

---

Vorwort von  
Nancy DeMoss Wolgemuth

---

Ermutige deinen  
**Ehemann**  
Eine 30-Tage  
CHALLENGE



*Belebe unsere Herzen™*

The 30-Day Husband Encouragement Challenge

Published by *Revive Our Hearts*

P.O. Box 2000

Niles, Michigan 49120

© 2020 *Revive Our Hearts*

All rights reserved.

Printed in the United States of America. ISBN: 978-1-96478-77-3

Edited by Mindy Kroesche and Hayley Mullins. Design by Austin Collins.

Deutsche Ausgabe:

© 2022 *Belebe unsere Herzen*

[www.belebeunsereherzen.com](http://www.belebeunsereherzen.com)

Wenn nicht anders erwähnt, sind die Bibeltexte der Schlachter Übersetzung ©2000 Genfer Bibelgesellschaft entnommen.

Hervorhebungen in zitierten Bibelversen wurden durch die Autoren hinzugefügt.

# Willkommen zu *Ermutige Deinen Ehemann* Eine 30-Tage Challenge

Es dauerte nicht sehr lange, bis ich nach meiner Hochzeit mit Robert erkennen musste, dass sich mein Verhalten und meine Worte tiefgreifend auf meinen Mann auswirken. Ich bin in der Lage, Robert so zu behandeln, dass er sich ermutigt und wertgeschätzt fühlt, aber ich bin auch in der Lage – und zwar mehr als jeder andere in seinem Leben – ihm einen Dämpfer zu versetzen und ihn zu entmutigen.

Wir alle brauchen ehrliche Hinweise von denen, die uns am besten kennen. Sie sind uns dabei behilflich, die blinden Flecken in unserem Leben aufzudecken, die wir selbst nicht wahrnehmen. Aber unsere Fähigkeit, konstruktive Kritik in einer demütigen Weise so anzubringen, dass sie auch gerne angenommen wird, steht in direktem Zusammenhang damit, wie viel Mühe wir für das Geschenk der Ermutigung aufbringen.

Wohl wissend, wie wichtig (und vernachlässigt) dieses Geschenk in vielen Ehen ist, habe ich schon sehr vielen Frauen eindringlich empfohlen, diese 30-Tage Challenge *Ermutige Deinen Ehemann* durchzuführen. Tausende von Frauen haben mir seither geschrieben und mir mitgeteilt, wie diese schlichte Übung ihr Herz gegenüber ihrem Ehemann verändert hat. Viele haben dann auch davon berichtet, wie sich das Herz ihres Mannes ihnen gegenüber verändert hat.

Die Challenge besteht aus zwei Teilen:

1. In den nächsten 30 Tagen wirst du nichts Negatives über deinen Ehemann sagen, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
2. In den kommenden 30 Tagen wirst du deinem Mann gegenüber jeden Tag eine Besonderheit äußern, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und dieses Lob auch einer anderen Person mitteilen.

Ab morgen wirst du 30 Tage lang täglich eine Schriftstelle und eine kurze Andacht von einer unserer *Revive Our Hearts* Mitarbeiterinnen oder Bloggerinnen mit anschließenden Fragen zur Reflexion lesen. Alles ist so konzipiert, dass Samen der Gnade und der Ermutigung in deine Beziehung zu deinem Ehemann gesät werden. Jeder Tag beinhaltet außerdem den Abschnitt „Früchte der Ermutigung“, kurze Zeugnisse von Frauen, die diese Challenge bereits durchgeführt haben, und die schildern, welche Veränderungen sich in ihrem Leben und in ihrer Ehe bemerkbar gemacht haben.

Gemessen an einer Skala von eins bis zehn mag sich deine Ehe gerade bei minus zwei befinden. Vielleicht läuft es zur Zeit auch recht gut, aber es gibt noch Luft nach oben (die gibt es ja eigentlich immer!). Diese Challenge wird deine Beziehung sicherlich nicht über Nacht runderneuern. Aber wenn du die nächsten 30 Tage dran bleibst, bin ich davon überzeugt, dass sie dich verändern wird. Und im Lauf der Zeit, wenn du unermüdlich den Herzensboden deines Mannes mit positiven Rückmeldungen und Wertschätzung bewässerst, kann es sein, dass du auch Zeuge seiner Veränderung wirst. Wie dem auch sei, schaden tut die Challenge jedenfalls nicht.

Möge der Herr dir den Mut schenken, deinen Mann recht zu ermutigen!



Nancy DeMoss Wolgemuth

# Tag 1

## Äußere deinen Dank

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Ihr Mann kann sich auf sie verlassen, sie bewahrt und vergrößert seinen Besitz. Ihr Leben lang tut sie ihm Gutes, niemals fügt sie ihm Leid zu.“ – Sprüche 31,11-12 (HFA)*

### ANDACHT

Ich werde den Tag nie vergessen, an dem mein Mann mir seinen Heiratsantrag gemacht hat. Der Mann, den ich so sehr liebte, hatte mich gerade gefragt, ob ich seine Frau werden wolle! Ich war im siebten Himmel! Auch heute, fast 20 Jahre später, gibt es immer noch Tage, an denen ich darüber staune, das Leben mit ihm verbringen zu dürfen. Aber es gibt auch Zeiten der Frustration, der Verärgerung oder Momente, in denen ich ihn als eine Selbstverständlichkeit betrachte.

Es gibt über 6,6 Milliarden Menschen auf unserem Planeten. Hast du dir schon einmal bewusst gemacht, was es da für ein Wunder ist, dass sich zwei Menschen für ein gemeinsames Leben – das Eheleben – entscheiden? Es gibt so viele Frauen auf dieser Welt, aber dein Mann hat sich dafür entschieden, sich ausgerechnet an dich zu binden. Er fand dich als Person attraktiv und wertvoll. Hast du ihm jemals dafür gedankt?

Obwohl sich die Umstände in eurer Ehe seit deinem Ja-Wort verändert haben mögen, ist es wichtig, deinen Mann wissen zu lassen, dass du dich darüber freust, wie Gott euch zusammengeführt hat, und dass du ein Segen für ihn sein möchtest. Versichere ihm, dass er auf dich zählen kann, dass du hinter ihm stehst und ihn unterstützt – egal was passiert.

*-M. K.*

### GEBET

*Himmlicher Vater, ich möchte meinem Mann in den nächsten 30 Tagen durch Ermutigung Gutes tun. Mache mein Herz ihm gegenüber weich und zeige mir, wie ich meiner Dankbarkeit besser Ausdruck verleihen kann. Zeige mir, wie ich ihm den Rücken stärken und ihm zeigen kann, dass ich sein größter Fan bin.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich sehe, wie mein Mann strahlt, wenn ich mich besonders positiv über seine Gaben und seine Tätigkeiten äußere. Ich empfinde jetzt viel mehr Harmonie – und zwar deutlich mehr – in unserer Familie. Was mich besonders überrascht, ist, dass mein Mann plötzlich auch *mich* viel mehr ermutigt. Es ist ansteckend!“

### ZUM REFLEKTIEREN

Erinnerst du dich noch daran, wie du dich am Tag deiner Verlobung gefühlt hast?

Wie kannst du dir dieses Gefühl für deinen Ehe-Alltag zurückerobern?

Welche Gründe fallen dir ein, für deinen Mann dankbar zu sein? Wie kannst du ihm diese Dankbarkeit heute zeigen?

Wie kannst du deinem Mann konkret zeigen, dass du ihn unterstützt?

## ZUR VERTIEFUNG

Die erste Gelegenheit, deine Dankbarkeit zu äußern, bietet sich schon gleich nach dem Aufwachen. Wie sagst du deinem Mann „Guten Morgen“? Welche Möglichkeit fällt dir ein, ihm zu Beginn des neuen Tages deine Liebe zuzusichern?

Tag 2

## Beachte seine Hilfsbereitschaft

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Dient einander durch die Liebe.“ – Galater 5,13*

### ANDACHT

Eine der sündigen Tendenzen unseres Herzens ist der Mangel an Dankbarkeit. Wenn wir nicht darauf achten, die Zeichen der Gnade um uns herum zu würdigen (und dies wird zur Gewohnheit), beginnen wir langsam, alles für selbstverständlich zu halten. Es gibt einen Bereich, in dem ich besonders sorgsam auf meine Dankbarkeit achten muss: die Anerkennung dafür, wie oft sich mein Mann in unsere Familie einbringt. Ich gewöhne mich allzu schnell daran, dass er mir im Haushalt und mit den Kindern hilft. Somit verpasse ich die Gelegenheiten, zu äußern, wie sehr ich seine Bereitschaft schätze, uns zu dienen. Lass nicht zu, dass Undankbarkeit dich für die Hilfsbereitschaft deines Mannes blind macht. Halte heute Ausschau nach den unauffälligen Dingen, mit denen er dir und deiner Familie seine Liebe zeigt. Danke ihm und lass ihn wissen, wie wertvoll sein Einsatz für dich ist.

- B. G.

### GEBET

*Herr Jesus, ich danke Dir für meinen Mann. Gib mir die Demut, die ich brauche, um die Merkmale Deiner Gnade in seinem Leben wahrzunehmen. Öffne mir die Augen für die vielen Momente, in denen er unserer Familie und anderen dient und schenke mir Freude daran, diese Momente zu feiern. Ich bete voller Hoffnung, weil ich weiß, dass Du der größte aller Diener bist.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich habe diese Challenge erst vor drei Tagen angefangen, aber ich sehe bereits erste Veränderungen – sowohl bei meinem Mann als auch bei mir! Gestern Abend erwähnte ich meinem Mann gegenüber, wie ich durch diese Challenge erkannt habe, dass auch er ein Herz dafür hat, anderen zu dienen und dass es mir leid tut, dass ich nicht von selbst darauf gekommen bin. Daraufhin strahlte er mich an und grinste bis über beide Ohren!“

## ZUM REFLEKTIEREN

Erinnerst du deinen Mann oft daran, was er rund ums Haus noch alles erledigen muss? Wenn ja, wie kannst du auf das hinweisen, was er bereits alles für eure Familie getan hat?

Wie verändert sich deine Dankbarkeit anderen gegenüber, wenn deine Bedürfnisse allein durch Jesus gestillt werden?

Überlege dir ein Abendritual, das den Tag mit Dankbarkeit für deinen Mann ausklingen lässt.

## ZUR VERTIEFUNG

Denke darüber nach, wie du deinem Mann für sein dienendes Herz danken kannst. Wenn du Kinder hast, beziehe sie in dieses Projekt mit ein und mache Dankbarkeit zu einem der wichtigsten Werte eurer Familie. Schreibe ihm eine Nachricht oder bedanke dich bei ihm in der Öffentlichkeit, aber vor allem bitte den Herrn, dir ein dankbares Herz zu geben.

# Tag 3

## Übe dich in Geduld

---

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Geduld zu haben ist besser, als ein Held zu sein; und sich selbst beherrschen ist besser, als Städte zu erobern.“ – Sprüche 16,32 (HFA)*

### ANDACHT

Geduld ist besser als Macht? Ja. Geduld – mit einer positiven Haltung abwarten, ohne Kritik zu üben – kann das gewünschte Ergebnis eher herbeiführen und baut deinen Mann viel mehr auf, als Machtausübung es je könnte. Du kannst Geduld gegenüber deinem Mann üben, indem du dem Heiligen Geist erlaubst, deine Reaktionen und Emotionen zu kontrollieren, wenn sich frustrierende, lästige oder ermüdende Situationen ergeben. Diese Kontrolle durch den Heiligen Geist muss sich auf dein Herz, auf deinen Verstand und auch auf deinen Mund auswirken.

Sowohl für den kurzfristig benötigten Geduldssaden, als auch für lang andauernde Zeiten des Wartens, die du ertragen musst, kann Geduld wie beruhigender Balsam wirken. Wenn du also mal wieder in Versuchung bist, die Augen zu verdrehen, weil dein Mann etwas „falsch macht“ oder wenn du, des Wartens auf Veränderung müde, aufgeben möchtest, entscheide dich stattdessen für Geduld.

*- H. J. F.*

### GEBET

*Herr, Deine göttliche Kraft gibt uns alles, was wir für ein Dir wohlgefälliges Leben brauchen, Geduld mit eingeschlossen. Ich lege Dir meine egoistischen Gedanken und Bedürfnisse zu Füßen. Ich bitte, dass stattdessen der Heilige Geist die Kontrolle über meinen Verstand, mein Herz und meinen Mund übernimmt. Nur so vermag ich die*

*Geduld und Ausdauer aufzubringen, die ich für meinen Mann brauche. Stärke mich in Geduld, damit ich meinen Mann bestärken kann.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Vor dieser Challenge war mein Mann kalt, distanziert und sprach kaum noch mit mir. Ich wollte auch nicht mit ihm reden, geschweige denn ihn ermutigen. Ich konnte auch nichts Ermutigendes an ihm finden. Im Verlauf dieser Challenge und durch Gebet merkte ich, wie sich das Verhalten meines Mannes mir gegenüber drastisch veränderte. Er erledigt nun Kleinigkeiten für mich und rund ums Haus, was er sonst höchst selten tat und er ist mir gegenüber viel offener geworden. Unsere Beziehung ist dermaßen gewachsen, dass ich nun sehen kann, welch ein Juwel mein Mann ist, und ich schätze ihn nun noch mehr.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Wie kannst du es dir zur Gewohnheit machen, deinem Mann immer zuerst die besten Absichten zu unterstellen, bevor du voreilige Schlüsse ziehst?

Wie kannst du dich heute in kleinen Dingen in Geduld üben, um auch in schwierigen Situationen deutlich geduldiger zu sein?

## ZUR VERTIEFUNG

Bringe deine Perspektive und deine Erwartungen ins rechte Lot. Nicht deine, sondern Gottes Wege und Wünsche sind maßgebend. Strebe danach, ihn mehr und mehr zu kennen, denn nach dem Maß seiner Erkenntnis wird auch dein Geist und dein Herz von ihm geformt. Nur Gott kann die tiefsten Bedürfnisse deines Herzens befriedigen.

Tag 4

## Würdige seine Arbeit

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Er sei fleißig und erwerbe sich mit seiner Hände Arbeit redlichen Gewinn.“ – Epheser 4,28 (GANTP)*

### ANDACHT

In den mehr als 18 Jahren unserer Ehe hat mein Mann als Jugendpastor, Paketbote, Gemeindegründer, Kammerjäger, Pastor, Vertretungslehrer und in anderen Nebenjobs gearbeitet; oft übte er zwei oder drei Berufe gleichzeitig aus.

Vielleicht kommt dir das bekannt vor, aber vielleicht geht dein Mann auch schon seit seinem Eintritt in die Arbeitswelt derselben Tätigkeit nach. Vielleicht wünschst du dir gerade, dass dein Mann überhaupt endlich Arbeit findet, ganz egal welche. Ungeachtet unserer jeweiligen Situation müssen wir herausfinden, wie wir unseren Ehemann in Bezug auf sein Arbeitsleben ermutigen können.

Gott hat Männer so gestaltet, dass sie in einzigartiger Weise sein Ebenbild widerspiegeln. Sie haben den starken, angeborenen Drang, die Versorgung der Familie sicherzustellen. Es ist die größte Demütigung, wenn eine Frau ihren

Mann genau in dem Bereich, der den Kern seiner Männlichkeit ausmacht, geringschätzig behandelt. Wenn du dich über seine Arbeitszeiten oder sein Gehalt beklagst, oder wenn du nörgelst und meinst, er müsse sich mehr oder besser anstrengen, zieht ihn das runter. Suche besser nach Möglichkeiten, die deinen Mann aufbauen. Danke ihm für die Arbeit, die er leistet. Wenn er arbeitslos ist, würdige alle Eigenschaften, die du an ihm bemerkst und die ihm auch beruflich zugute kommen. Ganz egal, in welchem Kontext sich die Gelegenheit bietet, mache ihm deutlich, dass du ihn für seine harte Arbeit respektierst.

- M. K.

## GEBET

*Jesus, ich danke Dir für die Art, mit der Du meinen Mann ausgestattet hast, um seiner Arbeit nachgehen zu können. Hilf mir, ihn bei seiner Arbeit zu unterstützen und seine Leistungen besonders zu würdigen. Schenke ihm eine Vision dafür, wie er mit seinen Gaben dazu beitragen kann, Dein Reich zu bauen und anderen zu dienen. Präge ihn mit dem Verlangen, seine Gaben gewissenhaft einzusetzen und sie in vollem Umfang zu nutzen. Bewahre ihn vor Entmutigung, Stress, Unlauterkeit und Trägheit, damit er Deinem Namen Ehre macht.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Mein Mann ist nicht gläubig, und anfangs fiel es mir schwer, etwas Lobenswertes zu entdecken, oder wie ich ihn ermutigen könnte. Ich bat Gott darum, meinen Mann mit seinen Augen sehen zu können und o, das hat er getan! Ich dankte meinem Mann für die kleinen Dinge, die er tut, z.B. den Müll rausbringen, auf dem Heimweg einkaufen, usw. Jetzt erkenne ich auch wichtige Dinge, die er für mich tut, weshalb ich ihn nun noch mehr bewundere. Auch wenn du deinen Mann anfangs nur in kleinen Dingen ermutigst, kann Gott dies in mehr verwandeln, als du es dir je vorgestellt hast!“

## ZUM REFLEKTIEREN

Wann hast du deinem Mann zuletzt dafür gedankt, dass er seine Arbeit macht und die Familie versorgt?

Welche Eigenschaften bemerkst du an deinem Mann, die ihm auch beruflich zugutekommen? Ist er z.B. ausdauernd, aufrichtig, zuverlässig, erfinderisch, verantwortungsbewusst?

## ZUR VERTIEFUNG

Mache es dir zur Aufgabe, deinem Mann für seine Arbeit zu danken. Wenn das ein Gebiet in eurer Ehe ist, das Frustration verursacht, fällt es dir wahrscheinlich schwer, deinen Mann darin zu ermutigen. Bitte den Herrn darum, dir gezielt die Eigenschaften deines Mannes zu zeigen, für die du ihm aufrichtig danken kannst.

Tag 5

## Was liegt dir auf der Zunge?

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

## BIBELVERS

*„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*

## ANDACHT

Ob dein Mann nun Jesus konsequent nachfolgt oder nicht – es ist leicht, seine Sünde und Schwächen wahrzunehmen. Und in deiner eigenen Sündhaftigkeit und Schwachheit fällt es dir ebenso leicht, ihn mit deinen Worten niederzumachen. Aber Jesus möchte, dass du deiner sündigen Tendenz Einhalt gebietest, *bevor* Gedanken zu Worten werden.

Bitte den Heiligen Geist, deine Zunge zu bewachen. Auch wenn es gut und richtig ist, die Aufmerksamkeit auf Sünde oder Fehlverhalten im Leben deines Mannes zu lenken, so kannst du aufbauende Worte wählen, die aus einem demütigen Herzen kommen und der Situation angemessen sind. Entscheide dich dafür, ihm in gleichem Maße Gnade und Wohlwollen entgegenzubringen, wie du es auch von ihm dir gegenüber erwartest. Gnädig zu sein bedeutet nicht, Sünde zu verharmlosen oder zu ignorieren. Stattdessen baut Gnade den Betroffenen auf, auch wenn ein Missstand angesprochen werden muss.

Achte heute darauf, welche Gedanken dir über deinen Mann in den Sinn kommen. Bevor du sie aussprichst, überdenke, ob deine Worte dem sündigen Wunsch entspringen, Macht über ihn auszuüben oder dem Wunsch, ihn aufzubauen. Befasse dich zuerst mit deiner eigenen Sünde des Stolzes. Bitte Gott um Demut, wenn du mit deinem Mann darüber redest, was dich beunruhigt. Bete um Weisheit, die richtigen Worte zu finden, die ihn aufbauen.

- S. D.

## GEBET

*Vater, ich bekenne, dass ich meinen Mann mit meinen Worten niedergemacht habe. Dafür bitte ich Dich um Vergebung. Hilf mir, einen geeigneten Zeitpunkt zu finden, an dem er für freundliche Worte von mir empfänglich ist. Hilf mir, seine Sünde weder zu ignorieren noch zu verharmlosen, sondern mich zuerst mit meiner eigenen Schuld zu befassen, damit ich in Demut wohlwollend und aufbauend mit ihm reden kann.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Am 17. Tag überraschte mich mein Mann mit folgender Aussage: ‚Schatz, ich bin die ganze Zeit ein harter Mann gewesen, aber dir gegenüber sollte das so nicht sein. Ich weiß, keine andere außer dir hätte es überhaupt so lange mit mir ausgehalten. Vergibst du mir?‘ Wow! Ich war ganz ergriffen von seiner Aufrichtigkeit und Liebe. Diese Challenge hat nicht nur meinen Mann, sondern auch mich verändert. Sie hilft mir dabei, besser darauf zu achten, wie ich mich ihm gegenüber benehme und ich bin vorsichtiger bei meiner Wortwahl.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Was stört dich am meisten an deinem Mann?

Handelt es sich dabei tatsächlich um Sünde oder nur um seine Eigenheiten oder Meinungsverschiedenheiten?

Wie möchtest du von deinem Mann auf deine Sünde angesprochen werden? Kannst du in gleicher Weise auf ihn zugehen?

## ZUR VERTIEFUNG

Wie läuft die Challenge bisher? Auch wenn du noch keine Veränderung bemerkst, gib nicht auf! Halte weiter Ausschau nach Möglichkeiten, deinen Mann zu ermutigen. Bete darum, dass der Herr „weit über die Maßen mehr, als wir bitten oder verstehen“ tun wird (Eph 3,20).

Verbringe heute etwas Zeit damit, dir klar zu machen, wie du dich deinem Mann gegenüber ausdrückst. Wenn du dazu neigst, deinen Mann mit Worten niederzumachen, dann bekenne als Erstes Gott diese Sünde, bevor du auch nur ein einziges Wort zu deinem Mann sagst. Teile ihm dann zunächst das Gute mit, das du in ihm wahrnimmst. Wenn dann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, kannst du ihm in freundlichen Worten darlegen, was dich stört oder irritiert, und zwar auf eine Weise, die ihm vermittelt, dass du auf seiner Seite bist.

## Tag 6

### Wie kannst du seine Kreativität feiern?

---

#### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

#### BIBELVERS

*„Tut alles zur Ehre Gottes!“ – 1. Korinther 10,31*

#### ANDACHT

Mein Mann ist ein wahrer Handwerker. Ein Stück feines Leder oder ein perfektes Holzbrett lassen ihn aufleben. Sein Verstand arbeitet immer zehn Schritte voraus und ist gedanklich damit beschäftigt, was als Nächstes zusammengebaut wird. Das bewundere ich an ihm, aber ich muss zugeben, so war das nicht immer.

Er hat zahlreiche Talente und Hobbys, ich dagegen bin eher einseitig begabt.

Er schätzt es, sich kreativ auszudrücken, oft ein chaotischer und scheinbar nie endender Prozess. Ich dagegen habe lieber systematisch die nach Wichtigkeit geordneten Punkte auf meiner To-Do-Liste ab. Er mag es, wenn alles ganz perfekt gemacht wird; ich möchte einfach nur schnell mit allem fertig werden.

Aber ich habe gelernt, die kreative Seite meines Mannes aufrichtig zu bewundern, weil ich erkenne, dass er darin ein Abbild Gottes ist.

Gott ist unendlich kreativ. Er malt Sonnenauf- und -untergänge in tausenden Farben. Er schuf mehr als 10.000 verschiedene Vogelarten. Er meißelte gigantische Berge aus Stein und presste Kohlenstoff zu glitzernden Diamanten. Der Schöpfungsprozess dauert zweifellos noch an und ist dabei gelegentlich chaotisch. Aber sind wir nicht dankbar, einen solch einfallsreichen Gott lieben und ihm dienen zu dürfen?

Halte Ausschau nach der kreativen Seite deines Mannes. Schnitzt, baut oder malt er gerne? Schraubt er an seinem Auto herum oder zupft er seine Gitarre? Mache ihm deutlich, dass du es bemerkst und schätzt, dass er an dieser Stelle anders ist als du. Überlege auch: Lehrt dich die kreative Ader deines Mannes etwas über den Charakter Gottes?

- E.D.

#### GEBET

*Vater im Himmel, zeige mir, wo mein Mann Dein kreatives Wesen widerspiegelt. Zeige mir, wie ich ihn darin fördern kann, seine Gaben und Talente einzusetzen, indem er Probleme löst, anderen hilft und Dein Reich voranbringt. Ich danke Dir dafür, dass Du Deine kreative Schöpferkraft durch meinen Mann und zu Deiner Ehre zum Ausdruck bringst!*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Diese Challenge wurde mir zum Segen, aber nicht nur für meine Ehe, sondern auch für mich ganz persönlich. Mein Mann ist jetzt so viel ausgeglichener und liebevoller mir gegenüber. Zuerst habe ich mich gegen die Challenge gestäubt, aber sie hat mich darauf aufmerksam gemacht, welche Verantwortung ich als seine Frau habe, ihn immer zu achten und Gutes zu ihm und über ihn zu sagen. Das hat die Atmosphäre bei uns zu Hause völlig verändert.“

## ZUM REFLEKTIEREN

In welchen Bereichen ist dein Mann kreativ?

Neigst du dazu, deinen Mann in seinen kreativen Neigungen zu fördern oder zu kritisieren?

## ZUR VERTIEFUNG

Erkennst du die Kreativität deines Mannes und freust dich daran, oder kritisierst du seine Bemühungen und machst sie schlecht? Beschließe, positiv statt negativ zu sein. Der Höhepunkt seines Tages ist sicherlich, wenn er Zeuge davon wird, wie du in aller Öffentlichkeit seine Erfolge würdigst.

Tag 7

## An finanzieller Front vereint

---

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Ich wandle auf dem Weg der Gerechtigkeit, mitten auf den Pfaden des Rechts, damit ich denen, die mich lieben, ein wirkliches Erbteil verschaffe und ihre Schatzkammern fülle.“ – Sprüche 8,20-21*

### ANDACHT

Finanzieller Stress verursacht oft Uneinigkeit und Misstrauen in der Ehe. Viele Sorgen und Ängste sind mit Geld bzw. Geldmangel verbunden, und so wird das Geld zum heißen und schmerzhaften Thema.

Diese Challenge dreht sich aber nicht um die Förderung eurer Finanzen, sondern um die Stärkung eurer Ehe. Und manchmal muss man das eine hinten anstellen, um das andere zu erreichen.

Ich plädiere jetzt nicht dafür, jegliche Weisheit in finanzieller Hinsicht über Bord zu werfen. Die Frage ist aber: Bist du bereit, deinem Mann in diesem Bereich die Führung zu überlassen, auch wenn er vielleicht einige Fehler macht oder manche Dinge nicht so bewertet, wie er es deiner Meinung nach sollte?

Deine Challenge heute ist, deinem Mann zu sagen, dass du ihm zutraust, bei finanziellen Fragen die führende Rolle zu übernehmen. Finde Möglichkeiten, ihm auf diesem Gebiet Anerkennung zu zeigen. Ist er bescheiden? Hält er sich ans Budget? Ist er großzügig? Tätigt er weise Investitionen? Denkt er an die Zukunft? Sage ihm, dass du diese Qualitäten an ihm schätzt und bitte ihn um Verzeihung, falls du zuvor negative Kommentare abgegeben hast. Wenn er Schwierigkeiten im Umgang mit Geld hat, dann bete für ihn und überlege, wie du ihm helfen kannst, ohne ihn zu

manipulieren. Bringe Ordnung in seine Unterlagen und Rechnungen und frag nach, wie du ihm darüber hinaus noch helfen kannst.

- KN.

## GEBET

*Vater, gib mir die Kraft, meinem Mann zu vertrauen und mich ihm unterzuordnen, weil ich weiß, dass im Grunde genommen Du es bist, der sich um unsere Familie kümmert. Lehre mich, meinem Mann zu danken, ihn zu ermutigen und ihm zu helfen, anstatt ihn zu kritisieren, mich zu beklagen und ihn zu behindern. Mach uns eins in unseren finanziellen Entscheidungen, auch wenn das heißt, dass Du zuerst mich verändern musst. Segne meinen Mann mit einem Herzen voll Weisheit, das sich danach sehnt, Dich mit allem zu ehren, was wir haben.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Bevor ich mit der Challenge anfang, gab es etliche Dinge, die mein Mann schon seit Monaten für mich erledigen sollte. So sollte er unter anderem weniger Zeit mit Videospiele verbringen und sich um ein finanzielles Problem kümmern. Ich wollte nicht mehr herumörgeln und beschloss daher, während der Challenge kein Wort darüber zu verlieren. Nun, Gott hat selbst eingegriffen! Am ersten Tag der Challenge beschloss mein Mann, alle Videospiele zu entfernen und räumte auch die Playstation weg. Inzwischen hat er schon über einen Monat nicht mehr gespielt. Und diese Woche, genau zum Ende der Challenge, hat er von sich aus die Initiative ergriffen, unser finanzielles Problem zu lösen, womit mir eine enorme Last von den Schultern genommen wurde. Ehre sei Gott!“

## ZUM REFLEKTIEREN

Unterstützt oder behinderst du die finanzielle Stabilität in eurer Familie?

Entstehen eure finanziellen Meinungsverschiedenheiten aufgrund persönlicher Vorlieben? Wenn das so ist, inwiefern kannst du deine Ansicht vernachlässigen, damit dein Mann ermutigt wird, die Führung zu übernehmen?

## ZUR VERTIEFUNG

Unabhängig davon, ob dein Mann gut oder schlecht mit euren Finanzen umgeht, kannst du eure finanzielle Front verstärken, indem du ihn bei Erfolgen ermutigst und Nachsicht übst, wenn es schlechter läuft. Frage gezielt, wie du ihm in diesem Bereich am besten helfen kannst. Triff heute die Entscheidung, beim nächsten Konflikt nicht mit Kritik oder Verzweiflung zu reagieren, sondern mit Gnade und Hoffnung.

Tag 8

## Treue kultivieren

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

„...wer findet aber einen treuen Mann?“ – Sprüche 20,6

## ANDACHT

Schon vor Tausenden von Jahren erkannte der Schreiber von Sprüche 20, dass Treue ein seltenes Gut ist; heutzutage ist das nicht anders. In unserer Gesellschaft wird Untreue entschuldigt bzw. sogar zur Untreue motiviert. Einem Mann mag es oft so vorkommen, als sei es ein einsamer Kampf, wenn er seiner Frau, seinem Herrn und seinen Pflichten gegenüber treu bleibt.

Als Ehefrau kannst du Samen der Treue in das Herz deines Mannes säen. Du kannst ihn anspornen, weiter zu kämpfen und nicht aufzugeben. Du kannst diejenige sein, an die er sich im Kampf gegen die Versuchung wendet und bei der er Gnade findet. Du kannst freundlich und aufrichtig mit ihm reden, wenn er entmutigt ist. Und wenn er fällt, kannst du ihm mit Barmherzigkeit und Vergebung begegnen, wenn er seine Sünden bekennt.

Vielleicht liest du das hier mit gebrochenem Herzen, weil dein Mann dir untreu geworden ist. Wenn das so ist, dann suche dir guten, geistlichen Rat, um herauszufinden, wie du im Sinne der Bibel reagieren solltest. Vertraue darauf, dass Gott auch in deinem dunkelsten Schmerz treu und wahrhaftig bleibt.

Nicht zuletzt spielt deine eigene Treue eine wichtige Rolle dabei, deinen Mann zur Treue zu ermutigen. Mögest du dich ganz auf Jesu Gnade verlassen, wenn es darum geht, ihm und deinem Mann treu zu bleiben.

## GEBET

*Herr Jesus, schenke meinem Mann ein Herz der Treue; ein Herz, das für Integrität schlägt und aus dem selbstlose Liebe hervorsprudelt. Zeige mir, wie ich durch meine Taten und meine Haltung meinem Mann gegenüber Samen der Treue in seinem Herzen säen kann, und hilf mir, auf Deine Ernte in seinem Herzen zu warten.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Vor der Challenge hatten wir eine „steinige“ Ehe; es war wirklich schlimm. Es gab nur noch Geschrei und Beschimpfungen und wir stritten buchstäblich über jede noch so geringfügige Kleinigkeit. Nach nur zwei Tagen stellte ich fest, wie wir langsam die Beziehung wieder aufleben ließen, die wir hatten, bevor wir zuließen, dass sich zwischen uns so viel Müll ansammelte.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Welche offenkundigen Zeichen der Treue kannst du bei deinem Mann erkennen?

Legst du in deinem eigenen Leben Treue an den Tag? Bist du eine Frau, die ihr Wort hält?

## ZUR VERTIEFUNG

Fang damit an, nach klaren Anzeichen der Treue bei deinem Mann zu suchen und weise konkret darauf hin, wenn du sie findest. Sage ihm, wie sehr du seine Integrität und Treue schätzt. Schreibe ihm einen Brief und danke ihm für seine Treue inmitten einer Gesellschaft, die die Untreue propagiert.

# Tag 9

## Nimm dir Zeit zum Zuhören

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Darum (...) sei jeder Mensch schnell zum Hören...“ – Jakobus 1,19*

### ANDACHT

Als mein Mann einen Kurs in Biblischer Seelsorge belegte, war ein Arbeitsauftrag, mit mir zusammen eine Seelsorge-Sitzung bei seinem Dozenten durchzuführen. Seine Aufgabe dabei war, die Seite des Klienten einzunehmen, um aus dieser Erfahrung zu lernen. Alles ging gut, bis zu dem Moment gegen Ende der Übung, als der Seelsorger mir in die Augen schaute und fragte: „Ist dir aufgefallen, dass du deinen Mann nie ausreden lässt?“ Ich erstarrte vor Schreck, während mein Mann in bester Absicht sagte: „Aber ich habe es gar nicht gemerkt.“ Der Seelsorger erwiderte: „Genau das ist das Problem!“

In diesem Augenblick wurde mir klar, dass ich mich noch nie ganz bewusst aus Liebe zu meinem Mann im Stillesein geübt hatte. Etwas, das so simpel zu sein scheint, erforderte aufrichtige Buße; denn ein geschwätziger Mund kann der Hinweis auf ein stolzes Herz sein. Jeder Tag bietet eine neue Gelegenheit, meinen Mann durch mein Stillesein zu lieben, mit einem Herzen, das bereit ist, zuzuhören.

Bitte den Herrn heute, dir zu zeigen, ob es auch nur die kleinste Spur von Sünde bei dir gibt, für die du Buße tun musst. Übergib dem Herrn dein Verlangen, ständig selbst zu sprechen und schenke deinem Mann dein Stillesein und deine Aufmerksamkeit als Ausdruck deiner Liebe zu ihm.

### GEBET

*Herr Jesus, öffne meine Ohren, dass ich meinem Mann wirklich zuhöre. Offenbare mir die richtigen Fragen, mit denen ich in Geduld sein Herz erforschen kann. Erwecke in mir die Neugier drauf, alle Schätze zu heben, die in seinem Herzen und seiner Seele verborgen sind. Hilf mir, alles zu ehren, was er mir mitteilt und es niemals als Munition gegen ihn einzusetzen.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Diese Challenge ist ein Segen. Sie hat mir sowohl die Augen als auch das Herz für Bereiche in meiner Ehe geöffnet, in denen es noch sehr viel Raum zur Verbesserung gab. Es waren stürmische Zeiten für mich und an vielen Tagen sehr herausfordernd, denn ich habe ein ziemlich dominantes Wesen. Es hat schon seinen Grund, weshalb ich zwei Ohren und nur einen Mund habe, damit ich warten und zuhören kann, bevor ich spreche. So bekommt auch der Heilige Geist die Möglichkeit, meinen davon galoppierenden Mund einzufangen.“

### ZUM REFLEKTIEREN

Befrage deinen Mann zu einer Sache, an der er großes Interesse hat und höre seinen Antworten ernsthaft zu. Frage auch, wie du ihn noch besser unterstützen kannst. (Entschuldige oder verteidige dich nicht; hör einfach nur zu.)

Notiere, was er dir erzählt hat.

## ZUR VERTIEFUNG

Gib deinem Mann das Geschenk der Aufmerksamkeit und des Stilleseins, wenn er sich dir mitteilt. Achte darauf, dass du ihn nicht zu sehr mit Fragen bombardierst, weil du ihn zum Reden bewegen willst. Sei stattdessen sorgsam darauf bedacht, ihm gegenüber dein Interesse und deine Liebe zum Ausdruck zu bringen. Lass ihn bei gesellschaftlichen Anlässen zuerst auf Fragen antworten und vermeide, ihm in aller Öffentlichkeit zu widersprechen. Denke daran, dass deine Worte nicht deinen Wert ausmachen.

## Tag 10

### Du hast dich für ihn entschieden

---

#### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

#### BIBELVERS

*„Siehe, du bist schön, mein Geliebter, und so lieblich!“ – Hohelied 1,16*

#### ANDACHT

Eine Sache, die mich gleich am Anfang zu meinem Mann hingezogen hat, war sein Sinn für Humor. Es gefiel mir, dass er über sich selbst lachen konnte und wir uns über die gleichen Witze amüsierten. Auch erkannte ich schon früh seine Liebe und Achtung zu seiner Familie und sein Verlangen, Gott mit seinen Worten und Taten zu ehren.

All das trifft nach wie vor auf meinen Mann zu. Aber nach 20 Jahren gebe ich meine Wertschätzung diesbezüglich nicht mehr so kund, wie noch zu Beginn unserer Ehe. Wann habe ich ihm das letzte Mal gesagt, wie sehr ich seine Hingabe an Gott schätze? Ich kann mich echt nicht mehr daran erinnern.

Ob es nun um Besonderheiten geht, die wir anfangs an unseren Männern anziehend fanden oder um Dinge, die wir erst im Laufe der Zeit an ihnen zu schätzen gelernt haben: Wir müssen unsere Wertschätzung laut aussprechen. Unsere Männer müssen wissen, dass sie wertvoll für uns sind und wir sie lieben. Sie müssen begreifen, dass wir sie für etwas Besonderes halten und es uns ganz wichtig ist, unsere Beziehung zu ihnen zu vertiefen.

Stelle dir heute selbst die Frage: Was schätze ich an meinem Mann ganz besonders? Wie kann ich ihm meine Bewunderung zeigen? Dann nimm dir die Zeit dafür, es ihm zu sagen.

#### GEBET

*Jesus, ich bekenne, dass es mir oft viel leichter fällt, meinen Mann zu kritisieren, statt ihn zu bewundern. Erinnere mich an die Gründe, weshalb ich mich am Anfang zu ihm hingezogen gefühlt habe und führe mir seine besonderen Merkmale vor Augen, für die ich blind geworden bin. Hilf mir, Worte der Bewunderung zu finden und erneuere in mir eine tiefe, leidenschaftliche Liebe zu meinem Mann.*

#### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Gott hat diese Challenge benutzt, um die Beziehung zwischen mir und meinem Mann völlig zu verwandeln. Jeder Tag war extrem hilfreich. Am 10. Tag der Challenge hat der Herr jedoch ganz besonders zu mir gesprochen. Als ich die Aufgabe ‚Zur Vertiefung‘ durchführte, machte der Herr mir deutlich, dass ich mich so sehr auf die Unvollkommenheit meines Mannes konzentriert hatte, dass ich völlig vergessen hatte, was Gott mir da ursprünglich durch meinen Mann

für ein wunderbares, großzügiges Geschenk zgedacht hatte! Ich hatte dieses Geschenk allzu leichtfertig angenommen und für selbstverständlich gehalten und damit im Lauf der Zeit meine Ehe zerstört. Seitdem kann ich kaum glauben, wie sehr sich meine Ehe verändert hat. Es ist nicht nur so, dass mein Mann sich nun mehr geliebt und geschätzt fühlt, sondern ich fühle diese Liebe und Wertschätzung ihm gegenüber auch selbst aus tiefstem Herzen.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Welche besonderen Merkmale deines Mannes haben dazu geführt, dass du dich zu ihm hingezogen gefühlt hast, bevor ihr geheiratet habt?

Nenne drei Eigenschaften die du heute an ihm schätzt.

Wie kannst du ihm deine Wertschätzung und Bewunderung in ganz praktischer Weise zeigen?

## ZUR VERTIEFUNG

Denke darüber nach, was dich am Anfang zu deinem Mann hingezogen hat. War es sein Sinn für Humor? Seine freundlichen Augen? Seine Liebe zum Herrn? Schreibe ihm einen Liebesbrief, in dem du alles erwähnst, was du an ihm achtest und bewunderst, und lege ihn dann auf sein Kissen, auf den Frühstückstisch oder irgendwo anders hin, wo er ihn mit Sicherheit findet.

# Tag 11

## Respekt

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Ihr Frauen, ordnet euch euren Männern unter,  
so wie ihr euch dem Herrn unterordnet.“ – Epheser 5,22 (HFA)*

### ANDACHT

Einige Überraschungen sind wunderbar, andere so gar nicht.

Aus heiterem Himmel warf mein sonst so berechenbarer Ehemann unsere Rentenpläne plötzlich völlig über den Haufen. Wir hatten erst kürzlich unseren Hausstand verkleinert und nun erwischte es mich eiskalt, als er vorschlug, dass wir nochmal umziehen sollten – in eine andere Stadt, etwa 160 Kilometer weit weg. Geschockt und verletzt weigerte ich mich, seinen Traum überhaupt weiter anzuhören. Die Aussicht auf einen erneuten Umzug wurde zu *der* Streitfrage in unserer Ehe. Nach monatelanger, hartnäckiger Weigerung meinerseits, seiner Führung in diesem Punkt zu folgen, erinnerte mich der Herr an die Wahrheit von Epheser 5,22: *Widerstand gegen meinen Mann ist dasselbe wie Widerstand gegen Gott.*

Es gehört zum Respekt, den wir unseren Männern entgegenbringen sollen, wenn wir uns ihrer Autorität unterordnen: „Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch der Christus das Haupt der Gemeinde ist; und er ist der Retter des Leibes.“ (Epheser 5,23)

Wenn ihr euch einig seid, ist die Aufgabe, dich der Führung deines Mannes unterzuordnen, eine Freude für dich. Aber wenn wir einen anderen Weg bevorzugen oder der Ansicht sind, dass ein anderer Weg klüger ist, wird es schwierig. Lasst es uns aber im Licht des Evangeliums betrachten. Hier bietet sich eine wunderbare Gelegenheit, Jesus nachzuahmen, der sich als Sohn Gottes, seinem Vater, unterworfen hat. Eine Ehefrau veranschaulicht das Herz Jesu – seine Liebe, sein Opfer und seine Demut – wenn sie ihren Mann bereitwillig respektiert.

- L B

## GEBET

*Vater, vergib mir die Situationen, in denen ich Dein Modell für die Ehe untergraben habe, indem ich meinen Mann nicht respektierte. Herr, ich brauche Deine Hilfe, ihn so ehren zu können, wie ich Dich ehre. Mache mich demütig wie Jesus, der sein Haupt vor Dir neigte. Verwandle unsere Ehe in ein lebendiges Bild des Evangeliums – ein Bild Deiner Beziehung zu Deiner Braut, der Gemeinde.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Das Gebet für meinen Mann hat unsere Ehe auf eine neue Stufe der Zufriedenheit gehoben. Wir waren seit drei Jahren verheiratet und sehr unglücklich. Als wir heirateten, waren wir zwar gläubig gewesen, nahmen es aber beide nicht so genau mit unserer täglichen Stillen Zeit mit Gott. Ich begann, meinem Mann zu grollen, da er ja eigentlich bei uns zuhause die Leiterschaft für geistliche Dinge übernehmen sollte. Als ich aber für ihn betete und ihn häufiger ermutigte, begann er geistlich zu wachsen und entwickelte ein tieferes Interesse an Gottes Wort; und zwar so sehr, dass er meine Gebete spüren konnte und sich dafür bei mir bedankte, ohne zu wissen, dass ich gerade diese Challenge machte. Ich glaube wirklich, das hat unsere Ehe gerettet.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Mache eine Aufstellung der besonderen Eigenschaften, die du an deinem Mann bewunderst.

Suche nach Gelegenheiten, ihm diese positiven Dinge zu sagen.

Bitte Gott darum, dir die Bereiche aufzuzeigen, in denen du dich der Leitung deines Mannes widersetzt. Dann bitte erst ihn und dann auch deinen Mann um Vergebung.

## ZUR VERTIEFUNG

Nimm dir heute Zeit, deinem Mann zuzuhören und seine Leiterschaft zu bestätigen. Bitte ihn um seine Meinung bei Entscheidungen, die du treffen musst und bei Herausforderungen, die dir begegnen. Lasse ihn wissen, dass du seine Meinung respektierst, und zeige ihm, dass dir seine Weisheit, Unterstützung und Liebe willkommen sind. Wenn du ganz mutig sein willst, dann finde etwas Positives, was du über deinen Mann sagen kannst und lobe ihn in aller Öffentlichkeit, sodass andere es mitbekommen.

Tag 12

---

## Prüfe dein Herz

---

## DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

## BIBELVERS

*„...wandelt der Berufung würdig..., indem ihr mit aller Demut und Sanftmut, mit Langmut einander in Liebe ertragt...“ – Epheser 4,1-2*

## ANDACHT

Hand hoch, wenn du schon mal ein neues Fitnessprogramm angefangen und insgeheim erwartet hast, bereits innerhalb weniger Tage ein Resultat auf der Waage zu sehen. (Oder vielleicht sogar direkt nach der ersten Stunde.)

Obwohl auch ich hier meine Hand heben muss, ist mir vollkommen klar, dass diese Erwartung absolut sinnlos ist. Mein Kopf weiß, dass echte Veränderung Zeit braucht, und trotzdem erwarte ich sie irgendwie sofort.

Vielleicht geht es dir heute mit der 30-Tage Challenge ganz genauso. Findest du es schwierig, deinen Mann zu ermutigen? Ist es dir schwer gefallen, kritische Äußerungen zu überprüfen und sie gegen Worte der Wertschätzung auszutauschen? Vielleicht denkst du auch *„Jetzt habe ich so viel Energie in meine Ehe gesteckt und kein bisschen hat sich geändert!“*

Überprüfe heute dein Herz! Wahrscheinlich machst du alles genau richtig, aber deine Erwartungen sind nicht ganz realistisch. Genauso wie ich insgeheim hoffe, dass die Waage nach nur einer Stunde auf dem Hometrainer weniger anzeigt, erwartest du vielleicht viel zu viel und das viel zu früh.

Verbringe heute doch einige Zeit im Gebet. Bitte Gott, dir zu zeigen, ob du irgendwelche unrealistischen (oder gar unzumutbaren) Erwartungen an deinen Mann hast. Aber das Wichtigste ist: Gib nicht auf, denn dann „werden wir zu der ‚von Gott‘ bestimmten Zeit die Ernte einbringen.“ (Gal 6,9 NGÜ).

- M. K.

## GEBET

*Herr, prüfe mein Herz, ob ich in irgendeiner Weise zu hohe Erwartungen an meinen Mann gestellt habe. Hilf mir, mit meinen unerfüllten Wünschen zu Dir zu kommen. Lehre mich, Dir zu vertrauen, dass Du sowohl in meiner Ehe als auch an unser beider Herzen am Werk bist. Hilf mir dabei, weiterhin Gutes zu tun, um schließlich die Ernte deines Segens einbringen zu können.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Diese Challenge war gleichermaßen viel wunderbarer und schwieriger, als ich es mir je hätte vorstellen können. Ich dachte, ich sei bereits eine Ehefrau, die ihren Mann ermutigt, aber ich musste feststellen, dass das nicht so ist. Es war tatsächlich eher eine demütigende Erfahrung für mich, meinen Mann dreißig Tage lang ununterbrochen zu ermutigen! In seiner großen Gnade offenbarte mir Gott mein stolzes Herz und die ständige Notwendigkeit, Buße zu tun. Ich habe vor, diese Reise fortzusetzen und dann die Challenge so lange zu wiederholen, bis es mir zur Gewohnheit geworden ist, meinen Mann zu ermutigen. Wie mein Mann auf all die Ermutigung reagiert hat? Absolut positiv! Er ist viel aufmerksamer und liebevoller, und er hört mir viel besser zu!“

## ZUM REFLEKTIEREN

An welchen unrealistischen Erwartungen an deinen Mann hältst du immer noch fest?

Wie kannst du diese Erwartungen loslassen und deinem Mann gegenüber nachsichtig sein?

## ZUR VERTIEFUNG

Nimm dir etwas Zeit und schreibe alle Veränderungen auf, die dir im Verlauf der Challenge bisher aufgefallen sind, und seien sie auch noch so gering. Die Veränderungen können dich selbst betreffen oder auch deinen Mann. Danke anschließend deinem Mann ausdrücklich für alles, was er für eure Ehe tut und befreie ihn von der Last der übersteigerten Erwartungen, die Gott dir offenbart hat.

# Tag 13

## Keine Ehe ohne Leidenschaft

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Ich gehöre meinem Geliebten, und sein Verlangen steht nach mir!“ – Hohelied 7,11*

### ANDACHT

Ein erfülltes Sexleben erfordert viel Arbeit; es ergibt sich nicht von selbst. Da überrascht es nicht, dass viele Paare eher Spannung und Kränkung im Schlafzimmer erleben als Erquickung und Freude. Aber Gott wollte, dass die eheliche Intimität ein lebhafter und regelmäßiger Ausdruck der Liebe ist. Sex ist Gottes Idee, seine gute Gabe für unsere Ehe. Gib dich also nicht mit einer Ehe ohne Leidenschaft zufrieden. Bitte doch Gott ab heute um Hilfe, dass er dir zeigt, wie du dich an diesem Geschenk erfreuen kannst und was dich daran hindert, es zu genießen.

Negativität unserem Ehemann oder uns selbst gegenüber erstickt jegliche Intimität. Deinen Mann mit Ermutigungen zu überschütten, ist schon mal ein guter Anfang in diesem Kampf um mehr Leidenschaft. Kommuniziere durch Wort und Tat, dass du dich darüber freust, mit ihm zusammen zu sein. Weise ihn nicht ab, wenn er Annäherungsversuche macht, sondern danke ihm dafür, dass er dich begehrt. Sage ihm, was du an ihm als Liebhaber besonders schätzt. Sprich Klartext. Und dann kämpfe für die Rückkehr der Leidenschaft, indem du alle negativen Gedanken über dich selbst verbannst – egal, ob es sich dabei um Minderwertigkeitskomplexe in Bezug auf deinen Körper, deine Persönlichkeit oder um etwas ganz anderes handelt. Denke daran: Die meisten Männer sehnen sich aufrichtig nach Intimität mit ihrer Frau. Alle Sehnsüchte deines Mannes richten sich auf dich. Hab Vertrauen in seine Liebe!

Falls du zu den Frauen gehörst, die mehr Interesse an Sex haben, als ihr Ehemann, sei nicht entmutigt in dieser schwierigen Situation. Gott kennt deine Situation, und er sorgt sich um dich. Suche ihn, bete um Weisheit und Einheit in diesem Bereich. Überlege, wie ihr euch sonst noch an Zweisamkeit und körperlicher Nähe erfreuen könnt. Sei eine gute ZuhörerIn, und nimm nicht alles persönlich. Veränderung geschieht nicht über Nacht; gib also nicht auf, deinen Mann weiterhin mit Ermutigung zu überschütten. Bete jeden Tag für ihn! Es gibt immer Hoffnung für die, die auf Gott vertrauen.

- KN.

### GEBET

*Herr Jesus, ganz gleich, wie sehr ich mich in der Vergangenheit damit gequält habe, ich möchte mich nicht länger mit einer leidenschaftslosen Ehe zufriedengeben. Befreie mich von falschen Denkmustern und heile mich von den Sünden meiner Vergangenheit und von Scham. Wecke in mir ganz neu die Sehnsucht nach meinem Mann und schenke mir die Selbstsicherheit, um sowohl selbst die Initiative ergreifen zu können, als auch auf seine Initiative einzugehen.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich fing mit dieser Challenge aus purer Verzweiflung an, aber jetzt kann ich ehrlich sagen, dass mein Mann und ich nun wahre Freundschaft, Liebe und Respekt zueinander erleben; wir haben sogar richtig Spaß miteinander! Unser Intimleben hat sich spürbar verbessert. Das hatte ich schon für den Rest meines Lebens verloren geglaubt. Diese

Challenge ist ein weiteres Beispiel dafür, wie Gott mich und mein Leben verändern kann, wenn ich mich nur bereitwillig darauf einlasse.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Wie kannst du deinem Mann heute in seiner Rolle als Liebhaber Bestätigung vermitteln?

Welche Denkmuster in diesem Bereich deines Lebens stimmen nicht mit Gottes Wahrheit überein?

Wie kannst du dir heute ganz besonders Zeit für Zweisamkeit mit deinem Mann nehmen?

## ZUR VERTIEFUNG

Wenn du die Annäherungsversuche deines Mannes häufig abblockst, bitte Gott, dir zu zeigen, warum das so ist. Liegt es an deiner Arbeit? Deinem Muttersein? Bist du nicht bereit, dir Zeit für Eheabende zu nehmen? Vielleicht hat ihn deine wiederholte Zurückweisung entmutigt. Wäre dann nicht eine Entschuldigung angebracht? Wie kannst du deinem Mann heute vermitteln, dass du dich nach seiner Nähe sehnst? Vielleicht mit einer kurzen schriftlichen Liebeserklärung oder einem innigen Kuss, wenn er nach Hause kommt? Es kann passieren, dass ihr bei diesen ersten Schritten zu einer leidenschaftlichen Ehe ins Stolpern kommt. Mache dich deshalb auf kleine Patzer und Fehlschläge gefasst und versuche, rücksichtsvoll und in Liebe darauf zu reagieren.

# Tag 14

## Ein Mann von Integrität

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Wer aufrichtig lebt, der lebt sicher;  
wer aber krumme Wege geht, wird ertappt.“ – Sprüche 10,9 (LUTHEUTE)*

### ANDACHT

Mit Integrität und Gradlinigkeit zu leben, ist herausfordernd. Die richtige Einstellung gegenüber der Welt kann uns aber helfen, standhaft zu bleiben. Paulus beschreibt in 2. Timotheus 3,2-5, womit wir rechnen müssen:

*„Denn die Menschen werden sich selbst lieben, geldgierig sein, prahlerisch, überheblich, Lästerner, den Eltern ungehorsam, undankbar, unheilig, lieblos, unversöhnlich, verleumderisch, unbeherrscht, gewalttätig, dem Guten feind, Verräter, leichtsinnig, aufgeblasen; sie lieben das Vergnügen mehr als Gott; dabei haben sie den äußeren Schein von Gottesfurcht, deren Kraft aber verleugnen sie.“*

Womit hebt sich dein Mann von einer Gesellschaft ab, die von all diesen Sünden geprägt ist?

Ist er ehrlich und gerecht zu seinen Mitmenschen? Ist er respektvoll im Umgang mit Angehörigen, Geschwistern in der Gemeinde, Freunden und Bekannten? Auf welche Weise steht er deiner Familie und anderen dienend zur Seite? Ist er aufrichtig im Glauben? Denke an Situationen, in denen ein Mann Aufrichtigkeit und Integrität beweist, und lobe deinen Mann, sobald er eine dieser Eigenschaften an den Tag legt.

Nimm dir vor, im weiteren Verlauf dieser 30-Tage Challenge darauf zu achten, wie dein Mann, allen kulturellen Gepflogenheiten zum Trotz, durch Integrität auffällt.

- H. J. F

## GEBET

*Himmlicher Vater, bitte befähige meinen Mann gemäß Micha 6,8, sich an das Recht zu halten, Liebe zu üben und in Ehrfurcht vor Dir zu wandeln. Mache ihm Schwachstellen in seinen Gedanken und in seinem Herzen bewusst. Zeige ihm, wie er aufrichtig und rechtschaffen vor Dir leben kann, indem er seine Entschlossenheit durch Gebet, Bibellesen und Verantwortungsbewusstsein bekräftigt. Bewahre ihn vor dem Bösen. Zeige mir, wie ich ihn loben und ermutigen kann, in seinem Handeln unbeirrbar und stark zu bleiben.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Mein Mann folgt dem Herrn nicht nach, und wir gehen gerade durch eine sehr schwierige Zeit. Ich verlor mehr und mehr die Freude an unserer Ehe und das grundlegende Vertrauen in die Integrität meines Mannes. Diese Challenge war ein Gott-gesandter Segen! Ich wurde täglich ermutigt – besonders durch die Schriftstellen, die mir zwar bekannt waren, die ich jedoch nicht zu Herzen genommen hatte. Ich hatte zugelassen, dass mein Leben von meinen Problemen bestimmt wurde. Die Challenge hat mir geholfen, Gott wieder die Kontrolle zu überlassen. Ich bin innerlich viel ruhiger geworden und kann meinen Mann viel besser wertschätzen. Und er hat sehr positiv auf meine wiedergefundene Freude und die Ermutigungen reagiert.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Inwiefern hat die Integrität und Gradlinigkeit deines Mannes dich oder deine Familie bereits beschützt?

Erkennst du den Einfluss, den die Integrität deines Mannes auf seine Freunde oder eure Kinder ausübt?

## ZUR VERTIEFUNG

Bete regelmäßig für deinen Ehemann und seinen Sinn für Rechtschaffenheit und Integrität, damit er jederzeit für den Heiligen Geist empfindsam bleibt. Wenn du die Möglichkeit hast und es angebracht ist, erzähle anderen beispielhaft von der Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit deines Mannes. Falls du Kinder hast, weise sie auf die Integrität ihres Vaters ihnen gegenüber hin. Deine Gebete und deine Worte werden dazu beitragen, deinen Mann zu bestärken.

# Tag 15

## Sein Eifer für Gott

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Wachst (...) in der Gnade und in der Erkenntnis unseres Herrn und Retters Jesus Christus!“ – 1. Petrus 3,18*

### ANDACHT

Deinen Ehemann in der Nachfolge Jesu zu ermutigen, ist unglaublich wichtig. Ein gutes Urteilsvermögen und Demut sind hier entscheidend, damit du deine Kompetenzen als Ehefrau nicht überschreitest. Wie kannst du deinen Mann ermutigen, ohne selbst die Führung zu übernehmen?

Eine Möglichkeit ist, ihn zu fragen, wie du für ihn beten kannst. Die gezielte Frage nach seinen Gebetsanliegen zeigt, dass du Interesse daran hast, was ihn bewegt, und es kann ihn ermutigen, selbst zu beten. Wenn du Fragen zur Bibel hast, bitte zuerst ihn um eine Erläuterung, bevor du direkt auf eine Internetseite oder einen Bibelkommentar zurückgreifst. Zeige ihm, dass du seine Gedanken in geistlichen Dingen wertschätzt.

Gelegentlich habe ich meinem Mann deutlich gesagt, was ich von ihm als geistlichem Leiter erwarte. Das vermittelte ihm allerdings eher das Gefühl, den an ihn gestellten Ansprüchen nicht zu genügen. Ich dachte, es seien hilfreiche Tipps, die ich ihm gebe; stattdessen habe ich aber nur das Gegenteil erreicht. Wenn dein Mann nicht in der Nachfolge Christi lebt oder er seine geistliche Führungsrolle nicht einnimmt, dann wende dich an Gott und vertraue ihm, dass er am Herzen deines Mannes arbeitet. Es mag schwer für dich sein, deinen Mund zu halten. Aber wenn du unablässig betest, ihn auch nur geringfügig ermutigst und dich mit „hilfreichen“ Vorschlägen zurückhältst, ehrst du Gott und vermeidest, deinen Ehemann zu frustrieren.

- M. H.

### GEBET

*Herr Jesus, mehr als alles andere in meiner Ehe möchte ich, dass mein Mann eine wachsende und fruchtbringende Beziehung zu Dir hat. Schenke ihm das Verlangen, Dich besser kennenzulernen und Dich in jedem Lebensbereich zu ehren. Vergib mir, dass ich seinen Glauben und seinen Wandel mit Dir kritisiert habe, anstatt ihn in der Nachfolge zu ermutigen. Danke, dass Du ihn mehr liebst als ich und dass Du eine Beziehung zu ihm willst.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich bin bereits seit 20 Jahren gläubig, aber mein Mann geht nicht denselben Weg. Ich habe ihn schon so oft gefragt, ob er mit mir zusammen Bibelkurse durcharbeiten möchte, und er hat diese Angebote immer abgelehnt. Ich weiß daher, dass er die Bibel kaum kennt und sie erst recht nicht zitieren kann. Heute morgen allerdings, als ich aufwachte, schaute er mich an und strich sanft über mein Gesicht. Dann begann er, den Inhalt von Sprüche 31 wiederzugeben. Er sagte, wie wertvoll ich für ihn sei, wie ich immer mit ihm zusammenarbeite und ihn liebe, ganz egal was passiere, wie gut ich mit unseren Finanzen umginge usw. Dabei ist mein Mann mir gegenüber vorher nie besonders gesprächig gewesen, wenn es um Gefühle ging. Ich bin davon überzeugt, dass es nur geschah, weil ich auf die Challenge gehört und sie ernst genommen habe. So konnte der Herr an mir arbeiten. Er hat mich und meine Einstellung verändert.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Hast du deinen Mann auf seinem Weg mit Gott ermutigt oder versucht, ihn geistlich zu führen, indem du ihm ungebetene Ratschläge erteilt hast?

Bist du selbst treu darin, Jesus nachzufolgen?

## ZUR VERTIEFUNG

Erinnerst du dich, wie dein Mann war, als du ihn das erste Mal getroffen hast? Hat es seither Wachstum bei ihm gegeben? Wenn dem so ist, sag es ihm. Er erkennt möglicherweise selber gar nicht, was Gott in seinem Leben bereits getan hat. Wenn du ganz ehrlich keine Veränderung sehen kannst, bete weiter für ihn und vertraue auf Gott. Suche nach Wegen, wie du seine Gedanken zu geistlichen Dingen hinlenken kannst, ohne dass du kritisierst oder nörgelst.

Tag 16

## Dein lebenslanger Weggefährte

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die ihm entspricht!“ – 1. Mose 2,18*

### ANDACHT

Einsamkeit ist ein großes Problem. In einer Studie wurde festgestellt, dass sich die Hälfte aller Amerikaner einsam fühlt. Aber Gott hatte von Anfang an den Plan, die Einsamkeit durch das Miteinander zu bekämpfen. In der Ehe ist dieses Heilmittel „Miteinander“ ein Mann und eine Frau, die ihr Leben so miteinander verweben, dass sie in Gottes Augen eins sind.

Aber als Sünder konzentrieren wir uns eher darauf, dass unsere Männer nicht an das Ideal des Wegbegleiters herankommen, nach dem wir uns sehnen. Wenn es dir schwerfällt, in deinem Mann den besten Freund und Gefährten zu sehen, dann richte deinen Blick von ihm weg auf Jesus und das, was er für dich getan hat. Und dann orientiere dich an dem Erbarmen, das du erfahren hast, und finde heraus, wie du deinem Mann die Freundschaft bieten kannst, nach der du dich sehnst.

Mein Mann arbeitet oft an unzähligen Projekten; er bezeichnet sich selbst als Workaholic. So kann es leicht passieren, dass ich mich zu sehr auf seine Abwesenheit konzentriere. Aber durch regelmäßiges Bibellesen, Gebet und die Erinnerung an Gottes Liebe zu mir, wurde mir klar, dass auch ich auf meinen Mann zugehen kann, wenn er mit einem Projekt beschäftigt ist. So kann ich meine Hand auf seine Schulter legen, ihn spielerisch in ein kleines Gespräch verwickeln und ihm Essen oder ein Getränk anbieten. Es hilft auch, mich daran zu erinnern, dass dieser Mann eben auch nur ein Mann ist. Wie ich, ist auch er nicht der perfekte Wegbegleiter. Aber mit Gottes Gnade dürfen wir gemeinsam durch alle Höhen und Tiefen des Lebens gehen.

- S. D.

## GEBET

*Himmlicher Vater, vergib mir meine Tendenz, mich auf die Schwächen meines Mannes zu konzentrieren, anstatt die Vertraute und Freundin zu sein, auf die er sich voll verlassen kann, wenn er Hilfe und Ermutigung braucht. Bitte stärke unsere einzigartige Verbindung als Ehepaar und hilf mir, neue Wege zu entdecken und zu gehen, die unsere Beziehung vertiefen.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Diese Challenge hat in nur sieben Tagen einen enormen Einfluss auf meine ohnehin schon gute Ehe gehabt. Die Zufriedenheit meines Mannes hat ein ganz neues Level erreicht. Ich merke es schon daran, wie er mit einem breiten Grinsen nach Hause kommt – zu einer Frau, die ihm ihre Wertschätzung zeigt. Ich habe meinen Mann schon immer sehr geschätzt, jedoch nicht so, dass andere um mich herum es bemerkt hätten. Ich sehe auch, wie die Challenge die Romantik in meiner Ehe grundlegend revolutioniert und großes Lebensglück in das Leben meines sehr gestressten Mannes gebracht hat. Das ist wirklich eine Gebetserhörung!“

## ZUM REFLEKTIEREN

Wie kannst du bei Jesus Trost finden, wenn du dich in deiner Ehe einsam fühlst?

Wie kannst du deinem Mann da begegnen, wo er gerade ist, um eure Beziehung zu vertiefen?

## ZUR VERTIEFUNG

Mache deinen Mann zu deinem engsten Weggefährten. Erzähle sowohl kleine Dinge als auch große Neuigkeiten zuerst ihm, bevor du sie anderen mitteilst. Plant unbedingt Zeit ein, die ihr gemeinsam verbringt; sei es ein Ausflug, indem ihr Zweisamkeit zu Hause genießt oder zusammen Aktivitäten nachgeht, die ihm Spaß machen. Betone immer wieder, dass er dein bester Freund ist und dass du froh bist, dass Gott ihn dir als Lebenspartner zur Seite gestellt hat.

Tag 17

## Die Weisheit baut ihr Haus

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Alle Weisheit beginnt damit, dass man Ehrfurcht vor dem Herrn hat. Den heiligen Gott kennen, das ist Einsicht!“ – Sprüche 9,10 (HFA)*

### ANDACHT

Wir Frauen können unser Heim entweder aufbauen oder einreißen. Das Ergebnis hängt davon ab, ob wir Weisheit oder Torheit den Vorzug geben (Spr 14,1). In der Theorie will niemand seiner Familie schaden, aber im Alltag ist es schnell geschehen, dass sich unsere Gedanken und Wünsche der Torheit dieser Welt anpassen.

Wahre Weisheit findet sich nur im Wort Gottes, und sie entsteht aus der Furcht Gottes (Sprüche 9,10). Jakobus 3,17 sagt: *„Die Weisheit von oben aber ist erstens rein, sodann friedfertig, gütig; sie lässt sich etwas sagen, ist voll Barmherzigkeit und guter Früchte, unparteiisch und frei von Heuchelei.“* Jedes Mal, wenn ich diesen Abschnitt lese, wird mein Herz tief von der Notwendigkeit überführt, mehr in der Weisheit Gottes zu wachsen. Die gute Nachricht ist: Wir haben Hoffnung, denn Gott verspricht, allen, denen es an Weisheit mangelt und die im Glauben darum bitten, seine Weisheit zu geben.

Zweifellos ist dein Mann einer der Ersten, die von solch göttlicher Weisheit profitieren. Er wird dankbar sein, wenn dein Lebenswandel rein, friedfertig und gütig ist, wenn du dir etwas sagen lässt, wenn du voll Barmherzigkeit und guter Früchte sowie unparteiisch bist und wenn du nicht heuchelst. Möchtest du nicht gerne so leben? Ich auf jeden Fall. Dann auf zur Quelle göttlicher Weisheit!

- B.G.

## GEBET

*Gott, ich eile zu Dir und bekenne, dass ich mich in der Vergangenheit oft wie eine Närrin benommen habe. Gib mir Durst nach Deinem Wort, sodass ich erkennen kann, wo ich mich in meinen Verhaltensmustern der Welt angepasst habe. Erfülle mein Herz mit Staunen und Ehrfurcht vor Dir und schenke, dass dieses Erfülltsein in meiner Beziehung zu meinem Mann erkennbar wird.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Es ist ganz erstaunlich, wie sich jeden Tag neu die perfekte Gelegenheit bietet, eure Tipps zur Ermutigung meines Mannes anzuwenden. Er war mir gegenüber in den letzten Jahren in ständiger Abwehrhaltung, aber als wir heute etwas zusammen erledigten und ich ihm eine Frage stellte, hat er diese schlicht und ganz ohne Argwohn beantwortet. Es dämmerte mir, dass er deshalb so auf mich eingehen konnte, weil er langsam wieder anfängt, mir zu vertrauen. Ihr habt mir die Anleitung und Ermutigung gegeben, die ich brauche, damit ich die Ehefrau für meinen Mann sein kann, die er braucht.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Ähneln die Art und Weise, wie du mit deinem Mann umgehst, eher Jakobus 3,14 oder 3,17?

Hast du deinen Mann in törichter Weise behandelt?

Traust du dich, das zuzugeben und ihn um Vergebung zu bitten?

## ZUR VERTIEFUNG

Bedenke, dass sich die Weisheit von oben im Leben einer Frau mehr durch ihr Verhalten und durch ihre Taten zeigt, als durch ihre Worte. Baue deinen Mann ganz bewusst auf, indem du ihm dienst, wie auch Jesus diente.

Tag 18

---

## Lizenz zum Frohsinn

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

## BIBELVERS

*„Ein fröhliches Herz macht den Körper gesund.“ – Sprüche 17,22 (HFA)*

## ANDACHT

Alter und Verantwortung nagen an unserer kindlichen Unbeschwertheit. Wer hat schon Zeit für Spaß und Spiel, wenn es so viel zu tun gibt?

Und doch hat die Beziehung zu unserem Mann das Potential, das Ventil zu werden, durch welches aller Stress entweichen kann, der sich im Alltag aufbaut. Die Ehe kann (und sollte!) Spaß machen.

Überlege dir folgende Punkte:

- Sind die meisten Gespräche mit deinem Mann ernsthaft und aufgabenorientiert?
- Bremst du die Versuche deines Mannes herumzualbern, indem du die Augen verdrehst oder ihn scharf zurechtweist?
- Für Eltern: Ermutigst oder hinderst du deinen Mann, seine spielerische Seite mit euren Kindern auszuleben?
- Was hindert dich daran, einfach Freude an deinem Mann zu haben?

Höre auf diese Einladung im Wort Gottes:

*„Genieße das Leben mit der Frau, die du liebst, solange du dein vergängliches Leben führst, das Gott dir auf dieser Welt gegeben hat. Genieße jeden flüchtigen Tag, denn das ist der Lohn für deine Mühen.“ (Prediger 9,9 HFA)*

Arbeite nicht nur gemeinsam mit deinem Mann an den euch übertragenen Aufgaben. Erfreue dich an ihm! Halte Ausschau nach seiner spielerischen Natur und mach einfach mit. Nehmt jede Gelegenheit wahr, euer Leben mehr zu genießen, z.B. durch Spiele, Hobbys oder gemeinsame Erlebnisse. Was kannst du heute tun, um mehr Spaß in euer Leben zu bringen?

- E.D.

## GEBET

*Herr Jesus, so oft wird der Druck des Lebens zu groß für mich und ich nehme alles so ernst. Hilf mir, mich meines Lebens zu erfreuen, öfter zu lachen und humorvoller zu sein. Vermehre unsere Freude und gestalte unsere Ehe in einer Weise, die uns gemeinsam Spaß erleben und herzlich miteinander lachen lässt.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich habe die 30-Tage Challenge durchgeführt. Sie hat tatsächlich und nachhaltig etwas bewirkt. Es war eine direkte 180°-Wendung für uns beide. Wir kommen so gut miteinander aus, wie schon lange nicht mehr. Es ist großartig, wie sehr ich mich über meinen Mann freue und wieder mit ihm lachen kann. Selbst wenn es gelegentlich mal brenzlig wird, können wir das Ruder schnell wieder herumreißen. Ich danke Gott dafür, dass er mir die Ohren geöffnet hat, als ich eure Radiosendung hörte.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Wer von euch beiden neigt dazu, ernsthafter zu sein – du oder dein Mann? Wer von euch ist verspielter und öfter zu Scherzen aufgelegt?

Wie kannst du eure charakterlichen Unterschiede in diesem Bereich besser wertschätzen?

## ZUR VERTIEFUNG

Unternehmt etwas, das Spaß macht. Überlege dir etwas Lockeres und Unbeschwertes, was du gemeinsam mit deinem Mann tun kannst. Lasst einen Drachen steigen, macht eine Fahrradtour, schaut einen lustigen Film, schneidet Grimassen – völlig egal, solange du die gemeinsame Zeit mit deinem Mann genießt.

# Tag 19

## Erstaunlich und wunderbar gemacht

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Mein Liebster strahlt vor Schönheit und Kraft, unter Tausenden ist keiner wie er!“ – Hohelied 5,10 (HFA)*

### ANDACHT

Als ich meinen Mann zum ersten Mal sah, dachte ich: „Boah, ist der groß!“ Mit seinen 1,96 m überragt er meistens alle anderen. Seine langen Beine gefallen mir, aber ich finde es auch toll, dass ich mir wegen seiner Größe sehr feminin vorkommen und mich beschützt fühlen kann. Und bei meinen mickrigen 1,60 m bin ich froh, jemanden zu haben, der für mich an die oberen Schränke rankommt!

Andere körperliche Merkmale, die ich an meinem Mann mag, sind u.a. seine leuchtend blauen Augen, sein offenes und stets breites Lächeln, sein ehrliches Gesicht und seine dicken, welligen Haare. Und wenn ich ihm ausdrücklich sage, was ich an seinem Aussehen mag, dann stelle ich fest, dass seine Augen noch strahlender leuchten, dass sein Lächeln noch breiter und er noch ein paar Zentimeter größer wird!

Wenn wir unserem Mann sagen, was uns an seinem Äußeren gefällt, dann stärkt das sein Selbstvertrauen und schafft Nähe zwischen uns. Das gilt aber auch andersherum. Fast nichts ist verheerender für einen Mann als der Gedanke, dass seine Frau ihn nicht attraktiv findet. Wenn du irgendetwas an seinem Äußeren kritisierst, sind das Worte, die du niemals zurücknehmen kannst.

Nimm dir also heute Zeit dafür, anerkennende Bemerkungen über das Aussehen deines Mannes zu machen. Sag ihm, wie froh du bist, dass Gott ihm starke Arme, breite Schultern und Brusthaare gegeben hat, oder was immer du sonst an ihm anziehend findest. Lass ihn wissen, dass du ihn attraktiv findest und dass du froh bist, dass er dein Mann ist.

- M. K.

### GEBET

*Herr, ich danke Dir dafür, wie Du meinen Mann gemacht hast. Du hast ihn einzigartig erschaffen. Hilf mir, die Schönheit meines Mannes auf neue Art und Weise wertzuschätzen. Vergib mir, wo ich ihn in der Vergangenheit kritisiert habe und mich von den Vorstellungen unserer heutigen Gesellschaft habe leiten lassen. Gib mir Ideen, wie ich meinem Mann vermitteln kann, dass ich ihn attraktiv finde, damit in diesem Bewusstsein sein Selbstvertrauen und unsere Ehe gestärkt wird.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wie ich auf diese Challenge gestoßen bin, aber ich weiß, dass ich echt verzweifelt war, denn meine negative Einstellung nahm zu und das nagte an unserer Ehe. Ich bin erst bei Tag 13, aber ich spüre bereits die Veränderung in mir und wie ich mich wieder ganz neu in meinen Mann verliebe. Er hat keine Ahnung davon, dass ich diese Challenge mache, aber es gefällt ihm sehr, wie ich mich ihm gegenüber verhalte und langsam, aber sicher fängt er an, dieses veränderte Verhalten zu erwidern. Diese Challenge hilft sowohl mir ganz persönlich als auch unserer Ehe, das widerzuspiegeln, was Gott von Anfang an für uns vorgesehen hatte.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Welche äußeren Merkmale schätzt du an deinem Mann? In welcher Weise hat Gott ihn einzigartig geschaffen?

Hast du kreative Ideen, wie du deinen Mann wissen lassen kannst, dass du ihn körperlich attraktiv findest? Wenn dir das schwer fällt, dann bitte Gott darum, dass du dich mehr zu deinem Mann hingezogen fühlst. Vielleicht könntest du zu Anfang etwas Schönes über seine Augen, sein Lächeln, usw. sagen.

## ZUR VERTIEFUNG

Lies im Hohelied 5,10-16, wie dort eine Ehefrau ihren Geliebten beschreibt. Nimm dir – ebenso wie diese Frau – Zeit dafür, den Körper deines Mannes von den Zehenspitzen bis zu seinen dichten oder lichten Haaren zu betrachten und danke Gott dafür, dass er ihn „wunderbar gemacht“ hat. Und dann flirte mit ihm per Textnachricht, hinterlasse ihm eine Liebeserklärung auf einem Klebezettel oder sage ihm direkt, was du an ihm attraktiv findest.

Tag 20

## Reiß die bittere Wurzel aus

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.“ – Epheser 4,32 (HFA)*

### ANDACHT

Wenn du nicht bereit bist, deinem Mann zu vergeben, wirst du es schwer finden, ihn zu ermutigen. An diesem Punkt der 30-Tage Challenge hat Gott dir vielleicht schon einige Bereiche aufgezeigt, in denen Bitterkeit eure Beziehung zueinander vergiftet. Jetzt ist der Moment gekommen, in dem du dich mit deiner mangelnden Vergebungsbereitschaft auseinandersetzen solltest. Vergib deinem Mann und zwar nicht deshalb, weil er dich nicht verletzt hat oder weil er sich sogar schon dafür entschuldigt oder verändert hat. Vergib deinem Mann, weil Gott *dir* vergeben hat.

Hebräer 12,15 sagt: *„Achtet darauf, dass nicht jemand die Gnade Gottes versäumt, dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwächst und Unheil anrichtet und viele durch diese befleckt werden.“*

Bitterkeit in deiner Ehe wird eine „Frucht bringen“, die sich auf viele auswirkt, auf deinen Ehemann, deine Kinder, deine Gemeinde und dein sonstiges Umfeld. Lade Gott ein, den Boden deines Herzens umzugraben und äußere dein Verlangen, jegliche „bittere Saat“ loszuwerden.

Ist dein Mann verggebungsbereit? Trägt er dir nichts nach? Dann sei dankbar dafür und zeige es ihm. Hegt er jedoch Groll gegen dich, frage dich selbst, ob es irgendetwas gibt, für das du ihn um Vergebung bitten musst.

Ganz egal, ob und wie dein Mann an seinem Herzen arbeitet, du bist dazu berufen, von bitteren Wurzeln frei zu werden. Bitte doch den Herrn, alle Bitterkeit aus eurer Ehe zu entfernen, damit du in Freiheit weitergehen kannst, sowohl in deiner Beziehung zu Gott, als auch zu anderen.

- E.D.

## GEBET

*Himmlicher Vater, ich habe gegen Dich gesündigt, indem ich meinen Mann verurteilt und ihm Einiges verübelt habe. Vergib mir, dass ich mit meiner Vergebung geizig habe, obwohl Du immer so großzügig gewesen bist. Erfülle mich mit Liebe und Mitgefühl für meinen Mann.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Vor etwa zwei Monaten fing es an, dass mein Mann und ich Kommunikationsprobleme bekamen. Damit wurde ein Stein losgetreten, der gegen unseren Willen in eine völlig falsche Bahn geriet: von Zorn über Bitterkeit zu Groll, Unzufriedenheit und Trennung. Ich bin schon vor Monaten auf diese Challenge gestoßen, habe mir aber nie die Zeit genommen, sie auch durchzuführen. Vor 14 Tagen habe ich jetzt endlich damit angefangen, und ich kann euch gar nicht sagen, wie sehr dadurch das Ruder herumgerissen wurde! Wir sind endlich in der Lage, die Probleme anzusprechen, die wir miteinander haben und sind sogar tatsächlich schon dabei, Lösungswege für unsere Konflikte zu erarbeiten.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Kannst du dich an Zeiten erinnern, in denen sich deine Bitterkeit gegenüber deinem Mann auf andere Personen außerhalb eurer Ehe ausgewirkt hat?

Wie verhindert deine Bitterkeit, dass du Freiheit erlebst?

## ZUR VERTIEFUNG

Fang an zu graben. Bitte den Herrn, dir die bitteren Wurzeln in deinem Herzen zu zeigen. Liste sie auf und bitte Gott, dir deinen Groll zu vergeben. Dann entscheide dich dazu, deinem Mann zu vergeben, als Antwort auf die verschwenderische Vergebung, die Gott dir zuteil werden lässt.

Tag 21

## Lebe für Gottes Reich

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, dann wird euch solches alles zufallen.“ – Matthäus 6,33 (LUTHEUTE)*

## ANDACHT

Wenn wir im Licht der Ewigkeit leben, betrachten wir auch alles, was wir denken, sagen oder tun mit der Perspektive auf die Ewigkeit. Nur zwei Dinge werden in die Ewigkeit eingehen: das Wort Gottes und Menschen. Stelle sicher, dass du dich auf das Richtige konzentrierst – auch in deiner ehelichen Beziehung.

Hat dein Mann eine Sicht auf die Ewigkeit, die ihn dazu befähigt, sich kurzlebigen Vergnügungen, dem Materialismus und vergänglichen Werten zu verweigern? Sucht er Gottes Ehre und nicht seine eigene? Dann drücke ihm gegenüber deine Dankbarkeit für seine Wertvorstellungen aus und äußere deine Freude darüber, dass er Gottes Reich und Dinge mit Ewigkeitswert denen der Welt vorzieht.

Falls dies ein problematischer Bereich in seinem Leben sein sollte, überlege dir, wo du deine eigenen Wertvorstellungen verändern musst, sodass du für ihn sichtbar im Lichte der Ewigkeit lebst und ihn dadurch ermutigst, es dir gleich zu tun. Entschließe dich heute, deinen Ehemann mit deinen Worten aufzubauen, damit er ermutigt wird, für Gottes Reich zu leben.

- H. J. F.

## GEBET

*Jesus, ich möchte mich als weise Verwalterin erweisen, indem ich in Dinge investiere, die ewig Bestand haben. Hilf meinem Mann und mir zu sehen, wo wir unser Denken und unsere Ziele entsprechend anpassen müssen. Und dann befähige uns, aktiv den Tätigkeiten und Beziehungen nachzugehen, die Du für uns vorgesehen hast, damit unser Leben auf die Werte Deines Reiches ausgerichtet sind.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Mein Mann und ich sind seit 31 Jahren verheiratet und ich dachte, ich sei eine Frau, die ihren Mann immer sehr ermutigt. Aber dann habe ich diese Challenge durchgearbeitet. Die Veränderungen in meinem Mann und mir waren bemerkenswert. Nach nur fünf oder sechs ermutigenden Äußerungen an unterschiedlichen Tagen ist er nur noch am Strahlen! Sein gesamtes Auftreten hat sich verändert. Ich wurde dermaßen davon überführt, wie sehr ich meinen Mann für selbstverständlich gehalten hatte und viel zu sehr darauf fokussiert war, in welcher Weise er besser werden oder handeln könnte. Ich werde diese Challenge definitiv wiederholen, damit sie mir in Fleisch und Blut übergeht.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Welche seiner Stärken könnte dein Mann für Gottes Reich einsetzen? Wie kannst du ihm dabei behilflich sein?

Zu welchen Themen oder Personenkreisen fühlt sich dein Mann besonders hingezogen, oder wofür interessiert er sich leidenschaftlich?

## ZUR VERTIEFUNG

Überprüfe alle Gewohnheiten oder Muster in deinem Leben, die Gottes Wort oder Menschen keine Priorität einräumen. Nimm entsprechende Veränderungen vor, um Gott die Ehre zu geben und deine Familie mehr auf das Reich Gottes auszurichten.

# Tag 22

## Würze deine Worte mit Gnade

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

„Euer Wort sei allezeit in Gnade, mit Salz gewürzt...“ – Kolosser 4,6

### ANDACHT

Mein Mann glaubt (noch) nicht an Jesus, daher finde ich, dass die Worte aus Kolosser 4,6 sehr auf mich zutreffen. Der Kontext ergibt sich aus dem Vers zuvor: „Wandelt in Weisheit denen gegenüber, die außerhalb [der Gemeinde] sind“ (V. 5). Paulus möchte, dass Christen all denen, die ihre Hoffnung nicht auf Christus gesetzt haben, mit Gnade begegnen.

Vielleicht ist es bei deinem Mann auch so, aber selbst, wenn unsere Männer gläubig sind, können sie uns gelegentlich fremd vorkommen. Männer und Frauen sind sehr verschieden, so hat Gott es eingerichtet. Wir sind dazu bestimmt, einander zu ergänzen; wir sollen nicht identisch sein. Aber weil wir das Leben mit all seinen Belangen so unterschiedlich betrachten, kann unser Bemühen um Einheit manchmal überfordernd werden, selbst dann, wenn beide Jesus nachfolgen.

Eine Möglichkeit, auf diese Unterschiede einzugehen, besteht darin, Gnade als Würzmittel zu verwenden. In Kolosser 4,6 werden freundliche Worte einem mit Salz gewürzten Essen gleichgesetzt. Die Bemühung, trotz unserer Differenzen den Schulterchluss mit unseren Männern zu suchen, fühlt sich gelegentlich an, als müssten wir faden, ungewürztes Essen schlucken. Aber Worte, wie ‚Ich liebe es, wenn du ...‘, ‚Mir ist aufgefallen, wie hart du arbeitest, und dafür bin ich dir sehr dankbar‘ oder ‚Ich bin froh, dass du anders bist als ich; du hilfst mir dadurch, das Leben aus einer anderen Perspektive zu sehen‘ können den entscheidenden Unterschied ausmachen. Wenn du deine Rede dem obigen Text gemäß mit liebevollen Worten würzt, wird das den guten Charakter deines Mannes unterstreichen, vergleichbar mit Salz, das den Geschmack faden Essens verbessert.

- S. D.

### GEBET

*Vater, vergib mir, dass ich so schnell dabei bin, die Andersartigkeit meines Mannes hervorzuheben, als sei sie falsch oder gar schlecht. Hilf mir, die andersartigen Geschmacksnoten lieb zu gewinnen, die mein Mann mit seiner Persönlichkeit in unsere Ehe einbringt. Hilf mir, Wege zu finden, freundlich mit ihm zu sprechen, damit er durch mich ein immer klareres Bild von Jesus bekommt.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich bin bei Tag 14 der Challenge angekommen. Am dritten Tag sagte mein Mann zu mir: ‚Danke, dass du mich in den letzten Tagen in Ruhe gelassen hast.‘ Am 10. Tag kaufte er mir ein Dutzend Rosen. Als ich ihn nach dem Grund dafür fragte, meinte er: ‚Weil du so kooperativ gewesen bist und mich nicht bedrängt hast. Du bist so verständnisvoll.‘ Er ist nicht gläubig, aber diese Challenge hat eine deutliche Auswirkung auf ihn.“

## ZUM REFLEKTIEREN

In welcher Weise ermutigt es dich, wenn du die Unterschiede zwischen dir und deinem Mann als Ergänzung zueinander verstehst, statt sie in Konkurrenz zueinander zu sehen?

Wie könntest du den Lückentext ausfüllen, um deinen Mann diese Woche zu ermutigen?

## ZUR VERTIEFUNG

Verwende die Formulierungen aus dem obigen Lückentext, um deinem Mann eine besonders freundliche Nachricht zukommen zu lassen. Finde heraus, wie du ihm mit deinen Worten „unverdiente Gnade und Freundlichkeit“ erweisen kannst. Habe dabei die Güte und Gnade Gottes vor Augen, die er dir entgegengebracht hat, als du ihm noch feindlich gesinnt warst und seinen Sohn missachtet hast. Lass diese Gnade, die er dir gezeigt hat, auf deinen Lippen sein, wenn du mit deinem Mann redest.

Tag 23

## Würdige seine Stärken

---

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„(...) Jeder hat seine eigene Gnadengabe von Gott, der eine so, der andere so.“ – 1. Korinther 7,7*

### ANDACHT

Egal, ob unsere Männer den Glauben an Jesus Christus mit uns teilen oder nicht, sollten wir die Gaben und Talente erkennen können, die Gott ihnen gegeben hat. Und höchstwahrscheinlich sind die Gaben, die Gott ihnen gegeben hat, anders als die, die er uns gegeben hat. Oft fügt er zwei Menschen mit gegensätzlichen Stärken und Schwächen zusammen, mit der Absicht, uns zu läutern und zu helfen. Anstatt uns auf die Schwächen unserer Männer zu konzentrieren, sollten wir ihre Stärken fördern.

Ist dein Mann gut organisiert? Ist er fleißig? Ist er beständig? All diese Eigenschaften haben mit persönlicher Disziplin zu tun und sind es wert, von dir gewürdigt zu werden, auch wenn seine Neigung zu Ordnung und Disziplin deiner Spontaneität und Kreativität in die Quere kommt. Bestärke ihn in diesen wichtigen Charaktereigenschaften und ihrem Beitrag zu einer funktionierenden Ehe.

Wir sind schnell davon überzeugt, unseren Mann ziemlich gut zu kennen – und vermutlich kennen wir ihn tatsächlich besser als die meisten Menschen. Aber das sollte uns nicht davon abhalten, ihn weiter besser kennenlernen zu wollen und sein Herz und seine Persönlichkeit genauer zu erforschen. Anstatt unseren Männern so zu begegnen, als würden wir sie bereits in- und auswendig kennen, lasst uns herausfinden, worin sie richtig gut sind. Nur so können wir auch erfahren, wie wir sie besser aufbauen können.

- S. D.

## GEBET

*Vater, wenn ich die Unterschiede zwischen meinem Mann und mir sehe, dann bin ich manchmal dankbar, aber manchmal fällt es mir auch schwer. Lass mich meinem Mann in Liebe mit den Gaben dienen können, die Du mir gegeben hast. Hilf mir, mehr von meinem Mann zu lernen und mich auf seine Stärken zu verlassen. Bitte erfülle mich heute mit Wertschätzung dafür, wie Du ihn gestrickt hast und lass mich herausfinden, wie sein Herz tickt, damit ich ihn besser loben und ermutigen kann.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Als eine Freundin diese Challenge auf Facebook postete, dachte ich, ich probiere das mal aus, denn was habe ich schon zu verlieren? Es stellte sich heraus, dass sie besser funktioniert, als jede Ehe-Konferenz, die ich besucht oder jede Eheberatung, die ich jemals erhalten habe. Stellt euch vor, ich habe einen großartigen Mann, und mir war das gar nicht bewusst. Diese Challenge brachte an jedem einzelnen Tag neue Stärken in meinem Mann hervor. Ich fühle mich schrecklich, weil ich sie vorher nie wertgeschätzt habe. Er war die ganze Zeit da, direkt neben mir, aber ich habe ihn nicht gesehen. Gott ist so gut und treu, dass er mir die Augen öffnet. Heute bin ich bei Tag 30, und morgen fange ich direkt wieder von vorne an. Meine Ehe war nach 18 Jahren wie ausgelaugt; jetzt ist sie einfach fantastisch.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Was sind die Stärken deines Mannes? Wie ergänzen sie deine Schwächen?

Wie kannst du deinen Mann heute aufmerksamer beobachten und herausfinden, wie du ihn besser ermutigen kannst?

## ZUR VERTIEFUNG

Du hast mehr als 75 Prozent der Challenge hinter dir! Hoffentlich fällt es dir jeden Tag leichter, Möglichkeiten zu entdecken, wie du deinen Mann ermutigen kannst. Falls nicht, bitte Gott, dir jeden Tag neue Inspiration zu schenken. Denke heute über die Stärken nach, die Gott deinem Mann gegeben hat, aber auch über die, mit denen er dich beschenkt. Finde heraus, wie du deine von Gott gegebenen Fähigkeiten nutzen kannst, deinem Mann in Liebe zu dienen. Oft betrachten wir Missionsarbeit oder Obdachlosen- und Waisenhilfe als gute Werke – und vielleicht hat Gott uns solche Aufgaben auch zugeteilt – aber es ist ein ebenso gutes Werk, wenn du deinen Mann gerade jetzt und hier liebst und ihm so dienst, dass er zu Jesus hingezogen wird.

Tag 24

## Vatersein von ganzem Herzen

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Ihr Väter, reizt eure Kinder nicht, sondern erzieht sie nach den Maßstäben und Ermahnungen des Herrn.“ – Epheser 6,4*

## ANDACHT

Ich bin ohne Vater aufgewachsen, deshalb war das erste Mal, dass ich die Interaktion zwischen Vater und Kind zuhause beobachten konnte, die meines Mannes mit unseren Kindern. Als wir frisch verheiratet waren, war ich fasziniert von dem Gedanken, was für ein Vater mein Mann werden würde. Heute staune ich darüber, wie er als gottesfürchtiger Vater unsere Kinder nach den Maßstäben des Herrn erzieht.

Das Traurige ist jedoch, dass es mir nicht schwer fällt, seine Schwächen zu erkennen und sie gnadenlos aufzudecken, obwohl ich großen Respekt für ihn als Vater habe. Da muss ich aufpassen! Mein Herz ist trügerisch und versucht immer wieder, mich davon zu überzeugen, dass ich den Kindern Dinge besser erklären kann als er, oder dass ich besser weiß, was gut für sie ist, weil ich mehr Zeit mit ihnen verbringe. Kurz gesagt, ich denke, ich kann es besser. Das ist der sündige Same des Stolzes, der hier Früchte trägt.

Schwestern, wir brauchen Gnade, um unsere Männer in ihrer Vaterrolle zu bestärken. Wir müssen Demut üben, damit sie in ihrer Führungsposition zu Hause aufblühen können. Wenn ihr Kinder habt, dann lasse deinem Mann die Führung übernehmen und feuere ihn an, wenn er es tut. Wenn ihr keine Kinder habt, dann danke ihm dafür, wie er Kindern in eurem Umfeld Gottes Charakter widerspiegelt.

- B. G.

## GEBET

*Lieber Gott, Du bist unser guter Vater. Danke, dass Du uns in Deine Familie aufgenommen hast, dass Du uns in Deiner Gnade erhältst und dass Du treu für uns sorgst. Danke für meinen Mann und dafür, wie er Deine Vaterliebe widerspiegelt. Hilf ihm, an Dir festzuhalten und hilf mir, ihn zu unterstützen und mich seiner Führung unterzuordnen.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich möchte mich für die 30-Tage Challenge bedanken, die mich dazu herausfordert, meinen Mann zu ermutigen. In unserer 25-jährigen Ehe habe ich mich jetzt dabei ertappt, wie oft ich mir nicht darüber bewusst bin, was für einen freundlichen und liebevollen Ehemann und Vater meiner Kinder ich habe. Stattdessen konzentriere ich mich nur auf sein Fehlverhalten oder darauf, was mich alles an ihm irritiert. Diese Challenge hat mich wieder daran erinnert, wie gesegnet ich doch bin, ihn zum Ehemann zu haben.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Unterstützt du die Leiterschaft deines Mannes in der Kindererziehung oder konkurrierst du mit ihm?

Musst du vielleicht deine Haltung zu bestimmten Dingen ändern, um eine Umgebung zu schaffen, in der er besser in seine Vaterrolle hineinwachsen kann?

Bist du bereit, diese Dinge dem Herrn zu überlassen und ihn um Vergebung zu bitten?

## ZUR VERTIEFUNG

Unsere Kinder merken sofort, ob wir unseren Mann in seiner Rolle als Vater unterstützen oder nicht. Manchmal reden Taten mehr als Worte. Wenn dich der Herr in dieser Angelegenheit irgendeiner Sünde überführt, bist du dann bereit, deinen Mann vor deinen Kindern um Vergebung zu bitten? Das wäre die perfekte Gelegenheit, ihn in seiner Vaterrolle zu stärken.

# Tag 25

## Friede als oberstes Ziel

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Suche den Frieden und jage ihm nach.“ – Psalm 34,15*

### ANDACHT

Solange Friede herrscht, hält man ihn gern für selbstverständlich, aber sobald er nicht mehr vorhanden ist, vermissen wir ihn schmerzlich. In Römer 12,18 heißt es: *„Ist es möglich, soviel an euch liegt, so haltet mit allen Menschen Frieden.“* Der Satzteil *„soviel an euch liegt“* macht deutlich, dass es uns manchmal trotz unserer größten Bemühungen an Frieden mangelt, aber er fordert uns auch heraus, alles daran zu setzen, um Frieden zu erlangen.

Deine Ehe mag sich durch Frieden auszeichnen, vielleicht ist sie aber auch von Streitereien geprägt. Ganz gleich, was von beidem zutrifft: Du musst dir unbedingt selber darüber klar werden, ob es wirklich deine oberste Priorität ist, für Frieden zu sorgen. Sobald du von ganzem Herzen entschlossen bist, aufrichtig nach Frieden zu trachten, kannst du auch anfangen, deinen Ehemann darin zu ermutigen.

Vielleicht ist er bereits ein wahrer Friedensstifter. Danke ihm dafür und sage ihm, wie wertvoll dies für eure Ehe ist. Schlichtet er Konflikte in anderen Beziehungen mit Freundlichkeit und Demut? Ermutige ihn, sich weiter so zu verhalten und weise auf konkrete Beispiele hin, in denen er sich zuvor bereits um Frieden bemüht hat. Wenn er jedoch eher dazu neigt, aufbrausend zu reagieren, bitte den Herrn um Weisheit, wie du ihn darin ermutigen kannst, dem Frieden eine höhere Bedeutung zuzumessen. Wenn du ihm ein Vorbild darin bist, Frieden zu suchen und Streit aus dem Weg zu gehen, wird das bereits eine Motivation für ihn sein, ohne dass du auch nur ein Wort darüber verlieren musst.

- M. H.

### GEBET

*Jesus, Du bist der Friedefürst, und ich sehne mich nach Frieden in meinem Herzen, meiner Ehe und meiner Familie. Bewahre meine Zunge und meinen Verstand vor Worten und Gesten, die verärgern oder entzweien. Hilf meinem Mann und mir, Friedensstifter zu sein, damit Du in unserer Ehe groß gemacht wirst.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich kann gar nicht erklären, wie ich dazu kam, aber ich habe mich tatsächlich verpflichtet, 30 Tage lang nur positiv mit meinem Mann zu reden und habe bereits in der ersten Woche eine riesige Veränderung erleben dürfen. Es reichte von Komplimenten, wie hübsch ich aussehe, bis zu Blumen, die er mir nach der Arbeit mitbrachte. Es fühlt sich an wie vor acht Jahren, als wir noch miteinander ausgingen.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Denke über deine Worte, deinen Tonfall und deine Haltung nach. Sorgst du zu Hause für ein friedliches Umfeld?

„Eine sanfte Antwort wendet den Grimm ab, ein verletzendes Wort aber reizt zum Zorn.“ (Sprüche 15,1) Vielleicht magst du diesen Vers auswendig lernen und den Herrn darum bitten, in Konfliktsituationen deine Zunge zu besänftigen.

## ZUR VERTIEFUNG

Ich hörte von einem Ehepaar, das eine Liste der jeweils 10 lästigsten Angewohnheiten des anderen erstellte (solche, wie Klamotten auf dem Boden liegen lassen oder zu spät kommen). Anschließend versprachen sie sich gegenseitig, sich nie wieder über diese Dinge zu beschweren oder darüber zu streiten. Stelle dir vor, wie sich dieses Experiment auf deine eigene Ehe auswirken könnte. Überlege dir, ob du nicht auch so eine Liste aufstellen magst und dich dann entschließen möchtest, dem Frieden die höchste Priorität einzuräumen, sobald eine solche Situation aufkommt.

# Tag 26

## Umgang mit Spannung

---

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

„Und Jesus nahm zu an Weisheit und Alter und Gnade bei Gott und den Menschen.“ – Lukas 2,52

### ANDACHT

Bei einer Gemeindebesprechung redete unser Pastor kürzlich über Spannungsausgleich und die Mythen, die sich darum ranken. Zur Illustration verwies er auf die Saiten einer Gitarre, die auch eine Realität des Lebens verdeutlichen; sie stehen unter Spannung. Im Leben geht es nun weniger um Spannungsausgleich, als vielmehr darum, einen harmonischen Akkord zu erzeugen, indem man die Saitenspannung kontinuierlich verändert. Wenn wir versuchen, unser Leben in der Balance zu halten, müssen wir unweigerlich erkennen, dass dies dem Versuch gleicht, eine Wippe durch ständiges Hin- und Herlaufen in der Waagerechten zu halten. In Lukas 2,52 (HFA) sehen wir, wie Jesus „Ansehen bei Gott und den Menschen fand“ und dabei zwischen „Ansehen bei Gott“ und „Ansehen bei den Menschen“ eine gesunde Spannung hielt. Diese gleiche Art von Spannung sollten wir auch in unserer Beziehung zu unserem Mann anstreben.

Viele Frauen, die Jesus nachfolgen und verheiratet sind, kennen das Spannungsfeld zwischen dem Wunsch, einerseits Gott zu dienen und andererseits eine innige Beziehung zu ihren Ehemännern zu pflegen. Die Ehe ist ein Geschenk Gottes und wir sollen sie in Ehren halten, zu unserem Eheversprechen stehen und unsere Männer so lieben, dass Gott dadurch verherrlicht wird. Aber während wir das Instrument unseres Lebens daraufhin stimmen, dass ein Wohlklang für Gottes Ohren erzeugt wird, darf die Saite, die für unsere Ehe schwingt, nicht mit den Saiten konkurrieren, die für unser Wachstum im Glauben und unsere Liebe zu Gott erklingen.

Wie Paulus im 1. Korintherbrief 7 sagt, sollten wir uns nicht nur auf unsere Ehe konzentrieren, sondern darauf, bei *allem*, was wir tun, dem Herrn zu gefallen. Wenn wir die Saiten unseres Leben in der gleichen gesunden Spannung halten, wie Jesus dies tat, nehmen wir im Ansehen vor Gott und den Menschen zu und spielen auf diese Weise eine ausgeglichene Harmonie, die wir anders niemals zustande bringen würden.

## GEBET

*Vater, hilf mir, dem Vorbild Jesu zu folgen, meinen Mann zu lieben und dabei meine Liebe zu Dir zu vertiefen. Hilf mir, zuerst Dein Reich und Deine Gerechtigkeit zu suchen, mit der Folge, dass ich meinen Mann umso mehr liebe. Gib mir Weisheit in den Spannungsfeldern meines Lebens, damit Du in meinem Leben und in meiner Ehe verherrlicht wirst.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Meine Ehe lief gut, aber ich saß irgendwie in meiner Wohlfühloase fest. Diese Challenge war genau das, was ich brauchte, um meinen Mann wieder ganz neu schätzen zu lernen. Er arbeitet hart für mich und unsere Töchter, hält den Garten in Schuss und nimmt freudig und aktiv an unserem Familienleben teil. Und das sind nur ein paar Beispiele. Die Challenge hat mir die Augen geöffnet, dies (und mehr) nicht mehr für selbstverständlich zu halten! Und wenn ich dran bleibe, ihm immer zu danken, besonders vor unseren Mädchen, wird dies auch zu einem ganz großen Zeugnis für ihre zukünftigen Ehen.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Welche Art von Spannungen empfindest du dabei, Gott dienen und gleichzeitig daran arbeiten zu wollen, die Beziehung zu deinem Mann zu intensivieren? Gibt es Bereiche, in denen du Anpassungen vornehmen musst?

Wie könnte es dir helfen, zuerst Gott zu suchen, um die Balance zwischen deiner Ehe und anderen Lebensbereichen zu finden?

## ZUR VERTIEFUNG

Nimm dir Zeit dafür, darüber nachzudenken, wie du mit der Spannung zwischen deinem Dienst für Gott und deiner Beziehung zu deinem Mann umgehst. Gibt es Zeiten, in denen du deinen Mann bevorzugst, anstatt Zeit mit Gott zu verbringen? Oder ist vielleicht dein Dienst in der Gemeinde der Grund dafür, dass du deine Ehe vernachlässigst? Bitte Gott um Weisheit, um dein Leben und deine Ehe auf die Melodie „einstimmen“ zu können, die er für dich komponiert hat.

Tag 27

## Bestätige seinen Mut

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„Seid stark, und euer Herz fasse Mut, ihr alle, die ihr auf den HERRN harrt!“ – Psalm 31,25*

### ANDACHT

Du hast die 30-Tage Challenge *Ermutige deinen Mann!* schon fast abgeschlossen! Möglicherweise hat es dich sehr viel Mut gekostet, während dieser Zeit keine Kritik an deinem Mann zu üben und stattdessen durchweg positive, ermutigende Dinge zu ihm zu sagen. Solch ein Mut ist nur möglich, wenn wir unser Vertrauen auf Gott setzen und auf ihn hoffen. Und es ist diese Art von Mut, die wir auch bei unseren Ehemännern suchen und feiern wollen.

Mut heißt nicht, dass jemand ein knallharter und draufgängerischer Typ ist und es bedeutet auch nicht die Abwesenheit von Furcht oder Angst. Mut zeigt sich dann, wenn jemand trotz Furcht, Angst oder drohenden negativen Konsequenzen das einzig Richtige tut. Beobachtest du deinen Mann dabei, wie er Richtiges tut, obwohl es ihn etwas kostet? Setzt er sich für die Rechte anderer ein, obwohl er sich dabei unbeliebt macht? Kämpft er gegen Ungerechtigkeit? Ist er ein Verfechter der Wahrheit? Hat er gelegentlich Nachteile davon, dass er dich und eure Familie in Schutz nimmt? Weise ihn auf die Situationen hin, in denen er Mut zeigt oder in der Vergangenheit gezeigt hat, und danke ihm dafür, dass er dir mit gutem Beispiel vorangeht.

Bitte Gott aber auch um den Mut, den *du* heute brauchst. Richte deinen Blick auf ihn und warte geduldig, dass er die Veränderungen in deiner Ehe herbeiführt, nach denen du dich sehnst. Halte an deiner Hoffnung auf Gott fest, wie unsere Glaubensmütter, die sich „*durch keine Drohung einschüchtern*“ ließen (1. Petrus 3,1-6 HFA). Er wird dich nicht enttäuschen.

- K.N.

## GEBET

*Vater, ich danke Dir dafür, wie mein Mann für unsere Familie und andere Menschen sorgt. Ich bin so dankbar für jedes Anzeichen von Mut, das sich bei ihm findet, sei es groß oder klein. Hilf mir zu erkennen, wie ich ihn immer wieder neu mit meinen Worten stärken und aufbauen kann. Und falls er Angst hat oder besorgt ist, hilf ihm, Dir zu vertrauen und sich auf Deine Kraft zu verlassen.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Ich habe jedes einzelne Gebet der letzten 29 Tage mitgebetet und jetzt kann ich euch sagen: der Prozess der Wiederherstellung hat begonnen. Mein Mann und ich leben seit genau 18 Jahren getrennt, unsere Kinder sind erwachsen. Aber wir dienen einem großartigen Gott. Mein Mann möchte wieder nach Hause zurückkommen!“

## ZUM REFLEKTIEREN

Welche Anzeichen von Mut sind dir bisher bei deinem Mann entgangen?

Was verursacht bei deinem Mann am meisten Angst und Sorgen?

Nimm dir heute Zeit, ganz gezielt dafür zu beten, dass Gott ihn auf diesem Gebiet mit neuem Mut versorgt.

## ZUR VERTIEFUNG

Mag dein Mann Filme, in denen sich die Helden voller Mut für eine größere Sache aufopfern? Schlage ihm doch einmal vor, dass ihr euch einen davon gemeinsam anschaut. Ihr könnt euch anschließend darüber austauschen und du kannst ihn auf besondere Passagen im Film hinweisen, in denen dir das mutige und lobenswerte Verhalten des Helden in vergleichbarer Weise auch schon an ihm aufgefallen ist. Wenn sich dein Mann gerade in einer Phase befindet, die von besonderer Sorge geprägt ist, dann schreibe ihm einen Brief, in dem du ihm mitteilst, dass du auf seiner Seite bist, dass du für ihn betest und 100%ig hinter ihm stehst. Würdige ganz offen jeden Beweis seines Mutes, mit dem er dich, eure Ehe, eure Familie und euer Zuhause beschützt.

Tag 28

## Demut in all ihrer Schönheit

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

## BIBELVERS

„Wer Ehrfurcht vor dem Herrn hat, erlangt Weisheit; bevor man zu Ehren kommt, muss man Bescheidenheit lernen.“ – Sprüche 15,33 (HFA)

## ANDACHT

In Demut zu wandeln ist besonders schwer, denn es erfordert die Preisgabe unserer Rechte. Demut befähigt uns, unsere Männer auch dann noch zu respektieren, wenn wir wissen, dass sie sich falsch verhalten. Demut schenkt uns die Vollmacht, auf Vergeltung zu verzichten, wenn wir das Gefühl haben, von unseren Männern gekränkt worden zu sein. Demut schenkt uns Worte der Ermutigung, wenn wir versucht sind zu kritisieren. Beende diesen Monat in gefestigter Position, indem du Gott heute um eine Extraportion Demut bittest. Bedenke: Gott gibt den Demütigen Gnade (1. Petrus 5,5).

Und nun bitte den Herrn, dir die Demut im Herzen deines Mannes zu offenbaren. Freut er sich aufrichtig über die Triumphe anderer, ohne mit seinen eigenen anzugeben? Ist er bereit, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde oder anderswo von anderen Menschen zu lernen? Ordnet er sich mit Freude dem Wort Gottes unter? Stellt er seine Interessen zugunsten anderer zurück? Redet er offen über sein Versagen und sein Bedürfnis nach der Gnade Gottes? Achte heute auf jedes noch so kleine Anzeichen von Demut bei deinem Mann und weise ihn darauf hin, indem du dich offen darüber freust.

Ein demütiger Mann ist vertrauenswürdig und zuverlässig, aber selten der Typ Mann, der von unserer Gesellschaft gewürdigt wird. Deshalb sage deinem Mann, wie viel dir seine demütige Haltung bedeutet und wie sehr du es als Vorrecht empfindest, mit einem Mann verheiratet zu sein, für den diese Christus-ähnliche Eigenschaft von besonderem Wert ist. Danke ihm dafür, dass er dir hierbei mit gutem Beispiel vorangeht, dem du auch gerne folgst.

- K.N.

## GEBET

*Vater, gib mir heute die Kraft, mich zu demütigen. Zeige mir alle Bereiche versteckten Stolzes und schenke mir Gnade, diesen Stolz meinem Mann gegenüber zu bekennen und ihn um Vergebung zu bitten. Gib mir Augen, die bereit sind, nach Anzeichen von Demut statt nach Mängeln und Defiziten in meinem Mann zu suchen. Hilf mir, meine Rechte aufzugeben, so wie Du es getan hast, Herr Jesus, damit ich heute meinem Mann voller Freude dienen kann.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Anfangs hatte ich geplant, meinem Mann von dieser Challenge zu erzählen, sobald sie vorbei ist, aber jetzt, da sie sich dem Ende nähert, bin ich mir dessen nicht mehr so sicher. Ich glaube, ich werde einfach bei dem bleiben, was ich ihm schon am dritten Tag gesagt habe. Er hatte gefragt: ‚Warum bist du in den letzten Tagen so freundlich und zuvorkommend gewesen?‘ und ich hatte geantwortet: ‚Ach weißt du, der Herr hat angefangen, an meinem Herzen zu arbeiten, was dich und unsere Ehe betrifft, und durch seine Gnade möchte ich es mir zum Ziel machen, beides (sowohl dich als auch unsere Ehe) nie wieder als selbstverständlich zu betrachten.“

## ZUM REFLEKTIEREN

An welche Rechte klammerst du dich noch in deiner Ehe?

An welchen vergangenen Verletzungen oder Fehlschlägen hältst du immer noch fest?

Nimm dir einen Moment Zeit, um das alles an Gott abzugeben. Lies Philipper 2,5-8 als Gebet und bitte Gott dabei, dir das demütige Wesen Christi zu geben.

## ZUR VERTIEFUNG

Warte nicht auf ein bedeutendes Zeichen der Demut, für das du deinen Mann rühmen kannst. Halte eher nach den kleinen, unscheinbaren Formen der Demut Ausschau und erwähne sie lobend ihm gegenüber. Durchforsche die Schrift nach Bibelstellen über Demut und schreibe sie deinem Mann auf eine Karte; teile ihm dabei auch anhand von gezielten Beispielen mit, wie dankbar du für seine demütige Haltung bist.

# Tag 29

## Tritt für Gerechtigkeit ein

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

„Wer eifrig danach trachtet, gerecht und gütig zu sein, der findet Leben, Gerechtigkeit und Ehre.“ – Sprüche 21,21

### ANDACHT

Die Challenge neigt sich dem Ende zu; nimm dir nun Zeit, darüber nachzudenken, wie dein Mann auf Sündhaftigkeit in der Kultur, in den Medien und in der Welt reagiert. Erkennt er das Böse und wendet sich davon ab? Inwiefern strebt er nach Gerechtigkeit? Lebt er nach Gottes Maßstäben im Rahmen des jeweiligen Bundes, den er mit Gott und dir eingegangen ist?

Die Erkenntnis, dass sich Sünde in erster Linie gegen Gott richtet, sollte uns dazu veranlassen, stattdessen in Gerechtigkeit zu wandeln, wie Joseph im Alten Testament, der vor den boshafte Avancen von Potiphars Frau floh (1. Mose 39,9-12). Versuche gemeinsam mit deinem Mann, mehr über Gottes Wesen und seine Wege zu erfahren. Vom Austausch über die Sonntagspredigt auf dem Heimweg im Auto bis hin zum gemeinsamen Lesen eines Buches der Bibel gibt es viele Möglichkeiten, wie ihr euch gegenseitig helfen könnt, Gottes Gerechtigkeit besser zu verstehen. Durch die befähigende Kraft des Heiligen Geistes werdet ihr in der Lage sein, so zu leben, wie es eurer Berufung entspricht (Epheser 4,1).

- H. J. F

### GEBET

*Himmlischer Vater, stärke meinen Mann in seiner Entschlossenheit, in den Versuchungen der Welt, des Fleisches und Satans standhaft zu bleiben. Beschütze ihn vor dem Bösen und erinnere ihn stets daran, dass er Deine Hilfe braucht, um Versuchungen zu widerstehen und in Gerechtigkeit zu wandeln. Erhalte meinem Mann den Hunger nach Dir, sodass ihn nichts anderes zufriedienstellt. Hilf mir, ihn für alle Entscheidungen zu loben, die Dich ehren und Dich für andere sichtbar machen.*

### FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Diese Challenge hat dazu beigetragen, das Gleichgewicht in der Beziehung zu meinem Mann wiederherzustellen, das zu kippen drohte. Sie eröffnete ganz neue Perspektiven und brachte neue Bedeutung in unsere Beziehung, die wir schon verloren glaubten. Sie hat mir durch schwere und schmerzhaft Zeiten geholfen, und ich danke Gott für jeden Tag, an dem er meine Gebete erhört hat. Tag 30 habe ich mit einem lachenden und einem weinenden Auge beendet; ich war froh, es so weit geschafft zu haben und dankbar, dass ich wieder eine echte Beziehung zu meinem Mann hatte, aber auch traurig, dass nun das Ende erreicht war.“

### ZUM REFLEKTIEREN

Kannst du dich an eine bestimmte Situation erinnern, in der sich dein Mann bei euch zu Hause für Gerechtigkeit stark gemacht hat?

Erkennst du Zeichen der Gerechtigkeit im Leben der Menschen um dich herum?

Sprich mit deinem Mann über diese positiven Beispiele, um euch gegenseitig zu ermutigen.

## ZUR VERTIEFUNG

Lobe deinen Mann, wenn er Sündhaftigkeit erkennt und sich davon abwendet. Wenn dir eine Situation einfällt, in der dein Mann zuvor schon für Gerechtigkeit eingetreten ist, erinnere ihn heute daran und danke ihm dafür. Und bete für ihn, dass er den Mut hat, für Gerechtigkeit einzustehen und dass er mit seinem Vorbild einen bleibenden Eindruck auf deine Familie hinterlässt.

Tag 30

## Haltet eure Freundschaft lebendig

---

### DEINE CHALLENGE

- Sage nichts Negatives über deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
- Äußere deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

### BIBELVERS

*„So ist mein Geliebter, und so ist mein Freund!“ – Hohelied 5,16*

### ANDACHT

Einer der besten Ratschläge, die meine Mutter mir je gegeben hat, war der, dass ich den Mann, den ich heiraten würde, nicht nur lieben, sondern ihn auch als meinen besten Freund betrachten sollte. Diesen Rat nahm ich mir zu Herzen. Mein Mann und ich waren ein Jahr lang befreundet, bevor wir uns fest verabredeten und wir haben seither nicht aufgehört, diese Freundschaft zu pflegen. Im Laufe der Jahre bedeutete das, Dinge gemeinsam zu tun, die uns beiden Spaß machen: über lustige YouTube-Videos lachen, miteinander beten und uns die Zeit nehmen, uns über unseren Tag auszutauschen – über Höhen und Tiefen und Alltägliches.

Diese Freundschaftskiste ist nicht immer leicht. Wenn wir mal länger voneinander getrennt sind, eine schwere Zeit durchmachen oder unter dem Leben in einer gefallenen Welt leiden, kann es schnell passieren, dass wir auseinander driften. Deshalb müssen wir ganz bewusst Kurskorrekturen vornehmen, um unsere Beziehung – und unsere Freundschaft – wieder in die richtigen Bahnen zu lenken.

Da du heute mit dem Experiment der 30-Tage Challenge am Ende angekommen bist, überlege dir nun Möglichkeiten, wie du mit deinem Mann eine gute Freundschaft pflegen kannst. Unterstelle ihm nicht, dass er schon weiß, dass dir viel an diesem Aspekt eurer Beziehung liegt. Sage ihm, dass er sowohl dein Schatz, als auch dein bester Freund ist.

Wenn du Distanz zwischen euch empfindest, dann bitte Gott, euch einander auf neue Weise näher zu bringen und miteinander zu verbinden. Gott ist derjenige, der euch zuerst zusammengebracht hat, und er kann die Beziehung zu deinem Mann vertiefen und ihr neues Leben einhauchen.

- M. K.

### GEBET

*Jesus, danke für die Freundschaft, die Du mir mit meinem Mann geschenkt hast. Danke, dass Du zwei eigenständige Leben zu „einem Fleisch“ verwoben hast. Du ermöglichst uns, einander so zu verstehen, wie sonst niemand. Danke für die letzten 30 Tage und was Du dadurch in unserer Ehe bewirken konntest. Lass den Segen, der aus diesem*

*Experiment entstanden ist, weiter wachsen. Bewirke, dass sich die Liebe zu meinem Mann immer mehr vertieft, damit er sicher weiß, dass er mein Geliebter und mein Freund ist.*

## FRÜCHTE DER ERMUTIGUNG

„Die 30-Tage Challenge hat mich wirklich sehr berührt und reich gesegnet. Ich verstehe jetzt erst richtig, wie wertvoll und wesentlich die Art meiner Kommunikation für unsere Ehe ist. Ich erkenne, dass auch unsere Beziehung nur so liebevoll sein kann, wie ich zu meinem Mann bin. Ich möchte meine Reise durch Gottes Wort weiter fortsetzen und eine Ehefrau nach dem Herzen Gottes sein. Danke, dass ihr mir geholfen habt zu verstehen, wie entscheidend meine Worte für das Wohlergehen meines Mannes sind.“

## ZUM REFLEKTIEREN

Wie würdest du die Qualität eurer Freundschaft auf einer Skala von 1-10 bewerten?

Welche Möglichkeiten siehst du, um diesen Aspekt eurer Beziehung bewusst zu fördern?

Welche Vorteile hat es, wenn dein Ehemann auch dein bester Freund ist?

## ZUR VERTIEFUNG

Bespreche dieses Thema mit deinem Mann und denkt beide darüber nach, wie ihr eure Freundschaft weiter vertiefen könnt. Das kann eine gemeinsame Unternehmung sein, die euch beiden Spaß macht und abseits eurer täglichen Verpflichtungen stattfindet. Ihr könnt auch ein Buch zusammen lesen und euch über den Inhalt austauschen oder jeden Abend miteinander beten, bevor ihr zu Bett geht. Da jedes Paar anders ist, wird sich dieser Prozess in jeder Ehe anders gestalten. Reserviert euch aber ganz bewusst Zeiträume, um die gemeinsam gefassten Pläne dann auch zu verwirklichen.

## Die Challenge geht weiter

### *Liebe Freundin,*

die 30-Tage-Challenge *Ermutige deinen Ehemann* mag vorbei sein, aber das Abenteuer, weiter in der Wahrheit zu wachsen, ist es nicht.

*Belebe unsere Herzen* folgt der Mission, Frauen zu Freiheit, Fülle und Frucht in Christus zu rufen. Alles, was wir tun, einschließlich dieser Challenge, erfolgt aus dem Wunsch, dich in der Nachfolge Jesu wachsen und gedeihen zu sehen.

Wenn wir an dich denken, haben wir die Worte Jesu im Sinn, die er im Garten Gethsemane betete: „*Heilige sie in deiner Wahrheit! Dein Wort ist Wahrheit.*“ (Johannes 17,17)

Gottes Wort verändert uns. Deshalb wollen wir uns auch in Zukunft dem Wort Gottes zuwenden.

Auf [www.BelebeUnsereHerzen.com](http://www.BelebeUnsereHerzen.com) findest du hierzu weitere Informationen. Du kannst uns auch jederzeit über [contact@belebeunsereherzen.com](mailto:contact@belebeunsereherzen.com) erreichen, wenn du Fragen hast, mehr über uns erfahren oder uns etwas mitteilen möchtest.

Unsere Hoffnung ist, dass du Jesus wirklich kennst und ihm vertraust, um ihm zu gehorchen, ihn zu lieben und dich von ganzem Herzen an ihm zu erfreuen. Wir wollen uns weiterhin gemeinsam ihm zuwenden.

Gottes reichen Segen wünscht dir  
das Team von *Belebe unsere Herzen*

## Kurzbiographien

### *Leslie Bennett*

Leslie lebt in Lowcountry, South Carolina. Sie wird es nicht leid, die spektakulären Sonnenuntergänge und moosbewachsenen Eichen dort zu bestaunen und auf der Gartenschaukel ihrer Veranda süßen Tee zu trinken (natürlich mit Zitrone!). Auch nach 36 Jahren Ehe schwört sie, dass es immer noch Neues an ihrem Mann zu entdecken gibt!

### *Erin Davis*

Erin lebt auf einer Schaffarm im mittleren Westen Amerikas. Sie liebt es, grüne Bohnen anzubauen, mit ihrer Familie Domino zu spielen und mit ihrem Hauskreis von der Gemeinde abzuhängen. Vor bald 20 Jahren hat sie barfuß am Strand ihren Mann Jason geheiratet. Seitdem hat sie gelernt, dass es in der Ehe nicht um sie geht und dass Liebe am besten auf dem Boden des Verzichts gedeiht.

### *Sheila Dougal*

Sheila lebt in Phoenix, kommt aber ursprünglich aus einer Kleinstadt in Oregon. Sie stellt Seife her und liest gern gute Biographien. Sie liebt es, Gedichte oder Tagebuch zu schreiben und macht an kühleren Tagen gerne lange Spaziergänge. Seit über 25 Jahren arbeitet Gott in ihrer Ehe, beweist damit seine Treue und lässt sie die Freude erleben, die daraus erwächst, wenn man Jesus nachfolgt, sich zu seiner Ehre demütigt und einander liebt.

### *Heidi Jo Fulk*

Heidi hat die meiste Zeit ihrer 20-jährigen Ehe in Michigan verbracht. Sie und ihr Mann haben im Laufe der Jahre verschiedene Methoden entwickelt, um einander nah zu bleiben: beginnend mit der Datingphase über die ersten Ehejahre bis hin zum Elternsein. Sie bemühen sich sehr darum, eng miteinander verbunden zu sein, um dadurch ihre Familie zu stärken und Jesus sichtbar werden zu lassen.

### *Betsy Gómez*

Betsy lebt mit ihrem Mann Moisés und vier Kindern im Raum Dallas. Sie ist ein Fan guter Gespräche rund ums Essen und liebt es, ihr Zuhause für Gemeinschaft zu öffnen. Sie und ihr Mann genießen Filmabende mit der Familie und unternehmen gerne Ausflüge. Seit 14 Jahren sehen sie, wie die Kraft des Evangeliums in ihrer Ehe wirkt und wie schön es ist, Gott zu vertrauen, was auch immer geschieht.

### *Monica Hall*

Monica ist in einer ländlichen Gemeinde im Bible Belt<sup>1</sup> der USA zu Hause. Sie verbringt ihre Tage mit Homeschooling und damit, ihre Kinder herumzuchauffieren, erkundet neue Strecken für Ausflüge und ist immer auf der Suche nach neuen Autoren<sup>2</sup>, deren Bücher sie verschlingen kann. In letzter Zeit hat Gott ihr deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, praktisch und kreativ darin zu sein, ihren Mann besser zu unterstützen, sei es durch gemeinsames Forschen im Bereich der Eschatologie oder ihn morgens zu begleiten, wenn er mit seinem kleinen Hund Gassi geht.

### *Mindy Kroesche*

---

<sup>1</sup> Mit Bible Belt wird eine Gegend in den USA bezeichnet, in der evangelikaler Protestantismus ein integraler Bestandteil der Kultur ist. Dieses Gebiet erstreckt sich größtenteils über die Südstaaten.

<sup>2</sup> Die Berufsbezeichnung schließt sowohl Männer als auch Frauen ein.

Mindy lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in einer kleinen Stadt im mittleren Westen, aber sie ist und bleibt ein Mädchen vom Lande. Sie entspannt sich gerne mit ihrer Familie am See, macht es sich mit einem Kriminalroman gemütlich oder versucht herauszufinden, in welchen Cafés es den besten schwarzen Kaffee mit Himbeeraroma gibt. Seit fast zwanzig Jahren ist sie nun mit ihrem besten Freund verheiratet, und Gott zeigt ihr weiterhin täglich, wie wichtig es ist, ihren Mann nicht als selbstverständlich hinzunehmen und sein größter Fan zu sein.

## *Kelly Needham*

Kelly lebt mit ihrem Mann und vier Kindern im Raum Dallas. An freien Tagen puzzelt sie gern, liest einen Roman oder unterhält sich mit einer lieben Freundin. Auch nach 13 Jahren Ehe muss sie gelegentlich daran erinnert werden, Worte der Kritik und Ermahnung zurückzuhalten und stattdessen Worte der Ermutigung und Dankbarkeit auszusprechen.