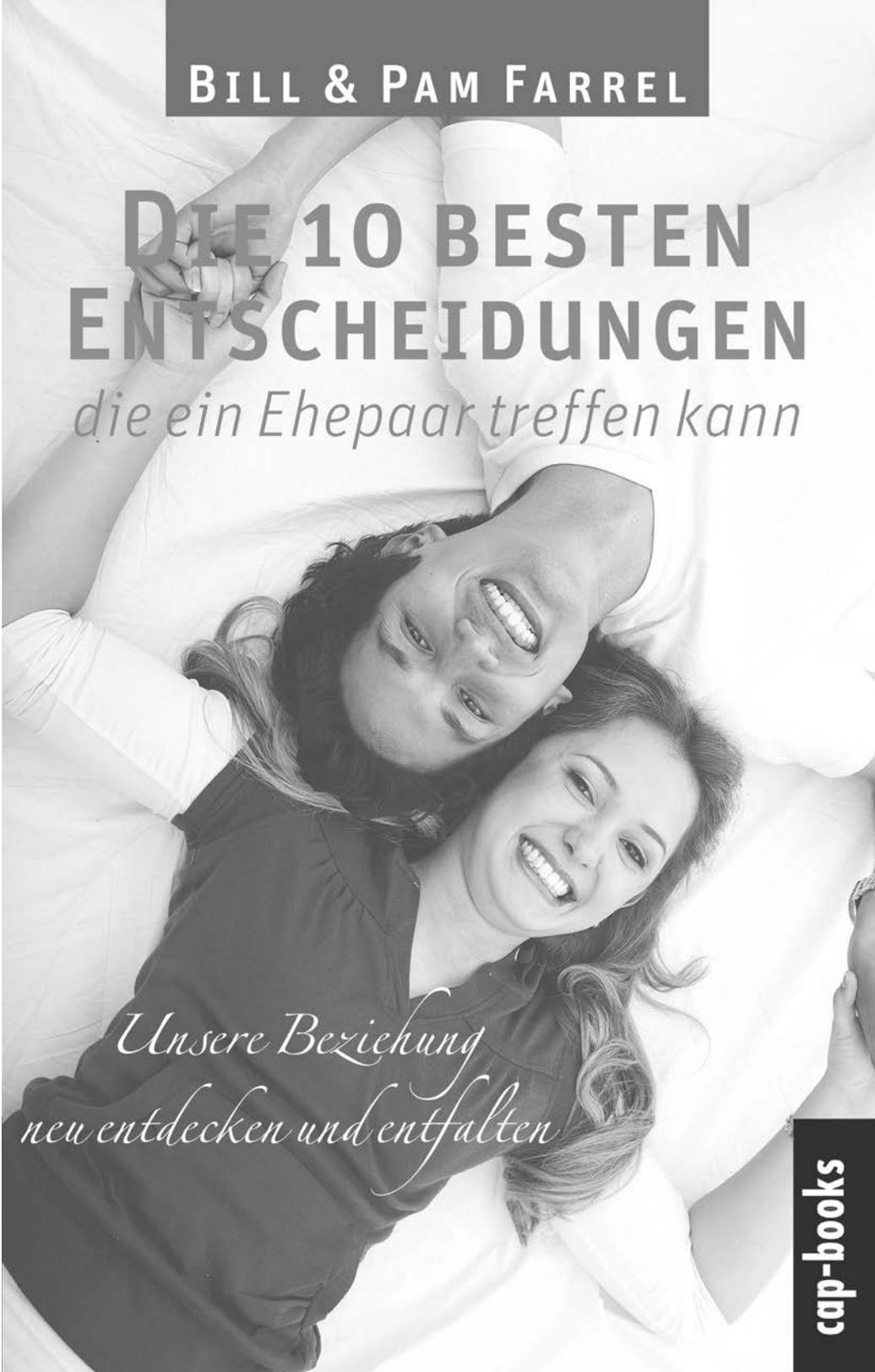


Bill und Pam Farrel

# Die 10 besten Entscheidungen, die ein Ehepaar treffen kann

**Unsere Ehe neu entdecken und entfalten**





**BILL & PAM FARREL**

# **DIE 10 BESTEN ENTSCHEIDUNGEN**

*die ein Ehepaar treffen kann*

*Unsere Beziehung  
neu entdecken und entfalten*

**cap-books**

Bestell-Nr.: 52 50460  
ISBN 978-3-86773-185-0

Alle Rechte vorbehalten  
© Deutsche Ausgabe 2014 by cap-books/cap-music  
Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
07456-9393-0  
info@cap-music.de  
www.cap-music.de

Übersetzung: Esther Middeler  
Lektorat: Nadine Weihe  
Umschlaggestaltung: Henri Oetjen, Designbüro Oetjen  
Druck: CPI

Originaltitel: THE 10 BEST DECISION A COUPLE CAN MAKE  
Copyright © 2005 by Bill & Pam Farrel  
Published by Harvest House Publisher  
Eugene, Oregon 97402  
www.harvesthousepublisher.com  
All rights reserved

Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, entnommen aus:  
Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.  
Alle Hervorhebungen erfolgten durch die Autoren.

Weitere Bibelübersetzungen:

ELB: Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2008  
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.  
NGÜ: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen.  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

*Für Eden, unsere erste Enkeltochter.  
Wir wünschen dir, dass du weise Entscheidungen triffst,  
sodass deine Eltern so stolz auf dich sind wie wir auf sie.  
Wir lieben dich und beten für dich.  
Papa So-Cal und Nana Go-Go*



# Inhaltsverzeichnis

## **Kapitel 1**

Entscheidet euch, eine Liebe zu entfalten,  
die ein Leben lang hält .....9

## **Kapitel 2**

Entscheidet euch für eine positive Einstellung  
*Die Liebe ist geduldig.* .....31

## **Kapitel 3**

Entscheidet euch, freundlich miteinander zu kommunizieren  
*Die Liebe ist freundlich.* .....49

## **Kapitel 4**

Entscheidet euch für eine faire Streitkultur  
*Die Liebe ist nicht neidisch.* .....71

## **Kapitel 5**

Entscheidet euch bewusst für das „Wir“  
*Die Liebe ist nicht überheblich oder stolz.* ..... 103

## **Kapitel 6**

Entscheidet euch dafür, das Knistern in eurem Liebesleben  
zu erhalten  
*Die Liebe ist nicht anstößig oder selbstsüchtig.* ..... 129

## **Kapitel 7**

Entscheidet euch, euren Ehepartner zu entdecken  
*Die Liebe lässt sich nicht reizen.* ..... 159

## **Kapitel 8**

Entscheidet euch, Veränderungsprozesse aktiv anzugehen

*Die Liebe trägt Böses nicht nach.* ..... 191

## **Kapitel 9**

Entscheidet euch, mit eurer Liebe einen Unterschied  
in dieser Welt zu machen

*Die Liebe freut sich niemals über Ungerechtigkeit,  
sondern sie freut sich immer an der Wahrheit.* .....225

## **Kapitel 10**

Entscheidet euch dafür, eine Verbindung mit dem Schöpfer  
der Liebe einzugehen

*Die Liebe erträgt alles, verliert nie den Glauben, bewahrt stets  
die Hoffnung und bleibt bestehen, was auch geschieht.*

*Die Liebe wird niemals aufhören.*..... 241

Fragen für Mentoren.....267

Denkanstöße und Fragen für Kleingruppen.....271

## Entscheidet euch, eine Liebe zu entfalten, die ein Leben lang hält

*Ich erhebe mein Glas auf die Ehe, dieses höchste Gut, das einer Schere gleicht: Die beiden Klingen sind so miteinander verbunden, dass man sie nicht trennen kann. Oft bewegen sie sich in unterschiedliche Richtungen, und doch richten sie jeden übel zu, der sich zwischen sie drängt.*

Sydney Smith

**W**ie würde ein Immobilienmakler eure Ehe beschreiben? *Eine Seltenheit! Ideal! Außergewöhnlich und extravagant! Schön und elegant! Wie neu! Märchenhaft!* Die meisten Ehen würden wahrscheinlich realistischer beschrieben werden: *Liebevoll saniert. Solides Fundament, aber braucht etwas Pflege. Guter äußerer Eindruck, aber das Innere benötigt eine Generalüberholung. Gute Lage – gemütlich, aber restaurierungsbedürftig!*

Im Fernsehen laufen seit Jahren diverse Heimwerkersendungen wie z. B. *Wohnen nach Wunsch, Einsatz in 4 Wänden, Zuhause im Glück* usw. In diesen Sendungen werden Konzepte und Tipps vorgestellt, um jede Behausung in ein schöneres Heim zu verwandeln. Genauso braucht auch eure Ehe ein gutes Konzept, damit sie in Form bleibt.

Ebenso wie sich Wände nicht von selbst streichen, der Rasen sich nicht selbst mäht und das Geschirr nicht selbst zur Spülbürste greift, wird eine Ehe auch nicht auf magische Weise von selbst stark und gut. Wenn man sich ein schönes Zuhause schaffen möchte, benötigt man gute Baupläne, ei-

nen fähigen Bauunternehmer, kompetente Handwerker und gute Inneneinrichter.

Es lohnt sich, in alles zu investieren, was Wert hat. Häuser oder Wohnungen, in die kontinuierlich investiert wird, haben einen höheren Wert. Ebenso wird auch eine Ehe, der man beständig Liebe und Aufmerksamkeit widmet, zu einem Kunstwerk werden, zu einer Zufluchtsstätte der Liebe und einem Hafen der Hoffnung.

Dieses Buch ist wie ein Bauplan, mit dem ihr eine dauerhafte Liebesbeziehung entfalten könnt. Entscheidet euch als Erstes dafür, eine Liebesbeziehung zu entwickeln, die Bestand hat. Dazu gehört, dass ihr entdeckt, wie Liebe ein Leben lang halten kann. Haltet nach guten Bauplänen Ausschau, mit deren Hilfe ihr eine Liebesbeziehung und ein langes gemeinsames Leben gestalten könnt. Wir wollen in diesem Buch die Ehe mit viel Humor betrachten. Wir möchten praktische Tipps und Hilfestellungen für das alltägliche Leben geben, die Paaren dabei helfen, ihr „Ehehaus“ in Schuss zu halten und ein Zuhause zu schaffen, in dem beide sich wohlfühlen – ein Zuhause, das in Liebe gebaut wurde.

## **Was man bei einer Renovierung und einem Hausneubau lernen kann**

Zum jetzigen Zeitpunkt können wir sagen, dass wir bereits stolze Besitzer dreier Häuser waren. Sie alle waren richtige Projekte und haben uns einige der wichtigsten Lektionen über unsere Beziehung vermittelt.

Unser erstes Haus hielten wir für das Schönste, was wir je gesehen hatten. Es war zwar bereits in den 1950er-Jahren erbaut worden, aber auf uns wirkte es wie ein glitzernder Neubau. Die gelb-orangegestreifte Tapete in der Küche sah freilich grauenvoll aus, aber wir dachten: *Kein Problem. Wir*

*tapezieren hier einfach neu.* Der grüne Teppich war absolut ekelerregend und im ganzen Haus verlegt, aber wir dachten: *Kein Problem. Wir entfernen ihn einfach und erneuern das Parkett.* Es wurde auch gemunkelt, dass es Termiten in dem Haus gab, aber wir dachten: *Kein Problem. Das Haus wurde gerade desinfiziert, also sind alle Termiten tot.*

Im Nachhinein war dieses Haus unsere erste Lektion in Sachen Beziehung. Wir alle gehen wohl mit der Einstellung in die Ehe: *Kein Problem. Es wird schon klappen – wir lieben uns doch.* Diese idealistische Haltung ist vermutlich auch notwendig. Wenn wir nämlich von Anfang an wüssten, was es für eine gelingende Liebesbeziehung braucht, hielten wir sie bestimmt für unmöglich und würden ihr den Rücken kehren. Doch scheinbar haben wir in unseren Herzen so etwas wie Magneten, die sich gegenseitig anziehen und uns davon überzeugen, dass wir einander wirklich brauchen.

In Wirklichkeit hat jede Ehe ihre Fehler, Herausforderungen, Schwächen und Defizite. Oft wird Dr. Harry Ironside zitiert, der gesagt haben soll: „Wo das Licht ist, sind auch die Motten.“ Paare, die erfolgreiche Ehen führen, haben gelernt, ein waches Auge für die Herausforderungen zu haben, die vor ihnen liegen. Außerdem gehen sie davon aus, dass sie ihre Beziehung in regelmäßigen Abständen „renovieren“ müssen, damit sie den „natürlichen Verfall“ aufhalten.

### **Was ist damit gemeint?**

Voll jugendlichem Enthusiasmus starteten wir in unser Abenteuer. Mit wachen Augen und voller Erwartungen stürzten wir uns in die Renovierung unseres „neuen“ Heims. Als Erstes entfernten wir die grässliche Tapete in der Küche. An die Küche war eine Essecke angeschlossen, in der sich ein Erkerfenster aus Holz befand. Die Holzvertäfelung in der

Essecke war erst nachträglich angebracht worden, sodass wir uns entschlossen, sie bei unserer Renovierung der Küche zu entfernen.

Als ich (Bill) voller Enthusiasmus die Holzverkleidung von der Wand abnahm, löste sich auch gleich eine der Fensterbänke! Das verrottete Stück Holz fiel einfach zu Boden. Offenbar war es lange Zeit das Heim von Termiten gewesen. Lauter kleine Tunnel durchzogen das Holz. Manche Teile der Fensterbank waren nur noch hauchdünn. Es kam mir in diesem Moment so vor, als lachte das Haus mich aus. Da die Fensterbank nun auf dem Fußboden lag, konnte ich den unteren Teil des Fensterrahmens genauer betrachten. Und was ich dort sah, verschlug mir die Sprache. Stapelweise lagen dort die toten Termiten. Fast die Hälfte des unteren Rahmens war von ihnen völlig zernagt worden. Hier musste es einige sehr wohlgenährte Termiten gegeben haben. Ich weiß noch, wie ich dachte: *Was habe ich nur getan?* Wir hatten von den Termiten gewusst, aber niemand hatte uns gesagt, dass wir das Feinschmeckerrestaurant dieses Ungeziefers kauften!

Lektion Nummer zwei: Jedes Paar macht eine Phase durch, in der es sich fragt: *Wo sind wir da nur hineingeraten?* Niemand kann völlig voraussehen, was alles zu einer Liebesbeziehung gehört, daher kommt es unausweichlich zu Überraschungen. Ich erinnere mich noch gut an die erste große Überraschung, die ich erlebte. In unserem ersten Ehejahr saßen Pam und ich eines Abends friedlich miteinander im Wohnzimmer. Ich dachte bei mir: *Es ist einfach großartig. Sie ist so schön, der Sex ist so gut, wir sind jung und haben so viel Spaß zusammen.* Doch dann geschah es. Ich sagte irgendetwas, das Pam an einem wunden Punkt traf.

Plötzlich stand sie auf und sagte laut: „Du liebst mich nicht mehr!“ Dann rannte sie in unser Schlafzimmer, knallte die Tür hinter sich zu und ließ sich der Länge nach aufs Bett fallen. Als ich hereinkam, weinte sie herzerzerrend. Ich

wusste, dass in unserer Ehe ein paar Probleme auftauchen würden, aber niemand hatte mir je von so etwas erzählt!

Seitdem habe ich gelernt: Eines der wichtigsten Dinge, die ich Pam geben kann, ist das Gefühl von Sicherheit. Sie muss wissen, dass sie mir wichtig ist und ich sie schätze. Heute weiß ich das, aber damals war es mir nicht bewusst. Als sie an jenem Tag in unser Schlafzimmer rannte, fragte ich mich, wer diese Person ist und was sie mit meiner bislang so netten Frau gemacht hatte.

### **Ich habe einen Traum!**

Okay, zurück zu unserem ersten Haus. Ich musste einen Tischler anheuern, der die Fensterrahmen wieder instand setzen konnte. Dank seiner Fachkenntnisse konnten wir schließlich das Fenster reparieren und kümmerten uns weiter um die Küche.

Da wir die Wände neu streichen wollten, musste die alte Tapete von den Wänden. Aus irgendeinem Grund hatten wir gedacht, dass gestrichene Wände schöner aussehen und einfacher sauber zu halten sein würden. Die Wände einfach neu zu tapezieren wäre einfacher gewesen, aber *wir hatten einen Traum*.

Doch die alte Tapete war sehr störrisch, sodass wir schließlich einen Dampf-Tapetenablöser mieten mussten, um sie von der Wand zu bekommen. Allerdings hatte mir niemand erzählt, dass ein Dampf-Tapetenablöser sich wie eine lebendige Schlange verhalten kann, die sich jeden Moment auf einen stürzt. Das Dampfgerät spritzte. Es verstopfte. Es weigerte sich, zu funktionieren. Es war einfach völlig widerspenstig. Natürlich hätte ich relativ bald dazu übergehen können, die Küche doch neu zu tapezieren, aber *wir hatten einen Traum*. Daher beschloss ich, den Dampf-Tapetenab-

löser zu „reparieren“. Dabei sprühte ich mir heißen Dampf ins Gesicht. Das erschreckte mich zwar, aber es verstärkte auch meine Entschlossenheit, dem Ding zu Leibe zu rücken. Glücklicherweise war der Lohn für meine Mühe nur ein wenig verbrühte Haut! An diesem Punkt hätte ich wahrscheinlich zu Pam sagen sollen: „Wir sollten zu Plan B übergehen und die Küche neu tapezieren.“ Doch *wir hatten ja einen Traum!* Voller Stolz kann ich sagen, dass die Küche nach vielen Mühen wunderschön gestrichen war und die Holzfenster hübsche farbliche Akzente bildeten.

Lektion Nummer drei: Manchmal ist das Einzige, was ein Paar in Schwung hält, *der Traum*. Liebesbeziehungen berühren unmittelbar unser Herz. In ihnen erleben wir Hoffnungen und Träume und Enttäuschungen. Zu Beginn der Beziehung haben wir das Gefühl, dass sie einfach nur wunderbar und erfüllend sein wird. Doch dieser Traum wird schon bald durch die tatsächlichen Bedürfnisse der Partner gestört. In einer Ehe, die ein Leben lang hält, gibt es viele Enttäuschungen, Rückschläge, Missverständnisse, Zeiten, in denen wir bedeutende Verantwortung übernehmen und gravierende finanzielle Entscheidungen treffen müssen, und viele weitere Herausforderungen. Kein Mann hat wohl jemals zu einer Frau gesagt: „Willst du mich heiraten, damit wir uns stark verschulden und den Rest unseres Lebens dafür arbeiten, die Schulden abzubezahlen?“ Wenn ein Paar aus seinem Traum aufwacht und in der Realität ankommt, können die Partner langweilige, stressige und schmerzhaftige Zeiten überstehen – und zwar wegen des Traums: Wir können unsere Liebe zueinander immer wieder neu entdecken. Ein Paar mit diesem Traum wird gemeinsam daran arbeiten, dass seine Beziehung gelingt. Der Traum hilft ihnen durch Unerwartetes hindurch.

Nachdem wir die Küche renoviert hatten, erweiterte sich unser Traum. Während wir uns an unser neues Haus ge-

wöhnten, kam uns ein irrwitziger Gedanke in den Sinn: *Das ist nicht genug*. Lektion Nummer vier: Männer und Frauen werden leicht unzufrieden. Wir haben zwar Autos, aber sie sind nicht schnell genug. Wir haben Computer, aber sie arbeiten nicht gut genug. Wir besitzen ein Haus oder eine Wohnung, aber unser Zuhause ist nicht groß genug. Wir führen Beziehungen, aber sie sind nicht erfüllend genug.

Wir heiraten den Mann oder die Frau unserer Träume, aber werden unzufrieden, weil wir im Lichte der Realität unseren Traum vergessen. Der nächtliche Zauber vergeht bei Tageslicht. In jeder Beziehung muss der Traum sich der Realität des Alltags stellen.

Irgendwann dachten auch wir, dass das, was wir hatten, „nicht gut genug“ war. Wir wollten ein neues Badezimmer in unserem Haus haben. Dieses Projekt erschien uns in der Umsetzung ganz leicht. Wir wollten einfach die Haustür versetzen und den Flur in ein Badezimmer verwandeln. Was unserer Meinung nach nur einen Monat dauern würde, dauerte in Wahrheit doppelt so lang. Ich würde euch gern erzählen, dass Pam sehr stolz auf mich war und zu mir sagte: „Wow, Liebling, ich finde es toll, wie hartnäckig du bist. Auch wenn es länger dauert, als du dachtest, beeindruckt es mich, wie du dich in diese Aufgabe verbeißt. Außerdem siehst du in diesen Arbeitsklamotten richtig sexy aus!“

Stattdessen entwickelten sich ihre Kommentare von: „Ich freu mich schon so!“ hin zu: „Wie lange, sagtest du noch, würde das dauern? Glaubst du nicht, dass das besser jemand anderes fertig machen sollte? Ich glaube langsam, dass du lieber an dem Haus arbeitest, als Zeit mit mir zu verbringen.“

Auch wenn es wahrscheinlich eine gute Idee gewesen wäre, einen Profi zu engagieren, konnte mein Ego sich nicht mit diesem Gedanken anfreunden. Ursprünglich hatte ich sehr edle Absichten gehabt: *Ich werde das für meine frischgebakene Ehefrau tun*. Aber mit der Zeit wurden meine Gedanken