealen Ehepartner“ verwandelt. Das bedeutet, dass Sie auch dann bereit sind, in Liebe zu leben, wenn Ihr Ehepartner niemals kleiner oder größer wird oder sich in irgendeinem anderen Bereich verbessert.³

(b) Sie ist bedingungslos. Sie liebt nicht unter der Bedingung, dass der andere Partner sich gut annimmt. Das heißt, der Ehemann sagt nicht: „Ich werde sie lieben, wenn sie sich mir unterordnet“. Auch die Ehefrau sollte nicht sagen: „Ich werde ihn lieben und mich ihm unterordnen, wenn er nur ein bisschen liebevoller im Sinne der Bibel sein kann.“⁴

(c) Man muss sich entscheiden, nur seinen Ehepartner zu lieben und keine andere Person.

(d) „Agape“-Liebe ist aufopferungsvoll und geht daher über das normale Maß hinaus, unabhängig von Zeit, Aufmerksamkeit, Geschenken usw. gibt.

(e) Diese Art der Liebe muss eine bewusste Entscheidung sein. Sie leben in Liebe, weil das Wort Gottes Ihnen befiehlt, Ihren Ehepartner zu lieben.

Ihr Männer, liebt eure Frauen, wie auch Christus die Gemeinde geliebt hat und hat sich selbst für sie dahingegeben,

Epheser 5:25

Ihr Männer, liebt eure Frauen und seid nicht bitter gegen sie.

Kolosser 3:19

desgleichen den alten Frauen, dass sie sich verhalten, wie es Heiligen ziemt, nicht verleumderisch, nicht dem Trunk ergeben, fähig, Gutes zu lehren, damit sie die jungen Frauen zur Besonnenheit anhalten, dass sie ihre Männer lieben, ihre Kinder lieben,

Titus 2:3-4

(f) Diese Art von Liebe deckt eine Vielzahl von Sünden ab und bezieht sich nicht auf die vergangenen Sünden und Fehler einer Person.

Hass erregt Hader; aber Liebe deckt alle Übertretungen zu.

Sprüche 10:12

Wer Verfehlung zudeckt, stiftet Freundschaft; wer aber eine Sache aufrührt, der macht Freunde uneins.

Sprüche 17:9

(g) Die „Agape“-Liebe vertraut („... glaubt alles“) und ist daher nicht misstrauisch gegenüber jedem Schritt und jeder Verbindung des anderen Ehepartners. Deine Liebe muss dich in eine Position des Vertrauens versetzen, damit du deinem Ehepartner nicht mit Misstrauen begegnest, seine Motive hinterfragst und seine Handlungen vor allem in Bezug auf das andere Geschlecht beurteilt werden.⁵

2. Phileo

Bleibt fest in der brüderlichen Liebe.

Hebräer 13,1

(a) Das hat mit brüderlicher Liebe zu tun. Es ist die Art von Liebe, die Geschwister miteinander verbindet.⁶

- (b) Die brüderliche Liebe muss auch in der Ehe fortbestehen.
- (c) Dieser Aspekt der Liebe, der für Freundschaft und Respekt sorgt, muss in der Ehe vorhanden sein.
- (d) Ihr müsst miteinander plaudern können, miteinander spielen, euch gegenseitig necken, etc.
- (e) Reden Sie über Ihre Interessen, z. B. Politik usw.
- (f) Unterstützen Sie sich gegenseitig.
- (g) Verteidigen Sie sich gegenseitig.

3.Eros

Sie ist lieblich wie eine Gazelle und holdselig wie ein Reh. Lass dich von ihrer Anmut allezeit sättigen und ergötze dich allewege an ihrer Liebe.

Sprüche 5:19

- (a) „Eros“ ist die sexuelle Liebe. 7
- (b) Romantik muss in jeder Ehe vorhanden sein. Sie ist nicht nur für Verliebte oder Jungvermählte an sich. Man muss auch weiterhin Dinge tun, wie gemeinsam essen gehen, spazieren gehen, Leute besuchen usw.

NB: Diese drei Arten der Liebe müssen ständig vorhanden sein und zusammenwirken. Eines oder zwei ohne die anderen(n) ist unvollständig und nicht praktikabel. Sie verstärken sich gegenseitig.

- Eine Ehe ohne AGAPE ist chaotisch und egoistisch und meist voller Streitereien.
- Eine Ehe ohne PHILEO führt zu einem bösen Ehemann oder einer unfreundlichen Ehefrau.

- Eine Ehe mit nur EROS-Liebe ist in der Regel nur von kurzem Glück begleitet.
- Eine Ehe ohne EROS belastet in der Regel die Beziehung des Paares und führt zu Ehebruch.

Notizen

1. Evans A. Laryea, *Zusammenführung von Leben* (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 112 - 20; Timothy L. Hall, *Die Arbeit der Liebe* (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 19 - 33; C. S. Lewis, *Die vier Lieben* (New York: Harcourt, Brace and Co., 1960), 56 - 57; Dave und Joyce Ames, *Zweite Flitterwochen* (Eastbourne: Kingsway Publishing, 1991), 26 - 36.

2. Lana Packer, *Frauen machen einen Unterschied in der Ehe* (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 48 - 51.

3. Kenneth E. Hagin, *Love: Der Weg zum Sieg* (Tulsa, Oklahoma: Faith Library Publications, 2001), 2 - 9, 38 - 42.

4. James Richards, *Wir küssen uns immer noch* (New Kensington, Pennsylvania: Whitaker House, 2002), 53 - 66.

5. Ibid., 113.

6. Ebd., 60 - 61 und Lana Packer, *Frauen machen den Unterschied in der Ehe* (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 38 - 41.

7. Dave und Joyce Ames, *Stressfrei heiraten* (Eastbourne, E. Sussex: Crossway Books, 1991), 77 - 79.

Kommunikation in der Ehe

Wenn wir einander in Liebe die Wahrheit sagen, wachsen wir in unserer Beziehung zu Gott. Wenn wir als Eheleute die Wahrheit in Liebe zueinander sagen, werden wir einander näher kommen.

Lasst uns aber wahrhaftig sein in der Liebe und wachsen in allen Stücken zu dem hin, der das Haupt ist, Christus.

Epheser 4:15

Ein Ehemann und eine Ehefrau müssen die besten Freunde sein und jeden Erfolg, jede Enttäuschung, jede Freude und jeden Schmerz miteinander teilen.

Sprechen Sie

Mann und Frau müssen sich immer bemühen, miteinander zu sprechen (das lernen auch die Kinder). Ein deutliches Zeichen für Unzufriedenheit ist, wenn das Paar zu Hause sehr still ist, aber sobald ein Besucher kommt, beginnen sie zu reden. Sobald der Besucher jedoch geht, kehren sie zum Schweigen zurück.

1. Kommunikation führt zu Wachstum. ¹

Lasst uns aber wahrhaftig sein in der Liebe und wachsen in allen Stücken zu dem hin, der das Haupt ist, Christus.

Epheser 4:15

2. Das Reden bringt Erleichterung und Heilung.

Auch ich will mein Teil antworten und will mein Wissen kundtun! Denn ich bin voll von Worten, weil mich der Geist in meinem Inneren bedrängt. Siehe, mein Inneres ist wie der Most, der zugestopft ist, der die neuen Schläuche zerreißt. Ich muss reden, dass ich mir Luft mache, ich muss meine Lippen auf tun und antworten.

Hiob 32:17-20

3. Entscheide dich, das Leben zu sprechen.

Tod und Leben stehen in der Zunge Gewalt; wer sie liebt, wird von ihrer Frucht essen.

Sprüche 18:21

- (a) Sagen Sie gute Dinge über Ihren Ehepartner, z. B. „Ich liebe dich, du bist wunderbar, du siehst süß aus, dein Essen war gut, du siehst bezaubernd aus“, usw.
- (b) Bekennen Sie positive Dinge über Ihre Ehe.
- (c) Bringen Sie Ihre Liebe füreinander verbal zum Ausdruck.
- (d) Sprechen Sie über Dinge, die Sie mögen oder nicht mögen.
- (e) Sprechen Sie zur Erbauung.²

Sprich die Wahrheit

1. Sagt die Wahrheit und seid offen zueinander.

Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und schämten sich nicht.

1.Mose 2:25

2. Wenn wir uns erlauben, über diese Dinge nachzudenken, dann können wir sie auch aussprechen.

Weiter, Brüder und Schwestern: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!

Philipper 4:8

3. Verstellen Sie sich nicht. Die Wahrheit wird sich später zeigen, aber vielleicht ist es dann schon zu spät.

Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören.

Epheser 4:29

Eure Rede sei allezeit wohlklingend und mit Salz gewürzt, dass ihr wisst, wie ihr einem jeden antworten sollt.

Kolosser 4:6

Sprich die Wahrheit in Liebe

1. Sprich auf jeden Fall die Wahrheit, aber sprich sie in Liebe.³

Das bedeutet:

- (a) Sei vorsichtig, wie du das, was du zu sagen hast, weitergibst.⁴
- (b) Seid vorsichtig, wenn ihr das, was ihr zu sagen habt, mitteilt.

Ein Wort, geredet zu rechter Zeit, ist wie goldene Äpfel auf silbernen Schalen.

Sprüche 25:11

Es ist einem Mann eine Freude, wenn er richtig antwortet, und wie wohl tut ein Wort zur rechten Zeit!

Sprüche 15:23

Gott der HERR hat mir eine Zunge gegeben, wie sie Jünger haben, dass ich wisse, mit den Müden zu rechter Zeit zu reden. Er weckt mich alle Morgen; er weckt mir das Ohr, dass ich höre, wie Jünger hören.

Jesaja 50:4

2. Lassen Sie sich nicht von Ihrem emotionalen Kummer mitreißen.⁵

Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören.

Epheser 4:29

Eure Rede sei allezeit wohlklingend und mit Salz gewürzt, dass ihr wisst, wie ihr einem jeden antworten sollt.

Kolosser 4:6

Auch ich will mein Teil antworten und will mein Wissen kundtun! Denn ich bin voll von Worten, weil mich der Geist in meinem Inneren bedrängt. Siehe, mein Inneres ist wie der Most, der zugestopft ist, der die neuen Schläuche zerreißt. Ich muss reden, dass ich mir Luft mache, ich muss meine Lippen auf tun und antworten.

Hiob 32:17-20

Vermeiden Sie diese Dinge

- (a) Anschreien
- (b) Beleidigung
- (c) Streiten, um zu gewinnen⁶
- (d) Immer in Tränen ausbrechen
- (e) Die ganze Zeit reden, ohne der anderen Seite zuzuhören
- (f) Immer schweigen und sich weigern zu kommunizieren
- (g) Vermeiden Sie Wörter wie „nie“ und „immer“, die der Person ein dauerhaft negatives Urteil verleihen.

Einige Beispiele sind:

- i. Du kommst immer zu spät!
- ii. Du bist nie da, wenn ich dich brauche!
- iii. Du machst nie etwas richtig!

Einige Beispiele für Dinge, die man nicht sagen sollte ⁷

- (a) Ich werde dich ohrfeigen!
- (b) Ich werde mich von dir scheiden lassen!
- (c) „Schweinehund!“, „Blödmann!“
- (d) Du bist hoffnungslos!
- (e) Ich mache mir Vorwürfe, dass ich dich geheiratet habe!
- (f) Du kannst zur Hölle fahren!
- (g) Du nennst dich einen Mann!
- (h) Ich hasse dich!
- (i) Kannst du nicht so sein wie Herr X oder Frau Y?
- (j) Du bist hässlich, du bist eine Hexe!
- (k) Diese Ehe wird nicht halten
- (l) Ich glaube, wir sind nicht füreinander bestimmt
- (m) Prostituierte!
- (n) Schlampe!
- (o) Wenn du dich schlecht benimmst, verlasse ich dich!
- (p) Ich liebe dich nicht mehr!

Andere Wege der Kommunikation

- (a) Übergabe von Geschenken/Geschenken.
- (b) Berührungen und Küsse.
- (c) Schreiben von Notizen/Briefen usw.
- (d) Gebärden und Gesten. ⁸

(e) Singen (indirektes Übermitteln einer Botschaft in einem Lied - dies kann gut oder schlecht sein; wählen Sie immer das Gute).

Notizen

1. Eddie L. Long, *Ich will Delilah nicht, ich brauche dich* (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 1998), 176. In seinem Buch stellt Long fest, dass jede Beziehung, die zu scheitern beginnt, in der Regel eine ist, in der es wenig oder keine Kommunikation gibt.
2. Eileen Kennedy, Moore und Jeanne C. Watson, *Ausdruck von Emotionen: Mythen, Realitäten und therapeutische Strategien* (New York: The Guildford Press, 1999), 258 - 72.
3. David Augsburg, *Fürsorge genug, um zu konfrontieren* (Glendale, Kalifornien: G/L Publications, 1978), 3 - 35.
4. Stephen A. Grunlan, *Ehe und Familie* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1999), 178-180.
5. Siehe auch H. Norman Wright, *Kommunikation: Schlüssel zu Ihrer Ehe*, Fritz Ridenour ed. (Glendale, Kalifornien: G/L Publications, 1971), 188 - 9.
6. Gary und Barbara Rosberg, *Verbesserung der Kommunikation in Ihrer Ehe* (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 111 - 2, 123.
7. Lana Packer, *Frauen machen den Unterschied in der Ehe* (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 2106 - 109; Joshua Adjabeng, *Eine fruchtbare Ehe genießen* (Accra, Ghana: PAL International, 1995), 46 - 48; Hans und Donna Finzel, *Die zehn besten Arten, seine Frau zu lieben* (Colorado Springs, Colorado: Cook Communication Ministerien, 2001), 53.
8. Gary Chapman, *Auf dem Weg zu einer wachsenden Ehe* (Chicago: Moody Press, 1996), 103 - 120.

Treue und Untreue in der Ehe

Treue kann als Loyalität oder als die Fähigkeit,

- (a) Sie ist für alle Christen

Nun fordert man nicht mehr von den Haushaltern, als dass sie für treu befunden werden.

1. Korinther 4:2

- (b) Man könnte auch sagen, dass „Treue“ der Eckpfeiler des Charakters einer Person ist.

- (c) Sie ist ein Muster, das sich in der Beziehung zu Gott, zur Kirche, zur Arbeit/Aktivitäten, zu Freunden und zur weltlichen Arbeit zeigt.

- (d) Untreue in einem Bereich des Lebens kann ein Hinweis auf mögliche Untreue in den anderen Bereichen sein.

Gleichzeitig stellen die Treue auf die Probe

- (a) Krankheit

Modell Ehe

- (b) Kinderlosigkeit
- (c) Geburt eines Kindes
- (d) Plötzlicher Wohlstand
- (e) Arbeitslosigkeit
- (f) Lange Trennung
- (g) Alter (Menopause etc.)
- (h) Armut
- (i) Impotenz

Wenn Sie sich in einer dieser Situationen befinden, müssen Sie sehr wachsam sein, damit Sie nicht in Versuchung geraten, untreu zu werden.

Einige Hochrisiko-Jobs

- (a) Beschäftigte von Fluggesellschaften
- (b) Matrosen
- (c) Soldaten
- (d) Langstreckenfahrer

Bedingungen, die das Risiko der Untreue erhöhen können

Untreue oder Ungläubigkeit ist Sünde. Sie führt normalerweise zum Ehebruch, auch wenn sie auf scheinbar harmlose Weise beginnt, z. B. indem man mehr Zeit mit jemandem verbringt, der nicht der Ehepartner ist. Die folgenden Faktoren können jedoch als Katalysator für dieses Phänomen wirken, das eher ein Problem des Herzens ist: ¹

- (a) Unattraktiv werden
- (b) Vernachlässigung von Dingen wie Gewicht, Aussehen und Interesse an Sex
- (c) Allgemeiner Verlust des Interesses an Kleidung, Haaren und dem allgemeinen Erscheinungsbild
- (d) Unregelmäßiger Geschlechtsverkehr zwischen einem Paar

- (e) Mangel an Kommunikation
- (f) Mangel an Gemeinschaft
- (g) mangelndes Interesse an sexuellen Aktivitäten
- (h) Unzureichendes Interesse füreinander
- (i) „Vierzehntägige Ehen“ – das Paar kommt nur alle zwei Wochen zusammen
- (j) Fehlen eines gemeinsamen Schlafzimmers
- (k) Trekking-Jobs
- (l) Häufige Ablehnung der sexuellen Annäherungsversuche des Ehepartners
- (m) Ungesunde Arbeitsbedingungen, z. B. wenn ein Mann und eine Frau über lange Zeit eng zusammen in einem Raum arbeiten; Oder
 - i. Gemeinsame Reisen/Trekking und Unterbringung im selben Hotel.
 - ii. Lange Auslandsaufenthalte und kurze Geschäftsreisen
 - iii. Sitzungen im Hotelzimmer abhaltens

Wie man die Treue in der Ehe fördert

- (a) Fürchtet Gott und seid gehorsam gegenüber seinem Wort
- (b) Seien Sie betend (Sie beide)
- (c) Seien Sie bei allen kirchlichen Aktivitäten aktiv
- (d) Vermeiden Sie es, enge Beziehungen zu anderen Personen des anderen Geschlechts aufzubauen
- (e) Haben Sie gemeinsame Freunde: haben Sie keine Freunde, die nicht mit Ihrem Partner befreundet sind
- (f) Was die Frage der Kinderlosigkeit betrifft, denken Sie daran, dass Ihr Partner so sein wird, wie Gott es will

Jakob aber wurde sehr zornig auf Rahel und sprach: Bin ich doch nicht Gott, der dir deines Leibes Frucht nicht geben will.

1.Mose 30:2

- (g) Tragen Sie immer Ihre Eheringe
- (h) Sprechen Sie positiv über Ihren Ehepartner
- (i) Setzen Sie sich in der Kirche neben Ihren Ehepartner
- (j) Seien Sie sexuell aktiv und bringen Sie etwas Abwechslung und Aufregung in die Ehe ²
- (k) Finden Sie zusätzlich zu den Punkten (a)-(j) Lösungen für die in diesem Kapitel genannten und diskutierten Ursachen der Untreue. ³

Notizen

1. Deb Kopp und Heather Kalmbach, *Weil ich für immer gesagt habe* (Sisters, Oregon: Multnomah Publishers, 2001), 162 - 4; Joshua Adjabeng, *Liebe und Sex in der Ehe* (Accra, Ghana: PAL International, 2001), 52 - 57; David Field, *Marriage Personalities* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1986), 149 - 157.
2. Timothy L. Hall, *Die Arbeit der Liebe* (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 113 - 7.
3. Dave und Joyce Ames, *Stressfrei heiraten* (Eastbourne, E. Sussex: Crossway Books, 1991), 178 - 9; Al Janssen, *Das Meisterwerk der Ehe* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001), 87 - 90; Delores Friesen, *Let Love Be Your Greatest* (Kehl, Deutschland: Editions Trobisch, 1981), 70 - 76.

ABSCHNITT 4

DIE PFLICHTEN

Pflichten des Ehemannes

Das Wort „Ehemann“ stammt von einigen angelsächsischen Wörtern ab, die „Hausband“ bedeuten. Damit ist ein Metallstreifen (oder ein Seil) gemeint, mit dem das Haus zusammengehalten wurde. Der Ehemann ist also für die Organisation und Kontrolle des Hauses verantwortlich.¹

1. Oberhaupt der Familie

Oberhaupt bedeutet:

(a) Autorität - in der Kindererziehung

(b) Führung - in Form von Leitung und Führung

(c) Verantwortung - Entscheidungsfindung; drücke dich nicht davor, damit du jemand anderem die Schuld geben kannst, wenn die Dinge schief laufen

Der Mann muss sein Haus geistlich, finanziell und sozial regieren.² Als Adam und Eva gegen Gott sündigten und Gott in den Garten kam, rief er zuerst ADAM und fragte: „Wo bist du?“ Der Mann wird für alles verantwortlich gemacht, was zu Hause schief läuft, z. B. Scheidung, rebellische Kinder, unglückliche Ehefrau usw.³

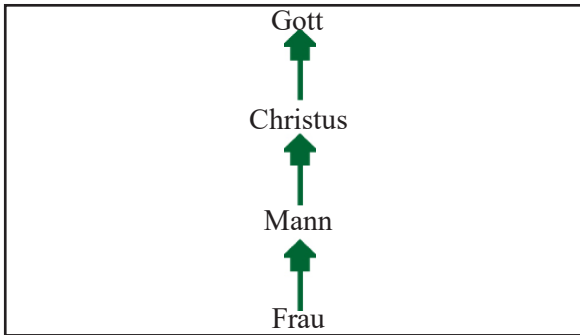


Abb. 6

Ich will aber, dass ihr wisst, dass Christus das Haupt eines jeden Mannes ist; der Mann aber ist das Haupt der Frau; Gott aber ist das Haupt Christi.

1. Korinther 11:3

Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch Christus das Haupt der Gemeinde ist – er hat sie als seinen Leib gerettet.

Epheser 5:23

2. Liebe

Ihr Männer, liebt eure Frauen, wie auch Christus die Gemeinde geliebt hat und hat sich selbst für sie dahingegeben, um sie zu heiligen. Er hat sie gereinigt durch das Wasserbad im Wort, damit er für sich die Gemeinde herrlich bereite, die keinen Flecken oder Runzel oder etwas dergleichen habe, sondern die heilig und untadelig sei. So sollen auch die Männer ihre Frauen lieben wie ihren eigenen Leib. Wer seine Frau liebt, der liebt sich selbst. Denn niemand hat je sein eigenes Fleisch gehasst; sondern er nährt und pflegt es wie auch Christus die Gemeinde.

Epheser 5:25-29

(a) Vers 25 - Er soll ihr sein Bestes geben, aufopfernd.

(b) Vers 27 - sie sich selbst zurückgeben.

(c) Vers 29 - Nährt und pflegt sie (mit dem Wort Gottes und mit materiellen Dingen). ⁵

Notiz:

(a) Der Mann gibt die Frau an sich selbst zurück. Es ist zu seinem eigenen Besten, seine Frau zu nähren, zu pflegen und zu verschönern.

(b) Sie soll sich geliebt, gewollt und akzeptiert fühlen. ⁶

3. Sorgen Sie dafür, dass sie sich zu Heim wohlfühlt

Genieße das Leben mit der Frau, die du lieb hast, solange du das eitle Leben hast, das dir Gott unter der Sonne gegeben hat; denn das ist dein Teil am Leben und bei deiner Mühe, mit der du dich mühest unter der Sonne.

Prediger 9:9

Dein Brunnen sei gesegnet, und freue dich der Frau deiner Jugend.

Sprüche 5:18

(a) Laß sie sich angenommen und besonders fühlen.

(b) Bleib so oft wie möglich zu Hause und leiste ihr Gesellschaft.

(c) Sei nicht hart zu ihr.

Ihr Männer, liebet eure Weiber und seid nicht bitter gegen sie.

Kolosser 3:19 (LUTH1545)

(d) Hören Sie ihr viel zu und ermutigen Sie sie zum Reden. ⁷

4. Respektiere und ehre sie

Desgleichen ihr Männer, lebt vernünftig mit ihnen zusammen und gebt dem weiblichen Geschlecht als dem schwächeren Ehre, denen, die Miterben der Gnade des Lebens sind, auf dass euer gemeinsames Gebet nicht verhindert werde.

1. Petrus 3:7

- (a) Lassen Sie sie sich bei Ihnen wichtig fühlen, besonders in der Öffentlichkeit (sprechen Sie positiv über sie).
- (b) Seien Sie tolerant, denn sie ist das schwächere Gefäß.

5. Sie beschützen und versorgen

Desgleichen ihr Männer, lebt vernünftig mit ihnen zusammen und gebt dem weiblichen Geschlecht als dem schwächeren Ehre, denen, die Miterben der Gnade des Lebens sind, auf dass euer gemeinsames Gebet nicht verhindert werde.

1 Petrus 3:7

- (a) Sie vor der Belastung durch die Hausarbeit zu schützen.
- (b) Schützen Sie sie vor den Angriffen von Verwandten und Freunden.
- (c) Sie ist anfälliger für Angriffe (insbesondere psychologische und emotionale). Schützen Sie sie vor diesen.⁸
- (d) Hilf ihr, ihr Leben zu organisieren - Zeitplan, Planung.

6. Hart arbeiten, um die Bedürfnisse der Familie zu befriedigen

Wenn aber jemand die Seinen, besonders seine Hausgenossen, nicht versorgt, hat er den Glauben verleugnet und ist schlimmer als ein Ungläubiger.

1. Timotheus 5:8

Der Ehemann muss für diese Bedürfnisse sorgen:

- (a) Geistliche Bedürfnisse: Das Wort Gottes, Gebet, Kirche.
- (b) Physische Bedürfnisse: Nahrung, Kleidung, Ausbildung, Versicherung, Unterkunft.

7. Sorgen Sie für sie sexuell vor

Verstehen Sie, dass auch die Frau sexuelle Bedürfnisse hat.

Notizen

1. Lana Packer, *Frauen machen einen Unterschied in der Ehe* (Nashville, Tennessee: Lifeway Pub. 2003), 66.
2. Clarence Shuler, *Deine Frau kann dein bester Freund sein* (U.S.A.: Moody Press, 2000), 40.
3. Margaret Hardisty, *Für immer meine Liebe* (Irvine, Kalifornien: Harvest House Publishers, 1975), 144-55.
4. Larry Christenson, *Die christliche Familie* (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 1970), 17-18.
5. Larry Christenson, *Die christliche Familie* (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 1970), 126 - 8; Evans A. Laryea, *Zusammenführung von Leben* (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 108 -126; Hans und Donna Finzel, *Die zehn besten Arten, seine Frau zu lieben* (Colorado Springs, Colorado: Cook Communications Ministries, 2001), 19 - 20.
6. James Dobson, *Was Ehefrauen wünschen, dass ihre Ehemänner über Frauen Bescheid wissen* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1992), 64 - 72.
7. T. D. Jakes, Sechs Säulen aus dem Epheserbrief: *Die Ehe feiern. Die geistliche Ehe des Gläubigen* (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 2000), 41-45.
8. Larry Christenson, *Die christliche Familie* (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 1970) 129-134.

Die Pflichten der Ehefrau

Eva wurde geschaffen, um Adams HILFE zu sein. Was auch immer die Frau tut, ihr Motiv muss daher sein, ihrem Mann zu helfen, ihn zu fördern, zu motivieren, zu erheben und zu unterstützen.¹

1. Liebe deinen Ehemann

Manche Frauen lieben die Männer, die sie heiraten, nicht. Die Gründe dafür können folgende sein:

(a) Sie hat ihn wegen der materiellen Vorteile geheiratet, die sie erwerben wollte.

(b) Vielleicht ist sie alt geworden und hat die Heirat als Verzweiflungstat akzeptiert.

(c) Sie könnte aus Versehen schwanger geworden sein.

Wenn einer dieser negativen Gründe Sie dazu getrieben hat, zu heiraten, können Sie Gott um Vergebung bitten und um die Gnade beten, das zu tun, was sein Wort Sie als christliche Ehefrau lehrt.

Es ist sehr wichtig, dass eine Ehefrau ihren Mann liebt, sonst wird es sehr schwierig sein, die ehelichen Pflichten wie Unterordnung, Sex usw. zu erfüllen.²

Damit sie die jungen Frauen zur Besonnenheit anhalten, dass sie ihre Männer lieben, ihre Kinder lieben,

Titus 2:4

2. Unterwerft euch euren Ehemännern

Ihr Frauen, ordnet euch euren Männern unter wie dem Herrn. Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch Christus das Haupt der Gemeinde ist – er hat sie als seinen Leib gerettet. Aber wie nun die Gemeinde sich Christus unterordnet, so sollen sich auch die Frauen ihren Männern unterordnen in allen Dingen.

Epheser 5:22-24

Desgleichen sollt ihr Frauen euch euren Männern unterordnen, damit auch die, die nicht an das Wort glauben, durch den Wandel ihrer Frauen ohne Worte gewonnen werden, wenn sie ansehen, wie ehrfürchtig und rein ihr lebt. Euer Schmuck soll nicht äußerlich sein – mit Haarflechten, goldenen Ketten oder prächtigen Kleidern –,

1. Petrus 3:1-3

Die Bibel lehrt deutlich, dass sich die Ehefrauen ihren Männern unterordnen sollen.³ Christliche Ehefrauen werden gut daran tun, diese Schrift zu befolgen.

3. Haltet das Haus

damit sie die jungen Frauen zur Besonnenheit anhalten, dass sie ihre Männer lieben, ihre Kinder lieben, verständig seien, keusch, häuslich, gütig und sich ihren Männern unterordnen, damit nicht das Wort Gottes gelästert werde.

Titus 2:4-5

4. Sorgen Sie sexuell für Ihren Ehemann

Jede Frau hat die gottgegebene Pflicht, die sexuellen Bedürfnisse ihres Mannes zu befriedigen. Normalerweise ist das Bedürfnis nach Sex für einen Mann größer als für eine Frau, und viele Ehefrauen empfinden das ständige Drängen ihrer Männer nach Sex als lästig. Eine Ehefrau sollte wissen und verstehen, dass sie, wenn sie sich nicht um die sexuellen Bedürfnisse ihres Mannes kümmert, ihn dazu bringen kann, die Befriedigung woanders zu suchen, was zu viel Herzschmerz und Schmerzen führen wird. Es ist daher in ihrem eigenen Interesse, ihn zu Hause sexuell zu befriedigen.

5. Sorgen Sie für gutes Essen für Ihren Ehemann

Essen ist auch eine Sache, die für einen Mann sehr wichtig ist. Es ist die Pflicht einer Ehefrau, gute und schmackhafte Mahlzeiten für ihren Mann und den Rest des Haushalts zuzubereiten. Sie muss bei der Zubereitung der Speisen viel Abwechslung bieten und sehr innovativ sein. Kochen ist eine Kunst, die erlernt und beherrscht werden muss!

6. Sorgen Sie für eine nette, unterstützende Gesellschaft und Freundschaft

(a) Plaudern Sie mit ihm, wenn er ruhig ist.

(b) Ermutigen Sie ihn, wenn er niedergeschlagen ist.

Diese einfachen Handlungen tragen dazu bei, die Freundschaft und Kameradschaft in der Ehe zu stärken.⁴

7. Sei eine tugendhafte Frau

Wem eine tüchtige Frau beschert ist, die ist viel edler als die köstlichsten Perlen. Ihres Mannes Herz darf sich auf sie verlassen, und Nahrung wird ihm nicht mangeln. Sie tut ihm Liebes und kein Leid ihr Leben lang. Sie geht mit Wolle und Flachs um und arbeitet gerne mit ihren Händen. Sie ist wie ein Kaufmannsschiff; ihre Nahrung bringt sie von ferne. Sie steht vor Tage auf und gibt Speise ihrem Hause und den Mägden ihr Teil. Sie trachtet nach einem Acker und kauft ihn und pflanzt einen Weinberg vom Ertrag ihrer Hände. Sie gürtet ihre Lenden mit Kraft und macht ihre Arme stark. Sie merkt, wie ihr Handel Gewinn bringt; ihr Licht verlischt des Nachts nicht. Sie streckt ihre Hand nach dem Rocken, und ihre Finger fassen die Spindel. Sie breitet ihre Hände aus zu dem Armen und reicht ihre Hand dem Bedürftigen. Sie fürchtet für die Ihren nicht den Schnee; denn ihr ganzes Haus hat wollene Kleider. Sie macht sich selbst Decken; feine Leinwand und Purpur ist ihr Kleid. Ihr Mann ist bekannt in den Toren, wenn er sitzt bei den Ältesten des Landes. Sie macht einen Rock und verkauft ihn, einen Gürtel gibt sie dem Händler. Kraft und Würde sind ihr Gewand, und sie lacht des kommenden Tages. Sie tut ihren Mund auf mit Weisheit, und auf ihrer Zunge ist gütige Weisung. Sie schaut, wie es in ihrem Hause zugeht, und isst ihr Brot nicht mit Faulheit. Ihre Söhne stehen auf und preisen sie, ihr Mann lobt sie: »Es sind wohl viele tüchtige Töchter, du aber übertriffst sie alle.« Lieblich und schön sein ist nichts; eine Frau, die den HERRN fürchtet, soll man loben. Gebt ihr von den Früchten ihrer Hände, und ihre Werke sollen sie loben in den Toren!

Sprüche 31:10-31

Sie sollten jetzt ein umfassendes Studium von Sprüche 31:10-31 haben. ⁵

- (a) Vers 11 - Ihr Mann hat Vertrauen zu ihr, und es mangelt ihm an nichts Wertvollem (wie Nahrung und Sex).
- (b) Vers 12 - Sie ist hilfreich und ermutigt ihren Mann.
- (c) Vers 13/14 - Sie ist fleißig.
- (d) Vers 15 - Sie steht früh auf, um zu beten und zu arbeiten.
- (e) Vers 16 - Sie ist eine gute Planerin. Sie überlegt, bevor sie etwas kauft.
- (f) Vers 17 - Sie ist nicht faul. Sie überlässt nicht alle Arbeit dem Dienstmädchen.
- (g) Vers 18 - Sie hilft finanziell aus, wenn es möglich ist.
- (h) Vers 19 - Sie lernt ein Handwerk oder einen Beruf, z. B. Backen, Nähen usw.
- (i) Vers 20 - Sie ist freundlich. Sie vertreibt keine Besucher - sie ist gastfreundlich.
- (j) Vers 22 - Sie kleidet sich gut, um für ihren Mann attraktiv zu sein.
- (k) Vers 23 - Sie sorgt dafür, dass ihr Mann präsentabel und ordentlich ist.
- (l) Vers 26 - Sie spricht mit Weisheit, sie nörgelt nicht.

Besser im Winkel auf dem Dach wohnen als mit einer zänkischen Frau zusammen in einem Hause.

Sprüche 21:9

Ein törichter Sohn ist seines Vaters Herzeleid, und eine zänkische Frau wie ein stetig tropfendes Dach.

Sprüche 19:13

Besser im Winkel auf dem Dache sitzen als mit einer zänkischen Frau zusammen in einem Hause.

Sprüche 25:24

Ein zänkisches Weib und ein stetig tropfendes Dach, wenn's sehr regnet, lassen sich miteinander vergleichen:

Sprüche 27:15

(m) Vers 27 - Sie ist nicht müßig, noch ist sie eine Wichtiguerin.

(n) Vers 28 - Ihre Kinder und ihr Mann sind stolz auf sie.

(o) Vers 30 - Vor allem ist sie dem Herrn verpflichtet.

Notizen

1. Linda Dillow, *Kreatives Gegenstück* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1986), 49 56, 83; Lana Packer, *Women Einen Unterschied in der Ehe machen* (Nashville, Tennessee: Lifeway Publications, 2003), 66 - 67.

2. Robert Lewis und William Hendricks, *Die Rollen rocken* (Colorado Springs, Colorado: Navpress, 1991), 97 - 101.
3. Eddie L. Long, *Ich will Delilah nicht, ich brauche dich* (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 1978), 117 - 8, 122; Theda Hlavka, *Das Jawort zu geben war der einfache Teil* (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2001), 40 - 44; T. D. Jakes, *Sechs Säulen aus dem Epheserbrief: Die Ehe feiern. Die geistliche Ehe des Gläubigen* (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 2000), 57 - 77; Larry Christenson, *Die christliche Familie* (Minneapolis, Minnesota: Bethany, 1990), 34 - 54; Chuck und Barb Snyder, *Unvereinbarkeit: Immer noch Gründe für eine großartige Ehe* (Sisters, Oregon: Multnomah Publishing, 1999), 269 - 297.
4. Einige Ehefrauen, *die dieses Buch lesen, sind vielleicht mit ungläubigen Ehemännern verheiratet*. Sie sind trotzdem verpflichtet, ihren Teil des Ehevertrags liebevoll einzuhalten. Für hilfreiche Einsichten siehe Marion Stroud, *Gott lieben und dich trotzdem lieben* (Bucks: Alpha Productions, 1995), 143 - 6; Margaret Hardisty, *Für immer meine Liebe* (Irvine, California: Harvest House Publishers, 1975), 135 - 143.
5. Gary Ingrid, *Ganzheitliche Ehen in einer zerbrochenen Welt* (Grand Rapids, Michigan: Discovery House Publishers, 1996), 47 - 49; Linda Dillow, *Kreatives Gegenstück* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1986), 14 - 29.

Die totale Ehefrau

Die Rollen einer Ehefrau

1. Ein Christ

- (a) Du musst beten.
- (b) Die Bibel lesen.
- (c) Gemeinschaft haben/besuchen.
- (d) sich an kirchlichen Aktivitäten beteiligen. ¹

2. Ein Arbeiter/Student

Du musst dein Bestes geben und gute Ergebnisse bei allen Unternehmungen erzielen.

3. Eine Mutter

- (a) Als Mutter musst du liebevoll und geduldig sein. ²
- (b) Sei bereit, mit dem Kind/den Kindern zu reden/zusprechen.
- (c) Helfen Sie bei den Hausaufgaben.

4. Ein Sexualpartner

- (a) Du musst immer bereit sein, die Bedürfnisse deines Partners und deine eigenen zu erfüllen.³
- (b) Sie müssen den Sex manchmal initiieren.
- (c) Denken Sie daran, dass Sie nur Ihre gottgegebene Pflicht tun werden.

5. Ein Koch

- (a) Produziere immer/regelmäßig gutes Essen mit Abwechslung und Eifer.
- (b) Stellen Sie sicher, dass Sie sich an die Arbeitszeiten Ihres Mannes anpassen, egal wie „gottlos“ seine Essenszeiten auch sein mögen.
- (c) Bedienen Sie Ihren Mann so oft wie möglich selbst und setzen Sie sich zu ihm, um ihm Gesellschaft zu leisten, auch wenn Sie Ihre Mahlzeit schon früher eingenommen haben.

6. Ein Haushälter

- (a) Dein Haus muss sehr aufgeräumt und sauber sein, nicht nur für Besucher, sondern auch für deinen Mann und deine Kinder.

7. Eine Gastgeberin

- (a) Du musst versuchen, so gastfreundlich wie möglich zu sein. Sei ein Freund für die Freunde deines Mannes.
- (b) Heiterkeit und ein fröhliches Gemüt sind immer von Vorteil.

6 Grundsätze für eine vollkommene Ehefrau

1. Alle meine Rollen sind gleich wichtig.
2. Ich kann und will keine dieser Rollen auslassen.

3. Ich werde für alle Dinge im Voraus planen.
4. Ich werde organisieren, delegieren oder mir Hilfe holen und sie nutzen, wenn es nötig ist.
5. Ich werde eine positive Einstellung zum Sex haben.
6. Ich kann alle Dinge tun durch Christus, der mich stärkt (Philipper 4:13).

Notizen

1. Robert Lewis und William Hendricks, *Die Rollen rocken* (Colorado Springs, Colorado: NavPress Publishing Group, 1991), 205.
- 2.. Ibid., 101 - 103.
3. Ibid., 128 - 130.

Hauswirtschaft und Haushaltshilfen

Eine Ehefrau muss sich dazu entschließen, eine ausgezeichnete Haushälterin zu sein. Wenn sie das richtig macht, verbessert das ihr Image als Ehefrau und Mutter und das ihres Mannes.¹

Verständig seien, keusch, häuslich, gütig und sich ihren Männern unterordnen, damit nicht das Wort Gottes gelästert werde.

Titus 2:5

Was sind die Bestandteile der Haushaltsführung?

1. Kochen und Versorgung mit Lebensmitteln

Das Sprichwort sagt: „Der Weg zum Herzen eines Mannes führt durch seinen Magen.“

- (a) Eine Frau muss kochen lernen, und zwar richtig zu kochen. (Man muss sich darüber im Klaren sein, dass nicht alle Frauen den Vorteil hatten, mit einer Mutter zu leben, die sich die Zeit nahm, ihnen das Kochen beizubringen).
- (b) Nachdem sie sich die Zeit genommen hat, das Kochen zu lernen, muss sie es auch tatsächlich tun. Selbstvertrauen kommt mit Wissen und Erfahrung.

- (c) Seien Sie innovativ und sorgen Sie für viel Abwechslung, z. B. wissen Sie, was zu tun ist, wenn Sie überrumpelt werden.

2. Gastfreundschaft

- (a) Seien Sie bereit, jederzeit und auf Ihre Kosten Gäste zu empfangen und zu bewirten.
- (b) Geben Sie den Menschen das Gefühl, dass sie in Ihrem Haus willkommen sind und dass sie nicht stören.
- (c) Denken Sie daran, dass Gastfreundschaft mit der Bewirtung der Besucher einhergeht.

Als sie aber weiterzogen, kam er in ein Dorf. Da war eine Frau mit Namen Marta, die nahm ihn auf. Und sie hatte eine Schwester, die hieß Maria; die setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seiner Rede zu. Marta aber machte sich viel zu schaffen, ihnen zu dienen. Und sie trat hinzu und sprach: Herr, fragst du nicht danach, dass mich meine Schwester lässt allein dienen? Sage ihr doch, dass sie mir helfen soll! Der Herr aber antwortete und sprach zu ihr: Marta, Marta, du hast viel Sorge und Mühe. Eins aber ist not. Maria hat das gute Teil erwählt; das soll nicht von ihr genommen werden.

Lukas 10:38-42

- (d) Lassen Sie Ihre(n) Besucher spüren, dass Sie mit Ihrem Besuch gesegnet sind.
- (e) Seien Sie nicht zu enthusiastisch, um Besucher auf Kosten Ihres Hauses und Ihres Mannes zu beeindrucken!

3. Das Haus in Ordnung halten

- (a) Sorge dafür, dass die Wäsche gewaschen wird.
- (b) Halten Sie Ihre Küche sehr sauber.
- (c) Halten Sie Ihre Bäder/Toiletten sauber.

- (d) Ihr Wohnzimmer muss immer bereit sein, Besucher zu empfangen.
- (e) Das Bettzeug muss so oft wie möglich gewechselt werden.
- (f) Warten Sie nicht, bis das Nötigste aufgebraucht ist, bevor Sie es wieder auffüllen, z. B. Toilettenartikel, Milch, Brot, Zucker, Margarine oder Butter usw.

4. Hausangestellte

Das Vorhandensein einer Haushaltshilfe ist eine Realität, mit der sich die Paare abfinden müssen. Man könnte sie (die Haushaltshilfe) sogar als notwendiges Übel bezeichnen. An einem bestimmten Punkt in der Ehe kann es notwendig sein, eine Haushaltshilfe zu haben, damit die Ehefrau sich anderen wichtigen Dingen widmen kann, z.B. dem Besuch von Gottesdiensten, der Konzentration auf weltliche Aufgaben usw.

7 Dinge, die jedes Paar über Haushaltshilfen wissen sollte

1. Das Phänomen der Haushaltshilfen ist ein Phänomen, mit dem viele sehr schwer umgehen können. Sie müssen es kennenlernen.
2. Viele Haushilfen kommen untrainiert und sind manchmal widerspenstig. Sie müssen daher geschult und sogar „gezähmt“ werden.
3. Die Ehefrau ist in der Regel diejenige, die mit der Haushaltshilfe zu tun hat. Sie muss daher gerecht und streng im Umgang mit ihnen sein.

Ihr Herren, was recht und billig ist, das gewährt den Sklaven und bedenkt, dass auch ihr einen Herrn im Himmel habt.

Koloss 4:1

4. Seien Sie sich bewusst, dass weibliche Haushaltshilfen im Haus eine sexuelle Gefahr für Ihren Mann darstellen können. Deshalb müssen Sie bestimmte Vorsichtsmaßnahmen treffen und einige Maßnahmen einleiten:

- (a) Sie sollte sich angemessen kleiden, z. B. BHs tragen, keine sexy Shorts, durchsichtige Nachthemden usw.
- (b) Wenn die Haushaltshilfe männlich ist, muss die Frau vorsichtig sein, was sie in seiner Gegenwart trägt.
- (c) Die weibliche Haushaltshilfe darf die Ehefrau in keiner Weise ersetzen. Beachten Sie, dass ein allmählicher Ersatz in irgendeiner Form zu einem dauerhaften (vollständigen) Ersatz werden kann.

**Da sprach Lea: Glück zu! Und nannte ihn Gad. Danach
gebar Silpa, Leas Magd, Jakob ihren zweiten Sohn.**

1.Mose 30:11-12

- (d) Das liegt daran, dass Dienen schön ist, so dass die Hausangestellte, wenn sie es weiterhin für den Ehemann tut, allmählich für ihn attraktiv wird.
5. Tun Sie Geschichten über Affären zwischen Ehemann und Hausmädchen nicht einfach ab. Diese Dinge sind real.
6. Manche Hausmädchen kommen mit dem Ziel ins Haus, die Macht zu übernehmen. Dies kann physisch oder spirituell sein (Zauberer und Hexen). Sie müssen daher bei der Auswahl einer Haushaltshilfe sehr spirituell sein.
7. Trotz all der negativen Dinge, die über Hausmädchen/Helferinnen gesagt werden können, ist ein gutes Hausmädchen sehr hilfreich für deine weitere Tätigkeit in der Gemeinde und in anderen Bereichen und auch, um dir zu helfen, all deine anderen Aufgaben zu erfüllen.²

Notizen

1. Robert Lewis und William Hendricks, *Die Rollen rocken* (Colorado Springs, Colorado: NavPress Publishing Group, 1991), 92 - 95.
2. Siehe auch Joshua Adjabeng, *Liebe und Sex in der Ehe* (Accra, Ghana: Olive Pub., 2001), 54 - 55.

Grundsätze der Finanzen in der Ehe

In der Bibel gibt es viele Hinweise auf die Bedeutung des Geldes. Die Bibel warnt uns aber auch vor der Begierde nach Geld, die die Wurzel allen Übels ist.

**Denn wie Geld beschirmt, so beschirmt auch Weisheit;
Wissen aber gewinnt Weisheit, und sie gibt Leben dem,
der sie hat.**

Prediger 7:12

**Sie bereiten das Mahl, um zu lachen, und der Wein
erfreut das Leben, und das Geld muss alles zuwege
bringen.**

Prediger 10:19

**Denn Geldgier ist eine Wurzel alles Übels; danach hat
einige gelüstet und sie sind vom Glauben abgeirrt und
machen sich selbst viel Schmerzen.**

1. Timotheus 6:10

**Denn mein ist das Silber, und mein ist das Gold,
spricht der HERR Zebaoth.**

Haggai 2:8

1. Die Bedeutung des Geldes für jedes Unternehmen

- (a) Geld ist das Tauschmittel für alles.
- (b) Solange wir in dieser Welt leben, ist es unverzichtbar.

2. Einstellung zum Geld im Haushalt

- (a) Sprechen Sie offen über Geld. Bemühen Sie sich um Transparenz/Offenheit in allem, insbesondere in Geldangelegenheiten.
- (b) Vermeiden Sie Egoismus.
- (c) Beachten Sie, dass Sie (beide) nur Verwalter von Gottes Geld sind.
 - i. Geben Sie es nach Gottes Wünschen und Gottes Wort aus.
 - ii. Sie sind Ihm gegenüber rechenschaftspflichtig.
- (d) Verwalten Sie Ihre Finanzen richtig, indem Sie einen Haushaltsplan aufstellen.¹ Diese Bereiche können Sie leiten:**

- i. Gott zuerst (erste und beste Früchte (Zehnten), Opfergaben).
- ii. Ersparnisse oder einige Investitionen.
- iii. Kümmern Sie sich um Ihre Bedürfnisse, nicht um Ihre Wünsche.
- iv. Gesetzliche/Verpflichtungen (Schulden, Rechnungen, Überweisungen, Segen für andere).
- v. Extra (Verschiedenes), um Flexibilität zu ermöglichen.²
- vi. Der Kauf von Lebensmitteln in großen Mengen spart Geld und verringert den finanziellen Druck.

3. Verstehen Sie die Realitäten des Haushaltsgeldes („Chop“-Geld)

- (a) Die Funktionsweise muss besprochen und einvernehmlich festgelegt werden.

(b) Der Ehemann darf nicht realitätsfern sein, während die Ehefrau nicht verschwenderisch mit ihren Ausgaben sein darf.

4. Verstehen Sie die finanzielle Führung

(a) Die Vorsteherschaft im Haus erstreckt sich auch auf die Finanzen. Deshalb muss der Mann, unabhängig davon, wer mehr verdient, die Finanzen des Hauses mit Weisheit und Fairness regeln. 3 Er muss eine klare Vision oder Weitsicht für das Haus haben, um das Los der Familie zu verbessern, z. B. Pläne, eines Tages ein eigenes Haus zu besitzen.

(b) Als finanzielles Oberhaupt muss er Geiz, Knauserigkeit und Verantwortungslosigkeit vermeiden.

5. Vermeiden Sie Geldmangel

Geldmangel darf kein Dauerzustand im Haushalt sein. Es ist wichtig, sich der möglichen Probleme bewusst zu sein, die mit Geldmangel verbunden sind, wie z.B.: Spannungen, Streit, Missverständnisse, Misstrauen, Verdächtigungen usw. Diese sollten nicht unbedingt in Ihrem Haus auftreten.

6. Kennen Sie die Gefahren der Begehrlichkeit

Dieser Zustand tritt normalerweise auf, wenn Ehefrauen/Ehemänner ihren Besitz oder ihre Kinder mit denen anderer vergleichen. Er führt zu:

- i. Unzufriedenheit der Frau/des Mannes
- ii. Unangemessene Forderungen werden gestellt
- iii. Gemurmel
- iv. Fehl Ausgaben
- v. Kreditaufnahme zur Aufrechterhaltung eines bestimmten Lebensstils

7. Kenne die Gefahren des Vergleichs

(a) Vergleiche dich nicht mit einer anderen Familie.

Darum, wer meint, er stehe, soll zusehen, dass er nicht falle.

1. Korinther 10:12

(b) Akzeptiere die Realitäten. ⁴

Notizen

1. Larry Burkett, *Was Ehemänner wünschen, dass ihre Frauen über Geld Bescheid wissen* (Wheaton, Illinois: Victor Books, 1977), 83 - 111.
2. Connie R. Sasse, *Familien heute* (Peoria, Illinois: Glencoe/ McGraw-Hill, 1977), 573 - 4.
3. Robert O. Blood, *Die Ehe* (New York: The Free Press, 1969), 241 - 4.
4. Bobbie Reed, *Wie man auch in stressigen Zeiten eine gesunde Familie hat* (Saint Louis, Minnesota: Concordia Publishing House, 1995), 91 - 97.

ABSCHNITT 5

DIE TEMPERAMENTE

Einführung in die Temperamente

Das Temperament ist die grundlegende Schablone, mit der Sie geschaffen wurden. Sie sind von Gott mit bestimmten Neigungen, natürlichen Stärken und Schwächen geschaffen worden.¹ Es gibt einen Unterschied zwischen Temperament und Charakter. In diesem Kapitel müssen Sie diesen grundlegenden Unterschied verstehen.

Das Temperament ist Gottes Methode, um Vielfalt zu schaffen. Manche Menschen werden mit einer natürlichen Tendenz zur Führung oder Heiterkeit geboren. Andere werden mit einer natürlichen Tendenz zum Mitfließen und zur Unbeschwertheit geboren. Dies ist die Grundstruktur Ihrer emotionalen Verfassung.

Was also ist der Charakter eines Menschen? Der Charakter ist die Persönlichkeit, die von den Einflüssen dieses Lebens geprägt ist. Der Charakter eines Menschen ist also das Produkt aus seiner Persönlichkeit und allen äußeren Einflüssen.²

$$\text{Charakter} = \text{Persönlichkeit} + \text{äußerer Einfluss}$$

Äußerer Einfluss = Elternausbildung + Schule und Bildung + Einfluss von Freundschaften + Die Kirche + Der Pastor + Die Bibel + Die Umwelt + Die Gemeinschaft + Lebenserfahrungen + Männlichkeit oder Weiblichkeit + Christliches Engagement + Hintergrund

Das bedeutet, dass jeder einen guten Charakter haben kann, weil der Charakter eine Vielzahl kontrollierbarer Variablen ist. Wenn ein Mensch durch das Wort Gottes beeinflusst wird, werden die natürlichen Schwächen seiner Persönlichkeit eingedämmt. Auch die Stärken seiner oder ihrer Persönlichkeit werden durch das Wort Gottes gestärkt.³ Das Wort Gottes wird Sie zum Beispiel ermutigen, Ihre Führungsqualitäten zu verbessern, um dem Volk Gottes zu helfen, auch wenn Sie vielleicht nicht der geborene Leiter sind.

Das Wort Gottes wird zum Beispiel die sanguinische Persönlichkeit lehren, nicht untreu zu sein, wozu sie von der Natur aus geneigt ist. Wenn wir dieses Thema studieren, werden Sie sehen, dass jeder Mensch mit natürlichen Neigungen geboren wird. Vielleicht werden Sie entdecken, dass Sie eine sanguinische oder eine melancholische Persönlichkeit haben. Das sind Realitäten.

Manche Menschen wollen die Wahrheit über Temperamente und die Lehren darüber nicht akzeptieren. Die Realität der unterschiedlichen Persönlichkeiten lässt sich jedoch nicht vermeiden. Sie starrt uns die ganze Zeit ins Gesicht.

Was wir tun müssen, ist, dem Wort Gottes zu erlauben, uns in den Stärken unserer festgestellten Persönlichkeiten zu stärken. Wir müssen auch die Tatsache fürchten, dass wir dazu neigen, in den Schwächen unserer Persönlichkeiten zu wandeln. Wir müssen uns daher dieser Realitäten bewusst sein und jede negative Tendenz bekämpfen, die unseren Persönlichkeiten eigen ist.

Der stärkste individuelle menschliche Einfluss auf das Verhalten eines Menschen ist sein Temperament, das in der Regel eine Kombination aus mindestens zwei Temperamenten ist - einem primären und einem sekundären. Menschen fühlen sich unbewusst von den Stärken eines anderen Menschen angezogen, die ihren Schwächen entsprechen.⁴

In Sprüche 30:11-14 erkennt der Schreiber Agur, dem viele Bibelwissenschaftler das Kapitel zuschreiben, vier bestimmte Typen von Menschen: Melancholiker, Phlegmatiker, Sanguiniker und Choleriker. Leider hat Agur sie nur in negativer Ausprägung gesehen, weil Menschen in der Regel leichter über ihre Schwächen als über ihre Stärken festgestellt werden. Er beschreibt den Menschen auch in dem Zustand, in dem er geboren wird - Sprüche 30:11-14 (New American Standard Bible).

„Es gibt ein Geschlecht, das seinen Vater verflucht und seine Mutter nicht segnet. Es gibt ein Geschlecht, das ist rein in seinen

Augen, und (doch) nicht gewaschen von seiner Unreinheit. Es gibt ein Geschlecht, oh wie hoch sind ihre Augen!“ Und ihre Augenlider sind hochgehoben. Es ist ein Geschlecht, dessen Zähne wie Schwerter und dessen Kiefer wie Messer sind, um die Armen von der Erde und die Bedürftigen unter den Menschen zu verschlingen.

Melancholisch: Es gibt ein Geschlecht, das seinen Vater flucht und seine Mutter nicht segnet; (Sprüche 30:11).

Phlegmatisch: Ein Geschlecht, das sich rein dünkt und ist doch von seinem Schmutz nicht gewaschen; (Sprüche 30:12).

Sanguinisch: Ein Geschlecht, das seine Augen hoch trägt und seine Augenlider emporhebt; (Sprüche 30:13).

Cholerisch: Ein Geschlecht, das Schwerter als Zähne hat und Messer als Backenzähne und verzehrt die Elenden im Lande und die Armen unter den Leuten. (Sprüche 30:14).

Die Kombination der Gene und Chromosomen Ihrer Eltern oder Großeltern zum Zeitpunkt der Empfängnis bestimmt Ihr Grundtemperament. Dieses ist für Ihre Aktionen, Reaktionen und emotionalen Reaktionen verantwortlich.

Sechs Gründe, warum jeder Christ über sein/ihr Temperament Bescheid wissen sollte

- ☞ Wenn Sie Ihr Temperament kennen, wissen Sie, welche Art von Mensch Sie von Natur aus heiraten würden.
- ☞ Wenn Sie Ihr Temperament kennen, werden Sie sich Ihrer natürlichen Stärken bewusst.
- ☞ Wenn du dein Temperament kennst, wirst du dir deiner natürlichen Schwächen bewusst.
- ☞ Das Wissen um Ihr Temperament wird Ihnen helfen, Ihren Ehepartner zu akzeptieren und mit ihm zu harmonisieren.
- ☞ Das Wissen um dein Temperament wird dir helfen, die Menschen, mit denen du arbeitest oder mit denen du in Beziehung stehst, zu akzeptieren und mit ihnen in Fluss zu kommen.
- ☞ Das Wissen um dein Temperament wird dir helfen, Menschen zu vergeben, die dich verletzt haben.

Notizen

1. Tim LaHaye, *Ich liebe dich, aber warum sind wir so verschieden?* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 31, 36.
2. Tim LaHaye, *Geistgesteuertes Temperament* (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993), 3 - 4.
3. Beverly LaHaye, *Die geisterfüllte Frau* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 195.
4. David und Claudia Arp, *10 tolle Verabredungen zur Belebung Ihrer Ehe* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1997), 65 - 79.

Was es bedeutet, einen sanguinischen Ehemann oder eine sanguinische Ehefrau zu haben

Stärken eines sanguinischen Ehemannes

1. Lauter
2. Gefühlsmäßig warm--Sompa Sanguine, wenn er mit Mansa Melancholy verheiratet ist, wird wahrscheinlich eine gefühlsgeladene Beziehung haben, weil sie beide die reichsten Emotionen der vier Grundtemperamente besitzen.
3. Freundlich--Sompa ist ein enthusiastischer, gefühlsbetonter Mensch, der durch die traurige Stimmung seiner Freunde leicht zu Tränen oder durch das Glück anderer zu Freude und Aufregung bewegt werden kann.
4. Glücklich
5. Kontaktfreudig--Sompa ist der lebenslustige, super extrovertierte Mensch mit Persönlichkeit, Charisma und Charme. Wenn er an einer Party teilnimmt, ist er der Mittelpunkt des Geschehens.
6. Gesprächig
7. Enthusiastisch
8. Anregend

9. Kommunikation und Kameradschaft

- Er ist in der Öffentlichkeit ausdrucksstark - beim Erzählen von Geschichten, in Gesprächen, bei Übertreibungen und Aktionen. Er erregt wahrscheinlich viel öffentliche Aufmerksamkeit.
- Sagt selten bössartige Dinge über andere.1

Schwächen eines sanguinischen Ehemannes

1. Mangelnde Disziplin
2. Neigt zu Übertreibungen
3. Unorganisiert
4. Jähzornig
5. Neigt zur Untreue [wegen seiner Instabilität]
6. Willenssschwach
7. Finanzen

- Er ist undiszipliniert im Umgang mit Geld und gibt das Geld sowieso aus.
- Er ist hemmungslos und gibt gewöhnlich zu viel aus.
- Er kann arm sein, selbst bei guten Gelegenheiten.

8. Emotionen

- Er ist zu emotional [in einem Moment weint er, und im nächsten ist es vorbei].
- Er ist leicht verärgert, verzeiht aber auch sehr schnell.
- Er kann launisch sein.

9. Spiritualität

- Er ist geistlich desorganisiert.
- Er kann sehr fleischlich und fleischlich sein.

Was es bedeutet, einen sanguinischen Ehemann oder eine sanguinische Ehefrau zu haben

10. Verbindlichkeit

- Er verliert leicht das Interesse.
- Er kann untreu und willensschwach sein, besonders wenn seine Frau uninteressant ist.

11. Zuhause

- Er ist unaufgeräumt - wirft Dinge herum.
- Er ist schmutzig.

12. Beziehungen

- Er kann leicht eine Beziehung eingehen und verlassen.²

Stärken einer sanguinischen Ehefrau

1. Sena Sanguine ist bezaubernd und beliebt - sie war wahrscheinlich Cheerleader in der Schule.
2. Sie ist die am leichtesten zu erkennende Persönlichkeit in einer Menschenmenge - sie redet viel, lacht normalerweise laut und hat viele Gesten, wie z. B. mit den Armen in der Luft zu winken.
3. Sie ist immer mitten im Geschehen, mischt sich unter die Leute und unterhält sie mit großartigen Geschichten, die vielleicht wenig oder gar nichts mit der Wahrheit zu tun haben.
4. Andere Persönlichkeiten, die sie beobachten, fragen sich, ob sie jemals müde wird.
5. Sie ist gut darin, Kontakte zu knüpfen - sie ist sehr beziehungsorientiert und kennt praktisch jeden.
6. Sie ist jedermanns beste Freundin und liebt sie alle aufrichtig. Allerdings hat sie einen besonderen Platz für Freunde, die sie anbeten und vergöttern. Sie freut sich über Komplimente.
7. Sie ist nicht beunruhigt, wenn sie nicht verehrt wird. Wenn ihre Gefühle verletzt werden, hegt sie keinen Groll.

- 8 Sie entschuldigen sich schnell, wenn sie merkt, dass sie einen Fehler gemacht hat.
- 9 Sie ist spontan und reizbar und kann sich spontan für einen Spaß entscheiden.
- 10 Sie ist gesprächig - sie ist normalerweise eine gute Rednerin oder eine großartige Lehrerin, weil sie stundenlang über ein Thema reden kann, über das sie nur wenig oder gar nichts weiß.
- 11 Sie ist der Mittelpunkt der Party – sie liebt es, Partys zu veranstalten und an ihnen teilzunehmen. Auf der Party dreht sich alles um sie. Meistens kommt sie zu spät zur Party, weil sie entweder die Wegbeschreibung zur Party verliert oder sie vergisst.
- 12 Ihr Hauptziel im Leben ist es, Spaß zu haben. Wenn die Dinge ernst werden, versuchen sie, ihre Umgebung aufzulockern.
- 13 Sie erwartet immer das Beste von den Menschen und vom Leben.
- 14 Motivatorin – kann andere zum Handeln motivieren und ist fabelhaft darin, sich wilde Pläne auszudenken, die jemand anderes umsetzen soll. Sie können normal denkende Menschen davon überzeugen, Dinge zu tun, die sie normalerweise nicht tun würden.
- 15 Sie hat eine Vorliebe für leuchtende Farben.
- 16 Kreativ – sie ist sehr kreativ beim Anziehen und mag neue Frisuren und Farben. Ihre Kreativität kann sich auf das Backen, Dekorieren und Unterhalten erstrecken. Sie ist gut im Erfinden von Heimen, Handwerken und Projekten für Kinder.
- 17 Akzeptanz – sie lebt nach dem Prinzip „Leben und leben lassen“. Sie verbringt ihre Zeit nicht damit, darüber nachzudenken, was an den Menschen, die sie trifft, falsch ist. Sie konzentriert sich lieber auf das, was an den Menschen und am Leben richtig ist.

Was es bedeutet, einen sanguinischen Ehemann oder eine sanguinische Ehefrau zu haben

- 18 Sie akzeptiert die Tatsache, dass jeder Fehler hat und jeder Fehler macht. Sie hat keine Lust, andere zu verurteilen, und diese Einstellung macht sie beliebt.
- 19 Sie hat einen scheinbar kindlichen Glauben und Vertrauen in die Menschen - sie glaubt immer das Beste über andere.
- 20 Sie verbreitet selten bössartige Gerüchte, obwohl sie gerne redet. Sie vertraut ihr Leben leicht Gott an und wird daher selten von Sorgen und Ängsten geplagt wie die anderen Temperamente. Sie lebt einen Tag nach dem anderen.³

Schwächen einer sanguinischen Ehefrau

1. Zu gesprächig - fragt sich oft, warum alle anderen die ganze Zeit still sind. Weil sie nicht ausreichend auf Details achtet, kann sie das Falsche sagen und die ihr Nahestehenden in Verlegenheit bringen.
2. Sie neigt dazu, zu übertreiben, um einen Effekt zu erzielen, und wird deshalb als jemand angesehen, der nicht die Wahrheit sagt.
3. Nachgiebig - sie kann ihren Kindern erlauben, sich so zu verhalten, wie sie es für richtig halten, und nimmt die Gefahren in der Ehe und im Leben im Allgemeinen nicht ernst.
4. Sie neigt dazu, Konfrontationen zu vermeiden - da ihr Lebensziel darin besteht, Spaß zu haben, schiebt sie die Auseinandersetzung mit Problemen auf.
5. Vergesslich - sie erinnert sich nicht an Verabredungen und Zeitpläne.
6. Unzuverlässig - sie begeistert sich oft für eine Rolle, ist aber nicht da, wenn sie umgesetzt wird.
7. Sie achtet nicht auf Details - sie geht Verpflichtungen ein, ohne darüber nachzudenken, was es braucht, um sie einzuhalten. Sie hinterlässt eine Spur von gebrochenen Versprechen.

8. Wählerisch - sie wird unruhig und beschwert sich, wenn sie ein wenig arbeiten muss. Sie mag es nicht, zu arbeiten.
9. Unordentliche Haushälterin - sie scheint nie zu wissen, wo etwas ist, weil sie unordentlich ist. Es fällt ihr schwer, ihre Lockenwickler, ihre Kosmetiktasche, ihre Schlüssel usw. zu finden. Sie hat selten etwas sauber und aufgeräumt. Es macht ihr keinen Spaß, das Haus zu putzen, und sie hat normalerweise ein unaufgeräumtes Schlafzimmer.
10. Überwältigend - manche Menschen können Sanguiniker nicht ausstehen. Sie finden sie zu überwältigend.
11. Wirkt unecht - andere Temperamente könnten ihre Motive missverstehen. Sie kann unecht erscheinen, selbst wenn sie gute Absichten hat.⁴

Notizen

1. Joyce Meyer, *Hilf mir, ich bin verheiratet!* (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 224 226; Marita, Noon und Chuck Littauer, *Extravagant lieben* (Minneapostils, Minnesota: Bethany House, 2001), 144.
2. Tim LaHaye, *Ich liebe dich, aber warum sind wir so verschieden?* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 37, 40.
3. Ibid., 25, 27.
4. Ibid., 37, 40.

Was es bedeutet, einen cholerischen Ehemann oder eine cholerische Ehefrau zu haben

Stärken eines cholerischen Ehemannes

1. Kofi Choleriker, ist der heiße, schnelle, aktive, praktische, willensstarke Temperamentstyp.
2. Er ist autark und sehr unabhängig.
3. Er ist entscheidungsfreudig und rechthaberisch, es fällt ihm leicht, Entscheidungen für sich und andere zu treffen, und er muss oft das Sagen haben und die Kontrolle behalten.
4. Er ist extrovertiert, aber nicht sehr intensiv.
5. Er lebt von Aktivität - für ihn ist das Leben Aktivität.
6. Er muss nicht von seiner Umgebung stimuliert werden, sondern stimuliert seine Umgebung mit endlosen Ideen, Plänen, Zielen und Ambitionen.
7. Aufgrund seines praktischen, scharfen Verstandes ist er selten in ziellosen Aktivitäten verstrickt.
8. Er ist in der Lage, fundierte, sofortige Entscheidungen zu treffen und lohnende Projekte zu planen.

9. Er schwankt nie unter dem Druck, was andere denken.
10. Er nimmt einen festen Standpunkt ein und kämpft oft gegen Dinge wie soziale Ungerechtigkeiten.
11. Er lässt sich von Problemen nicht entmutigen, sondern Probleme ermutigen ihn, Lösungen zu finden.
12. Er hat eine verbissene Entschlossenheit, die es ihm gewöhnlich ermöglicht, dort Erfolg zu haben, wo andere gescheitert sind, weil andere entmutigt werden und aufgeben, während der Choleriker hartnäckig weitermacht.
13. Er ist eine geborene Führungspersönlichkeit, die in der Geschäftswelt als Strong Natural Leader (SNL) bekannt ist.
14. Er strebt nach nützlichen und produktiven Werten im Leben - wenn er Christ ist, ist er normalerweise ein sehr engagierter Christ.
15. Er ist ein sehr offener und ehrlicher Mensch, manchmal bis zu einem Fehler.

16. Finanzen:

- Er ist ein Leistungsmensch und erfolgreich.
- Er ist ein großer Versorger.
- Er möchte nicht, dass seine Frau und seine Kinder in Not geraten, und versteht nicht, warum es ein Problem geben sollte, nachdem er all dies getan hat.

17. Spiritualität:

- Er ist ein Erfolgsmensch, ein Pionier und ein Baumeister.
- Er ist fleißig.
- Er neigt dazu, mehr an seine Kraft zu glauben als an Gott.

18. Einsatzbereitschaft:

- Er ist sehr engagiert.

*Was es bedeutet, einen cholerischen
Ehemann oder eine cholerische Ehefrau zu
haben*

- Er hat eine verbissene Entschlossenheit, die ihn zum Erfolg führt, auch wenn er nicht begabt ist. ¹

Schwächen eines cholerischen Ehemannes

1. Seine emotionale Natur ist der am wenigsten entwickelte Teil seines Temperaments.
2. Es fällt ihm nicht leicht, mit anderen zu sympathisieren, und er kann nicht von Natur aus Mitgefühl zeigen oder ausdrücken.
3. Er ist oft verlegen oder angewidert von den Tränen anderer und ist in der Regel unsensibel für deren Bedürfnisse.
4. Er zeigt wenig Wertschätzung für Musik oder die schönen Künste, es sei denn, seine sekundären Temperamenteigenschaften sind die eines Melancholikers.
5. Seine größte Schwäche ist der Zorn.
6. Choleriker sind extrem feindselige Menschen.
7. Sie setzen ihren Zorn als Waffe ein, um zu bekommen, was sie wollen, weil sie merken, dass andere Menschen normalerweise Angst vor ihren starken Ausbrüchen haben.
8. Er kann anderen absichtlich Schmerz zufügen und es genießen.
9. Seine Frau hat gewöhnlich Angst vor ihm, und er neigt dazu, seine Kinder zu erschrecken.
10. Er ist ein Türenknaller, Tischstamper und Hupenbläser. Jede Person, die ihm in die Quere kommt, seinen Fortschritt behindert oder seine Erwartungen nicht erfüllt, zieht seinen Zorn auf sich.
11. Choleriker neigen dazu, lange Zeit einen Groll zu hegen.
12. Im Alter von 40 Jahren erkrankt er oft an Geschwüren.
13. Choleriker sind sarkastisch und können bissige Bemerkungen machen, die den unsicheren Menschen verwelken oder den weniger kämpferischen am Boden zerstören können.

14. Er hinterlässt in der Regel eine Spur von beschädigten Psychen und gebrochenen Egos, weil die anderen Temperamentstypen unter seiner Behandlung verwelken.
15. Er ist der unsympathischste aller Temperamente und wird bei dem Gedanken an jede öffentliche Zuneigungsbekundung emotional spastisch.
16. Ehehliche Zuneigung bedeutet für ihn einen Kuss bei der Hochzeit und an jedem fünften Jahrestag danach!
17. Sie sind so willensstark und so versessen darauf, das zu tun, was sie wollen, dass sie zu Tricks greifen, um ihren Willen durchzusetzen.
18. Emotionen
 - Es fällt ihm schwer, mit emotionalen Dingen umzugehen oder sie zu verstehen.
 - Er hat ein Problem mit Wut und Vergebung.
19. Er kann sich dabei ertappen, dass er mehr an das denkt, „was ich getan habe“, als an die Gnade Gottes.
20. Er vertritt wahrscheinlich einen dogmatischen Standpunkt und setzt seine Meinung durch, ohne viel darüber nachzudenken, wie sich sein Partner fühlt.
21. Er ist ein emotionaler Extremist, d.h. entweder heiß oder kalt, und kann wütend werden oder explodieren. ²

Stärken einer cholerischen Ehefrau

1. Korkor Cholerikerin ist eine Frau, die die Dinge in die Hand nimmt - sie sagt allen anderen, was sie zu tun haben, und ist souverän in ihrem Stil.
2. Eine Frau, die die Dinge aufrüttelt, die Dinge geschehen lässt.
3. Sie ist sehr energiegeladen und aufgeschlossen und hat immer etwas Neues vor.

*Was es bedeutet, einen cholerischen
Ehemann oder eine cholerische Ehefrau zu
haben*

4. Ist herrschsüchtig, kann übermäßig aggressiv und herrschsüchtig sein. Sie wird von anderen Männern oft als Bedrohung empfunden und von anderen Frauen, die sie zurechtstutzen wollen, verärgert und verurteilt.
5. Mutig: Sie glaubt, dass sie alles erreichen kann, was sie sich vornimmt. Sie hat Nerven, die sie auf kraftvolle Weise für das Gute einsetzen kann. Ganz gleich, welche Hindernisse sich ihr in den Weg stellen, sie wird fest daran glauben, dass sie es schaffen kann.
6. Entschlossen - Sie sieht das Leben als eine Reihe von Problemen, die es zu lösen oder Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt,
7. Kämpft oft, nachdem sie ihren Arbeitsplatz verlassen hat, um zu Hause bei ihren Kindern zu bleiben, weil sie denkt, dass es nichts Bestimmtes zu erreichen gibt; bei der Hausarbeit ist nie etwas fertig. Das liegt daran, dass sie sich in der Routine des Kampfes, der Herausforderung und der Eroberung am Arbeitsplatz wohl fühlt.
8. Kreuzritterin: Sie bemerkt Missstände und Ungerechtigkeiten im Leben und fühlt sich gezwungen, die Dinge richtig zu stellen. Sie ist diejenige, die für Veränderungen kämpft.
9. Produktiv - Da die cholerische Frau so fleißig, zielorientiert und energisch ist, neigt sie dazu, ein außergewöhnlich produktives Leben zu führen. Viele von ihnen haben erfolgreiche, leistungsstarke Karrieren. Normalerweise wollen sie mehr als nur Ehefrau und Mutter sein. Aufgrund ihres Bedürfnisses, produktiv zu sein, neigen sie dazu, ihre Familien zu vernachlässigen.
10. Offen und ehrlich - Sie brauchen sich nicht zu fragen, was sie denken oder fühlen, denn sie lassen es Sie von vornherein wissen, ob Sie es wissen wollen oder nicht. Oft hat sie hervorragende Einsichten, die ignoriert werden, weil jemandem die Art und Weise, wie sie präsentiert wurden, nicht gefällt.

11. Wirksame Disziplinarin - Sie sagt genau, was sie erwartet, und tritt mit einer selbstbewussten Autorität auf, die die Kinder respektieren. Ihre Kinder sind in der Regel außergewöhnlich gut erzogen. Oft von Gott mächtig eingesetzt - Sie haben oft brillante Ideen und liegen absolut richtig, wenn sie Lösungen für Probleme vorschlagen; aber die Leute wollen nicht auf sie hören oder ihre Ideen umsetzen. Die Menschen freuen sich oft, wenn sie sich ihren Plänen aktiv widersetzen. Sie sind oft engagierte Christen.
12. Sie ist eine energische Frau, die viele Ziele vor Augen hat. Sie kann bei den Finanzen des Hauses helfen.³

Schwächen einer cholerischen Ehefrau

1. Unbeliebt - kann aus der Ferne sehr bewundert werden, wird aber von den Menschen in ihrer Umgebung nicht gemocht.
2. Gemein - kann wütend, distanziert und unnahbar erscheinen, auch wenn sie nicht besonders schlecht gelaunt ist. Vielleicht ist sie so sehr mit ihren eigenen Plänen beschäftigt, dass sie Sie nicht einmal bemerkt.
3. Sie wird schnell wütend - sie kann zu ihrem Mann, ihren Kindern und sogar zu völlig Fremden gemein sein. Sie glaubt, dass die Welt von inkompetenten Idioten bevölkert ist, die sie bestenfalls toleriert. Sie kontrolliert ihre Familie oft durch Angst und Einschüchterung. Sie kann hart sein und die Gefühle anderer Menschen durch eine harte Sprache und eine lieblose Haltung verletzen. Sie kann ihre gemeine Ader auch einsetzen, um ihren Ehemann zu kontrollieren, besonders wenn sie einen phlegmatischen Mann geheiratet hat, was oft der Fall ist.
4. Egozentrisch - sie ist nur an sich selbst interessiert.
5. Benutzt Menschen - nimmt sich keine Zeit, um Freundschaften zu schließen. Sie ist nicht an einer wechselseitigen Beziehung interessiert, die ein Geben und Nehmen voraussetzt, um eine langfristige Freundschaft zu erhalten. Mit ihren Projekten und Leistungen ist sie genug beschäftigt. Sie freut sich, wenn du ihr hilfst; sie wird dich um Gefallen bitten, sie wird dich anrufen, um dir von ihren Erfolgen zu berichten usw. Sie neigt dazu, Menschen als Werkzeuge zu betrachten, um ihre Ziele zu erreichen. In ihren Augen sind Projekte wichtiger als Menschen. Diese Einstellung führt zu Konflikten.

*Was es bedeutet, einen cholerischen
Ehemann oder eine cholerische Ehefrau zu
haben*

6. Impulsiv: Sie ist oft zu impulsiv. Sie ergreift energische Maßnahmen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, überlässt aber das Ende anderen.
7. Workaholic - sie arbeitet über ihre Arbeitszeit hinaus, aber wenn es um Hausarbeit und die alltäglicheren Aufgaben des Lebens und der Mutterschaft geht, verhält sie sich plötzlich wie eine faule Person. In Wirklichkeit spart sie ihre Energie für das, was sie für wichtig hält.
8. Rechthaberisch: Sie wirkt wie die rechthaberischste, nervigste und allwissendste Persönlichkeit der Welt. Sie ist eine Frau, die gerne das Kommando übernimmt.
9. Sie ist nicht sehr häuslich.
10. Sie ist nicht zärtlich. Sie ist nicht gut darin, Liebe und Zuneigung zu zeigen; zeigt vielleicht nicht viel Gefühl oder ist nicht sehr fürsorglich gegenüber ihrem Mann, ihren Mitarbeitern und Kindern.
11. Sie ist offen und hat eine scharfe Zunge.
 - Sie kann ungehorsam erscheinen.
 - Sie ist sehr kritisch, auch im sexuellen Bereich.
12. Eine cholerische Frau mag ihrem Chef oder ihren Pfarrern besser gefallen, weil sie viel erreicht. Würde der Chef sie jedoch heiraten, könnte er vielleicht nicht mit ihr leben!
13. Sie ist eine starke Frau, die versucht, ihren Mann in allem zu dominieren und zu führen.

- Es kann sein, dass sie ihn bei bestimmten wichtigen Entscheidungen nicht konsultiert.
 - Sie sagt natürlich allen anderen, was sie zu tun haben.
14. Sie kann jähzornig sein.
 15. Sie kann ihrem Mann gegenüber sehr unversöhnlich sein.
 16. Sie kann zu Hause so aktiv sein und zahllosen Aktivitäten nachgehen, dass ihr Ehepartner sich unerwünscht fühlen kann. Sie kann sogar Aktivitäten finden, die sie in der Nacht ausübt.
 17. Sie nimmt sich keine Zeit für echte Gespräche und fühlt sich durch Fragen leicht bedroht.
 18. Sie ist in der Regel nicht sehr beliebt, weil andere Männer sich von ihr bedroht fühlen, und sie wird von anderen Frauen oft angefeindet und verurteilt. ⁴

Notizen

1. Tim LaHaye, *Ich liebe dich, aber warum sind wir so verschieden?* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 19, 20, 37, 40.
2. Joyce Meyer, *Hilf mir, ich bin verheiratet!* (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 229.
3. Tim LaHaye, *Ich liebe dich, aber warum sind wir so verschieden?* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 21, 23.
4. Ibid., 21, 23.

Was es bedeutet, einen melancholischen Ehemann oder eine melancholische Ehefrau zu haben

Stärken eines melancholischen Ehemannes

1. Mensa Melancholic ist analytisch, aufopferungsvoll, begabt und ein Perfektionist.
2. Er hat eine sehr sensible emotionale Natur.
3. Er findet Gefallen an den schönen Künsten.
4. Er ist ein sehr treuer Freund, findet aber nicht leicht Freunde.
5. Er drängt sich selten auf, um Leute zu treffen, sondern lässt sie lieber zu sich kommen.
6. Er ist von allen Temperamenten am zuverlässigsten, weil er zu Perfektionismus neigt.
7. Er hat ein starkes Verlangen, von anderen geliebt zu werden.
8. Da er analytisch veranlagt ist, diagnostiziert er genau die Hindernisse und Gefahren eines jeden Projekts, an dessen Planung er beteiligt ist. Dies führt dazu, dass er nicht so begeistert ist, ein neues Projekt zu beginnen.
9. Er kann gelegentlich große Kunstwerke schaffen, aber auf solche Erfolge folgen große Anfälle von Depression.

10. Er findet seinen größten Lebenssinn durch persönliche Aufopferung und wählt in der Regel eine schwierige Berufung, die mit Opfern verbunden ist.
11. Kein Temperament hat so viel natürliches Potential, wenn es durch den Heiligen Geist angeregt wird. Er kann sein Potenzial ausschöpfen, indem er an die positiven Aspekte des Lebens denkt und ein dankbarer Lobpreiser ist.
12. Er kann durch Selbstgenügsamkeit und harte Arbeit reich werden.
13. Er ist ein Zuhörer.
14. Er kann engagiert und aufopferungsvoll sein.
15. Er ist treu und loyal, was ihn produktiv macht.
16. Er ist sehr ordnungsliebend.
17. Kann so sehr mit der Suche nach dem perfekten Partner beschäftigt sein, dass er sich nur langsam für einen entscheidet.¹

Schwächen eines melancholischen Ehemannes

1. Seine erste Reaktion auf alles ist negativ. Er leidet unter negativen Gedanken und verschlimmert das Problem, indem er sie verbalisiert, was seine Frau, seine Kinder und seine Freunde am Boden zerstört.
2. Sein Temperament wird als „das dunkle Temperament“ bezeichnet, weil er oft unter Depressionen leidet.
3. Er prüft ständig sein geistliches Leben und kommt in seiner eigenen Meinung zu kurz, obwohl er höchstwahrscheinlich hingebungsvoller ist als andere.
4. Ihm fehlt es an Selbstvertrauen.
5. Er muss von außen motiviert werden, von Gott, von anderen oder von Projekten. Die meisten Propheten in der Bibel scheinen melancholisch gewesen zu sein, z.B. Mose und Elias.

*Was es bedeutet, einen melancholischen
Ehemann oder eine melancholische Ehefrau
zu haben*

6. Er neigt zu Stimmungsschwankungen und kann sehr sensibel sein.
 - Er neigt dazu, introvertiert zu sein und hat auch eine Vielzahl von Stimmungen.
 - Mal wirkt er extrovertiert, mal ist er düster und depressiv.
 - Wenn er düster ist, zieht er sich zurück und wird feindselig.
7. Er kann steif und berechnend sein und ist nicht großzügig.
8. Er trägt viel in sich, was plötzlich zum Vorschein kommt.
9. Er sieht die negative Seite der Dinge und ist kritisch, was es schwierig macht, bei ihm zu bleiben.
10. Er redet vielleicht nicht viel zu Hause.
11. Er braucht viel Liebe.
 - Enttäuschende Erfahrungen machen ihn unwillig, Menschen für bare Münze zu nehmen.
 - Er ist oft misstrauisch, wenn andere ihn aufsuchen oder ihn mit Zuneigung überschütten.
 - Er braucht die Bestätigung, dass er gewollt ist und geliebt wird.
12. Er kann unausstehlich erscheinen.
13. Es fällt ihm schwer, zu verzeihen.
14. Er ist sehr wählerisch, wenn es um Kleidung, Farben und Essen geht.
15. Er ist wählerisch und ordnet ständig Dinge. Er nimmt es seiner Frau übel, wenn sie unordentlich ist.²

Stärken einer melancholischen Ehefrau

1. Mansa Melancholic ist eine akribische Haushälterin - sie liebt es, das ideale Zuhause zu schaffen und zu erhalten. Normalerweise ist sie eine fabelhafte Dekorateurin und Gourmetköchin.

Sie geht die Hausarbeit gut organisiert und selbstdiszipliniert an. Sie wartet nicht, bis sie Besuch bekommt, bevor sie putzt.

2. Organisiert - Ihr Organisationstalent reicht über ihr Zuhause hinaus. Es erstreckt sich auf das Büro, die Wohnung, das Geschäft oder die Kirche. Ihr Schreibtisch ist normalerweise in perfekter Ordnung. Die Schubladen zeigen, dass sie eine Melancholikerin ist. Sie trägt einen Tagesplaner bei sich und führt Buch über Dinge wie Autoreparaturen. Sie ist die Art von Frau, die einen zum Essen einlädt und auf eine Gegeneinladung wartet, um dann erneut einzuladen.
3. Sie liest und notiert sich jedes Thema und kann daher zu allem einen Rat geben.
4. Sie sorgt sich um die Gesundheit ihrer Familie. Sie achtet darauf, dass Vitamine und andere Medikamente gewissenhaft eingenommen werden.
5. Perfekt gepflegt - sie sieht immer perfekt aus. Ihr Erscheinungsbild ist ordentlich, modisch, und sie ist eine Person, die sehr gepflegt ist und alles tut, damit auch ihre kleinen Kinder perfekt aussehen.
6. Wunderbare Gastgeberin - sie bereitet gerne Essen usw. für andere vor.
7. Detailorientiert - sie liest normalerweise die Bedienungsanleitungen der Geräte. Deshalb halten ihre Geräte auch länger.
8. Sie macht die Dinge gerne richtig und legt großen Wert darauf, was in der Vergangenheit funktioniert hat.
9. In ihrem christlichen Leben nimmt sie sich regelmäßig Zeit für Stille und pflegt systematisch die geistlichen Disziplinen, die zu einem tieferen christlichen Leben führen.
10. Nachdenklich - sie erinnert sich an Geburtstage und Feiertage mit Karten und Geschenken und nicht mit Geschenken, die man kurzfristig aus dem Regal holt. Sie macht Geschenke, die sorgfältig ausgewählt und Wochen im Voraus gekauft wurden.

*What it Means to Have a Melancholic
Husband or Wife*

11. Sparsam - sehr sparsam. Es spielt keine Rolle, wie viel Geld sie hat, sie will es vernünftig ausgeben.
12. Sorgfältige Entscheidungsträgerin - sie ist sehr vorsichtig, wenn sie Entscheidungen trifft und kann von anderen als langsam angesehen werden. Sie prüft jeden möglichen Aspekt. Oft kann sie die Probleme vermeiden, in die die meisten Menschen geraten, weil sie von vornherein kluge Entscheidungen trifft und Probleme abwendet, bevor sie entstehen.
13. Anspruchsvoll - anstatt seichte Filme zu sehen, lässt sie ihre Kinder klassische Filme sehen. Sie liest dokumentiertes Material und keine frivole Lektüre.
14. Sie ist aufgeräumt und gut organisiert.
15. Sie ist intelligent.
16. Sie ist eine sehr loyale und engagierte Person.³

Schwächen einer melancholischen Ehefrau

1. Sie setzt unrealistische Maßstäbe für alles, von der Hausarbeit bis zu schulischen und sportlichen Leistungen. Dadurch verursacht sie wahrscheinlich eine Menge Stress für sich selbst und die Menschen in ihrem Umfeld.
2. Unbeliebt - da die Melancholikerin sehr ruhig und nachdenklich ist, kann sie kalt und distanziert wirken, was sie unbeliebt machen kann, obwohl sie in Wirklichkeit vielleicht schüchtern und zurückhaltend ist.
3. Sie ist vorsichtig, wenn es darum geht, Freundschaften zu schließen, weil sie in der Vergangenheit durch enttäuschende Freundschaften verletzt wurde und ihr Herz schützen möchte.
4. Sie ist oft sehr zurückhaltend mit ihrem Privatleben und ihren Gefühlen - aus Angst, dass ihre Unvollkommenheiten zum Vorschein kommen könnten, wenn sie zu nahe kommt.

5. Sie sind vorsichtig, wenn es darum geht, Freundschaften zu schließen, denn der perfekte Freund ist nicht leicht zu finden. Wenn die Menschen, die ihr nahestehen, ihre Erwartungen nicht erfüllen (z. B. sich ihre endlosen Leidensgeschichten anhören, die sie bis ins kleinste Detail erzählt, wissen, wann und warum sie deprimiert ist, in der Lage sein herauszufinden, warum sie deprimiert ist, wenn sie deprimiert ist, erwarten, dass man sich an ihren Geburtstag erinnert), kann sie extrem verbittert werden.

6. Starr – sie verlangte die strikte Befolgung ihrer vielen, vielen Regeln und Prinzipien. Für sie gibt es normalerweise nur einen Weg, das Richtige zu tun.

7. Gegenüber Familie und Freunden kann sie ein stärkerer Zuchtmeister sein. Manchmal ist sie so sehr damit beschäftigt, zu organisieren, wie das Leben sein sollte, dass sie vergisst, das Leben zu genießen.

8. Neigt zum Blues - plant den Tag und will nicht, dass irgendetwas ihre Pläne und ihren Zeitplan durcheinander bringt. Wenn das passiert, wird sie frustriert und entmutigt und deshalb depressiv.

9. Unversöhnlich - sie erinnert sich an Details von Fehlverhalten und ist der Typ, der zu ihrem Mann sagt: "Ach ja, wie war das noch am 9. Juli 1980, als du ...", und dann das Vergehen in allen Einzelheiten schildert.

- Wie cholerische Ehefrauen haben sie ein Problem mit dem Verzeihen.⁴

10. Geizkragen – sie können so sehr vom Sparen besessen sein, dass sie am Ende auf unnötige Art und Weise sparen, was zu unnötigen Schwierigkeiten führt.

11. Sie haben extreme Stimmungsschwankungen.

- Sie können genauso aufregend und stimulierend sein wie jeder andere im Leben oder beim Sex.
- Sie können aber auch absolut kein Interesse an irgjemandem oder irgjendetwas zeigen, auch nicht an der Liebe.

*Was es bedeutet, einen melancholischen
Ehemann oder eine melancholische Ehefrau
zu haben*

12. Sie ist nicht an sehr häufigem Sex interessiert, obwohl sie nichts dagegen hat, wenn es gelegentlich gut läuft. Sie ist wahrscheinlich nur dann an Sex interessiert, wenn sie schwanger werden muss, und wird dann desinteressiert, wenn dies erreicht ist.

13. Sie ist die Kunst von Frau, die Sie höchstwahrscheinlich mit Sex belohnen oder bestrafen würde, weil das Umfeld nicht perfekt ist, nicht alles an seinem Platz ist und sie deshalb nicht fließen kann.

14. Sie ist höchstwahrscheinlich zu bescheiden, was das Leben, den Sex und ihren Körper angeht. Sie können religiöse Argumente anführen, um Sex zu vermeiden.

15. Bei ihr werden kleine Dinge zu großen Problemen.

16. Sie rächt sich stark für kleine Dinge. Sie ist der Meinung, dass die Dinge auf eine andere Art erledigt werden sollten: „Warum so spät?“ „Warum am Morgen?“ „Warum hast du noch nicht gebadet?“ usw.

17. Sie ist oft eifersüchtig auf die Freundlichkeit ihres Mannes gegenüber anderen.

- Es ist üblich, dass sie nach einem geselligen Beisammensein in eisigem Schweigen nach Hause geht, sehr wütend und anklagend gegen ihren Ehemann, weil er freundlich und gesprächig zu allen anderen auf dem Treffen ist, weil sie oft einen Mann heiratet, der verschlossen und freundlich ist zu allen ist (ein Sanguiniker).
- Sie beschuldigt ihren Mann des Flirtens.
- Da das männliche Ego ihres Mannes zu Hause wenig Lob bekommt, sucht er es unklugerweise bei gesellschaftlichen Zusammenkünften und denkt vielleicht oft: „Nichts, was ich tue, befriedigt diese Frau.“

18. Sie ist anfällig für Selbstmitleid und Depressionen. Sie können aufgrund einer leichten Zurückweisung in Depressionen und Desinteresse am Leben verfallen.

19. Sie ist nicht in der Lage, das Leben, das Glück und den Frieden und die Liebe zu genießen, die Gott ihr bringt, weil sie sich auf die Unvollkommenheiten konzentriert.

20. Das größte Problem im Leben einer melancholischen Frau ist ihr Hang zum Selbstmitleid. Eine kleine Zurückweisung kann dazu führen, dass sie selbstmitleidige Gedanken in die Depression treibt, bis sie weder an der Liebe noch an irgendetwas anderem interessiert ist.

21. Es ist ihr schwer, ihren Mann so zu akzeptieren, wie er ist, ohne sein Leben und seine Aktivitäten grundlegend zu verändern. Sie findet es schwierig, Gott zu erlauben, ihren Ehepartner zu seiner Zeit zu verändern.

22. Sie ist eine gehemmte und zurückhaltende Person, unfähig, viel Liebe zu geben. Sie müssen lernen, dass sie, wenn sie [Liebe, Freundlichkeit] sät, im Gegenzug [Liebe und Freundlichkeit] ernten wird.

Notizen

1. Tim LaHaye, *Ich liebe dich kaufen Warum sind wir so verschieden?* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 44, 46; Joyce Meyer, *Hilfe, ich bin verheiratet!* (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 227.
2. Tim LaHaye, *Ich liebe dich, aber warum sind wir so verschieden?* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1991), 44, 46. Ebd., 13 - 17; Joyce Meyer, *Helf mir, ich bin verheiratet!* (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 227.
3. Ibid, 13-17
4. Joyce Meyer, *Hilf mir, ich bin verheiratet!* (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 229.

Was es bedeutet, einen phlegmatischen Ehemann oder eine phlegmatische Ehefrau zu haben

Stärken eines phlegmatischen Ehemannes

1. Fiifi Der Phlegmatiker ist die Person, mit der man am leichtesten zurechtkommt und die von Natur aus die sympathischste von allen Temperamenten ist.
2. Er ist ruhig und gelassen und scheint nie aufgeregt zu sein, egal wie die Umstände um ihn herum sind.
3. Er ist jedes Mal, wenn man ihn sieht, beständig.
4. Er empfindet viel mehr Emotionen, als es nach außen hin den Anschein hat.
5. Er hat die Fähigkeit, die schönen Künste und die besseren Dinge des Lebens zu schätzen.
6. Es mangelt ihm nicht an Freunden, denn er mag Menschen und hat einen natürlichen, trockenen Sinn für Humor.
7. Er ist der Typ Mensch, der eine Menschenmenge vor Lachen zum Beben bringen kann und dennoch nie lächelt.

8. Er ist in der Lage, in anderen und deren Handlungen etwas Humorvolles zu sehen und behält so eine positive Einstellung zum Leben.
9. Er hat ein gutes Gedächtnis und ist ein guter Imitator.
10. Er macht sich gewöhnlich über die anderen Temperamente lustig.
11. Der Phlegmatiker ist eher ein Zuschauer im Leben und versucht, sich nicht zu sehr in die Aktivitäten anderer einzumischen.
12. Es fällt ihm nicht leicht, sich über seine übliche tägliche Routine hinaus zu motivieren.
13. Wenn er jedoch zum Handeln angeregt wird, ist er fähig und seine effizienten Qualitäten kommen zum Vorschein.
14. Von sich aus wird er sich nicht für eine Führungsrolle zur Verfügung stellen, aber wenn sie ihm aufgezwungen wird, erweist er sich als sehr fähige Führungspersönlichkeit.
15. Er agiert als natürlicher Friedensstifter. ¹

Schwächen eines phlegmatischen Ehemannes

1. Es fehlt ihm an Antrieb und Ehrgeiz.
2. Er geht selten über den Status quo hinaus und scheint immer das Erwartete zu tun.
3. Er initiiert nur selten eine Aktivität und gibt gewöhnlich Ausreden, um sich nicht in die Aktivitäten anderer einzumischen.
4. Er ist selbstsüchtig, obwohl dies normalerweise nicht so offensichtlich ist und er so freundlich und anständig ist, dass es nur wenigen Menschen auffällt. Egoismus macht ihn selbstverliebt und gleichgültig gegenüber dem Bedürfnis seiner Familie nach Aktivität.
5. Er ist geizig, außer bei Kleidung für sich selbst oder bei Werkzeugen für seine Arbeit.

*Was es bedeutet, einen phlegmatischen
Ehemann oder eine phlegmatische Ehefrau
zu haben*

6. Niemand kann sturer sein als ein Phlegmatiker, aber er ist dabei so diplomatisch, dass die Leute es nicht merken.
7. Er stellt eine andere Person nie offen zur Rede oder weigert sich, etwas zu tun, schafft es aber irgendwie, es nicht zu tun.
8. In familiären Situationen schreit er oft nicht oder streitet nicht, sondern lässt sich nur Zeit oder weigert sich, sich zu bewegen.
9. Er kann einen aggressiveren Partner durch seine passive, entspannte Art verärgern. Sanguiniker und Choleriker haben es besonders schwer mit phlegmatischen Ehepartnern, weil sie gewohnt sind, schnelle und kopfstärke Entscheidungen zu treffen.
10. Ein Phlegmatiker kann mit einem Christen verwechselt werden, selbst wenn er nicht gläubig ist.
11. Er ist höflich und diplomatisch, wenn es um den Ausdruck der alten sündigen Natur geht.
12. Eine seiner Hauptschwächen ist, dass er sehr wenig Motivation hat.
13. Unter der Oberfläche ist er sehr ängstlich, und diese Angst kann viele Probleme verursachen.
14. Phlegmatiker neigen zum Zaudern.
15. Phlegmatiker neigen dazu, langsame, methodische Entscheidungen zu treffen, die die anderen Temperamente verärgern können.
16. In der Ehe wird es für einen Phlegmatiker sehr leicht, alle Entscheidungen seinem stärkeren und lebhafteren Ehepartner zu überlassen.
17. Finanzen:
 - Er ist ein unmotivierter Mensch.
 - Er wird wahrscheinlich nicht viel erreichen.
 - Er mag nicht reich, erfolgreich oder fortschrittlich sein.
 - Er mag oft geizig sein und nicht viel bieten.

18. Geschlecht:

- Er ist unmotiviert.
- Er macht alles mit, was man ihm gibt.
- Er ist eher entspannt.

19. Kommunikation & Kameradschaft:

- Er kommuniziert wahrscheinlich nicht die richtigen Dinge, z. B. kann er Diplomatie auf Kosten seiner Familie anwenden.
- Er schläft ein, sobald er sich hinsetzt.
- Er geht selten mit seiner Familie aus.

20. Emotionen:

- Er ist vor vielen Dingen ängstlich und neigt dazu, sich Sorgen zu machen.
- Er kann von seiner Frau beherrscht werden.

21. Spiritualität:

- Er ist unmotiviert.
- Er ist entspannt und ohne Antrieb.
- Er ist nicht jemand, der etwas beginnt oder schafft.

22. Verbindlichkeit:

- Er kann mehrere Loyalitäten haben, ist aber nett und diplomatisch ausgeglichen.
- Er fühlt sich zu niemandem stark hingezogen; man muss ihn kennen, um sein wahres Herz oder seine Loyalität zu erkennen.

*Was es bedeutet, einen phlegmatischen
Ehemann oder eine phlegmatische Ehefrau
zu haben*

23. Zuhause:

- Er neigt zum Aufschieben und lässt wichtige Dinge oft unerledigt.
- Er lässt sich mit den Dingen Zeit.
- Er ist starrköpfig.

24. Beziehungen:

- Er macht vielleicht nie einen Heiratsantrag und heiratet vielleicht auch nie.

25. Kinder:

- Er wird wahrscheinlich nicht derjenige sein, der seine Kinder erzieht.

26. Gesinnung:

- Er ist freundlich und wird selten wütend.
- Er hat eine Art, das zu erreichen, was er will.

27. Führungsqualitäten:

- Er weigert sich, die Führung zu übernehmen.
- Er weigert sich, Entscheidungen zu treffen.
- Er kann auf eine diplomatische Art geizig, stur und egoistisch sein.
- Er kann sich in ein Schneckenhaus des Schweigens verkriechen, wenn die Dinge nicht gut laufen. ²

Stärken einer phlegmatischen Ehefrau

1. Afua Phlegmatikerin ist tröstlich - sie zieht nicht die Aufmerksamkeit auf sich, sondern zieht verletzte Menschen zu sich. Das liegt daran, dass verletzte Menschen spüren, dass sie ein sicheres Ohr gefunden haben. Selbst völlig Fremde neigen dazu, sich der Phlegmatikerin zu öffnen, ihr von ihren Problemen zu erzählen und sich von ihr trösten zu lassen.

2. Fühlt tatsächlich den Schmerz der anderen.
3. Sie ruft dich an, nur um zu fragen, ob alles in Ordnung ist.
4. Einfühlsame ZuhörerIn mit echter Sorge um andere.
5. Sie ist in der Lage, sich stundenlang die Sorgen anderer anzuhören, ohne zu versuchen, Sie zu korrigieren oder Ihre Geschichte zu unterbrechen.
6. Sie hat aufrichtige Freude daran, den Menschen in ihren tiefsten Nöten zu helfen.
7. Sie ist rücksichtsvoll - sie denkt über andere und deren Bedürfnisse nach und versucht zu helfen.
8. Sie ist aufmerksam - sie schickt gerne Briefe und Karten.
9. Loyal - eine sehr loyale Freundin: Wenn sie einmal zu dir gehört, gehört sie für immer zu dir. Sie hält unerschütterlich tiefe, dauerhafte Beziehungen zu einem kleinen Kreis von Freunden aus der Kindheit aufrecht.
10. Sie kann entmutigt werden, wenn sie das Gefühl hat, dass andere ihre Freundschaft nicht erwidern.
11. Friedensstifterin - sie verzettelt sich selten in zwischenmenschlichen Konflikten. Sie freut sich über Harmonie und wird alles tun, um diese zu erhalten.
12. Sie passt sich schnell an die Menschen in ihrer Umgebung an und besteht nie darauf, dass alles nach ihrem Willen geht. Es ist ihr aufrichtiger Wunsch, anderen zu gefallen.
13. Sie hat die wunderbare Fähigkeit, alle Seiten eines Problems zu sehen und anderen zu helfen, die Sichtweise der anderen zu erkennen.
14. Ihre Vermittlungsfähigkeiten sind sowohl in der Kirche und am Arbeitsplatz als auch in ihrer Nachbarschaft wertvoll.
15. Sie ist verlässlich - sie ist auch in schwierigen Zeiten da.
16. Sie ist beschützend - gegenüber ihren Kindern und ihrer Familie.
17. Sie nimmt sich Zeit für die Kinder - vielleicht hat sie eine große Familie.

*Was es bedeutet, einen phlegmatischen
Ehemann oder eine phlegmatische Ehefrau
zu haben*

18. Geduldig - sie ist nicht leicht zu verärgern; sie ist bereit, mit dem Strom zu schwimmen und besteht nicht darauf, dass die Dinge so laufen, wie sie will.
19. Treu - sie hat die außergewöhnliche Fähigkeit, emotionalen Schmerz zu ertragen und trotzdem ihre Bindung zu einem anderen Menschen aufrechtzuerhalten. Sie würde an einer schwierigen Ehe festhalten, lange nachdem die meisten Frauen aufgegeben hätten. Aber wenn sie sich entschlossen hat, dass es vorbei ist, ist es wirklich vorbei.
20. Eine hingebungsvolle Betreuerin - sie ist bereit, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Phlegmatiker sind in der Regel Seelsorger, Lehrer, Krankenschwestern usw. Sie leiten in der Regel Bibelstudien oder Frauengemeinschaften.³

Schwächen einer phlegmatischen Ehefrau

1. Unenthusiastisch - Sie ist nicht übermäßig begeistert von Leistungen und Erfolgen. Ihr Ziel ist es, ihren begrenzten Vorrat an Energie zu bewahren. Dieser Mangel an Enthusiasmus kann zu erheblichen Konflikten in ihren Beziehungen zu Familie und Freunden führen, die dies als einen Mangel an Liebe, Bewunderung, Besorgnis und Interesse interpretieren könnten, und kann sogar zu emotionalen Schäden bei ihren Angehörigen führen.
2. Unbeteiligt – sie können sich hinter ihrer Mutterschaft verstecken und diese als Rechtfertigung für ihr Nicht-Engagement benutzen.
3. Ängstlich - sie ist ängstlich und wird von „was wäre wenn“ geplagt. Sie können tatsächlich durch Ängste und Unsicherheiten gelähmt sein, und das kann ihre Beziehungen beeinträchtigen.
4. Trägheit: Sie ist nicht sehr arbeitsfreudig! Sie sucht oft nach dem geringsten Minimum, das sie tun kann, um voranzukommen. Ihr Haus kann unordentlich sein, aber vielleicht nicht in dem Ausmaß wie das eines Sanguinikers. Phlegmatiker können fernsehsüchtig sein und ihre Lebensweise kann zu übermäßiger Gewichtszunahme führen.

5. Kompromissbereitschaft: Sie ist von Natur aus eine Mitläuferin und kann ihre Ansprüche an denjenigen anpassen, mit dem sie am meisten Zeit verbringt. Aus diesem Grund kann sie in schlechte Gesellschaft geraten.
6. Sie kann es anderen leicht machen, sich in ihrer Nähe unverantwortlich zu verhalten, weil sie bestimmte Verhaltensweisen duldet, nur um zu gefallen oder um Konfrontationen zu vermeiden. Sie muss lernen, sich entschlossen und liebevoll zurückzuziehen und den Menschen zu erlauben, die logischen Konsequenzen ihrer Entscheidungen zu ernten.
7. Stur - Sie beschwert sich nicht und streitet nicht, sondern bleibt ruhig und unbeirrt bei ihrer Meinung, während die anderen Temperamente wegen ihrer Weigerung, zu kooperieren, ausrasten.
8. Sie wendet ihre Aufmerksamkeit ihren Kindern zu, wenn es Probleme mit ihrem Mann gibt.
9. Sie hat Angst vor Peinlichkeiten, Bloßstellung und Konflikten. Deshalb fällt es ihr nicht leicht, unangenehme Dinge über ihre Ehe zu sagen.
10. Sie ist selbstgerecht und oft geistig nicht sehr aufgeschlossen. Sie ist nicht scharf auf irgendetwas.
11. Sie ist egoistisch:
 - Sie kümmert sich um sich selbst, schützt sich und bleibt für sich.
 - Dies ist Ausdruck eines egoistischen Lebens, in dem sie sich nur um sich selbst kümmert.
 - Sie kann dazu führen, dass die Menschen in ihrer Umgebung sie für ihre Innerlichkeit und ihren Egoismus verachten.
12. Sie kümmert sich nicht um ihre Kleidung.
13. Sie kann zu Hause unordentlich sein und den Hausputz vernachlässigen:
 - Sie ist faul.
 - Sie ist unordentlich, weil sie gerne alles in Reichweite hat.

*Was es bedeutet, einen phlegmatischen
Ehemann oder eine phlegmatische Ehefrau
zu haben*

14. Sie könnte ihren aktiven Partner als gemein empfinden, weil er sie an Orte mit vielen Aktivitäten und Menschen schleppt, während sie nur ihre Ruhe haben will.
15. Sie braucht ein Gefühl der Wertschätzung. Phlegmatiker fühlen sich minderwertig und ungeliebt, wenn sie ständig kritisiert werden.
- Sie kann leicht die Schuld für alle Probleme in der Ehe übernehmen.
- Es fällt ihr schwer, jemanden zu lieben, dessen Hauptinteresse darin besteht, sicherzustellen, dass sie diejenige ist, die im Unrecht ist. Phlegmatiker werden unter Kritik schwach.
16. Sie kann in ständiger Verletzung, Schmerz und Verwirrung leben, weil Phlegmatiker gerne Konflikte vermeiden.
17. Es ist schwierig, sie sexuell zu erregen:
- Sie initiiert selten von sich aus Sex.
- Sie ist passiv und leblos.
- Sie führt keine Abwechslung ein und muss lernen, sich für Sex zu interessieren und ihn aufregend zu gestalten.
18. Sie kommuniziert nicht die Wahrheit über ihre Gefühle:
- Sie kann ein Leben der Täuschung führen.
- Sie versucht, andere dazu zu bringen, ihre Probleme anzusprechen.
19. Sie kann mit der Zeit in ihrer Ehe passiv werden.
20. Sie hat Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen und fühlt sich daher unter der Oberfläche unsicher.
- Da Phlegmatiker ihre wahren Gefühle kaum mitteilen, konfrontiert sie Probleme normalerweise nicht direkt.
- Sie benutzt oft subtilen Sarkasmus und Kritik, um ihren Partner zu verletzen, manchmal auch vor anderen.

21. Sie ist unmotiviert, schiebt gerne auf und vergisst gerne Termine und Verabredungen.
22. Sie ist in der Regel langsamer, wenn es darum geht, für sich und andere einzutreten, und reagiert oft langsam auf Ärger.
23. Sie wartet auf eine Krise, bevor sie handelt, weil sie immer hofft, dass jemand anderes die Situation lösen wird oder dass sich alles von selbst erledigt. ⁴

Notizen

1. Tim LaHaye, *Ich liebe dich, aber warum sind wir so verschieden?* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1991), 47, 50.
2. Ibid.
3. Joyce Meyer, *Hilf mir, ich bin verheiratet!* (Fenton, Missouri: WarnerBooks, 2000), 232
4. Ibid.

ABSCHNITT 6

DIE PROBLEME UND DIE LÖSUNGEN

Problemlösung in der Ehe

Das Haus ist ein Garten. In einem Garten taucht immer wieder Unkraut auf und muss ständig entfernt werden, damit unsere eingepflanzten Samen gut wachsen können. Jede normale Ehe hat Probleme und Herausforderungen. Erst wenn es brennt, sieht man, welcher der Stöcke um einen herum tatsächlich eine Schlange ist.

Als nun Paulus einen Haufen Reisig zusammenraffte und aufs Feuer legte, fuhr wegen der Hitze eine Schlange heraus und biss sich an seiner Hand fest.

Apostelgeschichte 28:3

Mit anderen Worten: In Zeiten der Not zeigt sich der Charakter eines Ehepartners deutlich.

Wenn du aber doch heiratest, sündigst du nicht, und wenn eine Jungfrau heiratet, sündigt sie nicht; doch werden solche in äußere Bedrängnis kommen. Ich aber möchte euch gerne schonen.

1. Korinther 7:28

Denken Sie an das Gebet des heiligen Franz Xaver:

„Gott gebe mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann; die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.“

Hauptproblembereiche in der Ehe

- (a) Kommunikation
- (b) Sex
- (c) Geld
- (d) Temperament
- (e) Kinder
- (f) Schwiegereltern
- (g) Berufe
- (h) Hausarbeit
- (i) Untreue

Annäherung

Brüder und Schwestern, wenn ein Mensch etwa von einer Verfehlung ereilt wird, so hilft ihm wieder zurecht mit sanftmütigem Geist, ihr, die ihr geistlich seid. Und sieh auf dich selbst, dass du nicht auch versucht werdest.

Galater 6:1

Es liegt im Interesse der Eheleute, alles zu tun, um zu verhindern, dass Probleme in ihrer Ehe auftauchen.

Vorbeugende Maßnahmen sind immer besser als kurative Lösungen für Probleme.

Die Realität in einer Ehe ist jedoch, dass, egal was man tut, Probleme auftauchen, die zu Problemen führen. Wenn Probleme auftauchen, muss Ihr Lösungsansatz folgendermaßen aussehen: ¹

- (a) Beten Sie über die Situation.
- (b) Seien Sie überzeugt, dass es eine Lösung gibt.
- (c) Sprechen Sie das Problem an (im Geist der Sanftmut - seien Sie nicht konfrontativ).

- (d) Ermitteln Sie die Ursachen (aufrichtig). Gehen Sie an die Wurzel, nicht an die Spitze des Problems.
- (e) Wenn nötig, konsultieren Sie Ihre Seelsorger.

Methoden zur Lösung von Problemen

1. Seien Sie bereit, Kompromisse einzugehen.

In der Ehe gibt es keine Gewinner oder Verlierer, ihr seid ein Fleisch.² Wenn es eine klare Meinungsverschiedenheit gibt, muss die Entscheidung des Mannes stehen und die Frau muss sie unterstützen, auch wenn sie sich als falsch erweist. Der Mann darf jedoch nicht herrschsüchtig sein. Er darf in seinem Haus kein Diktator sein.³

2. Was man bei der Lösung von Problemen vermeiden sollte:

- (a) Nicht schreien.
- (b) Teilen Sie Ihre Probleme nicht mit Ihren Verwandten oder Freunden.
- (c) Brechen Sie nicht in Tränen aus.
- (d) Setzen Sie Sex nicht als Waffe ein (verweigern Sie ihn/sie nicht).
- (e) Weigere dich nicht, zubereitete Speisen zu essen.
- (f) Benutzen Sie bei Streitigkeiten niemals das Wort TÖDUNG.
- (g) Meide die Ratschläge der Gottlosen.

3. Habt eine vergebende Haltung und einen vergebenden Geist.

Vergebung ist sehr wichtig für das Überleben der Ehe.⁴ Sei nicht nett zu Außenstehenden, aber ungeduldig und rücksichtslos zu deinem Ehepartner.

4. Seien Sie bereit, offen über das Problem zu sprechen.

Die beleidigte Person muss bereit sein, sich zu öffnen und in Liebe zu teilen, anstatt zu nörgeln, zu schreien oder Dinge zu verbergen.

Denn ich bin voll von Worten, weil mich der Geist in meinem Inneren bedrängt. Siehe, mein Inneres ist wie der Most, der zugestopft ist, der die neuen Schläuche zerreißt. Ich muss reden, dass ich mir Luft mache, ich muss meine Lippen auftun und antworten.

Hiob 32:18-20

- 5 . Die andere Partei muss bereit sein, die Schuld zu akzeptieren und sich zu entschuldigen.**

„ES TUT MIR GUT.“ Mit diesen drei Worten lassen sich schnell alle Streitigkeiten beilegen. Seid demütig und es fällt euch nicht schwer, euch zu entschuldigen.

Und wenn ihr steht und betet, so vergebt, wenn ihr etwas gegen jemanden habt, damit auch euer Vater im Himmel euch vergebe eure Übertretungen.

Markus 11:25-26

- 6. Lasst nicht zu, dass irgendein Problem euer zukünftiges Handeln beeinflusst.⁵**

Zu beachtende Ratschläge:

1. Unsere Eheberatung gilt für das ideale Paar, das beide wiedergeborene Christen sind und sich dem Wort Gottes unterwerfen.
2. Wenn beide nicht vollständig den Pastoren und der Kirche unterworfen sind, können Sie die Probleme nicht wirklich lösen.
3. Wenn die Person nicht in Ihrer Kirche ist, verschwenden Sie nicht viel Zeit, weil sie Ihnen nicht vollständig erklärt ist.
4. Ergreifen Sie bei der Lösung von Problemen nicht Partei.
5. Beantworte die Frage „Was soll ich tun?“ nicht auf direkte Weise. Die Leute werden sagen, du hättest sie gezwungen, das zu tun, was sie getan haben.
6. Seien Sie nicht so vage, dass die Leute nicht verstehen, was Sie sagen.

Notizen

1. Charles R. Swindoll, *Zündet das Original-Streichholz* (Portland, Oregon: Multnomah Press, 1980), 106 - 66.
2. Les Carter, *Die Push-Pull-Ehe: Die Kunst des Gebens und Nehmens lernen und leben* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1985), 67-81.
3. H. Norman Wright, *Kommunikation: Schlüssel zu Ihrer Ehe* (Glendale, Kalifornien: G/L Publications, 1974), 38, 163 - 6.
4. Bob und Jan Horner, *Konflikte in der Ehe lösen* (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 70 - 71.
5. Dennis und Barbara Rainey, *Ihre Ehe richtig beginnen* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 48 - 51; Neil T. Anderson und Charles Nylander, *Die Christus-zentrierte Ehe* (Ontario: Glint, 1996), 137.

Schwiegereltern

Wisse diese Dinge:

1. Wisse, dass du, wenn du einen Menschen heiratest, ihn mit seinem Hintergrund, seiner familiären Situation, seiner finanziellen Situation, seiner Gesundheit und allem anderen heiratest.
2. Ihre Schwiegereltern sind eng mit Ihrem Ehepartner verwandt. Sie sind seine Eltern oder Vormünder.
3. Die Bibel ermahnt Ihren Ehepartner, seine Eltern oder Erziehungsberechtigten zu ehren, und Sie müssen dasselbe tun.

»Ehre deinen Vater und deine Mutter«, das ist das erste Gebot, das eine Verheißung hat: »auf dass dir's wohlgehe und du lange lebest auf Erden«

Epheser 6:2-3

4. Ihre Schwiegereltern sind wie Adoptiveltern für Sie.
1
5. Du musst Gott glauben, dass du sie bedingungslos liebst, wie in 1. Korinther 13:4-8, auch wenn du denkst, dass sie dich nicht mögen.

Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; sie erträgt alles, sie

glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles. Die Liebe hört nimmer auf, wo doch das prophetische Reden aufhören wird und das Zungenreden aufhören wird und die Erkenntnis aufhören wird.

1. Korinther 13:4-8

6. Kein Ehepartner sollte das Haus seiner Eltern zu seinem wahren Zuhause machen. Die Bibel ermahnt die Eheleute, einander zu verlassen und sich aneinander zu binden.²
7. Versuchen Sie, zwischen den Eltern keinen Unterschied zu machen, was Pflege, Unterhalt, Finanzen usw. angeht.
8. Erkennen Sie die Tatsache an, dass nicht alle Elternpaare die gleichen Bedürfnisse haben, versuchen Sie also nicht, ihre Bedürfnisse gleichzuschalten. So kann ein Elternteil beispielsweise Überweisungen benötigen, während der andere vielleicht nur an Geburtstagen erinnert werden möchte.
9. Beschweren Sie sich nicht über Ihren Ehepartner bei Ihren Eltern. Sie werden wahrscheinlich voreingenommen gegen ihn/sie sein.

Hass erregt Hader; aber Liebe deckt alle Übertretungen zu.
Sprüche 10:12

10. Normalerweise kann die Frau den Mann auffordern, sich um das Haus zu kümmern. Er sollte diese Bedürfnisse mit Liebe erfüllen.
11. Denkt daran, dass eure neu gegründete Familie an erster Stelle steht. Wer sich nicht um seinen eigenen Haushalt kümmert, ist schlimmer als ein Ungläubiger.³

Wenn aber jemand die Seinen, besonders seine Hausgenossen, nicht versorgt, hat er den Glauben verleugnet und ist schlimmer als ein Ungläubiger.

1. Timotheus 5:8

12. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Ihre Schwiegereltern genau wie Ihre Eltern unannehmable Dinge tun können. Der Unterschied

besteht darin, dass Sie vielleicht nicht in der Lage sind, Ihren Schwiegereltern Ihre wahren Gefühle mitzuteilen, ohne Ärger zu verursachen; lernen Sie also, über bestimmte Dinge hinwegzusehen.

13. Sei du selbst bei deinen Schwiegereltern, sofern du nicht beleidigend bist.
14. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Eltern die Gewohnheit entwickeln, Ihnen gegenüber direkt oder indirekt schlechte Dinge über Ihren Ehepartner zu sagen. Ihr seid eins.
15. Deine Schwiegereltern können dich segnen, je nachdem, wie du sie behandelst. Naomi segnete ihre Schwiegertöchter, als sie zu ihrem eigenen Volk zurückkehren musste.⁴

Sprach sie zu ihren beiden Schwiegertöchtern: Geht hin und kehrt um, eine jede ins Haus ihrer Mutter! Der HERR tue an euch Barmherzigkeit, wie ihr an den Toten und an mir getan habt.

Rut 1:8

Notizen

1. Margaret Hardisty, *Für immer meine Liebe* (Irvine, Kalifornien: Harvest House Publishers, 1975), 114.
2. Gary Chapman, *Auf dem Weg zu einer wachsenden Ehe* (Chicago: Moody Press, 1996), 165 -171.
3. Siehe auch Gloria Call Horsley, *Schwiegereltern: Ein Leitfaden für die Therapie in der Großfamilie* (New York: John Wiley & Sons Inc., 1996), 59- 60. Gloria sagt, dass das Paar, das eine starke Ehe aufbauen möchte, in der Anfangsphase seiner Ehe Zeit und Mühe in die Festigung des Ehebandes investieren sollte, während es gleichzeitig die Verbindung zu seinen ursprünglichen Familien neu definiert. Während die alten Loyalitäten zu beiden Elternpaaren im Leben des Paares fortbestehen, sollten sie diese neu definieren, so dass ihre neuen Loyalitäten zueinander an erster Stelle stehen.
4. Ebd., 213 - 214. Wenn Sie sich eine bessere Beziehung zu Ihren Schwiegereltern wünschen, arbeiten Sie zuerst an sich selbst. Wenn Sie ein besserer Schwiegersohn werden, werden Sie wahrscheinlich auch bessere Beziehungen zu Ihren Schwiegereltern haben und erfolgreicher sein; Norman Wright, *Eine Antwort auf die Beziehungen zwischen Schwiegereltern* (Irvine, Kalifornien: Harvest House Publishers, n.d.), 29 - 47.

Das Stief-Haus

Leben mit dem Kind eines Ehepartners oder einem Verwandten des Ehepartners

1. Seien Sie sich bewusst, dass dies keine ideale Situation ist. Die Kinder in dem Haus wohnen nicht bei ihrem richtigen Vater oder ihrer richtigen Mutter.
2. Stellen Sie sich auf einige Herausforderungen ein, denn Sie müssen einen Fremden lieben. Es mag nicht einfach sein, aber es kann sich lohnen.
3. Erkennen Sie an, dass die Vater- und Mutterlosen einen besonderen Platz in Gottes Herz haben, und er hat gesagt, dass er diejenigen, die sie unterdrücken, persönlich bekämpfen wird.

Wirst du sie bedrücken und werden sie zu mir schreien, so werde ich ihr Schreien erhören... Wenn du Geld verleihst an einen aus meinem Volk, an einen Armen neben dir, so sollst du an ihm nicht wie ein Wucherer handeln; ihr sollt keinerlei Zinsen von ihm nehmen.

2.Mose 22:22, 24

Du siehst es ja, / denn du schaust das Elend und den Jammer; es steht in deinen Händen. Die Armen befehlen es dir; du bist der Waisen Helfer. Zerbrich den Arm des Frevlers und Bösen / und suche seinen Frevler heim, dass man nichts mehr davon finde. Der HERR ist König immer und ewiglich; die Heiden sind verschwunden aus seinem Lande. Das Verlangen der Elenden hörst du, HERR; du machst ihr Herz gewiss, dein Ohr merkt darauf, dass du Recht schaffest den Waisen und Armen, dass der Mensch nicht mehr trotzte auf Erden.

Psalm 10:14-18

4. Sie haben Ihren Ehepartner mit diesem Hintergrund geheiratet. Akzeptieren Sie es.
5. Sie müssen sie bedingungslos lieben (agape), ohne eine Belohnung zu erwarten.

Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles. Die Liebe höret nimmer auf, wo doch das prophetische Reden aufhören wird und das Zungenreden aufhören wird und die Erkenntnis aufhören wird.

1. Korinther 13:4-8

6. Erkennen Sie, dass der Stiefsohn oder die Stieftochter eng mit Ihrem Ehepartner verwandt ist und dass er/sie ihn/sie liebt. Denken Sie an Abrahams Stimmung, als er Hagar und Ismael wegschicken musste.

Und Sara sah den Sohn Hagars, der Ägypterin, den sie Abraham geboren hatte, dass er lachte. Da sprach sie zu Abraham: Vertreibe diese Magd mit ihrem Sohn; denn der Sohn dieser Magd soll nicht erben mit meinem Sohn Isaak. Das Wort missfiel Abraham sehr um seines Sohnes willen.

1.Mose 21:9-11

7. Entscheiden Sie über die Beteiligung des anderen Elternteils des Kindes, bevor Sie heiraten. Es ist ratsam, sich in Ihrem neuen Zuhause so wenig wie möglich einzumischen. Häufiger Kontakt zwischen den Eltern des Kindes ist nicht notwendig. Wenn möglich, sollten Sie eine neutrale Person als Verbindungsperson hinzuziehen, um Fragen und Misstrauen zu vermeiden.
8. Bemühen Sie sich immer, in den Augen des Kindes ein gemeinsames Paar zu sein.
9. Kenne die Realität eines bitteren Stiefkindes.¹

Und Sara sah den Sohn Hagers, der Ägypterin, den sie Abraham geboren hatte, dass er lachte.

1.Mose 21:9

10. Glaube daran, dass Gott bestimmte Kämpfe für dich austrägt.
11. Suche Rat, wenn es nötig ist.
12. Ermutigen Sie nicht und schüren Sie keinen Streit zwischen Ihrem Ehepartner und dem Stiefkind.²
13. Bilden Sie keine Clique mit dem Stiefkind Ihres Ehepartners.
14. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Kinder keine perfekten Geschöpfe sind. Auch Ihre eigenen Kinder können stur sein oder viele Fehler machen. Auch an einem Stiefkind muss gearbeitet werden. Behandeln Sie es mit Liebe. Nehmen Sie die Korrektur des Stiefkindes durch Ihren Ehepartner nicht immer als Hass auf. Erlauben Sie Ihrem Ehepartner, das Stiefkind nach biblischen Grundsätzen zu erziehen.³

Notizen

1. F. Philip Rice, *Intime Beziehungen, Eheschließungen und Familien* (Mountain View, California: Mayfield Publishing Company, 1999), 551, 561 - 72.
2. Robert Barnes, *Alleinerziehende Eltern* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1992), 263 - 4.
3. Ibid., 264 - 6.

Was jeder Christ über Scheidung wissen sollte

Die Definition von Scheidung

Das Wort, das im Neuen Testament mit "Ehescheidung" übersetzt wird, ist "*Apostasie*", was so viel bedeutet wie "Abtrünnigkeit". Stellen Sie sich einen Soldaten vor, der in die Armee eingezogen wurde und ohne Erlaubnis wegläuft. Er ist ein Überläufer. Wenn er verhaftet wird, wird er wahrscheinlich erschossen. Die Bedeutung von "überlaufen" im Wörterbuch ist "eine Partei verlassen".

Die Heilige Schrift zur Scheidung

Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden sein ein Fleisch.

1.Mose 2:24

Ich aber sage euch: Wer sich von seiner Frau scheidet, es sei denn wegen Unzucht, der macht, dass sie die Ehe bricht; und wer eine Geschiedene heiratet, der bricht die Ehe.

Matthäus 5:32

Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden.

Markus 10:9

Denn eine Ehefrau ist an ihren Mann gebunden durch das Gesetz, solange der Mann lebt; wenn aber der Mann stirbt, so ist sie frei von dem Gesetz, das sie an den Mann bindet.

Römer 7:2

Den Verheirateten aber gebiete ich – nein, nicht ich, sondern der Herr –, dass die Frau sich nicht von ihrem Manne scheiden lassen soll – hat sie sich aber scheiden lassen, soll sie ohne Ehe bleiben oder sich mit ihrem Mann versöhnen – und dass der Mann seine Frau nicht fortschicken soll.

1. Korinther 7:10-11

Ihr aber sprecht: »Warum das?« Weil der HERR Zeuge war zwischen dir und der Frau deiner Jugend, der du untreu geworden bist, obwohl sie doch deine Gefährtin und die Frau ist, mit der du einen Bund geschlossen hast. Einer, in dem noch ein Rest von Geist war, hat das nicht getan. Was sucht dieser eine? Nachkommenschaft von Gott. Darum so seht euch vor in eurem Geist, und werde keiner treulos der Frau seiner Jugend. Wer ihr aber gram ist und sie verstößt, spricht der HERR, der Gott Israels, der bedeckt mit Frevel sein Kleid, spricht der HERR Zebaoth. Darum so seht euch vor in eurem Geist und brecht nicht die Treue!

Maleachi 2:14-16

Wer ist schuld an der Scheidung?

- (a) Gott legt die Verantwortung für die Bindung auf den Mann. Er verlässt seine Frau und klebt an ihr.
- (b) Die Scheidung erfolgt, wenn er nicht in der Lage ist, sich fest genug zu binden, um unzertrennlich zu werden.
- (c) Die Ehe ruht auf den Schultern des Mannes, so wie auch die Scheidung auf den Schultern des Mannes ruht.
- (d) Was auch immer im Haus geschieht, ist die Verantwortung des Mannes, auch wenn es nicht seine Schuld ist.

Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhangen, und sie werden sein ein Fleisch.

1. Mose 2:24

Als der Mensch fiel und Gott in den Garten kam, rief er zuerst Adam und legte ihm die Verantwortung für das Essen der Früchte zu Füßen. Für die Frau gab es keine Fragen.¹

Komplikationen einer Scheidung

Gott mag im Allgemeinen keine zerbrochene Gemeinschaft jeglicher Art.

Der Gedanke an ein zerbrochenes Zuhause oder ein zerbrochenes Leben verletzt Gott.²

(a) Es wird ein unendlicher Schmerz zugefügt.

Wer Streit anfängt, gleicht dem, der dem Wasser den Damm aufreißt. Lass ab vom Streit, ehe er losbricht!

Sprüche 17:14

(b) Es entsteht eine bittere Persönlichkeit.

Wer ein mutiges Herz hat, weiß sich auch im Leiden zu halten; wenn aber der Mut darniederliegt, wer kann's tragen?

Sprüche 18:14

(c) Es kommt zu einem dauerhaften Abbruch der Beziehung/Gemeinschaft.

Ein gekränkter Bruder ist abweisender als eine feste Stadt, und Streitigkeiten sind hart wie der Riegel einer Burg.

Sprüche 18:19

(d) Zerstörung des Glücks.

Ein Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu schlachten und umzubringen. Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und volle Genüge.

Johannes 10:10

(e) Ein gebrochener/verwundeter Geist und Gefühle:

i. Die Ehe hat mit Gefühlen zu tun, daher führt ein Scheitern zu einem Zerreißen der seelischen Bande.

ii. Beide Partner sind oft zerstört, manchmal bis zur vollständigen Genesung.

iii. Eine Trennung ist die Beendigung einer Verpflichtung zu emotionaler Beteiligung.

- iv. Die Scheidung ist eine legalisierte Trennung.
- vi. Ein Gelübde gilt bis zum Tod: Lege es nicht ab, wenn du es nicht halten willst.

Es ist besser, du gelobst nichts, als dass du nicht hältst, was du gelobst. Lass nicht zu, dass dein Mund dich in Schuld bringe, und sprich vor dem Boten nicht: Es war ein Versehen. Gott könnte zürnen über deine Worte und verderben das Werk deiner Hände.

Prediger 5:4-5

- (f) Bitterkeit (langjährige und entartete Unversöhnlichkeit).
- (g) Ungeheurer Schmerz.
- (h) Eine bleibende Narbe.
- (i) Du wirst behindert sein: es gibt Dinge, die du nicht mehr gut machen kannst.
- (j) Verzweiflung - ähnlich dem Gefühl der Trauer nach dem Tod einer nahestehenden Person.
- (k) Depression:
 - i. Verursacht durch den Kontrast zwischen dem, was Sie sich für den Rest Ihres Lebens vorgestellt haben, und dem, was nach der Scheidung auf Sie zukommen wird.
 - ii. Depressionen entstehen durch Gefühle der Ablehnung, die zu einem Rückzug von allen führen können.³

Schwierigkeiten der Wiederverheiratung und des Single-Daseins

- (a) Sie werden wahrscheinlich wieder auf die gleichen Probleme stoßen.
- (b) Sie werden sich immer fragen, ob Sie Ihre Ehe nicht hätten retten können.
- (c) Die Kinder werden stark beeinträchtigt und können zu sozialen Abweichlern werden. Dies ist sehr häufig der Fall.
- (d) Sie werden immer unter einem gebrochenen/verwundeten Geist, Bitterkeit und tief sitzendem Groll leiden, was sich sehr schlecht auf Ihr geistliches und Gebetsleben auswirken wird.⁴

Prädisponierende Faktoren für eine Scheidung

- (a) Ehebruch - wenn es zu einem Ehebruch kommt, führt dies zu Misstrauen und schließlich zum Zusammenbruch der gesamten ehelichen Gemeinschaft.
- (b) Ungelöste Verletzungen und Kränkungen, die zu einem Zustand chronischer Unzufriedenheit und Depression führen.
- (c) Gewalt in der Ehe - wenn eine Partei zu Gewalt und scharfen Schimpfwörtern greift, um Konflikte zu lösen.
- (d) Kinderlosigkeit - manche Menschen lassen es zu, dass eine Situation der Kinderlosigkeit in eine Trennung der Beziehung ausartet.
- (e) Lange Trennung - ein Ehepartner reist in ein anderes Land und der andere kann nicht nachkommen, weil er das erforderliche Visum nicht erhalten kann.
- (f) Einmischung von Verwandten und Freunden:
 - i. Zu viel elterlicher Einfluss und Kontrolle.
 - ii. Zu viele abhängige Personen aus der Großfamilie.
- (g) Eine schlechte Einstellung - eine anhaltende und absichtliche schlechte Einstellung, die nicht auf Ratschläge, Zurechtweisungen, Ermahnungen oder Bitten von irgendjemandem, einschließlich Pastoren, reagiert.⁵

1. Siehe Scheidungsfälle und -ursachen, analysiert in Chuck und Barb Snyder, *Unvereinbarkeit: Immer noch ein Grund für eine gute Ehe* (Sisters, Oregon: Multnomah Publishing, 1999), 225.
2. Charles Swindoll, *Scheidung: Wenn alles zusammenbricht* (Portland, Oregon: Multnomah Press, o.J.), 6.
3. Derek und Ruth Prince, *Gott ist ein Heiratsvermittler* (Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003), 141 - 4.
4. Alex Dan und Tremper Longman, *Intime Verbündete* (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1995), 253-55.
5. Diese und andere Faktoren können, wenn sie nicht gelöst werden, dazu führen, dass die Ehe so degeneriert, dass sie nicht mehr repariert werden kann. Die Scheidung wird dann die unglückliche Alternative. Siehe M. G. McLuhan, *Ehe und Scheidung: Gottes Ruf, Gottes Erbarmen* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 43 - 44, 87 -147.

ABSCHNITT 7

DER HAUPTSCHLÜSSEL DER AKZEPTANZ

Der Schlüssel zur Akzeptanz

Es ist wichtig, dass jedes Ehepaar versteht, dass sich Menschen in der Regel nicht viel verändern, wenn sie heiraten. Paare können sich jedoch dafür entscheiden, in ihrer Ehe glücklich zu sein, wenn sie lernen, zu akzeptieren, was sie haben.¹

Sieh an die Werke Gottes; denn wer kann das gerade machen, was er krümmt?

Prediger 7:13

Genieße das Leben mit der Frau, die du lieb hast, solange du das eitle Leben hast, das dir Gott unter der Sonne gegeben hat; denn das ist dein Teil am Leben und bei deiner Mühe, mit der du dich mühest unter der Sonne.

Prediger 9:9

Gott möchte, dass wir fröhlich und glücklich sind. Glück entsteht, wenn wir das, was wir haben, akzeptieren und damit zurechtkommen. Konflikte entstehen, wenn wir mit bestimmten Dingen kämpfen, die wir nicht ändern können.²

Denken Sie an das Gebet des heiligen Franz Xaver:

„Gott gebe mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann; die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.“

4 Dinge, die jedes verheiratete Paar akzeptieren muss

1. Akzeptiere das Temperament deines Ehepartners. ³

- Ihr Temperament + Ihre Erfahrungen + das Wort Gottes = Ihr Charakter
- Versuchen Sie nicht, das Temperament Ihres Ehepartners zu ändern. Beten Sie stattdessen, dass er/sie geistlich reifer wird. (Siehe Kapitel 42).

2. Akzeptiere die „Männlichkeit“ oder „Weiblichkeit“ deines Ehepartners.

- Ein Mann muss akzeptieren, dass er mit einer Frau verheiratet ist, nicht mit einem Mann; Deshalb darf er nicht versuchen, ihre natürlichen weiblichen Eigenschaften, wie übermäßiges Reden, zu unterdrücken.
- Sie ist auch das schwächere Gefäß und man darf nicht von ihr erwarten, dass sie sich wie ein Mann verhält und funktioniert. ⁴

Desgleichen ihr Männer, lebt vernünftig mit ihnen zusammen und gebt dem weiblichen Geschlecht als dem schwächeren Ehre, denen, die Miterben der Gnade des Lebens sind, auf dass euer gemeinsames Gebet nicht verhindert werde.

1. Petrus 3:7

- Frauen haben Dinge, die sie ansprechen: Kleider, Hochzeiten, langes Plaudern, Kochen, Details von Themen und Ereignissen, die ein Mann vielleicht „unnötig“ findet.
- Eine Frau muss auch akzeptieren, dass sie mit einem Mann verheiratet ist, und nicht mit einer Frau. Männer sind von ihrem Make-up her robuster, weniger gesprächig und bemerken vielleicht nicht einmal die unterschiedlichen Farbgebungen bei einer Hochzeit. Sie interessieren sich nur für das Wesentliche einer Sache und nicht für die Details.

- Akzeptieren Sie diese natürlichen Unterschiede und leben Sie fröhlich mit ihnen.

Was Ehemänner oft an ihren Ehefrauen bemängeln:

- Dass Ehefrauen sexuell langweilig sind.
- Dass Ehefrauen zu viel und über triviale Dinge reden.
- Dass Ehefrauen kleinlich und streitsüchtig sind.

Ein Mann muss akzeptieren, dass er mit einer Frau verheiratet ist und nicht mit einem anderen Mann; er sollte also akzeptieren, was Frauen mögen.

Was Ehefrauen oft an Ehemännern bemängeln:

- Dass sie zu sehr an Sex interessiert sind.
- Dass sie ihren Frauen nicht helfen.
- Dass sie nicht genug mit ihren Frauen reden.

Eine Frau muss akzeptieren, dass sie mit einem Mann verheiratet ist, nicht mit einer anderen Frau; also sollte sie akzeptieren, was Männer mögen, wie Sex und Essen.

3. Akzeptieren Sie die negativen Dinge im Charakter Ihres Ehepartners.

- Diagnostizieren Sie die negativen Aspekte des Charakters Ihres Ehepartners und akzeptieren Sie sie.

4. Akzeptieren Sie die körperliche Struktur oder das Aussehen Ihres Ehepartners.

- Wir alle verändern uns im Laufe der Jahre körperlich. Machen Sie es nicht zu Ihrem Lebensziel, Ihren Ehepartner zu verkleinern oder zu vergrößern. Ihr Zusammenleben mit Ihrem Ehepartner darf nicht davon abhängen, ob er/sie sich körperlich verändert oder nicht.

- Jeder Ehepartner muss sich bemühen, sein gutes Aussehen zu bewahren. Schönheit gibt es in jedem Alter. Verbessern Sie Ihr körperliches Aussehen. Vernachlässigen Sie dies nicht, nur weil Sie wissen, dass Ihr christlicher Ehepartner Ihnen die ganze Zeit treu sein wird.

Andere Dinge, die Sie akzeptieren müssen

1. Akzeptiere den Frieden und beschließe, nicht zu streiten.

Entscheide dich dafür, dass Frieden besser ist als Krieg und dass es besser ist, in Frieden zu leben, als jede Angelegenheit zu verfolgen und jede Sache auszubreiten.

Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.

Römer 12:18

Die Weisheit aber von oben her ist zuerst lauter, dann friedfertig, gütig, lässt sich etwas sagen, ist reich an Barmherzigkeit und guten Früchten, unparteiisch, ohne Heuchelei. Die Frucht der Gerechtigkeit aber wird gesät in Frieden für die, die Frieden stiften.

Jakobus 3:17-18

2. Erkennt an, dass es eure christliche Pflicht ist, andere nicht zu Zorn und Bitterkeit zu reizen.

Und lasst uns aufeinander achthaben und einander anspornen zur Liebe und zu guten Werken

Hebräer 10:24

Wir sollen „einander zur Liebe und zu guten Werken ermutigen“, nicht zu Bitterkeit und Hass. „Erwägen“ und neue Wege entdecken, um Menschen zu lieben und ihnen Gutes zu tun.

3. Akzeptieren Sie, dass nur Gott komplexe Probleme verändern und lösen kann. Überlassen Sie die Dinge auch Gott, der Zeit, den Elementen und der Natur. Gott kann mit vielen Dingen umgehen.

Gott ist besser darin, sich um uns zu kümmern. Er ist besser in der Lage, komplexe Probleme für uns zu lösen. Viele Probleme können nicht gelöst werden, indem man eine Angelegenheit erklärt und anklagt. Viele Angelegenheiten überlässt man besser Gott, indem man betet und glaubt, weil man weiß, dass er „alles, was euch betrifft, vollkommen machen kann“. Ehekonflikte werden endlos sein und wahrscheinlich in einer Scheidung enden, wenn man nicht darauf vertraut, dass Gott sich um die verschiedenen Situationen kümmert. Im Laufe der Zeit werden einige Probleme gelöst. Zu anderen Zeiten kann Gott natürliche Dinge (die Natur, die Elemente usw.) benutzen, um Ihrem Ehepartner zu dienen und eine Veränderung herbeizuführen.

Befehl dem HERRN deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohlmachen

Psalm 37:5

4. Akzeptieren Sie, dass es die Weisheit Gottes ist, den Weg des Friedens zu wählen.

In einer Ehe gibt es immer wieder Momente der Unzufriedenheit über das eine oder andere Thema, aber wir müssen akzeptieren, dass es die Weisheit Gottes ist, den Weg des Friedens zu wählen, anstatt zu streiten.⁵

Auch ein Tor, wenn er schwiege, würde für weise gehalten und für verständig, wenn er den Mund hielte.

Sprüche 17:28

Nimm an, ein Friedensstifter zu sein und nicht ein streitsüchtiger und schlecht gelaunter Mensch.

Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen.

Matthäus 5:9

„Wo Neid und Streit sind, da ist Verwirrung und jedes böse Werk“, aber ein Haus voller Liebe und Frieden wird eine gesunde Ehe und ein gutes Umfeld für die Kinder hervorbringen, in dem sie aufwachsen können.

Habt ihr aber bittern Neid und Streit in eurem Herzen, so rühmt euch nicht und lügt nicht der Wahrheit zuwider. Das ist nicht die Weisheit, die von oben herabkommt, sondern sie ist irdisch, menschlich und teuflisch. Denn wo Neid und Streit ist, da sind Unordnung und lauter böse Dinge. Die Weisheit aber von oben her ist zuerst lauter, dann friedfertig, gütig, lässt sich etwas sagen, ist reich an Barmherzigkeit und guten Früchten, unparteiisch, ohne Heuchelei. Die Frucht der Gerechtigkeit aber wird gesät in Frieden für die, die Frieden stiften.

Jakobus 3:14-18

5. Akzeptieren Sie, dass das Wort Gottes größer ist als Ihre Gefühle oder persönlichen Vorstellungen.

Eine dauerhafte, glückliche christliche Ehe kann nur erreicht werden, wenn sie auf dem Wort Gottes beruht. Erlauben Sie dem Wort Gottes, in Ihrem Leben zu regieren. Ohne das Wort Gottes werden viele Probleme nie verschwinden. Entscheiden Sie sich, dem Wort Gottes zu gehorchen, egal wie Sie sich fühlen oder was Sie denken. Lassen Sie sich nicht von Ihren Gefühlen leiten, sondern lassen Sie sich vom Wort des allmächtigen Gottes leiten, motivieren und einschränken!!!

6. Entwickle einen Fluss trotz der Provokation. ⁶

Notizen

1. Timothy Hall, *Die Arbeit der Liebe* (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 61 - 68; Evans A. Laryea, *Zusammenführung von Leben* (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 70 - 76.
2. Nancy L. Van Pelt, *Hochwirksame Ehe* (Accra, Ghana: Advent Press, 2000), 47 - 54.
3. Florence Littauer, *Persönlichkeits-Plus für Paare* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House), 37-41; Arnold Mol, *Lasst uns beide gewinnen* (Basingstoke, Hants, U.K.: Marshall Morgan & Scott, 1984), 20-49.
4. Gary und Barbara Rosberg, *Verbesserung der Kommunikation in Ihrer Ehe* (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 111 - 2.
5. Bob und Jan Horner, *Konflikte in der Ehe lösen* (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 20.
6. Neil T. Anderson und Charles Nylander, *Die christuszentrierte Ehe* (Ontario, Grint, 1996), 217 - 27.

ABSCHNITT 8

DER MENSCHLICHE KÖRPER

Den menschlichen Körper durch Bilder verstehen

Verstehe die Anatomie deines Körpers besser, indem du die folgenden Bilder studierst.

Weiblich

Jede Frau wird ermutigt, ihren Körper besser kennen zu lernen. Sie kann einen Spiegel benutzen, um die äußeren Genitalien zu betrachten und zu versuchen, die Vagina und die Klitoris zu identifizieren.¹

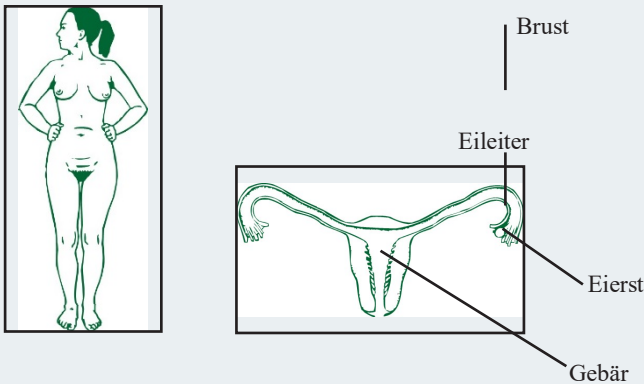
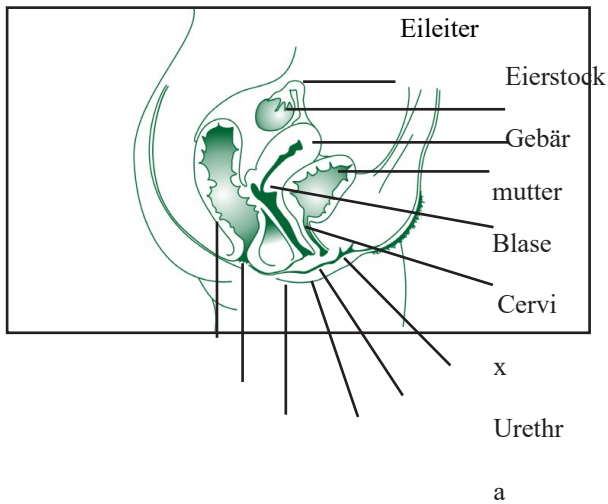


Abb. 7: Die Anatomie des weiblichen



Rektum
Anus
Vagin
a

Klitori
s Kleine
Schamli
ppen
Große Schamlippen

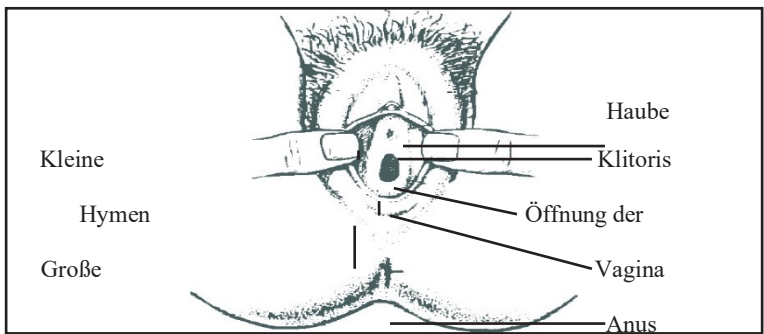


Abb. 8: Seitenansicht der weiblichen Geschlechtsorgane²

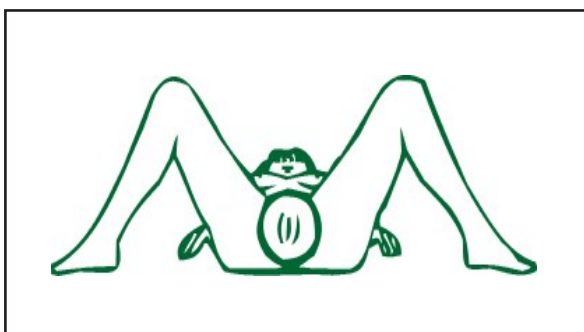


Abb. 9: Äußere Genitalien einer Frau in Steinschnittlage.³

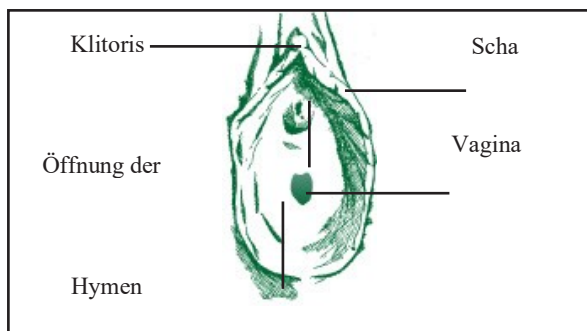


Abb. 10 (a): Vaginale Öffnung einer Jungfrau

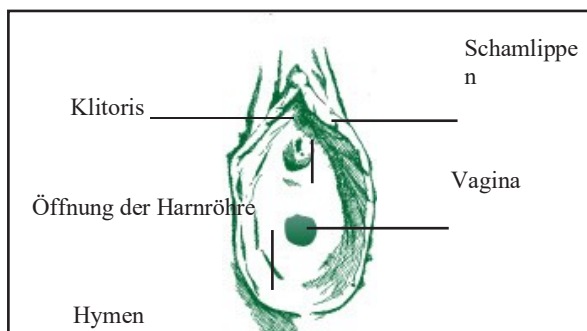


Abb. 10 (b): Öffnung der Scheide nach dem Geschlechtsverkehr

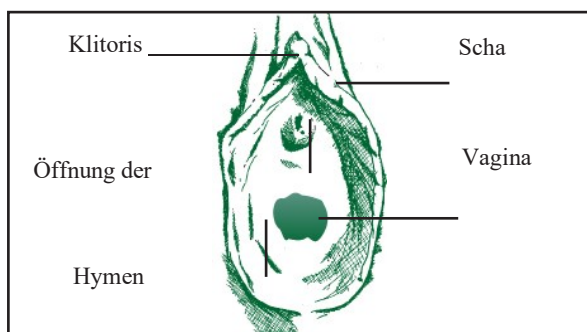
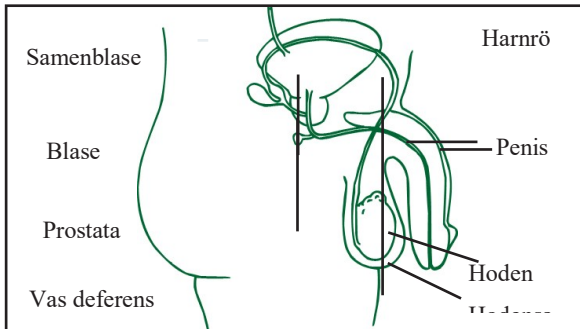


Abb. 10 (c): Scheidenöffnung nach der Geburt

Männlich

Jeder Mann sollte auch seinen Körper kennen lernen. Er kann sich vor einen Spiegel stellen und seine Genitalien untersuchen.⁴



*Abb. 11: Männliche Fortpflanzungsorgane*⁵

Notizen

1. Clifford und Jane Penner, *Das Geschenk des Sex* (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 45 - 53.
2. Frank Netter, *Atlas der menschlichen Anatomie* (East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997), 342.
3. Ibid., 350.
4. Clifford und Jane Penner, *Das Geschenk des Sex* (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 54-59.
5. Frank Netter, *Atlas der menschlichen Anatomie* (East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997), 338.

Methoden der Familienplanung

Bei der Familienplanung werden verschiedene Methoden angewandt, um ungewollte Schwangerschaften zu verhindern und den Abstand zwischen den einzelnen Kindern zu vergrößern. Ein Paar muss möglicherweise kurz vor der Heirat oder später im Laufe seines Familienlebens eine geeignete Methode der Familienplanung wählen.

Bevor wir uns mit den verschiedenen Methoden der Familienplanung befassen, sollten wir ein wenig mehr über die Physiologie des weiblichen Körpers erfahren.

Physiologie des weiblichen Körpers Menstruation

Die Menstruation ist der Vorgang, bei dem Blut und andere Stoffe aus der Gebärmutter Schleimhaut einer reifen, nicht schwangeren Frau am Ende eines jeden Menstruationszyklus ausgeschieden werden.

Der Zweck des Menstruationszyklus ist es, die Gebärmutter auf die Aufnahme einer befruchteten Eizelle vorzubereiten. Jeden Monat scheidet einer der Eierstöcke eine Eizelle aus, die durch den Eileiter in die Gebärmutter transportiert wird. Es kann 24 bis 48 Stunden im Eileiter verbleiben und während dieser Zeit befruchtet werden. In Vorbereitung auf die monatliche Freisetzung der Eizelle verdickt sich das Gewebe, das die Gebärmutter auskleidet, die Gebärmutter Schleimhaut, und die Blutversorgung nimmt zu. Wird die Eizelle nicht befruchtet, löst sich die Gebärmutter Schleimhaut auf, und es kommt zu einem Blutverlust, der zur Menstruation (oder

Menstruation oder Periode) führt. Wenn es nicht zu einer Schwangerschaft kommt, wird dieses Gewebe zusammen mit der unbefruchteten Eizelle durch Muskelkontraktionen der Gebärmutter entsorgt. Manchmal sind die Schmerzen bei diesen Kontraktionen sehr stark und werden als Dysmenorrhöe bezeichnet.

Die Menstruationsblutung dauert in der Regel vier bis sechs Tage. Danach wird das Gewebe wieder aufgebaut. Danach baut sich die Gebärmutter Schleimhaut wieder auf. Der gesamte Menstruationszyklus dauert etwa achtundzwanzig Tage. Kommt es zu einer Befruchtung der Eizelle und damit zu einer Schwangerschaft, bleibt die Periode der Frau bis zur Geburt des Kindes aus. (Manchmal setzt die Periode erst einige Monate nach der Geburt des Kindes wieder ein).

Ein Arzt sollte aufgesucht werden, wenn die normale Monatsblutung seit einigen Monaten ausbleibt, eine Schwangerschaft aber nicht besteht oder wahrscheinlich ist. Dies ist die Amenorrhoe.

Der Menstruationszyklus beginnt in der Pubertät und setzt sich monatlich fort, bis die Frau etwa fünfundvierzig bis fünfzig Jahre alt ist. In dem Alter, in dem die Menstruation aufhört, ist die Frau in der Menopause.¹

Befruchtung

Die Befruchtung ist der Vorgang, bei dem sich ein Spermium mit einer Eizelle vereinigt und eine befruchtete Eizelle hervorbringt. Das männliche Organ, der Penis, wird bei sexueller Erregung erigiert, weil die Blutzufuhr erhöht ist. Er kann dann in die Vagina der Frau eingeführt werden. Zum Zeitpunkt der gesteigerten Erregung kommt es zur Ejakulation und die Spermien werden freigesetzt. Die Spermien schwimmen in die Gebärmutter und hinauf in die Eileiter, wo die Befruchtung stattfindet.

Familienplanung

Die Familienplanung ermöglicht es einem Paar, ungewollte Schwangerschaften zu verhindern und die Abstände zwischen den Kindern zu vergrößern.

Weitere Gründe für die Familienplanung sind:

- (1) Ein frisch verheiratetes Paar braucht etwas Zeit, um sich aufeinander einzustellen. Es ist wünschenswert, Zeit zu haben, um zu lernen, miteinander zu kommunizieren und zu teilen, bevor die Verantwortung für eine junge Familie auf sie zukommt.
- (2) Die Angst vor einer Schwangerschaft kann die Freude an der sexuellen Beziehung beeinträchtigen.

Methoden

- (1) Natürliche Methoden
- (2) Barrieremethoden
- (3) Spermizid
- (4) Hormonelle Präparate
- (5) Intrauterinpeessar zur Empfängnisverhütung (IUCD)
- (6) Permanente Methoden. ²

1. Die natürlichen Methoden

(a) Koitus interruptus

Unter „Koitus interruptus“ versteht man das Zurückziehen des Penis aus der Vagina kurz vor dem Samenerguss. Mit dieser Methode wird versucht, eine Schwangerschaft zu verhindern, indem Samen außerhalb des Genitaltrakts deponiert werden.

Vorteile:

1. Es sind keine Geräte oder Vorbereitungen für den Geschlechtsverkehr erforderlich.
2. Sie sind jederzeit und ohne Kosten verfügbar.

Benachteiligungen:

1. Die Flüssigkeit, die vor der Ejakulation aus dem erigierten Penis austritt, enthält oft Samenzellen. Diese Samenzellen können zu einer Schwangerschaft führen, auch wenn die Ejakulation außerhalb der Scheide stattfindet.

2. Es ist oft schwierig, den Zeitpunkt der Ejakulation genau zu kontrollieren. Die Disziplin, die für den Rückzug vor der Ejakulation erforderlich ist, kann einen Teil des Vergnügens an der Erfahrung zunichte machen.

3. Der plötzliche Rückzug kann die Frau daran hindern, beim Geschlechtsverkehr zum Orgasmus zu kommen.

4. Wenn 1.000 Paare die Methode des Coitus interruptus anwenden würden, gäbe es nur einen 20-prozentigen Rückgang der Schwangerschaften. Das bedeutet, dass es im Laufe eines Jahres 160 bis 200 ungeplante Schwangerschaften geben würde.

(b) Stillen

Stillen ist eine Methode der Empfängnisverhütung, die nur dann wirksam ist, wenn sie ausschließlich ohne Nahrungsergänzungsmittel praktiziert wird. In der Regel ist es aufgrund der bestehenden Arbeitsbedingungen nicht wirksam.

(c) Wissenschaftliche Methoden

Sie dienen dazu, den Zeitpunkt des Eisprungs zu bestimmen, so dass der Beischlaf vermieden werden kann.

i. Die Kalendermethode

Um die Rhythmus- (oder Kalender-) Methode erfolgreich anwenden zu können, muss eine Frau wissen, wie stark die Länge ihres eigenen Menstruationszyklus schwankt. Dies setzt voraus, dass sie acht bis zwölf Monate lang schriftliche Aufzeichnungen über ihre Menstruationszyklen führt, bevor sie sich auf das System verlassen kann. Grundsätzlich wird diese detaillierte Aufzeichnung geführt, um das Datum des Beginns der nächsten Menstruationsblutung, den so genannten Tag 1 des Menstruationszyklus, besser vorhersagen zu können.

Sobald sie eine solche Aufzeichnung hat, kann ihr Arzt ihr zeigen, wie sie die Anzahl der Tage im Monat berechnen kann, an denen kein Geschlechtsverkehr stattfinden sollte. Grundsätzlich sollte sie vierzehn Tage vom nächsten voraussichtlichen Datum des Einsetzens der Menstruation abziehen, um den Tag des Eisprungs zu ermitteln. Dann sollte sie in den vier Tagen vor dem Eisprung und in den drei Tagen danach keinen Geschlechtsverkehr haben.

ii. Basale Körpertemperatur

Hängt von der Feststellung des Anstiegs der Basaltemperatur ab, der zum Zeitpunkt des Eisprungs auftritt. Ein Anstieg von etwa 0,3 - 0,5 C. Die Kenntnis des Zeitpunkts des Eisprungs, der mit dieser Methode über mehrere Monate hinweg ermittelt wird, hilft Ihnen, den Eisprung genau zu bestimmen und damit auch den Zeitraum, in dem es sicher ist, Geschlechtsverkehr zu haben, ohne schwanger zu werden.

Hinweis: Die Temperaturmessung kann durch Fieber, z. B. aufgrund von Malaria oder Infektionen, beeinträchtigt werden.

iii. Zervixschleim

Sie basiert auf der Beobachtung einer Abfolge von Veränderungen der Qualität und Quantität des Zervixschleims während des Menstruationszyklus durch die Frau. Unmittelbar nach der Menstruation fühlt sich der Scheideneingang trocken an, doch je näher der Eisprung rückt, desto mehr Schleim kann man feststellen. Zunächst ist er trübe und klebrig, doch mit dem Anstieg des Östrogenspiegels wird mehr Schleim produziert. Er wird klarer, die Stränge dehnen sich, ohne zu reißen, und er fühlt sich glitschig an. Der Höhepunkt des klaren Schleims wird am Tag des Eisprungs erreicht, danach wird der Schleim wieder trüb.³

2. Die Barrieremethoden

(a) Das Kondom

Das Kondom (auch Prophylaxe, Pro, Hülle oder Gummi genannt) wird über den erigierten Penis gestülpt, um den Samen aufzufangen und zu verhindern, dass Spermien während des Samenergusses in die Scheide gelangen. Auf der ganzen Welt ist das Kondom immer noch die am häufigsten verwendete wirksame Verhütungsmethode. Im Folgenden finden Sie einige einfache Anweisungen für die erfolgreiche Verwendung des Kondoms:

1. Das Kondom muss vor dem Geschlechtsverkehr übergezogen werden. Der Kontakt zwischen dem Penis und dem Vaginalbereich sollte vermieden werden, bis das Kondom über den erigierten Penis gestülpt ist, da die anfängliche Flüssigkeit, die aus dem Penis austritt, Samenzellen enthalten kann.
2. Lassen Sie einen halben Zoll Platz am Ende des Penis als Reservoir, in dem sich das Sperma im Kondom sammeln kann. Andernfalls schmiert das Sperma den Penis so stark, dass das Kondom abrutschen könnte.
3. Rollen Sie das Kondom weiter bis zur Peniswurzel ab.
4. Ziehen Sie den Penis sehr bald nach der Ejakulation, während er noch erigiert ist, vorsichtig und langsam aus der Scheide zurück. Halten Sie das Kondom an der Peniswurzel fest (wenn Sie die Erektion erst abklingen lassen, kann das Kondom abrutschen).
5. Sollte das Kondom während des Geschlechtsverkehrs abrutschen, fassen Sie es am offenen Ende und ziehen Sie es vorsichtig aus der Scheide, um den Inhalt nicht zu verlieren. Dann sollte die Frau sofort eine Dusche machen und sich äußerlich mit Wasser und Seife einseifen.
6. Jedes Mal, wenn der Geschlechtsverkehr wiederholt wird, muss ein sauberes Kondom verwendet werden.

Vorteile:

1. Es ist einfach zu benutzen.
2. Es gibt keine Nebenwirkungen.
3. Es kann in jeder Drogerie ohne Rezept gekauft werden.
4. Sie überträgt die Verantwortung auf den Ehemann, was manche Ehefrauen als klaren Vorteil betrachten.
5. Unmittelbar nach dem Geschlechtsverkehr gibt es einen sichtbaren Beweis für seine Wirksamkeit.

6. Es verhindert wirksam die Ausbreitung der meisten Krankheiten, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.

Benachteiligungen:

1. Es verringert die Empfindung des Penis. Dies kann jedoch ein Vorteil für einige Ehemänner sein, die finden, dass es hilft, ihre Ejakulation zu verzögern.
2. Das Kondom kann erst übergezogen werden, wenn der Mann eine Erektion hat.
3. Es unterbricht das sexuelle Vorspiel. Dieser Einwand lässt sich leicht ausräumen, indem die Frau das Kondom als zusätzlichen erotischen Teil des Liebesspiels liebevoll über den Penis ihres Mannes streift.
4. Die Frau kann ohne Gleitmittel ein gewisses Unbehagen empfinden. Dies kann durch die Verwendung von gleitfähigen Kondomen (hermetisch verschlossen) oder durch die Verwendung eines Verhütungsgels gelöst werden, das zwei Zwecke erfüllt - Gleitfähigkeit und zusätzliche Sicherheit. Verwenden Sie niemals Vaseline oder Cold Cream, da Produkte auf Erdölbasis das Gummi des Kondoms beschädigen können.
5. Im Kondom kann sich ein kleines, nicht erkennbares Nadelloch befinden. Es wird geschätzt, dass selbst ein Nadelloch weniger als eine von 200.000 Chancen für eine Schwangerschaft bietet.

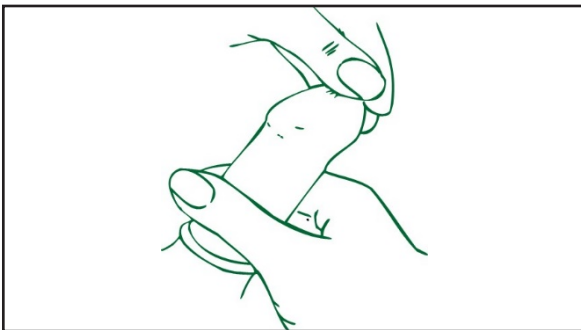


Abb. 12: Kondom auf einem erigierten Penis

(b) Das Zwerchfell

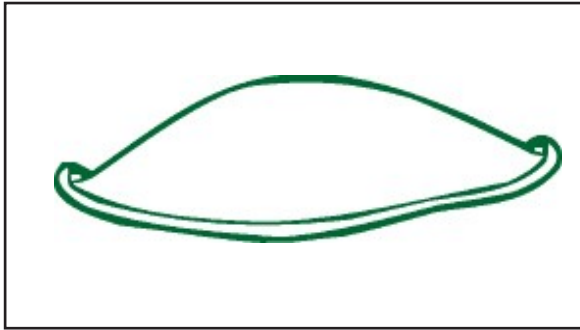


Abb. 13: Das Zwerchfell

Diaphragmen werden in verschiedenen Größen hergestellt, und die Vagina der Frau muss untersucht werden, damit sie die für ihre Vagina am besten geeignete Größe erhält. Die meisten Frauen, die ein Diaphragma verwenden, schmieren ein spermizides Gelee in die Kuppel und um den Rand des Diaphragmas, obwohl die Verwendung eines spermiziden Gelees nicht unbedingt notwendig ist. Normalerweise geht die Frau in die Hocke oder stellt sich mit einem Fuß auf einen Stuhl, um die Kappe einzuführen, und führt sie von oben nach unten in ihre Scheide ein. In der Vagina nimmt sie ihre Form wieder an und liegt eng über der Vagina, die den Gebärmutterhals bedeckt.

Nach der Geburt kann sich das Fassungsvermögen der Vagina etwas vergrößern, und die Frau sollte das Diaphragma neu anpassen lassen, wenn sie es weiterhin als Verhütungsmethode verwenden möchte.

Benachteiligungen:

- 1 Mangelnde Privatsphäre beim Einsetzen und Entfernen. Die Anwenderin muss anfangs unterwiesen werden.
2. Manchmal fehlt es an Wasser zum Reinigen des Diaphragmas.
3. Notwendigkeit einer zusätzlichen Spermizidcreme oder eines Gelees zur Verbesserung der Wirksamkeit.
4. Nicht ohne weiteres erhältlich.
5. Nicht sehr angenehm zu tragen. Die Kappe muss 6 - 8 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr aufgesetzt bleiben.

6. Es ist ein wenig teuer, und manchmal gibt es Schwierigkeiten bei der Suche nach einer geeigneten Größe.

3. Spermizide

Diese spermiziden Produkte werden allein verwendet und sind wirksam, weil sie Spermien abtöten, ohne das empfindliche Vaginalgewebe zu schädigen. Sie sind in drei Formen erhältlich - Schaum, Creme und synthetisches Gel - und werden mit einem schlanken Kunststoffapplikator in die Scheide eingeführt, der automatisch die richtige Dosis dosiert. Sie sind so wirksam, dass nur eine Anwendung vor jedem Geschlechtsakt erforderlich ist. Wenn eine Frau überhaupt eine Spülung vornehmen möchte, sollte sie mindestens sechs Stunden warten. Spermizide sind wesentlich wirksamer als die Methoden des Rhythmus, des Entzugs oder der Spülung.⁴

Vorteile:

1. Vaginale Spermizide können ohne Rezept gekauft werden.
2. Es ist keine Anpassung erforderlich, wie z. B. vor der Anschaffung eines Diaphragmas.
3. Es muss nach dem Geschlechtsverkehr nichts entfernt werden.
4. Frauen, die diese Methode anwenden, müssen sich nur dann damit befassen, wenn der Geschlechtsverkehr stattfindet.

Benachteiligungen:

1. Um wirksam zu sein, müssen vaginale Spermizide unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden.
2. Der Applikator muss nach jeder Anwendung mit Wasser und Seife gewaschen werden.
3. Gelegentlich kann ein Spermizid eine allergische Reizung in der Scheide hervorrufen.
4. Nach dem Geschlechtsverkehr kommt es zu einer größeren Menge an Scheidenausfluss, da sowohl Sperma als auch Spermizid ausgeschieden werden. Manche Frauen empfinden dies als lästig.

5. Wenn 1.000 Frauen ein Jahr lang die vaginale Spermizidmethode anwenden würden, käme es bei etwa 76 von ihnen zu ungeplanten Schwangerschaften. Dazu gehören auch die Frauen, die es versäumt haben, das Spermizid vor jedem Geschlechtsverkehr anzuwenden.

4. Hormonelle Präparate

(a) Orale Verhütungsmittel (die „Pille“)

Bei der oralen Verhütungsmethode muss die Frau 21 Tage lang jeden Tag eine Pille oder Tablette einnehmen. Jede Frau, die mit dieser Methode beginnt, nimmt die erste Pille 5 Tage nach Beginn ihrer Regelblutung. Danach nimmt sie jeden Tag eine Pille ein, bis sie 21 Pillen eingenommen hat. Dann setzt sie die Einnahme der Pille ab, und innerhalb von 2 bis 3 Tagen sollte ihre Periode einsetzen. Sieben Tage nach Einnahme der letzten Tablette beginnt sie wieder mit der Einnahme der Pille für die nächsten 21 Tage und wiederholt den Zyklus. Diese Routine wird Monat für Monat fortgesetzt, solange die Frau eine Schwangerschaft verhindern möchte.

Die Pillen bestehen im Wesentlichen aus zwei Hormonen, die den natürlichen Hormonen sehr ähnlich sind. Wenn diese Substanzen eingenommen werden, signalisieren sie dem Körper, dass er keine Eizellen produzieren soll. Da während der Einnahme der Pille keine Eizellen produziert werden, ist auch keine Eizelle im Körper der Frau vorhanden, die sich beim Geschlechtsverkehr mit den männlichen Spermien vereinigen könnte. Wenn sie die Pille absetzt, beginnt der Eisprung erneut.⁵

Vorteile

1. Das kombinierte orale Kontrazeptivum, die Pille, ist das sicherste Verhütungsmittel mit einem nahezu 100-prozentigen Schutz, sofern sie täglich wie empfohlen eingenommen wird. Sie hat eine Schwangerschaftsrate von 0,3 % pro hundert Frauen.
2. Sie erfordert keine Vorbereitung vor dem Geschlechtsverkehr.

Benachteiligungen:

1. Die Pille muss mindestens einen Monat lang gleichzeitig mit einer anderen Verhütungsmethode angewendet werden.
2. Übelkeit ist im ersten Zyklus häufig und kann durch die Einnahme der Pille am letzten Abend reduziert werden.

3. Zärtlichkeit und leichte Vergrößerung der Brüste können auftreten, verschwinden aber in der Regel nach ein paar Zyklen.
4. Der „Menstruelle“ Verlust ist in der Regel geringer. Es kann zu Schmierblutungen zwischen den Zyklen (Durchbruchblutungen) kommen.
5. Eine anfängliche Gewichtszunahme von 0,5 kg ist üblich. Diese geht in der Regel nach einigen Zyklen wieder zurück; ein Wechsel zu einer anderen Pille verringert manchmal die Gewichtszunahme.
6. Bluthochdruck kann insbesondere im ersten Jahr der Einnahme und bei Patientinnen über 30 Jahren auftreten.
7. Cholestatische Gelbsucht - gelbe Augen und dunkler Urin.
8. Bei Frauen, die die Kombinationspille einnehmen, ist das Risiko für Venenthrombosen, Embolien, Koronarthrombosen und Hirnblutungen erhöht.
9. Die erste Regelblutung nach dem Absetzen der Pille tritt häufig verspätet ein.
10. Wenn eine Frau einen östrogenabhängigen Tumor (z. B. Brustkrebs) hatte, sind östrogenhaltige Pillen kontraindiziert.
11. Vaginale Candidose - weißlicher, kalkhaltiger Ausfluss; nicht übelriechend.
12. Chloasma - Gesichtspigmentierung, wie sie manchmal in der Schwangerschaft auftritt, d. h. Verdunkelung des Gesichts.
13. Migräne-Kopfschmerzen können auftreten.
14. Die psychologischen Auswirkungen sind schwer zu beurteilen. Depressionen werden manchmal mit der Pille in Verbindung gebracht, aber nur selten mit Beweisen. Die Angst vor der Pille ist aufgrund unausgewogener Zeitungsberichte über ihre Risiken weit verbreitet.

Trotz dieser langen Liste möglicher Nebenwirkungen sollte man sich darüber im Klaren sein, dass Millionen von Frauen in der ganzen Welt die Pille ohne Probleme anwenden.

(b) Injektionsmittel

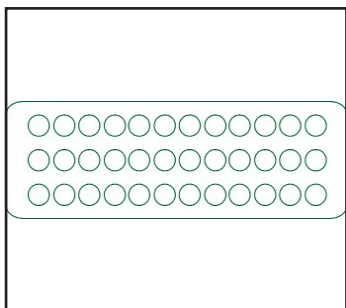
Dies ist ähnlich wie bei der Pille. Die Frau erhält einmal in zwei oder drei Monaten eine Injektion; oder in längeren Abständen, wie vorgeschrieben.

5. Das intrauterine Verhütungsmittel (IUCD)

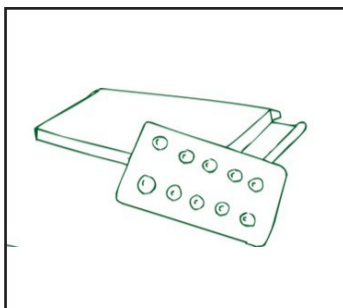
Die IUCD, auch Loop genannt, ist eine weiche, flexible Kunststoffschlinge, die von einem Arzt eingeführt werden kann. An der IUCD ist ein fester Nylonfaden befestigt, der etwa einen Zentimeter aus dem Gebärmutterhals in die Vagina ragt. Die Frau kann diesen Faden anfassen, um sicher zu sein, dass die IUCD an der richtigen Stelle sitzt. Später wird dieser Faden verwendet, um die IUCD zu entfernen.

Es besteht eine gewisse Unsicherheit darüber, wie die IUCD funktioniert. Es ist allgemein anerkannt, dass sie von der Fremdkörperreaktion abhängt, die durch ihre Anwesenheit in der Gebärmutter hervorgerufen wird.⁶

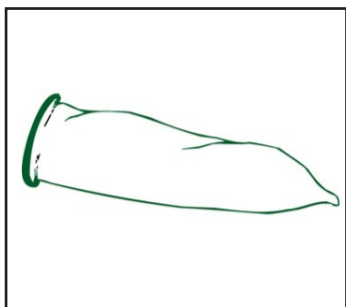
NB: Diese Form der Empfängnisverhütung wird von der Kirche nicht empfohlen, da wir glauben, dass sie den Abbruch einer zwei oder drei Tage alten Schwangerschaft verursacht.



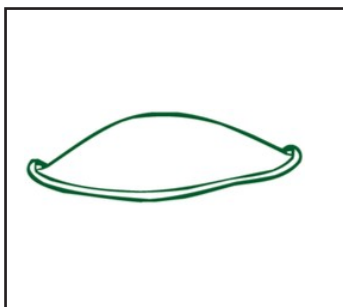
Empfängnisverhütende Pillen



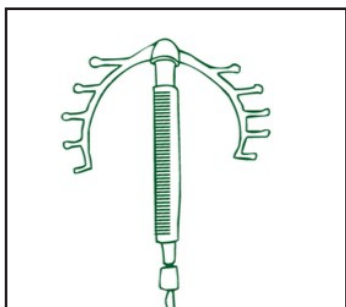
Pille danach



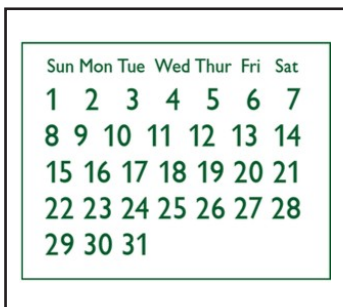
Männliches Kondom



Diaphragma



IUD



Kalender

6. Permanente Familienplanung

Hierbei handelt es sich um eine dauerhafte Methode der Empfängnisverhütung. Die dauerhafte Verhütungsmethode für Männer ist die Vasektomie und für Frauen die Eileiterunterbindung. (Siehe Bilder unten). Was ist vor einer dauerhaften Verhütungsmethode zu beachten?

1. Wenn ein Kind stirbt, möchte das Paar vielleicht ein weiteres Kind bekommen.
2. Wenn die Frau stirbt und der Mann wieder heiraten will, möchte keine Frau einen Mann heiraten, der eine Vasektomie hatte. Eine Vasektomie ist nicht gleichbedeutend mit Impotenz!
3. Wenn der Ehemann stirbt und die Frau eine Eileiterunterbindung hatte, kann es sein, dass sie in ihrer nächsten Ehe weitere Kinder haben möchte. Dies ist jedoch weniger problematisch als der obige Punkt.



Abb. 15: Vasektomie

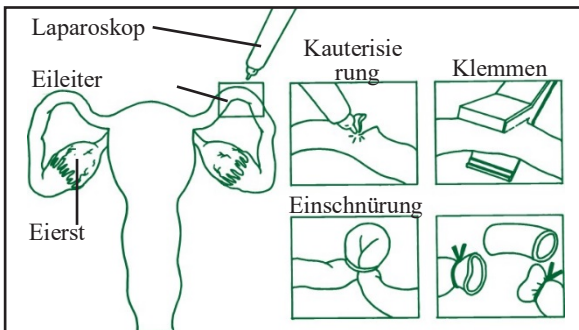


Abb. 16: Tubenligatur

Notizen

1. H. L. Frederickson und L. Wilkins Haug, *OB/GYN Secrets* (Philadelphia, Pennsylvania: Hanley and Belfus Inc., 1991), 72, 79; E. A. Badoe und S. K. Owusu (Hrsg.), *Health and Disease: Der Leitfaden für Laien zur guten Gesundheit* (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 108 - 11.
2. Derek Llewellyn Jones, *Jede Frau: Ein gynäkologischer Leitfaden für das Leben* (Lagos, Nigeria: Academy Press, 1994), 95 - 125.
3. William Ganong, *Übersicht über die medizinische Physiologie* (East Norwalk, Connecticut: Appleton and Lange, 1991), 412.
4. F. Philip Rice, *Intime Beziehungen, Eheschließungen und Familien* (Mountain View, Kalifornien: Mayfield Publishing Co., 1999), 349 - 65.
5. Robert O. Blood, *Die Ehe* (New York: The Free Press, 1969), 406 - 16.
6. Stuart Campbell und Ash Monga, Hrsg., *Gynäkologie von zehn Lehrern*. 17. Aufl. (London: Arnold, 2000), 66 - 75.

ABSCHNITT 9

DIE SEXUELLE BEZIEHUNG

Einführung in das sexuelle Glücklichsein

In diesen Beratungsgesprächen werden wir versuchen, Ihnen zu zeigen, dass Sex schön ist, dass Sex heilig ist und dass Gott über Sex spricht.¹

Sex wird in der Bibel beschrieben. Die Bibel hat eine Menge darüber zu sagen. Sex wurde von Gott erschaffen und nicht vom Teufel. Sex ist vom Teufel und der Welt so missbraucht und pervertiert worden, dass der Eindruck entstanden ist, Sex sei hässlich und sündhaft. In dieser Studie lernen wir, dass Sex im Gegenteil eine wunderbare Schöpfung Gottes ist. Wenn er innerhalb der Grenzen von Gottes Willen praktiziert wird, kann Sex nur zu mehr Freude und Frieden in der Ehe führen.²

Der Geschlechtsverkehr kann sowohl für Männer als auch für Frauen sehr angenehm und vergnüglich sein. Es ist jedoch eine Kunst, die erlernt und entwickelt werden muss. Beim Sex geht es nicht darum, 10 von 10 Punkten für seine Leistung zu bekommen, sondern darum, mit seinem Partner Spaß zu haben und Fürsorge zu zeigen. Paare sollten sich also entspannen und bereit sein, eine neue Welt kennen zu lernen.

Um dies zu erreichen, sollten sie zunächst eine liebevolle und angenehme Beziehung führen. In einer Atmosphäre der Liebe und des Vertrauens können Sie alle Hemmungen ablegen und sich Ihrem Partner gegenüber emotional völlig öffnen.

Sex stärkt die Liebe zwischen Mann und Frau. Er bringt die Paare einander näher. Die meisten harten Gefühle lösen sich während und nach dem Sex auf.

Warum Unzucht treiben, wenn man Liebe treiben kann? Regelmäßiger Sex ist ein Privileg für ein wiedergeborenes christliches Paar. Es ist ein Geschenk Gottes an Sie, vom Tag Ihrer Heirat bis ins hohe Alter. Machen Sie Gebrauch von diesem Geschenk.

8 Gründe für Sex

1. Vergnügen (siehe KAPITEL 31).

2. Die Pflicht (siehe KAPITEL 32).

3. Fortpflanzung (siehe KAPITEL 36).

4. Eine Möglichkeit, als Paar eng zusammen zu bleiben.

Das Sexualleben eines Paares ist ein Thermometer für ihre Beziehung und ihre Liebe (siehe „Sexometer“ unten).

(a) Wenn die Beziehung gesund und stark ist, werden sie häufig Sex haben, z. B. in den Flitterwochen und in der frühen Phase der Ehe.

(b) Ein Zeichen dafür, dass ein Paar sich nicht mehr nahe steht, ist, dass es seit einiger Zeit keinen Sex mehr hatte. Wenn ein Paar zum Beispiel seit einem Monat keinen Sex mehr hatte, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass sie nicht mehr zusammen sind. Wenn sie seit 3 Monaten keinen Sex mehr hatten, ist das ein Zeichen für ernsthafte Eheprobleme.

(c) Qualitativer, erregbarer Sex kann Promiskuität/Ehebruch verhindern.

(d) Das größte Sexualorgan ist der Verstand.³

Sexometer

FREQUENZ	BEZIEHUNG
Zweimal pro Tag	Typisch für eine sehr, sehr glückliche Beziehung-Entspannung/Honig-Mond-Ekstase
Täglich	Typisch für eine sehr glückliche Ehe
Jeden zweiten Tag	Typisch für eine harmonische Ehe, insbesondere bei berufstätigen Paaren
Einmal pro Woche	Typisch für eine Ehe, die unter dem Druck des Lebens steht
Zweimal im Monat	Typisch für eine disharmonische Ehe, vor allem das Leben zwischen Streitigkeiten/Stürmen
Einmal im Monat	Typisch für eine Ehe im Zusammenleben - uninteressiert aneinander
Einmal zwei-drei Monate	Typisch für eine Ehe in schwerer Disharmonie - Untreue/Ehebruch
Einmal alle sechs Monate	Typisch für ein Paar in virtueller Trennung und Zerrüttung der Ehe
Einmal im Jahr	Typisch für die totale Zerrüttung der Ehe und die virtuelle Scheidung

Abb. 17: Das Sexometer

5. Regelmäßiger Sex verhindert Ehebruch:

(a) Wenn Sie Sex haben, sinkt, wie bei allen anderen körperlichen Bedürfnissen, Ihr Verlangen nach Sex, da Sie gut befriedigt sind. Wenn Sie zum Beispiel zu Hause gut essen, werden Sie nicht das Verlangen haben, außerhalb Ihres Hauses Lebensmittel zu kaufen, da Sie zu Hause gut befriedigt sind. Das Gleiche gilt für den Sex.

(b) Die Ehefrauen müssen erkennen, dass es in ihrem eigenen Interesse ist, regelmäßig Sex mit ihren Männern zu haben, damit diese sich nicht für andere Mädchen interessieren, die sie täglich außerhalb des Hauses treffen.

6. Eine Art, seiner Frau oder seinem Mann seine Liebe auszudrücken:

(a) Es gibt verschiedene Möglichkeiten, seine Liebe auszudrücken, z. B. durch den Kauf eines Geschenks, das Kochen einer schönen Mahlzeit usw. Eine andere Art der Liebesbekundung ist der Sex mit Ihrer Frau oder Ihrem Mann.

(b) Romantische Verhaltensweisen wie Küssen, Streicheln und Liebkosen sind nicht für sündige Beziehungen zwischen Freunden und Freundinnen gedacht, sondern für richtig verheiratete Paare. Paare werden ermutigt, sich romantisch zu verhalten.

7. Sex kann ein glückliches Ende für manche Streitigkeiten sein:

(a) Ein Sprichwort besagt, dass es kein Problem gibt, das nicht im Bett gelöst werden kann.

(b) Nachdem die Probleme durch Diskussionen und Entschuldigungen geklärt wurden, kann Sex ein sehr glückliches Ende sein.

(c) Sex ist kein Ersatz für ein Gespräch über das Problem.

(d) Eine Frau, die ihren Mann beruhigen will, kann Sex mit ihm haben.

8. Sex kann ein Mittel sein, um Spannungen abzubauen.

(a) Sexuelle Aktivität setzt Endorphine frei oder führt zu einer Entspannung, die für einen Pfarrer, der sich auf eine Predigt vorbereitet, oder für einen Fußballspieler, der vor einem Spiel angespannt ist, oder für einen (verheirateten) Studenten, der eine Prüfung schreibt, oder für jemanden, der an einem Vorstellungsgespräch teilnimmt, nützlich sein kann.

Notizen

1. Joshua Adjabeng, *Eine fruchtbare Ehe genießen* (Accra, Ghana: Olive Publications, 1995), 55 - 65.
2. Gary R. Collins, *Familie Schock* (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1995), 125; Lana Packer, *Frauen machen den Unterschied in der Ehe* (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 145 - 7; Clifford und Jayne Penner, *Das Geschenk des Sex* (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 27 - 31.
3. Tim und Beverly LaHaye, *Der Akt der Eheschließung* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 20.

Die Hochzeitsnacht

Wir empfehlen frisch verheirateten Paaren, ihre erste gemeinsame Nacht an einem Ort zu verbringen, an dem sie möglichst viel Privatsphäre haben, z. B. in einem Hotel.

Warum die Hochzeitsnacht wichtig ist

1. Sie haben keine weitere Chance, Ihre ersten Erfahrungen zu erleben. Sie würden sich freuen, wenn Sie Ihre Ehe auf besondere Weise vollziehen würden. Wir feiern den Beginn vieler Dinge in großem Stil: die Geburt eines Babys, die Einweihung einer neuen Regierung, ein neues Gebäude, ein neues Projekt, usw.
2. Sie brauchen ein unvergessliches Erlebnis beim ersten Mal, das Ihnen als Bezugspunkt dienen soll. Viele Herausforderungen liegen in der Ehe vor Ihnen, und es ist gut, einen denkwürdigen, nie zu vergessenden Meilenstein zu haben, auf den Sie mit Freude zurückblicken können - das wird Sie ermutigen.
3. Es ist wichtig, dass Sie Geld für sich selbst ausgeben, um die Früchte Ihrer Arbeit zu genießen. Schließlich haben Sie so viel Geld ausgegeben, damit sich die anderen bei der Hochzeitsfeier, beim Mittag- oder Abendessen wohlfühlen. Das ist nur fair:

Es soll der Bauer, der den Acker bebaut, die Früchte als Erster genießen.

2. Timotheus 2:6

Sie müssen auch verstehen, dass es ein Zeichen echten Segens ist, wenn Sie sich an dem erfreuen können, was der Herr Ihnen gegeben hat. Viele Menschen arbeiten, um andere genießen zu lassen, während sie selbst weiterarbeiten.

Siehe, was ich Gutes gesehen habe: dass es fein sei, wenn man isst und trinkt und guten Mutes ist bei allem Mühen, das einer sich macht unter der Sonne sein Leben lang, das Gott ihm gibt; denn das ist sein Teil. Denn wenn Gott einem Menschen Reichtum und Güter gibt und lässt ihn davon essen und trinken und sein Teil nehmen und fröhlich sein bei seinem Mühen, so ist das eine Gottesgabe.

Prediger 5:17-18

Steh auf und nimm deinen Anteil, denn der Herr hat dich gesegnet!!!

Was man in der Hochzeitsnacht tun sollte

1. Das Paar sollte etwas Gleitmittel zur Hand haben.
2. Der Bräutigam sollte es nicht eilig haben, seine Braut zu entkleiden. Ihre Braut könnte sich unwohl fühlen, wenn Sie ihren Körper plötzlich und überstürzt entblößen und sie nackt sehen.
3. Der Bräutigam sollte seine Braut entspannen, während er andere gesellschaftliche Dinge tut, wie z. B. zu Abend essen, plaudern, nette Dinge zu ihr sagen, spazieren gehen usw.
4. Wenn das Paar vom Spaziergang oder Abendessen zurückkommt, sollte es sich umarmen, küssen und streicheln. Der Ehemann kann damit beginnen, die Braut zu entkleiden [oder sie können sich gegenseitig entkleiden]. Er sollte dabei behutsam vorgehen und nicht plötzlich ihre Blöße entblößen. Eine Frau ist sich ihres Körpers, ihrer Figur, ihrer Brüste, ihres Bauches, ihrer Größe usw. sehr bewusst. Sagen Sie bei der Enthüllung Ihrer Braut langsam und sanft nur positive Dinge und vermeiden Sie negative Bemerkungen wie: „Ich wusste nicht, dass du so dick bist!“ oder „Deine Brüste sind sehr klein.“¹

1. Das Licht sollte ausgeschaltet werden, um Schüchternheit und Anspannung abzubauen.
2. Der Bräutigam muss sich darüber im Klaren sein, dass er nicht unbedingt in der Lage sein wird, in der ersten Nacht einzudringen oder durchzubrechen, besonders wenn die Braut noch Jungfrau ist. Das wird ihn weniger aggressiv und weniger entschlossen machen, Schaden anzurichten.
3. Die Braut sollte sich auf den Rücken legen (ggf. mit dem Gesäß auf ein Kissen) und ihre Beine so weit wie möglich öffnen. Die Beine sollten in den Knien angewinkelt sein, und die Fußsohlen sollten auf dem Bett ruhen. Ein gutes Kissen unter dem Gesäß ist sehr hilfreich, da es die Hüften anhebt und das Eindringen in die Vagina erleichtert.

Die Grundstellung

Es ist ratsam, dass das frisch verheiratete Paar in der sogenannten „Missionarsstellung“ Liebe macht. Es ist eine einfache und sanfte Kunst, Liebe zu machen.

Es gibt viel Körperkontakt und eine gute Eindringtiefe, wenn Paare in dieser Stellung Liebe machen. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich die Paare küssen können.

Die erweiterte Grundstellung

Diese Stellung ist ähnlich wie die Missionarsstellung. Die Frau liegt auf dem Rücken und hebt ihre Beine vom Bett ab. Ihr Partner liegt zwischen ihren Beinen und sie kreuzt ihre Beine über seinem Rücken. Der Vorteil dieser Stellung ist, dass die Klitoris stärker stimuliert wird, weil die Frau ihre Beine hochlegt.

4. Der Mann sollte eine großzügige Menge Gleitmittel auf seinen erigierten Penis auftragen, während sie das Gleiche auf ihre Vagina tut, oder er kann beides tun.
5. Der Mann sollte versuchen, langsam einzudringen, und die Frau sollte seinen Penis mit der Hand in die Vagina führen.²
6. Er sollte versuchen, sanft zu stoßen, um in die Scheide zu gelangen.
7. Der Bräutigam sollte sich entspannen, wenn es zu viele Schwierigkeiten und Spannungen gibt.
8. Wenn es nicht möglich ist, einzudringen, sollte der Bräutigam seine Braut ermutigen und trösten. Aus Liebe zu seiner Braut könnte er beschließen, zu warten und es später noch einmal zu versuchen. Viele ermutigende, tröstende und liebevolle Worte werden viel Gutes bewirken.
9. Wenn die Penetration möglich ist, auch wenn sie schmerzhaft ist, sollte sich die Frau damit trösten, dass der Schmerz mit jedem weiteren Geschlechtsverkehr weniger wird.
10. Wenn die Penetration möglich ist, kann es bei Jungfrauen zu einer kleinen Blutung kommen, da das Jungfernhäutchen (ein dünnes Stück Haut, das den Scheideneingang bedeckt) verletzt wird.



Abb. 18: Die grundlegende Sexstellung

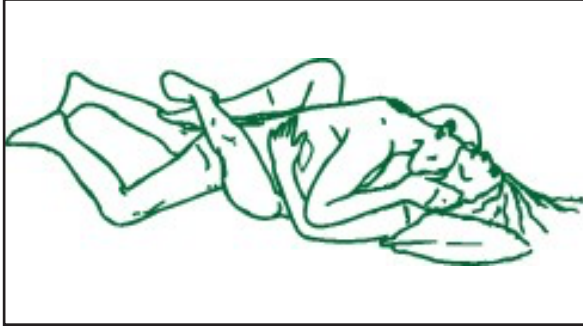


Abbildung 19: Die erweiterte Grundstellung

Notizen

1. Tim und Beverly LaHaye, *Der Akt der Eheschließung* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 78.
2. Bruce und Carol Britten, *Antworten für Ihre Ehe* (n.c., Südafrika: Worldwide Books, 2000), 48 - 51.

Die Flitterwochen

Die Flitterwochen sind ein Urlaub oder eine Reise des frisch verheirateten Paares - eine Zeit der glücklichen Harmonie, des höchsten Glücks, der vollkommenen Freude und der Entspannung.¹ Das Paar muss einige Tage Urlaub von der Arbeit und anderen Aktivitäten einplanen, um in die Flitterwochen zu fahren.

Ein Zeitraum von zwei Wochen bis zu einem Monat sollte in Ordnung sein. Wir empfehlen, dass das Paar nicht an den Ort reist, an dem es normalerweise lebt.²

Warum die Flitterwochen wichtig sind

1. Es ist biblisch, in die Flitterwochen zu fahren.

In den Tagen der Bibel durfte ein frisch verheirateter Mann ein ganzes Jahr lang nicht in die Schlacht ziehen. Der Grund? Um „seine Frau, die er sich genommen hat, aufzumuntern“!

Wenn jemand sich kurz vorher eine Frau genommen hat, soll er nicht mit dem Heer ausziehen, und man soll ihm nichts auferlegen. Er soll frei in seinem Hause sein ein Jahr lang, dass er fröhlich sei mit seiner Frau, die er genommen hat.

5. Mose 24:5

Der biblisch vorgeschriebene Zeitraum für eine Hochzeitsreise ist ein ganzes Jahr! Wenn wir uns auch nur zwei Wochen bis einen Monat leisten können, dann sollten wir es tun.

2. Die Flitterwochen ermöglichen dem Paar ein Maximum an Privatsphäre.

Sie beginnen, sich gegenseitig zu entdecken und diesen ganz neuen Bereich der Ehe zu erforschen, indem sie an einem Ort, in einem Zimmer und in einem Bett eine intimere Beziehung eingehen und ihr Leben miteinander teilen.

3. Die völlig neue Erfahrung, der Geschlechtsakt, wird als eine demütigende Erfahrung beschrieben.

Wenn jemand eine Jungfrau trifft, die nicht verlobt ist, und ergreift sie und schläft bei ihr und wird dabei betroffen, so soll der, der bei ihr geschlafen hat, ihrem Vater fünfzig Silberstücke geben und soll sie zur Frau haben, weil er ihr Gewalt angetan hat; er darf sie nicht entlassen sein Leben lang.

5. Mose 22:28-29

Sie brauchen eine private, abgeschiedene Atmosphäre, frei von jeglicher Form der Einmischung und Einschüchterung, um Ihre ersten bescheidenen Schritte zu tun und auszuprobieren, was Sie gelehrt wurden.³

Was man in den Flitterwochen tun kann

1. Macht Erinnerungsfotos von euch während der Flitterwochen (bitte nicht nackt!)
2. Sagen Sie sich gegenseitig nette Dinge: „Ich liebe dich“, „Ich bin froh, dass ich dich geheiratet habe“, „Du siehst wunderschön aus“, usw. Sollte in euren Gesprächen häufig vorkommen.
3. Umarmen Sie sich oft und machen Sie ein Nickerchen oder sehen Sie fern, während der einen seinen Kopf auf dem Schoß des anderen ruht.
4. Sprechen Sie miteinander über alle Themen, die Sie interessieren, um die Gemeinschaft und Freundschaft zu stärken. Sprechen Sie über die Hochzeit, über Menschen, die Sie überraschend gesehen haben, über Pläne für das neue Zuhause usw.

5. Fühlen Sie sich frei, sich zu küssen und sich gegenseitig auf den Wangen, Lippen und Handrücken zu streicheln, während Sie herumgehen. Küssen und Berühren darf nicht nur ein Vorspiel zum Sex sein.
6. Habt so oft Sex, wie ihr an einem Tag Energie habt, um es zu tun. Ein guter Vorrat an Tigernüssen und Malta Guinness oder ein anderer Energieverstärker (wie das Red Bull-Getränk), so heißt es, kann gut tun.
7. Fühlen Sie sich frei, Sex zu jeder Zeit des Tages zu haben.
8. Probieren Sie aus, während der Flitterwochen an verschiedenen Orten Sex zu haben. Zum Beispiel im Badezimmer, im Flur, im Schlafzimmer, in der Küche oder im Auto (aber nicht vor den Augen der anderen).
9. Probieren Sie verschiedene Stellungen aus, die Sie bei der Eheberatung gelernt haben.
10. Versuchen Sie, nach einem Spaziergang an Sex zu haben.
11. Baden Sie sich wechseln und spielen Sie dabei mit Ihren Körpern.
12. Schlafen Sie manchmal nackt in den Armen des anderen.
13. Ihr dürft wie Adam und Eva nackt im Haus oder im Zimmer herumlaufen, wenn ihr sicher seid, dass es keine Eindringlinge geben wird.
14. Geht im Mondschein oder auf einer ruhigen Straße spazieren und haltet euch dabei an den Händen, an der Taille oder an den Schultern. Der Mann darf die Frau gelegentlich hochheben, wenn er die Kraft dazu hat.
15. Schwimmen Sie oder spielen Sie interessante Spiele, wobei Sie sich von Zeit zu Zeit gegenseitig ansehen und berühren.

16. Sehen Sie sich gemeinsam einen interessanten Film an (etwas mit einem romantischen Thema wäre schön).
17. Besichtigen Sie lustige und interessante Orte.
18. Setzen Sie sich beim Mittag- oder Abendessen einander gegenüber und spielen Sie mit Ihren nackten Füßen unter dem Tisch (achten Sie auf Zuschauer).
19. Kleiden Sie sich aufreizend, indem Sie durchsichtige Kleider, kurze Röcke und kurze Blusen tragen, wenn Sie allein sind.
20. Natürlich müsst ihr eure stillen Zeiten haben, in denen ihr betet und eure Bibeln alleine lest. Teilen Sie Ihre stillen Zeiten miteinander und beten Sie von Zeit zu Zeit gemeinsam.

Notizen

1. Joshua Adjabeng, *Bevor Sie heiraten* (Accra, Ghana: Olive Publications. 1999), 71 - 73.
2. Robert O. Blood, *Ehe* (New York: The Free Press, 1969), 194 - 8.
3. William L. Coleman, Verlobt: *Wenn die Liebe abhebt* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980), 144 - 7.

Angenehmer Sex

Sex wurde von Gott als etwas Schönes und Lustvolles geschaffen, das Mann und Frau genießen sollen, und nicht nur zur Fortpflanzung.¹ Eheleute müssen sich daher dafür entscheiden, Sex lustvoll zu gestalten. Genussvoller Sex kann definiert werden als Sex, bei dem beide Partner sich bemühen, ein Maximum an Erregung zu geben und zu erhalten. Genussvoller Sex ist keine Darbietung sexueller Fähigkeiten. Es geht darum, echten Spaß mit dem Ehepartner zu haben.²

16 Schritte zu genussvollem Sex

- (1) Seien Sie im Laufe des Tages nett zueinander. Kleine Aufmerksamkeiten, z. B. ein vertrauter Anruf, ein Blumenstrauß, sind wichtig.
- (2) Sehen Sie gut aus, riechen Sie gut und seien Sie sauber. Sie können auch Kleidung oder Nachtwäsche tragen, die Ihr Partner aufregend findet.
- (3) Wählen Sie einen schönen Ort für den Sex, z. B. das Wohnzimmer, das Badezimmer, das Schlafzimmer oder den Fußboden im Schlafzimmer.
- (4) Stellen Sie das Licht so ein, wie es Ihnen gefällt - Dunkelheit, gedämpftes Licht oder helles Licht.³

(5) Das Vorspiel beginnt mit spontanen, liebevollen Gesprächen mit Streicheleinheiten, Umarmungen und Küssen.⁴

(6) Nach und nach entkleidet sich das Paar gegenseitig.

(7) Der Mann muss seine Frau weiter stimulieren, indem er ihre Lippen, Oberschenkel, Gesäß, Klitoris, inneren Schamlippen und andere Körperteile küsst und streichelt, bis sie sexuell erregt ist. Dies wird durch eine zunehmende Lubrikation der Vagina signalisiert.⁵

(8) Die Frau sollte auch weiterhin ihren Mann stimulieren, indem sie den Penis (insbesondere die Spitze) reibt und streichelt und seine „bekannten“ empfindlichen Stellen küsst und liebkost.

(9) Lassen Sie Ihren Partner wissen, welche Bewegungen Sie stimulieren oder ablenken.⁶

Hinweis: Die Erregung erreicht bei der Frau langsamer ihren Höhepunkt und hält länger an als beim Mann. Die sexuelle Erregung einer Frau kann mit dem Erhitzen eines Bügeleisens verglichen werden (es dauert eine gewisse Zeit, bis sie sich aufbaut), während die eines Mannes mit dem Einschalten einer Glühbirne verglichen werden kann (sie kann sofort eingeschaltet werden).⁷

- ¶ An dem Punkt, an dem der Ehemann feststellt, dass seine Frau auf dem Höhepunkt ihrer Erregung ist, kann es zur Penetration kommen. Das Gefühl, wenn der Penis des Mannes in die Vagina eindringt, ist einer der angenehmsten Aspekte des Geschlechtsverkehrs.
- ¶ Verwenden Sie künstliche Gleitmittel, z. B. KY-Gel, Vaseline und Cremes, um die Gleitfähigkeit zu erhöhen und die Penetration zu erleichtern.
- ¶ Stimulieren Sie sich während des Aktes weiter gegenseitig, indem Sie sich festhalten, streicheln und küssen.
- ¶ Sprechen Sie miteinander und drücken Sie Ihre Gefühle während des Aktes aus.⁸
- ¶ Teilen Sie Ihrem Partner mit, wenn Sie das Gefühl haben, zum Orgasmus zu kommen, und ob es in Ordnung wäre, zu ejakulieren oder sich noch eine Weile zurückzuhalten.

- ¶ Sie können den gesamten Vorgang so oft wiederholen, wie Sie die Kraft dazu haben. Mehrere Orgasmen und Ejakulationen sind möglich. Es kann sein, dass Sie sich eine Weile ausruhen müssen und dann wieder beginnen, nachdem Sie sich eine Zeit lang gegenseitig erregt haben.
- ¶ Lassen Sie Ihren Partner spüren, dass er/sie mit Ihnen etwas Wunderbares gemacht hat.

Notizen

1. Dave und Joyce Ames, *Zweite Flitterwochen* (Eastbourne: Kingsway Pub., 1991), 175; Clifford und Joyce Penner, *52 Wege zu Spaßigem, phantastischem Sex* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1994), 44 - 45.
2. Dave und Joyce Ames, *Zweite Flitterwochen* (Eastbourne: Kingsway Pub., 1991), 191 - 2.
3. Clifford und Joyce Penner, *Das Geschenk des Sex* (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 27 - 31.
4. Thomas und Maureen C. Anderson, *Die Ehe als Liebesgeschichte* (Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003), 160; Tim und Beverly LaHaye, *Der Akt der Eheschließung* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 95 - 103.
5. Floyd und Harriet Thatcher, *Langfristige Ehe* (London: Hodder and Stoughton, 1980), 100 - 102.
6. Linda DilNblow, *Schöpferischer Gegenpart* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1986), 171.
7. Thomas und Maureen C. Anderson, *Die Ehe als Liebesgeschichte* (Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003), 161.
8. Douglas Weiss, *Sex, Männer und Gott* (Lake Mary, Florida: Siloam Press, 2002), 114 - 5.

Pflichtbewusster Sex

E s kommt häufig vor, dass eine Frau kein Interesse oder keine Lust auf Sex hat, weil sie emotional unzufrieden, müde oder krank ist. Diese natürliche Folge von Ereignissen hat zum Zerbrechen vieler Ehen geführt. Erinnern wir uns daran, dass einige Leute der älteren Generation Polygamisten waren. Das lag wahrscheinlich daran, dass einige Frauen nicht bereit waren, regelmäßig mit ihren Männern zu schlafen, oder häufig über Krankheiten klagten, so dass die Männer sich einfach andere Frauen suchten. Wir als wiedergeborene Christen können das nicht tun! Wir haben nur uns selbst. Lasst uns also einander nicht betrügen, betrügen oder quälen, indem wir einander unerwartet verleugnen oder entbehren.

Erinnern Sie sich daran, dass wir jedes Mal, wenn wir uns des Sexes enthalten, es mit GEGENSEITIGEM (von Ihnen beiden akzeptiertem) ZUSTIMMEN tun müssen.

- Ø Der Mann hat in der Regel ein stärkeres sexuelles Verlangen und möchte häufiger Sex haben. Das mag für die Frau manchmal überraschend sein.
- Ø Aber es ist Ihre gesetzliche und geistliche PFLICHT, sich einander täglich oder so oft wie nötig hinzugeben.¹
- Ø Die Bibel bezeichnet es als BETRUG (eine Straftat), wenn Sie Ihrem Partner seine/ihre rechtmäßigen Rechte an Ihrem Körper verweigern.

Entziehe sich nicht eins dem andern, es sei denn eine Zeit lang, wenn beide es wollen, dass ihr zum Beten Ruhe habt; und dann kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versuche, weil ihr euch nicht enthalten könnt.

1. Korinther 7:5

Die Frau

1. Was Sie nicht tun sollten

Beschweren Sie sich nicht, murmeln Sie nicht und machen Sie keine sarkastischen, scharfen und schneidenden Bemerkungen wie: „Wirst du nicht satt, wenn du isst?“

Tut alles ohne Murren und ohne Zweifel,

Philipper 2:14

Denkt daran: Ihr gebt eurem Mann, euren Körper - eure Brüste, eure Vagina usw. - und das ist eure geistliche Pflicht als Ehefrau.

Die Frau verfügt nicht über ihren Leib, sondern der Mann. Ebenso verfügt der Mann nicht über seinen Leib, sondern die Frau.

1. Korinther 7:4

2. Was zu tun ist

Es ist wichtig, hier festzustellen, dass ein Mann ohne Erektion keinen Sex haben kann. Eine Frau, die Sex haben möchte, muss kreativ sein, um ihren Mann zu erregen, der nicht in der Stimmung dafür ist. Die Frau sollte ihm zu einer Erektion verhelfen, indem sie Folgendes tut:

- (a) Ziehen Sie sich bereitwillig und auf angenehme Weise aus und legen Sie sich hin.
- (b) Lächle und sei glücklich, weil du deine gottgegebene Pflicht erfüllst.²
- (c) Spielen Sie eine aktive Rolle – lassen Sie sich durch Küssen, Streicheln, Bewegen und Hochlegen der Beine ein.

- (d) VERMEIDEN SIE „KADAVER“-SEX. (Ein Kadaver ist ein toter Körper. Geschlechtsverkehr, bei dem ein Partner so steif und unbeweglich ist wie ein toter Körper, ist "Kadaver"-Sex).
- (e) Es dürfen Gleitmittel verwendet werden.
- (f) Spontaner Geschlechtsverkehr ist einfacher, wenn Sie die richtige Kleidung tragen. Tragen Sie aufregende Nachthemden.
- (g) Verschiedene Formen des Entkleidens können Ihren Mann stark anmachen.
- i. Nur Unterwäsche.
 - ii. Nur ein Rock, keine Bluse oder BH.
 - iii. Keine Unterwäsche.
 - iv. Völlige Nacktheit.
 - v. Zeigen der Vulva (Intimbereich). Üben Sie die Steinschnittstellung (*siehe Abb. 9, Kap. 26*).
- (h) Ziehen Sie ihn allmählich aus und stimulieren Sie seinen Penis (vor allem die Spitze) mit Ihren Fingern, indem Sie ihn auf und ab reiben oder streicheln. Ein wenig KY-Gel, das Sie um die Penisspitze herumtragen, hilft, Reibung zu vermeiden. Bleiben Sie geduldig bei den Dingen, von denen Sie wissen, dass sie ihn anmachen; Sie werden eine Erregung von ihm bekommen! Lernen Sie, ohne Höschen zu schlafen. Sie werden leicht verfügbar sein.
- (i) Sie brauchen sich nicht jedes Mal nach dem Sex zu waschen. All das macht den Sexakt zu einem weniger mühsamen Ereignis.

Der Mann

1. Dinge, die man nicht tun sollte

Machen Sie keine abfälligen Bemerkungen über den Körper Ihrer Frau, zum Beispiel Kommentare wie: „Dein Bauch ist zu groß.“

Lasst uns aber wahrhaftig sein in der Liebe und wachsen in allen Stücken zu dem hin, der das Haupt ist, Christus.

Epheser 4:15

So sollen auch die Männer ihre Frauen lieben wie ihren eigenen Leib. Wer seine Frau liebt, der liebt sich selbst.

Epheser 5:28

2. Was zu tun ist

(a) Seien Sie tagsüber nett zu Ihrer Frau, und sprechen Sie liebevoll mit ihr. Ein Telefonanruf gibt ihr zum Beispiel das Gefühl, dass Sie an sie denken.³

(b) Nehmen Sie oft ein Bad, besonders am Ende eines harten Arbeitstages.

(c) Haben Sie es nicht eilig, Sex zu haben. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Frau zu stimulieren, indem Sie sie küssen und streicheln.⁴

Es wird empfohlen, dass Paare mindestens jeden Tag oder jeden zweiten Tag Sex haben.

Notizen

1. Larry Christenson, *Die christliche Familie* (Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 1970), 23.
2. Phil Downer et. al, *Optimiere deine Ehe* (Camp Hill, Pennsylvania: Christian Publications Inc., 2003), 149-51.
3. James Dobson, *Was Ehefrauen wünschen, dass ihre Ehemänner über Frauen Bescheid wissen* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1982), 114 - 26.
4. Nancy Van Pelt, *Hochwirksame Ehe* (Accra, Ghana: Advent Press, 2000), 194 - 206.

Aufregender Sex

Aufregender, lustvoller Sex kann erreicht werden, indem man Sex in abenteuerlichen und aufregenden Stellungen und an aufregenden Orten ausprobiert.¹ Bei lustvollem Sex geht es nicht darum, 10 von 10 Punkten für Ihre Leistung zu bekommen. Es geht darum, echten Spaß mit Ihrem Partner zu haben. Um aufregenderen und lustvolleren Sex zu haben, sollten Sie Folgendes tun:

1. **Sei abenteuerlustig.**
2. **Schaffe Abwechslung.**
3. **Halten Sie sich nicht mit dem Gefühl zurück, dass Ihr Partner Ihre Heldentaten gegen Sie verwenden oder Sie auslachen könnte.**
4. **Lasst euch ganz in die Arme des anderen fallen.**
5. **Erlauben Sie der Frau, beim Geschlechtsverkehr eine aktivere Rolle zu spielen, vor allem im Sitzen oder in der Hocke, zum Beispiel in der Jockey-Stellung.**

Die Jockey-Positionen

In dieser Position sitzt die Frau auf dem Mann, der sich hinlegt. Die traditionellen Rollen sind zur Abwechslung einmal vertauscht und die Frau kann sich nach Belieben und mit mehr Freiheit bewegen. So kann die Frau eine noch aktivere Rolle beim Sex spielen. Gedämpftes Licht würde mehr Freiheit ermöglichen.

Es gibt grundsätzlich 3 Arten von Jockey-Positionen:

- i. Jockeystellung - nach hinten gelehnt
Wenn die Frau in dieser Stellung ihren Körper nach hinten zu den Füßen ihres Mannes hin absenkt, sieht er direkt in die Vulva seiner Frau. Dies ist für den Mann sehr erregend.
- ii. Jockey-Stellung - gerade
- iii. Jockeystellung - nach vorne gebeugt



Abb. 20: Jockey-Position - nach hinten gelehnt



Abb. 21: Jockey-Position - gerade

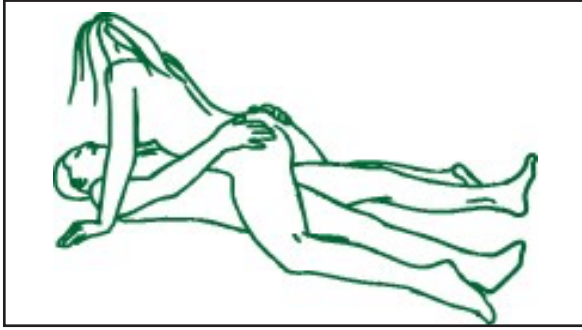


Abb. 22: Jockey-Position - nach vorne gelehnt

Vorteile:

- i. Die Frau ist in der Lage, eine aktivere Rolle zu spielen.²
 - ii. Für den Mann ist es aufregend, zu sehen, wie die Frau erregt wird.
 - iii. Der Mann kann die Klitoris mit seinen Fingern stimulieren, vor allem in der Jockey-Stellung, wenn er sich nach hinten lehnt.
 - iv. Der Mann kann die Brustwarzen besser stimulieren.
 - v. Der Mann kann die Brüste seiner Frau beim Sex bewundern.
 - vi. Es ist möglich, sich gegenseitig zu küssen.
- 6. Verschiedene Sexstellungen ermöglichen die Entwicklung anderer Empfindungen und Gefühle beim Geschlechtsakt.**
- 7. Einige dieser Stellungen sind in der Schwangerschaft oder mit einem sehr schweren Mann praktischer, so dass es gut ist, sie vor der Schwangerschaft zu lernen.³ Neben der Jockey-Stellung sind auch die Überkreuz- und die Rückpass-Stellung für Schwangere praktisch.**

Die gekreuzte Stellung

Die Frau liegt auf dem Rücken auf dem Bett und der Mann liegt diagonal über ihr. Sie öffnet ihre Beine weit genug, um den Eintritt zu ermöglichen, und er wippt sanft von einer Seite zur anderen.

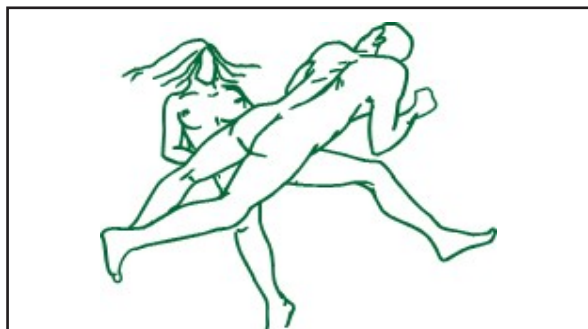


Abb. 23: Die gekreuzte Position

Advantages

1. Die gekreuzte Stellung bietet eine bessere Stimulation der Klitoris.⁴
2. Das Becken wird gekippt und angehoben, so dass die Penetration tiefer ist.

Benachteiligungen

1. Es ist nicht möglich, sich in dieser Position zu küssen.

Die Rückpassposition

Diese Stellung eignet sich für ein entspanntes und ruhiges Liebesspiel. Die Frau liegt seitlich auf dem Bauch und der Mann dringt von hinten in ihre Vagina ein.⁵

Vorteile

- i. Die Pobacken der Frau sind zum Streicheln und Aufliegen zugänglich.

- ii Der Mann kann die polsternde Wirkung der Pobacken seiner Frau erleben und genießen.



Abb. 24: Die Rückpassposition

Verschiedene Stellungen sind unterschiedlich bequem, komfortabel und vergnüglich, und die Paare sollten sich frei fühlen, das zu tun, was ihnen beiden gefällt. So können sie ihre gegenseitige Liebe in der sexuellen Erfahrung voll zum Ausdruck bringen.

Zu keinem Zeitpunkt sollte einer den anderen zu etwas zwingen, was er oder sie nicht will. Liebe lässt sich nicht erzwingen.⁶ Keine Partei sollte das Liebesspiel einschränken oder behindern und den verschiedenen Stellungen, Stilen und Handlungen Beschränkungen auferlegen. Ein Partner, der nicht abenteuerlustig und nicht aufregend ist, wird den anderen schließlich vertreiben.

Notizen

1. Joshua Adjabeng, *Liebe und Sex in der Ehe* (Accra, Ghana: Olive Publications, 2001), 29 - 30.
2. William Glahn und Sandra Cutler, *Sexuelle Intimität in der Ehe* (Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications, 1988), 213.
3. Ed und Gaye Wheat, *Zum Vergnügen bestimmt* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 2000), 86 - 87, 210.
4. Clifford und Joyce Penner, *Die Wiederherstellung des Vergnügens* (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 1993), 179 - 183, 190 - 191.
5. Funmi Akingbade, *Sexuelle Intimität in der Ehe* (Nigeria, n.c.: Evangel Publishers Ltd., 2000), 100.
6. Jimmy Evans, *Ehe auf dem Felsen* (Amarillo, Texas: Majestic Media, 2004), 256 - 7.

Orgasmus

Der Orgasmus kann als der Höhepunkt der sexuellen Erregung definiert werden.¹ Ehepaare sollten sich zum Ziel setzen, ihre Partner während des Sexualakts zu diesem Höhepunkt zu bringen.

Die folgenden Schritte werden dazu beitragen, die Spannung zu erhöhen:

- ① Sie sollten gut aussehen, gut riechen und sauber sein. Sie können sich entscheiden, ob Sie Kleidung (Nachtwäsche, BH und Höschen usw.) tragen wollen oder nicht, je nachdem, was Ihr Partner gefunden hat.
- ② Wählen Sie einen schönen Ort für den Sex, z. B. Wohnzimmer, Badezimmer, Schlafzimmer, Fußboden im Schlafzimmer usw.
- ③ Stellen Sie das Licht so ein, wie es Ihnen gefällt - Dunkelheit, gedämpftes Licht oder helles Licht.
- ④ Das Vorspiel sollte mit spontanen, liebevollen Gesprächen beginnen, die von liebevollen Streicheleinheiten, Umarmungen und Küssen begleitet werden.
- ⑤ Nach und nach sollte sich das Paar gegenseitig entkleiden.
- ⑥ Der Mann muss seine Frau weiter stimulieren, indem er ihre Lippen, Oberschenkel, Gesäß, Klitoris, Schamlippen und andere Körperteile küsst und streichelt, bis sie sexuell erregt ist. Dies wird durch eine zunehmende Lubrikation der Vagina signalisiert.

9 Die Frau sollte auch weiterhin ihren Mann stimulieren, indem sie den Penis (insbesondere die Spitze) reibt und streichelt und seine „bekannten“ empfindlichen Stellen küsst und liebkost.

h Lassen Sie Ihren Partner wissen, welche Bewegungen Sie erregen oder ablenken.

HINWEIS: Die Erregung erreicht bei der Frau langsamer ihren Höhepunkt und hält länger an als beim Mann. Der Erregungsaufbau der Frau kann mit dem Erhitzen eines Bügeleisens verglichen werden, der des Mannes mit dem Einschalten einer Glühbirne.

h An dem Punkt, an dem der Mann feststellt, dass seine Frau auf dem Höhepunkt ihrer Erregung ist, kann es zur Penetration kommen. Das Gefühl, wenn der Penis des Mannes in die Vagina eindringt, gehört zu den angenehmen Aspekten des Geschlechtsverkehrs.

h Verwenden Sie künstliche Gleitmittel, z. B. KY-Gel, Vaseline und Cremes, um die Gleitfähigkeit zu erhöhen und die Penetration zu erleichtern.

h Stimulieren Sie sich während des Aktes weiter gegenseitig, indem Sie sich festhalten, streicheln und küssen.

h Sprechen Sie miteinander und drücken Sie Ihre Gefühle während des Aktes aus.

h Lassen Sie Ihren Partner spüren, dass er/sie mit Ihnen etwas Wunderbares gemacht hat.

Sexuelle Erregung bei Männern Prä-orgasmische Phase

- (a) Sexuelle Erregung beim Mann kann durch Anblick und Berührung erreicht werden.
- (b) Das erste Zeichen der sexuellen Erregung ist die Erektion des Penis.
- (c) Bei weiterer Erregung tritt an der Penisspitze ein deutliches Sekret aus.
- (d) Sobald der Penis erigiert ist und der Erregungsreiz anhält, strebt der Mann nach dem Geschlechtsverkehr.
- (e) Während des eigentlichen Geschlechtsakts stößt er in die Vagina seiner Frau hinein und wieder heraus, die Erregung nimmt allmählich zu und der Orgasmus rückt näher.

Orgasmische Phase

- (a) Es kommt zu einer Beschleunigung des Herzschlags.
- (b) Der Penis zuckt und vibriert, wenn der Mann ejakuliert, und der Körper versteift sich.
- (c) Nach dem Orgasmus ertönt ein hörbarer Seufzer und der Penis beginnt, schlaff zu werden.
- (d) Wenn der Orgasmus eintritt, hält der Mann seine Frau fest an seinen Körper gedrückt.
- (e) Es dauert eine kleine Weile, bis der Penis wieder erigiert ist. Je nach Jugendlichkeit und Erregungsgrad des Mannes kann dies zwischen fünf Minuten und einigen Stunden dauern.²

Dinge, die die sexuelle Erregung eines Mannes steigern

- (a) Zu sehen, dass die Frau den Sex genießt und dass er ihr Vergnügen bereitet.
- (b) Alles, was ungewöhnlich oder ungewöhnlich ist, z. B. die Stellung, die Kleidung, der Ort usw.
- (c) Das Anspannen der Scheidenwand, während sich der Penis darin befindet, ähnlich wie der Versuch, den Urinfluss zu stoppen. (Beckenbodenübungen).

Laxheit der Vaginawände und Überschmierung der Vagina können die Erregung verringern.

Sexuelle Erregung bei Frauen

Die prä-orgasmische Phase

- (a) Die sexuelle Erregung einer Frau baut sich langsam auf. Sie wird erregt, wenn ihr Mann sie küsst und streichelt, und geht allmählich dazu über, ihre sehr empfindlichen Bereiche wie die Brustwarzen und die Klitoris zu stimulieren.
- (b) Wenn die Erregung zunimmt, beginnt sie schwer zu atmen. Dies kann von Stöhnen und Keuchen begleitet sein.
- (c) Mit zunehmender Erregung nimmt die Lubrikation ihrer Vagina zu.
- (d) Es kann sein, dass sie beginnt, sich mit sehr sinnlichen Körperbewegungen zu bewegen, um zu signalisieren, dass sie bereit ist, „bestiegen“ zu werden.
- (e) Während des Geschlechtsakts selbst, wenn ihr Mann in ihre Vagina ein- und ausstößt und dabei das Tempo von langsam bis schnell und zurück variiert, nimmt ihre Erregung allmählich zu und der Orgasmus rückt näher.

Die orgasmische Phase

- (a) Normalerweise beginnt es mit einer Beschleunigung des Atems.
- (b) Die Frau spürt dann ein tiefes, zunehmendes Gefühl von Süße/Wärme/Erregung in der tiefen Beckenregion, das sich zu einem Höhepunkt ausweitert und den ganzen Körper erfasst.
- (c) Während des eigentlichen Höhepunkts kommt es zu unwillkürlichen Bewegungen (Bewegungen, die Sie nicht wirklich kontrollieren können) des Beckens, des Gesäßes und der Oberschenkel, die sich am besten als Krämpfe oder Zuckungen der bereits erwähnten Körperteile nach oben und vorne beschreiben lassen.
- (d) Die Zuckungen können von einer Versteifung des Körpers auf dem Höhepunkt der Zuckungen begleitet sein.
- (e) Man erholt sich langsam vom Höhepunkt und wird von einem Gefühl verschlungen/gebadet/gewaschen, das als schwebendes Gefühl, Erheiterung, Wärme, Zufriedenheit und Wohlbefinden beschrieben werden kann.
- (f) Die klitorale Erfahrung kann in der Regel zwei- oder dreimal wiederholt werden, je nach der Fähigkeit des Mannes, die Stimulation fortzusetzen.³

Wie man bei der Frau bewusst einen Orgasmus herbeiführt

Der Schlüssel zum bewussten Erreichen des Orgasmus ist die Klitoris. Die Klitoris besteht aus einem haubenförmigen Teil des weiblichen äußeren Geschlechtsorgans, an dessen Spitze sich ein Knopf befindet (*siehe Abb. 9 auf Seite 133*).

- (a) Es muss ein angemessenes Maß an Küssen, Körperstimulation und Vorspiel geben. Dann legt sich die Frau auf den Rücken und der Mann stimuliert sanft mit seinen Fingern sowohl die Kapuze als auch den Knopf der Klitoris.

(b) Stimulieren Sie Ihre Frau am besten, indem Sie die Oberfläche des Knopfes reiben und auch die Kapuze auf und ab reiben.

(c) Der Ehemann sollte auch den Bereich um die Klitoris stimulieren.

(d) Er kann etwas Gleitmittel von der Vagina seiner Frau auf ihre Klitoris übertragen oder bei Bedarf künstliches Gleitmittel verwenden.

(e) Während die Stimulation fortgesetzt wird, sollte sich die Frau auf ihre Erregung konzentrieren und sich selbst, ihre Gedanken und ihre Gefühle loslassen.

(f) Der Ehemann muss bedenken, dass der trockene Finger zu Reizungen führen kann, die seine Frau eher abtörnen.

(g) Die Stimulation kann von einer sanften und zarten Berührung des Knopfes bis zu einem festen Druck auf die Kapuze reichen.

(h) Die Stimulation sollte kontinuierlich und ohne Unterbrechung erfolgen.

(i) Wenn die Frau kurz vor dem Orgasmus erregt ist, beginnt sie etwas schneller, schwerer und tiefer zu atmen.

(j) Wenn Ihre Frau sich dem Orgasmus nähert, aber Schwierigkeiten hat, ihn zu erreichen, fahren Sie einfach mit dieser Erregungsprozedur fort; irgendwann wird er kommen. *(Siehe Beschreibung des weiblichen Orgasmus auf Seite 182, um zu erfahren, was genau passieren wird).*⁴

Wie man den weiblichen Orgasmus entwickelt

(a) Der Orgasmus der Frau hängt von der Zusammenarbeit von Mann und Frau ab.

(b) Denken Sie daran, dass Ihr Geist das größte Sexualorgan ist.

(c) Ob ein Orgasmus eintritt oder nicht, hängt vom Grad der Kontrolle durch das Gehirn der Frau ab.

- (d) Es ist wichtig, dass die Frau sich frei fühlt.
- (e) Eine Frau, die keine Hemmungen beim Sex hat, wird einen Orgasmus haben, während eine Frau, die Hemmungen hat, möglicherweise keinen Orgasmus hat. Normalerweise nehmen diese Hemmungen ab, wenn die Zeit in der Ehe vergeht und das Paar entspannter geworden ist.
- (f) Vergessen Sie sich selbst und wer Sie sind.
- (g) Verbinden Sie sexuelle Aktivität nicht mit einem perfekten emotionalen Klima, das im wirklichen Leben selten ist.
- (h) Sex kann inmitten des alltäglichen Drucks und Stresses von Arbeit, Haushalt, Kindern und Kirche zufriedenstellend verlaufen, ohne in einen Zustand ekstatischer Liebe zu geraten. Der Schlüssel ist, sich zu entkoppeln.
- (i) Ehefrauen besitzen den Schlüssel zur Entkopplung.
- (j) Fast jede Frau kann einen Orgasmus haben, wenn sie in ihrer Ehe entspannt und selbstbewusst genug ist, um ihrem Mann ihre Bedürfnisse mitzuteilen, so dass er ihr hilft, zum Orgasmus zu kommen, indem er sie stimuliert. Sex ohne die richtige Geisteshaltung und Entspannung wird bei einer Frau nie zum Orgasmus führen.
- (k) In einer erfüllten Ehe muss der Ehemann bereit und glücklich sein, seine Frau sexuell so zu stimulieren, wie sie es wünscht.
- (l) Idealerweise sollte es keiner Frau peinlich sein, ihren Mann darum zu bitten. Da sich aber viele Frauen schämen, ihn darum zu bitten, schränken sie ihr sexuelles Vergnügen ein.
- (m) Bitten Sie Ihren Mann, mit Ihrem Körper das zu tun, was erregend und lustvoll ist.

3 Prinzipien zum Erreichen des Orgasmus

1. **Prinzip der richtigen Einstellung bei beiden Partnern.**
2. **Prinzip der richtigen Technik - klitorale Stimulation.⁵**
3. **Prinzip der Ausdauer - manchmal jahrelang.**

Vielen Ehemännern gelingt es nicht, ihre Frauen zum Orgasmus zu bringen, weil sie die Erregungsprozeduren abbrechen, bevor die Frauen vollständig erregt sind. Es ist wünschenswert, dass die Frau zum Orgasmus kommt, bevor der Penis eingeführt wird. Mit der richtigen Einstellung, der richtigen Technik und Ausdauer wird es Ihnen gelingen und Sie werden sexuelles Glück in Ihrer Ehe haben.

**Weitere Möglichkeiten, zum Orgasmus zu kommen
Nachdem Sie den Orgasmus durch klitorale Stimulation erreicht haben:**

- (a) Sie sollten wissen, dass der Orgasmus auch durch die Bewegung des Penis in der Vagina erreicht werden kann.
- (b) Der Orgasmus der Frau kann auch so erreicht werden, dass er gleichzeitig mit dem Orgasmus des Mannes stattfindet.

Notizen

1. Clifford und Joyce Penner, *Das Geschenk des Sex* (Nashville, Tennessee: W. Publishing Group, 2003), 156 - 64.
2. Robert O. Blood, *Ehe* (New York: The Free Press, 1969), 299 - 303.
3. Tim und Beverly LaHaye, *Der Akt der Eheschließung* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 119 - 21.
4. Ed und Gaye Wheat, *Zum Vergnügen bestimmt* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1997), 81 - 90.
5. Tim und Beverly LaHaye, *Der Akt der Ehe* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 87.

Häufige Ängste vor Sex

Ängste einer Jungfrau

Eine Frau, die noch nie Sex hatte, hat in der Regel Angst vor ihrer ersten sexuellen Erfahrung. Sie befürchtet, dass der Geschlechtsakt sehr schmerzhaft sein wird und mit von starken Blutungen begleitet sein wird. Sie fragt sich auch, ob sie den gesamten Vorgang überstehen würde. Die übertriebenen Schilderungen anderer Frauen über ihre ersten Erfahrungen können ihr große Angst einjagen.

Die Jungfrau sollte sich selbst ermutigen, dass sie es auch schaffen kann, wenn andere es geschafft und überlebt haben.

Jungfräulichkeit

Was Sie tun können, um Ihre Ängste vor der Hochzeit zu überwinden

1. Psychologische Vorbereitung: Bereiten Sie sich psychologisch darauf vor, nackt zu sein, Sex zu haben und die anfänglichen Schmerzen zu ertragen. Studieren Sie die Anatomie der weiblichen äußeren Genitalien (*siehe Abbildungen 7, 9 und 10 in KAPITEL 26*).

2. Die Braut sollte an ihrem eigenen Körper ihre Vagina lokalisieren und versuchen, ihren Finger vorsichtig einzuführen. Dies wird ihr helfen, zwischen den drei verschiedenen Ausgängen - Vagina, Harnröhre und Anus - zu unterscheiden.

3. Trimmen Sie Ihr Schamhaar.

Angst vor der Unfähigkeit, den anderen zu befriedigen

Das Paar muss wissen, dass die sexuelle Erfahrung keine Leistung ist. Es ist ein Ausdruck der Liebe.¹ Sie sollten sich einfach entspannen und einander kennen lernen. Die erste Erfahrung wird natürlich nicht die beste sein, aber im Laufe der Tage, Wochen, Monate und Jahre wird sie immer besser.

Ängste vor dem Körper

1. Die Größe des Penis

Im Folgenden finden Sie Auszüge aus dem Buch „*Act of Marriage*“:²

- (a) Fast jeder geschwollene Penis hat die gleiche Größe (sechs bis acht Zoll), egal wie groß der Mann ist. Der weiche Penis misst jedoch zwischen zwei und acht Zentimetern in der Länge. Die Forschung hat noch nicht hinreichend erklärt, warum einige mehr schrumpfen als andere.
- (b) Das männliche Organ muss nur zwei bis drei Zentimeter lang sein, um beim Liebesspiel eine hervorragende Leistung zu erbringen, denn der einzige Teil der inneren Vagina, der empfindlich auf Berührung oder Druck reagiert, erstreckt sich von den äußeren Lippen bis etwa zwei bis Drei Zentimeter im Inneren.
- (c) Wahrscheinlich war noch nie ein männliches Geschlechtsorgan wirklich zu klein, und doch fürchten sich Millionen von Menschen regelmäßig vor dieser Möglichkeit. Deshalb kann es für eine Ehefrau verheerend sein, über das Organ ihres Mannes zu scherzen.² Kein Penis ist zu klein, um gut genug zu sein, also sollte sich kein Mann unzulänglich fühlen.

2. Die weibliche Brust

- a) Gott, der ein Gott der Vielfalt ist, hat jede Frau mit einem bestimmten Brusttyp geschaffen, der am besten zu ihr passt. Manche Frauen haben kleine, niedliche Brüste, andere große, vollbusige Brüste und wieder andere haben eine Größe zwischen diesen beiden Extremen. Unabhängig von der Größe oder Art der Brust einer Frau bleibt die Schönheit der Brust erhalten.
- b) Ehemänner müssen sich darüber im Klaren sein, dass die Brust im bekleideten Zustand anders aussehen kann als im unbekleideten Zustand. Manche Frauen sehen vielleicht nicht besonders vollbusig oder schnell flachbrüstig aus, wenn sie angezogen sind, aber wenn sie sich ausziehen, werden Sie erkennen, dass auch sie mit schönen, von Gott gegebenen Brüsten ausgestattet sind.
- c) Bei anderen Frauen, die vollbusig und rundlich aussehen, kann es sein, dass die Brust im unbekleideten Zustand viel weiter unten auf der Brust beginnt und der Teil der Brust, der vorher rundlich aussah, abgeflacht ist. Manche Männer sind daher enttäuscht, wenn sie diesen Unterschied feststellen, und glauben, dass die Brüste ihrer Frauen versunken oder „verwöhnt“ sind. Dies ist jedoch nicht der Fall. Was sie sehen, ist die normale Architektur dieses Brusttyps, der durch einen guten stützenden Büstenhalter nur ein anderes Aussehen erhalten hat.
- d) Ehefrauen sollten sich der Schönheit ihrer reifen, unverhüllten Brüste sicher sein und sie selbstbewusst vor sich und ihren Männern zeigen.
- e) Bewahren Sie den Brusttyp, den Sie haben, indem Sie ihn benutzen:

- i. Büstenhalter, die einen guten Halt bieten.
 - ii. Unabhängig von der Größe Ihrer Brüste MÜSSEN Sie einen Büstenhalter tragen.
 - iii. Die Brüste müssen während der gesamten Schwangerschaft durch einen festen Büstenhalter gestützt werden. Dies ist notwendig, weil die Brüste während der Schwangerschaft stark an Größe zunehmen.
- ¶ Die Brustwarze und ihre Umgebung ist der Teil der Brust, der sexuelle Erregung hervorruft. Im Allgemeinen unterscheiden sich die Brustwarzen von Frauen nur wenig in ihrer Größe. Daher kann eine Frau unabhängig von der Größe ihrer Brust sexuell erregt werden, indem sie mit ihren Brustwarzen spielt und an ihnen saugt.

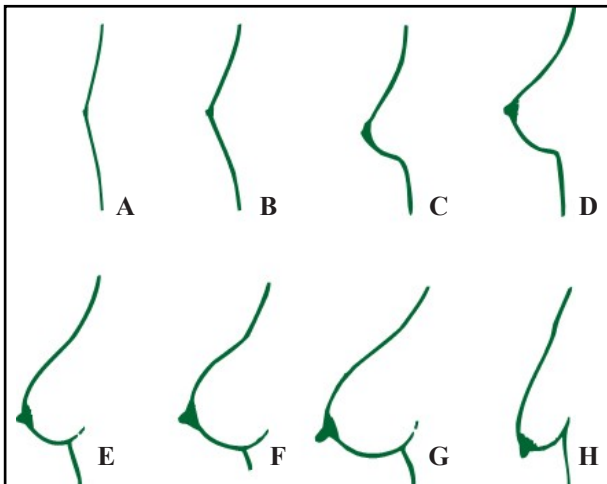


Abb 25

Der Umriss der weiblichen Brust in verschiedenen Entwicklungs- und Funktionsstadien (A) vor der Pubertät (B) in der Pubertät (C) als Jugendliche (D) als Erwachsene, konischer Typ (E) als Erwachsene, gut entwickelter halbkugelig Typ (F) in der Schwangerschaft (G) in der Stillzeit (H) hängend, bei älteren Frauen ³

3. Angst vor Impotenz (Unfähigkeit, einen harten und erigierten Penis zu haben)

(a) Impotenz ist definiert als die Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen. Impotenz wird zu 90 % durch die Psyche verursacht und kann geheilt werden.

(b) Zu den Ursachen für Impotenz gehören: Energieverlust aufgrund von Müdigkeit oder Alter, Angst vor Vergleichen mit früheren Partnern, die Unfähigkeit, seine Frau zu befriedigen, ein voller Terminkalender, Bitterkeit, Schuldgefühle wegen Ehebruchs, Spott, unangemessene Erwartungen, eine passive Ehefrau, Depressionen usw.³

Allgemeine Beratung und Gehorsam gegenüber dem Wort Gottes löst die meisten dieser Probleme.⁴

Notizen

1. Neil T. Anderson und Charles Nylander, *Die christuszentrierte Ehe* (Ontario: Glint, 1996), 119 - 20.
2. Tim und Beverly LaHaye, *Der Akt der Eheschließung* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 173 - 4.
3. R. A. Kwame-Aryee, *Handbuch der Geburtshilfe: Ein praktischer Leitfaden für das Management von geburtshilflichen Hochrisikopatienten* (Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1969), 320 - 322.
4. Ed und Gaye Wheat, *Zum Vergnügen bestimmt* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1997), 122 - 135.

Sex zur Fortpflanzung

iele Paare befürchten, dass sie keine Kinder bekommen können. Um eine Empfängnis zu erreichen, müssen Sie:

- V (a) Habt regelmäßig und häufig Geschlechtsverkehr - mindestens jeden zweiten Tag.

Wenn des Herrschers Zorn wider dich ergeht, so verlass deine Stätte nicht; denn GELASSENHEIT wendet großes Unheil ab.

Prediger 10:4

- (b) Haben Sie Sex auf wissenschaftliche Weise, indem Sie Ihr Wissen über den Zeitpunkt des Eisprungs nutzen.
- (c) Verbessern Sie die Spermienzahl, indem Sie sich 2 - 3 Tage vor dem Eisprung enthalten. Männer sollten keine engen oder nylonartigen Hosen tragen.
- (d) Die Frau sollte es vermeiden, nach dem Geschlechtsverkehr eine Spülung zu machen oder unmittelbar nach dem Beischlaf aufzustehen.
- (e) Suchen Sie, wenn nötig, einen Arzt auf. Es ist die Pflicht BEIDER, des Mannes und der Frau, bei Bedarf ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich allen Tests und Untersuchungen zu unterziehen,

- (a) die zur Feststellung einer Schwangerschaft erforderlich sind. Dies ist nicht der Zeitpunkt, um Schuldzuweisungen vorzunehmen, sondern vielmehr, um sich einander anzunähern.
- (b) Verstehen Sie, dass ein Paar nur dann unfruchtbar ist, wenn es seit mehr als einem Jahr zusammenlebt und regelmäßigen Geschlechtsverkehr (mindestens jeden zweiten Tag) ohne jegliche Form der Empfängnisverhütung hat.
- (c) Wissen, dass die meisten Menschen fruchtbar sind.
- (d) Seien Sie sich bewusst, dass die häufigste Ursache für Unfruchtbarkeit blockierte Eileiter nach infizierten Abtreibungen und sexuell übertragbaren Krankheiten sind. Wenn die oben genannte Vorgeschichte nicht vorhanden ist, gibt es also wenig zu befürchten.
- (e) Vertrauen Sie GOTT. Wenn Sie jedoch die oben erwähnte Vorgeschichte haben, sollten Sie offen und ehrlich miteinander darüber sprechen und sich bewusst sein, dass ein solches Problem möglich ist.

Anzeichen des Eisprungs

Jede Frau sollte wissen und in der Lage sein zu erkennen, wann sie ihren Eisprung hat.¹ Während des Eisprungs ist die Frau am fruchtbarsten.² Dies sind die Anzeichen für den Eisprung:

1. Der Vaginalschleim einer Frau kann zur Bestimmung des Eisprungs herangezogen werden.

Normalerweise befindet sich eine gewisse Menge an trübem Sekret oder Schleim in der Vagina. Zum Zeitpunkt DES EISPRUNGS WIRD ER KLARER, BREITER UND DICKER. Er wird klebrig und lässt sich wie Kaugummi zwischen zwei Fingern ausbreiten. Diese Veränderungen sind nur für die Person erkennbar, die den Schleim täglich kontrolliert. Der Schleim kann jeden Morgen früh von der Frau selbst oder von ihrem Mann kontrolliert werden.

2. Manche Frauen haben einen „Eisprungschmerz“, der als Mittelschmerz bekannt ist.

Dieser Schmerz tritt auf der einen oder anderen Seite des Unterbauches auf, je nachdem, welcher Eierstock gerade seinen Eisprung hat. Wenn dieser Schmerz auftritt, kann die Frau erkennen, dass sie zu diesem Zeitpunkt ihren Eisprung hat.

3. Die Temperatur einer Frau steigt am Tag des Eisprungs um etwa 1 °C und bleibt bis zum Ende des Monats auf diesem Niveau.

Die Temperatur kann jeden Morgen gemessen werden, bevor die Frau das Bett verlässt. Dies ist die Basaltemperatur des Körpers. Sie werden den Temperaturanstieg am Tag des Eisprungs bemerken. Es ist wichtig zu beachten, dass die Temperaturmessung auch durch Fieber, z. B. aufgrund von Malaria oder Infektionen, beeinflusst werden kann.

Hinweis:

(a) Diese Methoden sollen helfen, den Zeitpunkt des Eisprungs zu bestimmen, da der Zeitpunkt des Eisprungs bei einigen Frauen variiert, weil sie keine regelmäßigen Zyklen haben.

(b) Wenn der Zyklus einer Frau regelmäßig 28 Tage dauert, findet der Eisprung am 13. oder 14.

(c) Tag 1 ist der erste Tag der monatlichen Regelblutung, d. h. der erste Tag, an dem Sie Blut bemerken.

Bitte beachten Sie: Wenn Ihr Zyklus kein regelmäßiger 28-Tage-Zyklus ist, liegt der Tag des Eisprungs nicht am 13. oder 14. Tag, sondern 14 Tage vor der nächsten Periode. Das macht es schwierig, den Tag des Eisprungs bei einem sehr unregelmäßigen Zyklus zu bestimmen. Eine Frau mit einem unregelmäßigen Zyklus muss andere Methoden anwenden, um den genauen Zeitpunkt des Eisprungs zu bestimmen.

Notizen

1. William F. Ganong, *Überprüfung der medizinischen Physiologie* (New York: McGraw Hill, 2003), 441 - 443.
2. Derek Llewellyn Jones, *Jede Frau* (Lagos, Nigeria: Academy Press, 1994), 27 - 29.

Grauzonen beim Sex

1. Oralsex

Ich bin mir völlig bewusst, dass es einige christliche Meinungen gibt, die Oralsex nicht gutheißen. Als Prediger des Evangeliums und als Arzt vertrete ich jedoch sowohl eine Meinung, die meiner Meinung nach biblisch als auch medizinisch fundiert ist. Da jeder ein Recht auf eine eigene Meinung hat, vertrete ich auch nach Rücksprache mit anderen erfahrenen Eheberatern die Ansicht, dass Oralsex eine aufregende und innovative Variante zu positivem Sex in der Ehe sein kann.

Interessanterweise hat eine breite Lektüre und Recherche ergeben, dass es mehrere andere christliche Geistliche gibt, die Oralsex gutheißen. Ich behaupte daher, dass Oralsex eine der Grauzonen des Sex ist. Ich glaube, dass es sich um eine Frage der Privatsphäre und des Geschmacks handelt. Beide Ehepartner müssen damit einverstanden sein, denn die Liebe „sucht nicht das Ihre“.

Beim Oralverkehr nimmt die Frau den männlichen Penis in den Mund, um die Eichel des Penis mit ihren Lippen und ihrer Zunge zu stimulieren. Auch der Mann kann die Frau mit seiner Zunge an ihrer Klitoris stimulieren. Beide Formen des Oralverkehrs können zu einem Orgasmus führen, wenn sie länger andauern. Er ist eine weitere Möglichkeit des Vorspiels und sollte den formellen Sex nicht ersetzen. Es geht nicht darum, in den Mund zu ejakulieren.

- (a) Wo immer die Finger benutzt werden können, können auch Zunge und Lippen verwendet werden. Natürlich ist Sauberkeit ein Muss.
- (b) Wenn es in Ordnung ist, die Lippen, die Brustwarzen und den Körper der Frau zu küssen, warum dann nicht auch ihre Geschlechtsorgane (Klitoris und innere Schamlippen)? Sonst würden wir die Sexualorgane im Vergleich zum restlichen Körper in eine „schmutzige“ Kategorie abschieben – aber unser ganzer Körper ist wunderbar und perfekt gemacht.
- (c) Außerdem ist die orale Stimulierung der Klitoris sanfter als die Stimulierung mit den Fingern, und es gibt kein Problem mit dem Gleitmittel. Auch ein Ehemann findet es viel erregender, wenn er seine Frau mit dem Mund zum Höhepunkt bringt.
- (d) Oralsex sollte den Geschlechtsverkehr nicht ersetzen, sondern nur zusätzlich zu Händen und Fingern während des Vorspiels und zu anderen Zeiten eingesetzt werden, in denen Geschlechtsverkehr nicht möglich ist – z. B. während Krankheitsphasen des Mannes oder der Frau oder während einer schweren Schwangerschaft.

**Was der Mann wissen und tun sollte, um
Oralsex zu praktizieren**

- a. Frauen genießen es auch, wenn sie oral befriedigt werden.
- b. Oralsex kann zum Orgasmus führen.¹
- c. Die Frau muss sich vorher abwaschen.
- d. Der Mann sollte die Klitoris und den Scheideneingang küssen, saugen und lecken.
- e. Der Mann darf danach Mundwasser benutzen, um Halsschmerzen zu vermeiden.

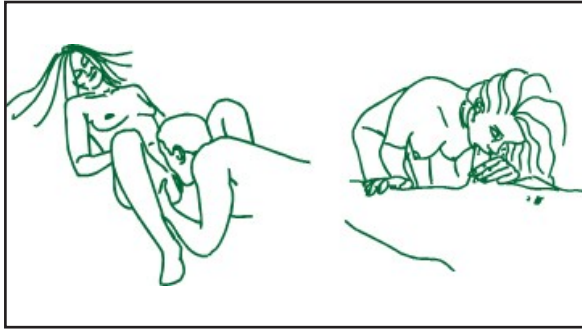


Abb. 26: Oralsex

Was die Frau wissen und tun sollte, um Oralsex zu praktizieren

- a. Männer genießen es, wenn man mit ihnen Oralsex macht.
- b. Der Mann muss sich vorher waschen.
- c. Die Schamhaare sollten kurz geschnitten sein.
- d. Die Frau sollte den Penis küssen und saugen.
- e. Die Frau sollte nicht in den Penis beißen.
- f. Der Mann sollte nicht in den Mund der Frau ejakulieren.
- g. Sie kann einige Sekrete schmecken, die harmlos sind.
- h. Die Frau kann danach eine Mundspülung verwenden, um Halsschmerzen zu vermeiden.

Warnung: Beide Partner können sich nach dem Oralverkehr eine Infektion zuziehen, insbesondere im Mund oder Rachen. Deshalb ist es wichtig, dass die Genitalien sauber sind und gut riechen, indem sie vor dem Oralverkehr gründlich mit Seife gewaschen oder gebadet werden.

Wenn Sie beide Spaß am Oralsex haben und ihn als angenehm empfinden, dann ist er eine aufregende und innovative Variante zum alltäglichen Sex in der Ehe.²

2. Analsex

Analsex ist das Einführen des Penis in den Anus der Frau. Die normale Funktion des Anus ist der Durchgang für Fäkalien und nicht die Aufnahme des Penis. Analsex ist daher ein unnatürlicher Gebrauch dieses Körperteils.

Desgleichen haben auch die Männer den natürlichen Verkehr mit der Frau verlassen und sind in Begierde zueinander entbrannt und haben Männer mit Männern Schande über sich gebracht und den Lohn für ihre Verirrung, wie es ja sein musste, an sich selbst empfangen.

Römer 1:27

Wir empfehlen ihn daher nicht.

3. Sex während der Menstruation

Es gibt einige Fragen im Zusammenhang mit Sex während der Menstruation.³

Wenn eine Frau ihren Blutfluss hat, so soll sie sieben Tage für unrein gelten. Wer sie anrührt, der wird unrein bis zum Abend.

3. Mose 15:19

In 3. Mose 15:19 wurde der Geschlechtsverkehr während der Menstruation untersagt. Wir stehen jedoch nicht unter dem Gesetz. Wenn wir unter dem Gesetz stehen, dann stehen wir auch unter all den verschiedenen Gesetzen. Ein gutes Beispiel für ein Gesetz, das wir eindeutig nicht umsetzen, ist das Gesetz des Todes für alle Nicht-Jungfrauen, die heiraten.

Ist's aber die Wahrheit, dass sie nicht mehr Jungfrau war, so soll man sie heraus vor die Tür des Hauses ihres Vaters führen, und die Leute der Stadt sollen sie zu Tode steinigen, weil sie eine Schandtat in Israel begangen und in ihres Vaters Hause Hurerei getrieben hat; so sollst du das Böse aus deiner Mitte wegtun.

5. Mose 22:20-21

Die Zeremonialgesetze des Alten Testaments lehren uns GRUNDSÄTZE, aber wir sind nicht verpflichtet, diese Gesetze strikt zu befolgen. 3. Mose 15:19 gibt uns den allgemeinen Grundsatz, dass Sex während der Menstruation zu vermeiden ist. Dennoch kann es für ein Paar notwendig sein, auch während der Menstruation der Frau Sex zu haben.

Gründe, warum es notwendig sein kann, während der Menstruation Sex zu haben

- (a) Wenn der Ehemann und die Ehefrau für längere Zeit getrennt sind und die seltene Gelegenheit zu einer kurzen Übernachtung haben, wäre es grausam, ihnen diese seltene und seltene Gelegenheit zum Sex zu nehmen.
- (b) Wenn der Ehemann lange Zeit verreist war und gerade zurückgekommen ist, nur um wieder zu gehen.
- (c) Wenn der Ehemann für längere Zeit verreist ist.
- (d) Wenn ein unkontrollierbares Verlangen nach Sex besteht.

Was ist zu tun, wenn Sex während der Menstruation notwendig ist?

- Ⓐ Die Frau muss die Vagina unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr gründlich waschen, so dass nur sehr wenig oder gar kein Blut in der Vagina ist.
- Ⓑ Der Geschlechtsakt sollte schnell erfolgen.
- Ⓒ Der Mann könnte ein Kondom benutzen.
- Ⓓ Danach sollte er sich gründlich waschen.

4. Sex während und nach der Schwangerschaft

- (a) Es gibt keinen medizinischen Grund für Paare, während der Schwangerschaft auf Sex zu verzichten. Sex kann und muss in der Schwangerschaft normal weitergehen.⁴

Bitte beachten Sie, dass viele Ehen während der Schwangerschaft in die Brüche gehen, und es ist bekannt, dass Ehebruch und Untreue in solchen Zeiten auftreten. Werdende Ehefrauen sollten also aufpassen: Sie sind keine kranke Person, weil Sie schwanger sind. Sie sind einfach nur schwanger.

- (b) Der Geschlechtsverkehr kann während der gesamten Schwangerschaft fortgesetzt werden, vom frühesten Stadium der Schwangerschaft an, wenn nötig sogar bis zum Tag vor der Geburt. Bitte beachten Sie das Folgende:

- i. Seien Sie sanft.
 - ii. Probieren Sie verschiedene Stellungen aus, wenn sich der Bauch vergrößert, damit Sie nicht zu sehr auf ihm liegen. Der große Bauch wird Ihnen helfen, mit anderen Sexstellungen zu experimentieren.
- (c) Es gibt einige Fälle, in denen Sex vermieden werden sollte. Diese sind:
- i. Drohender Schwangerschaftsabbruch, d.h. drohender Verlust der Schwangerschaft.
 - ii. Blutungen während der Schwangerschaft.
 - iii. Wiederholte Schwangerschaftsabbrüche in der Vergangenheit.

In allen Fällen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, der Ihnen sagen wird, was Sie tun können. Männer, es ist eine Zeit der Selbstbeherrschung! Sie können in dieser Zeit auch oberflächlichen Sex praktizieren, d. h. Sex am Scheideneingang, ohne tief einzudringen, oder auf dem Bauch der Frau liegend. Generell gilt: Sex in der Schwangerschaft sollte immer sanft sein!

(d) Nach der Entbindung:

- i. Abstinenz nach der Entbindung ist für etwa 4 bis 6 Wochen aus folgenden Gründen wichtig:
 - Damit die Vagina und der Geburtskanal der Frau heilen können. Einige Frauen erholen sich vielleicht von einem Dammschnitt.
 - um die Einschleppung von Infektionen bei der Frau zu verhindern. Der Wochenfluss (die Flüssigkeit, die nach der Geburt aus der Vagina austritt) ist eine sehr infektionsanfällige Flüssigkeit und strenge Hygiene ist wichtig!

- i. Sexuelles Glück kann nach 4 bis 6 Wochen fortgesetzt werden.
- ii. Ehemänner, seid sanft. Es kann zu Schmerzen oder Unbehagen kommen.
- iii. Ehefrauen, lassen Sie sich treiben! Ihr werdet vielleicht ein Glücksgefühl erleben, wie ihr es noch nie erlebt habt.

5. Sex während kirchlicher Aktivitäten

(a) Der folgende Vers besagt, dass man nach dem Geschlechtsverkehr eine Zeit lang unrein ist. Aber auch hier gilt, dass wir nicht unter dem Gesetz stehen.

Und wenn eine Frau bei einem Manne liegt, dem der Same abgeht, dann sollen sie sich mit Wasser abwaschen und unrein sein bis zum Abend.

3. Mose 15:18

(b) Es steht Ihnen frei, vor und nach kirchlichen Aktivitäten oder Gebeten Sex zu haben. Das ist keine Herabwürdigung deiner Spiritualität.

6. Sex während des Fastens

(a) Fasten ist Enthaltensamkeit vom Essen. Es bedeutet nicht, dass man sich auch vom Sex fernhält.

(b) In bestimmten Phasen des Fastens kann es jedoch sinnvoll sein, auf Sex zu verzichten, um sich besser konzentrieren zu können.

(c) Sex zu haben, macht dich nicht unrein oder unheilig. Das Ehebett ist unbefleckt.

Die Ehe soll in Ehren gehalten werden bei allen und das Ehebett unbefleckt; denn die Unzüchtigen und die Ehebrecher wird Gott richten.

Hebräer 13:4

(d) Wenn Sie beschließen, während des Fastens auf Sex zu verzichten, müssen Sie BEIDE beschließen, dies für einen bestimmten Zeitraum zu tun. Entscheiden Sie auch (gemeinsam), wann Sie Ihre normalen „Aktivitäten“ wieder aufnehmen werden. Das ist die Bedeutung von „es sei denn, ihr seid damit einverstanden“.

(e) Denkt daran, nach dem Fasten schnell wieder zusammenzukommen, damit der Teufel euch nicht in Versuchung führt.

Entziehe sich nicht eins dem andern, es sei denn eine Zeit lang, wenn beide es wollen, dass ihr zum Beten Ruhe habt; und dann kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versuche, weil ihr euch nicht enthalten könnt.

1. Korinther 7:5

Notizen

1. Ann Hooper, *Toller Sex* (London: Dorling Kindersley, 1999), 43.
2. Wendy Treat, *Sex - Lass uns darüber reden* (Tulsa, Oklahoma: Hav Riron House, 2003), 149.
3. Derek Llewellyn Jones, *Grundlagen der Geburtshilfe und Gynäkologie* (London: Faber and Faber Ltd., 1982), 96.
4. Ibid.

ABSCHNITT 10

DIE GRUNDSÄTZE DES SEX

Verschiedene biblische Prinzipien 1-12

Nr. 1: Das Prinzip der Demut beim

**So soll der, der bei ihr geschlafen hat, ihrem Vater
fünfzig Silberstücke geben und soll sie zur Frau haben,
weil er ihr Gewalt angetan hat; er darf sie nicht
entlassen sein Leben lang.**

5. Mose 22:29

- (a) Sowohl der Mann als auch die Frau müssen demütig sein, um in der Ehe sexuell glücklich zu sein. Es gehört Demut dazu, nackt zu sein oder seine Geschlechtsteile zu entblößen und sich für den Sex in bestimmte Positionen zu begeben.
- (b) Manche Menschen sind einfach zu stolz, um sich auf Sex einzulassen. Demut wird neue Kapitel in Ihrem Sexualleben aufschlagen.¹

Nr. 2: Das Prinzip des Zusammenbleibens, um sich gegenseitig zu entdecken

Wenn jemand sich kurz vorher eine Frau genommen hat, soll er nicht mit dem Heer ausziehen, und man soll ihm nichts auferlegen. Er soll frei in seinem Hause sein ein Jahr lang, dass er fröhlich sei mit seiner Frau, die er genommen hat.

5. Mose 24:5

(a) Wir empfehlen frisch verheirateten Paaren, ihre erste gemeinsame Nacht an einem Ort zu verbringen, an dem sie ein Höchstmaß an Privatsphäre haben, z. B. in einem Hotel, und sich auch etwas Zeit für die Flitterwochen zu nehmen.

(b) Es ist auch wichtig, dass sie in den ersten Monaten oder sogar einem Jahr eine Schwangerschaft vermeiden, damit sie sich aneinander gewöhnen können.²

Nr. 3: Das Prinzip des Trinkens aus der eigenen Zisterne

Trinke Wasser aus deiner Zisterne und was quillt aus deinem Brunnen.

Sprüche 5:15

(a) Aman muss sich bewusst darum bemühen, ständig mit seiner Frau zufrieden zu sein. Das gilt auch für die Frau.

(b) Es ist möglich, sein ganzes Leben lang mit einer Frau oder einem Mann zufrieden zu sein.³

Nr. 4: Das Prinzip des Sex wird mit dem Trinken von Wasser verglichen

Trinke Wasser aus deiner Zisterne und was quillt aus deinem Brunnen.

Sprüche 5:15

(a) Sex wird mit dem Trinken von Wasser verglichen, das ein natürlicher Vorgang ist, den man oft und reflexartig ausführt. Wie oft trinkst du Wasser?

Nr. 5: Das Prinzip des gesegneten Brunnens

Deine Quellen sollen herausfließen auf die Straße und Wasserbäche auf die Gassen! Habe du sie allein und kein Fremder mit dir.

Sprüche 5:16-17

- (a) Der Brunnen wird mit einem ejakulierenden Penis verglichen oder umgekehrt. Ein Brunnen ist nur dann gesegnet, wenn er mit Wasser fließt, und so ist es auch mit dem Penis.
- (b) Man muss oft und regelmäßig Sex haben, damit der Brunnen gesegnet bleibt und die Ehe gesegnet wird. Der Brunnen ist für das Haus und nicht für Fremde.⁴

Nr. 6: Das Prinzip der befriedigenden Brust

Sie ist lieblich wie eine Gazelle und holdselig wie ein Reh. Lass dich von ihrer Anmut allezeit sättigen und ergötze dich allewege an ihrer Liebe.

Sprüche 5:19

- (a) Der Ehemann soll mit der Brust seiner Frau zufrieden sein. Genauso müssen dich ihre Lippen, ihr Gesäß, ihre Schenkel, ihre Klitoris und ihre Vagina befriedigen. All dies soll dir Freude bereiten, denn es ist ein Geschenk Gottes.
- (b) Haben Sie so oft wie möglich Sex mit ihr! Sie ist zu deinem Vergnügen und deiner Befriedigung da.
- (c) Die Brüste deiner Frau sind wunderschön. Nimm dir Zeit, sie anzuschauen, mit ihnen zu spielen und sie zu genießen.⁵

Nr. 7: Das Prinzip der ständigen Befriedigung

Sie ist lieblich wie eine Gazelle und holdselig wie ein Reh. Lass dich von ihrer Anmut allezeit sättigen und ergötze dich allewege an ihrer Liebe.

Sprüche 5:19

Modell Ehe

- (a) Sie müssen einander jederzeit befriedigen. Das bedeutet morgens, mittags und abends. Es bedeutet, dass ihr euch nach einem Jahr oder nach zehn Jahren Ehe, zu jeder Zeit und überall befriedigen müsst.
- (b) Immer bedeutet IMMER.

Nr. 8: Das Prinzip der Zärtlichkeit mit deinem Ehepartner

**Sie ist lieblich wie eine Gazelle und holdselig wie ein Reh.
Lass dich von ihrer Anmut allezeit sättigen und ergötze dich
allewege an ihrer Liebe.**

Sprüche 5:19

- (a) Ihr müsst euch bewusst bemühen, die verschiedenen Körperteile und die Schönheit eures Ehepartners zu bewundern. Bleiben Sie stehen und schauen Sie einander an; lassen Sie sich von der Schönheit Ihres Partners überwältigen.

Nr. 9: Prinzip der Wichtigkeit des Küssens

**Er küsse mich mit dem Kusse seines Mundes; ja, deine Liebe
ist köstlicher als Wein.**

Hohelied 1:2

- (a) Küssen ist eine wichtige Form der Intimität zwischen einem Paar. Es ist ein Weg, auf dem ein Paar intim sein kann, ohne sich ständig zu lieben. Es ist eine wichtige Form des Kontakts und wird in der Ehe gefördert.
- (b) Küssen beim Liebesspiel ist aufregend.

NB: Die Praxis des Küssens kann in der Ehe leicht und allmählich verblassen - ein Paar muss sich davor hüten. Machen Sie es sich zur Aufgabe, sich zu Hause mit einem langen Mund-zu-Mund-Kuss zu begrüßen. Außerhalb des Hauses reicht ein kurzer Mund-zu-Mund-Kuss aus.

Nr. 10: Das Prinzip des Selbstvertrauens

Ich bin schwarz und gar lieblich, ihr Töchter Jerusalems, wie die Zelte Kedars, wie die Teppiche Salomos. Seht mich nicht an, dass ich so schwarz bin; denn die Sonne hat mich so verbrannt. Meiner Mutter Söhne zürnten mit mir. Sie haben mich zur Hüterin der Weinberge gesetzt; aber meinen eigenen Weinberg habe ich nicht behütet.

Hohelied 1:5-6

(a) Vertrauen ist in jeder Beziehung sehr wichtig. Du musst Vertrauen in dich selbst haben.⁶ Du bist schön, du bist anmutig, furchtbar und wunderbar gemacht. Du magst schwarz oder blond sein, aber du bist schön und anmutig. Du magst große oder kleine Brüste haben, aber du bist schön, anmutig und EINZIGARTIG.

(b) Sie müssen auch Vertrauen in Ihre Fähigkeit haben, Sex zu haben, während Sie lernen, es besser zu machen.

(c) Vermeiden Sie es, das Vertrauen Ihres Ehepartners zu erschüttern, indem Sie keine abfälligen Bemerkungen über Brüste, Hüften, Größe der Genitalien, Bauch, Beine, Pickel und Narben machen.⁷

Nr. 11: Das Prinzip der Verschönerung mit Schmuck

Deine Wangen sind lieblich mit den Kettchen, dein Hals mit den Perlenschnüren. Wir wollen dir goldene Kettchen machen mit kleinen silbernen Kugeln.

Hohelied 1:10-11

(a) Schmuck macht den Menschen schöner. Lerne, Schmuck zu tragen, auch zu Hause.

Nr. 12: Das Prinzip, Liebe zu erwecken

Ich beschwöre euch, ihr Töchter Jerusalems, bei den Gazellen oder bei den Hinden auf dem Felde, dass ihr die Liebe nicht aufweckt noch stört, bis es ihr selbst gefällt.

Hohelied 2,7

- (a) Liebe lässt sich dadurch entfachen, dass man nett zueinander spricht, sich nett behandelt und sich mit netten Kleinigkeiten überrascht.
- (b) Wenn du deinem Partner etwas Nettes zu sagen hast, behalte es nicht für dich, sondern sprich es aus.
- (c) Sagen Sie „Entschuldigung“ und „Danke“, wenn Sie es müssen, und sagen Sie immer „Ich liebe dich“.

Notizen

1. Beverly LaHaye et al, *Die Freude an der Ehe auf Gottes Art* (Nashville, Tennessee: Integrity Publishers, 2003), 12 - 13.
2. Tommy Nelson, *Das Buch der Romantik* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 2 - 14.
3. Kay Arthur, *Ehe ohne Reue* (Eugene, Oregon: Harvest House Pub. 2000), 172.
4. Tommy Nelson, *Das Buch der Romantik* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 100 und Jay E. Adams, *Der christliche Seelsorger* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing, 1973), 392.
5. Ed und Gaye Wheat, *Zum Vergnügen bestimmt* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1997), 82 - 83.
6. Tommy Nelson, *Das Buch der Romantik* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 103 - 104; Kay Arthur, *Eine Ehe ohne Reue* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 2000), 162.
7. Robert Lewis und William Hendricks, *Die Rollen rocken* (NavPress Publishing Group, 1991), 129.

Verschiedene biblische Prinzipien 13-24

Nr. 13: Das Prinzip der Zugehörigkeit zueinander

Mein Freund ist mein und ich bin sein, der unter
Lotosblüten weidet.

Hohelied 2:16

**Der Mann gebe der Frau, was er ihr schuldig ist,
desgleichen die Frau dem Mann. Die Frau
verfügt nicht über ihren Leib, sondern der
Mann. Ebenso verfügt der Mann nicht über
seinen Leib, sondern die Frau.**

1. Korinther 7:3-4

- (a) „Gehören“ bedeutet „besitzen“. Wenn man etwas besitzt, kann man es jederzeit und überall haben. So ist es auch in der Ehe.
- (b) Ihr gehört einander und ihr müsst die Einstellung haben: Ich gehöre meiner Frau und sie gehört mir.

(c) Denken Sie also daran, dass Sie jederzeit mit Ihrem Ehepartner Liebe machen oder mit ihm Liebe machen lassen können.¹

Nr. 14: Das Prinzip, flexibel und aktiv wie ein Reh zu sein

Bis es Tag wird und die Schatten schwinden, wende dich her gleich einer Gazelle, mein Freund, oder gleich einem jungen Hirsch auf den Balsambergen.

Hohelied 2:17

- (a) Ein Reh ist ein bewegliches und aktives Tier. Die Frau sollte beim Geschlechtsverkehr beweglich und aktiv sein.² Sie sollte nicht eine passive Rolle spielen und darauf warten, dass etwas mit ihr gemacht wird. Vielmehr sollte sie aktiv und flexibel sein. Sie sollte ihren Körper und ihre Hüfte beim Sex bewegen, um sowohl sich selbst als auch ihrem Mann Freude zu bereiten.³
- (b) Eine stumpfe und langweilige Frau vertreibt ihren Mann. Sei kein Kadaver - noch nicht!

Alles, was dir vor die Hände kommt, es zu tun mit deiner Kraft, das tu; denn im Totenreich, in das du fährst, gibt es weder Tun noch Denken, weder Erkenntnis noch Weisheit.

Prediger 9:10

Nr. 15: Das Prinzip der Frau, die Sex initiiert und Sehnsucht nach Sex

Des Nachts auf meinem Lager suchte ich, den meine Seele liebt. Ich suchte, aber ich fand ihn nicht. Ich will aufstehen und in der Stadt umhergehen auf den Gassen und Straßen und suchen, den meine Seele liebt. Ich suchte, aber ich fand ihn nicht.

Hohelied 3:1-2

(a) Wir haben die Vorstellung, dass Sex nur vom Ehemann initiiert wird. Das ist nicht wahr.

(b) Eine gute christliche Ehefrau muss gelegentlich den Sex initiieren. Ihr Mann muss sehen, dass sie Sex begehrt und tatsächlich will.⁴

Nr. 16: Das Prinzip, die Schönheit des anderen zu bewundern und über sie zu sprechen

Siehe, meine Freundin, du bist schön! Siehe, schön bist du! Deine Augen sind wie Tauben hinter deinem Schleier. Dein Haar ist wie eine Herde Ziegen, die herabsteigen vom Gebirge Gilead. Deine Zähne sind wie eine Herde geschorener Schafe, die aus der Schwemme kommen; alle haben sie Zwillinge, und es fehlt keiner unter ihnen. Deine Lippen sind wie eine scharlachfarbene Schnur, und dein Mund ist lieblich. Deine Schläfen sind hinter deinem Schleier wie eine Scheibe vom Granatapfel. Dein Hals ist wie der Turm Davids, mit Brustwehr gebaut, an der tausend Schilde hängen, alle Köcher der Starken. Deine beiden Brüste sind wie zwei Kitz, Zwillinge einer Gazelle, die unter den Lotosblüten weiden. Bis es Tag wird und die Schatten schwinden, will ich zum Myrrhenberge gehen und zum Weihrauchhügel. Du bist schön, ganz wunderschön, meine Freundin, und kein Makel ist an dir.

Hohelied s 4:1-7

- (a) Ihr Partner kann nicht wissen, woran Sie denken, bis Sie es aussprechen.
- (b) Es ist wichtig, dass du über die Schönheit deines Partners sprichst. Wir sprechen oft nur, wenn es etwas Negatives zu sagen gibt. Warum sprechen wir nicht, wenn es etwas Positives zu sagen gibt? ⁵
- (c) Was Sie sagen, wird ein Samen sein, der zu Vertrauen und Freude in Ihrem Partner führen wird.

Nr. 17: Das Prinzip, jeden Teil des Körpers zu bewundern und zu genießen

Deine Zähne sind wie eine Herde geschorener Schafe, die aus der Schwemme kommen; alle haben sie Zwillinge, und es fehlt keiner unter ihnen. Deine Lippen sind wie eine scharlachfarbene Schnur, und dein Mund ist lieblich. Deine Schläfen sind hinter deinem Schleier wie eine Scheibe vom Granatapfel. Dein Hals ist wie der Turm Davids, mit Brustwehr gebaut, an der tausend Schilde hängen, alle Köcher der Starken. Deine beiden Brüste sind wie zwei Kitze, Zwillinge einer Gazelle, die unter den Lotosblüten weiden.

Hohelied 4:2-5

- (a) Nehmen Sie sich Zeit, um die komplizierten Details des Körpers Ihres Ehepartners zu erforschen und zu erkunden. Achten Sie darauf, wie detailliert der Text verschiedene Teile des Körpers der Frau beschreibt.
- (b) Manche Paare sind schon lange verheiratet und haben noch immer nicht die verschiedenen Konturen, „Hügel“, „Täler“ und empfindlichen Stellen des Körpers ihres Partners erforscht und entdeckt.

Nr. 18: Das Prinzip, dass dein Körper und deine Kleidung beim Sex gut riechen

Wie schön ist deine Liebe, meine Schwester, liebe Braut! Köstlicher als Wein ist deine Liebe! Und der Geruch deiner Salben übertrifft alle Gewürze. Von deinen Lippen, meine Braut, träufelt Honigseim. Honig und Milch sind unter deiner Zunge, und der Duft deiner Kleider ist wie der Duft des Libanon.

Hohelied 4:10-11

- (a) Ein guter Körpergeruch ist förderlich für den Geschlechtsverkehr.⁶
- (b) Ein schlechter Körpergeruch durch Schweiß und Schmutz kann abschreckend wirken.

(c) Eine gute Ehefrau oder ein guter Ehemann sollte gewohnheitsmäßig und beim Geschlechtsverkehr Deodorant, Cremes und Parfüm im Überfluss verwenden.⁷

Nr. 19: Das Prinzip, dass die Geschlechtsteile ein süß duftender Garten mit angenehmen Früchten sind

Ein verschlossener Garten bist du, meine Schwester, liebe Braut, ein verschlossener Garten, ein versiegelter Born. Du bist wie ein Lustgarten von Granatäpfeln mit edlen Früchten, Zyperblumen mit Narden, Narde und Safran, Kalmus und Zimt, mit allerlei Weihrauchsträuchern, Myrrhe und Aloe, mit allen feinen Gewürzen. Ein Gartenbrunnen bist du, ein Born lebendiger Wasser, die vom Libanon fließen. Steh auf, Nordwind, und komm, Südwind, und wehe durch meinen Garten, dass der Duft seiner Gewürze ströme! Mein Freund komme in seinen Garten und esse von seinen edlen Früchten.

Hohelied 4:12-16

- ✠ Eine Frau sollte darauf achten, dass ihre Vulva/Vagina immer sauber und wohlriechend ist, wie ein süßer Garten.
- ✠ Die Verwendung von duftenden Cremes in diesem Bereich in mäßigen Mengen wird empfohlen. Da die Vulva mit einem Garten verglichen wird, muss sie durch gelegentliches Schneiden oder Rasieren sauber und gepflegt gehalten werden, was sogar dazu beiträgt, dass der Garten ein anderes Aussehen erhält. Dadurch wird die sexuelle Erregung gesteigert. Ein zugewachsener Garten sieht nicht einladend und schmutzig aus.
- ✠ Machen Sie Ihren Garten einladend. Das Gleiche gilt natürlich auch für den Mann.

Nr. 20: Prinzip des Willkommenseins und der Bereitschaft

Ich bin gekommen, meine Schwester, liebe Braut, in meinen Garten. Ich habe meine Myrrhe samt meinen Gewürzen gepflückt; ich habe meine Wabe samt meinem Honig gegessen; ich habe meinen Wein samt meiner Milch getrunken. Esst, meine Freunde, und trinkt und werdet trunken von Liebe! Ich schlief, aber mein Herz war wach. Horch, mein Freund klopft an: »Tu mir auf, meine

Schwester, meine Freundin, meine Taube, du Makellose! Mein Haupt ist voll Tau und meine Locken voll Tropfen der Nacht.« »Ich habe mein Kleid ausgezogen – wie soll ich es wieder anziehen? Ich habe meine Füße gewaschen – wie soll ich sie wieder schmutzig machen?« Mein Freund steckte seine Hand durchs Riegelloch, und mein Leib bebte ihm entgegen. Da stand ich auf, dass ich meinem Freunde auftäte; meine Hände troffen von Myrrhe und meine Finger von fließender Myrrhe an den Griffen des Riegels. Aber als ich meinem Freund aufgetan hatte, war er weg und fortgegangen. Meine Seele war außer sich, dass er sich abgewandt hatte. Ich suchte ihn, aber ich fand ihn nicht; ich rief, aber er antwortete mir nicht.

Hohelied 5:1-6

(a) Der Ehemann/die Ehefrau muss immer bereit und einladend sein. Sei nicht zornig, nicht abweisend, nicht widerwillig, wenn du dich ergibst.⁸

(b) Eine nackte Frau mit einem lächelnden Gesicht ist etwas ganz anderes als eine nackte Frau mit einem zornigen oder unwilligen Gesicht. Nach mehreren Sitzungen mit unwilligem Sex kann sich ein Mann zurückziehen. Das kann sogar zum Ehebruch führen, siehe Vers 6.

Nr. 21: Das Prinzip, für sich selbst zu beantworten, warum der Geliebte besser ist als andere

Was hat dein Freund andern Freunden voraus, o du Schönste unter den Frauen? Was hat dein Freund andern Freunden voraus, dass du uns so beschwörst?

Hohelied 5:9

(a) Du musst in dir selbst davon überzeugt sein, dass du die richtige Person geheiratet hast.

(b) Nennen Sie sich mehrere Gründe, warum Ihr Ehepartner besser ist als andere.⁹ O

(c) Lernen Sie, die Vorteile und den Nutzen zu sehen, die er oder sie mitbringt. Lassen Sie NICHT zu, dass negative Dinge Ihre Wertschätzung für Ihren Ehepartner trüben.

Nr. 22: Das Prinzip, dass dein Geliebter der Beste ist

Mein Freund ist weiß und rot, auserkoren unter vielen Tausenden.

Hohelied 5:10

- (a) Glaube daran, dass dein Geliebter tatsächlich der Beste unter all den anderen Möglichkeiten ist.

Nr. 23: Das Prinzip, den Partner nicht zu überwältigen, wenn du ihn/sie ansiehst

Wende deine Augen von mir; denn sie verwirren mich. Deine Haare sind wie eine Herde Ziegen, die herabsteigen vom Gebirge Gilead.

Hohelied 6:5

(a) Ein bescheidener Partner könnte sich durch starrende Augen belästigt fühlen. Lernen Sie die Schönheit des Geschlechtsverkehrs bei verschiedenen Beleuchtungsstärken kennen: helles Licht, gedämpftes Licht, farbiges Licht, Dämmerlicht oder gar kein Licht. Sie haben unterschiedliche Wirkungen.

(b) Bringen Sie Ihren Partner nicht in Verlegenheit. Das würde sein/ihr Vertrauen mindern.

Nr. 24: Das Prinzip der Erlaubnis für Ihren Ehemann Blick auf dich zu werfen

Wende dich, wende dich, o Sulamith! Wende dich, wende dich, dass wir dich schauen! Was seht ihr an Sulamith beim Reigen im Lager?

Hohelied 7:1

- (a) Ehefrauen sollten sich zu Hause in der Nacktheit üben.
- (b) Gewöhnt euch daran, euch vor eurem Partner zu entkleiden.

(c) Experimentieren Sie damit, nackt zu schlafen, nackt zu stehen oder nackt durch das Haus zu gehen, und probieren Sie verschiedene Arten der Exposition aus, wie z. B. die Steinschnittlage.

Notizen

1. Tommy Nelson, *Das Buch der Romantik* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 103 - 4.
2. Ibid., 95.
3. Al Janssen, *Das Meisterwerk der Ehe* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001), 81 - 83.
4. Beverly LaHaye et al, *Die Freude an der Ehe auf Gottes Art* (Nashville, Tennessee: Integrity Publishers, 2003), 58 - 64.
5. Tommy Nelson, *Das Buch der Romantik* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 98.
6. Ibid., 163.
7. Ed and Gaye Wheat, *Zum Vergnügen bestimmt* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1997), 158 - 9.
8. Tommy Nelson, *Das Buch der Romantik* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 197.
9. Ibid., 163.
10. Ibid., 165.

Verschiedene biblische Prinzipien 25-33

Nr. 25: Prinzip der Wichtigkeit der Haare

Dein Haupt ragt auf wie der Karmel. Das Haar auf deinem Haupt ist wie Purpur; ein König liegt in deinen Locken gefangen.

Hohelied 7:6

(a) Das Haar einer Frau trägt viel zu ihrer Schönheit bei.¹ Wenn es von einem Haarnetz oder einer Mütze bedeckt ist, wird ein Teil der Schönheit weggenommen. Gib nicht unwissentlich das Beste deiner Schönheit an Außenstehende weiter und gönne deinem Mann dein weniger schönes, bedecktes Haar. Lassen Sie ihn immer Ihr schönes Haar sehen, auch im Schlaf oder beim Sex.

(b) Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Haar und hören Sie nicht auf, in Ihre persönliche Schönheit zu investieren.²

Nr. 26: Der Grundsatz, dass Brüste schön sind

Dein Wuchs gleicht einem Palmbaum und deine Brüste den Trauben.

Hohelied 7:8

Modell Ehe

(a) Brüste sind schön. Pflegen Sie sie gut, indem Sie immer einen festen, stützenden, guten Büstenhalter tragen. Zeigen Sie sie Ihrem Mann und lassen Sie ihn von diesen schönen „Trauben“ überwältigt sein.

(b) Ein Ehemann muss wissen, dass die Brüste seiner Frau schön sind, unabhängig von Form, Größe oder Alter. Genießen Sie sie und lassen Sie sich von ihnen den ganzen Tag über befriedigen.

(c) Im Laufe der Zeit wird sich das Aussehen der Brüste verändern. Das bedeutet aber nicht, dass sie verwöhnt sind. Lernen Sie, die Schönheit der Brüste Ihrer Frau in jeder Phase ihres Lebens zu schätzen. Mit anderen Worten: Die Brüste einer achtzehnjährigen Frau sind anders und schön als die einer dreißigjährigen Frau und so weiter. Für jedes Alter gibt es eine besondere Schönheit.

Nr. 27: Das Prinzip des guten Atems

Ich sprach: Ich will auf den Palmbaum steigen und seine Zweige ergreifen. Lass deine Brüste sein wie Trauben am Weinstock und den Duft deines Atems wie Äpfel

Hohelied 7:8

(a) Ein guter Atem ist wichtig, um beim Küssen und bei intimen Beziehungen zu helfen. Achten Sie auf einen guten Atem, indem Sie sich die Zähne putzen und bei Bedarf Mundwasser benutzen.

(b) Ein Paar muss in der Lage sein, sich gegenseitig zu sagen, wenn es ein Problem mit dem Atem gibt.

Nr. 28: Prinzip der gesteigerten Freude in der Fremde

Komm, mein Freund, lass uns aufs Feld hinausgehen und unter Zyperblumen die Nacht verbringen, dass wir früh aufbrechen zu den Weinbergen und sehen, ob der Weinstock sprosst und seine Blüten aufgehen, ob die Granatbäume blühen. Da will ich dir meine Liebe schenken.

Hohelied 7:12-13

(a) Verpassen Sie nicht die Gelegenheit zu mehr Sex, wenn Sie nicht zu Hause sind. Außerhalb der gewohnten Umgebung ist der Sex wahrscheinlich aufregender. Lassen Sie sich solche Gelegenheiten nicht entgehen, von den Flitterwochen bis zu gemeinsamen Ausflügen.

Nr. 29: Das Prinzip, zu jeder Tageszeit Sex zu haben

Dass wir früh aufbrechen zu den Weinbergen und sehen, ob der Weinstock sprosst und seine Blüten aufgehen, ob die Granatbäume blühen. Da will ich dir meine Liebe schenken.

Hohelied 7:13

(a) Sex zu verschiedenen Tageszeiten hat unterschiedliche Auswirkungen und Gefühle. Lassen Sie sich die Gelegenheit nicht entgehen, zu verschiedenen Zeiten Sex zu haben.

(b) Versuchen Sie es mit Sex in der Morgendämmerung, versuchen Sie es am Morgen, versuchen Sie es am Nachmittag. Probieren Sie es zu jeder Zeit.

Nr. 30: Das Prinzip der Entwicklung geeigneter Techniken beim Sex

Seine Linke liegt unter meinem Haupt, und seine Rechte herzt mich.

Hohelied 8:3

(a) Sex ist eine Kunst, die erlernt und verbessert werden kann. Lerne, was zu tun ist, wie man es tut und wann man es tut.

(b) Verbessere dich als sexuelles Wesen. So wie du andere Dinge lernst, lerne auch über Sex.

Nr. 31: Das Prinzip der schnellen sexuellen Reaktionen

Flieh, mein Freund! Sei wie eine Gazelle oder wie ein junger Hirsch auf den Balsambergen!

Hohelied 8:14

Modell Ehe

(a) Zögern Sie Ihre Frau/Ihren Mann nicht unnötig darüber hinaus, wenn er/sie zum Sex bereit ist. Sagen Sie nicht „nach dem Mittagessen“, „morgen“ oder „später“. Tun Sie es jetzt.

(b) Es ist grausam, Ihren Ehepartner abzuweisen, wenn Sie sehen können, dass er/sie ein starkes Verlangen oder sogar eine Erektion hat.

Nr. 32: Das Prinzip der Wichtigkeit und Schönheit der Jungfräulichkeit

Unsre Schwester ist klein und hat keine Brüste. Was sollen wir mit unsrer Schwester tun, wenn man um sie werben wird? Ist sie eine Mauer, so wollen wir ein silbernes Bollwerk darauf bauen. Ist sie eine Tür, so wollen wir sie sichern mit Zedernbohlen. Ich bin eine Mauer, und meine Brüste sind wie Türme. Da bin ich geworden in seinen Augen wie eine, die Frieden findet.

Hohelied 8:8-10

(a) Bewahre deine Jungfräulichkeit bis zu dem Tag, an dem du erbst. Denke nicht, dass du, weil du sowieso heiraten wirst, einfach Sex haben kannst.

(b) Du kannst in deinem Körper, in deinem Geist und in deinen Gefühlen eine Jungfrau sein. Wenn du:

i. Deine Sünden bekennt.

ii. Dir selbst vergibst und die Vergangenheit loslässt.

iii. Leben Sie weiterhin ein reines Leben, bis Sie verheiratet sind.

Dadurch werden Sie in Ihrem Verstand und in Ihren Gefühlen zu einer „Jungfrau“.

(c) Gehen Sie nicht mit der Einstellung eines gut ausgebildeten Experten in die Ehe, der Ihren Partner erziehen wird.

Nr. 33: Das Prinzip der ewigen Liebe

Lege mich wie ein Siegel auf dein Herz, wie ein Siegel auf deinen Arm. Denn Liebe ist stark wie der Tod und Leidenschaft unwiderstehlich wie das Totenreich. Ihre Glut ist feurig und eine gewaltige Flamme. Viele Wasser können die Liebe nicht auslöschen noch die Ströme sie ertränken.

Wenn einer alles Gut in seinem Hause um die Liebe geben wollte, würde man ihn verspotten.

Hohelied 8:6-7

(a) Weil die Ehe von Dauer ist, kann man sich ohne Angst gehen lassen.

(b) Weil die Ehe ewig ist, kann man sich Zeit nehmen, den Sex langsam zu entdecken und zu lernen und ihn sein Leben lang zu genießen.

DIE EHE IST FÜR IMMER!

Notizen

1. Tommy Nelson, *Das Buch der Romantik* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 165.
2. Margaret Hardisty, *Für immer meine Liebe* (Irvine, California: Harvest House Publishers, 1975), 77 - 90.

SECTION 11

MEHR ÜBER TEMPERAMENTE

Die Temperamente und das Sex

Der sanguinische Ehemann und Sex

1. Er ist so empfänglich, dass es nicht viel braucht, um ihn anzumachen.¹
2. Er ist so offen für alles, was er tut, dass seine Frau immer weiß, in welcher Stimmung er ist.
3. Er hat großen Appetit auf alles, auch auf das Liebesspiel.
4. Die meisten haben nur sehr wenige Probleme mit Sex. Sie genießen ihn in der Regel.
5. Sex ist für sie, wie Essen, eines der wichtigsten Dinge im Leben. Sie akzeptieren in der Regel nur ungern ein „Nein“, wenn sie Essen oder Sex wollen.
6. Er kann leicht verletzt werden und fühlt sich entmutigt, wenn seine Frau nicht auf seine Liebesbekundungen eingeht.
7. Er kann leichter untreu werden, wenn er sexuell nicht zufrieden ist, weil:

- a. Die Eroberung einer anderen Frau ist wichtig, um sein Ego zu befriedigen, und er findet einsame, unerfüllte Frauen, die seinem Charme leicht erliegen.
- b. Er ist willensschwach und emotional erregbar und daher offen für die skrupellose Frau.

Die sanguinische Ehefrau und Sex

1. Sie hat Spaß am Sex:
 - Er ist wichtig für sie.²
 - Sie ist beim Sex hemmungslos.
 - Sie ist bereit, sexuell fast alles zu tun, wenn es ihr beigebracht wird.
 - Sie überwindet die meisten sexuellen Hemmungen und kann aggressiv werden.
 - Sie ist beim Sex nicht kadaverhaft.
2. Männer fühlen sich in ihrer Gegenwart wohl.
3. Ihre charmante Persönlichkeit macht sie zu einem Hit für alle Arten von Männern und in ihrer Naivität kann sie sie anmachen, ohne es zu wissen. Normalerweise denkt sie, dass sie nur freundlich ist.
4. Es bedarf keiner großen Überredungskünste, um sie in Liebesstimmung zu bringen.
5. Sie hat normalerweise eine gute Einstellung zum Sex, auch wenn sie vor der Ehe etwas anderes gehört hat.
6. Sie kann sexuell aggressiv sein und die Einladungen ausführen.
7. Sie hat ein enormes Verlangen, ihrem Mann zu gefallen, und mit einem angemessenen Maß an Ermutigung wird sie in diesem Bereich der Ehe normalerweise erfolgreich sein, vorausgesetzt, ihr Partner hämmert nicht auf ihre Fehler in anderen Bereichen ein.

Der cholerische Ehemann und Sex

1. Er gönnt sich nicht viel Vorspiel. Er will es einfach nur schnell und dann ist er auf dem Weg! Er lernt jedoch bald, dass er zärtlich und liebevoll sein muss.
2. Nach außen hin scheint er ein großer Liebhaber zu sein.³
3. Er ist unfähig, seine Ehefrau mit Zuneigung zu überhäufen, und ungeduldig - das macht die Anpassung für die Frau schwierig.
4. Er nimmt seine Frau wahrscheinlich mit ins Schlafzimmer, ohne selbst die geringste sexuelle Ausbildung zu haben. Das liegt daran, dass er in der Regel impulsiv ist und glaubt, dass sich die Dinge schon regeln werden.
5. Er lernt schnell. Er ist praktisch veranlagt und wird daher die notwendigen Änderungen im Liebesleben vornehmen. Wenn er feststellt, dass Zuneigung aufregend ist und dass es äußerst erfüllend ist, zu sehen, wie die Frau, die er liebt, auf seine Liebe reagiert, wird er sich darauf einlassen.

Die cholerische Frau und Sex

1. Sie kann ihren Mann sexuell entweder sehr glücklich oder unglücklich machen. Wenn sie eine gute Erziehung, Ausbildung und Eltern hatte, ist sie aufregend und kreativ. Wenn sie eine schlechte Erziehung genossen hat, von einem Elternteil/einem Erwachsenen belästigt wurde oder andere traumatische Erfahrungen gemacht hat, ist sie sexuell sehr schwierig (weil sie eigensinnig ist).⁴

2. Wenn sie beim Aufwachsen eine warme, liebevolle Beziehung zwischen ihren Eltern erlebt hat, wird sie mit der Erwartung in die Ehe gehen, das Liebesspiel zu genießen; und da Choleriker in der Regel erreichen, was sie sich vorgenommen haben, werden sie und ihr Mann in ihrem Sexualleben nicht enttäuscht sein.

3. Wenn sie in einem unglücklichen Elternhaus oder in einer unglücklichen Umgebung aufgewachsen ist, belästigt wurde, in der Kindheit oft traumatische Erfahrungen gemacht hat oder der Meinung ist, dass „Sex schmutzig ist“, können sie schwerwiegende Schwierigkeiten haben, eine richtige Beziehung zu ihr Mann aufzubauen. Das liegt daran, dass die Cholerikerin eine so starke Meinung über Dinge hat, dass es schwierig (aber nicht unmöglich) ist, sie zu ändern, wenn sie diese Meinung einmal hat.

4. Da cholerische Ehefrauen normalerweise keine offene Zuneigung empfinden, können sie die Annäherungsversuche ihres Mannes abwürgen, bevor ihr eigener Motor in Gang kommt.

5. Wenn sie nicht vom Geist erfüllt ist, kann die cholerische Frau ihren Mann entmannen, indem sie ihn in allem dominiert und führt, auch beim Sex.

6. Wenn sie selbst nicht an Sex interessiert ist, können sie und ihr normalerweise phlegmatischer Mann lange Zeit ohne Sex auskommen.

7. Die cholerische Ehefrau darf die sexuelle Passivität ihres phlegmatischen Mannes nicht so interpretieren, dass er die Enthaltsamkeit genießt. Am Ende wird es zu einer Explosion kommen, die eine sehr ernste und unerwünschte Auswirkung auf die Ehe haben wird.

Der melancholische Ehemann und Sex

1. Er ist ein überragender Idealist⁵
2. Er geht in der Regel ohne Sexualerziehung in die Ehe, weil er glaubt, dass das Ideal eintreten wird.
3. Wenn seine Frau amourös, aufregend und sehr ausdrucksstark ist, kann alles gut gehen.
4. Wenn er jemanden heiratet, der so naiv ist wie er selbst, kehren er und seine Frau vielleicht deprimiert aus den Flitterwochen zurück.

5. Ein unstetes Sexualleben kann einen melancholischen Ehemann sehr unglücklich und deprimiert machen. Diese Depression wird seine Frau abtönnen.
6. Melancholiker finden es in der Regel schwierig, eine Beratung in Anspruch zu nehmen, und warten, bis ihre Ehe fast zerbrochen ist, um Hilfe zu bekommen.
7. Der melancholische Ehemann ist mehr als jedes andere Temperament in der Lage, wahre Liebe auszudrücken.
8. Er ist in der Regel ein loyaler und treuer Partner, es sei denn, er gibt sich unreinen Gedanken hin, die zu Promiskuität führen.
9. Wenn der Melancholiker seine Frau liebt, übertreibt er es fast mit seiner Rücksichtnahme, Freundlichkeit und Rührung.
10. Er ist normalerweise sehr romantisch. Er tut die Dinge, die das romantische Herz einer Frau erfreuen, wie z.B. sanfte Musik spielen, Licht dimmen, Parfüm benutzen usw.
11. Durch seine analytische Art lernt er schnell, was seiner Frau gefällt, und dann genießt er es, ihr Erfüllung zu bringen.
12. Wenn alles gut für sie läuft, sind sie ein großartiges Liebespaar. Aber da das Leben nicht perfekt verläuft und der Melancholiker ein solcher Perfektionist ist, kann er sich fast weigern, etwas weniger als Perfektion zu akzeptieren.
13. Kleinigkeiten wie schmutziges Geschirr in der Spüle oder ein unordentlicher Boden können einen Melancholiker sexuell abtönnen.
14. Er interpretiert das Ausbleiben einer unmittelbaren Reaktion seiner Frau beim Sex wahrscheinlich als Ablehnung, wenn er mit dem Liebesspiel beginnt. Wenn seine Frau versucht, ein wenig hart zu spielen, um Sex zu bekommen, wird er wahrscheinlich denken, dass sie ihn nicht begehrt und aufgeben, bevor sie ihre wahren Gefühle offenbaren kann.

Die melancholische Ehefrau und Sex

1. Ist eine unberechenbare Liebespartnerin, weil sie die größte aller Stimmungsschwankungen hat.⁶
2. Bei manchen Gelegenheiten kann sie so aufregend und stimulierend sein wie ein Sanguiniker. Bei anderen Gelegenheiten hat sie absolut kein Interesse an irgendetwas, auch nicht an der Liebe. Manchmal kommt sie ihrem Mann an der Tür entgegen und reißt ihn direkt ins Schlafzimmer mit, ein anderes Mal ignoriert sie seine Ankunft völlig.
3. Sie ist die Romantikerin schlechthin und ihre Launen sind so offensichtlich wie die Mittagssonne.
4. Wenn sie in Liebesstimmung ist, greift sie auf ein Abendessen bei Kerzenlicht, leiser Musik und schwerem Parfüm zurück.
5. Sie ist fähig, ekstatische Liebe in Höhen zu genießen, an denen andere Temperamente ersticken würden, aber sie tut das nicht oft.
6. Für sie ist die Qualität des Sexuallebens der Quantität vorzuziehen.
7. Von allen Temperamenten ist sie diejenige, die Liebe als Belohnung für gutes Verhalten gibt, und kein Mann genießt das.
8. Sie kann übermäßig religiös sein, wenn es um Sex geht, besonders wenn ihre Mutter in diesem Bereich ein Problem hatte.
9. Sie kann religiöse Argumente und Bibelverse benutzen, um ihre sexuelle Abstinenz zu entschuldigen.
10. Der wahre Grund für ihre sexuelle Enthaltsamkeit könnte darin liegen, dass sie vor der Ehe die fixe Idee hat, dass Sex nichts Gutes ist.
11. Vielleicht gibt sie sich selbst kaum die Möglichkeit zu lernen, dass Sex gut und wünschenswert ist.
12. Sie ist in der Regel an Sex interessiert, wenn sie schwanger werden und Kinder haben will.
13. Scheinbar kleine Dinge können sich für die

14. melancholische Frau in große Probleme verwandeln, z.
B. die Unfähigkeit ihres Mannes:
 - a. Unfähigkeit, das Scheckbuch auszugleichen,
 - b. das Versäumnis, eine Besorgung zu machen,
 - c. Vernachlässigung des Bades.

Das kann sie sehr verärgern und sie in stille Rache stürzen. Sie muss erkennen, dass sie sich selbst um die Freuden des Liebesspiels und die liebevolle Anerkennung ihres Mannes betrügt.
15. Sie hat das Potential, eine aufregende und erfüllende Liebespartnerin zu sein, wenn ihre Schwächen ihre Stärken nicht überwältigen.

Der phlegmatische Ehemann und Sex

1. Sagt nicht viel über das Schlafzimmerleben - er ist sehr verschlossen, was sein Privatleben angeht.
2. Die meisten Kommentare über sein Intimleben kommen von seinem verärgerten Ehepartner, der normalerweise auch sehr voreingenommen ist.
3. Er hat normalerweise wenig Probleme, die Liebe seiner Frau zu gewinnen, weil er sie selten in Verlegenheit bringt oder beleidigt. Sarkasmus ist einfach nicht seine Art und er wird sie normalerweise nicht öffentlich in Verlegenheit bringen oder etwas Abfälliges sagen.
4. Da er selten wütend wird oder Irritationen verursacht, löscht er das Feuer seiner Partnerin normalerweise mit einer sanften Antwort vor dem Schlafengehen.

5. Phlegmatiker neigen eher dazu, ihren Frauen die Initiative beim Liebesspiel zu überlassen.
6. Seine Frau könnte sich bald ungeliebt fühlen, weil er im Schlafzimmer nicht die Initiative ergreift - seine Frau verliert manchmal den Respekt vor ihm, weil er seine Männlichkeit nicht durchsetzt.
7. Er kann bei seiner Frau Ressentiments hervorrufen, weil er geizig, höflich stur und selbstverliebt ist, was gleichbedeutend mit Egoismus ist.
8. Es fällt ihm meist schwer, über irgendetwas zu reden, und deshalb erzählt er seiner Frau nicht, was er am Liebesspiel so aufregend findet.
9. Er erträgt jahrelang stillschweigend weniger erfreuliche Beziehungen mit seiner Frau und beraubt sich und seine Frau damit vieler ekstatischer sexueller Erfahrungen.

Die phlegmatische Ehefrau und Sex

1. Sie wird in der Regel eher ihrem kräftigeren Partner nachgeben, als Unruhe zu stiften.
2. Sie ist leicht zufrieden zu stellen und wird sich oft ihren Kindern zuwenden, wenn es zwischen ihrem Mann und ihr Ärger gibt.
3. Sie initiiert selten den Liebesakt, wird aber fast nie ihren Mann abweisen, weil sie ihm gefallen will.
4. Ihr Liebesleben wird stark von Furcht und Angst beeinflusst (sie kann Angst vor einer Schwangerschaft, vor einer Enthüllung, vor Peinlichkeiten und einer Vielzahl anderer realer und eingebildeter Dilemmas haben). Sie kann leicht Angst haben, dass ihr Mann den Respekt vor ihr verliert, wenn sie beim Liebesspiel zu eifrig oder zu forsch auftritt.
5. Sie muss lernen, Interesse an ihrer persönlichen Erscheinung wie Haaren, Kleidung und Gewicht zu wecken und zu erhalten, um ihrem Mann zu gefallen.

6. Ihre Unorganisiertheit kann bei ihrem Mann einen solchen Unmut hervorrufen, dass er sich auf ihr Schlafzimmerleben überträgt.
7. Ihr Mann muss sich bemühen, ein starker, sanfter und rücksichtsvoller Liebhaber zu sein, der lernt, wie eine Frau am besten funktioniert, und sich Zeit nimmt, sie zum Orgasmus zu erregen.
8. Sobald sie die Kunst des Liebesspiels erlernt hat, wird ihr Verlangen nach der Erfahrung ihre Tendenz zur Passivität überwältigen und sie zu einer aufregenden Partnerin machen.
9. Ihr Mann muss ihr verbal ihren Wert und seine Liebe versichern, damit sie den Mut aufbringt, ihre Ängste zu überwinden.
10. Sie muss lernen, ihre Unfähigkeit zu überwinden, über ihre Gefühle zu sprechen und mit ihrem Ehepartner über ihr Sexualleben zu kommunizieren.

Notizen

1. Beverly LaHaye, *Die vom Geist beherrschte Frau* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 192 - 4.
2. Ibid., 194.
3. Ibid., 196 - 7.
4. Ibid., 200 - 201.
William Glahn and Sandra Cutler, *Sexuelle Intimität in der Ehe*
(Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications, 1988), 79.
5. Beverly LaHaye, *Die vom Geist beherrschte Frau* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 203 - 5.
6. Ibid., 207 - 8.

Spirituell reife Temperamente entwickeln

Wie man ein spirituell reifer, sanguinischer Ehemann oder eine sanguinische Ehefrau wird

1. Halten Sie sich an moralische Grundsätze – ein Mann, eine Frau!
2. Wandeln Sie in Ihrem Gedankenleben im Geist: „...gebt nicht dem Fleisch Raum...“ (Römer 13:14). Wenn ein Sanguiniker sich unmoralischen Phantasien hingibt, wird er seine Leidenschaften bald außer Kontrolle geraten lassen.
3. Ermutigen Sie Ihre Frau, ausdrucksstark zu sein. Eine liebevolle, verschlossene und zärtliche Frau, die ihren Mann offen zeigt, wie sehr sie seine Liebe genießt, wird viele Männer an sich binden.
4. Seine Frau muss das einzige Objekt seiner überschwänglichen Zuneigung sein. Er muss Flirts und Schmeicheleien mit anderen Frauen vermeiden (um seine eigene Frau und die Ehemänner anderer Frauen zu beruhigen). Er sollte sich darauf konzentrieren, seiner Frau Freude und Erfüllung zu bringen.
5. Rede weniger und höre mehr zu - Gott hat dir zwei Ohren und einen Mund gegeben - sei schnell im Hören, langsam im Reden und langsam im Zorn.

Erkenne die Fallstricke der Übertreibung und versuche, nicht zu übertreiben.

6. Lege die Selbstbezogenheit ab. Die meisten Sanguiniker neigen dazu, egozentrisch und selbstbezogen zu sein – sie erinnern sich oft nicht an Menschen, ihre Namen und andere Details über sie.
7. Tragen Sie ein persönliches Notizbuch bei sich, damit Sie wichtige Dinge wie Daten, Adressen, Ereignisse usw. notieren können.
8. Verbringen Sie, wenn es sein muss, Zeit mit Menschen, die einen positiven Einfluss haben und die Sie herausfordern, als Christus zu wachsen.
9. Üben Sie sich darin, ein guter Zuhörer zu sein – unterbrechen Sie niemanden und beenden Sie nicht seine Sätze für ihn. Plane deinen Satz nicht, wenn andere sprechen.
10. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Herz: „Aus ihm (dem Herzen) kommen die Dinge des Lebens“ (Sprüche 4,23). Ein gutes Herz wird dich an gute Orte führen.
11. Nutzen Sie Ihre persönliche Popularität, um Gutes zu fördern. Zum Beispiel, indem du Zeugnis ablegst und Kontakte pflegst.
12. Setze deine Kreativität ein – bei Veranstaltungen besonders in der Kirche und für andere.
13. Gehen Sie auf einsame Menschen zu – Sie sind von Natur aus ein geselliger Mensch.

**Wie man ein spirituell reifer cholerischer Ehemann oder eine
cholerische Ehefrau wird**

1. Fragen Sie sich, warum Sie die Kontrolle übernehmen wollen.
2. Glaube nicht, dass du alles weißt – nur Gott weiß alles.
3. Sei demütig.
4. Lerne, dich zu entspannen, und weiß, dass das Wichtigste im Leben nicht nur Arbeit und Leistung sind, sondern Familie, Ehepartner und Menschen – nimm dir Zeit für sie und zeige Liebe.
5. Erkenne die Wahrheit an, dass du nicht die Kontrolle über das Universum hast – lass Gott Gott sein.
6. Erkennen Sie, dass Sie nicht von Natur aus ein geselliger Mensch sind, und treffen Sie die bewusste Entscheidung, an dieser Schwäche zu arbeiten.
7. Lernen Sie, andere nicht Ihren Rat und Ihre Meinung aufzudrängen.
8. Fühlen Sie sich frei, anderen manchmal Recht zu geben.
9. Hüte deine Zunge und versuche, liebevoll zu sein.
10. Sei mutig, übernimm die Führung, setze dich für eine gute Sache ein, bleibe produktiv, bleibe offen und ehrlich, denn das sind deine Stärken.
11. Lerne zu verzeihen – die Rache ist des Herrn.
12. Zeige Liebe und Mitgefühl.
13. Verstehe, dass viele Menschen nicht so selbstgenügsam sind wie du. Andere hegen Zweifel, anders als der Choleriker. Er muss daher geduldig Freundlichkeit zeigen und seine Frau beim Liebesspiel ermutigen, dann wird sie eine bessere Leistung erbringen.
14. Du musst deinem Ehepartner oft Anerkennung, Liebe und Akzeptanz geben.
15. Du musst Zärtlichkeit und Zuneigung für deine Frau und deine Kinder entwickeln. Der Choleriker muss lernen, häufig „Ich liebe dich“ zu sagen und seiner Frau ständig zu zeigen, dass er stolz auf sie ist.

16. Verzichten Sie auf Sarkasmus. Respektlose, unfreundliche und nachtragende Worte von Ihnen werden Ihre Frau abtönen.
17. Sie müssen sich der Tatsache bewusst sein, dass die Gefahr einer sofortigen cholerischen Explosion Ihre Frau davon abhält, Ihnen gegenüber ihre wahren Gefühle auszudrücken. Dies ist ein Hindernis für Ihr Liebesleben.
18. Die cholerische Frau muss auch im Geiste wandeln, um ihr hitziges Temperament und ihre sarkastische Zunge zu überwinden.
19. Sie muss ihre emotionale Fähigkeit entwickeln, Liebe und Zuneigung zu zeigen; sie muss erkennen, dass die Liebe umso leichter kommt, je mehr sie sie ausdrückt.
20. Sie muss lernen, vor allem ihrem Vater zu vergeben - keine Frau kann ihren Mann in vollen Zügen genießen, wenn sie Hass oder Zorn gegen ihren Vater hegt.
21. Willensstarke, rechthaberische, oft eigensinnige cholerische Ehefrauen können ihre Frustration und ihren Ärger an ihren Männern auslassen und deren Liebesbekundungen unterdrücken.
22. Eine cholerische Frau kann dieses Problem haben, weil sie sich als kleines Mädchen der Zuneigung ihres Vaters widersetzt hat.
23. Da sie nicht begreift, warum sie von ihrem Vater zurückgewiesen wurde, zieht sich die Cholerikerin immer mehr von ihrem Vater zurück und weigert sich, normale Gefühlsäußerungen gegenüber ihrem Vater zu zeigen. Dies wird eine wachsende Abneigung gegen Männer fördern.
24. Sie muss es vermeiden, ihren Mann mit Sarkasmus, Kritik und Spott zu überhäufen, wenn es um Sex geht.
25. Choleriker strahlen ein solches Selbstvertrauen aus, dass man sich, ohne etwas zu sagen, natürlich unzulänglich fühlt. Die cholerische Ehefrau muss daher ihren Mann wissen lassen, wie sehr sie ihn als Mann und als Liebhaber schätzt - sie muss ihre Wertschätzung für die Männlichkeit ihres Mannes zum Ausdruck bringen.

Wie man ein spirituell reifer, melancholischer Ehemann oder eine melancholische Ehefrau wird

- 1 Senken Sie Ihre Ansprüche - wir leben in einer unvollkommenen Welt, in der sich die Dinge nicht immer so entwickeln, wie Sie es geplant haben. Lernen Sie, Unvollkommenheit bei sich selbst und besonders bei Ihrer Frau und Ihren Kindern zu akzeptieren. Das wird Sie von den Fesseln des Perfektionismus befreien.
- 2 Kultivieren Sie ein Herz der Gnade und Barmherzigkeit; denken Sie an den Balken in Ihrem eigenen Auge, wenn Sie von dem Fleck anderer absorbiert werden.
- 3 Entwickeln Sie Ihren Sinn für Humor.
- 4 Bemühen Sie sich bewusst, Depressionen zu überwinden. Und zwar:
 - i. Meditieren Sie über Gottes Wort und beten Sie täglich (Psalm 119:27-28).
 - ii. Zählen Sie Ihre Segnungen (1. Thessalonicher 5:18).
 - iii. Denken Sie über Wahrheiten darüber nach, wer Sie in Christus sind, und glauben Sie ihnen (Römer 8:17).
 - iv. Machen Sie sich frei - bemühen Sie sich bewusst, denen zu vergeben, die Sie beleidigt haben. Vergeben macht sie nicht wieder gut, aber es macht dich frei (Matthäus 6:12-15).
 - v. Halten Sie inne und suchen Sie den Silberstreif in der grauen Wolke - richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was in der Welt richtig ist, und nicht auf das, was falsch ist (Philipper 4:6-8).
 - vi. Erkenne, dass Depressionen häufig biochemisch bedingt sind; nimm Medikamente, wenn es sein muss.
- 5 Seien Sie realistisch - lassen Sie unrealistische Erwartungen los. Sie führen nur zu Enttäuschung, Bitterkeit und Ärger. Dies ist eine unvollkommene Welt mit unvollkommenen Menschen (Römer 3:23).
- 6 Kümmere dich um die Bedürfnisse der anderen und nicht nur um deine eigenen.

- 7 Geben Sie bedingungslose Liebe und keine belohnte Liebe.
- 8 Vermeiden Sie kritische und pessimistische Haltungen, die zwei Ihrer größten Probleme sind. Das führt dazu, dass du häufig desillusioniert bist, wenn Dinge und Menschen, einschließlich deines Ehepartners, nicht den Erwartungen entsprechen.
- 9 Pflegen Sie ein positives und gesundes Gedankenleben, indem Sie Gutes denken und für alles danken.
- 10 Ermutigen Sie Ihren Ehepartner mit verbalen Zusicherungen von Liebe und Anerkennung.
- 11 Die melancholische Ehefrau braucht eine lebendige Beziehung zu Jesus Christus, damit sie die Liebe, den Frieden und die Freude genießen kann, die er ihr schenkt und die sie zu einer wirksamen Person machen.
- 12 Bewahren Sie eine dankbare Haltung, anstatt negativ zu denken und kritisch zu sein, damit Sie eine glücklichere Lebenseinstellung haben und fruchtbarere Beziehungen führen können. Sie müssen Ihren Mann so akzeptieren, wie er ist, und Gott erlauben, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen. Ihre Unterordnung ihm gegenüber darf nicht von seinem Verhalten abhängen, sondern von Ihrem Gehorsam gegenüber Christus.
- 13 Vergessen Sie sich selbst und lieben Sie Ihren Mann bedingungslos, damit Sie im Gegenzug eine Ernte der Liebe ernten können.
- 14 Sie müssen die Lektion der Vergebung lernen.

**Wie man ein spirituell reifer phlegmatischer Ehemann
oder eine phlegmatische Ehefrau wird**

- 1 Erkennen Sie, dass Ihr unerschrockenes Verhalten eine Form der Kontrolle für andere sein kann, denn sobald der Phlegmatiker herausfindet, dass er andere durch seine Weigerung, sich zu begeistern, verärgern kann, wird er diese Fähigkeit als eine stille Form der Kontrolle nutzen und über die Possen lachen, die andere machen, um ihn zu begeistern.
- 2 Erkenne die Trägheit als Faulheit und überwinde sie mit harter Arbeit.

Geh zur Ameise, du Faulpelz, betrachte ihre Wege und werde klug:

Sprüche 6:6

Und da wir bei euch waren, geboten wir euch solches, daß, so jemand nicht will arbeiten, der soll auch nicht essen. Denn wir hören, daß etliche unter euch wandeln unordentlich und arbeiten nichts, sondern treiben Vorwitz. Solchen aber gebieten wir und ermahnen sie durch unsern HERRN Jesus Christus, daß sie mit stillem Wesen arbeiten und ihr eigen Brot essen.

2. Thessalonicher 3:10-12

- 3 Finde Wege, um dich selbst zu motivieren.
- 4 Versuchen Sie aktiv, die Menschen um Sie herum zu trösten. Das ist eine unglaubliche Gabe, die du hast. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre mangelnde Motivation dies untergräbt.
- 5 Setze deine Gedanken in Taten um.
- 6 Verbessern Sie Ihren Dienst des Zettelschreibens und Kartenversendens.
- 7 Halte alte Freundschaften aufrecht, denn darin bist du gut.
- 8 Sei ein Friedensstifter - nutze deine Mediationsfähigkeiten.
- 9 Du musst Christus annehmen und anerkennen, dass du

- 0 ein Sünder bist; eine Tatsache, die viele Phlegmatiker nur schwer anerkennen können.
- 1 Du musst jeden Tag im Geist wandeln, um die Motivation zu gewinnen, deine Passivität, deinen Egoismus und deine Ängste zu überwinden; dann kannst du ein aufregender Liebhaber werden.¹

Notizen

- 1. Beverly LaHaye, *Die vom Geist beherrschte Frau* (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 195; Tim LaHaye, *Geistgesteuertes Temperament* (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993), 213, 231 - 51; Tim LaHaye, *Gegensätze ziehen sich an* (Eastbourne: Kingsway Publications, 2000), 107

Tipps zum Umgang mit dem Temperament Ihres Ehepartners

Was ist zu tun, wenn Sie mit einem sanguinischen Ehemann oder einer sanguinischen Ehefrau verheiratet sind?

1. Aufmerksamkeit - Sanguiniker haben ein brennendes Bedürfnis, im Mittelpunkt zu stehen. Sie wollen, dass du dir ihre Geschichten anhörst und mitlachst, auch wenn du sie schon eine Million Mal gehört hast. Sie wollen dir all die unglaublichen Dinge erzählen, die im Laufe des Tages passiert sind. Nehmen Sie sich Zeit, sich hinzusetzen und zuzuhören, wenn Sie wollen, dass sie sich geliebt fühlen. Sie wollen die Aufmerksamkeit ihres Ehepartners und versuchen aktiv, die Aufmerksamkeit Außenstehender auf sich zu ziehen.
2. Kritisieren Sie sie nicht ständig dafür, dass sie Geschichten erzählen oder zu sehr übertreiben - das zermüht sie und macht sie unglücklich.
3. Drängen Sie Sanguiniker nicht zu sehr dazu, ernst zu werden und sich zu beruhigen, denn sonst werden sie negativ und depressiv wie der Melancholiker, unmotiviert wie der Phlegmatiker und ein nicht verfügbarer Workaholic wie der Choleriker.

*Tipps zum Umgang mit dem
Temperament Ihres Ehepartners*

4. Akzeptanz – Akzeptieren Sie Ihre Sanguinen. Das ist ihr größtes Bedürfnis. Urteilen Sie nicht über sie und kritisieren Sie sie nicht. Sanguiniker brauchen viel Zuneigung, d.h. viele Umarmungen und Küsse. Das kann ein Problem sein, da der Sanguiniker oft einen Melancholiker heiratet, der von der Natur aus nicht sehr liebevoll ist.
5. Helfen Sie ihnen, ihr Leben, ihre Arbeit und alles andere zu organisieren. Ehefrau, manchmal, wenn es erlaubt ist, hilft ihm, ihn in seinem Büro zu organisieren. Bewahren Sie zu Hause eine Kopie seines Kalenders auf und rufen Sie ihn an, um ihn an seine Termine zu erinnern, wenn ihm das nichts ausmacht. Tun Sie dies mit dem Herzen eines Dieners und nicht mit einer nörgelnden Haltung.
6. Seien Sie nicht herrisch. Sanguiniker mögen es nicht, wenn man sie herumkommandiert. Versichere ihnen, dass du sie trotz ihrer Unvollkommenheit liebst.¹
7. Geben Sie ihnen Anerkennung – wenn Sie sie ihnen vorenthalten, werden sie sie woanders suchen, selbst wenn das bedeutet, dass sie dem Druck der Kollegen im Büro nachgeben, für den sie sehr anfällig sind. Der Sanguiniker kann dadurch leicht zum Flirten werden. Ihre Anerkennung wird dem Sanguiniker helfen, diese Schwäche zu überwinden.²

Was tun, wenn Sie mit einem cholerischen Ehemann oder einer cholerischen Ehefrau verheiratet sind?

1. Akzeptieren Sie ihre Schwächen.
2. Ein Gefühl oder eine Haltung des Gehorsams aufrechterhalten
- der cholerische Ehemann möchte, dass seine Frau:
 - a. unterstützend und unterwürfig ist
 - b. die Dinge auf seine Weise sieht
 - c. schnell kooperiert
 - d. ihm die Anerkennung überlässt

3. Erkennen Sie an, dass Ihr Mann außergewöhnliche Instinkte und ein natürliches Gespür für Führung hat. Es wird dann leichter sein, seiner Führung zu folgen.

4. Der Choleriker mag keine Menschen, die faul sind und kein Interesse daran haben, ständig zu arbeiten; er mag auch keine Menschen, die sich ihrer Autorität widersetzen, unabhängig werden oder nicht loyal sind.

5. Der Ehemann oder die Ehefrau eines Cholerikers hat das Recht, seinen/ihren Ehepartner genau wissen zu lassen, wo er/sie steht und ob er/sie ihr auf die Füße tritt. Sobald dies jedoch klar kommuniziert wurde, sollte sich der andere Partner zurückziehen und versuchen zu beten. Das Gebet hat Kraft - lassen Sie es für sich arbeiten.³ Ständiges Nörgeln bringt nichts. Es kann dazu führen, dass Ihr Mann unnachgiebig wird.

6. Schätzen Sie die Leistungen Ihres Ehepartners: Er möchte Anerkennung für seine vielen Leistungen.⁴

Was Sie tun können, wenn Sie mit einem melancholischen Ehemann oder einer melancholischen Ehefrau verheiratet sind

1. Geben Sie ihnen Stabilität - Melancholiker haben oft eine Leidenschaft für Organisation und Zeitpläne. Sie wollen, dass die Dinge jeden Tag auf eine bestimmte Weise und zu einer bestimmten Zeit erledigt werden. Das schafft für sie Stabilität.
2. Geben Sie ihnen Raum - Melancholiker brauchen einen Raum, der nur ihnen gehört und nicht dem Ehepartner oder den Kindern.
3. Gönnen Sie ihnen Stille - Gönnen Sie ihnen einige ruhige Momente, z. B. Zeiten, in denen kein Fernseher läuft, keine schreienden Kinder, keine Telefonanrufe und kein ständiges Geplauder. Tun Sie dies mindestens einmal in der Woche.
4. Seien Sie sensibel für die Dinge, die sie beschäftigen - versuchen Sie es zumindest!⁵

Was tun, wenn Sie mit einem phlegmatischen Ehemann oder einer phlegmatischen Ehefrau verheiratet sind?

1. Geben Sie ihm Ruhe – seine Hauptmotivation im Leben ist es, Konflikte und Chaos zu vermeiden. Wenn er nach Hause kommt und schreiende Kinder, eine zerrissene Küche oder eine Frau vorfindet, die „bereit ist, jemanden umzubringen“, zieht er sich sofort auf das Sofa oder den Fernseher zurück oder schläft schnell ein. Das ist seine Kunst, „dem Wahnsinn“ zu entkommen. Machen Sie Ihr Zuhause zu einem Zufluchtsort vor dem Sturm.
2. Schaffen Sie eine friedliche Atmosphäre mit Musik, Kerzenlicht und einer guten Planung der häuslichen Ereignisse.
3. Informieren Sie den phlegmatischen Ehepartner rechtzeitig über neue Ereignisse. Wenn es etwas gibt, das sie nicht ausstehen kann, dann ist es eine plötzliche Planänderung. Er/sie hat sich zum Beispiel darauf gefreut, vor dem Fernseher zu sitzen, und plötzlich veranstalteten sie eine Dinnerparty bei den Jones'. Sie lassen sich im Allgemeinen nur langsam für eine Idee erwärmen und müssen sich im Voraus darauf vorbereiten.
4. Erlauben Sie ihm, sich zu entspannen, und betrachten Sie diese Entspannung nicht als Faulheit. Sie ist ein emotionales Bedürfnis.
5. Loben Sie ihn – das ist der Schlüssel, der Ihre Beziehung wirklich verändern kann. Fangen Sie an, die guten Eigenschaften Ihres Partners zu bemerken, und sprechen Sie ihm aufrichtiges Lob und ehrliche Wertschätzung aus. Wenn Sie das tun, werden Sie sich in Ihrer Beziehung immer sicherer fühlen und glauben, dass Sie es ernst meinen mit Ihren Worten.
6. Wenn Sie mit einem Phlegmatiker verheiratet sind, denken Sie daran, sein Selbstwertgefühl aufzubauen, seine Ängste zu beruhigen und ihm die ruhigen Momente zu geben, die er braucht. Sie brauchen Sie, um ihr Selbstwertgefühl mit liebevoller Bestätigung aufzubauen, anstatt sie zu kritisieren und herabzusetzen.

7. Versichern Sie ihnen, dass sie wertvolle Menschen sind, auch wenn sie nach den Maßstäben der Welt nichts Großes leisten. Ihr leichtlebiger Ehepartner wird vielleicht nie die Art von Erfolg erreichen, die die Welt bejubelt. Deshalb brauchen sie Ihren Beifall so sehr.
8. Erinnern Sie sie häufig an ihre wunderbaren Eigenschaften, dass die Menschen sie lieben, dass sie loyal und fleißig sind.
9. Bitten Sie Gott, Ihnen wirklich zu helfen, Ihrem phlegmatischen Ehemann oder Ihrer phlegmatischen Ehefrau zu glauben, wenn Sie mit einem solchen verheiratet sind, denn sie mögen nicht groß erscheinen, was ihre Leistungen angeht, aber sie haben Substanz.
10. Wenn du aufrichtig zeigst, dass du an Phlegmatiker glaubst, werden sie anfangen, an sich selbst zu glauben, und andere werden auch an sie glauben.
11. Geben Sie liebevolle Motivation - nörgeln Sie nicht an ihnen herum.⁶

Notizen

1. Tim LaHaye, *Gegensätze ziehen sich an* (Eastbourne: Kingsway Publications, 2000), 129 - 144.
2. Florence Littauer, *Persönlichkeit Plus* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House), 68 - 69.
3. Stormie Omartian, *Die Macht einer betenden Ehefrau* (Eugene, Oregon: Harvest House Pub., 1997), 1 - 20.
4. Ibid., 105 - 6.
5. Ibid., 87 - 88.
6. Ibid., 124 - 5.

ABSCHNITT 12

DAS VERBESSERTE SEXUALLEBEN

Wie Sie Ihr Sexualleben verbessern können

Im Laufe der Zeit neigt das Sexualleben eines Paares dazu, eintönig, langweilig und nicht mehr so aufregend zu werden. Das darf nicht passieren. Der Zweck dieser Lektion ist es, Paaren zu zeigen, wie sie ihr Sexualleben verbessern und aufregender und erfüllender gestalten können.

8 Schritte zur Verbesserung Ihres Sexuallebens

1. Entdecken Sie das Potenzial der Klitoris

Der Schlüssel zum bewussten Erreichen des Orgasmus liegt in der Klitoris (*siehe Abb. 9 auf Seite 133*). Hier sind einige Richtlinien, um das Potenzial der Klitoris freizusetzen:

- (a) Während des Liebesspiels muss es ein angemessenes Maß an Küssen, Körperstimulation und Vorspiel geben. Dann sollte sich die Frau auf den Rücken legen und der Mann sollte sowohl die Kapuze als auch den Knopf der Klitoris sanft mit seinen Fingern stimulieren.
- (b) Stimulieren Sie Ihre Frau am besten, indem Sie die Oberfläche des Knopfes reiben und auch die Kapuze auf und ab reiben.

- (c) Der Ehemann sollte auch den Bereich um die Klitoris stimulieren.
- (d) Er kann etwas Gleitmittel von der Vagina seiner Frau auf ihre Klitoris übertragen oder, falls nötig, künstliches Gleitmittel verwenden.
- (e) Während die Stimulation fortgesetzt wird, sollte sich die Frau auf ihre Erregung konzentrieren und sich selbst, ihren Geist und ihre Gefühle loslassen.
- (f) Der Ehemann muss bedenken, dass die Stimulation der Klitoris mit einem trockenen Finger irritierend sein könnte und seine Frau dadurch eher abgetörnt werden könnte.
- (g) Die Stimulation kann von einer sanften und zarten Berührung des Knopfes bis zu einem festen Druck auf die Kapuze reichen.
- (h) Die Stimulation sollte kontinuierlich und ohne Unterbrechung erfolgen.
- i) Wenn die Frau erregt ist und sich einem Orgasmus nähert, wird sie beginnen, etwas schneller, schwerer und tiefer zu atmen.
- j) Wenn Ihre Frau sich dem Orgasmus nähert, aber Schwierigkeiten zu haben scheint, ihn zu erreichen, fahren Sie einfach mit dieser Erregungsprozedur fort, schließlich wird er kommen.

2. Werden Sie eine attraktive und aufregende Ehefrau

(Wie man einen Mann anzieht und wiederbelebt, der nicht an Sex interessiert ist).

Wenn Sie eine stolze Königin sind oder eine Dame, die eine „hochtrabende“ Meinung von sich selbst hat, dann machen Sie sich bitte nicht die Mühe, diesen Abschnitt zu lesen. Dieser Teil ist nur möglich, wenn Sie in Demut leben. Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie eine Frau ihren Mann anziehen und erregen kann. Es braucht Demut und Entschlossenheit, um all diese Dinge zu tun. Eine Frau, die ihr Sexualleben wirklich verbessern will, wird jedoch bereit sein, sie zu tun. Auf der nächsten Seite finden Sie ein paar Vorschläge.

Modell Ehe

- (a) Kleiden Sie sich spärlich, wenn Sie mit Ihrem Mann allein zu Hause sind oder wenn Sie beide im Schlafzimmer sind.

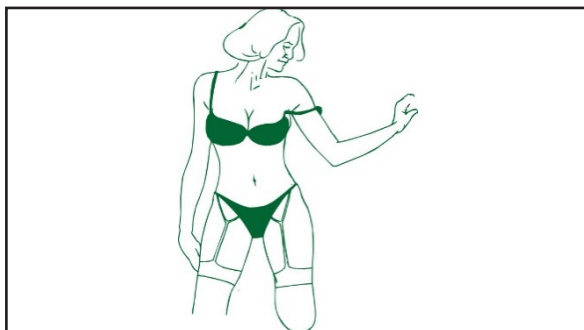


Abb. 27

- (b) Gehen Sie nackt im Schlafzimmer herum, wenn Ihr Mann da ist. Das wird seine Aufmerksamkeit auf Sie lenken.
- (c) Legen Sie sich völlig nackt ins Bett und spreizen Sie die Schenkel, so dass Ihre Schamhaare und Ihr Gesäß sichtbar werden.
- (d) Legen Sie sich ganz nackt ins Bett und bedecken Sie einen Teil Ihres Körpers mit einem Laken.
- (e) Sie könnten sich ganz ausziehen und auf das Bett steigen. Versuchen Sie, nackt auf den Knien auf Ihren Mann zuzugehen und ihm einige Fragen zu stellen.



Abb. 28

- (f) Versuchen Sie, Ihrem Mann das Essen in einem knappen Oberteil oder einem kurzen Nachthemd zu servieren. Sie könnten Ihre Bluse offen lassen oder ihm nur mit einem Handtuch bekleidet servieren.
- (g) Wenn Ihr Mann auf der Toilette ist, könnten Sie nur mit Unterwäsche bekleidet ins Bad gehen und ihn umarmen.
- (h) Gehen Sie unerwartet hinter Ihren Mann und fassen Sie ihm sanft an die Genitalien und beginnen Sie, sie zu streicheln.
- (i) Sie könnten sich auf das Bett legen und nackt einschlafen. Dieser Anblick wird die Aufmerksamkeit deines Mannes erregen, wenn er ins Zimmer kommt.
- (j) Du sitzt auf einem Stuhl und liest ein Buch, ziehst Bluse und BH aus und spreizt die Beine, um deine Hose zu zeigen.
- (k) Sie könnten sich ausziehen und Ihren Mann bitten, Sie zu massieren. Sagen Sie ihm, dass Sie ein leichtes Unbehagen in den Brüsten, im Rücken oder im Gesäß haben, und bitten Sie ihn, sie eine Weile zu massieren.

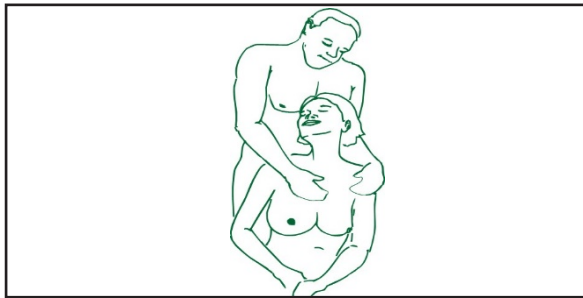


Abb. 29

- (l) Schminken Sie sich nach dem Bad, machen Sie sich die Haare und stellen Sie sich nackt vor den Spiegel, wenn Ihr Mann im Raum ist. Tun Sie so, als ob Sie sich nur umziehen würden. Er wird Ihre lange Nacktheit sicher bemerken, während Sie sich die Haare machen und andere Dinge tun.

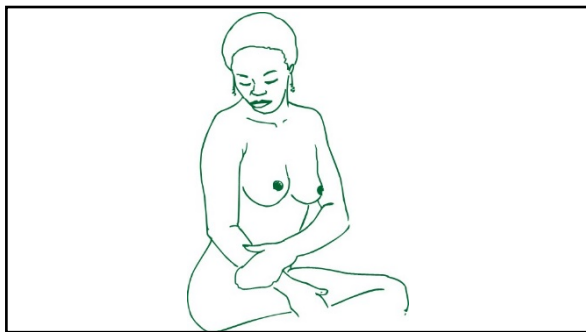


Abb. 30

- (m) Sie könnten sich ganz ausziehen und sich, während Ihr Mann fernsieht, neben ihn setzen und Ihren Kopf auf seinen Schoß legen.

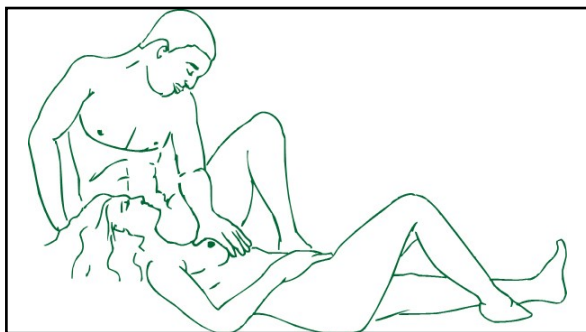


Abb. 31

- (n) Legen Sie sich nackt auf Ihr Gesicht und spreizen Sie die Beine, damit er Ihr Gesäß und Ihre Vulva sehen kann.

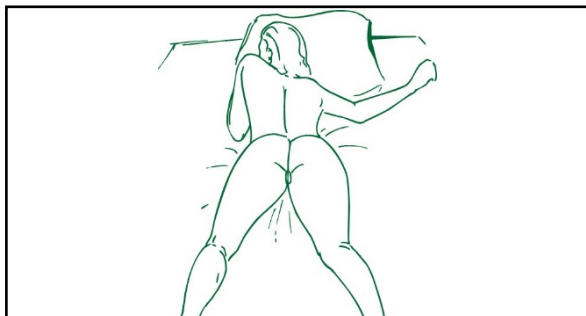


Abb. 32

- (o) Setzen Sie sich nach dem Bad nackt aufs Bett und cremen Sie Ihren Körper ein.
- (p) Bitten Sie ihn, Ihnen bei der Rasur Ihrer Schamhaare zu helfen, da Sie die Haare unten nur schwer erreichen können.
- (q) Habt Sex in der Nähe eines Spiegels, damit ihr euch beim Sex sehen könnt.

3. Probieren Sie verschiedene Stellungen beim Sex aus

Sex muss sich nicht auf konventionelle Stellungen und Orte beschränken.² Der Sex in einer Ehe kann immer wieder neu belebt werden, wenn man etwas Abwechslung hineinbringt. Es erfordert Demut und Entschlossenheit, mit einigen dieser Stellungen zu experimentieren. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für verschiedene Sexstellungen, die Ihr Sexualleben verbessern können, wenn Sie abenteuerlustig genug sind, sie auszuprobieren.

a. Die anregende Grundstellung

Auch dies ist eine Variation der Grundstellung. Die Frau hebt ihre Beine vom Bett ab, so dass sie auf den Schultern ihres Partners ruhen.



Abb. 33: Die stimulierende Grundstellung

Vorteile:

- i. Der Mann fühlt mehr und es ist hilfreich für jemanden, der keine Erektion aufrechterhalten kann.

- ii. Die Stellung ermöglicht es dem Mann, schneller zum Orgasmus zu kommen.

b. Die Stuhlposition

Der Mann sitzt mit der Frau auf dem Schoß und mit dem Gesicht zu ihm. Sie bewegt sich auf ihm auf und ab, wobei sie sich mit den Knien auf dem Stuhl abstützt und ihre Arme um seinen Hals legt. Diese Stellung ähnelt der Jockeystellung.



Abb. 34: Die Stuhlposition

Vorteile:

Die Variante, nackt auf einem Stuhl zu sitzen, kann spannend sein.

c. Die Gleitstellung

Die Frau liegt auf dem Rücken, spreizt die Beine, und ihr Partner liegt auf ihr. Seine Beine liegen neben den ihren und seine Füße neben den ihren. Die inneren Oberschenkel und die Vulva bilden einen Teil des Peniskanals.³

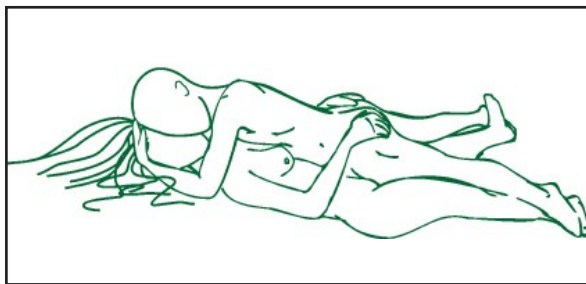


Abb. 35: Die gleitende Position

Vorteile:

- i. Dies ist eine gute Position zum Küssen.
- ii. Ermöglicht vollständigen Körperkontakt.

d. Die vordere Stehposition

Diese Stellung kann verwendet werden, wenn Sie nicht zu Hause sind oder sich an einem geräumigen Ort befinden. Die Penetration ist besser, wenn der Mann ein wenig nach unten geht und eindringt, während er sich nach oben bewegt. Die Frau kann auch ein Bein anheben und es auf einem Stuhl in der Nähe abstützen.

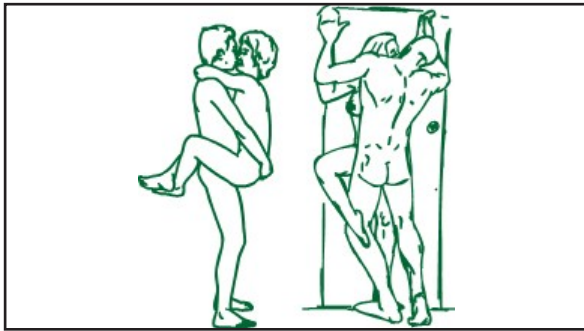


Abb. 36: Die vordere Stehposition

Vorteile:

- i. Kann im Badezimmer durchgeführt werden.
- ii. Es ist möglich, sich zu küssen und sich in die Augen zu schauen.

Benachteiligung:

Diese Stellung kann jedoch ermüdend sein.

e. Die Rückenlage im Stehen

Diese Position ist ähnlich wie die vordere Stehposition. Der Mann dringt von hinten ein. Die Penetration ist tiefer, wenn sich die Frau nach unten beugt.

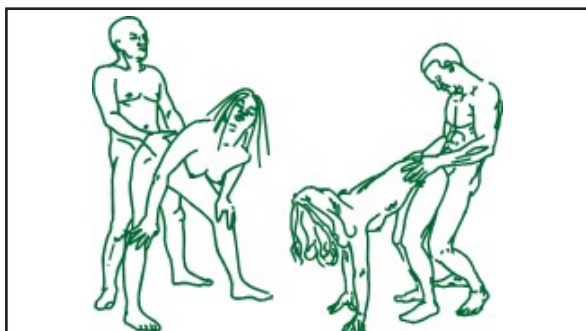


Abb. 37: Die Rückenlage im Stehen

Benachteiligungen:

- i. Die Durchdringung ist nicht so gut.
- ii. Es ist eine anstrengende Position.

f. Die Tip-Off-Position

Das Blut strömt in den Kopf und erzeugt Euphorie. Die Vagina wird schräg gestellt, so dass sie leicht zugänglich ist und eine tiefere Penetration möglich ist. Für diese Position benötigen Sie ein festes Bett. Legen Sie ein Kissen unter Ihren Kopf, damit er nicht auf dem Boden aufschlägt.



Abb. 38: Die Tip-Off-Position

g. Die Seitwärtsstellung

In dieser Stellung hat der Mann einen besseren Zugang zur Vagina. Die Frau spürt, dass der Penis in einem anderen Winkel in die Vagina eindringt. Je nachdem, wie hoch die Frau ihr Bein anheben kann, kann der Penis tiefer eindringen. Für den Mann ist es erregend, weil er die Vagina aus einem anderen Blickwinkel sieht.⁴

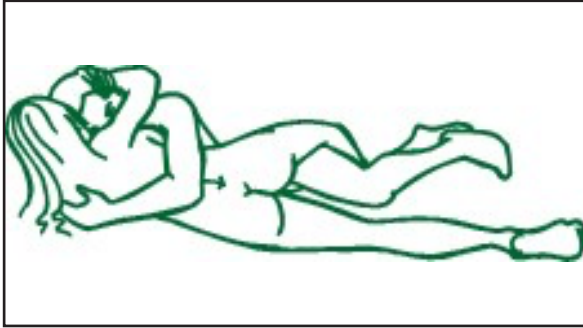


Abb. 39: Die Seitwärtsstellung

h. Die verdrehte „X“-Position

Die Partner wenden sich einander halb zu. Sie schlingt ein Bein um seine Taille und legt das andere Bein zwischen seins. Somit befindet sich eines seiner Beine zwischen ihren.



Abb. 40: Die verdrehte "X"-Position

Vorteile:

- i. Ermöglicht eine bessere Stimulation der Klitoris.
- ii. Das Becken wird gekippt und angehoben.
- iii. Der Schaft des Penis reibt die Klitoris, während er sich ein- und auswärts bewegt.

i. Die A-Vier-Stellung

Eine tiefe Penetration kann erreicht werden, wenn die Frau auf allen Vieren ist und ihr Partner hinter ihr kniet. Positionen wie diese sind ideal, wenn beide Partner eher in der Stimmung für heftiges als für zärtliches Liebesspiel sind.



Abb. 41: Die A-Vier-Stellung

Vorteile:

- i. Für den Mann ist es aufregend, die Frau in dieser anderen Position zu sehen.
- ii. Der Mann kann die Vulva aus einem anderen Blickwinkel betrachten.
- iii. Eine tiefere Penetration wird erreicht, wenn die Frau ihren Kopf auf das Kissen legt.
- iv. Der Mann kann sowohl mit den Brüsten als auch mit den Pobacken seiner Frau spielen.
- v. Der Mann kann hinter der Frau stehen, wenn das Bett hoch ist.

Benachteiligungen:

- i. Manche Paare empfinden diese Position zunächst als demütigend.
- ii. Es ist nicht möglich, sich gegenseitig zu küssen.

4. Versuchen Sie, Sex an verschiedenen Orten zu haben

Sex muss nicht nur auf das Schlafzimmer beschränkt sein. Seien Sie als Paar kreativ und versuchen Sie, an anderen Orten in Ihrem Zuhause Sex zu haben. Hier sind einige Vorschläge für verschiedene Orte, an denen Sie Sex haben können. Eheleute sollten innovativ sein und ihrem Sexualleben mehr Würze verleihen.

- (a) Im Wohnzimmer, wenn alle schlafen.
- (b) In der Küche: auf dem Boden oder auf dem Tisch.
- (c) Im Badezimmer.
- (d) Auf dem Fußboden im Schlafzimmer.
- (e) Wann immer Mann und Frau die Gelegenheit haben, die Nacht außerhalb ihres üblichen Schlafzimmers zu verbringen, z. B. in einem Hotel, im Freien oder in einem geschlossenen Raum, müssen sie die Abwechslung nutzen und sich sexuell erregen.
- (f) Im Auto: Die Frau kann ihrem Mann während der Fahrt den Reißverschluss öffnen oder ihre Hose ausziehen und sie ihm geben. Der Autositz kann zurückgelehnt werden, um mehr Platz zu schaffen.

5. Versuchen Sie Oralsex (siehe KAPITEL 37, Grauzonen beim Sex)

6. Werden Sie ein geschickter Ehemann

Sex ist eine Kunst, die erlernt und verbessert werden kann. Im Folgenden finden Sie einige Strategien, die Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten als Ehemann beim Sex zu verbessern.

Strategie 1

Ein geschickter Ehemann dringt nicht in eine trockene Vagina ein. Das Eindringen in eine trockene Scheide ist unangenehm und manchmal sogar schmerzhaft für die Frau. Benutzen Sie vor dem Eindringen schnell ein natürliches oder künstliches Gleitmittel, um die Scheide zu befeuchten.

Strategie 2

Ein Ehemann, der seine Frau mit seinem Penis beglücken will, muss wissen, dass er in der Regel nach einem Mal Sex länger durchhält. Er wird also seiner Frau viel Freude bereiten können, wenn er bereits einige Stunden zuvor Sex hatte.

Strategie 3

Ein geschickter Ehemann muss seinen Penis so in der Vagina positionieren, dass er mit dem Schaft die Klitoris reibt (z. B. in der verdrehten X-Stellung).

Strategie 4

Ein geschickter Ehemann muss versuchen, beim Stoßen mit dem Penis auf die hintere Scheidenwand zu drücken, da dies eine größere Empfindlichkeit in der Scheide erzeugt. Dies ist in der gekreuzten Stellung möglich. Die Empfindung, die entsteht, wenn man nur auf die Seitenwände der Scheide drückt, ist nicht so ausgeprägt.

Strategie 5

Der in der Hand gehaltene Penis kann zum Reiben und Stimulieren von Vulva und Klitoris verwendet werden. Der Penis sollte zum sanften Reiben der Klitoris verwendet werden, ähnlich wie beim Malen mit einem Pinsel.

Strategie 6

Der Penis kann geschickt eingesetzt werden, indem man ihn in verschiedenen Positionen benutzt, z. B. in der gekreuzten oder verdrehten Position.

7. Werden Sie eine geschickte Ehefrau

Nutzen Sie Ihren Geist und Ihre Vagina als aktive Sexwerkzeuge und weigern Sie sich, eine langweilige und unaufregende Ehefrau zu werden. Der Verstand ist wahrscheinlich das größte Sexualorgan, und um eine geschickte Ehefrau zu werden, beschließen Sie daher in Ihrem Geist, Sex zu genießen. Wenn der Geist im Fluss der Dinge ist, werden Sie Sex als äußerst angenehm empfinden. Die geschickte Ehefrau muss wissen, dass ihre Vagina genutzt werden kann, um einen Orgasmus zu erreichen, auch ohne direkte Stimulation der Klitoris.

Dies kann möglich sein, wenn die Frau die folgenden Richtlinien anwendet:

- (a) Entscheiden Sie: „Ich werde den Sex genießen.“ Der Verstand ist das wichtigste Werkzeug, um dies zu erreichen.
- (b) Entscheiden Sie, dass ich meine Vagina benutzen werde, um Sex zu genießen.
- (c) Anstatt nur darauf zu warten, den Penis zu empfangen, heben Sie Ihre Pobacken, um den „verfügbaren“ Penis zu treffen und abzufangen.
- (d) Entscheiden Sie: „Meine Vagina wird diesen Penis nicht loslassen, bis ich gesegnet bin.“
- (e) Benutzen Sie Ihre Vaginalmuskeln, um den Penis in regelmäßigen Abständen zu „melken“. Spannen Sie Ihre Vaginalmuskeln langsam an, wie bei den Beckenbodenübungen beschrieben.
- (f) Die Stoßbewegungen des Mannes und der Frau sollten komplementär sein. Die Frau sollte ihre Hüften anheben, um den Penis beim Einstoßen aufzunehmen.
- (g) Je kräftiger und energischer Sie den Penis einführen, desto leichter erreichen Sie einen Orgasmus.

8. Machen Sie Vaginalübungen

Vaginalübungen konzentrieren sich auf die Straffung der Muskeln, die die Vagina umgeben. Nach einer Geburt und im Alter sind die Vaginalmuskeln geschwächt, und die Vagina kann sich schwammig anfühlen.⁵

Vaginalübungen sind deshalb wichtig, weil:

- (a) Diese Übungen straffen die Vagina und verhindern, dass sich der Penis in der Vagina frei bewegen kann.
- (b) Durch das Training der Vaginalmuskeln wird Ihr Mann ein besseres Gefühl in der Vagina erleben.
- (c) Die Straffung der Vagina bewirkt auch, dass die Frau ein besseres Gefühl hat, wenn der Penis in der Vagina ist.
- (d) Diese Übungen verhindern, dass die Gebärmutter prolapiert (d. h. sich allmählich nach unten und aus der Scheide herausschiebt, was bei älteren Frauen und Frauen mit vielen Kindern häufig vorkommt).
- (e) Vaginalübungen verhindern auch, dass Sie mit zunehmendem Alter die Kontrolle über das Wasserlassen verlieren.
- (f) Mit diesen Übungen werden Sie den Sex viel mehr genießen können.⁶

Wie man Vaginalübungen durchführt

Wenn Sie urinieren, drücken Sie sich zusammen, um den Urinfluss für 2-3 Sekunden zu stoppen. Wiederholen Sie diese Übung, indem Sie den Urinfluss stoppen und wieder in Gang setzen, bis die Blase leer ist. Führen Sie diese Übung jedes Mal durch, wenn Sie Urin lassen. Damit diese Übungen wirksam sind, müssen sie mindestens 40 Mal am Tag durchgeführt werden.

Daher sollten Sie die folgenden Übungen durchführen:

- i. Wenn Sie Urin lassen.
- ii. Wenn du morgens und abends badest.
- iii. Beim Geschlechtsverkehr.

iv. Mit mehr Erfahrung können Sie es den ganzen Tag über tun (in der Kirche, zu Hause, bei der Arbeit).⁷

Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Vagina so weit und lasch wird, dass Ihr Mann beim Sex nicht mehr so erregt ist und sich deshalb nach einer jüngeren und festeren Frau sehnt.

Notizen

1. Howard J. and Charlotte H. Clinebell, *Die intime Ehe* (New York: Harper & Row Publishers Inc., 1970), 139 - 1 50.
2. Tim and Beverly LaHaye, *Der Akt der Eheschließung* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 86, 90 - 91.
3. Clifford and Joyce Penner, *Das Geschenk des Sex: Ein Leitfaden zur sexuellen Entfaltung*, (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 279.
4. Ed and Gaye Wheat, *Für das Vergnügen bestimmt: Sexualtechnik und sexuelle Erfüllung in der christlichen Ehe* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1977), 87, 98.
5. Stuart Campbell and Christoph Lees, eds., *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London, ELBS, 2000), 153.
- 6.. Tim and Beverly LaHaye, *Der Akt der Eheschließung* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988), 150 - 167.
7. Derek Llewellyn Jones, *Jede Frau* (Lagos: Academy Press, Plc., 1994), 363 - 5.

Sex im fortgeschrittenen Alter

Wenn Männer und Frauen älter werden, verändert sich mit der Zeit auch ihr Sexualleben. Es ist nicht akzeptabel, anzunehmen, dass die sexuelle Erregung mit dem Älterwerden eines Paares abnimmt. Vielmehr wird die sexuelle Erregung mit dem Alter anders erlebt und ausgedrückt. Werfen wir einen Blick darauf, was Sex in verschiedenen Altersstufen bedeutet.

Sex in den 30er Jahren

In ihren 30ern gewinnen Frauen mehr sexuelles Selbstvertrauen und beginnen, beim Liebesspiel die Initiative zu ergreifen. Viele sind nicht mehr so passiv, wie sie es in jüngeren Jahren waren. Frauen in ihren 30ern sind ausdrucksstärker, was ihre sexuellen Bedürfnisse und ihr Bedürfnis nach einem Orgasmus angeht. Die medizinische Wissenschaft führt diese neue Aggressivität auf hormonelle Veränderungen bei der Frau zurück - mit steigendem Testosteronspiegel wird sie selbstbewusster und hat mehr Interesse am Orgasmus. Einige Männer mögen diese plötzliche Veränderung bei ihren zuvor nachgiebigen Frauen eher beängstigend finden; andere begrüßen ihre Initiative und reagieren positiv. Auch die Männer machen sich jetzt mehr Gedanken darüber, was ihre Partnerinnen befriedigt. Anders als bei Frauen sinkt bei Männern in den 30ern der DHEA- (ein natürliches Steroid) und Testosteronspiegel leicht ab.

Sex in den 40er Jahren

Wenn sich Frauen im Alter von vierzig Jahren dem Ende ihrer gebärfähigen Jahre nähern, haben sie in der Regel mehr Gelegenheit, sich auf sich selbst zu konzentrieren und dadurch aufzublühen. Dies spiegelt sich in einem erfüllteren Sexualleben wider. Sowohl Männer als auch Frauen in den 40ern haben ein gewisses Maß an emotionaler Reife erlangt und sexuelle Unzulänglichkeiten überwunden. Sie stellen fest, dass sie besser zueinander passen und sich weniger Sorgen um ihre Leistung im Bett machen.

Jeder weiß zu schätzen, was der andere mag, und der Sex ist besser. Die Vertrautheit der langjährigen Beziehung kann zu größerer Intimität und weniger Hemmungen beim Experimentieren mit Liebestechniken führen. Andererseits kann die Vertrautheit aber auch zu Langeweile führen. Es ist wichtig, dass das Paar daran arbeitet, ein Gefühl des Neuen zu schaffen, indem es nach Möglichkeiten und Gelegenheiten sucht, das gemeinsame sexuelle Erlebnis zu verbessern. Eine Reise weg von zu Hause und den Kindern ist oft anregend.

Sex in den 50er Jahren

Viele Männer sind besorgt über ihr Sexualleben, wenn sie auf die 50 zugehen, weil sie befürchten, dass der Sex nicht mehr so aufregend sein wird wie in ihrer Jugend. Es stimmt zwar, dass die Erektionen in der Regel seltener werden, aber der Vorteil ist, dass die Erektionen, die ältere Männer bekommen, länger anhalten und sie den Sex als befriedigend empfinden werden. Da der Zwang zur Ejakulation deutlich geringer ist, bleibt mehr Zeit für das Vorspiel und den Ausdruck von Wärme und Intimität zwischen den Partnern. Frauen müssen jedoch lernen, dass ihr Mann in den Fünfzigern auch ohne Ejakulation befriedigt werden kann und dass er nicht mehr nur durch den Anblick erregt wird. Medizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass Partner in den Fünfzigern oft emotional und sexuell besser miteinander harmonieren, vor allem wenn sie gesund sind und keine Medikamente einnehmen, die ihren Sexualtrieb beeinträchtigen.

Sex in den 60er Jahren

Interessanterweise empfinden Paare in den Sechzigern und danach ihre sexuellen Erfahrungen als besonders befriedigend, auch wenn der Sex seltener wird. Frauen in dieser Altersgruppe haben immer wiederkehrende Orgasmen, und die Männer können, wenn sie körperlich stark sind, recht viril sein.¹

Daraus wird ersichtlich, dass Paare in jedem Alter das Potenzial für ein erfülltes Sexualleben haben - sie sollten sich mit nichts weniger zufrieden geben! Der Janus-Bericht stellte fest, dass diejenigen, die über 70 Jahre alt sind und Sex haben, sagen, dass dieser mindestens so befriedigend ist wie immer. Einige sagten, er sei sogar am besten. Kein Wunder, dass die Forscher keinen einzigen Studienteilnehmer unter 90 Jahren finden konnten, der keinen Sex hatte, wenn er oder sie interessiert war und einen Partner hatte.²

Notizen

1. Allison Glock, Sex nach 35: *Es kann besser werden* (Reader's Digest, November 1997), 187-92.
2. See also Tim and Beverly La Haye, *Akt der Eheschließung nach 40* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 2000), 94 -97.

ABSCHNITT 13

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND KINDERBETREUUNG

Wie Sie wissen, dass Sie schwanger sind

Manche Frauen spüren, wenn sie schwanger sind. Kleine körperliche Veränderungen und ein Gefühl extremer Müdigkeit oder Übelkeit in der Frühphase machen sie darauf aufmerksam, dass sie schwanger sind. Andere Frauen bemerken keine Veränderungen und wissen vielleicht nicht einmal, dass sie schwanger sind.

Erste Anzeichen

Was Sie bemerken könnten

- ☞ Ihre Periode bleibt aus. Dies ist das offensichtlichste Anzeichen für eine Schwangerschaft, aber gelegentlich kann auch eine sehr leichte und spärliche Periode auftreten, was verwirrend sein kann. Der Grund dafür ist, dass der normale weibliche Hormonzyklus trotz der Schwangerschaftshormone weiterläuft.
- ☞ Ihre Brüste können empfindlich werden und an Größe zunehmen. Auch der Bereich der Brustwarze kann stärker ausgeprägt sein.

☞ Manche Frauen leiden unter morgendlicher Übelkeit (die zum Erbrechen führen kann); andere haben den ganzen Tag über ein Gefühl der Übelkeit. Die Übelkeit kann schon sehr früh in der Schwangerschaft einsetzen, beginnt aber in der Regel um die sechste Schwangerschaftswoche und bessert sich nach etwa zwölf bis vierzehn Schwangerschaftswochen.

☞ Es kann auch ein häufiger Harndrang auftreten. Dies wird durch den Druck des sich entwickelnden Babys verursacht, da die Gebärmutter direkt über der Blase sitzt. Es kann sein, dass Sie nachts aufwachen müssen, um zu urinieren, oder dass Sie dies tagsüber häufig tun müssen. Dies nimmt normalerweise ab, wenn das Baby wächst und die Gebärmutter sich von der Blase entfernt.¹

Wie Sie sich fühlen können

- (a) Ihr Geschmack für Lebensmittel kann sich ändern. Ihre Lieblingspeisen schmecken Ihnen vielleicht nicht mehr, und Sie haben vielleicht Lust auf Lebensmittel, die Sie normalerweise nicht essen würden. Vielleicht haben Sie jetzt ein Verlangen nach scharfen, fruchtigen oder kalkhaltigen Lebensmitteln.
- (b) Manche Frauen stellen fest, dass sie einen metallischen Geschmack im Mund haben.
- (c) Sie können sich ständig müde fühlen, so dass Sie sowohl tagsüber als auch abends und nachts schlafen müssen.
- (d) Der Geruch von bestimmten Dingen, auf die Sie normalerweise nicht reagieren, kann Sie abschrecken, z. B. Parfüm, Zwiebeln usw.

Wie Sie bestätigen, dass Sie schwanger sind

- (a) Das sicherste Anzeichen für eine Schwangerschaft ist das Ausbleiben der Periode. Eine Schwangerschaft ist nicht der einzige Grund für das Ausbleiben der Periode, aber wenn Sie versucht haben, ein Kind zu bekommen, ist es der wahrscheinlichste.²

(b) Sie können Ihre Schwangerschaft durch einen Schwangerschaftstest bestätigen: Sie können ein Schwangerschaftstest-Set für zu Hause verwenden (das Sie in jeder Apotheke kaufen können) oder, um ganz sicher zu gehen, den Test in einem geeigneten Labor durchführen lassen. Die meisten Tests messen den Gehalt an Schwangerschaftshormonen in Ihrem Urin, und die beste Urinprobe für den Test ist der Morgenurin, der am stärksten konzentriert ist.

So berechnen Sie Ihren voraussichtlichen Entbindungstag (EDD)

Eine Schwangerschaft dauert normalerweise vierzig Wochen, also etwas mehr als 9 Monate. Für eine grobe Berechnung Ihres EDD addieren Sie neun Monate und eine Woche zum ersten Tag Ihrer letzten Periode. Wenn z. B. der erste Tag Ihrer letzten Periode der 1. Januar war, dann ist Ihr wahrscheinlicher Geburtstermin um den 8. Oktober herum.

Notizen

1. James R. Scott et. al. *Danforth's Geburtshilfe und Gynäkologie* (Philadelphia: J. B LippincottCompany, 1997), 503; Stanley G. Clayton, T. L.T. Lewis and A G. O. Pinker, ed. *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: Edward Arnold Publishing, 1986),37
- 40; Margaret F. Myles, *Lehrbuch für Hebammen* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1986), 78 - 80; Christopher -L.H. Huangand Victor Daniels, *Begleiter für die Geburtshilfe* (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 49 - 51; Ronald M. Caplan ed., *Prinzipien der Geburtshilfe* (London: William and Wilkins, 1982), 97-100, Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff and Sandee E. Hathaway, *Was Sie erwarten können, wenn Sie schwanger sind* (New York: WorkmanPublishing, 1991), 3 - 4; E. A. Badoe and S. K. Owusu *Gesundheit und Krankheit: Der Leitfaden für den Laien zur guten Gesundheit* (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 142 - 144; T. L. T. Lewis and G. V. P. Chamberlain, *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: Hodder and Stoughton, 1990), 33 - 34.
2. Derek Llewellyn Jones, *Jede Frau* (Lagos, Nigeria: Academy Press, Plc., 1994), 132.

Was passiert in den vierzig Wochen der Schwangerschaft?

Die erste Stufe (Wochen 0 - 12)

Die Schwangerschaft wird in drei Phasen oder Stadien unterteilt. Ein Großteil der harten Arbeit, die mit der Entwicklung des Babys verbunden ist, findet in der ersten Phase statt, die von der Empfängnis bis etwa zwölf Wochen dauert.

- ⌚ Die Eizelle wird in der Mitte des Menstruationszyklus aus dem Eierstock freigesetzt (bei einem regelmäßigen Zyklus in der Regel um den vierzehnten Tag). Die Spermien schwimmen auf die Eizelle zu und umschließen sie im äußeren Teil eines der Eileiter.
- ⌚ Sobald ein Spermium in die Eizelle eingedrungen ist, verändert sich die Oberfläche der Eizelle, um zu verhindern, dass weitere Spermien eindringen, und die befruchtete Eizelle wandert weiter durch den Eileiter und heftet sich an die Gebärmutter Schleimhaut.
- ⌚ Sie bemerken möglicherweise leichte Veränderungen, vielleicht im Geschmacksempfinden, ein leichtes Spannungsgefühl in der Brust oder Übelkeit, die manchmal mit Erbrechen einhergeht.

- ④ Von der 5. bis zur 8. Woche beginnen die wichtigsten Organe des Babys zu wachsen und das Nervensystem entwickelt sich. Das Herz beginnt etwa in der sechsten Woche zu schlagen und die Gliedmaßen entwickeln sich. Auch das Gesicht beginnt sich zu entwickeln, und Mund und Zunge werden sichtbar.
- ④ Ab diesem Zeitpunkt merken viele Frauen, dass sie schwanger sind. Ihre Brüste werden größer, Sie fühlen sich vielleicht müde und übel und verzichten auf bestimmte Nahrungsmittel.
- ④ Von der 9. bis zur 12. Woche beginnt der Embryo, mehr wie ein Baby auszusehen und wird technisch als Fötus bezeichnet. In dieser Zeit bilden sich alle wichtigen Organe wie Lunge, Nieren und Leber aus. Auch das Skelett beginnt sich zu entwickeln. Die Ohren und die Nase sind zu erkennen, und die Augen bilden sich, sind aber noch geschlossen. Finger und Zehen wachsen, und das Baby hat sogar die Anfänge der äußeren Geschlechtsorgane. Vielleicht stellen Sie fest, dass das Gefühl der Übelkeit in dieser Phase nachzulassen beginnt.

Die zweite Stufe (Wochen 13 - 28)

Dies ist die angenehmste Phase der Schwangerschaft. Übelkeit und Müdigkeit nehmen extrem ab, Ihr Körper beginnt zu wachsen und wird ganz rund.

- ④ Von der 13. bis zur 18. Woche sieht das Kind jetzt wie ein Baby aus, ist aber noch sehr klein. Alle wichtigen Organe beginnen zu arbeiten, auch die Nieren. Ihr Baby macht atemähnliche Bewegungen. Dabei handelt es sich nicht um echte Atmung, da sich die Lungen erst nach der Geburt ausdehnen und arbeiten werden.
- ④ Seine Fingernägel und Zehennägel bilden sich, und Augenbrauen und Wimpern beginnen zu wachsen. Er bewegt sich, und viele Mütter bemerken die ersten fötalen Bewegungen um die achtzehnte Woche herum. Das Gefühl ist wie Schmetterlinge oder Blasen im Bauch.

Was passiert in den vierzig Wochen der Schwangerschaft?

- ④ In der 19. bis 24. Woche beginnen dem Baby Haare auf dem Kopf zu wachsen. Es ist immer noch mehr Flüssigkeit vorhanden als das Baby, und es kann sich leicht in Ihnen herumdrehen. Die Bewegungen werden deutlicher und Ihr Mann kann sie vielleicht spüren, wenn er seine Hand auf die nackte Haut Ihres Bauches legt.
- ④ In der 25. bis 28. Woche kann die werdende Mutter bestimmte Ruhe- und Aktivitätsphasen feststellen. Manche Babys scheinen jeden Tag zur gleichen Zeit zu strampeln und sich zu bewegen, und sie haben dann bestimmte Zeiten, in denen sie stillhalten und möglicherweise schlafen.
- ④ Seine Augen öffnen sich, und es reagiert möglicherweise auf die geringen Lichtmengen, die durch die angespannten Bauchmuskeln einfallen. Es kann am Daumen lutschen und vielleicht sogar Schluckauf bekommen. Für die Mutter ist das ein seltsames Gefühl, fast so, als würde es regelmäßig kleine Tritte an der gleichen Stelle geben.

Die dritte und letzte Stufe (29. - 40. Woche)

Das Erreichen der dreißigsten Woche fühlt sich oft an wie die letzte Runde eines Marathons. Es kann sein, dass Sie in dieser Phase Ihren Mutterschaftsurlaub nehmen müssen, da Sie größer werden und sich öfter ausruhen müssen. Dies ist jedoch von Frau zu Frau unterschiedlich. Manche Frauen sind noch voller Energie und freuen sich, wenn sie arbeiten und aktiv bleiben können. Andere müssen es langsamer angehen lassen und sich ganz auf das Baby konzentrieren.

- ④ In der 29. bis 32. Woche ist das Baby gut entwickelt. Es kann schlucken, hören, am Daumen lutschen, Ihre Stimme erkennen und hätte, wenn es jetzt geboren würde, gute Überlebenschancen. Der beste Platz für das Kind ist in den nächsten Wochen jedoch zweifellos in Ihrem Inneren, wo es sicher und geborgen ist und weiter wächst.

- (b) Sie werden feststellen, dass sich die Bewegungen des Babys verändern, wenn es größer wird. Es hat jetzt weniger Platz, sich zu bewegen, aber Sie können vielleicht erkennen, ob es sich um einen Fußtritt oder um ein Stoßen mit dem Ellbogen handelt.
- (c) In der 33. bis 36. Woche nimmt das Baby weiter an Gewicht zu. Es wird sich wahrscheinlich in der Kopflage einrichten und sich allmählich nach unten bewegen. Dies geschieht, weil der untere Teil der Gebärmutter für die Wehen weicher wird und das Baby in den oberen Teil des Beckens passt.
- (d) Von der 37. bis zur 40. Woche ist das Baby, das jetzt pummelig und kräftig ist, bereit, geboren zu werden. Es kann von Geburt an gut atmen und saugen. Es könnte zwei Wochen vor oder zwei Wochen nach dem Geburtstermin kommen, daher ist es wichtig, dass Sie planen, was Sie tun, wenn Sie überfällig sind. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Sie sich jeden Tag ausruhen und Ihre Kräfte für die harte Arbeit der Geburt aufsparen müssen.¹

Notizen

1. Ralph M. Wynn. *Geburtshilfe und Gynäkologie* (Philadelphia: Lea and Febiger Pub., 1988), 61 - 62, 80 - 81; Margaret F. Myles, *Lehrbuch für Hebammen* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 53 - 54; Christopher Huang and Victor Daniels, *Begleiter für die Geburtshilfe*. (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 41 - 42; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff and Sandee E. Hathaway, *Was Sie erwarten können, wenn Sie schwanger sind* (New York: Workman Publishing, 1991), 100 - 270; Derek Llewellyn Jones, *Jede Frau* (Lagos, Nigeria: Academy Press Plc., 1994), 140 - 1, 147 - 65; William M. D. and Martha R. W. Sears, *Das vollständige Buch der christlichen Elternschaft und Kinderbetreuung* (Nashville, Tennessee: Broadman and Holman Publishing, 1997), 57 - 87.

Acht häufige Probleme in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft verläuft für die meisten Frauen problemlos, doch gelegentlich treten Probleme auf. Das Ziel der Schwangerenvorsorge ist es, solche Probleme frühzeitig zu erkennen und hoffentlich zu lösen. Im Folgenden sind einige der häufigsten Probleme im Zusammenhang mit Schwangerschaften aufgeführt.¹

1. Fehlgeburt

Die meisten Fehlgeburten treten in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft auf und beginnen in der Regel mit vaginalen Blutungen, gefolgt von Schmerzen im Unterleib. Wenden Sie sich unbedingt an Ihren Arzt, wenn Sie vaginale Blutungen haben. Möglicherweise müssen Sie sich für eine Dilatation und Curettage ins Krankenhaus begeben, um sicherzustellen, dass alle Reste der Plazenta entfernt wurden, und um weitere Blutungen und mögliche Infektionen zu vermeiden.

Der Verlust eines Babys, selbst in der Frühschwangerschaft, kann sehr erschütternd sein. Viele Frauen empfinden ein tiefes Gefühl des Verlustes und geben der Fehlgeburt die Schuld für etwas, das sie selbst getan haben; dies ist jedoch die natürliche Art des Körpers, mit einem Problem umzugehen, das nicht gelöst werden kann.

In einigen Fällen einer drohenden Fehlgeburt stabilisiert sich die Schwangerschaft, wenn man sich ein paar Tage hinlegt und ausruht, und setzt sich normal fort.

2. Eileiterschwangerschaft

Hierbei handelt es sich um einen Zustand, bei dem sich die befruchtete Eizelle außerhalb der Gebärmutter einnistet und zu wachsen beginnt, normalerweise in einem der Eileiter. Während des Wachstums beginnt sich der Eileiter zu dehnen, was einen stechenden Schmerz auf einer Seite des Unterleibs verursacht. Weitere Symptome sind vaginale Blutungen und Schwäche- oder Schwindelgefühle. Wenn diese Symptome auftreten, sollten Sie unbedingt sofort Ihren Arzt aufsuchen. Die Schwangerschaft muss abgebrochen werden, und in der Regel muss der Eileiter entfernt werden.²

3. Inkompetenter Gebärmutterhals

Normalerweise bleibt der Gebärmutterhals (Zervix) bis zum Einsetzen der Wehen fest verschlossen, aber bei manchen Frauen ist der Gebärmutterhals schwach und kann das wachsende Baby nicht halten, was die Ursache für eine spätere Fehlgeburt nach dem dritten Monat der Schwangerschaft sein kann. Wenn dies vor der Fehlgeburt entdeckt wird, kann der Gebärmutterhals mit einer Naht verschlossen werden, die in einem kleinen Eingriff gesetzt wird. Die Naht wird dann entfernt, in der Regel einige Wochen vor dem Geburtstermin, damit die Wehen normal verlaufen können.³

4. Präeklampsie

Eine von zehn Müttern leidet in der Spätschwangerschaft unter den Symptomen einer Präeklampsie. Die Symptome sind erhöhter Blutdruck, Schwellungen an Händen und Füßen und Eiweiß im Urin. Regelmäßige Schwangerschaftskontrollen sorgen dafür, dass diese Symptome frühzeitig erkannt und behandelt werden. Wenn Ihr Blutdruck beispielsweise sehr hoch ist, wird häufig Bettruhe empfohlen oder Sie werden zur Beobachtung ins Krankenhaus eingewiesen. In manchen Fällen müssen die Wehen eingeleitet und das Kind per Kaiserschnitt entbunden werden.⁴

5. Probleme mit dem Rhesus-Faktor

Wenn eine rhesusnegative Mutter ein rhesuspositives Erstgeborenes bekommt, kann dies die Abwehrmechanismen ihres Körpers gegen Fremdkörper aktivieren. Das bedeutet, dass ihre Antikörper bei einer nachfolgenden Schwangerschaft die Blutzellen eines rhesuspositiven Babys schädigen können. Es ist üblich, die Blutgruppe eines Babys einer rhesusnegativen Mutter zu überprüfen und der Mutter gegebenenfalls eine Injektion zu geben, um Probleme bei künftigen Schwangerschaften zu vermeiden.

6. Niedrig liegende Plazenta

Normalerweise setzt sich die Plazenta hoch oben an der Gebärmutterwand fest. Gelegentlich setzt sie sich aber auch tief unten fest und kann den Gebärmutterhals bedecken. Oft ist das erste Anzeichen eine Blutung, etwa in der achtundzwanzigsten Woche. Manchmal wird eine tief liegende Plazenta schon früh bei einer Ultraschalluntersuchung entdeckt, aber der Zustand kann sich von selbst korrigieren, wenn die Gebärmutter wächst. Wenn die Plazenta sehr tief liegt oder den Gebärmutterhals bedeckt, ist ein Kaiserschnitt erforderlich.⁵

7. Gesundheitliche Probleme

Ein bestehendes Gesundheitsproblem wie Diabetes, Epilepsie oder Asthma kann während der Schwangerschaft zu Problemen führen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie schwanger werden, denn es ist wahrscheinlich, dass Sie während der Schwangerschaft und möglicherweise während der Wehen besondere Aufmerksamkeit und Pflege benötigen.

8. Totgeburt

Heutzutage ist es nicht mehr sehr häufig, dass ein Baby kurz vor der Geburt stirbt. Das liegt daran, dass bei der routinemäßigen Schwangerenvorsorge die meisten Probleme erkannt werden, insbesondere solche, die mit Entwicklungsanomalien oder dem Versagen der Plazenta zusammenhängen. Einige Babys sterben jedoch vor der Geburt, manchmal aufgrund von Bluthochdruck, Blutungen aus der Plazenta oder aufgrund eines bereits bestehenden medizinischen Problems der Mutter.

Modell Ehe

Wenn das Baby tragischerweise im Mutterleib gestorben ist, wird Ihr Arzt Ihnen erklären, was passiert ist, und über die Notwendigkeit einer Geburtseinleitung sprechen. Sobald das Baby geboren ist, werden Sie möglicherweise gefragt, ob Sie es sehen und halten möchten. Vielen Eltern fällt dies in diesem Moment schwer, aber es kann tatsächlich helfen, wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihr Baby zu begrüßen und zu verabschieden.⁶

Notizen

1. Stuart Campbell & Christoph Lees, eds., *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: ELBS, 2000), 208 -9, 215, 304; Stuart Campbell & Ash Monga eds., *Gynäkologie von zehn Lehrern* (London: ELBS,2000), 102 - 109.
2. World Health Organisation, Abteilung für Reproduktive Gesundheit und Forschung, Familien- und Gemeindegesundheit, *Umgang mit Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt: Ein Leitfaden für Hebammen und Ärzte*(Geneva: WHO, 2003), S13 - S15, S37 - S43.
3. E. Y. Kwawukume and E. E. Emuveyan eds., *Umfassende Geburtshilfe in den Tropen* (Accra, Ghana: Asante and Hittscher Printing Press Ltd., 2002), 330 - 33.
4. World Health Organisation, Abteilung für Reproduktive Gesundheit und Forschung, Familien- und Gemeindegesundheit, *Umgang mit Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt: Ein Leitfaden für Hebammen und Ärzte* (Geneva: WHO, 2003), S13 - S15, S37 - S43; H. L. Frederickson and L. Wilkin Haug *OB/ GYN Geheimnisse* (Philadelphia, Pennsylvania: Hanley and Belfus Inc., 1991), 225 - 6.
5. R. A. Kwame-Aryee, *Handbuch der Geburtshilfe: Ein praktischer Leitfaden für das Management von geburtshilflichen Hochrisikopatienten* (Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1997), 129 - 133.
6. H. L. Frederickson and L. Wilkins Haug, *OB/GYN Geheimnisse* (Philadelphia, Pennsylvania: Hanleyand Belfus Inc., 1991)225 - 6.

Normales Leben in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist ein natürlicher Wendepunkt im Leben einer Frau. Frauen fühlen sich in dieser Phase unterschiedlich. Manche Frauen blühen auf und ihre wachsende Rundung steht ihnen gut. Bei anderen wird die Freude der ersten Monate durch Müdigkeit und Übelkeit getrübt, und sie fühlen sich ab der Mitte der Schwangerschaft groß und schwerfällig. Für die meisten Frauen gibt es während der Schwangerschaft Höhen und Tiefen: Zeiten, in denen sie froh sind, dass sie schwanger sind und den Prozess genießen, und Zeiten, in denen sie sich wahrscheinlich wünschen, dass es schneller vorbei wäre und sie sich wieder wie früher fühlen könnten. In jedem Fall kann und sollte ein gewisses Maß an normalem Leben weitergehen.¹

1. Kirchliches Leben

Es ist wichtig zu verstehen, dass eine Schwangerschaft keine Krankheit ist, und deshalb sollte der Geist darauf eingestellt sein, diese Tatsache zu akzeptieren und mit ihr zu leben. Gott und die Kirche sollten auch während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle in Ihrem Leben spielen.

- (a) Halten Sie Ihre Nähe zu Gott aufrecht, indem Sie regelmäßig stille Zeiten einlegen. Eine gute geistliche Einstimmung kann dazu beitragen, dass Sie während der gesamten Schwangerschaft Zuversicht und Vertrauen in Gott haben.

- (b) Gehen Sie regelmäßig in die Kirche und nehmen Sie an allen Aktivitäten teil, es sei denn, Ihr Arzt rät Ihnen etwas anderes. Nicht wenige Frauen nutzen die Schwangerschaft als Hauptgrund, um sich von gewöhnlichen christlichen Aktivitäten fernzuhalten, und geraten während der Schwangerschaft in einen Rückfall. Nach der Entbindung erholen sie sich nie mehr von ihrer geistlichen Trägheit.
- (c) Wenn Sie Mitglied eines Chors sind, sollten Sie die Proben besuchen und mit der Gruppe singen. Das wird ein gutes Beispiel sein, von dem andere lernen können. Wir sehen ein wunderbares Beispiel einer hochschwangeren Frau, die mit dem großen, gesalbten Lobpreisleiter Ron Kenoly in seinem „*Heben Sie ihn hoch*“-Video singt (sie sang ein Solo bei dem Lied „Geheiligt werde Dein Name“).

2. Sex in der Schwangerschaft

- (a) Die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der körperliche Nähe sehr erfüllend werden kann. Die Erregung, die beide Partner empfinden, kann sexuell ausgedrückt werden, was den Reichtum ihrer Beziehung erhöht.
- (b) Viele Frauen lassen es zu, dass die körperlichen Beschwerden, die mit der Schwangerschaft einhergehen, ihr Sexualleben beeinträchtigen, und sie behaupten immer wieder, dass der Sex nicht so angenehm ist. Es ist wichtig festzustellen, dass eine Schwangerschaft keine Krankheit ist, sondern ein Lebensabschnitt, und deshalb sollte das Sexualleben des Paares nicht übermäßig darunter leiden.
- (c) Manche Männer finden, dass die Schwangerschaft ihrer Partnerin ihre Attraktivität steigert, und viele Frauen fühlen sich in dieser Zeit besonders wohl in ihrem Körper. Der Beckenstau, der durch das Wachstum des Babys entsteht, macht manche Frauen schneller erregbar.
- (d) Viele Paare machen sich Sorgen darüber, ob Sex während der Schwangerschaft dem sich entwickelnden Baby schaden kann.

Bei den meisten Schwangerschaften besteht in den meisten Fällen kein Grund zur Besorgnis; es gibt jedoch einige Umstände, unter denen Ihnen geraten wird, keinen vollständigen Sex zu haben. Wenn Sie in der Vergangenheit eine Fehlgeburt erlitten haben oder eine drohende Fehlgeburt hatten, raten Ärzte davon ab, zu dem Zeitpunkt Sex zu haben, zu dem Ihre Periode normalerweise fällig gewesen wäre. Auch Frauen mit einer sehr tief liegenden Plazenta wird in der Regel geraten, Sex zu vermeiden. Wenn Sie irgendwelche Bedenken in Bezug auf Sex haben, besprechen Sie sie mit Ihrem Arzt.

- (e) Bei einer normalen Schwangerschaft ist Geschlechtsverkehr kein Problem, allerdings sollte das Paar, wenn der Bauch größer wird, Positionen vermeiden, bei denen der Mann oben liegt.
- (f) Das Sexualleben kann bis zum Ende der Schwangerschaft fortgesetzt werden.² Manche Paare befürchten, dass Geschlechtsverkehr in der Spätschwangerschaft dem Baby Schaden oder die Fruchtblase zum Platzen bringen könnte, aber das ist nicht der Fall. In der Spätschwangerschaft kann es beim Sex zu Wehen kommen. Es handelt sich dabei um „Übungswehen“, die manche Frauen in den letzten Wochen der Schwangerschaft erleben. Andere spüren sie kaum. Sie können durch einen Orgasmus ausgelöst werden, klingen aber in der Regel nach ein paar Minuten wieder ab.
- (g) Für viele Paare bietet die Schwangerschaft die Gelegenheit, ihr Sexualleben durch mehr Berührungen, Streicheln, Kuscheln und Massagen zu entwickeln und zu verbessern. Viele dieser Praktiken können zu einer tiefen Entspannung und Zufriedenheit führen.
- (h) Sex kann ein angenehmer, natürlicher Weg sein, das Wehen einzuleiten, wenn die Schwangerschaft überfällig ist. Der Körper der Frau produziert beim Liebesspiel Hormone, die die Wehen einleiten können, und die Samen des Mannes enthalten Substanzen, die Prostaglandine genannt werden und die Wehen auslösen können. Dies geschieht jedoch nur, wenn die Mutter und das Baby bereit für das Wehen sind.
- (i) Auch wenn Paare keine Lust haben, miteinander zu schlafen, können einfache Streicheleinheiten, Massagen, Berührungen und Umarmungen die gleiche Wirkung haben und viel Freude bereiten.³

3. Arbeiten während der Schwangerschaft

Das normale Arbeitsleben kann während der Schwangerschaft fortgesetzt werden, bis die werdende Mutter in den Mutterschaftsurlaub gehen kann. Es ist ratsam, die Arbeitsweise zu ändern, um die Arbeit angenehmer zu gestalten, z. B. durch Sitzen statt Stehen oder durch einen bequemerer Stuhl, der den Rücken stützt.⁴ Wenn Sie sich während der Schwangerschaft unwohl fühlen oder Komplikationen auftreten, sollte Ihr Arzt Ihnen ein Formular für die Entschuldigung ausstellen.

4. Normale Schwangerenvorsorge

Die Schwangerenvorsorge ist ein sehr wichtiger Aspekt der Schwangerschaft.⁵ Eine Schwangerschaft ist ein recht komplexer Prozess, bei dem jederzeit Probleme auftreten können. Die Schwangerenvorsorge ist daher für Mutter und Kind aus folgenden Gründen sehr wichtig:

- (a) Routinemäßige Überwachung Ihres Gewichts, Ihres Blutdrucks und Ihrer Blutkörperchenwerte (Hämoglobin, Anzahl der weißen Blutkörperchen usw.).
- (b) Medizinische Untersuchungen wie Ultraschalluntersuchung, Glukosetoleranztest und Sicheltest werden durchgeführt, um das Wohlbefinden des Babys zu beurteilen und Risikofaktoren wie Diabetes und Sichelzellerkrankung zu erkennen.
- (c) Bestimmte Schwangerschaftskomplikationen wie Präeklampsie (erhöhter Blutdruck während der Schwangerschaft, der zu Krämpfen führen kann) können während der Schwangerenvorsorge festgestellt werden.
- (d) Die Beratung im Krankenhaus wird von Krankenschwestern durchgeführt. Dies bietet Ihnen die Möglichkeit, schwangerschaftsbezogene Themen wie allgemeine Körperpflege, Stillen, Ernährung und andere Gesundheitsthemen zu verstehen.

Mindestens neun Besuche in der Schwangerenberatungsstelle werden als ausreichend angesehen. Dies beginnt in der Regel um den dritten Monat herum, wenn grundlegende Tests durchgeführt werden. Bis zur 36. Woche werden monatliche Besuche durchgeführt, danach jede Woche bis zur Geburt.⁶

Notizen

1. E. A. Badoe und S. K. Owusu (Hrsg.), *Gesundheit und Krankheit; Ein Leitfaden für Laien für gute Gesundheit* (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 154 - 155.

2. P. V. Dilts, J. W. Greene und J. W. Roddick, *Gynäkologie* (London: Williams and Wilkins, 1981), 78; Derek Llewellyn-Jones, *Grundlagen der Geburtshilfe und Gynäkologie* (London: Faber and Faber Ltd., 1982), 96; Geoffrey Chamberlain und John Dewhurst, *Geburtshilfe und Gynäkologie* (London: Pitman Pub., 1984), 12 - 13.

3. Derek Llewellyn Jones, *Jede Frau* (Lagos, Nigeria: Academy Press Plc., 1994), 198.

4. Garrey, Govan, Hodge und Callander, *Illustrierte Geburtshilfe* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980), 94 - 96; T. L.T. Lewis und G. V. P. Chamberlain, *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: Hodder and Stoughton, 1990), 43 - 44.

5. E. A. Badoe und S. K. Owusu (Hrsg.), *Gesundheit und Krankheit: Ein Laienratgeber für gute Gesundheit* (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 148 - 52.

6. Stuart Campbell und Christoph Lees (Hrsg.), *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: ELBS), 87 - 95.

Wie man sich während der Schwangerschaft um sich selbst kümmert

Wie wir bereits festgestellt haben, ist die Schwangerschaft ein natürlicher Zustand und keine Krankheit. Dennoch müssen Sie möglicherweise einige Anpassungen in Ihrer Lebensweise vornehmen.¹

Anpassungen während der Schwangerschaft

1. Schlafen

Manchmal können Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen oder Krämpfe Sie nachts wach halten oder dazu führen, dass Sie häufig auf die Toilette müssen. Entwickeln Sie eine regelmäßige Entspannungsroutine, die Ihnen helfen kann, besser zu schlafen. Ein Bad, ein heißes Milchgetränk und das Lesen Ihrer Bibel oder christlicher Literatur können Ihnen helfen, sich zu entspannen und einzuschlafen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Schlafpositionen, um die bequemste zu finden.

2. Vaginaler Ausfluss

Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie während der Schwangerschaft vermehrt Ausfluss aus der Scheide haben. Das ist völlig normal. Wenn der Ausfluss jedoch stärker wird, sich verfärbt oder zu jucken beginnt, kann dies ein Hinweis auf eine Infektion wie Soor sein. Klären Sie dies mit Ihrem Arzt ab.

3. Gewichtszunahme

Während der Schwangerschaft besteht die Tendenz, an Gewicht

zuzulegen. Die Gewichtszunahme kann zwischen 7 kg und 18 kg (15-40 lb) liegen. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich während der Schwangerschaft gesund und ausgewogen ernähren. Frauen, die sich in der Schwangerschaft sehr schlecht ernähren und nur wenig zunehmen, neigen dazu, sehr kleine Babys zu bekommen.

Andererseits können Frauen, die sich übermäßig ernähren und stark zunehmen, ihren Körper stark belasten. Es sollte ein gutes Gleichgewicht gefunden werden.

4. Brüste

Die Brüste werden wahrscheinlich größer, und manche Frauen stellen fest, dass sie auch hier Dehnungsstreifen bekommen. Verwenden Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme und tragen Sie immer einen guten, stützenden BH. Es lohnt sich, die Passform Ihres BHs während der Schwangerschaft in regelmäßigen Abständen zu überprüfen, da Sie im Laufe der Schwangerschaft möglicherweise die Größen wechseln müssen. Frauen mit kleineren Brüsten können wahrscheinlich stillen, aber wenn Sie sehr flache oder nach innen gerichtete Brustwarzen haben, kann es für das Baby schwierig sein, sich gut anzulegen. Das Saugen des Babys ist jedoch ein sehr effektiver Mechanismus, um eine umgekehrte Brustwarze herauszuziehen, so dass Sie Ihr Baby auch dann ernähren können, wenn Ihre Brustwarzen anfangs flach oder umgekehrt sind.

Gut aussehen

1. Die Wahl der Kleidung

Es ist wichtig, den richtigen Kleidungsstil zu wählen, wenn Sie schwanger sind, damit Sie nicht zu füllig aussehen. Was Sie anziehen, hängt vom Anlass ab und davon, in was Sie sich am wohlsten fühlen. Schals oder heller Schmuck am Hals helfen, die Aufmerksamkeit auf Ihr Gesicht zu lenken und von Ihrer wachsenden Figur abzulenken.

2. Schuhe

Flache, bequeme Schuhe sind für werdende Mütter empfehlenswert. Versuchen Sie, langes Stehen zu vermeiden. Sitzen Sie nach Möglichkeit mit hochgelegten Füßen und vermeiden Sie es, mit gekreuzten Beinen zu sitzen. Vermeiden Sie auf jeden Fall hohe Absätze!

3. Haare und Make-up

Viele Frauen stellen fest, dass sich ihre Gesichtsform während der Schwangerschaft verändert. Vielleicht möchten Sie Ihr Make-up ändern oder Ihr Haar neu frisieren, vor allem, wenn Ihr Gesicht runder erscheint. Das Haar kann in der Schwangerschaft sehr empfindlich sein, und Sie sollten besonders darauf achten, dass Sie Ihr Haar nicht verlieren.

4. Hautpflege

Auch Ihre Haut kann sich verändern. Manchmal wird sie in der Schwangerschaft sehr trocken und braucht eine besonders reichhaltige Feuchtigkeitscreme; aber oft scheinen Haut und Haare in den mittleren Monaten zu erblühen. Gelegentlich entwickeln Frauen etwa ab dem dritten Monat einen bräunlichen Fleck im Gesicht oder eine braune Linie in der Mitte des Bauches. Diese werden durch die Schwangerschaftshormone verursacht und verblassen normalerweise nach der Geburt des Babys. Sie können versuchen, sie mit einer guten Grundierungscreme abzudecken. Vermeiden Sie am besten auch starkes Sonnenlicht, da dies die Pigmentierung verschlimmern kann.

Bewegung während der Schwangerschaft

Jetzt, wo Sie schwanger sind, fragen Sie sich vielleicht, wie sicher es ist, Sport zu treiben.² Ein Baby zu bekommen und neun Monate lang in sich zu tragen, ist körperlich sehr anstrengend. Körperliche Fitness bringt viele Vorteile mit sich, und Sie sollten Ihren Lebensstil überprüfen, um festzustellen, ob Sie etwas ändern können, damit Sie sich fitter fühlen.

Spaziergehen ist eine sehr gute Form der körperlichen Betätigung und kann, sofern es zügig genug und über einen angemessenen Zeitraum erfolgt, wirklich dazu beitragen, Herz und Lunge gesund zu halten. Bewegen Sie sich regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche. Das ist viel sicherer und effektiver, als wenn Sie es häufig tun.

Sie können auch die Beckenbodenmuskeln trainieren. Diese Muskeln bilden den Boden des knöchernen Beckens und stützen die inneren Organe. Während der Geburt werden sie gedehnt und müssen trainiert werden, damit sie wieder stark werden. Es ist gut, sie während der Schwangerschaft zu trainieren, denn so fällt es Ihnen leichter, sie nach der Geburt zu trainieren. Eine Schwäche dieser Muskeln kann dazu führen, dass beim Husten oder Niesen Urin ausläuft.

Um die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, stellen Sie sich vor, Sie müssten dringend Ihre Blase entleeren, aber als Sie die Toilette erreichen, ist diese bereits besetzt. Spannen Sie den vorderen Teil der Blase an, als wollten Sie verhindern, dass Sie auslaufen. Atmen Sie weiter, zählen Sie bis vier und lassen Sie dann los. Machen Sie das so oft wie möglich während des Tages.

*Wie man sich während der
Schwangerschaft um sich selbst
kümmert*

Notizen

1. P. V. Dilts, J. W. Greene und J. W. Roddick, *Grundstudium der Geburtshilfe und Gynäkologie* (London: Williams and Wilkins, 1981), 78; Stanley G. Clayton und T. L. T. Lewis A.G. O. Pinder, *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: Edward Arnold Publishing, 1986), 49 - 51; Christopher L. H. Huang und Victor G. Daniels, *Begleiter für die Geburtshilfe* (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 55-57.

2. Margaret F. Myles, *Lehrbuch für Hebammen*, (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 149 - 153.

Vier kleine Probleme, die während der Schwangerschaft zu erwarten sind

1. Rückenschmerzen

Während der Schwangerschaft produziert Ihr Körper Hormone, die die Bänder, die die Beckenabschnitte verbinden, aufweichen. Dadurch kann sich das Becken leicht öffnen und mehr Platz für das Baby zu schaffen. Leider kann dies auch zu Rückenschmerzen führen. Eine gute Körperhaltung und ein angemessenes Maß an Bewegung helfen dabei. Wenn die Rückenschmerzen zu einem größeren Problem werden, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

2. Kurzatmigkeit

Das wachsende Baby nimmt viel Platz in Ihrem Körper ein, und viele Frauen haben irgendwann das Gefühl, dass sie atemlos sind. Sie tritt in der Regel auf, wenn der Bauch ziemlich hoch ist, und bessert sich, sobald das Baby sich im Becken niederlässt, oft um die sechsunddreißigste Woche herum. Die Atemnot kann gelindert werden, wenn Sie sich im Schlaf auf mehrere Kissen stützen. Wenn die Atemnot jedoch länger anhält, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

3. Verstopfung

Dies ist ein häufiges Problem in der Schwangerschaft. Es kann durch bestimmte Arten von Eisentabletten verschlimmert werden. Wenn Ihr Arzt Ihnen Eisentabletten verschrieben hat, besprechen Sie dies mit ihm oder ihr. Möglicherweise können Sie die Art der Eisenpräparate ändern. Eine richtige Ernährung, viel Flüssigkeit und Bewegung helfen, Verstopfung zu lindern. Achten Sie darauf,

dass Sie jeden Tag Lebensmittel wie Getreide, Brot, frisches Obst und Gemüse essen. Trinken Sie viel Wasser oder Fruchtsäfte.

4. Unterleibsschmerzen

Dies ist eine normale Beschwerde in der Schwangerschaft, die auf das zunehmende Gewicht und die Lage des Babys zurückzuführen ist. Die Unterleibsmuskeln und Beckenknochen werden stark belastet, was zu Unterleibsschmerzen (LAP) führt. Unterleibsschmerzen zu Beginn der Schwangerschaft (etwa in der 5. bis 10. Woche) können auch die Folge einer Eileiterschwangerschaft sein, die möglicherweise blutet, oder einer intrauterinen Schwangerschaft, die abzubrechen versucht. Auch Infektionen können eine LAP verursachen. Ein sofortiger Besuch im Krankenhaus ist dringend anzuraten. Gegen Ende der Schwangerschaft können Unterleibsschmerzen u. a. auch auf vorzeitige Wehen oder auf eine beginnende Blutung bei tiefliegender Plazenta hinweisen. In diesem Fall muss sofort ein Arzt aufgesucht werden.¹

Notizen

1. Stanley G. Clayton, T. L. T. Lewis und A. G. O. Pinker (Hrsg.), *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: Edward Arnold Publishing, 1986), 51 - 53; Margaret F. Myles, *Lehrbuch für Hebammen* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 153 - 157; Christopher L. H. Huang und Vactor G. Daniels, *Begleiter für die Geburtshilfe* (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 57; T. L.T. Lewis und G. V. P. Chamberlain, *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: Hodder and Stoughton, 1990), 44 - 46; Garrey, Govan, Hodge und Callander, *Obstetrics Illustrated* (Edinburgh: Churchill and Livingstone, 1980), 97 - 98.

Wehen

Vorbereitung auf die Wehen

Es ist hilfreich, sich frühzeitig auf die Geburt vorzubereiten, damit Sie später das Leben langsamer und leichter nehmen können. Machen Sie sich eine Liste der Dinge, die Sie während der Wehen benötigen, packen Sie einen kleinen Koffer für den Krankenhausaufenthalt und decken Sie sich mit den wichtigsten Dingen für Ihre Rückkehr nach Hause ein. Kaufen Sie ein paar grundlegende Dinge für das Baby, z. B. Windeln und ein paar Babykleider, aber kaufen Sie nicht überstürzt eine komplette Garderobe, bis das Baby geboren ist und Sie genau wissen, was Sie brauchen. geboren ist und Sie genau wissen, was Sie brauchen.

1. Wehentasche

Halten Sie eine kleine Tasche mit Dingen bereit, die Sie während der Wehen benötigen könnten.

Einige der folgenden Dinge könnten Ihnen nützlich sein:

- (a) Ein Nachthemd oder T-Shirt, das Sie während der Wehen tragen können. Etwas Altes und Weiches ist bequemer als ein Krankenhauskittel, der steif oder stärkehaltig sein kann.
- (b) Gesichtstuch. Das kann sehr nützlich sein, um Ihr Gesicht und Ihre Lippen zu befeuchten, wenn die Wehen fortschreiten und Sie flache Atemzüge durch den Mund machen müssen.

- (c) Zahnbürste und Zahnpasta.
- (d) Ein zusätzliches Nachthemd, Handtücher und Höschen für die Zeit nach der Geburt des Babys. In der Regel können Sie duschen, bevor Sie auf die Wochenbettstation verlegt werden, und halten Sie auch Ihr Badeset bereit.

2. Atmosphärenerzeuger und Tonbänder

Als „Stimmungsmacher“ bezeichnen wir ein tragbares Soundsystem oder einen Musikplayer. Das Abspielen von cooler, beruhigender christlicher Musik oder von Predigten kann Ihnen helfen, sich zu entspannen und das Gefühl zu haben, dass Gott Sie begleiten wird. Lassen Sie Sie nicht zu, dass andere Menschen Ihre Atmosphäre mit weltlicher Musik und negativen Gedanken beeinflussen. Schaffen Sie sich Ihre eigene, vom Heiligen Geist durchdrungene Umgebung!

3. Bibel und christliche Literatur

Nehmen Sie Ihre Bibel und andere christliche Bücher mit. Auch diese werden Ihnen helfen, sich zu entspannen.

Wehen und Geburt

Viele Frauen machen sich Gedanken darüber, wie sie feststellen können, wann die Wehen eingesetzt werden. Für viele von ihnen gibt es eine lange Zeit, in der sie sich einfach nicht sicher sind, weil sie vielleicht seltsame Schmerzen und Kribbeln haben oder sich irgendwie „anders“ fühlen, aber keine richtigen Wehen haben. Diese Phase wird oft als Vorwehenphase bezeichnet.

Woran Sie erkennen, dass Sie in den Wehen sind

Die folgenden Anzeichen können darauf hindeuten, dass Sie sich in der Frühphase der Wehen befinden:

- (a) Schmerzen im unteren Rückenbereich, die dadurch verursacht werden, dass sich das Baby im Becken niederlässt.
- (b) Der plötzliche Wunsch, alles zu erledigen und für das Baby vorzubereiten.

(c) Unangenehmes Gefühl tief unten an der Vorderseite. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass der Gebärmutterhals weich, reif und bereit für den Beginn des Wehens ist.

(d) Sporadische Wehen, die einige Stunden andauern und dann abklingen. Dabei kann es sich um Übungswehen handeln oder um die Reifung des Gebärmutterhalses.

(e) Durchfall oder häufiges Entleeren des Darms.

(f) Der Gebärmutterhals ist mit einem weichen Schleimpfropf verschlossen, der Infektionen verhindert. Wenn der Gebärmutterhals weicher und dünner wird, löst sich dieser Schleimpfropf oft als „Show“. Es handelt sich dabei um ein weiches, klares Gelee, das jedoch mit Blut aus den feinen Blutgefäßen, die durch den dünner werdenden Gebärmutterhals gestreckt werden, durchzogen sein kann.

Wie Sie wissen, wann Sie ins Krankenhaus gehen müssen

In der ersten Hälfte der Wehen können Sie zu Hause bleiben und sich ein wenig an das Gefühl gewöhnen und mit den Wehen umgehen, indem Sie sich entspannen, atmen, massieren und so weiter. Es gibt jedoch Situationen, die einen ärztlichen Eingriff oder Rat erfordern:

❖ Die Fruchtblase platzt. Wenn Sie einen plötzlichen Wasserschwall oder ein konstantes Rinnsal bemerken, ist der Wassersack, der das Baby umgibt, wahrscheinlich geplatzt. Dies geschieht in der Regel erst, wenn die Wehen deutlich spürbar sind, kann aber auch schon vor dem Einsetzen der Wehen auftreten. Es ist möglich (wenn auch sehr selten), dass die Nabelschnur zusammengedrückt wird, wenn die Fruchtblase geplatzt ist, weshalb die meisten Krankenhäuser und Hebammen danach regelmäßig die Herztöne des Babys überprüfen. Manche Kliniken sind auch der Meinung, dass das Baby nach dem Abgang der Fruchtblase einem höheren Infektionsrisiko ausgesetzt ist, und leiten daher lieber das Wehen ein.

❖ Sie beginnen zu bluten. Das könnte einfach nur die „Zeigen“ sein, aber Blutungen in der Schwangerschaft sollten immer kontrolliert werden.

- Ø Die Wehen kommen alle zehn Minuten oder seltener, und die Schmerzen sind nicht mehr zu ertragen.
- Þ Sie haben den Eindruck, dass sich das Baby nicht sehr viel bewegt. In der Spätschwangerschaft wird das Baby oft ruhiger und weniger trampelt als in den mittleren Monaten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Baby ruhiger ist, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.¹

Notizen

1. P. V. Dilts, J. W. Greene und J. W. Roddick, *Grundstudium der Geburtshilfe und Gynäkologie* (London: Williams and Wilkins, 1981), 119 - 27, 145 - 7; Christopher L. H. Huang und Victor G. Daniels, *Begleiter für die Geburtshilfe* (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 129 - 30; T. L. T. Lewis und G. V. P. Chamberlain, *Geburtshilfe von zehn Lehrern*. (London: Hodder and Stoughton, 1980), 151 - 2; Heidi E. Murkoff und Arlene Eisenberg, *Was Sie erwarten können, wenn Sie schwanger sind* (New York: Workman Publishing, 1991), 271 - 2.

Drei Stadien der Wehen

Erstes Stadium (langes, schmerzhaftes, kontraktives Stadium)

Dies ist die längste Phase der Wehen, die zwischen sechs und achtzehn Stunden dauern kann. Während dieser Zeit öffnet sich der Gebärmutterhals oder Zervix, um Platz für den Durchtritt des Babys zu schaffen. Zu Beginn ist der Gebärmutterhals wie ein festes, muskulöses Rohr, das fest verschlossen ist. Im weiteren Verlauf der Wehen wird er weich und dünn und beginnt sich zu öffnen. Jede Wehe während der ersten Phase trägt dazu bei, dass sich der Muttermund öffnet, so dass er schließlich vollständig geweitet ist und das Baby geboren werden kann. Jede Wehe bringt Sie also einen Schritt näher an den Moment heran, in dem Sie Ihr Baby endlich in den Armen halten können.

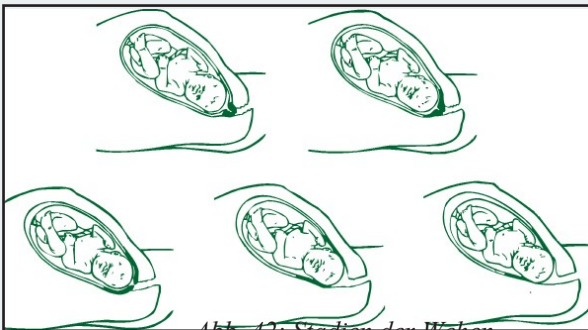


Abb. 42. Stadien der Wehen

Wie Sie sich während der Wehen fühlen können

Kontraktionen sind ein Ziehen der Muskeln, das in Wellen auftritt. Sie können den Beginn jeder Wehe spüren, das Gefühl wird stärker und erreicht einen Höhepunkt, bevor es wieder nachlässt. Danach folgt eine - oft lange - Pause, bevor die nächsten Wehen einsetzen. Mit dem Fortschreiten der Wehen werden die Wehen länger, stärker und liegen nun näher beieinander. Zu Beginn spüren Sie vielleicht alle zehn bis fünfzehn Minuten eine Wehe, die etwa dreißig Sekunden dauert. Dies kann sich dann auf alle fünf Minuten erhöhen, wobei die Wehen zwischen fünfzig und sechzig Sekunden dauern. In der letzten Stunde der Wehen kann es sein, dass die Wehen alle drei Minuten kommen und etwa eine Minute lang anhalten.

Sie spüren die Wehen vor allem als Rückenschmerzen, die mit dem Fortschreiten der Wehen stärker und intensiver werden. Gelegentlich können die Wehen auch zu „Referenzschmerzen“ in den Beinen oder Oberschenkeln führen, aber oft wird das starke Ziehen im unteren Bereich, direkt hinter der Schambehaarung, wo sich der Muttermund befindet, empfunden. Viele Frauen berichten, dass sich die Wehen in der ersten Zeit wie sehr starke Menstruationsschmerzen anfühlen.

Wie Sie sich selbst helfen können, wenn Sie in den Wehen sind

Es ist wichtig, dass Sie wissen, wie Sie sich in dieser Phase der Wehen selbst helfen können. Wenn Sie Angst haben, werden Sie nur noch angespannter. Das führt dazu, dass Sie mehr Schmerzen empfinden, was wiederum zu mehr Angst führt. Es ist wichtig, dass Sie verstehen, was in Ihrem Körper vor sich geht, damit Sie sich selbst helfen können.

Entspannung

Es ist wichtig, dass Sie lernen, sich während der Wehen zu entspannen. Das verringert nicht nur die Intensität der Schmerzen, sondern bedeutet auch, dass Sie Ihre Energie für die harte Arbeit des Herausschiebens des Babys aufsparen können, anstatt sie für den Kampf gegen Ihren Körper zu verschwenden. Tun Sie die Dinge, die Sie normalerweise tun, wenn Sie müde sind oder Schmerzen haben, z. B. ein entspanntes Bad nehmen, beruhigende christliche Musik hören, sich von Ihrem Mann halten lassen usw.

Position

Wenn Sie sich aufrecht halten und sich bewegen, sind die Wehen weniger schwer zu ertragen und gleichzeitig effektiver. Sie können versuchen, sich auf einen Stuhl zu setzen (mit dem Gesicht zur Stuhllehne) und ein paar Kissen gegen die Stuhllehne zu legen, damit Sie Ihre Arme und Ihren Kopf darauf abstützen können. Sich nach vorne zu lehnen ist sehr hilfreich, weil dadurch ein Teil des Gewichts auf den Armen lastet. Versuchen Sie, sich auf einen Tisch oder auf das Krankenhausbett zu stützen. Wenn Sie Rückenschmerzen haben, kann es sehr hilfreich sein, sich auf alle Viere zu knien. Das kann daran liegen, dass die Wirbelsäule des Babys neben Ihrer Wirbelsäule liegt und das Liegen im Bett sehr unangenehm sein kann. Drehen Sie sich auf alle Viere, so dass das Gewicht des Babys von Ihrer Wirbelsäule abfällt und Sie weniger Druck verspüren.

Optionen zur Schmerzlinderung

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die Schmerzen während der Wehen zu lindern. Die Schmerzen während der Wehen sind von Frau zu Frau und von Wehe zu Wehe sehr unterschiedlich. Die wirksamste Methode zur Schmerzlinderung ist eine PDA. Dabei handelt es sich um eine Injektion im Bereich der Wirbelsäule. Sie beseitigt in der Regel alle Schmerzempfindungen und sorgt dafür, dass die Frau einen klaren Kopf behält und in der Lage ist, die Situation zu bewältigen. Wenn die Wehen schnell und heftig kommen, ist es ratsam, keine Epiduralanästhesie zu machen, da sie wie viele andere Injektionen am besten verabreicht wird, wenn es wenig oder gar keine Bewegung gibt.

Es gibt einige wenige medizinische Bedingungen, die eine Epiduralanästhesie ausschließen, z. B. sehr niedriger Blutdruck oder eine frühere Rückenverletzung. Bei den meisten Epiduralanästhesien wird die untere Körperhälfte vollständig betäubt, aber es kann vorkommen, dass die Injektion nicht richtig funktioniert und eine Seite des Bauches nicht betroffen ist. Es sind keine Nebenwirkungen für das Baby bekannt.

Übergang

Das Ende der ersten Phase der Wehen ist am anstrengendsten. Die Wehen können lang und stark sein, dicht und schnell kommen und sich unregelmäßig anfühlen. Das liegt in der Regel daran, dass ein Teil des Gebärmutterhalses nicht so weit geweitet ist wie der Rest. In der Regel ist es der vordere Teil des Gebärmutterhalses, der sich langsamer erweitert, die so genannte vordere Lippe. Wenn Sie den Drang zum Pressen verspüren, teilen Sie dies sofort dem Arzt mit, der dann eine

innere Untersuchung durchführt, um zu prüfen, ob der Gebärmutterhals vollständig geweitet ist. Ist dies nicht der Fall, wird er Sie bitten, noch eine Weile zu warten. Wechseln Sie die Position, um die Beschwerden zu lindern. Versuchen Sie, sich aufzusetzen oder sich auf alle Viere zu drehen. Vielleicht müssen Sie Luft ausblasen, um zu verhindern, dass Sie die Luft anhalten und pressen.

Dieser Übergang ist die Brücke, die Sie überqueren müssen, um die weniger stressige zweite Phase zu erreichen, in der Sie beginnen können, Ihr Baby in die Welt zu pressen.

Zweite Stadium (Die Pushing- Stadium)

In der zweiten Phase der Wehen schieben Sie das Baby nun hinaus. Jede Wehe in dieser Phase hilft, das Baby in den Geburtskanal zu schieben. Dieser Weg ist relativ kurz, kann aber ein bis zwei Stunden dauern. Die Vagina besteht aus mehreren Muskelfalten, die sich dehnen und nachgeben, um das Baby aufzunehmen. Mit jeder Wehe bewegt sich das Baby weiter den Kanal hinunter, rutscht aber nach dem Ende der Wehe wieder ein Stück zurück. Beachten Sie, dass der Geburtskanal keine gerade Linie ist; das Baby muss sich auf seinem Weg drehen, und es muss genau die richtige Position einnehmen, um hindurch zu passen. Es ist, als würde man einen Schlüssel in ein Schloss stecken.

Schieben

Traditionell wird Müttern geraten, den Atem anzuhalten und bei jeder Wehe so lange und so kräftig wie möglich zu pressen. Das kann effektiv sein, aber es kann auch dazu führen, dass der Blutdruck der Mutter sehr hoch ansteigt und dann wieder abfällt, was für das Baby nicht sehr gut ist. Manche Frauen fühlen sich wohler, wenn sie kleine Atemzüge und kleine Stöße machen, wobei sie in der Regel bei jedem Stoß ein Geräusch wie ein Grunzen von sich geben.

Es ist ratsam, auf Ihren Körper zu hören und dem zu folgen, was er Ihnen sagt. Wenn Sie sich unsicher fühlen, versuchen Sie, bei jeder Wehe ein wenig zu pressen und zu atmen. Wenn das nicht zu funktionieren scheint, können Sie den Atem anhalten und so fest wie möglich pressen.

Die Geburt

Die zweite Phase ist sehr anstrengend, aber wenn Sie merken, dass das Baby bald zur Welt kommt, finden Sie vielleicht neue Kraft, um es zu bewältigen. Manche Frauen beschreiben diese Phase sogar als fast angenehm, vor allem, wenn der Kopf des Babys zu sehen ist. Zuvor haben Sie ziemlich stark gepresst, aber wenn der Kopf erscheint, wird der Arzt Sie bitten, zu hecheln und sanft zu pressen, damit der Kopf langsam geboren wird. Wenn das Köpfchen durch ist, dreht sich das Baby in Ihnen und die Schultern werden nacheinander geboren. Oft geht das sehr schnell, und als Nächstes wird das Baby entbunden, vielleicht auf Ihrem Bauch, damit Sie sich gegenseitig begrüßen können!

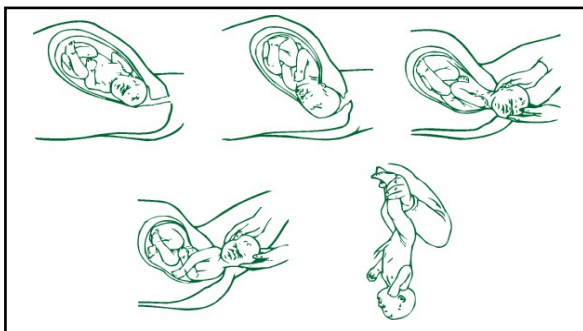


Abb. 43: 2. Phase der Wehen - die Geburt

Episiotomie

In bestimmten Fällen kann der Arzt einen Schnitt durch die Muskeln der Vagina machen, um den Raum für den Durchtritt des Babys zu vergrößern. Dies wird Episiotomie genannt. Er kann auch vorgenommen werden, wenn das Baby sehr klein ist, sehr früh kommt oder wenn eine Zange oder eine Saugglocke (Vakuumabsaugung) verwendet wird. Bei einer normalen Entbindung überwacht der Arzt den Dammbereich an der Basis der Vagina. Dieses kleine Muskeldreieck wird dünner und dehnt sich, damit das Baby durch die Scheide kommen kann. Im Idealfall hilft der Arzt Ihnen bei einer langsamen Geburt, damit der Damm genügend Zeit hat, sich richtig zu dehnen, aber manchmal reißt er bei der Geburt. Wenn er das Gefühl hat, dass er noch viel reißen muss, bevor das Baby endlich durchkommt, kann er ihn stattdessen durchschneiden, um den Schnitt vom Schließmuskel wegzuführen. Eine aufrechte Haltung und eine kontrollierte Atmung während der Geburt können helfen, einen Schnitt zu vermeiden. Nach der Geburt muss der Schnitt oder der Riss genäht werden.

Kaiserschnitt

Der Arzt kann Ihnen vor Beginn der Wehen sagen, dass Sie einen Kaiserschnitt benötigen. Dies kann notwendig werden, weil sich die Plazenta tief in der Gebärmutter eingenistet hat oder weil Ihr Becken eine ungünstige Form hat oder zu klein ist. Ein Kaiserschnitt wird auch als Notfall durchgeführt, wenn das Baby in Not ist oder wenn es andere Komplikationen gibt und das Baby schnell geboren werden muss.

Bei einer Kaiserschnittgeburt wird das Baby aus dem Bauch heraus entbunden; in vielen Fällen geschieht dies, nachdem die Frau eine Epiduralanästhesie erhalten hat. Das bedeutet, dass Sie während des gesamten Prozesses wach sind. Manchmal ist dies jedoch nicht möglich, und der Kaiserschnitt muss unter Vollnarkose durchgeführt werden.

Die dritte Stadium (Entbindung der Plazenta)

Nachdem das Baby geboren ist

Kurz nach der Geburt wird der Arzt die Nabelschnur abklemmen und durchtrennen und warten, bis die Plazenta (Nachgeburt) entbunden ist. Der Mutterkuchen (Plazenta) hat das Baby während des größten Teils der Schwangerschaft gestützt, löst sich nun aber von der Gebärmutterwand, in die er eingebettet war. Nach der Geburt zieht sich die Gebärmutter schnell zusammen, wodurch sich die Blutgefäße verschließen und die Blutung verringert wird. Dies geschieht in der Regel auf natürliche Weise und mit wenig Aufwand.

Die Plazenta

Nachdem die Plazenta entbunden wurde, untersucht der Arzt sie, um sicherzustellen, dass sie vollständig ist und kein Teil von ihr in der Gebärmutter zurückgeblieben ist. Er prüft auch, ob sie die richtige Anzahl von Venen und Arterien hat und ob sie keine Klumpen oder blasse Stellen aufweist.¹



Abb. 44: Entfernen der Plazenta

Notizen

1. William und Martha Sears, *Das vollständige Buch der christlichen Elternschaft und Kinderbetreuung* (Nashville, Tennessee: Broadman and Holman, 1997), 89 - 100; Geoffrey Chamberlain ed. *Turnbull's Obstetrics*. 2nd ed. (Edinburgh: Schottland, Churchill Livingstone, 1995), 585 - 588; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff und Sandee E. Hathaway, *Was Sie erwarten können, wenn Sie schwanger sind* (New York: Workman Publishing, 1991), 288 - 301; Garrey, Govan und Hodge Callander, *Geburtshilfe Illustriert* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980), 206 - 11; T. L. T. Lewis und G. V. P. Chamberlain, *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: Hodder and Stoughton, 1990), 152-7; Geoffrey Chamberlain und John Dewhurst, *Geburtshilfe und Gynäkologie* (London: Pitman Pub., 1984), 60 - 62.

Stillen

Stillen ist die beste und gesündeste Art, ein Baby zu ernähren. Außerdem hilft es der Mutter, wieder in Form zu kommen. In dieser Lektion lernen stillende Mütter, wie wichtig das Stillen ist und wie man es gut in Gang bringt.¹

8 Gründe, warum Stillen wichtig ist

1. Stillen ist wichtig, weil es einfach keinen Ersatz für Muttermilch gibt. Viele Ärzte empfehlen, dass Mütter ihre Babys während des gesamten ersten Lebensjahres, wenn nicht länger, stillen.
2. Die menschliche Milch enthält das ideale Verhältnis von mehr als zweihundert Inhaltsstoffen, darunter Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien, Enzyme und Antikörper, die in keiner Säuglingsnahrung enthalten sind. Diese Inhaltsstoffe liefern nicht nur die wesentlichen Bausteine für das Wachstum, sondern schützen den Säugling auch vor Krankheiten.²
3. Die Forschung zeigt, dass gestillte Säuglinge seltener an Ohrenentzündungen, Infektionen der oberen Atemwege, Asthma, Allergien und möglicherweise sogar an schweren chronischen Krankheiten wie Jugenddiabetes und Kinderkrebs erkranken.

1. Stillen trägt dazu bei, dass die Gebärmutter wieder auf ihre normale Größe schrumpft. Beim Stillen wird ein Hormon namens Oxytocin ausgeschüttet, das dazu beiträgt, die Gebärmutter wieder auf ihre normale Größe zu verkleinern.
2. Stillen hilft auch, überschüssiges Fett, das während der Schwangerschaft gespeichert wurde, abzubauen.
3. Durch das Stillen wird die Menstruation hinausgezögert, was dazu beiträgt, die während der Schwangerschaft und Geburt verlorenen Eisenspeicher wieder aufzufüllen.
4. Es bietet einen gewissen Schutz vor schweren Krankheiten wie Brust- und Eierstockkrebs.
5. Durch die Intimität des Stillens entwickelt sich eine sehr wichtige emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind.³

Grundsätze des Stillens

Die richtige Technik ist wichtig für erfolgreiches Stillen.

Die folgenden Grundsätze sind sehr hilfreich:

1. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Baby richtig halten, damit es Ihnen nicht aus der Hand fällt, falls Sie beim Stillen einschlafen.
2. Bringen Sie sich beim Stillen in eine bequeme Position. Sie können sich sogar hinlegen, wenn Sie das möchten.
3. Halten Sie das Baby so, dass Ihr Körper nicht belastet wird. Das befreit Sie von allen Arten von Schmerzen und Beschwerden.

Stützen Sie im Sitzen den Kopf des Babys in der Armbeuge auf der Seite, auf der Sie es stillen wollen. Der Körper des Babys sollte quer über Ihrem Schoß liegen und zu Ihrer Brust hin ausgerichtet sein.

Halten Sie die Brust außerhalb des Warzenhofs (der dunklere Bereich um die Brustwarze) mit der anderen Hand und ziehen Sie Ihr Baby mit dem Arm zu sich heran.⁴

Der Nuckelreflex

Jedes Kind wird mit einem angeborenen Reflex geboren, der es dazu bringt, sich der Brust zuzuwenden und den Mund zu öffnen. Wenn die Brustwarze den Gaumen berührt, wird der Saugreflex aktiviert.

- 1 Wenn der Mund des Babys offen ist, führen Sie es an die Brust. Versuchen Sie nicht, sich zu bücken, um die Brustwarze zum Baby zu bringen. Dadurch wird das Stillen sowohl für die Mutter als auch für das Kind unangenehm. Es ist wichtig, dass die Mutter beim Stillen eine bequeme Position einnimmt.
- 2 Wenn das Baby schläfrig ist, können Sie es dazu bringen, den Mund zu öffnen, indem Sie Ihre Brustwarze leicht über seinen Mund streichen.
- 3 Das Baby sollte die Brustwarze in den Mund nehmen und so viel Warzenhof wie möglich. Wenn Sie nur mit der Brustwarze im Mund des Babys stillen, werden Ihre Brustwarzen wund und das Baby bekommt nicht genug zu essen. Die Fähigkeit des Babys, sich an der Brustwarze festzuhalten und gut zu stillen, verbessert sich mit jeder Mahlzeit.
- 4 Lassen Sie das Baby etwa 10 Minuten an der ersten Brust stillen, wechseln Sie dann zur anderen Brust und lassen Sie es weiterstillen, bis es satt ist. Wenn das Baby satt ist und das Stillen beendet hat, wird es von selbst von der Brust abfallen. Manchmal kann es vorkommen, dass das Baby beim Stillen einschläft, obwohl es nicht satt ist. Wecken Sie es sanft auf, damit es lange genug trinken kann und satt ist. Versuchen Sie niemals, Ihr Baby einfach von der Brust zu ziehen. Drücken Sie es stattdessen an die Brust und nehmen Sie es dann von der Brustwarze. Wenn Sie Ihr Baby das nächste Mal füttern, beginnen Sie mit der Brust, mit der Sie beim ersten Mal nicht begonnen haben, denn die Brust, die Sie zuerst benutzen, wird besser entwässert. Wenn Sie sich nicht merken können, welche Brust zuerst an der Reihe ist, befestigen Sie auf dieser Seite eine Sicherheitsnadel an Ihrem BH.

- 1 Eine der größten Ängste neuer Mütter ist die Frage, ob das Baby genug zu essen bekommt oder nicht. Sie werden wissen, dass es ihm gut geht, wenn:
 - (a) es häufig isst, gut an der Brust sitzt und kräftig saugt.
 - (b) Wenn es sechs bis acht Mal am Tag in die Windeln macht und mehrmals am Tag gelben Stuhlgang hat.
 - (c) Wenn es gleichmäßig an Gewicht zunimmt.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Zweifel oder Bedenken haben. Stillprobleme lassen sich leichter lösen, wenn sie frühzeitig angegangen werden. Warten Sie nicht, bis die Probleme extrem sind. Das offensichtlichste Anzeichen für eine schwere Dehydrierung ist eine eingesunkene weiche Stelle auf dem Kopf des Babys. Weitere Symptome sind: eingesunkene Augen, übermäßige Schläfrigkeit und verringerter Harndrang.

Häufige Probleme beim Stillen und ihre Lösungen

Anschwellung

Von Engorgement spricht man, wenn sich Ihre Brüste unangenehm voll, geschwollen und empfindlich anfühlen. Es ist das Signal Ihres Körpers, dass Sie mehr Milch produzieren, als das Baby aufnimmt. Am häufigsten tritt es beim ersten Milcheinschuss auf, also drei bis vier Tage nach der Geburt, und kann erneut auftreten, wenn das Baby älter ist und nicht mehr so viel trinkt wie früher. Die Verstopfung ist schmerzhaft und kann auch zu Schwierigkeiten beim Füttern führen. Manchmal flacht der Winkel der Brustwarze ab und das Baby hat Schwierigkeiten beim Anlegen. Oder es bekommt nicht genug von der Brustwarze in den Mund, um effektiv zu stillen.

Lösung: Pumpen Sie vor dem Füttern ein wenig Milch ab, um das Anlegen zu erleichtern. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby Ihre Brüste bei jeder Fütterung so weit wie möglich entleert. Vor allem aber sollten Sie die Milch zum Fließen bringen. Wenn die Milch nicht regelmäßig und effektiv abgepumpt wird, lässt die Produktion nach. Bei häufigem Stillen eines Neugeborenen klingt die Verstopfung in der Regel nach etwa zwei Tagen ab.

Wunde Brustwarzen

Viele Frauen verspüren in den ersten ein bis zwei Wochen des Stillens ein Spannungsgefühl, da sich die Brustwarzen an den Druck gewöhnen. Wenn die Beschwerden über dieses frühe Stadium hinausgehen oder Sie nach dem Anlegen weiterhin Schmerzen verspüren, während Ihr Baby stillt, kann dies an einer falschen Positionierung liegen.

Lösung: Um Beschwerden zu vermeiden, müssen Sie Ihr Baby dazu bringen, Druck auf einen großen Bereich des Brustwarzenhofs auszuüben, und nicht nur auf Ihre Brustwarze. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby seinen Mund weit öffnet. Ziehen Sie sein Kinn mit dem Zeigefinger nach unten, damit sich sein Mund weiter öffnet und es den Warzenhof über die wunden Brustwarzen hinaus aufnehmen kann. Am wichtigsten ist, dass Sie das Problem der wunden Brustwarzen nicht ignorieren. Wenn Sie sie nicht behandeln, können Ihre Brustwarzen rissig werden und sich infizieren.

Verstopfte Gänge

Das erste Anzeichen für dieses Problem ist ein keilförmiger Bereich mit Empfindlichkeit und Schwellung in der Nähe der Achselhöhle, wobei der Keil nach unten in Richtung der Brustwarze zeigt. Der Bereich, in dem der Ausführungsgang verstopft ist, ist schmerzhaft und geschwollen. Möglicherweise sehen Sie einen kleinen weißen Fleck auf der Brustwarze.

Lösung: Warmes Wasser kann helfen, den Ausführungsgang zu öffnen. Üben Sie außerdem sanften Druck auf die Brust in Richtung der Brustwarze aus. Stillen Sie häufig, um den Milchfluss anzuregen, und beginnen Sie mit der Brust, die verstopft ist. Wechseln Sie die Stillposition, damit Ihr Baby alle Bereiche der Brust entleeren kann.

Mastitis

Flüssigkeit, die irgendwo im Körper eingeschlossen ist, kann sich infizieren. Wenn Sie also mehr Milch produzieren, als Ihr Baby verbraucht, oder wenn Sie nicht lange genug oder nicht oft genug stillen, um die Brüste zu entleeren, kann dies zu einer Brustentzündung, der Mastitis, führen. Auch rissige Brustwarzen können eine solche Infektion verursachen, da sie eine Eintrittspforte für Bakterien in die Brust darstellen. Mastitis fühlt sich an wie eine Grippe: Müdigkeit, Fieber, Schüttelfrost und Schmerzen. Ihre Brüste können auch geschwollen sein, oder Sie können einen geschwollenen, zarten, roten, warmen Bereich sehen oder fühlen.

Lösung: Suchen Sie sofort Ihren Arzt auf, denn Sie brauchen ein Antibiotikum, das Sie während der Stillzeit unbedenklich einnehmen können. In der Zwischenzeit können Sie ein Schmerzmittel gegen das Fieber und die Schmerzen einnehmen und mindestens viermal täglich zehn Minuten lang feuchte Wärme auf die wund Stelle legen.

Auslaufende

Dies ist der Fall, wenn Milch aus den Brüsten austritt. Das ist normal - es ist sogar oft ein Zeichen für einen reichlichen Milcheinschuss. Es kann durch das Schreien Ihres Babys oder durch alles, was Sie an Ihr Baby erinnert, auftreten. Am wahrscheinlichsten ist das Auslaufen, wenn Sie während der normalen Fütterungszeiten nicht in der Nähe Ihres Babys sind.

Lösung: Wenn Sie Ihre Arme über der Brust verschränken und etwa 30 Sekunden lang sanft nach innen drücken, können Sie den Milcheinschuss unterdrücken. Außerdem sollten Sie sich für diesen Fall mit Einweg- oder waschbaren Stilleinlagen ausstatten. Halten Sie eine Jacke oder einen Pullover bereit, falls Sie etwas zum Überziehen brauchen. Das Auslaufen der Milch wird in der Regel mit der Zeit weniger, da sich Angebot und Nachfrage bei Ihnen und Ihrem Baby einstellen.

Aufrechterhaltung der Versorgung

Die Wissenschaft der Milchbildung ist einfach: Je mehr Ihr Baby abnimmt, desto mehr Milch produzieren Sie. Wenn Sie im Mutterschaftsurlaub sind, ist es einfacher, einen guten Milchvorrat aufzubauen. Stillen Sie einfach mindestens alle zwei oder drei Stunden und wecken Sie Ihr Baby tagsüber, wenn es mehr als drei Stunden schläft. Sobald Sie jedoch wieder arbeiten oder Ihr Baby anfängt, feste Nahrung zu sich zu nehmen, wird es schwieriger, dies umzusetzen. **Lösung:** Wenn Sie nicht in der Nähe Ihres Babys sind, sollten Sie mit dem Abpumpen nicht warten, bis Ihre Brüste unangenehm voll sind. Regelmäßiges Abpumpen hält die Milch im Fluss. Stillen Sie außerdem häufiger und ausschließlich nachts und an den Wochenenden.⁵

Notizen

1. Paul C. Reisser, *Leitfaden für Eltern, die zum ersten Mal Eltern werden, ohne Angst* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Pub., 2001), 148 - 9.
2. P. V. Dilts, J. W. Greene und J. W. Roddick, *Grundstudium der Geburtshilfe und Gynäkologie* (London: Williams and Wilkins, 1981), 131; Ronald M. Caplan, *Grundlagen der Geburtshilfe* (London: William and Wilkins, 1982), 70 - 71; Garrey, Govan und Hodge Callander, *Illustrierte Geburtshilfe* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980), 375.
3. Geoffrey Chamberlain (Hrsg.). Turnbull's Obstetrics. 2nd ed. (Edinburgh, Schottland: Churchill Livingstone, 1995), 588; William F. Ganong, *Überprüfung der medizinischen Physiologie* (New York: McGraw-Hill, 2003), 455 - 456; Robert Shaw et al eds. Gynaecology. 2nd ed. (New York: Churchill Livingstone, 1997), 399.
4. Margaret F. Myles, *Lehrbuch für Hebammen* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 501 - 502; Stanley G. Clayton, T. L. T. Lewis und A. G. O. Pinker, *Geburtshilfe von zehn Lehrern* (London: Edward Arnold Publishing, 1986), 407 - 9.
5. Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff und Sandee E. Hathaway, *Was Sie erwarten können, wenn Sie schwanger sind* (New York: Workman Publishing, 1991), 388 - 92.

Was Sie von Ihrem Baby in den ersten zwölf Monaten erwarten können

Der erste Monat

Viele neugeborene Babys ähneln eher gerupften Hühnern als den runden, rosigen und munteren Babys, die wir alle erwarten. Ihre Köpfe sind groß und scheinen in keinem Verhältnis zum Rest ihrer dünnen, verfärbten Körper zu stehen. Mütter müssen geduldig sein, denn die geschwollenen Augen, die blauen Flecken, die winzigen weißen Pickelchen und die kegelförmigen Köpfe, die häufig nach der Geburt auftreten, werden bald verschwinden.¹ Gegen Ende des ersten Monats beginnt sich der Körper Ihres Babys aus der zusammengerollten Fötusstellung zu entfalten, und seine Arm- und Beinbewegungen werden weicher und weniger ruckartig. Obwohl das Baby körperlich noch hilflos ist und noch nicht einmal seinen eigenen Kopf halten kann, verfügt es über eine beeindruckende Anzahl von Reflexen, die Sie den ganzen Tag über in Aktion beobachten können. Wenn Sie Ihren Finger in seinen Mund stecken, beginnt es zu saugen. Streichelt man seine Handfläche, schnappt er nach dem Finger. Seine Augen schließen sich automatisch, wenn es mit einem hellen Licht konfrontiert wird. Wenn Ihr Baby durch ein lautes Geräusch oder eine abrupte Lageveränderung erschreckt wird, streckt es Arme und Beine aus und reckt den Hals.

- 1 Die Kurzsichtigkeit des Babys, die Objekte, die weiter als acht Zentimeter entfernt sind, verschwommen erscheinen lässt, trägt zu seiner sozialen Distanzierung bei. Anfangs scheint es, als würde es an Ihnen vorbeischaun, obwohl es wahrscheinlich auf den Klang Ihrer Stimme reagiert. Gegen Ende des Monats werden Sie feststellen, dass er gelegentlich lächelt und sich an Sie schmiegt, wenn Sie ihn halten.
- 2 Die zunehmende Wachsamkeit des Babys ist das deutlichste Zeichen für seine geistige Entwicklung. In den ersten ein bis zwei Wochen schläft es einfach ein, wenn es mit zu vielen Reizen konfrontiert wird. Gegen Ende des Monats schläft es zwar immer noch die meiste Zeit des Tages, aber wenn es wach ist, wird es neugieriger und konzentriert sich aufmerksam auf menschliche Gesichter und bunte Muster.²

Der zweite Monat

1. In diesem Monat füllte sich Ihr Baby immer mehr und entwickelte das typische Babygesicht. Es beginnt, seinen Kopf für einige Sekunden zu heben und seine Umgebung zu untersuchen. Sie werden feststellen, dass es sich jetzt in die Richtung interessanter Geräusche dreht. Der Schreckreflex verschwindet, und das Baby erscheint länger, da sich sein Körper entspannt und aufgerichtet hat.
2. Ungefähr im Alter von sechs Wochen werden Sie Zeuge des ersten echten sozialen Lächelns Ihres Babys. Es ist nicht mehr „nur ein Blähbauch“, sondern freut sich wirklich, Sie zu sehen. Wahrscheinlich gurrts es, wenn Sie mit ihm sprechen, oder es versucht, seine Spielsachen mit Gurgeln und Glucksen in ein Gespräch zu verwickeln. Er kann auch Augenkontakt herstellen und einige Sekunden lang halten.
3. Je vertrauter Ihr Baby mit seiner Umgebung wird, desto eher erkennt es vertraute Dinge wie Sie, Ihre Brüste, sein Spielzeug, sein Bettchen usw. Wenn es so aussieht, als ob eine Mahlzeit kommt, wird es wahrscheinlich anfangen, kräftig zu saugen.

Der dritte Monat

- 1 In diesem Monat erreicht das Baby die volle Kontrolle über seinen Hals. Wenn Sie Ihr Baby auf den Bauch legen, werden Sie sehen, wie es sich hochdrückt, den Kopf hochhält und sich ein oder zwei Minuten lang im Raum umschaut. Auch das Sehvermögen hat sich verbessert, so dass es Farben in einer Entfernung von bis zu drei Metern deutlich erkennen kann. Das Baby kann sich jetzt mit Unterstützung aufsetzen und zieht es vor, dies zu tun. In seinem Babystuhl oder in der Schaukel hat es eine bessere Sicht als im Liegen.
- 2 Sie werden feststellen, dass Ihr Baby sehr charmant ist, es lächelt und plappert mit allen, die es halten. Es wird seine Arme nach Ihnen ausstrecken und mit den Beinen strampeln, wenn es spielen will. Auch das Weinen wird weniger werden, denn es hat zu viel Spaß, um sich zu beschweren.
- 3 Das Baby unterscheidet jetzt zwischen Eltern, Geschwistern und der Haushaltshilfe und gibt Gesprächsgeräusche von sich, um die Menschen anzulocken. Es wird in der Regel seine Aktivitäten unterbrechen, um Ihnen zuzuhören, wenn Sie reden. Es kann sogar sein, dass er Ihnen eine halbe Stunde am Stück zuhört. All das liegt daran, dass er gelernt hat, Ihnen zu vertrauen, und nun weiß, dass Sie immer auf seine Wünsche und Bedürfnisse eingehen werden.

Der vierte Monat

1. In diesem Monat beginnen viele Babys, sich vom Bauch auf den Rücken zu drehen. Geben Sie Ihrem Baby viel Zeit zum Spielen auf dem Bauch, damit es dieses Kunstwerk schafft. Wahrscheinlich werden Sie auch feststellen, dass es versucht wird, ein „Flugzeug“ zu fliegen D. H. Seinen Kopf, seine Arme und Beine auszustrecken und auf dem Bauch hin und her zu schaukeln. Da das Baby nun beide Augen gleichzeitig benutzen kann (das sogenannte binokulare Sehen), hat sich seine Hand-Augen-Koordination so weit verbessert, dass es ein Spielzeug halten oder zwinkern oder nach Gegenständen schlagen kann, die über ihm baumeln. Es kann auch nach Ihrem Schmuck, Ihrer Brille und Ihren Haaren greifen, und das wird es ständig tun, auch passen Sie auf!
2. In diesem Monat fängt das Baby an, seine Gefühle zu zeigen und wird wütend, wenn Sie sein Spiel unterbrechen, um z. B. eine Windel zu wechseln. Auch seine „Unterhaltungen“ werden intensiver, da es

verschiedene Laute ausprobiert und darauf wartet, dass Sie ihm antworten, nachdem es etwas gesagt hat.

3. Zu diesem Zeitpunkt wird das Baby darauf achten, dass es eine gewisse Kontrolle über seine Umgebung hat. Es wird bald herausfinden, dass es klappert, wenn es ein Spielzeug schüttelt, und dass Sie sich ärgern, wenn es etwas auf den Boden fallen lässt. Seien Sie auf der Hut - das ist nur der Anfang vieler Versuche, Ihre Geduld zu testen!

Der fünfte Monat

1. Ihr Baby wird jetzt sehr aktiv werden, mit den Beinen strampeln, wenn es sich wohl fühlt, sich auf dem Boden wälzen (lassen Sie es nie unbeaufsichtigt auf einem Sofa, Wickeltisch oder etwas anderem liegen, von dem es herunterrollen könnte) und überall Wasser verspritzen. Sie werden auch beobachten, dass es nach Gegenständen greift und sie von einer Hand in die andere reicht, um sie zu untersuchen.
2. Das Baby weiß jetzt nicht nur genau, wer Sie sind, sondern es beginnt auch, ein Bewusstsein für sich selbst zu entwickeln: Es lächelt, wenn es sich im Spiegel sieht, oder dreht sich um, wenn Sie seinen Namen rufen. Wahrscheinlich ahmt es Ihre Mimik nach und hört genau zu, wenn Sie mit ihm sprechen. Fördern Sie diese Entwicklung, indem Sie es in Gespräche verwickeln und ihm die Namen von Dingen nennen, für die es sich interessiert, z. B. Ball, Hund, Auto.
3. Wenn das Baby früher seine Rassel fallen ließ, vergaß es sie einfach. Sogar der Anblick seiner Hände würde ihn überraschen, wenn sie wieder in seinem Blickfeld auftauchten. Jetzt aber merkt es, wenn etwas aus seinem Blickfeld verschwindet - auch Sie - und wird danach suchen. Dieses Konzept, die so genannte Objektpermanenz, ist eine der wichtigsten geistigen Entwicklungen des ersten Lebensjahres.

Der sechste Monat

- 1 Das Baby neigt dazu, sich immer weniger auf die Kissen hinter ihm zu stützen. Es kann sogar anfangen, sich aufzusetzen, wobei es die Arme zum Gleichgewicht auf den Boden streckt. Im nächsten Monat wird es wahrscheinlich so weit sein, dass es sich selbständig aufsetzen kann. Vielleicht haben Sie in den letzten ein oder zwei Monaten auch eine Menge Sabber bemerkt, und sein erster Zahn könnte jetzt jeden Tag sprießen.
- 2 Ihr Baby ist jetzt die meiste Zeit des Tages wach und aufmerksam, so dass es gerne spielt. Es freut sich, andere Babys und Kinder zu sehen und zeigt persönliche Vorlieben für alles, von Menschen bis hin zu Babynahrung. Da sein Wunsch zu kommunizieren zunimmt, werden Sie feststellen, dass es versucht, seine Körpersprache mit seinem verbalen Ausdruck zu kombinieren es zappelt und strampelt, wenn ihm zum Beispiel die Windel nicht gewechselt werden soll.
- 3 Die Aufmerksamkeitsspanne Ihres Babys hat sich so weit erhöht, dass es sich mit einem oder zwei Spielzeugen vergnügen kann, während Sie Ihren Aufgaben nachgehen. Sie werden feststellen, dass es bei seinen Erkundungen häufig Gegenstände in den Mund nimmt. Vielleicht versucht es auch, zwei Gegenstände miteinander zu vergleichen oder sie auf dem Kopf oder von der Seite zu betrachten, um eine andere Perspektive zu bekommen.

Der siebte Monat

- 1 Jetzt, wo Ihr Baby weiß, wie es sich aufsetzen kann, wird es versuchen, an all die neuen Dinge heranzukommen, die es sieht. Vielleicht denken Sie, dass es glücklich auf einer Spielmatte liegt, und dann drehen Sie sich um und stellen fest, dass es sich von der Matte heruntergewunden hat. Es ist einfach zu neugierig, um still zu sitzen, und so kommt es dorthin, wohin es will, indem es auf dem Po schaukelt oder auf dem Bauch herumkrabbelt. Das Baby beherrscht auch die Kunst, einen Gegenstand zwischen Daumen und Zeigefinger zu nehmen.
- 2 Ihr Baby ist jetzt sehr aktiv und hat möglicherweise Schwierigkeiten, sich zum Schlafen niederzulassen, wenn es weiß, dass Besuch im Haus ist oder etwas anderes Interessantes vor sich geht. Es reagiert vielleicht auf Ihre Gefühlsäußerungen und wird ernst, wenn Sie sich verletzen, es klammert sich an Sie, wenn Sie nervös erscheinen, und ahmt Ihre Mimik und Geräusche beim Spielen nach. Auch seine eigene Persönlichkeit wird sich allmählich entfalten: konzentriert, mit einer langen Aufmerksamkeitsspanne; oder leicht frustriert, wenn ein Spielzeug nicht so funktioniert, wie es soll; oder ruhig und unsicher, wenn es mit neuen Menschen oder Orten konfrontiert wird.
- 3 In dem Maße, wie es ein Verständnis für Ursache und Wirkung entwickelt, wird sich das Baby an Spielzeug erfreuen, das reagiert, wenn es berührt wird (z. B. ein Xylophon oder ein elektrisches Spiel, das „zurückspricht“, wenn ein Knopf gedrückt wird). Es beginnt auch zu begreifen, dass bestimmte Dinge, die es tut, Sie ärgern, und dass Sie das meinen, wenn Sie „nein“ sagen.

Der achte Monat

1. Dies ist der Monat, in dem viele Babys zu krabbeln beginnen. Wenn Sie noch keine Schrankschlösser und Sicherheitstüren installiert haben, sollten Sie das jetzt tun, bevor es zu Verletzungen kommt. Man weiß nie, wann das Baby das erste Mal die Treppe erklimmt oder die Wunder eines Badezimmerschranks entdeckt. Beachten Sie, dass es Säuglinge gibt, die überhaupt nicht krabbeln, sondern erst ein bisschen herumkrabbeln und dann

direkt zum Laufen und Reisen übergehen. Wenn Ihr Baby zu diesen Kindern gehört, ist das in Ordnung.

2. Sobald Ihr Baby mobil ist, hat es vielleicht weniger Geduld, auf Ihrem Schoß zu sitzen. Wundern Sie sich nicht, wenn es versucht, sich wegzuwinden, wenn Sie es auf den Arm nehmen das ist nichts Persönliches, es ist nur beschäftigt. Es kann sein, dass es sein Kinderbett, seine mechanische Schaukel oder alles andere, was es gefangen hält, nicht mag und es wird sich heftig wehren, wenn Sie versuchen, es in eines dieser Geräte zu setzen.
3. Jetzt, wo das Baby krabbelt und immer mehr Dinge selbständig tut, kommt es zu einer wichtigen Erkenntnis: Es ist eine eigenständige Person. Das ist aufregend für ihn, aber auch beängstigend. Selbst die kontaktfreudigsten Babys können in der Nähe anderer Menschen, einschließlich vertrauter Gesichter wie Oma und Opa, vorsichtig werden. Helfen Sie ihm, sich besser zu fühlen, indem Sie es nicht zu Menschen zwingen, gegen die es sich sträubt, und geben Sie ihm genügend Zeit, sich an neue Situationen zu gewöhnen.

Der neunte Monat

1. Um diesen Monat herum lernt das Krabbelbaby, sich selbst zum Stehen hochzuziehen, indem es sich am Couchtisch oder an allem festhält, was sein Gewicht tragen kann, und auch an Dingen, die es nicht tragen kann. Das Baby kann Sie auch dadurch irritieren, dass es Gegenstände zusammenstößt und Essensreste oder Teppichflusen mit seinem nun geübten Griff, der so klein wie eine Erbse sein kann, aufhebt.
2. Die Angst des Babys vor Fremden kann dazu führen, dass es sich mehr an Sie klammert. Manchmal klammert es sich sogar an Ihre Beine, wenn Sie beide allein zu Hause sind und verzweifelt versuchen, etwas zu erledigen. Dennoch wird die Neugier Ihres Kindes siegen, und es wird für kurze Zeit auf eigene Faust auf Entdeckungsreise gehen, bis es wieder ängstlich wird und elterliche Sicherheit braucht. Aber wenn Sie in Sichtweite sind und es sich sicher und geborgen fühlt, wird es sehr ausdrucksstark und kontaktfreudig gegenüber anderen sein.
3. Für Ihr Baby eröffnet sich eine völlig neue Spielwelt, wenn es das Konzept des rein und raus entdeckt, d. h. ein Gegenstand passt

- 4 genau in einen anderen. Geben Sie Ihrem Baby die Möglichkeit, dieses Konzept zu entwickeln. Falls Sie dies noch nicht getan haben, füllen Sie eine niedrige Küchenschublade oder einen Schrank mit Behältern unterschiedlicher Größe, Töpfen und Pfannen, Messbechern und Plastikutensilien wie Pfannenwender und Löffel. Sie werden feststellen, wie gut diese Art von Beschäftigung das Kind beschäftigt, vielleicht sogar so lange, dass Sie eine Mahlzeit zubereiten oder ein Telefongespräch führen können.

Der zehnte Monat

- 1 Das Baby entwickelt eine weitere Ebene der Mobilität: Es kann jetzt nicht nur am Kaffeetisch stehen, sondern sich auch an ihm festhalten. Kinder in diesem Alter verbringen viel Zeit damit, diese Aktivität zu perfektionieren. Zunächst schleicht es sich mit den Füßen voran. Als Nächstes benutzt es nur noch seine Hände, um das Gleichgewicht zu halten, während es sein Gewicht auf seine Füße verlagert. Dann nimmt es die Füße hoch und macht einen Schritt, während es die Hände übereinander schlägt. In der letzten Phase werden andere Möbelstücke als Brücke benutzt, so dass er sich tatsächlich durch den Raum bewegen kann.
- 2 In dieser Phase entwickelt das Baby eine Art Zeichensprache, um Ihnen mitzuteilen, was es will. Dies geschieht in der Regel durch Zeigen und Grunzen auf einen Gegenstand, durch Wegschieben von Essen oder einem Spielzeug, an dem es nicht interessiert ist, oder durch Ausstrecken der Arme, wenn es hochgehoben werden möchte. Einige Experten sind der Meinung, dass man ihm auch kompliziertere Symbole beibringen kann, z. B. das Berühren seiner Finger an den Lippen, wenn es essen möchte, oder das Klopfen auf die Handfläche, wenn es mehr von etwas möchte. Probieren Sie es aus und sehen Sie, ob Ihr Baby die Idee aufgreift.
- 3 Jetzt ist es an der Zeit, mit Deinem „Neins“ hart zu werden. Ihr Baby versteht nicht nur, was Sie sagen, sondern hat auch genug Gedächtnis, um sich daran zu erinnern, dass Sie wütend waren, als es etwas getan hat. Es könnte dazu neigen, Sie auszunutzen, wenn es sich

daran erinnert, dass Sie es gestern Abend, als es mitten in der Nacht weinte, auf den Arm genommen und geschaukelt haben, oder dass Sie es in Ihr Bett gebracht haben. Achten Sie darauf, dass Sie sich keine Gewohnheiten aneignen, die später schwer zu brechen sind.

Der elfte Monat

1. Das Baby hat jetzt die Fähigkeit und das Geschick zu klettern, und es neigt dazu, nach Dingen zu greifen, an die es vorher nicht herankam. Sie müssen sorgfältig darauf achten, dass es sich bei seinen Erkundungen nicht verletzt.
2. Das Füttern des Babys kann in dieser Zeit schwierig sein. Das kann daran liegen, dass es jetzt einen Löffel ganz allein zum Mund führen kann und unabhängig genug geworden ist, um es selbst tun zu wollen. Vielleicht müssen Sie ihm einfach erlauben, sich selbst zu füttern, anstatt dass es Wutanfälle bekommt und sich weigert zu essen. Es kann sehr unordentlich sein, wenn er Schüsseln mit Essen umdreht, sie sich auf den Kopf wirft oder mit dem Essen um sich wirft, wenn er sich langweilt, aber dann müssen Sie eben wieder aufräumen.
3. Ihr Kleines brabbelt jetzt vielleicht „da-da“ und „ma-ma“ und kennt den Unterschied. Er weiß, dass mit „Mama“ Sie gemeint sind. Wahrscheinlich erkennt es auch seinen eigenen Namen und bezieht sich auf Ideen, die mit den Wörtern verbunden sind, z. B. zeigt es auf den Himmel, wenn es ein Flugzeug hört. Dies ist der Beginn dessen, was Experten als rezeptive Sprachkenntnisse bezeichnen, d. h. es versteht die Bedeutung bestimmter Wörter, bevor es sie tatsächlich aussprechen kann.

Der zwölfte Monat

- 1 Um diesen Monat herum wird das Kind zu einem Kleinkind: Es beginnt zu laufen. Es muss stärker überwacht werden, weil es jetzt sehr „glitschig“ ist. Wenn Ihr Kind um seinen ersten Geburtstag noch nicht läuft, sollten Sie nicht beunruhigt sein. Es wird erwartet, dass Babys zwischen 9 und 18 Monaten laufen, wobei die meisten Babys im Durchschnitt mit etwa 13 Monaten laufen. Solange Ihr Kind eine Kombination aus Stehen, Schreiten, Gehen mit oder ohne sich etwas festzuhalten macht, ist es auf dem richtigen Weg.
- 2 In diesem Monat werden Babys ziemlich störrisch. Wenn es keine Lust hat, etwas zu tun, wird es schwierig sein, es dazu zu bringen, es zu tun. Vielleicht weigert es sich, ins Bett zu gehen, Mahlzeiten zu verweigern oder ärgert sich, wenn Sie es beim Einkaufen zu lange im Kinderwagen angeschnallt haben. Außerdem hat er jetzt einen echten Sinn für Humor, genießt die Interaktion vor allem mit anderen Kindern und kann sehr liebenswert sein, wenn er in der richtigen Stimmung ist.
- 3 Dies ist eine gute Zeit, um mit ihm zu spielen. Es wird Spaß daran haben, sich mit einer Decke zuzudecken und darauf zu warten, dass Sie sagen: „Wo ist das Baby?“, damit er sie abziehen kann. Er ist auch von seinen Körperteilen fasziniert, so dass Sie jetzt damit beginnen sollten, ihm Namen wie „Nase“, „Haare“ und „Augen“ zu geben und es auf diese Teile zeigen zu lassen. Eine weitere lustige Entwicklung ist der Wunsch Ihres Kindes, Sie zu imitieren. Es wird versuchen, sich selbst die Haare zu kämmen, seine Windel unter sich anzulegen, zu telefonieren usw.

Notizen

- 1 Paul C. Reisser, *Leitfaden für Eltern, die zum ersten Mal Eltern werden, ohne Angst* (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 2001), 119; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff und Sandee E. Hathaway, *Was Sie erwarten können, wenn Sie schwanger sind* (New York: Workman Publishing, 1991), 302.
- 2 Margaret F. Myles, *Lehrbuch für Hebammen* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 771

Impfungen für Ihr Baby

Je nach dem Teil der Welt, in dem Sie leben, benötigen Sie einige oder alle dieser Impfstoffe. Dies wird von Ihrem Arzt festgelegt.

Kinderlähmung (IPV)

Was es bewirkt:

Schützt vor dem Polio-Virus, das Muskelschmerzen, Atembeschwerden und möglicherweise Lähmungen verursacht.

Wann empfohlen:

Jeweils eine Dosis im Alter von 2 und 4 Monaten, eine dritte Dosis zwischen 6 und 18 Monaten und eine vierte zwischen 4 und 6 Jahren. Es wird dringend empfohlen, alle vier Dosen in Form von inaktiviertem Polio-Impfstoff zu verabreichen.

Mögliche Nebenwirkungen:

Möglicherweise Schmerzen an der Injektionsstelle und Fieber.

Masern und Mumps

Was es bewirkt:

Schützt vor diesen beiden Viruserkrankungen:

- (a) Masern: Sie verursachen einen Ausschlag und erkältungsähnliche Symptome, können aber in seltenen Fällen zu Blindheit, Lungenentzündung und sogar zum Tod führen.
- (b) Mumps: verursacht Fieber, geschwollene Drüsen und gelegentlich Hirnhautentzündung und Taubheit, sowie Röteln (auch bekannt als Röteln), die einen Ausschlag und Fieber verursachen.

Wann empfohlen:

Die erste Dosis zwischen 12 und 15 Monaten und die zweite zwischen 4 und 6 Jahren.

Mögliche Nebenwirkungen:

Die häufigsten sind ein Ausschlag und leichtes Fieber. Weniger häufige Nebenwirkungen sind Schwellungen am Hals und an den Gelenken sowie Schmerzen in den Armen und Beinen.

Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten

Was es bewirkt:

Diese Impfung schützt vor:

- (a) **Diphtherie:** verursacht Fieber, Atembeschwerden und möglicherweise sogar den Tod.
- (b) **Tetanus:** auch bekannt als Wundstarrkrampf, der das zentrale Nervensystem angreift.
- (c) **Keuchhusten:** Er kann zu Lungenentzündung, schwerem Husten und Hirnschäden führen.

Wann empfohlen:

Die ersten drei Dosen werden im Alter von 2, 4 und 6 Monaten verabreicht, die vierte zwischen 15 und 18 Monaten und die fünfte zwischen 4 und 6 Jahren.

Mögliche Nebenwirkungen:

In der Vergangenheit traten Reaktionen wie Fieber und Muskelkater und seltener Erbrechen auf. In einigen seltenen Fällen bekam das Kind hohes Fieber oder bekam einen Krampfanfall. Der heutige Impfstoff führt zu geringeren Reaktionen.

Hepatitis B (HEP B)

Was bewirkt sie?

Diese Impfung schützt das Kind vor Hepatitis B, einer Viruserkrankung, die über Blut oder durch sexuellen Kontakt übertragen wird. Sie kann zu Leberschäden in Form von Zirrhose und Krebs führen.

Wann empfohlen:

Eine Impfung zwischen der Geburt und 2 Monaten, eine zweite zwischen 1 Monat und 4 Monaten und eine dritte und letzte Impfung zwischen 6 und 18 Monaten.

Mögliche Nebenwirkungen:

Bei einer sehr geringen Anzahl von Kindern (1 bis 3 %) treten Schwellungen an der Injektionsstelle und Fieber auf. Bei einem von 600.000 Kindern kommt es zu einer Reaktion, die zu einem Blutdruckabfall und Atembeschwerden führt.¹

Notizen

1. H. B. Valmann, *Das erste Jahr der Hoffnung* (London: British Medical Association, 1989), 81 84; David R. Harvey und Ilya X. Kovar, *Gesundheit von Kindern* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1991), 37-3 9; Malcolm Levene (Hrsg.), *Jolly's Krankheiten bei Kindern*. 6th ed. (Osney Mead, Oxford: ELBS und Blackwell Scientific Publications, 1990), 353 - 354.

ABSCHNITT 14

ELTERNSCHAFT

Elternschaft und was sie mit sich bringt

Grundsatz der Kindererziehung

Wie man einen Knaben gewöhnt, so läßt er nicht davon, wenn er alt wird.

Sprüche 22:6 Die Eltern müssen verstehen, dass das, was aus ihren Kindern wird von der Art der Ausbildung abhängt, die sie erhalten haben. Die beste Ausbildung, die Sie Ihren Kindern geben können, ist, ihnen göttliche und christliche Prinzipien zu vermitteln. Das Wichtigste für Sie (als Eltern) ist auch das Wichtigste für Ihr Kind. Wenn Gott der Mittelpunkt Ihres Lebens ist, dann garantieren Sie Ihrem Kind, dass Jesus Christus und der Gekreuzigte dasselbe sind.¹ Wenn es darum geht, Kinder in die Kirche zu bringen, sie am Kindergottesdienst teilnehmen zu lassen, ihnen beizubringen, wie man Opfergaben gibt usw., wollen manche Eltern das nicht tun. Die folgenden Grundsätze sollten Sie als Eltern bei der Wahrnehmung Ihrer gottgegebenen Verantwortung für die Erziehung Ihrer Kinder leiten.

• Grundsatz Nr. 1 - Ihre Priorität für Ihre Kinder ist es, sie im Herrn zu erziehen

Seien Sie sich bewusst, in was Sie investieren, und geben Sie Ihr Bestes. Was aus Ihren Kindern wird, sollte Sie widerspiegeln. Wenn Sie z. B. Pastor sind und nicht wollen, dass Ihr Kind Pastor wird, sind Sie ein Heuchler. Bringen Sie Ihrem Kind bei, den Herrn zu fürchten und ihm zu dienen.²

Ein Gott und Vater aller, der da ist über allen und durch alle und in allen.

Epheser 4:6

• Grundsatz Nr. 2 - Ihr Umfeld erzieht Ihre Kinder mehr als Sie selbst

Die Gemeinschaft, in der Ihre Kinder leben, und die Schule, die sie besuchen, beeinflussen sie noch stärker als ihre Eltern. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass die Umgebung Ihr Kind für Sie erzieht. Bemühen Sie sich daher, die Umgebung zu kontrollieren, und geben Sie ihnen nicht nur eine Reihe von Regeln vor, die sie zu befolgen haben.

7 Beispiele für Umweltfaktoren, die Ihre Kinder beeinflussen:

1. Die Schule, die Ihre Kinder besuchen
2. Wer ihre Freunde sind [es ist wichtig, die Freundschaften Ihrer Kinder einzuschränken]
3. Fernsehen
4. Die Kirche [schaffen Sie das Umfeld für die Kirche]
5. Filme
6. Internet/Computer
7. Nachbarn

● **Grundsatz Nr. 3 - Training muss zielgerichtet sein**

Training ist *eine wiederholte Handlung, die, wenn man sie in Ruhe lässt, fortgesetzt wird.*

6 Dinge, die Sie Ihren Kindern beibringen sollten:

1. Bringen Sie Ihrem Kind bei, regelmäßig in die Kirche zu gehen [Eltern, zeigen Sie dies, indem Sie selbst regelmäßig in die Kirche gehen!]
2. Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es jeden Tag seine stille Zeit hat.³
3. Erziehen Sie Ihr Kind zum Beten.
4. Bringen Sie Ihrem Kind bei, an eine höhere Autorität zu glauben, die es korrigieren wird.
5. Erziehen Sie Ihr Kind dazu, immer und bei allem, was es tut, hart zu arbeiten.
6. Erziehe sie dazu, zu Hause gottesfürchtig zu sein.⁴

Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du zu Herzen nehmen und sollst sie deinen Kindern einschärfen und davon reden, wenn du in deinem Hause sitzt oder unterwegs bist, wenn du dich niederlegst oder aufstehst. Und du sollst sie binden zum Zeichen auf deine Hand, und sie sollen dir ein Merkzeichen zwischen deinen Augen sein,

5. Mose 6:6-8

Gott, du hast mich von Jugend auf gelehrt, und noch jetzt verkündige ich deine Wunder. Auch verlass mich nicht, Gott, im Alter, wenn ich grau werde, bis ich deine Macht verkündige Kindeskindern und deine Kraft allen, die noch kommen sollen.

Psalm 71:17-18

Ständige Ermahnungen, die nicht befolgt werden, bringen nichts.
Erziehen Sie Ihre Kinder und weisen Sie sie zurecht, wenn es nötig ist.

*Elternschaft und was sie
mit sich bringt*

Ehemänner, beschützt eure Frauen, wenn eure Kinder (besonders Stiefkinder) ihnen gegenüber ungehorsam sind. Kümmert euch um das Kind von jemandem, und Gott wird sich um das eure kümmern.

● Grundsatz Nr. 4 - Letztlich ist es Gott, der Ihr Kind auf dem Pfad der Rechtschaffenheit halten wird

- Sie müssen Gott persönlich kennen.
- Sie müssen ständig für Ihre Kinder beten.

Die Einheit des Paares ist wesentlich.⁵ Nehmt euch Zeit, füreinander zu beten. Die oben genannten Grundsätze werden fruchtbar, wenn im Haus Frieden herrscht. Halten Sie Ihre Ehe aufrecht, und die Dinge werden sich zum Guten wenden. Lösen Sie Probleme, ohne Ihre Kinder in die Situation hineinzuziehen und Flüche über sie zu bringen. Es ist wichtig, dafür zu beten, dass Gott die Herzen der Kinder zu Ihnen, ihren Eltern, hinwendet. Sonst werden die Kinder aufwachsen und alles anders machen, als ihre Eltern es wollen und mögen.⁶ Das ist etwas Geistliches, das im Herzen stattfindet und nur durch Gebet erreicht werden kann.

Ich, der HERR, wandle mich nicht; und ihr habt nicht aufgehört, Jakobs Söhne zu sein: Ihr seid von eurer Väter Zeit an immerdar abgewichen von meinen Geboten und habt sie nicht gehalten. Kehrt um zu mir, so will ich zu euch umkehren, spricht der HERR Zebaoth. Ihr aber sprecht: »Wovon sollen wir umkehren?«

Maleachi 3:6-7

Der soll das Herz der Väter bekehren zu den Kindern und das Herz der Kinder zu ihren Vätern, auf dass ich nicht komme und das Erdreich mit dem Bann schlage.

Maleachi 3:24

- **Grundsatz Nr. 5 - Entwickeln Sie zu Hause ein Gottesbewusstsein**
 - (a) Beten Sie mit Ihren Kindern.⁷
 - (b) Beten Sie gemeinsam als Familie.

(c) Beten Sie bei den Mahlzeiten.

(d) Bete, bevor du reist.⁸

Notizen

1. Andrew Murray, *Wie man Kinder zu Christus bringt* (Springdale, Pennsylvania: Whitaker House, 1984), 23 - 24. 40 - 44. Das um 1900 geschriebene Buch von Murray ist nach wie vor ein zeitloses und unschätzbares Handbuch für Eltern.
2. Andrew Murray, *Wie man Kinder zu Christus führt* (Springdale, Pennsylvania: Whitaker House, 1984), 278 - 82; Rolf Zettersten, *Ein Kind erziehen* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1994), 17 - 26.
3. Beryl Bye, *Unseren Kindern den christlichen Glauben beibringen* (Chicago: Moody Press, 1966), 44 - 47.
4. Gary Chapman, *Die fünf Zeichen einer liebevollen Familie* (Chicago: Northfield Publishing, 1997), 131 - 55.
5. Gwen Ellis, *Erfolgreich als berufstätige Frau* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1995), 66 - 67.
6. James Dobson *Geradlinige Gespräche mit Männern und ihren Frauen* (Waco, Texas: Word Books, 1988), 49-56.
7. La Verne Tolbert, *So bleiben Ihre Kinder sexuell rein* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 2002), 50 - 51.
8. Clyde Narramore, *Ihre Kinder verstehen* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1976), 51 - 73.

ABSCHNITT 15

NEUE ABMESSUNGEN

Kinder durch Adoption

Es gibt zwei Wege, Kinder zu bekommen - der erste Weg ist die natürliche Empfängnis und Geburt, der zweite Weg ist die Adoption. Die Adoption ist ein wunderbarer Akt, bei dem Sie ein Kind, das nicht Ihr leiblicher Nachkomme ist, als Ihr eigenes akzeptieren und annehmen. Dieses Kind wird dann von Ihnen genauso erzogen, wie Sie ein biologisches Kind erziehen würden, und im Laufe der Zeit gibt es praktisch keinen Unterschied mehr zwischen einem biologischen und einem adoptierten Kind. Sowohl das Adoptivkind als auch das leibliche Kind werden gleichermaßen geliebt und sind ein echter Teil der Familie.¹

Vorteile der Adoption

1. Die Adoption ist der Prozess, durch den wir alle ein Teil der Familie Christi geworden sind.

Der Herr hat uns als sein Eigentum adoptiert und wir fühlen uns als Teil der Familie des Herrn angenommen. Adoption ist daher eine sehr tiefe christliche Praxis, die nicht als seltsam oder inakzeptabel angesehen werden sollte. Die folgenden Verse zeigen uns, wie wir in die Familie des Herrn adoptiert wurden.

**Denn ich bin hungrig gewesen und ihr habt mir zu essen gegeben.
Ich bin durstig gewesen und ihr habt mir zu trinken gegeben. Ich
bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich aufgenommen.**

Matthäus 25:35

**Denn ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, dass
ihr euch abermals fürchten müsset; sondern ihr habt einen Geist
der Kindschaft empfangen, durch den wir rufen: Abba, lieber
Vater!**

Römer 8:15

**Zum Lob seiner herrlichen Gnade, mit der er uns begnadet hat in
dem Geliebten.**

Epheser 1:6

**2. Es gibt eine besondere Belohnung für jeden, der ein Kind
adoptiert.**

**Denn ich bin hungrig gewesen und ihr habt mir zu essen gegeben.
Ich bin durstig gewesen und ihr habt mir zu trinken gegeben. Ich
bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich aufgenommen.**

Matthäus 25:35

Der Grund dafür ist, dass Adoption die Aufnahme eines Fremden in das eigene Leben und die eigene Familie bedeutet.

Wie in Matthäus 25:35 deutlich gesagt wird, ist es genau diese Tat (die Aufnahme von Fremden), die der Herr am Tag des Jüngsten Gerichts sehr belohnen wird. Überraschenderweise ist es nicht die Person mit dem biologischen Kind, sondern die Person mit dem adoptierten Kind, die diesen zusätzlichen Segen vom Herrn erhält.

**3. Die Adoption von Kindern ermöglicht es dem Paar auch, in der
Liebe Gottes zu leben und diese große Liebe Gottes zu offenbaren.**

Der Egoismus des Menschen, der uns dazu bringt, uns nur um unser eigenes Blut zu kümmern, wird durchbrochen, denn die Adoption zwingt uns, die Ungeliebten und Hoffnungslosen zu lieben. Dieser eine Akt der Adoption kann die größte geistliche Leistung Ihres ganzen Lebens sein.

**Und wenn ich prophetisch reden könnte und wüsste alle Geheimnisse
und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, sodass ich Berge
versetzen könnte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts.**

1. Korinther 13:2

4. Durch eine Adoption fühlt man sich in der Gesellschaft normal.

Durch eine Adoption wird der Stress, der kinderlosen Paaren von der Familie, von Freunden und von der Gesellschaft insgesamt auferlegt wird, verringert, und die Paare erscheinen in keiner Weise als mangelhaft oder unzulänglich. Wenn Eltern über die Probleme und Freuden ihrer Kinder sprechen, können die Eltern des Adoptivkindes auf ähnliche Erfahrungen zurückgreifen. Sie fühlen sich bei Gesprächen über Kinder nicht mehr ausgegrenzt und haben nicht mehr das Gefühl, der Außenseiter zu sein. Dieser Stressabbau kann manchmal sogar die Fruchtbarkeit des Paares erhöhen und dazu führen, dass sie ein leibliches Kind bekommen.

5. Adoptierte Kinder bringen ihren Eltern viel Freude und Glück.

Der Unterschied zwischen dem Leben der Eltern vor und nach der Adoption kann mit dem Unterschied zwischen Tag und Nacht verglichen werden.

6. Die Adoption eines Kindes nimmt den Paaren den Schmerz und den Stress, der durch die Unfruchtbarkeit und die medizinischen Herausforderungen in dieser Zeit entsteht.²

7. Die Adoption hilft Ihnen, sich wie ein normaler Mensch zu fühlen.

Nach einer Adoption haben Sie das Gefühl, eine normale Frau/ein normaler Mann und ein normales Elternteil zu sein, denn Sie haben Kinder wie jedes andere Paar auch.

8. Durch eine Adoption ersparen Sie sich die Schwangerschaft und die Wehen mit all ihren Risiken, Gefahren und Schmerzen, die damit verbunden sind.

Herausforderungen bei der Adoption

- 1 Ein Kind zur Adoption zu finden, ist sehr schwierig. Aber wenn du suchst, wirst du finden; Also suche weiter und du wirst schließlich finden, dass Gott dich mit einem Kind gesegnet hat.
- 2 Ihre Familie und Freunde davon zu überzeugen, Ihre Entscheidung zu akzeptieren: Überwinden Sie den Tod, indem Sie mit ihnen über die Adoption sprechen und entschlossen sind.
- 3 Die Leute könnten Ihrem Kind sagen, dass es nicht Ihr richtiges Kind ist. Dies könnte das Kind schockieren. Sie können dies überwinden, indem Sie es dem Kind schon früh selbst sagen. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich hatte niemanden, der sich um mich gekümmert und mich

geliebt hat, und du hattest niemanden, der sich um dich gekümmert hat. Deshalb habe ich dich aufgenommen und geliebt, und du bist mein Kind geworden.“ Diese frühe und liebevolle Information wird Ihr Kind davor schützen, dass es zu Schocks heranrückt, denn das Überraschungselement ist destruktiv. Im Laufe der Zeit wird das Kind eher das Gefühl haben, etwas Besonderes zu sein, weil es adoptiert wurde.

4. Ihre Adoption kann sich als unglücklich erweisen, weil das Kind sich von Ihnen abwendet, seine Familie auftaucht oder das Kind darauf hinweist, dass Sie nicht seine biologischen Eltern sind. Aber so wie es unglückliche Geschichten gibt, so gibt es auch Erfolgsgeschichten.

Wie man in der Adoption fließt

1. Finden Sie heraus, wo Sie ein Kind bekommen können, z. B. in einem Waisenhaus.
2. Nehmen Sie das Kind für eine gewisse Zeit als Pflegekind bei sich auf. Wenn sich eine Bindung entwickelt, kümmern Sie sich um die rechtlichen Schritte, damit das Kind legal adoptiert wird.
3. Lassen Sie sich medizinisch beraten und wählen Sie einen Geburtstermin für das Kind.
4. Glauben Sie daran, dass dieses Kind ein Segen Gottes für Ihr Leben ist.
5. Seien Sie bereit, das Kind aus Ihrem Schoß und Ihrem Herzen heraus zu gebären.
6. Umarme das Kind von ganzem Herzen, so wie Gott uns umarmt.
7. Sorge im Rahmen deiner Möglichkeiten für schöne Dinge für das Kind.
8. Arbeiten Sie daran, dass Ihre Großfamilie Ihre Entscheidung akzeptiert.
9. Bitten Sie sie, das Kind zu akzeptieren und nicht auf sein Erbe zu verweisen.
10. Verstehen Sie, dass jeder Schritt im Leben mit Risiken verbunden ist.
11. Feiern Sie Ihr Adoptivkind. Feiern Sie Partys und andere Feste für das Kind, so wie Sie es für jedes leibliche Kind tun würden.

Denn ihr wisst: Was ein jeder Gutes tut, das wird er vom Herrn empfangen, er sei Sklave oder Freier.

Epheser 6:8

Notizen

1. Alexander, Dan und Tremper Longman haben in ihrem Buch *Vertraute Verbündete* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publications 1995), 195-202, eine ausführliche Diskussion über Adoption und positive Einstellungen zu adoptierten Kindern.
2. Connie R. Sasse, *Familien heute* (Peoria, Illinois: Glencoe/ McGraw-Hill, 1997), 573 - 574.

Der Verlust eines Ehepartners

Der Verlust eines Ehepartners durch Tod

Der Tod des Ehepartners wird als das schwerste Trauma bewertet. An zweiter Stelle folgt die Scheidung. Der Kummer über den Verlust eines Ehepartners eines Ehepartners ergreift, kann einen in den eigenen Tod treiben, wenn man sich nicht schnell aus diesem traurigen Zustand befreit.¹

8 Stadien

- 1 Schock** - Das Unerwartete ist geschehen. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass mir das passieren würde. Ich bin hilflos.
- 2 Verleugnung** - Das passiert nicht wirklich mit mir. Ich bin sicher, dass es nur ein böser Traum ist, der bald vorübergehen wird.
- 3 Furcht** - Was wird aus mir werden? Ist mein Leben vorbei? Wie werde ich damit fertig?
- 4 Schuldgefühle** - Es ist meine Schuld. Vielleicht hätte ich etwas tun können, um zu verhindern, dass dies geschieht.
- 5 Schmerz** - Es tut mir weh, mein Herz blutet.

- 1 **Wut** - Warum ich? Warum musste ich meinen Mann verlieren? Wie konnte Gott zulassen, dass mir das passiert?
- 2 **Akzeptanz** - So soll es sein. Was geschehen ist, ist geschehen. Ich werde es akzeptieren.
- 3 **Heilung** - Der Herr arbeitet an mir. Das Öl, sein Heiliger Geist, ist Balsam für meine Wunde. Seine Liebe beruhigt mich und nimmt mir den Schmerz. Er verändert mich - er macht mich zu einem besseren, stärkeren Menschen.²

Was ist zu tun, wenn ein Ehepartner stirbt?

1. Erlauben Sie sich, zu trauern.

Weinen Sie über Ihren Verlust. Sie müssen Ihren Schmerz ausdrücken. Sie könnten sonst verbittert werden und in eine tiefe Depression fallen. Unausgedrückter Kummer kann auch zu verschiedenen Krankheiten führen.

Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.

Matthäus 5:4

2. Seien Sie sich bewusst, dass eine überwältigende Trauer von Ihnen Besitz ergreifen und Sie beherrschen kann.

Sie müssen schnell aufhören zu weinen und zu trauern, sonst wird es Ihnen schwer fallen, wieder Lebensfreude zu finden. In diesem traurigen Zustand findest du vielleicht keinen Sinn mehr im Leben - es hat keine Bedeutung mehr für dich, und du lädst vielleicht bewusst oder unbewusst deinen eigenen Tod ein.³

Denn die Traurigkeit nach Gottes Willen wirkt zur Seligkeit eine Umkehr, die niemanden reut; die Traurigkeit der Welt aber wirkt den Tod.

2. Korinther 7:10

3. Seien Sie himmlisch gesinnt, was den Weggang Ihres Ehepartners angeht.

Gottes Wort versichert uns, dass diejenigen, die auf Jesus vertraut haben, ein ewiges Zuhause im Himmel erhalten werden. Der Tod ist nicht das Ende des Lebens Ihres Ehepartners, sondern der Beginn einer Ewigkeit mit dem Herrn an einem unendlich besseren Ort. Möge dies Ihr Trost und Ihre Hoffnung sein.

Denn wir wissen: Wenn unser irdisches Haus, diese Hütte, abgebrochen wird, so haben wir einen Bau, von Gott erbaut, ein Haus, nicht mit Händen gemacht, das ewig ist im Himmel.

2. Korinther 5:1

4. Überwinden Sie Depressionen.

Lernen Sie, Depressionen zu überwinden, indem Sie ein dankbares Herz haben. Ein vorgeschriebenes Gegenmittel gegen Depressionen ist ein Lebensstil des Lobpreises. Beten Sie Gott in den eigenen vier Wänden und in der Öffentlichkeit, in der Kirche, an.

Zu schaffen den Trauernden zu Zion, dass ihnen Schmuck statt Asche, Freudenöl statt Trauer, schöne Kleider statt eines betrübten Geistes gegeben werden, dass sie genannt werden »Bäume der Gerechtigkeit«, »Pflanzung des HERRN«, ihm zum Preise.

Jesaja 61:3

5. Akzeptieren Sie Ihren Verlust und gehen Sie weiter.

Auch wenn der Verlust Ihres Ehepartners niederschmetternd sein mag, seien Sie versichert, dass Gott um ihn weiß und Sie trösten wird. Die Gewissheit, dass Gott sich um Sie kümmert und für Sie sorgt, sollte Ihnen helfen, Ihren Verlust zu akzeptieren und Ihr Leben weiterzuleben.

Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.

Psalm 34:19

6. Träumen Sie weiter. Sie können sich entscheiden, wieder zu heiraten.

Gehen Sie die Zukunft mit der Hoffnung auf Gottes Versprechen an, für Sie und Ihre Familie zu sorgen. Das Wort Gottes erklärt, dass er ein Vater der Vaterlosen und ein Richter der Witwen ist. Sie

müssen fest davon überzeugt sein, dass er ein guter Gott ist, der gute Pläne für Sie hat.

Ein Vater der Waisen und ein Helfer der Witwen ist Gott in seiner heiligen Wohnung,

Psalm 68:6

Lassen Sie sich ermutigen, wieder zu träumen. Wenn du wieder heiraten willst, vertraue dem Herrn, dass er dir einen geeigneten Partner gibt.⁴

Faktoren, die vor einer Wiederverheiratung zu berücksichtigen sind

1. Wenn Sie Kinder haben, wird Ihr neuer Ehepartner die Kinder „erben“ und Stiefmutter oder Stiefvater werden.⁵ Möglicherweise werden Sie auch ein Stiefelternteil.
2. Tiefbeziehungen sind in der Regel schwierig und voller Versuchungen, Vorwürfe und Gegenvorwürfe. Fast jede solche Beziehung wird mit der Zeit bitter und verzerrt.
3. Wenn Sie sich entscheiden, wieder zu heiraten, müssen Sie prüfen, ob Sie bereit sind, mit Stiefgeschwistern umzugehen. Sind Sie bereit, hart für eine erfolgreiche Zusammenführung zweier Familien zu arbeiten?
4. Obwohl Sie an Ihren verstorbenen Ehepartner denken werden, müssen Sie ständig gegen die Versuchung ankämpfen, ihn/sie in negativer Weise mit dem/der neuen Ehepartner/in zu vergleichen.

Hinweis: Weitere Informationen finden Sie im KAPITEL 23 zum Thema „Der Schritt nach Hause“.

Der Verlust eines Ehepartners durch Scheidung

Es ist wichtig, dass eine geschiedene Person versteht, dass es möglich ist, sich von dem Trauma einer gescheiterten Ehe zu erholen. Gottes Gnade, seine Hilfe, seine Gunst ist das, was Sie brauchen, um Ihre verwundete Seele wieder ganz zu machen.⁶

Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.

Psalm 147:3

Auch wenn Gottes Gnade für Ihre seelische Heilung zur Verfügung steht, sind Sie der Schlüssel zu Ihrer eigenen Genesung. Ob Sie geheilt werden oder wie schnell Sie geheilt werden, hängt von Ihnen selbst ab.

8 Stadien

- 1 Schock** - Das Unerwartete ist geschehen. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass dies mit meiner Ehe passieren würde. Ich bin hilflos.
- 2 Furcht** - Was wird aus mir werden? Ist mein Leben vorbei? Wie werde ich damit fertig?
- 3 Schuldgefühle** - Ich habe versagt. Es ist meine Schuld. Vielleicht hätte ich etwas tun können, um zu verhindern, dass dies geschieht.
- 4 Schmerz** - Es tut mir weh, mein Herz blutet. Ich fühle mich zurückgewiesen.
- 5 Wut** - Wie konnte er/sie mir das antun? Wie konnte er/sie mich so verächtlich behandeln?
- 6 Akzeptanz** - So soll es sein. Was geschehen ist, ist geschehen. Ich werde es akzeptieren.
- 7 Vergebung** - Ich beschließe, ihm/ihr zu vergeben. Ich lasse los, ich lasse den Groll los. Ich bin befreit.
- 8 Heilung** - Der Herr arbeitet an mir. Sein Heiliger Geist ist wie Öl, Balsam für meine Wunde. Seine Liebe beruhigt mich und nimmt mir den Schmerz. Er verändert mich - macht mich zu einem besseren, stärkeren Menschen.⁷

Was tun, wenn Sie sich scheiden lassen?

1. Vergeben Sie Ihrem Ex-Ehepartner.

Vergebung wird Sie in die richtige Richtung bringen, um Gottes Heilung für Sie zu erlangen. Sie werden nicht geheilt werden, wenn Sie Ihrem Ehepartner nicht aufrichtig vergeben. Außerdem wird Gott Ihnen nicht vergeben, wenn Sie nicht vergeben. Ein Test für wahre Vergebung ist, dass Sie in der Lage sind, aufrichtig für das Wohlergehen Ihres Ex-Ehepartners zu beten. Wenn Sie vergeben, werden Sie von Bitterkeit befreit. Erst dann können Sie wieder Freude empfinden. Es ist möglich, dass Sie vergeben; lassen Sie sich vom Heiligen Geist helfen.

Und wenn ihr steht und betet, so vergebt, wenn ihr etwas gegen jemanden habt, damit auch euer Vater im Himmel euch vergebe eure Übertretungen.

Markus 11:25-26

2. Bitten Sie Gott, Ihnen zu vergeben.

Zwar tragen beide Ehepartner in gewissem Maße zum Scheitern einer Ehe bei, doch oft ist ein Partner der Auslöser für den Zusammenbruch. Es ist gut, wenn beide Ehepartner Gott um Vergebung und Barmherzigkeit bitten. Manchmal wissen wir nicht einmal, dass wir Ihm missfallen, also seien Sie nicht selbstgerecht. Schuldgefühle und Verurteilung sind keine Seltenheit. Es ist jedoch tröstlich zu wissen, dass Gott dazu neigt, Barmherzigkeit und Mitgefühl zu zeigen. Wenn Sie Gottes Vergebung empfangen, analysieren Sie Ihre Fehler und arbeiten Sie daran, sie zu korrigieren. Ihre Bemühungen in dieser Hinsicht werden ein Beweis für Ihre echte Reue sein.⁸

Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig und von großer Güte.

Psalm 103:8

3. Sprechen Sie über Ihren Schmerz mit geistlich reifen Seelsorgern.

Sprechen Sie mit Ihren Seelsorgern oder mit gottesfürchtigen Freunden. Sie werden es als therapeutisch empfinden, Ihren Schmerz loszulassen, indem Sie ihn mit einem verständnisvollen Zuhörer teilen. Die Ehe wird vielleicht nicht wiederhergestellt, aber Sie werden den Trost von Gottes Wort erfahren. Nach einer Weile müssen Sie jedoch bewusst aufhören, über Ihren Schmerz zu sprechen, sonst ermüden Sie Ihre Seelsorger, und Sie werden keine großen Fortschritte bei der emotionalen Heilung machen.

Bekannt also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.

Jakobus 5:16

4. Empfangen Sie die Liebe Gottes.

Ersetzen Sie Gefühle der Ablehnung und Verurteilung durch ein Vertrauen in Gottes Wort, das Ihnen seine Liebe und seine guten Pläne für Ihr Leben zusichert. Lesen Sie bestimmte Bibelstellen, die Sie ermutigen, und erlauben Sie dann Gott, Sie mit seiner bedingungslosen Liebe zu umarmen. Sie werden es auch sehr hilfreich finden, geeignetes christliches Material zu lesen, das Ihre Bedürfnisse anspricht.

Und wir haben erkannt und geglaubt die Liebe, die Gott zu uns hat: Gott ist Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.

1. Johannes 4:16

5. Seien Sie dem Herrn zutiefst dankbar.

Ihre Situation hätte schlimmer sein können. Betrachten Sie die guten Dinge, die aus der gescheiterten Ehe hervorgegangen sind, z. B. die Kinder, und segnen Sie den Herrn. Betrachten Sie sich selbst als wahrhaft gesegnet, sogar am Leben zu sein. Das Ende einer Ehe ist nicht das Ende der Welt. Ein dankbares Herz wird jede Tendenz zu Selbstmitleid und Bitterkeit beseitigen. Ein dankbares Herz führt auch zu einem fröhlichen Herzen, das „gut tut wie Medizin...“ (Sprüche 17:22)

Seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.

1. Thessalonicher 5:18

6. Engagieren Sie sich aktiv in der Gemeinde.

Wenn du anderen hilfst, lenkst du den Blick von dir und deinen Problemen ab. Das ist ein Heilmittel gegen Selbstzentriertheit und Selbstmitleid. Lernen Sie, andere mit dem Trost zu trösten, den Sie selbst empfangen haben. Ihr Dienst für den Herrn und sein Volk ist auch ein Ausdruck Ihres Glaubens an Gott, der ihn erfreuen wird. Sie werden es in der Tat als eine Freude und ein Vorrecht empfinden, dem Herrn trotz des Stigmas einer Scheidung mit Freude dienen zu können.

Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.

2. Korinther 1:3-4

7. Schaut mit Hoffnung in die Zukunft.

Es ist wichtig, die Hoffnung lebendig zu halten. Vertrauen Sie dem Herrn täglich Ihr Leben an. Während des Heilungsprozesses kann es Zeiten geben, in denen Sie von Gefühlen der Niedergeschlagenheit überwältigt werden. Verzweifeln Sie nicht daran, dass es Ihnen nicht besser geht. Lernen Sie, bei Gott Zuflucht zu finden, und er wird Ihnen die Kraft geben, aufzustehen und weiterzumachen. Vielleicht heiraten Sie wieder, vielleicht auch nicht, aber Sie können trotzdem ein gutes und erfülltes Leben führen.⁸ Es wird besser werden, glauben Sie daran! Mit einem guten Gott an Ihrer Seite blicken Sie mit großer Hoffnung auf neue Dimensionen!

Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr immer reicher werdet an Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.

Römer 15:13

Notizen

1. Amy Ross Young, *Durch Tod oder Scheidung zu verlieren, tut weh* (Denver, Colorado: Accent Publications, 1976), 14 - 15.
2. Ibid., 23.
3. Ibid., 42.
4. Jay E. Adams, Marriage, *Scheidung und Wiederheirat in der Bibel* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980), 79 - 80.
5. F. Philip Rice, *Intime Beziehungen, Eheschließungen und Familien* (Mountain View, California: Mayfield Publishing Co., 1999), 17.
6. Amy RossYoung, *Durch Tod oder Scheidung zu verlieren, tut weh* (Denver, Colorado: Accent Publications, 1976), 42 - 43; Charles Cerling, *Der geschiedene Christ* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1984), 36 - 75; Andre Bustanoby, *Aber ich wollte keine Scheidung: Wie Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978), 73 - 81.
7. M. G. McLuhan, Heirat und Scheidung: *Gottes Ruf, Gottes Erbarmen* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 149 - 153.
8. M. G. McLuhan, Heirat und Scheidung: *Gottes Ruf, Gottes Erbarmen* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 31 - 32, 111 - 136; Jay E. Adams, Marriage, *Scheidung und Wiederheirat in der Bibel* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980), 84 - 86; Charles Cerling, *Der geschiedene Christ* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1984), 173 - 177; Andre Bustanoby, *Aber ich wollte keine Scheidung: Wie Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978), 133 - 48.

ABSCHNITT 16

TYPISCHE FRAGEN VON EHEPAAREN UND DIE ANTWORTEN

Typische Fragen von verheirateten Paaren und die Antworten

Einführung

Das Prinzip der Akzeptanz ist der Schlüssel zur Lösung vieler ehelicher Probleme. Denken Sie daran, dass Sie und Ihr Ehepartner zwei unterschiedliche Sichtweisen haben, die nicht unbedingt falsch sein müssen. Ein Kompromiss muss in Ihrer Ehe funktionieren, indem jede Partei die andere als besser ansieht als sich selbst. Ein guter Kompromiss entsteht, wenn Sie die Ansichten und Ideen Ihres Ehepartners respektieren und sie für besser halten als Ihre eigenen.

**Tut nichts aus Eigennutz oder um eitler Ehre willen,
sondern in Demut achte einer den andern höher als sich
selbst,**

Philipper 2:3

Gott erwartet von Ihnen als verheiratete Person, dass Sie sich darauf verlassen können, in allem, was von Ihnen erwartet wird, Ihr Bestes zu geben, während Sie gleichzeitig die Tatsache akzeptieren, dass Sie persönlich nicht jedes Problem in Ihrer Ehe lösen können - nur Gott kann das. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie nicht dazu berufen sind, ein persönlicher „Heiliger Geist“ für Ihren Ehepartner zu sein: nämlich ihn von Sünde, Gerechtigkeit und Gericht zu überführen (das ist das Werk des Heiligen Geistes). Ihre Aufgabe ist es, Ihren Ehepartner in liebevoller Weise über Ihre Sorgen zu informieren und den Rest nach viel Gebet Gott zu überlassen. Nur Gott kann einen Menschen verändern. Es wird Ihnen auch helfen, seelsorgerlichen Rat und Beistand zu suchen.

Eine Ehe bedeutet oft, dass Sie mit einem unangenehmen Aspekt Ihrer Ehe, der sich noch nicht geändert hat, leben und ihn aushalten müssen. Man kann das mit dem Leben mit einer chronischen Krankheit wie Asthma oder Diabetes vergleichen. Der Mensch hält die Krankheit im Schach oder managt sie so, dass sie nicht den Rest seines Lebens zerstört, und das ist gut so.

Misstrauen

Q. Ich glaube, dass mein Mann mir Dinge verheimlicht. Er sagt, er sei in 10 Minuten zurück, kommt aber Stunden später mit verschiedenen Ausreden zurück, z. B. dass er einen Geldautomaten suchen wollte.

A. Vertrauen wird über einen längeren Zeitraum aufgebaut, es entsteht nicht einfach so. Kommunikation und Offenheit sind der Schlüssel zum Aufbau von Vertrauen. Andererseits können dies auch Anzeichen für eine mögliche Untreue sein.

Es muss mehr Offenheit/Transparenz herrschen. Ausreden können echt sein, aber mangelnde Kommunikation macht sie zunichte. (Siehe KAPITEL 6 „*Offenheit*“; KAPITEL 9 „*Kommunikation in der Ehe*“; KAPITEL 10, „*Treue und Untreue in der Ehe*“).

Q. Meine Frau versteht sich nicht gut mit meinen Freunden, vor allem nicht mit denen des anderen Geschlechts. Was kann ich tun?

A. Ich glaube, das ist ein Problem der Unsicherheit. Jeder Ehemann muss dafür sorgen, dass sich seine Frau sicher und fest auf dem Fahrersitz fühlt. Wenn das nicht der Fall ist, zeigt sich das manchmal in ihrer feindseligen Reaktion gegenüber den weiblichen Freunden des Ehemanns.

Es wird empfohlen, dass Verheiratete so viele gemeinsame Freunde wie möglich haben sollten. Wenn die weiblichen Freunde des Mannes sich nicht mit seiner Frau verstehen und umgekehrt, müssen solche Freundschaften beendet werden, um die Stabilität der Ehe zu gewährleisten. (Siehe KAPITEL 7 „*Das christliche Heim*“; KAPITEL 10 „*Treue und Untreue in der Ehe*“).

Q. Ich habe die Befürchtung, dass meine Frau eines Tages in den Händen eines anderen Liebhabers sein wird. Wie kann ich damit umgehen?

A. Finden Sie heraus, was genau Ihre Ängste auslöst. Sie müssen erst einmal herausfinden, was genau Ihnen solche Ängste bereitet. Ist es das, was Sie in der Vergangenheit oder in Ihrem Umfeld erlebt haben? Liegt es daran, dass sie in der Gesellschaft anderer Männer glücklicher zu sein scheint und sich wohler fühlt? Oder glauben Sie, dass Sie sie nicht ausreichend befriedigen können?

Was auch immer es ist, Sie sollten versuchen, die Quelle der Angst zu identifizieren und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Auch hier kann eine gute Kommunikation das Problem ans Licht bringen. Der Ehemann muss seine Ängste in einer angemessenen Art und Weise und Atmosphäre zum Ausdruck bringen. Vollkommene Liebe vertreibt alle Ängste.

Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus. Denn die Furcht rechnet mit Strafe; wer sich aber fürchtet, der ist nicht vollkommen in der Liebe.

1. Johannes 4:18

Untreue ist auch eine geistige Angelegenheit, deshalb muss sie geistig durch Gebet angegangen werden. Schließlich muss der Ehemann mit seiner Unsicherheit fertig werden, indem er eine engere Freundschaft zu seiner Frau aufbaut.

(Siehe KAPITEL 8 „*Liebe in der Ehe – Agape*“; KAPITEL 10 „*Treue und Untreue in der Ehe*“).

Q. Er erinnert mich ständig an mein früheres Leben. Wie kann ich damit umgehen?

A. Ein Ehepaar wird geraten, historisch gesehen nackt voreinander zu sein. Das Ziel ist jedoch nicht, dass der eine den anderen verachtet und ihn wegen seiner Vergangenheit zur Rechenschaft zieht. Selbst Christus vergibt uns unsere zahlreichen Indiskretionen, die in unserer Vergangenheit verborgen sind.

Die Frau wird geraten, den Spott zu ignorieren und sich durch die Tatsache zu ermutigen, dass Christus unsere Vergangenheit vergeben hat. Vor allem soll sie über die Situation beten und das „Böse“ ihres Mannes immer wieder mit Gutem vergelten.

(Siehe KAPITEL 6 „*Offenheit*“; KAPITEL 8 „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Q. Er hat eine Freundin, um die ich mir Sorgen mache, aber sie scheint ihm egal zu sein.

A. Die Frage ist: Warum machen Sie sich Sorgen? Liegt es daran, dass Sie ihm nicht zutrauen, dass er auf sich selbst aufpassen kann, oder dass die Beziehung offensichtlich gefährlich ist?

In jedem Fall muss jeder Ehemann verstehen, dass Frauen einen Instinkt haben, der „Gefahr“ wittert, wenn eine andere Frau sich zu sehr nähert. Wo es an Vertrauen mangelt, weil es keine Kommunikation gibt, gedeihen diese Ängste in der Regel.

Außerdem ist Untreue in der Ehe eine schleichende Angelegenheit. Es beginnt damit, dass man mehr Zeit mit jemandem verbringt, der nicht der Ehepartner ist, selbst am Telefon.

Verbessern Sie die Kommunikation und das Liebesleben mit Ihrem Mann und finden Sie einen geeigneten Zeitpunkt, um die Angelegenheit auf eine nicht konfrontative und emotionslose Weise anzusprechen. Die meisten Männer fühlen sich der Untreue beschuldigt, wenn solche Themen zur Sprache kommen, deshalb müssen Sie vorsichtig vorgehen.

(Siehe KAPITEL 7, „*Das christliche Heim*“; KAPITEL 10 „*Treue und Untreue in der Ehe*“).

Q. Er wird wütend, wenn er mich mit jemandem plaudern sieht.

A. Das bedeutet, dass der Ehemann sich unsicher und eifersüchtig fühlt. Die Grundsätze der Liebe müssen in dieser Situation zum Tragen kommen. „Die Liebe sucht nicht das Ihre“. Wenn diese Unsicherheiten auch auf etwas in der Vergangenheit beruhen, dann muss man Vergebung walten lassen und die Akte löschen: „Die Liebe bewahrt Aufzeichnungen über erlittenes Unrecht.“ Achten Sie andererseits auf die Nähe zum anderen Geschlecht.

(Siehe KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Q. Wenn er ausgeht, sagt er nicht, wohin er geht.

A. Es hat den Anschein, dass hier nicht viel effektive Kommunikation stattfindet. Außerdem zeigt der Ehemann nicht genug Respekt vor seiner Frau. Manchmal passiert so etwas, weil er weiß, dass es seiner Frau nicht gefällt, wo er hingeht, und er will sie nicht anlügen, also geht er einfach.

Die Lösung könnte darin bestehen, dass in dieser Ehe mehr Transparenz herrschen muss. Beide Parteien müssen das Gespräch fördern. Die Ehefrau darf nicht wie eine "investigative Journalistin" auftreten und nur bohrende Fragen stellen. Eine solche Haltung fördert nicht das Gespräch.

(Siehe KAPITEL 6, "*Der Gott-Typ der Ehe*").

Sieht aus

Q. Er hat einen Hängebauch.

A. Es stimmt, dass in der Ehe der Charakter der Person, die man heiratet, am wichtigsten ist, aber das Aussehen ist auch sehr wichtig. Leider verlieren viele Menschen einfach die Kontrolle über ihren Körper, wenn sie heiraten. Allerdings muss man auch bedenken, dass mit dem Älterwerden in der Regel auch eine gewisse Gewichtszunahme einhergeht. Mann und Frau müssen darauf achten, dass sie nicht übermäßig zunehmen, vor allem nicht am Bauch. Der wichtigste Punkt ist, wie man dem Ehepartner mitteilt, wie dick oder schlank er/sie ist. Sprechen Sie, um zu erbauen und nicht, um das Vertrauen des anderen zu zerstören. Akzeptieren Sie das Aussehen Ihres Ehepartners, und konzentrieren Sie sich auf die inneren Qualitäten und nicht auf die Verpackung. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie das Problem der Gewichtszunahme lösen können.

(Siehe KAPITEL 9 „*Kommunikation in der Ehe*“; KAPITEL 10, „*Treue und Untreue in der Ehe*“).

Q. Er verzieht das Gesicht (runzelt die Stirn).

A. Wahrscheinlich gibt es etwas, worüber er nicht glücklich ist. Vereinbaren Sie ein Gespräch darüber oder suchen Sie Rat bei Ihren Seelsorgern, wenn es sich um ein heikles Thema handelt. Es ist nicht leicht, mit einem Ehemann glücklich zu leben, der immer ein rührendes (gequetschtes) Gesicht zeigt. Der Ehemann soll alle Tage seines Lebens fröhlich mit seiner Frau leben. Lass die Probleme sterben und sei fröhlich.

Genieße das Leben mit der Frau, die du lieb hast, solange du das eitle Leben hast, das dir Gott unter der Sonne gegeben hat; denn das ist dein Teil am Leben und bei deiner Mühe, mit der du dich mühst unter der Sonne.

Prediger 9:9

(Siehe KAPITEL 11, „*Die Pflichten des Ehemannes – damit sie sich zu Hause wohl fühlt*“).

Q. Ich möchte, dass sie etwas zunimmt.

A. Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust sind Dinge, die wir nicht als Grundlage für das Glück in der Ehe zulassen dürfen. Manche nehmen leicht zu, andere nicht; Manche nehmen leicht ab, während andere ihr ganzes Leben lang damit kämpfen, auch nur ein Kilo abzunehmen. Der Schlüssel zum Glück und zu einer dauerhaften Freundschaft ist der Schlüssel der Akzeptanz. Akzeptieren Sie sich gegenseitig und gehen Sie in Liebe. Ihre Erwartungen mögen in Erfüllung gehen oder nicht, aber beten Sie um die Gnade, das zu akzeptieren, was Sie nicht ändern können.

(Siehe KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptieren Sie den Körperbau oder das Aussehen Ihres Ehepartners*“).

Romantik und Sex

Q. Meine Frau küsst nicht gerne.

A. Küssen wird gefördert, um die Intimität zwischen einem Paar zu stärken. Küssen ist eine Form der Kommunikation und des Ausdrucks von Zuneigung. Die Ehefrau muss sich nach und nach darauf einstellen, auch diese Form der Kommunikation zu akzeptieren und zuzulassen.

Wenn Ihre Frau nicht gerne geküsst wird, sollten Sie es ihr nicht aufzwingen. Dafür kann es einen der folgenden Gründe geben:

(a) Vielleicht fühlt sie sich aufgrund ihrer Herkunft einfach nicht wohl dabei. Schließlich ist es nicht alles, was Sie auch mögen.

(b) Es könnte auch an der schlechten Mundhygiene des Ehemanns liegen. Versuchen Sie, dafür zu sorgen, dass Ihr Atem immer dann, wenn Sie sie küssen wollen, frisch und einladend genug ist. Nur wenige Menschen können etwas widerstehen, das frisch, minzig und vielleicht auch noch lecker ist.

(Siehe KAPITEL 9, *„Kommunikation in der Ehe – Andere Arten der Kommunikation“*; KAPITEL 38 *„Verschiedene biblische Prinzipien 1-12 – Prinzip der Bedeutung des Küssens“*).

Q. Mein Mann scheint nicht zu verstehen, dass meine Libido nicht immer hoch ist, d.h. dass ich nicht immer Lust auf Sex habe.

A. Beim Sex in der Ehe geht es nicht nur um die Libido eines Partners. Einige der grundlegenden Gründe für Sex in der Ehe können hier zum Nachdenken anregen.

Erstens hat Gott den Sex in der Ehe für die Fortpflanzung vorgesehen, und ob Ihre Libido hoch ist oder nicht, spielt keine Rolle: Ohne Sex wird es keine Kinder geben. Interessanterweise lassen sich manche Paare, die kein Problem damit haben, oft durch Streitigkeiten und Missverständnisse davon abhalten, zu dem Zeitpunkt zusammenzukommen, an dem die Frau am fruchtbarsten ist. Dies ist leider der Grund für einen Teil der Kinderlosigkeit, die wir um uns herum beobachten.

Zweitens ist es die göttliche Pflicht eines jeden Ehepartners, den anderen sexuellen zu befriedigen, und daher muss diese Pflicht unabhängig von einer hohen oder niedrigen Libido erfüllt werden, ob wir uns danach fühlen oder nicht.

Schließlich hat Gott den Geschlechtsverkehr in der Ehe zur Freude und zum Vergnügen von Mann und Frau geschaffen. In diesem Fall kann eine Frau keine Freude empfinden, wenn ihr Geist nicht auf die ganze Idee eingestimmt ist.

(Siehe KAPITEL 28, „*Einführung in das sexuelle Glücklichein – 8 Gründe für Sex*“; KAPITEL 31, „*Lustvoller Sex*“; KAPITEL 32 „*Pflichtbewusster Sex*“; KAPITEL 36 „*Sex zur Fortpflanzung*“).

Q. Meine Frau ist nicht romantisch, und sie mag Sex überhaupt nicht.

A. Zunächst einmal muss man sich vor Augen halten, dass Sex das Einzige ist, was die Institution der Ehe von jeder anderen gewöhnlichen Beziehung zwischen Freunden oder sogar Geschwistern unterscheidet. Er ist daher ein sehr wichtiger Teil der Ehe.

Zweitens sollte jeder Ehemann wissen, dass Ehefrauen sich in ihrer Einstellung und Reaktion auf die Sexualfrage sehr von Männern unterscheiden. Während mancher junge christliche Mann die Ehe in erster Linie wegen der sexuellen Erfahrung eingeht, ist die Motivation für Frauen eine ganz andere. (Siehe KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptiere die Männlichkeit oder Weiblichkeit deines Ehepartners*“).

Im Endeffekt bedeutet dies, dass jeder Ehemann die Tatsache akzeptieren muss, dass er der Initiator in der Ehe ist. Er muss also mit seiner Frau nach seinem Wissen verfahren.

Für die Frau braucht es mehr, um angemacht zu werden. Die Art und Weise, wie ein Ehemann morgens mit seiner Frau spricht, bevor er zur Arbeit geht, kann die Art des Empfangs beeinflussen, den er abends im Schlafzimmer erfährt. Finden Sie heraus, was Ihrer Frau das Gefühl gibt, geliebt zu werden, und es wird sie sexuell befreien.

(Siehe KAPITEL 31 „*Genussvoller Sex*“).

Q. Sie stellt zu viele Bedingungen für den Sex. Ich muss zu viel reden, bevor sie nachgibt.

A. Jede Frau sollte bedenken, dass es ihre gottgegebene Pflicht ist, ihren Mann sexuell zu befriedigen. Sie tut ihm keinen Gefallen, wenn sie zustimmt, mit ihm Sex zu haben. Die Tatsache, dass er ein Christ ist, bedeutet nicht, dass er nicht von einer „fremde Frau“ in Versuchung geführt werden kann, die ihm Sex auf dem Silbertablett anbietet, ohne zu schwitzen.

Eine Ehefrau muss es als ein von Gott gegebenes Privileg ansehen, dass sie die einzige Person ist, mit der ihr Mann Sex haben darf. Wenn Sie das einmal so sehen, glaube ich, dass Sie sich Ihrem Mann nicht mehr verweigern werden. Sie muss auch den Sex mit ihrem Mann initiieren. Mit dem Ehegelübde verpflichtet sich die Frau, sich ihrem Mann „voll und ganz“ hinzugeben, ohne Bedingungen zu stellen. Lernen Sie, Probleme freundschaftlich zu besprechen, ohne das, was Sie Ihrem Ehepartner exklusiv zur Verfügung stellen, als Mittel zu benutzen, um an ihn heranzukommen. Die Liebe ist nicht selbstsüchtig und besteht nicht auf dem Eigenen.

(Siehe KAPITEL 10 „*Treue und Untreue in der Ehe*“; KAPITEL 12 „*Pflichten der Ehefrau*“; KAPITEL 13 „*Die vollständige Ehefrau*“).

Q. Sex ist nicht mehr aufregend. Ich brauche mehr Stellungen.

A. Für aufregenden Sex in einer Ehe sind sowohl der Mann als auch die Frau verantwortlich. Sie müssen sich beide dazu verpflichten, das Beste aus dem Geschenk Gottes herauszuholen. Wenn Sie mehr aufregende Stile brauchen, dann tun Sie es! „Die Ehe soll in Ehren gehalten werden bei allen und das Ehebett unbefleckt“ (Hebräer 13:4). Es gibt keinen Grund, bei etwas zu bleiben, das Ihnen keinen Spaß macht, wenn Sie den Sexualakt mit verschiedenen Stellungen erkunden dürfen.

Es gibt in der Heiligen Schrift kein Gesetz, das es verbietet, im Rahmen der Ehe sexuell innovativ zu sein. Wenn die Ehe wächst, werden alle Dinge zur Routine. Das raubt der Ehe in der Regel die Aufregung. Es liegt daher in der Verantwortung des Paares, bestimmte Dinge einzuführen, die die Flamme neu entfachen. Probieren Sie neue Stellungen aus, d. h. neue Sexualstile.

Geben Sie sich nicht mit der alten „Missionarsstellung“ zufrieden. Wenn Ehefrauen einige dieser Neuerungen einführen, ist das in der Regel spannender. Ehefrauen, versuchen Sie, Ihren Mann manchmal mit neuen Stilen zu überraschen. Das wird die Monotonie und Vorhersehbarkeit in Ihrem Sexualleben aufheben. Es muss jedoch betont werden, dass Romantik in der Ehe weder für Männer noch für Frauen eine Pflicht ist. Es liegt in der Verantwortung beider Parteien, dafür zu sorgen, dass die Flamme nicht erlischt.

Ermutigen Sie Ihren Partner, sich auf die Erkundung einzulassen, und versichern Sie ihm/ihr, dass es Sie auf eine höhere Ebene bringen wird. Es gibt keinen Grund, Ihren Partner wegen etwas zu tadeln, das er/sie vielleicht nicht gewohnt ist. Akzeptieren Sie auch die Tatsache, dass es, wie beim Essen, gewöhnliche Tage und aufregende (spannende) Tage geben wird.

Geben Sie sich nicht der Illusion hin, dass eine andere Frau aufregender sein wird. Sie ist noch keine Ehefrau.

(Siehe Kapitel 33, „Aufregender Sex“).

Q. Er möchte wöchentlich Sex haben.

A. Das Sexualleben eines Paares ist ein Thermometer für ihre Beziehung und Liebe (siehe das „Sexometer“ in KAPITEL 28). Als Ehemann ist es Ihre Aufgabe, Ihre Frau sexuell zu befriedigen. Sie zu einmal wöchentlichem Sex zu verurteilen, ist nicht fair. Die Bibel nennt das Betrug. Lesen Sie 1. Korinther 7:1-5:

Nun zu dem, wovon ihr geschrieben habt: Es ist gut für den Mann, keine Frau zu berühren. Aber um Unzucht zu vermeiden, soll jeder seine eigene Frau haben und jede Frau ihren eigenen Mann. Der Mann gebe der Frau, was er ihr schuldig ist, desgleichen die Frau dem Mann. Die Frau verfügt nicht über ihren Leib, sondern der Mann. Ebenso verfügt der Mann nicht über seinen Leib, sondern die Frau. Entziehe sich nicht eins dem andern, es sei denn eine Zeit lang, wenn beide es wollen, dass ihr zum Beten Ruhe habt; und dann kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versuche, weil ihr euch nicht enthalten könnt.

1. Korinther 7:1-5

Es kann aber auch andere Gründe geben, die die Libido des Mannes beeinträchtigen: medizinische Probleme, Stress bei der Arbeit, Müdigkeit oder sogar Untreue.

(Siehe KAPITEL 11, „Pflichten des Ehemannes“; KAPITEL 35, „Häufige Ängste beim Sex – Angst vor Impotenz“).

Q. Er zieht es vor, auf dem Sofa zu schlafen, anstatt mit mir im Bett.

A. Wenn ein Ehemann von seiner Frau getrennt schläft, kann es sein, dass er die Intimität mit ihr meidet, oder es ist nur eine schlechte Angewohnheit, die er sich angeeignet hat, das Sofa dem Schlafzimmer vorzuziehen. Wenn das erste Mal der Fall ist, dann ist es möglich, dass er den Sex mit seiner Frau nicht genießt. Das kann daran liegen, dass er sich anderswo Befriedigung verschafft oder dass seine Frau ihn einfach nicht mehr anmacht.

Manchmal verhalten sich Menschen auf diese Weise, wenn sie außereheliche Beziehungen haben und sich deswegen schuldig fühlen. Deshalb vermeiden sie die Nähe zu ihren Frauen. Das Paar muss einen geeigneten Zeitpunkt und eine geeignete Atmosphäre finden, um über das Problem zu sprechen.

Die Ehefrau kann die Haltung einnehmen, mit ihm im Wohnzimmer zu sein, wenn er dort ist, und ihn allmählich ins Schlafzimmer zu locken, d. h. wenn der letztgenannte Grund die Ursache dafür ist, dass er auf dem Sofa schläft.

Dieses Verhalten kann auch darauf hindeuten, dass der Ehemann kein Interesse mehr an Sex hat. Das ist nicht normal. Die Ehefrau muss daher ihre Bemühungen verdoppeln, nicht nur darüber reden und herausfinden, was falsch läuft, sondern ihn auch wieder anziehen und halten. Werden Sie wieder sexy, wenn Sie glauben, dass Sie es verloren haben.

(Siehe KAPITEL 8, *„Liebe in der Ehe – Agape“*; KAPITEL 9 *„Kommunikation in der Ehe“*).

Q. Sie hat im Morgengrauen keinen Sex mit mir haben.

A. Es gibt keine bestimmte Zeit für Sex. Wenn Ihre Frau die Morgendämmerung nicht mag, müssen Sie einen Kompromiss eingehen und den Sex zu einer Zeit einleiten, zu der Ihre Frau der ganzen Idee gegenüber aufgeschlossen ist. Denken Sie an zwei und nicht an einen. Diese Dinge werden durch Kompromisse gelöst. Die Qualitäten der Liebe werden siegen. Auch die Ehefrau muss auf diese Weise denken.

(Siehe KAPITEL 8 *„Liebe in der Ehe – Agape“*).

Q. Er macht mir kein Komplimente. Er ist nur im Schlafzimmer ausdrucksstark. Er sagt einmal in 2 Monaten: „Ich liebe dich“.

A. Komplimente an die Ehefrau sind eine so wichtige Geste, dass alle Ehemänner lernen müssen, sie zu machen. Wenn sie nur dann gemacht werden, wenn Sie Sex haben wollen, wird die manipulative Absicht des Kompliments deutlich. Seien Sie großzügig mit Komplimenten für Ihre Frau und lassen Sie Ihren Worten Taten folgen. Wenn Sie nicht wissen, wie es geht, lernen Sie es, sonst wird es jemand anderes tun.

(Siehe KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptiere die ‚Männlichkeit‘ oder ‚Weiblichkeit‘ deines Ehepartners‘*“).

Q. Der Penis meines Mannes wird nicht hart genug und manchmal wird er überhaupt nicht hart.

A. Dies können Anzeichen für „vorübergehende“ oder „dauerhafte“ Impotenz sein. Es handelt sich um Zustände, die möglicherweise die Hilfe eines Arztes erfordern. Ehefrauen müssen jedoch bedenken, dass es mehrere Dinge gibt, die ebenfalls zu solchen Ergebnissen führen können. Zum Beispiel zu viel Stress, Schuldgefühle und Müdigkeit. Es liegt daher in der Verantwortung der Ehefrau, in diesen Zeiten beruhigend zu wirken. Das Schlimmste, was eine Frau tun kann, ist, den Mann zu verspotten. Wenn das so weitergeht, ist es Zeit, einen Arzt aufzusuchen. Wenn er als impotent diagnostiziert wird, müssen Sie ihn in Liebe annehmen und Gott für ein Wunder oder die Kraft, mit der Situation freudig zu leben, vertrauen. Gott sei Dank gibt es heutzutage Medikamente wie Viagra, die bei der Erektion helfen.

(Siehe KAPITEL 8 „*Liebe in der Ehe – Agape*“; KAPITEL 35, „*Häufige Ängste beim Sex – Angst vor Impotenz*“).

Q. Der Penis meines Mannes wird beim Sex weicher.

A. Wahrscheinlich gehen ihm viele Dinge durch den Kopf. Der Verstand ist das größte Sexualorgan, und wenn der Verstand einer Person mit Stress durch Arbeit, Müdigkeit, finanziellem Druck, Streitigkeiten usw. belastet ist, wird die Fähigkeit, eine Erektion zu bekommen, beeinträchtigt. Die Ehefrau sollte sehr beruhigend und nicht verurteilend sein. Versuchen Sie, Ihr Zuhause zu einem Ort der Ruhe und Erfrischung zu machen. Suchen Sie ärztliche Hilfe auf.

(Siehe KAPITEL 7, „*Das christliche Heim – Die Bedeutung des Heims für Ehemann und Ehefrau*“; KAPITEL 35, „*Häufige Ängste beim Sex – Angst vor Impotenz*“).

Q. Er weigert sich, abends zu baden, was ich als störend und unangenehm empfinde.

A. Angenehmer Sex setzt voraus, dass beide Parteien entspannt sind und sich wohl fühlen. Wenn eine Partei sich weigert, die Extrameile zu gehen, um es der anderen bequem zu machen, sät sie die Saat der Zwietracht, die ihr auch die Freude am Sex rauben wird.

In einer Ehe geht es darum, Kompromisse zu schließen. Wenn der Ehemann nicht gerne badet, könnte er seiner Frau und der Ehe zuliebe damit beginnen, auch am Abend zu baden. Er muss in zwei

Dimensionen denken und nicht in einer.

Die Frau kann ihn auch zum Baden bringen, indem sie beschließt, mit ihm zu baden. Das ist eine Art Vorspiel.

(Siehe KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Q. Sie achtet nicht auf gute Hygiene, deshalb ist der Sex eine Tortur.

A. Der Ehemann muss einen netten, nicht beleidigenden und liebevollen Weg finden, seine Frau auf die unhygienischen Praktiken, die er beklagt, aufmerksam zu machen und ihr zu helfen, sie zu überwinden. Schließlich geht es in der Ehe darum, dass wir uns gegenseitig besser machen, als wir uns kennen. Sie muss an zwei denken und nicht an einen.

(Siehe KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Kommunikation

Q. Sie streitet sich ständig mit mir und droht, die Ehe danach zu verlassen.

A. Diese Frau hat gegen die grundlegenden biblischen Prinzipien der Kommunikation verstoßen: „Die Wahrheit in Liebe sagen“. Sie müssen wissen, dass es im Umgang mit ihrem Ehepartner immer noch Dinge gibt, die sie nicht aus ihrem Mund kommen lassen sollte. Lassen Sie sich in Ihrem Reden und Handeln von der Liebe Christi leiten. Drohen Sie niemals damit, die Ehe zu beenden: Sie öffnen damit dem Satan die Tür, um einen Vorteil über Sie zu haben, denn die Worte, die wir sprechen, sind Geist und Leben.

Und gebt nicht Raum dem Teufel.

Epheser 4:27

Eure Rede sei allezeit wohlklingend und mit Salz gewürzt, dass ihr wisst, wie ihr einem jeden antworten sollt.

Kolosser 4:6

Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören.

Epheser 4:29

*Typische Fragen von verheirateten Paaren
und die Antworten*

(Siehe KAPITEL 9, „*Kommunikation in der Ehe – Einige Beispiele für Dinge, die man nicht sagen sollte*“).

Q. Sie spricht respektlos zu mir, wenn sie wütend ist und mich im Zorn korrigiert.

A. Die Liebe ist nicht unhöflich oder widerspendend; sie verhält sich nicht ungebührlich usw.

(Siehe KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Q. Er respektiert meine Entscheidungen nicht und meint, ich rede zu viel.

A. Jeder Ehemann sollte verstehen, inwiefern sich seine Frau von ihm unterscheidet. Einer der grundlegenden Unterschiede besteht darin, dass Frauen von Natur aus mehr zu den Dingen sagen als Männer. Sie sind auch an Details interessiert, während Männer die Schlagzeilen mögen. Wenn ein Ehemann diesen Unterschied einmal erkannt hat, wird er in der Lage sein, sich auf das scheinbar endlose Geschwätz seiner Frau einzustellen. So sind die Frauen; Sie sind glücklicher, wenn sie wissen, dass es jemanden gibt, der ihnen zuhört. (Siehe KAPITEL 11, „*Die Pflichten des Ehemannes*“).

Während der Ehemann seiner Frau zuhören und sie in die Entscheidungsfindung einbeziehen sollte, ist es die Pflicht der Ehefrau, dafür zu sorgen, dass ihr Beitrag in der Regel hilfreich ist.

(Siehe KAPITEL 12, „*Sei eine tugendhafte Frau*“).

Q. Sie streitet sich mit mir im Morgengrauen und zu jeder Zeit.

A. Ein Streit zu jeder Zeit ist nicht gesund, nicht nur in der Morgendämmerung. Wenn eine Frau streiten will und der Mann nichts zu sagen hat, um den Streit zu schüren, kann der Streit nicht von Dauer sein. Denken Sie daran, dass wir nur aus Stolz streiten. Wenn der Ehemann nur den Stolz vermeiden und auf das hören würde, was seine Frau zu sagen hat, gäbe es keinen Streit.

Aber die törichten und ungezogenen Fragen weise zurück; denn du weißt, dass sie nur Streit erzeugen.

2. Timotheus 2:23

(Siehe KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Nimm den Frieden an und entscheide dich, nicht zu streiten*“).

Q. Er redet mit mir nicht so, wie er mit anderen redet. Er sorgt dafür, dass Gespräche und Geschäfte, die er mit anderen führt, vor mir geheim gehalten werden.

A. Tun Sie Dinge, die ihn in Ihren Augen verunsichern? Kein Respekt, kein Vertrauen, nur Urteile von Ihnen?

(Siehe KAPITEL 6, „*Der Gott-Typ der Ehe – Offenheit*“, KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Q. Mein Mann schätzt mich nicht, wenn ich ihn höre.

A. Tut er das auch anderswo? Eine andere Sache, von der die Ehe lebt, ist die Ehre (1. Petrus 3:7). Jemanden zu ehren ist etwas, das man offen tut. Jemanden heimlich zu ehren, ist nicht sehr sinnvoll. Der Ehemann muss seine Frau auch offen ehren. Wenn ihr Essen gut ist, sagen Sie es offen, um sie zu ermutigen. Tadeln Sie nicht nur, sondern zeigen Sie offen Ihre Wertschätzung, um sie zu ermutigen, sich zu verbessern. Wir haben darüber gesprochen, die Liebe zu wecken. Das sind die Wege, auch Mann und Frau, schätzten einander bitte lautstark.

(Siehe KAPITEL 9, „*Kommunikation in der Ehe – Entscheiden Sie sich, das Leben zu sprechen*“).

Q. Mein Mann hört mir nicht zu.

A. Ehefrauen fühlen sich glücklich, wenn ihnen zugehört wird. Tatsächlich ist das Zuhören ein Zeichen von Liebe. Es ist die Pflicht eines Ehemannes, dafür zu sorgen, dass sich seine Frau glücklich fühlt. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, ihr beim Reden zuzuhören. Die meisten Frauen reden gern. Ehefrauen, eure Aufgabe ist es, zu informieren und nicht zu verändern. Tut das auch und überlasst den Rest im Gebet Gott. Verstehen Sie aber auch die Natur des Mannes. Zu viel Reden kann ihn auch abschrecken.

(Siehe KAPITEL 9, „*Kommunikation in der Ehe – Vermeiden Sie diese Dinge*“, (e)“).

Q. Meine Frau sagt, ich kommuniziere nicht.

A. Kommunikation besteht sowohl aus verbaler als auch aus nonverbaler Kommunikation. Es gibt Menschen, die das eine gut können und das andere nicht. Mit anderen Worten, manchmal wird das, was wir sagen, durch das, was wir tun, zunichte gemacht. In jeder Ehe muss es ebenso viel verbale wie nonverbale Kommunikation geben. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil der Kommunikation (Hiob 32:17-20).

Es ist jedoch zu bedenken, dass Männer im Allgemeinen nicht so viel reden wie Frauen. Es kann daher die Aufgabe einer Ehefrau sein, ihren Mann zum Reden zu bringen. (Siehe KAPITEL 9, „*Kommunikation in der Ehesprache*“).

Q. Er schreit mich gerne an.

A. Das ist normalerweise ein Zeichen von Respektlosigkeit, wenn es der normale Künstler ist, wie er spricht. Wenn es aber nicht seine übliche Künstlerin ist, mit Ihnen zu sprechen, dann ist es wahrscheinlich, dass er von etwas aufgefressen wird. Lassen Sie ihn ein wenig allein und kommen Sie später wieder auf ihn zu und beginnen Sie ein anderes Gespräch oder eine ganz andere Diskussion. Lassen Sie ihn zu gegebener Zeit wissen, dass es geschmacklos ist, wenn er Sie anschreit.

(Siehe KAPITEL 9, „*Kommunikation in der Ehe – Vermeiden Sie diese Dinge*“, (a)“).

Q. Sie ist oft nicht mit mir einverstanden und versteht mich falsch, obwohl andere das nicht tun.

A. Die „anderen“, die Sie verstehen, leben nicht mit Ihnen zusammen. Sie sehen vielleicht nicht alle Ihre Unzulänglichkeiten. Was Sie kommunizieren, setzt sich aus dem Verbalen und dem Nonverbalen zusammen. Es kann sein, dass Sie Ihr verbales Verhalten mit Ihrem nonverbalen Verhalten negieren, daher die Schwierigkeiten Ihrer Frau. Nehmen Sie sich Zeit, erklären Sie die Dinge und lassen Sie keinen Zweifel an Ihrer Aufrichtigkeit aufkommen.

(Siehe KAPITEL 9, „*Kommunikation in der Ehe*“).

Q. Wir streiten uns, wenn wir nur eine Stunde miteinander reden.

A. Es ist offensichtlich, dass Sie beide keine Freunde sind. Bei der Kommunikation in der Ehe geht es nicht darum, wer einen Streit gewinnen kann, um zu beweisen, dass er schlauer ist. Außerdem ist die Ehe kein Wettbewerb zwischen einem Mann und einer Frau. Sie ist eine Beziehung,

die auf Liebe basiert, mit dem Ziel, sich gegenseitig zu helfen, die von Gott gegebenen Träume zu erfüllen.

Nur wenn die Ehe als Wettbewerb betrachtet wird, reduziert sich jedes Gespräch in der Ehe auf einen Kampf der Worte. Nehmen Sie sich Zeit und reden Sie miteinander, einfach um die Gesellschaft des anderen zu genießen und nicht um zu beurteilen, ob der andere vernünftig spricht oder nicht. Ein kritischer Geist ist ein Zeichen dafür, dass es keine Liebe gibt. Die Liebe glaubt an alle Dinge. Nehmen Sie sich Zeit und entwickeln Sie wahre Freundschaft in Ihrer Ehe.

(Siehe KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptiere den Frieden und beschließe, nicht zu streiten*“).

Q. Er sagt sehr wenig, wenn überhaupt etwas. Ich möchte mich von ihm scheiden lassen.

A. Lernen Sie zu akzeptieren, dass Männer normalerweise so sind - sie reden nicht viel. Versuchen Sie, das Problem zu lösen, indem Sie ihn zum Reden bringen. Seien Sie zufrieden, wenn er Ihnen beim Reden zuhört. Er kann nie so viel reden wie Sie. Lassen Sie sich davon nicht in die Scheidung treiben. Finden Sie Mittel und Wege, um sich selbst in der Ehe glücklich zu machen. Wenn er sieht, dass Sie ohne ihn glücklich sind, wird er sich wahrscheinlich mehr für Ihre Welt öffnen.

Die Scheidung hat in der Heiligen Schrift nur eine Grundlage, nämlich Ehebruch. (Matthäus 5:32a) Es gibt keinen anderen Grund wie mangelnde Kommunikation. Bemühen Sie sich intensiv um Kommunikation, es wird funktionieren. Lassen Sie das Gebet nicht aus und nörgeln Sie nicht. Benutzen Sie die Scheidung nicht als Drohung, um ein Problem zu lösen: „Gebt auch dem Teufel nicht Raum“ (Epheser 4:27).

(Siehe KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptiere die ‚Männlichkeit‘ oder ‚Weiblichkeit‘ deines Ehepartners*“; KAPITEL 24, „*Was jeder Christus über Scheidung wissen sollte*“).

Q. Er findet, dass ich mich zu sehr beschwere und mich unhöflich verhalte, wenn Leute ins Haus kommen.

A. Wenn das stimmt, müssen Sie Ihre Einstellung ändern. Bewahren Sie einen freundlichen Geist. Nur so können Sie sich für Ihren Mann attraktiv machen und nicht durch Wutausbrüche und unhöfliches Verhalten. Griff in Liebe. Die Liebe verhält sich nicht ungebührlich. Seien Sie gastfreundlich.

(Siehe KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Q. Sie zweifeln immer an mir.

A. Dies ist ein Zeichen für mangelndes Vertrauen in der Ehe. Bemühen Sie sich um Transparenz und kommunizieren Sie klar und unmissverständlich über Probleme und vergewissern Sie sich, dass Sie verstanden wurden. Es ist ein Zeichen dafür, dass keine Liebe in der Beziehung vorhanden ist, wenn ständig Misstrauen herrscht. Die Liebe glaubt alle Dinge.

(Siehe KAPITEL 6 „*Der Gott-Typ der Ehe – Offenheit*“, KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Q. Sie möchte, dass ich nur mit Leuten spreche, die sie mag.

A. Das klingt nach einem Fall von Kontrolle und Manipulation. Es kann niemals möglich sein, dass ein Ehemann nur mit Leuten spricht, die seine Frau mag.

Der wichtigste Grundsatz für eine gottgefällige Ehe und für die Förderung der Treue in der Ehe besteht darin, alle Freunde zu verlassen, insbesondere die des anderen Geschlechts, und sich an den Ehepartner zu binden. Außerdem wird empfohlen, dass Paare gemeinsame Freunde haben sollten.

Dies ist gewiss keine Aufforderung an jemanden, nur mit Personen zu sprechen, die der andere gutheißt. Wo dies der Fall ist, mangelt es eindeutig an Vertrauen. Untersuchen Sie, was zu dieser ungesunden Haltung geführt hat, und gehen Sie es an.

(Siehe KAPITEL 6, „*Der Gott-Typ der Ehe – Offenheit*“).

Q. Sie/Er spricht nicht gerne über Probleme, die wir haben, sondern zieht es vor, über Themen zu schweigen.

A. Wenn Sie über die Probleme schweigen und sie loslassen können, dann ist das in Ordnung. Es ist jedoch allgemein anerkannt, dass Menschen besser mit Problemen umgehen können, wenn sie darüber sprechen können. Wenn Sie schweigen, nähren Sie möglicherweise ein Missverständnis, während Sie, wenn Sie darüber sprechen, etwas Licht in das Problem bringen können, so dass eine Lösung leichter zu finden ist. Bemühen Sie sich, darüber zu sprechen, damit es zu einer Entlastung kommen kann.

(Siehe KAPITEL 9, „*Kommunikation in der Ehe-Sprache*“).

Finanzen

Q. Er ist egoistisch. Er gibt mir nicht genug Geld.

A. Die Finanzen oder der Umgang mit Geld ist einer der Bereiche in der Ehe, die kontrovers sein können. In manchen Kulturen ist es die Aufgabe des Ehemannes, für das gesamte benötigte Geld zu sorgen. Wenn das der Fall ist, scheint er die Macht zu haben, absolut zu bestimmen, wofür das Geld verwendet werden soll. In unserer heutigen wirtschaftlichen Realität tragen sowohl der Ehemann als auch die Ehefrau zum Unterhalt des Hauses bei. Die Ehemänner werden ermutigt, ihren Frauen genügend Geld für den Haushalt und auch etwas für sich selbst zu geben. Bitte seien Sie nicht „armstark!“ oder nett. (Siehe KAPITEL 15 „*Grundsätze der Finanzen in der Ehe*“).

Q. Wir können nicht entscheiden, wie viel wir für Kleidung für uns selbst ausgeben sollen.

A. Sie können dies durch eine Haushaltsplanung tun, und diese muss gemeinsam geplant werden, damit Frieden und Freude herrschen. Denken Sie daran, dass wir als Verwalter von Gottes Geld eine Tagesrechnung ablegen müssen.

(Siehe KAPITEL 15, „*Grundsätze der Finanzen in der Ehe*“).

Q. Haben wir ein gemeinsames Bankkonto?

A. Es gibt keine Vorschrift, dass ein verheiratetes Paar ein gemeinsames Konto führen muss. Wichtig ist nur, dass sie ihre Finanzen nach dem Grundsatz verwalten, dass das, was jeder hat, für beide da ist. Darüber hinaus muss Transparenz herrschen. (Siehe KAPITEL 15 „*Grundsätze der Finanzen in der Ehe*“).

Q. Er ist so vorsichtig mit dem Geld, dass er das Leben manchmal unangenehm macht.

A. Vorsichtig mit Geld umzugehen, sollte eine gute Sache sein. Wenn wir in der Lage sind, alle Lecks rund um unsere Finanzen zu stoppen, können wir mehr haben. (Lukas 16:2)

¹ Der umgangssprachliche Ausdruck des Autors für Geiz

Wenn es jedoch für die Ehefrau unangenehm ist, sollte die Kunst und Weise, in der dies geschieht, überdacht werden. Der Umgang mit den Finanzen zu Hause muss eine gemeinsame Anstrengung sein, die durch Diskussion und Dialog erfolgt. Niemand sollte sich ausgegrenzt fühlen. Ermutigen Sie zu Transparenz. (Siehe KAPITEL 15, „*Grundsätze der Finanzen in der Ehe*“).

Einstellung

Q. Er ist nicht hilfsbereit und hat eine „Es ist mir egal“-Einstellung.

A. Es gehört zu den Pflichten eines jeden Ehemannes, seine Frau zu lieben, wie Christus die Gemeinde geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat (Epheser 5:25). Wenn ein Ehemann seine Frau wirklich liebt, wird er sie unter anderem vor der Belastung durch die Hausarbeit schützen. Das bedeutet, dass er seiner Frau helfen und sie unterstützen wird, damit sie nicht unter der Last der Verantwortung, die sie zu tragen hat, zusammenbricht. (Siehe KAPITEL 11, „*Pflichten des Ehemannes*“).

Die Frau muss auch bedenken, dass sie als christliche Ehefrau viele Aufgaben hat, und sie muss ihren Mann freundlich um Hilfe bitten. Lassen Sie ihn spüren, dass Sie die kleinen Dinge, die er im Haushalt tut, zu schätzen wissen. Auch wenn sie damit nicht einverstanden ist, muss sie ihrem Mann das Gefühl geben, dass sie für seine Hilfe bei der Hausarbeit dankbar ist. Dieser Ansatz massiert das Ego des Mannes und macht ihm Lust, mehr zu tun. Widerstehen Sie dem Drang, Anweisungen darüber zu geben, wer was tun und wer was nicht tun soll. (Siehe KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“).

Q. Sie ist nicht unterwürfig.

A. Es ist die Pflicht der Ehefrau, sich ihrem Mann in allen Dingen unterzuordnen (Epheser 5:22). Unterwürfig zu sein bedeutet, zu respektieren, nachzugeben, zu erfüllen und zuzustimmen. Das ist in der Regel nicht ganz einfach, aber da es sich um eine biblische Forderung und ein Gebot handelt, müssen sich die Ehefrauen bemühen, es zu befolgen.

Die Ehemänner müssen jedoch bedenken, dass es den Ehefrauen leichter fällt, sich ihnen zu unterwerfen, wenn die Ehemänner sie so lieben, wie Christus die Gemeinde liebt. Die Ehefrauen sollten wissen, dass Unterordnung keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke ist. Mit einer unterwürfigen Frau lässt es sich in der Regel leichter zusammenleben als mit einer streitsüchtigen, kämpfenden Frau. (Siehe KAPITEL 12, „*Pflichten der Ehefrau – Unterwerf dich deinem Mann*“).

Q. Er zeigt keine Wertschätzung.

A. Auch hier ist es die Pflicht eines jeden Ehemannes, dafür zu sorgen, dass sich seine Frau zu Hause wohl fühlt. Diese lästige Aufgabe kann man unter anderem dadurch erfüllen, dass man ihr das Gefühl gibt, akzeptiert zu werden, nicht zu streng zu sein, so oft wie möglich zu Hause zu bleiben und ein Gefährte zu sein.

Wenn dies nicht der Fall ist, ist es unwahrscheinlich, dass ein Ehemann eine zufriedene Frau hat. Ein Ehemann darf sich nicht so verhalten, als ob die einzige Sorge seiner Frau darin bestünde, es ihm bequem zu machen. Deshalb sollte alles, was sie tut, um ihm das Leben angenehmer zu machen, als etwas angesehen werden, das Anerkennung und Wertschätzung verdient. Je öfter er „Danke“ sagt, desto mehr Dienste wird er wahrscheinlich erhalten. (Siehe KAPITEL 11, *„Die Pflichten des Ehemannes“*).

Q. Er bleibt nicht oft zu Hause. Er kommt spät nach Hause.

A. Gibt es einen Grund zu der Annahme, dass er sich an Orten aufhält, an denen Sie eine Affäre vermuten, oder fühlen Sie sich einfach unwohl mit seinen nächtlichen Aktivitäten? Wenn ja, dann können Sie mit ihm sprechen oder einen Seelsorger bitten, dies zu tun. Vertrauen ist sehr wichtig, wenn Ihre Ehe Bestand haben soll oder harmonisch und schön sein soll. Misstrauen ist sehr ungesund. „Die Liebe glaubt alles, hofft alles...“ und „Die vollkommene Liebe vertreibt alle Ängste“.

Es muss Offenheit über seine Bewegungen herrschen, um alle Zweifel zu beseitigen. Behandeln Sie das Thema so, dass es nicht offensichtlich ist, dass Sie ihn beschatten und voller Misstrauen sind. (Siehe KAPITEL 6, *„Der Gott-Typ der Ehe – Offenheit“*, KAPITEL 8, *„Liebe in der Ehe – Agape“*).

Q. Es fehlt ihr an Initiative und Zielstrebigkeit.

A. Dies sind Anzeichen für eine Frau mit einem bestimmten Temperament - höchstwahrscheinlich eine Phlegmatikerin. Die Aufgabe des Ehemannes ist es, das Bemühen seiner Frau zu unterstützen. Sie werden feststellen, dass sie dort sind, wo Sie Schwächen haben, auch Stärken haben werden. In der Ehe geht es darum, sich gegenseitig zu ergänzen. (Siehe KAPITEL 8, *„Liebe in der Ehe – Agape“*; KAPITEL 25, *„Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptiere die ‚Männlichkeit‘ oder ‚Weiblichkeit‘ deines Ehepartners“*).

Q. Sie ist vergesslich.

A. Es ist die Pflicht eines Ehemannes, gegenüber dem schwächeren Gefäß tolerant zu sein und es zu beschützen. Erinnern Sie sie an Dinge, die sie zu vergessen droht, und helfen Sie ihr, ihr Leben zu planen. Schließlich ist das der Grund, warum sie Sie geheiratet hat. Es könnte auch eine Temperamenteigenschaft sein (z.B. bei Sanguinikern). Beten Sie auch für sie.

(Siehe KAPITEL 8 „*Liebe in der Ehe – Agape*“; KAPITEL 25 „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptiere das Temperament deines Ehepartners*“).

Q. Sie sind herrschsüchtig.

A. Sie hat wahrscheinlich ein cholerisches Temperament. Verstehen Sie die Stärken und Schwächen einer cholerischen Frau und was zu tun ist, wenn Sie mit einer solchen verheiratet sind.

(Siehe KAPITEL 18, „*Stärken und Schwächen einer cholerischen Ehefrau*“; KAPITEL 43, „*Was tun, wenn man mit einem cholerischen Ehemann oder einer cholerischen Ehefrau verheiratet ist*“; KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptiere das deine Temperamente Ehepartner*“).

Q. Er nimmt sich keine Zeit, um herauszufinden, was mit mir los ist, wenn ich Probleme habe.

A. Dies ist ein Problem, das auf einen der größten Wünsche jeder Ehefrau hinweist, nämlich auf die Aufmerksamkeit ihres Mannes. Wie bereits erwähnt, ist es die Pflicht eines jeden Ehemannes, dafür zu sorgen, dass sich seine Frau zu Hause wohl fühlt. Eine der Möglichkeiten, dies zu erreichen, besteht darin, ihr das Gefühl zu geben, dass sie akzeptiert wird. Ein Ehemann kann seiner Frau nicht das Gefühl geben, akzeptiert zu werden, wenn er keine Zeit mit ihr verbringt oder sie nicht in seine Pläne einbezieht. Sie zeigt es vielleicht nicht, aber sie liebt es wirklich, wenn Sie sich sicher sind, herauszufinden, was mit ihr los ist.

(Siehe KAPITEL 11, „*Pflichten des Ehemannes – Schutz und Fürsorge für sie (a)*“).

Q. Er belehrt mich ständig. Er sagt, er sei ein Befehlshaber.

A. In einem ehelichen Heim gibt es keinen Befehlshaber. Es ist weder ein Schlachtfeld noch ein Exerzierplatz. In der Ehe gibt es Partner. Es gibt ein Oberhaupt und einen Gehilfen - das erforderte kein Verhältnis von Befehlshaber und Untergebenem.

Der Ehemann muss seine Frau ehren und respektieren und sie als das schwächere Gefäß behandeln. Wenn dies der Fall ist, muss die Frau nicht herumkommandiert werden. Sie werden mit Liebe und Zufriedenheit bedient.

Andererseits ist Ihr Ehemann wahrscheinlich ein Choleriker, und deshalb müssen Sie die Stärken und Schwächen eines cholerischen Ehemanns kennen und wissen, was zu tun ist, wenn Sie mit einem solchen verheiratet sind.

(Siehe KAPITEL 18, „*Stärken und Schwächen eines cholerischen Ehemannes*“; KAPITEL 43, „*Was tun, wenn Sie mit einem cholerischen Ehemann oder einer cholerischen Ehefrau verheiratet sind*“; KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Akzeptanz – Akzeptiere das Temperament deines Ehepartners*“).

Q. Sie lösen Probleme nicht so leicht.

A. Wenn das bedeutet, dass sie nicht leicht vergibt, dann wird es schwierig sein, Probleme zu lösen und in Harmonie in einem solchen Haus zu leben. Was das Vergessen betrifft, so muss man „absichtlich“ vergessen. Das geschieht im Laufe der Zeit, aber zu vergeben ist ein göttliches Gebot. Es wird von Gott verlangt.

In einer Ehe wird es immer wieder Kränkungen geben, aber es muss auch Vergebung geben, um mit den Kränkungen umzugehen, die entstehen. Unvergebung ist eine geistliche Angelegenheit, und Gott vergibt nicht, wenn jemand nicht vergibt. Ehemann, hilf deiner Frau mit dem Wort Gottes, stirbt zu erkennen. Lehren Sie sie außerdem durch Ihr Beispiel, wie man vergibt und loslässt.

(Siehe KAPITEL 21, „*Problemlösung in der Ehe*“; KAPITEL 9, „*Kommunikation in der Ehe*“).

Q. Es tut ihr nicht leicht, sich zu entschuldigen.

A. Oft bleiben Ehekonflikte ungelöst, weil keiner von beiden „Entschuldigung“ sagen will. Eine sanfte Antwort wendet jedoch den Zorn ab, und wer seine Sünden bekennt und vergisst, wird Barmherzigkeit erlangen. (Siehe KAPITEL 21, „*Problemlösung in der Ehe*“).

Q. Es gefällt mir nicht, wie er manchmal mit mir spricht, besonders wenn unsere Haushaltshilfe und andere Personen dabei sind.

A. Auch hier müssen wir lernen, die Wahrheit in Liebe zu sagen. Außerdem lehrt uns Galater. 6:1 lehrt uns, wie wir andere korrigieren können, die vielleicht Fehler gemacht haben. Wenn du deinen Ehepartner korrigierst, ist es nicht angebracht, stirbt in der Gegenwart anderer zu tun - warte ab und tue es zu einem geeigneten Zeitpunkt und an einem geeigneten Ort. Das zeigt, dass Sie es in Liebe tun und nicht aus Zorn oder Selbstgerechtigkeit. (Siehe KAPITEL 21, „Problemlösung in der Ehe“).

Spiritualität

Q. Sie ist nicht spirituell genug.

A. Nach Epheser 5:29 ist es die Pflicht des Ehemannes, seine Frau mit dem Wort Gottes zu nähren und zu pflegen. Er ist auch der Leiter im Haus. Wenn die Frau nicht geistlich genug ist, hat das Oberhaupt die Verantwortung, sie in Liebe zu disziplinieren, wie jeden Neubekehrten, bis sie geistlich genug wird. Denken Sie daran, dass es Gott ist, der die Veränderung vornimmt und nicht der Ehemann. (Siehe KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“; Siehe KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Annahme*“).

Q. Er betet nicht mehr so, wie er es vor unserer Ehe getan hat. Ich wünschte, er wäre gottesfürchtiger, d.h. betender.

A. Dies sind alles Klagen einer Ehefrau über die ungeistliche Haltung ihres Mannes. In 1. Mose 2:18 sagt Gott, dass er dem Mann eine Hilfe zur Seite stellt. Das bedeutet, dass die Frau ihrem Mann eine Helferin ist. Das bedeutet, dass sie in jeder Hinsicht helfen soll, auch geistlich. Beten Sie für ihn.

Das Ideal in einer Ehe ist, dass der Ehemann als Oberhaupt die Führung in geistlichen Angelegenheiten übernimmt. In den oben genannten Fällen könnte es jedoch den Anschein haben, dass die Frau geistlich die Nase vorn hat.

Wenn Sie als Ehefrau versuchen, ihm einen Vortrag darüber zu halten, wie wichtig es ist, zu beten oder nicht rückfällig zu werden, werden Sie nicht viel erreichen. Was mit Sicherheit wirkt, ist Ihr Gebet für ihn. Suchen Sie sich einen guten Zeitpunkt und beten Sie, wenn er dabei ist. Versuchen Sie, ihn einzuladen, ohne zu aufdringlich zu sein. Ich glaube, dass Sie ihn mit Gebet und Weisheit allmählich dazu bringen können, das zu tun, was er tun sollte.

Desgleichen sollt ihr Frauen euch euren Männern unterordnen, damit auch die, die nicht an das Wort glauben, durch den Wandel ihrer Frauen ohne Worte gewonnen werden,

1. Petrus 3:1

(Siehe KAPITEL 8, „*Liebe in der Ehe – Agape*“; Siehe KAPITEL 25, „*Der Schlüssel der Annahme*“).

Q. Er zieht gerne mit ungläubigen Freunden umher und sieht nichts Falsches daran, mit ihnen zusammen zu sein.

A. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Mann abtrünnig geworden ist; aber Sie müssen ihm gegenüber in Liebe leben. „Die Liebe versagt nie“. Die Pflicht der Frau eines abtrünnigen Ehemannes ist es zunächst, für ihn zu beten. Zweitens: Finden Sie subtile Wege, um ihn dazu zu bringen, zu Hause zu bleiben oder sich mehr zu wünschen, zu Hause zu sein als bei seinen Freunden. Als letzten Ausweg können Sie eine gute Atmosphäre schaffen und mit ihm reden.

Bei allem, was Sie mit ihm besprechen, muss es um das Heil seiner Seele gehen und nicht um die Sicherheit Ihrer Ehe. Wenn er erst einmal wiederhergestellt ist, wird sich auch seine Einstellung zur Ehe und zum Zuhausebleiben höchstwahrscheinlich positiv verändern. Aber am wichtigsten ist es, für ihn zu beten. (Siehe KAPITEL 8, *„Liebe in der Ehe – Agape“*).

Q. Sie scheinen den Dienst in der Kirche nicht sehr ernst zu nehmen.

A. Die Wahrheit ist, dass Sie Ihre Frau nicht zwingen können, gerne in der Kirche zu dienen. Einer der Gründe für diese Einstellung könnte sein, dass sie von Ihnen nicht viel Hilfe bei der Erledigung der Hausarbeit erhält. Außerdem sieht sie vielleicht nicht den Unterschied in Ihrem Leben, obwohl Sie sich so sehr in der Gemeindegarbeit engagieren. Wenn dies jedoch nicht der Fall ist, dann gibt es wirklich Grund zur Sorge.

Unterhalten Sie sich mit Ihrer Frau und finden Sie heraus, was ihre wirklichen Schwierigkeiten sind, und helfen Sie ihr mit Geduld und Liebe, diese zu überwinden. Bemühen Sie sich darum, dass Ihre Frau als Christin reifer wird, während Sie ihr als christlicher Ehemann ein gutes Beispiel geben. (Siehe KAPITEL 8, *„Liebe in der Ehe – Agape“*; Siehe KAPITEL 25, *„Der Schlüssel der Annahme“*).

Q. Ich möchte regelmäßig mit meiner Familie beten können. Er betet nicht mit mir.

A. Es ist ideal, wenn Mann und Frau gemeinsam mit der ganzen Familie beten. In der Realität ist das aber nicht immer der Fall. Ich würde zunächst vorschlagen, dass die Frau dankbar sein sollte, dass sie einen Mann hat, der zumindest betet.

Es ist wichtig, dass ein Paar manchmal gemeinsam betet. Das fördert die Bindung zwischen den beiden, und in der Bibel steht, dass es eine größere Wirkung hat, wenn zwei sich einig sind, was das Gebet angeht. Es liegt auch im Interesse des Ehepaares, sich ab und zu Zeit für das gemeinsame Gebet zu nehmen. Als Oberhaupt des Hauses ist es die Aufgabe des Ehemannes, der Priester des Hauses zu sein. Als Priester ist es daher seine Pflicht, seine Familie gelegentlich zur Gemeinschaft zusammenzubringen. Seien Sie wie Abraham und befehlen Sie Ihrem Haushalt, es Ihnen gleichzutun. Ihr könnt getrennte Gebetszeiten haben und euch in bestimmten Fragen zusammentun.

Denn dazu habe ich ihn auserkoren, dass er seinen Kindern befehle und seinem Hause nach ihm, dass sie des HERRN Wege halten und tun, was recht und gut ist, auf dass der HERR auf Abraham kommen lasse, was er ihm verheißten hat.

1. Mose 18:19

Dies hilft dem Ehepaar, zusammenzubleiben und bestimmte negative Tendenzen, die sich bei den Kindern festsetzen könnten, zu verhindern.

(Siehe KAPITEL 7, „*Das christliche Heim*“).

Q. Wir sind nicht in der Lage, göttliche Prinzipien in Situationen, mit denen wir konfrontiert sind, praktisch anzuwenden oder einzubeziehen.

A. Es ist dauerhaft, dass Sie gerade das, was Ihnen helfen kann, Probleme in Ihrer Ehe zu lösen, nur schwer tun können. Sie können dies nur tun, wenn Sie sich bewusst dafür entscheiden, dass Gott es besser weiß als Sie und dass, wenn er in seinem Wort etwas zu der Situation gesagt hat, es definitiv eine bessere Lösung als Ihre ist.

Mit anderen Worten: Man muss sich dazu beweisen, biblische Prinzipien bei der Lösung von Problemen in der Ehe anwenden. Selbst wenn eine nicht bereit ist, kann die Partei andere sich an die biblische Haltung und an das halten, was die Bibel sagt. Durch Ihr Gehorsam gegenüber dem Wort können Sie ihn auf Ihre Seite ziehen.

(Siehe KAPITEL 7, „*Das christliche Heim*“).

Familienangelegenheiten

Q. Sie hört mehr auf ihre Mutter als auf mich.

A. Eine Ehefrau sollte wissen, dass 1.Mose 2:24 das „Verlassen und Festhalten“ als entscheidend für den Erfolg jeder Ehe vorschreibt. Sie müssen den Einfluss, die Leitung und die Kontrolle ihrer Eltern (Mutter) verlassen, um sich an ihren Ehemann zu „klammern“. Es ist besser, auf ihren Mann zu hören. Wenn sie das nicht tut, hat sie kein Vertrauen in das, was der Ehemann zu sagen hat.

Sie müssen lernen, dass die Ehe beide mehr als jede andere Person betrifft; Daher muss der Rat des Ehemannes als wichtiger für die Ehe angesehen werden als der Rat einer anderen Person. Der Ehemann sollte versuchen, die Freundschaft und die Kommunikation in der Ehe zu verbessern. (Siehe KAPITEL 6, *„Der Gottestyp der Ehe – Verlassen und Verlassen werden“*).

Q. Sie haben keine Zeit, sich um das Haus zu kümmern.

A. Ehefrauen sind in diesem Teil der Welt von Natur aus „belästigte“ Menschen in der Ehe. Zu ihren Aufgaben gehören: Arbeiterin, Köchin, Sexualpartnerin, Mutter, Christin und Gastgeberin. Die Kombination all dieser Aufgaben kann sich für viele Ehefrauen manchmal als ziemlich überwältigend erweisen.

In diesem Fall scheint es so zu sein, dass die Frau ihre Herausforderungen dadurch löst, dass sie einige ihrer Aufgaben im Haushalt vernachlässigt. Dies führt in der Regel zu weiteren Problemen. Die Lösung für dieses Problem besteht darin, dass der Ehemann sie vor der Belastung durch die Hausarbeit schützt. Sie müssen auch lernen, um Hilfe zu beißen. Außerdem müssen sie sich bewusst machen, dass alle ihre Aufgaben gleich wichtig sind. Schließlich muss sie wissen, dass sie durch Christus, der sie stärkt, alles tun kann. Ehemann, besprechen Sie die Situation mit Ihrer Frau und entwickeln Sie gemeinsam eine Strategie, um ihr zu helfen, ihr Leben besser zu organisieren. (Siehe KAPITEL 12, *„Pflichten der Ehefrau“*; KAPITEL 13, *„Die ganzheitliche Ehefrau“*).

Q. Er weist seine Familienmitglieder an, die mich beleidigen, nicht zurecht.

A. Es ist die Pflicht eines jeden Ehemannes, seine Frau zu schützen und für sie zu sorgen. Einer der Bereiche, vor denen er seine Frau schützen muss, ist das falsche Verhalten seiner eigenen Verwandten und Freunde. Ein Ehemann muss wissen, dass nicht alle seine Leute die Wahl seiner Frau gutheißen werden. Es ist daher seine Pflicht, sie vor denen zu schützen, die sie nicht besonders mögen. Dieser Schutz kann dadurch erfolgen, dass er die unangemessene Art und Weise, in der jemand seine Frau behandelt, völlig missbilligt. Damit signalisiert er, dass er nicht zulassen wird, dass seine Frau schlecht behandelt wird. Jeder Ehemann, der seine Frau der Belästigung durch seine Verwandten und Freunde überlässt, versagt in seiner Pflicht, seine Frau, das „schwächere Gefäß“, zu schützen.

(Siehe KAPITEL 11, *„Pflichten des Ehemannes – Schutz und Fürsorge für sie (a)“*; KAPITEL 22, *„Schwiegereltern“*).

Das Ende

BIBLIOGRAPHIE

Adams, Jay E. *Marriage, Scheidung und Wiederheirat in der Bibel*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980.

-----. *Das Handbuch des christlichen Seelsorgers*. Grand Rapids, Michigan: Zondevan Publishing House, 1973.

Adei, Georgina. *Die Freude an der menschlichen Liebe*. Accra, Ghana: African Christian Press, 1999.

Adei, Stephen & Georgina. *Leidenschaftliche Monogamie*. Accra, Ghana: African Christian Press, 2000.

Adei, Stephen. *Das Geheimnis einer glücklichen Ehe: Kommunikation*. Achimota, Accra: Africa Christian Press, 2002.

Adjabeng, Joshua. *Bevor Sie heiraten*. Accra, Ghana: Olive, 1999.

-----. *Liebe und Sex in der Ehe*. Accra, Ghana: Olive, 2001.

-----. *Eine fruchtbare Ehe genießen*. Accra, Ghana: Olive, 1995.

Alexander, Dan & Longman Tremper. *Intime Verbündete*. Wheaton, Ill: Tyndale House Pub., 1995.

Ames, Dave and Joyce. *Stressfreie Ehe*. Eastbourne, ESussex: Crossway Books, 1990.

-----. *Zweite Flitterwochen*. Eastbourne: Kinsway Publishing, 1991.

Anderson, C. Thomas and Maureen. *Die Ehe als Liebesgeschichte*. Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003.

Anderson, Neil T. and Charles Nylander. *Die christuszentrierte Ehe*. Ontario: Glint, 1996.

Andrews, Gini. *Deine Hälfte des Apfels: Gott und das alleinstehende Mädchen*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1974.

Arp, David and Claudia. *10 tolle Verabredungen zur Belebung Ihrer Ehe*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1997.

Arterburn, Steve et al. *Der Kampf eines jeden jungen Mannes: Strategien für den Sieg in der realen Welt der sexuellen Versuchung*. Colorado Springs, Colorado: Waterbrook Press, 2004.

Arthur, Kay. *Ehe ohne Reue*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 2000.

Ash, Christopher. *Sex in der Ehe im Dienste Gottes*. Leicester, England: InterVarsity Press, 2003.

Augsburger, David. *Fürsorge genug, um zu konfrontieren*. Glendale, California: G/L Publications, 1978.

Barnes, Robert G. Jr. *Alleinerziehende Eltern*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991.

Badoe, E. A and S.K. Owusu ed. *Gesundheit und Krankheit: Der Leitfaden für den Laien zur guten Gesundheit*. Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004.

Blood Jr., Robert O. *Ehe*. New York: The Free Press, 1969.

Boehi, David et al. *Vorbereitung auf die Ehe*. Denise Rainey ed. Ventura, California: Gospel Light Publishing House, 1997.

Britten, Bruce & Carol. *Antworten für Ihre Ehe*. South Africa, Worldwide Books, 2000.

Burkett, Larry. *Was Ehemänner wünschen, dass ihre Frauen über Geld Bescheid wissen*. Wheaton, Illinois: Victor Books, 1977.

Bustanoby, Andre. *Aber ich wollte keine Scheidung: Wie Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978.

Bye, Beryl. *Unseren Kindern den christlichen Glaube beibringen*. Chicago: Moody Press, 1966.

Callander, Garry, Govan and Hodge. *Illustrierte Geburtshilfe*. 3rd ed. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980.

Campbell, Stuart and Christoph Lees. *Geburtshilfe von zehn Lehrern*. 17th ed. London: Arnold, 2000.

Caplan, Ronald M. ed. *Grundlagen der Geburtshilfe*. Baltimore, London: William & Wilkins, 1982.

Carter, Les. *Die Push-Pull-Ehe: Die Kunst des Gebens und Nehmens lernen und leben*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1985.

Cerling, Charles. *Der geschiedene Christ*. Grand Rapids, Michigan: Baker House, 1984.

Chamberlain, Geoffery ed. *Turnbulls Geburtshilfe*. 2nd ed. Edinburgh, Scotland: Churchill Livingstone, 1995.

Chamberlain, Geoffrey and John Dewhurst. *Geburtshilfe und Gynäkologie*. 2nd ed. London: Pitman Pub., 1984.

Chapman, Gary and Ross Campbell. *Die fünf Liebessprachen der Kinder*. Chicago: Northfield Publishing, 1997.

Chapman, Gary. *Fünf Anzeichen für eine liebevolle Familie*. Chicago: Northfield Publishing, 1997.

-----, *Auf dem Weg zu einer wachsenden Ehe*. Chicago: Moody Press, 1996.

Christensen, Larry. *Die christliche Familie*. Minneapolis: Bethany, 1970.

Clayton, Stanley G. et al. eds. *Geburtshilfe von zehn Lehrern*. 14th ed. Bedford Square, London: Edward Arnold Pub., 1986.

Clinebell, Howard J. & Charlotte H. *Die intime Ehe*. New York: Harper & Row Publishers, Inc., 1970.

Clulow, Christopher ed. *Frauen, Männer und Ehe*. London: Sheldon Press, 1995.

Coleman, William L. *Verlobt: Wenn die Liebe abhebt*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980.

Collins, R. Gary. *Familienschock, Starke Familien inmitten eines weltbewegenden Wandels*. Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois, 1995.

Crabb, Jr., Lawrence J. *Der Ehebauer*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1982.

Cutrer, William and Sandra Glahn. *Sexuelle Intimität in der Ehe*. Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications,

Dawn, J. Marva. *Sexueller Charakter: Von der Technik zur Intimität*. Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 2001.

Debra Evans. *Segnen Sie Ihren Ehemann in „Masons Geheimnis in der Ehe“*. Tyndale House Publishers Inc, Wheaton Illinois 2003.

Dillow, Linda. *Kreatives Gegenstück*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publisher, 1986.

Dilts, P. V. et al. *Hauptstudium in Geburtshilfe und Gynäkologie*. 3rd ed. Baltimore, London: Williams & Wilkins, 1981.

Dobson, James. *Geradlinige Gespräche mit Männern und ihren Ehefrauen*. Waco, Texas: Word Books, 1988.

-----, *Was Ehefrauen wünschen, dass ihre Ehemänner über Frauen Bescheid wissen*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1982.

Downer, Phil and Susy and Ken Walker. *Optimieren Sie Ihre Ehe: Ewige Wirkung auf Familie und Freunde*. Camp Hill, Pennsylvania: Christian Publications Inc., 2003.

Eisenberg, Arlene et al. *Was Sie erwarten können, wenn Sie schwanger sind*. New York: Norkman Pub., 1991.

Elliot, Elisabeth. *Suche nach Liebe: Wahre Geschichten über Leidenschaft*. Manila, Philipines: OMF Literature Inc., 1996.

Ellis, Gwen. *Thriving as a Working Woman*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1995.

Enkin, Marc F. W. C. Keirse, Ian Chalmers Murray ed. *Wirksame Betreuung in der Schwangerschaft und unter der Geburt*. Oxford, New York: Oxford University Press, 1991.

Evans, Jimmy. *Ehe auf dem Felsen*. Amarillo, Texas: Majestic Media, 2004.

Field, David. *Persönlichkeiten in der Ehe*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1986.

Finzel, Hans and Donna. *Die zehn besten Arten, seine Frau zu lieben*. Colorado Springs, Colorado: Cook Communication Ministries, 2001.

Forehand, Rex & Nicholas Long. *Erziehung des eigensinnigen Kindes*. Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1996.

Frederickson, H. L. and Wilking Haug L. *OB/GYN-Geheimnisse*. Philadelphia, Pennsylvania: Hanley & Belfus Inc., 1991.

Friesen, Delores. *Lass die Liebe dein Größtes sein*. Kehl, Germany: Editions Trobisch, 1981.

Ganong, F. William. *Überprüfung der medizinischen Physiologie*. New York: McGraw-Hill, 2003.

Ganong, William. *Überprüfung der medizinischen Physiologie*. 15th ed. East Norwalk, Connecticut: Appleton & Lange, 1991.

Gillham, Anabel. *Freunde und Liebhaber*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1982.

Grunlan, Stephen A. *Ehe und Familie: Eine christliche Perspektive*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1999.

Hagin, Kenneth E. *Die Liebe: Der Weg zum Sieg*. Tulsa, Oklahoma: Faith Library Publications, 2001.

Hall, L. Timothy. *Die Wehen der Liebe*. Grand Rapids: Kregel, 1996.

Hardisty, Margaret. *Für immer meine Liebe*. Irvine, California: Harvest House Publishers, 1975.

Harvey, A. David R. and Ilya Z. Kovar. *Gesundheit von Kindern*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1991.

Healthy Pregnancy: *Die schmerzfreie Option*. February/March 2005.

Henfelt, Robert et al. *Liebe ist eine Wahl*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 1992.

Henry, Jim and Marilyn Jeffcoat. *Die zwei sollen eins werden: Ein Hochzeitshandbuch*. Nashville, Tennessee:

Holman Publishers, 2000. Hlauka, Theda. *Das Jawort zu geben war der einfachste Teil: Die Geheimnisse einer dynamischen und erfüllenden Ehe*. Nashville, Tennessee: Broadman and Holman Publishers, 2001.

Horner, Bob and Jan. *Konflikte in der Ehe lösen*. Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000.

Horsley, Gloria. *Schwiegereltern: Ein Leitfaden für die Therapie in der Großfamilie*. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1996.

Huang, Christopher L. H. and Victor G. Daniels. *Begleiter für die Geburtshilfe*. Lancaster, England: M. T. P. Press Ltd., 1962.

Ingrid, Gary. *Ganzheitliche Ehen in einer zerbrochenen Welt*. Grand Rapid, Michigan: Discovery House Publishers, 1996.

Jakes, T.D. *Sechs Säulen aus dem Epheserbrief: Die geistliche Hochzeit des Gläubigen*. Tulsa, Oklahoma, 2000.

Janss, Edward W. *Wie Sie Ihren Kindern alles geben, was sie wirklich brauchen*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980.

Janssen, Al. *Das Meisterwerk der Ehe*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001.

Kalmbach, Deb and Heather Kopp. *Weil ich für immer gesagt habe: Umarmung der Hoffnung in einer nicht so perfekten Ehe*. Oregon: Multnomah Publishers Sisters, 2001.

Kennedy-Moore, Eileen & Joanne C. Watson. *Ausdruck von Gefühlen, Mythen, Realitäten und therapeutische Strategien*. New York: The Guildford Press, 1999.

Kisseadoo, V. A. Samuel. *Grundprinzipien erfolgreicher Elternschaft*. Accra, Ghana: Asempa, 2004.

Kwame-Aryee, R. A. and Seffah, J. D. *Handbuch der Gynäkologie: Ein praktischer Leitfaden für den Studenten und Praktiker*. Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1999.

Kwame-Aryee, R. A. *Handbook of Obstetrics: Ein praktischer Leitfaden für das Management von geburtshilflichen Hochrisikopatienten*. Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1997.

Kwawukume, E. Y. and E. E. Emuveyan eds. *Umfassende Geburtshilfe in den Tropen*. Accra, Ghana: Asante & Hittscher Printing Press Limited, 2002.

LaHaye, Beverly. *Die vom Geist gesteuerte Frau*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995.

LaHaye, Beverly et al. *Die Freude an der Ehe auf Gottes Art*. Nashville, Tennessee: Integrity Publishers, 2003.

LaHaye, Tim. *Wie man glücklich ist, obwohl man verheiratet ist*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1968.

----- *Ich liebe dich, aber warum sind wir so verschieden? Das Beste aus den Persönlichkeitsunterschieden in Ihrer Ehe machen*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1991.

----- *Gegensätze ziehen sich an*. Eastbourne: Kingsway Publications, 2000.

-----, *Geistgesteuertes Temperament*. Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993.

LaHaye, Tim and Beverly. *Der Akt der Ehe*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988.

Laney, J. Carl. *Der Scheidungsmythos*. Minneapolis, Minnesota: Bethany House Publisher, 1981.

Laryea, A. Evans. *Die Verbindung der Leben: Inspirierende Themen und Dynamik der vorehelichen Beziehung*. Accra, Ghana: PPI International, 2002.

Levene, Malcolm ed. *Jollys Krankheiten bei Kindern*. 6th ed. Osney Mead, Oxford: ELBS and Blackwell Scientific Publications, 1990.

Lewis, C. S. *Die vier Liebschaften*. New York: Harcourt Brace and Co., 1960. Lewis,

T. L. T. and G. V. P. Chamberlain ed. *Geburtshilfe von zehn Lehrern*. 15th ed. London: Hodder & Stoughton, 1990.

Lewis, Robert & William Hendricks. *Die Rollen rocken*. Colorado Springs: NavePress, 1991.

Littauer, Florence. *Persönlichkeit Plus für Paare: Sich selbst und den, den man liebt, verstehen*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 2001.

-----, *Persönlichkeit Plus: Wie man andere versteht, indem man sich selbst versteht*. Grand Rapids, Michigan: Fleming G. Revell, 1992. Littauer,

Marita and Chuck Noon. *Extravagant lieben: Damit die moderne Ehe funktioniert*. Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 2001.

Llewellyn Jones, Derek. *Jede Frau. Ein gynäkologischer Ratgeber fürs Leben*. Lagos, Nigeria: Academy Press, 1994.

-----, *Grundlagen der Geburtshilfe und Gynäkologie*. Vol. 2, 3rd ed. London: Faber & Faber Ltd., 1982.

Long, Eddie L. *Ich will Delilah nicht, ich brauche dich*. Tulsa, Oklahoma: Albury, 1998.

McLuhan, M. G. *Heirat und Scheidung: Gottes Ruf, Gottes Erbarmen*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991.

Merril, Dean. *Das Ehemann-Buch*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1977.

Meyer, Joyce. *Hilfe, ich bin verheiratet!* Fenton, Missouri: Warner Books, 2000.

Mol, Arnold. *Lasst uns beide gewinnen*. Basingstoke, Hants, UK: Marshall Morgan & Scott, 1984.

Mossholder, Ray. *Ehe Plus: The Bible and Marriage*. Lake Mary, Florida: Creation House, 1990.

Munce, H. Ruth. *Was geschah? Eine Studie zur Genesis*. Largo, FL: R. L. Munce Publishing Inc., n.d.

Munroe, Myles. *Den Zweck und die Macht der Männer verstehen*. New Kensington, Pennsylvania: Whitaker House, 2001.

Murray, Andrew. *Wie Sie Ihre Kinder zu Christus führen*. Springdale, Pennsylvania: Whitaker House, 1984.

Myles, Margaret F. *Lehrbuch für Hebammen*. 10th ed. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985.

Narramore, Clyde M. *Ihre Kinder verstehen*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1976.

Nelson, Tommy. *Das Buch der Romantik*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publications, 1998.

Netter, Frank. *Atlas der menschlichen Anatomie*. East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997.

Olson, David H. and John Defrain. *Ehe und Familie: Vielfalt und Stärken*. Mountain View, California: Mayfield Publishing, 2000.

Oyedepo, David & Faith. *Erfolg in der Ehe*. Lagos, Nigeria: Dominion Publishing House, 1999.

Packer, Lana. *Frauen machen den Unterschied in der Ehe*. Nashville: Lifeway, 2003.

Penner, Clifford and Joyce. *Die Gabe des Sex - Ein Leitfaden für sexuelle Entfaltung*. Nashville: Word. Pub. Group, 2003.

-----, 52 Wege zu lustigem, fantastischem Sex: Ein Leitfaden für verheiratete Paare. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 1994.

Petersen, J. Allan ed. *Nur für Männer*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1973.

Prince, Derek and Ruth. *Gott ist ein Heiratsvermittler*. Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003.

Quainoo, Aba. *Deine Liebe bereichern*. Accra, Ghana: Aba Quainoo Pub., 2004.

Rainey, Dennis & Barbara. *Aufbau des Selbstbewusstseins Ihres Partners*. San Bernadino, California: Here's Life Publishers, 1986.

-----, General eds. *Wir tun es immer noch: Liebe für ein ganzes Leben zelebrieren*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 2001.

-----, *Ihre Ehe richtig beginnen*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 2000.

Rainey, Dennis. *Der Dienst an den Familien des einundzwanzigsten Jahrhunderts*. Charles R. Swindoll ed. Nashville: Word Pub., 2001.

Reed, Bobbie. *Wie man auch in stressigen Zeiten eine gesunde Familie hat*. Saint Louis, Minnesota: Concordia Publishing House, 1995.

Reisser, Paul C. *Keine Angst: Leitfaden für Eltern, die zum ersten Mal Eltern werden. Ein genauerer Blick: Körperliches Aussehen und Verhalten Ihres neugeborenen Babys*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers Inc., 2001.

Rice, F. Philip. *Intime Beziehungen, Ehe und Familie*. 4th ed. Mountain View, California: Mayfield Publishing, 1999.

Richards, Games. *Wir küssen uns immer noch*. New Kensington, Pennsylvania: Whitakes House, 2002.

Rosberg, Gary and Barbara. *Verbesserung der Kommunikation in Ihrer Ehe*. Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000.

Ross Young, Amy. *Durch Tod oder Scheidung... Es tut weh zu verlieren*. Denver, Colorado: Accent Books, 1976.

Sande, Ken with Tom Raabe. *Friedensstiftung für Familien: Ein biblischer Leitfaden für den Umgang mit Konflikten in Ihrem Haus*. Wheaton: Tyndale, 2002.

Sasse, Connie. *Familien heute*. Peoria, Illinois: Glencoe/ McGraw-Hill, 1997.

Scott, James R. et al. *Geburtshilfe und Gynäkologie*. 7th ed. Philadelphia: J. B. Lippin Colt Company, 1997.

Sears, William & Martha. R. W. *Das komplette Buch der christlichen Elternschaft und Kinderbetreuung*. Nashville: Broadman & Holman Pub., 1997.

Seale, David ed. *Wahrheit und Liebe in einer sexuell gestörten Welt*. Edingburgh, Scotland: Rutherford House, 1997.

Shaw, Robert W. Patrick and Stanton Staurt L. ed. *Gynäkologie*. 2nd ed. New York: Churchill Livingstone, 1997.

Shuler, Clarence. *Ihre Frau kann Ihr bester Freund sein: Ein praktischer Leitfaden für Ehemänner*. Chicago: Moody Press, 2000.

Small, Dwight Hervey. *Entwurf für eine christliche Ehe*. Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell Company, 1974.

Smalley, Gary & John Trent. *Die zwei Seiten der Liebe*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1992.

-----, *Die Sprache der Liebe*. Colorado: Focus, 1991.

Smalley, Gary. *Eine Flamme*. Wheaton: Tyndale, 2002.

-----, *Die Freude der engagierten Liebe*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988.

-----, *Den Ehemann zurückgewinnen, bevor es zu spät ist*. Nashville: Thomas Nelson Pub., 1999.

Snyder, Chuck & Barb. *Unvereinbarkeit: Immer noch ein Grund für eine gute Ehe*. Sister, Oregon: Multnomah Publishers, 1999.

Stevens, Paul. *Ehe Spiritualität*. Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press, 1989.

Stroud, Marion. *Gott lieben und dich trotzdem lieben: Den Glaube bewahren, ohne die Ehe zu verlieren*. Bucks, England: Alpha Productions, 1995.

Swindoll, Charles R. *Zündet das Original-Streichholz*. Portland, Oregon: Multnomah Press, 1980.

-----, *Scheidung: Wenn alles in die Brüche geht*. Portland, Oregon: Multnomah Press, n.d.

Tolbert, La Verne. *Kinder sexuell rein halten: Ein Leitfaden für Eltern, Pastoren, Jugendbetreuer und Lehrer*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 2002.

Thatcher, Floyd & Harriet. *Langfristige Ehe*. London: Hodder & Stoughton, 1980.

Treat, Wendy. *Sex - Lass uns darüber reden*. Tulsa, Oklahoma: Haviron House, 2003.

Trobisch, Walter. *Ich habe dich geheiratet*. Leicester, England: InterVarsity Press, 2003.

Valmann, H. B. *Das erste Jahr der Ehe*. London: British Medical Association, 1989.

Van Pelt, Nancy L. *Hochwirksame Ehe*. Accra, Ghana: Cedenent Press, 2000.

Weiss, Douglas. *Sex, Männer und Gott*. Lake Mary, Florida: Siloam Press, 2002.

Wheat, Ed. *Wie Sie Ihre Ehe allein retten können*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1983.

Wheat, Ed and Gaye. *Für das Vergnügen bestimmt: Sexualtechnik und sexuelle Erfüllung in der christlichen Ehe*. Michigan: Fleming H. Revell, 1997.

Wheat, Ed & Okes Gloria Perkins. *Liebesleben für jedes verheiratete Paar*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980.

Williams, H. Page. *Tun Sie sich selbst einen Gefallen: Lieben Sie Ihre Frau*. Plainfield, New Jersey: Logos International, 1973.

Williams, John. *Aus jedem Grund? Eine biblische Studie über Scheidung*. Neptune, New Jersey: Loiseaux Brothers, 1981.

World Health Organisation. Department of Reproductive Health and Research Family and Community Health. *Umgang mit Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt: Ein Leitfaden für Hebammen und Ärzte*. Geneva: W.H.O., 2003.

Wright, Norman H. *Kommunikation: Der Schlüssel zu Ihrer Ehe*. Fritz Ridenour. ed. Glendale, California: G/L Publications, 1974.

----- *Gemeinsam aufbrechen: Eine Andacht für Paare, die sich verabreden oder verloben*. Ventura, California, U.S.A.: Regal Books, 1996.

Yager, Dexter and Ron Ball. *Dynamische menschliche Fähigkeiten*.
InterNET Services Corporation, 1997.

Zettersten, Rolf. *Erziehe ein Kind*. Wheaton, Illinois: Tyndale House,
1994.