



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

VERLIEBT, VERLOBT, VERÄNDERT

Wir verändern uns ständig. Viele Veränderungen sind ganz natürlich: Blickrichtung, Gesprächsthema, Körperhaltung, Kleidung. Auch die Stimmung kann bei manchen Menschen minütlich wechseln. Dann machen wir aber auch weitreichendere Veränderungen durch: Wachstum, Alterungsprozesse, die Weiterentwicklung unserer Fähigkeiten, geistliches Wachstum, charakterliches Reifen. Vieles davon können wir ganz bewusst beeinflussen, anderes passiert einfach mit uns.

Was hast du im Laufe deiner Ehe deinem Partner zuliebe verändert? Wenn ihr darüber spricht, kommt bestimmt viel zusammen. Ich mache die Badtür zu, wenn ich die elektrische Zahnbürste benutze, weil meinen Mann das Geräusch stört. Nach der Nutzung fahre ich das Auto in die Garage, gehe von gemeinsamen Feiern meinem Mann zuliebe eher mit ihm nach Hause, weil er nicht gern so lange bleibt. Oder ich habe gelernt meinen Frust nicht immer einfach an Achim auszulassen. Er ist nicht mein emotionaler Mülleimer. Stattdessen bespreche ich meine Sorgen, Ärger, Ängste immer zuerst mit Gott. Das meiste wird dadurch schon viel kleiner. Meine Sicht auf die Dinge ändert sich und ich kann darüber emotional ausgewogener sprechen. Unsere Gottesbeziehung ist sowieso das Beste, was unserer Ehe passieren konnte.

Wir sind jetzt 28 Jahre verheiratet und haben uns im Laufe der Jahre beide stückweise verändert. Das hat zur Verbesserung unserer Beziehung beigetragen. Sie ist harmonischer, wir sind ein eingespieltes Team, streiten weniger, gehen achtsamer miteinander um. Ausschlaggebend dabei war die Bereitschaft von uns beiden, Veränderung nicht einzufordern. Stattdessen versuchen wir einander bedingungslose Liebe und Annahme zu schenken und zu sagen, was uns aneinander gefällt. Damit motivieren wir uns gegenseitig viel mehr zum Wachstum als durch Meckern und Kritik.

Meine heutige Challenge. Gibt es EINE Veränderung in deinem Verhalten, über die sich dein Partner freuen würde? Wenn du es nicht weißt, frage nach. Vielleicht möchtest du es mit Gott besprechen? Vielleicht brauchst du einen Coach? Vielleicht reicht auch eine einfache Entscheidung.

Jede Verhaltensänderung fängt im Mindset an, in der Haltung bzw. im Denken. In der Bibel gibt es dazu eine großartige Weisheit: Lernt in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet, um beurteilen zu können, was Gott will, ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat. (Rö.12,2) Damit wir verändert werden, müssen wir erst neu denken. Die Gedanken bestimmen dann unser Verhalten. Gedanken wie: „Ich möchte, dass wir beide glücklich sind.“ oder „Ich will, dass wir ein noch besseres Team werden“ oder Worte wie „Respekt“, „Dankbarkeit“, „Geduld“ können zur Veränderung motivieren.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welche EINE Veränderung würde deiner Ehe guttun? Mit welcher Einstellung könntest du dich motivieren, dein Verhalten zu ändern?

Von Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Achim

Weitere Artikel: familylife.de/five