

Bernd C. Trümper



Quality Time

Bewusst miteinander leben und
die Zeit **wertvoll** nutzen

Bernd C. Trümper



Quality Time

Bewusst miteinander leben und
die Zeit wertvoll nutzen

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Covergestaltung: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Tanja Erhardt
Lektorat: Hildegard Brendel
Korrektorat: Egbert Neumüller
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-215-0

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.plassen.de
<http://www.facebook.com/plassenverlag>

Für Iris

Dieses Buch widme ich Dir, meiner Traumfrau.

*Nach nun fast 25 Jahren Ehe mit Dir weiß ich mich als den
beschenktsten und glücklichsten Mann auf dieser Erde.*

*Du bist meine Frau, meine Geliebte, meine Ratgeberin,
meine Inspiration, meine Partnerin, mein „bester Freund“
und der wichtigste Mensch in meinem Leben.*

Danke für Deine Treue, Integrität und Gottesfurcht.

*Danke für die drei wundervollen Kinder, die Du mir
geschenkt hast, und danke dafür, dass Du in guten und
schlechten Zeiten an meiner Seite geblieben bist.*

Ich liebe Dich mehr als mein Leben!

Inhalt

Vorworte	8
Prolog	11
Jeden Tag ein Vermögen	
1. QT mit dem Ehepartner	19
Erleben Sie Ihre Ehe in einer neuen Dimension	
2. QT mit den Kindern	55
Wie Sie der beste Freund Ihrer Kinder werden und ein Leben lang bleiben	
3. QT mit Ihren Eltern	85
Versöhnt und aktiv eine Beziehung zu Ihren Eltern bauen	

4. Q_T mit Ihrer Familie	118
Führen Sie Ihr Familienleben auf eine neue Ebene	
5. Q_T mit Freunden	146
Wie Sie echte und wertvolle Freundschaften bauen, die ein Leben lang halten	
6. Q_T mit beruflichem Hintergrund	160
Nehmen Sie geschätzten Einfluss auf Chef, Kollegen und Mitarbeiter	
7. Q_T mit sich selbst	176
Lernen Sie zu genießen und wichtige „Erlauber“ in Ihrem Leben zu installieren	
8. Q_T mit Gott	198
Erleben Sie Sinn, Werte und Ziel eines spirituell geankerten Lebens	
Epilog	218
Ziehen Sie Bilanz	

Vorworte

Iris Trümper

Es steht für mich außer Frage, dass ich die Person bin, die am meisten von den Erkenntnissen meines Mannes zum Thema „Quality time“ profitiert. Nach rund 24 Jahren Ehe, drei gemeinsamen Kindern und vielen beruflichen Herausforderungen sind wir nicht nur immer noch glücklich verheiratet, sondern glücklicher denn je. **QT** zu leben erscheint manchmal absurd, wo doch so viele andere unerledigte Dinge und andere Menschen nach unserer Zeit und Aufmerksamkeit verlangen. Es trotzdem zu tun und das miteinander bewusst zu gestalten ist die Kunst. Wirkliches Glück entspringt nicht einem ersehnten Maß an Wohlstand, sondern gelungenen Beziehungen. Ich wünsche jedem Leser, dass er den Mut fasst, diese Impulse nicht nur zu lesen, sondern auch umzusetzen. Wenn wir lernen, unser Leben vom Ende her zu denken, sind wir erst kraftvolle Gestalter unserer Zeit hier auf Erden.

Prof. Dr. Jörg Knoblauch

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft und die meisten von uns leben fremdbestimmt, anstatt das Ruder selbst in die Hand zu nehmen und sich um die wahrhaft wichtigen Dinge des Lebens zu kümmern. Wer kennt ihn nicht – den Spagat zwischen Beruf und Familie? Das Hamsterrad, das uns nach einem Tag der Überstunden nur wenig Zeit für die Entspannung übrig lässt. Und hat man einen Augenblick des Rückzugs ergattert, piepst und klingelt es schon wieder.

Doch was sind die wichtigen Dinge des Lebens? Wenn man die Menschen bei ihrem Hamsterlauf beobachtet, scheint es so, als seien Geld, Autos, Häuser und die Arbeit inklusive ihrer Selbstverwirklichung das Wichtigste im Leben.

Jeder von uns hat in dieser sehr hoch entwickelten und medienüberfluteten Zeit seine ganz persönlichen Herausforderungen. Ich habe das Manuskript gelesen und war doch persönlich sehr betroffen, wie sehr ich mich von vielen Dingen gefangen nehmen lasse. Pastor Bernd C. Trümper findet klare Worte, wenn es darum geht, sein Leben neu zu ordnen. Er nennt es „Quality Time“. Man könnte ihn auch „Mister **QT**“ nennen, denn er lebt und atmet, was er schreibt, wie keiner sonst, den ich kenne.

QT hat vielen Paaren aus einer Krise geholfen und glückliche Familien wachsen lassen, in denen Eltern und Kindern wieder die notwendige Wertschätzung entgegengebracht wurde. **QT** hat so manchen Vater mit seinem Sohn versöhnt, wertvolle Zeiten zwischen Bruder und Schwester geschaffen. Nicht zuletzt hat so mancher wieder seinen Weg zu sich selbst und zum Sinn des Lebens gefunden.

Das Buch, das Sie in Händen halten, wird Ihnen helfen, Ihren Blick und Ihre Wahrnehmung auf die richtigen Dinge im Leben zu richten.

Prolog:

Jeden Tag ein Vermögen

Was würden Sie tun, wenn Sie 86.400 Euro zur freien Verfügung hätten? Sie dürfen dieses Geld ausgeben, wofür Sie möchten. Es gibt nur eine Bedingung: Am Ende des Tages darf kein Cent mehr übrig sein.

Jetzt stellen Sie sich vor, Sie erhalten jeden Tag Ihres Lebens genau diese Summe mit den gleichen Bedingungen ausgezahlt. Abends muss immer alles ausgegeben sein, sonst verfällt es. Ein schöner und auch irgendwie erschreckender Gedanke, oder?

So unwirklich dieser Gedanke für Sie auf den ersten Blick auch sein mag, nichts liegt der Wahrheit näher als dieser. Nur ist es eben kein Geld, das man Ihnen Tag für Tag anvertraut. Es ist Zeit.

Jeden Tag unseres Lebens erhalten Sie, ich und jeder andere Mensch auf diesem Planeten genau 86.400 Sekunden Zeit. Wir können mit dieser Zeit machen, was wir möchten, doch ist am Ende eines jeden Tages nichts mehr davon übrig.

Die Grundidee von der Gleichheit aller findet sich in der Verteilung der Zeit in idealer Weise erfüllt. Weder durch Geld, Macht oder

Einfluss kann das verändert werden. Kein Spitzenpolitiker oder Wirtschaftslenker erhält auch nur eine Sekunde mehr Zeit am Tag als Sie.

So definiert sich der meiste Erfolg, den wir beobachten, dadurch, wie Menschen ihre begrenzte Zeit investieren. Vermutlich werden Sie mir recht geben, dass die wirklich erfolgreichen Menschen sehr proaktiv mit ihrer Zeit umgehen, während viele andere eine eher reaktive Umgangsweise mit ihrer Lebenszeit pflegen.

Bei dem bewussten Umgang mit Zeit schälen sich zwei wesentliche Begriffe heraus:

Installieren und Inszenieren

Ganz gleich, ob Sie einen Computer, ein Tablet, einen MAC, ein Linux-System, ein Smartphone, eine Waschmaschine oder einen modernen PKW benutzen: Keines dieser Geräte wird Ihnen produktiv zuarbeiten, wenn nicht zuvor ein System installiert wurde. Dieses zum Betrieb nötige System ist die Basis, auf die jede Anwendung aufsetzt. Ohne ein Betriebssystem wie Windows, Linux, iOS oder eben das System Ihrer Waschmaschine ist auch die beste Hardware zu nichts nütze. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem System, das Sie und ich darstellen. Jeder Mensch ist mit fantastischem Potenzial ausgestattet. Doch ist es sein inneres Betriebssystem, das die Grenzen festlegt.

Unser Betriebssystem sind unsere Werte, ethischen Maßstäbe, Ziele und der Sinn, den wir in unserem Leben sehen. Sie ahnen sicher schon, wie unterschiedlich die Systeme aller Menschen aussehen können. Da ist alles möglich. Das, was wir bei unseren technischen Geräten niemals zulassen würden, findet hingegen im Alltag der Menschen permanent statt. Wir erlauben es unserem inneren

Kernsystem, sich in vielen Bereichen völlig unbewusst, ja oft sogar kontraproduktiv bis selbstzerstörerisch zu entwickeln. Manchmal gleichen wir kleinen Kindern, die sich die Augen zuhalten und ihrem Gegenüber zurufen: „Ich bin weg. Du kannst mich nicht mehr sehen.“ Doch nur, weil wir die Augen vor etwas verschließen, bedeutet das nicht, dass es nicht existent ist. Im Gegenteil. Bereiche, vor denen wir unsere inneren Augen verschließen, verändern sich häufig dramatisch und mitunter sehr schadhaft für die Bereiche in unserem Leben, wie zum Beispiel Beziehungen, die uns sehr wichtig sind.

Wenn ein Betriebssystem Fehler aufweist, schieben die Entwickler Updates nach. Bei vielen technischen Geräten spricht man hier von einer überarbeiteten Version der Firmware, also des internen Betriebssystems. Dieses Buch möchte Ihnen ein solches Firmware-Update anbieten. Es ist ein Update für den Bereich Ihrer Beziehungen, der Ihre „Hardware“ befähigen wird, in neuen Strukturen zu denken und zu handeln. Strukturen, die Ihre Beziehungen auf eine nie gekannte Ebene bringen können.

Die Installation ist in diesem Fall das Lesen und Bearbeiten dieses Buches. Die Inszenierung (also das „In-Szene-Setzen“) ist dann die Umsetzung der „Subroutinen“ dieser Betriebssystemerweiterung. Letztendlich ist es die Wahrheit, dass wir heute das sind, was gestern in unserem Leben installiert und inszeniert wurde.

Die Frage ist doch: Wer installierte und inszenierte unser heutiges Leben? Waren das wirklich wir selbst?

Wenn nicht, wer war es dann und wie konnte er es tun?

Die Antwort hierauf ist einfach: Passivität, also ein reaktiver Lebensstil, schafft ein Einflussvakuum, das immer von anderen gefüllt wird. Mit anderen Worten: Wenn ich mich an den Wegpunkten meines Lebens nicht entscheide, tun es andere für mich. Bildlich gesprochen: Wenn ich vor einer Lebenskreuzung stehe und nicht

aktiv einen der zum Beispiel zehn möglichen Wege wähle, werden mich Menschen in die eine oder andere Richtung schieben. Viele Menschen unserer Zeit leben einen solchen reaktiven Lebensstil. Sie reagieren also nur dann, wenn der Druck ihrer Umstände sie dazu zwingt. Dann gehen sie meistens den Weg des geringsten Widerstands. Pflege ich diesen Lebensstil (was zumeist völlig unbewusst erfolgt), statt proaktiv durch eigene bewusste Entscheidungen meinem Leben Ziel und Richtung zu geben, lasse ich mich fremd bestimmen. Oft geschieht das einfach durch den Druck der Masse. Ich tue dann letztendlich, was eben alle um mich herum auch tun. Und so habe ich letztlich auch, was alle anderen haben. Ist es das, was Sie wollen? Dann sollten Sie jetzt dieses Buch zuklappen und es jemand anderem schenken. Denn dieses Buch wird Sie sehr herausfordern. Es wird Sie dazu ermutigen, wichtige Lebensentscheidungen noch einmal ganz bewusst zu überdenken und neu zu treffen.

Bedenken Sie: Wenn Sie damit beginnen, Dinge zu tun, die wenige tun, werden Sie letztlich das haben, was bisher nur wenige haben. Da die nötigen Ressourcen, um die es für ein erfolgreiches Leben wirklich geht, unbegrenzt zur Verfügung stehen, könnten beliebig viele Menschen die Dinge haben, die alle haben wollen, aber nur wenige haben.

Wenn ich Sie jetzt etwas verwirrt habe, lesen Sie einfach weiter. Dieses Buch versteht sich als Handbuch für die wichtigsten Zeiten Ihres Lebens. Dieses Handbuch will Sie ermutigen und dabei unterstützen, zukünftig Ihre Zeit selbst und bewusst zu managen. Es will Ihnen helfen, die bedeutungsvollsten Zeiten Ihres Lebens zu installieren: Qualitätszeiten (Quality Times: **QT**) mit den wichtigsten Personen in Ihrem Leben. Es will Sie durch Beispiele, Ideen und Handlungsempfehlungen dazu ermutigen, Zeiten zu inszenieren, die für Sie und die Menschen, die zu Ihrem Leben gehören, zum großen Gewinn werden.

Quality Time ist in den letzten Jahren zu einem geflügelten Begriff geworden. Immer wieder wird in Büchern, Seminaren und Vorträgen meist so ganz nebenbei dieser Begriff eingestreut und die Notwendigkeit, **QT** zu haben, betont, ohne darauf einzugehen, was genau es meint und wie man es tut.

Vielorts ist es so, dass alle darüber reden und jeder so tut, als wisse er genau, worum es sich dabei handelt. Doch etwas wirklich zu kennen hat viel mehr mit Begreifen als mit Verstehen zu tun.

Wie ich **QT** begreifen lernte

Mein Begreifen von **QT** begann vor etwa 16 Jahren durch ein sehr tiefgehendes Gespräch mit meiner Mutter.

Zur Vorgeschichte: Meine Großmutter Agnes war Zeit ihres Lebens eine sehr aktive Frau. Sie war als Krankenschwester das Herz ihrer Station und bei den Kollegen wie bei den männlichen Patienten (sie arbeitete auf einer reinen Männerstation) sehr beliebt. Nach ihrem Renteneintritt zog sie zu ihrem einzigen Kind, meiner Mutter, und nahm rege an unserem Familienleben teil. Sie war sehr aktiv und machte auch in ihren Siebzigern den Eindruck, dass sie nie wirklich alt werden würde.

Doch dann kam der Tag, an dem sie Herzprobleme bekam, und nachdem sie bei einer Krankenwagenfahrt ins Krankenhaus wiederbelebt wurde, erholte sie sich nie wieder. Sie lag mit klaren, zu verstehen scheinenden Augen in ihrem Krankbett, das meine Eltern im Wohnzimmer aufgestellt hatten, damit sie weiterhin mitten am Familienleben teilnehmen konnte. Sie war jedoch teilweise gelähmt und dadurch unfähig zu sprechen oder aufzustehen. Obwohl wir nie ganz sicher wussten, inwieweit sie uns verstand, hatten wir dennoch den Eindruck, dass sie vieles mitbekam

und mit ihren Augen zu uns sprach. Fünf Tage vor der Geburt meiner Tochter Grace starb sie.

Meine Mutter wurde durch den Tod von Großmutter Agnes am heftigsten erschüttert. Es war nur kurze Zeit nach der Beerdigung, als ich mit ihr alleine in einem Café saß und sie die Worte zu mir sagte, die mein Leben grundlegend veränderten und schließlich zum Auslöser dieses Buches wurden. Sie sagte:

„Ich dachte, meine Mutter würde ewig leben. Ich meine, noch viele Jahre. Sie war immer so stark und aktiv.

Wenn ich geahnt hätte, wie es endet und wie plötzlich es kommen kann, ich hätte ihr noch so viel sagen wollen und noch so viel für sie tun wollen. Ich hätte noch so viele Dinge mit ihr gemeinsam tun und erleben wollen. Ich dachte doch, dafür wäre später immer noch viel Zeit. Nun ist es vorbei.“

Als ich dann ihre Tränen sah, wusste ich, dass ich nicht irgendwann in zwanzig Jahren mit meinen Kindern zusammensitzen wollte, um mich die gleichen Worte sagen zu hören.

In den Wochen und Monaten danach war ich diesem Thema gegenüber sehr sensibel. Mir fielen immer wieder Situationen auf, wo Menschen dieses „später“ als selbstverständlich voraussetzten und so lebten, als hätten sie eine versprochene Zeit in der Zukunft, in der sie sich um die wirklich wichtigen Dinge im Leben kümmern könnten.

Als Pastor habe ich immer wieder am Sterbebett herausgefunden, dass, wenn der Tod anklopft, die Prioritäten richtig geordnet werden. Niemand fragt dann noch nach seinen Titeln und Auszeichnungen. Keiner vermisst dann seine ach so wichtige Arbeitsunterlage, die er doch noch kurz durchsehen muss.

In den letzten Stunden des Lebens bleibt nur eine einzige Sache, die zählt: Beziehungen. Man möchte noch einmal die Menschen sehen, die einem wirklich wichtig sind, seine Familie und seine

Prolog

Freunde. Jede Oberflächlichkeit endet hier. Was wäre, wenn Sie und ich die große Chance ergreifen würden, die wir haben, von solchen Menschen zu lernen und unsere Prioritäten schon heute so zu ordnen, dass wir am Tag unseres Todes sagen können: Ich bereue nichts!

Dieses Buch möchte Ihr Ratgeber, wenn Sie wollen, Ihr Coach sein. Es will Ihnen helfen, Ihre Lebensprioritäten zu hinterfragen, und Ihnen praktische Wege zeigen, wie Sie in die wichtigsten Beziehungen Ihres Lebens investieren können.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch Anstöße und Ideen mitgeben, wie Sie die wichtigsten Dinge in dieser Welt angehen können. Nicht, dass wir unwissend darüber wären, dass diese Beziehungen zentral, ja entscheidend für unser Lebensglück sind. Sobald wir innerlich zur Ruhe kommen, was zugegeben in unserer schnelllebigen Welt sehr selten geschieht, wissen wir, was wirklich wichtig ist. Wir wissen, dass wir etwas tun sollten.

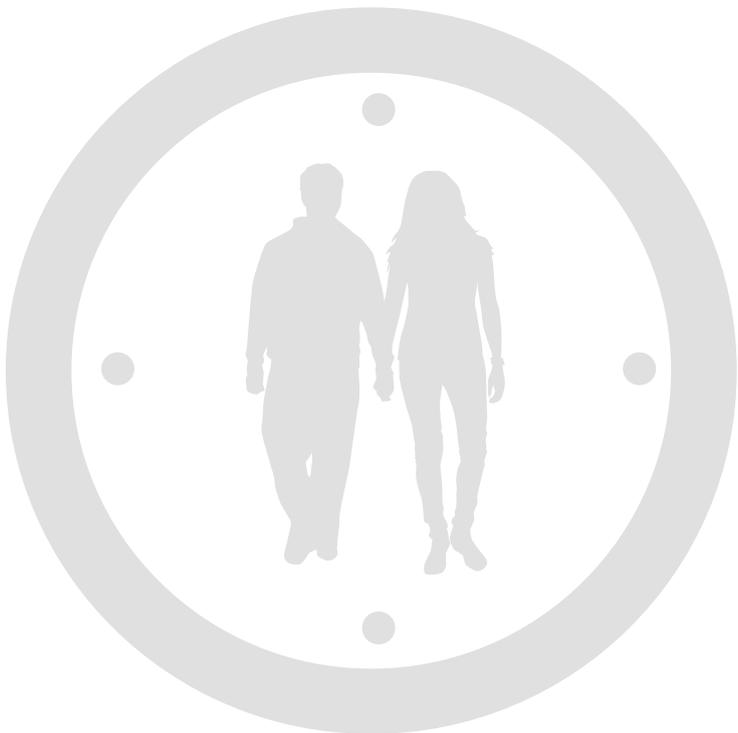
Was uns in der Regel fehlt, ist das Wissen um das „Wie“.

Und genau davon möchte ich schreiben.

Machen Sie sich nun mit mir auf die Reise durch die wichtigsten Beziehungen Ihres Lebens. Auf die Reise zu den Personen, die auch dann noch da sein werden, wenn alle Fans und Kollegen verschwunden sind: Ihre Familie und Ihre Freunde ... und Gott.

Quality Time

mit dem Ehepartner



Im Laufe der Jahre sind sicher auch in Ihrem Leben so einige Menschen gekommen und wieder gegangen. Wenn Sie zu den Glücklichen gehören, deren Ehepartner nicht bei letzterer Gruppe gelandet ist, macht dieses Kapitel für Sie großen Sinn. Sind Sie jedoch bereits durch eine oder mehrere Trennungen gegangen, dann macht dieses Kapitel sehr, sehr viel Sinn für Sie, denn die Scheidungsquote bei Zweitehen liegt etwa doppelt so hoch wie die bei der ersten Ehe.

Obwohl dieses Buch nicht als Ehebuch geplant ist, möchte ich hier ein paar Grundsätze zusammenfassen, die für das Verstehen der Grundidee von „**QT** für Ehepaare“ hilfreich sind:

Entweder Ihr Ehepartner ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben oder die Schwierigkeiten sind bereits vorprogrammiert.

Ja, die Eltern waren lange Jahre die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben und Ihre Kinder werden nie aufhören, für Sie zu den wichtigsten Menschen zu gehören, die es in Ihrem Leben gibt. Doch gebührt der Platz neben Ihnen einzig und alleine Ihrem Ehepartner. Er ist Ihre Königin beziehungsweise Ihr König. Mit diesem Menschen regieren Sie in Ihrem kleinen Reich. Wird dieser Platz von jemand anderem besetzt, zum Beispiel der Mutter, einer besten Freundin oder den Kindern, verliert die Ehe ihre Balance.

Die Schieflage führt immer zu Auseinandersetzungen und gefährlichen Krisen. Manch ansonsten gut aufgestelltes Eheschiff ist bereits an derartigen Felsen zerschmettert und gesunken. Wer ein paar Jahre verheiratet ist, weiß, dass es die kleinen Dinge sind, die zu größeren Konflikten in der Ehe führen. Eher selten beginnt ein Konflikt mit einem Ehebruch oder mit Gewalt. Es sind die kleinen Dinge, die sich langsam entwickeln und sich immer mehr miteinander verbinden, bis die Summe eines Tages größer ist als die verfügbare Kraft und Weisheit, damit noch fertig zu werden. Meine Frau Iris und ich, wir nennen diese Dinge „Mückenelefanten“, weil sie eben eigentlich nach ihrer Entstehung Mücken sind, sich aber bereits wie Elefanten anfühlen. Mückenelefanten sollten nicht unterschätzt werden.

Alles beginnt mit einer Entscheidung! Als Pastor habe ich so manche Trauung durchgeführt. Das Eheversprechen, das die Paare sich an dem Tag ihrer Hochzeit geben, umschließt Treue, Respekt und Liebe in guten wie in schlechten Zeiten bis zum körperlichen Tod. Zur Liebe komme ich in Kürze. Doch der Respekt und die Achtung dem Menschen gegenüber, den ich in mein Lebensboot hole, ist von großer Bedeutung. In den ersten Monaten der Beziehung ist das selten ein Problem. Man dreht sich förmlich um den Geliebten bzw. die Geliebte. Kein Opfer ist zu groß, kein Weg zu weit, kein Preis zu hoch. Man tut buchstäblich alles füreinander. Dann, ein paar Monate später, entfärbt sich das Rosa der Brille und man beginnt Dinge an seinem Gegenüber zu beobachten, die so gar nicht mehr ehrenwert erscheinen. Man bemerkt nunmehr Schwächen im Charakter oder Benehmen, die anscheinend bisher unsichtbar waren. Man dreht den Kopf morgens weg, wenn einen der Mundgeruch des Gegenübers schier umzuhauen droht, und nimmt plötzlich wahr, dass Mr. oder Mrs. Right auch Fußgeruch hat, mit unreiner Haut kämpft oder Gewohnheiten hat, die dem

eigenen Ordnungssinn zuwider sind. Mit anderen Worten: Man taucht miteinander in den Alltag mit all den großen und kleinen Herausforderungen des menschlichen Lebens unserer Zeit ein. In dieser Phase der „Fehlerfindung“ besteht die Gefahr, einige dieser Dinge falsch zu deuten bzw. überzubewerten. Vielleicht bemerkt die Frau, dass ihr geliebter Gatte öfter mal zu tief ins Glas schaut oder gar ab und zu einer anderen Frau hinterherschaut.

Entwicklungsstufen

Kinder sind Geschenke auf Zeit. Sind sie ganz klein, sind sie völlig abhängig von den Eltern, besonders natürlich von der Mutter. Mit fünf, sechs Jahren beginnt dann oft ein Wandel. Der Fokus richtet sich immer mehr nach männlicher Bestätigung aus und legt Stück für Stück die Fürsorge durch die Mutter ab. Doch in der Teenager-Zeit bereiten sich die jungen Raupen aufs Fliegen vor. Sie spinnen sich ein und wirken in dieser Zeit auf die Eltern oft undankbar und unnahbar. Doch dann nach wenigen Jahren schlüpft ein eigenständig fliegendes Wesen aus dem Kokon. Es wird immer höher und weiter fliegen und eines Tages das elterliche Heim ganz verlassen. Ich könnte hier traurige Geschichten, insbesondere von Müttern erzählen, die nicht rechtzeitig losgelassen haben und die so ihre Leidenszeit stark verlängert und dazu oft einen tiefen Keil zwischen sich und ihr erwachsenes Kind getrieben haben. Die Geschichten der Mütter, die durch solch ein Verhalten für die Frauen ihrer Söhne zu Schwiegermonstern werden, sind endlos. Auch die Leidensgeschichten von Männern, deren Schwiegerväter ihre kleinen Prinzessinnen nach wie vor fest an sich gebunden halten, sind bekannt.

Eine gesunde Ehe entwickelt sich wie alles andere, das klein beginnt, stetig in die richtige Richtung. Auch kleine und große Konflikte schweißen zusammen und Vertrauen wächst. Ihre Frau sollte Ihnen beste Freundin, Geliebte, Partnerin und Seelsorgerin sein. Wenn Sie eine Frau sind, gilt für Ihren Mann dasselbe. Manch einer hält das jetzt für unmöglich. Doch lassen Sie sich sagen: Es kommt auf die Richtung an, nicht auf die Geschwindigkeit. Jeder noch so kleine Schritt in die richtige Richtung führt näher zusammen und fördert das Vertrauen in vielen Bereichen. Manchmal hilft es uns, wenn wir uns zurückerinnern und uns die Frage beantworten, warum wir diesen Menschen eigentlich geheiratet haben. Möglicherweise steht es an, sich neu füreinander zu entscheiden. Sie wissen ja, jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Vielleicht ist Ihr erster Schritt eine Entscheidung für die Liebe ...

Liebe ist eine Entscheidung

Eine der größten und populärsten Lügen unserer Zeit ist die, dass die Liebe ein Gefühl sei. Eine ganze Industrie lebt von dieser Falschaussage, und das nicht schlecht.

Wenn Liebe ein Gefühl wäre, wäre es richtig und konsequent, diesem Gefühl zu folgen. Wenn ein Mann keine liebevollen Gefühle mehr für seine Frau empfindet, er aber einer anderen gegenüber überfließende Gefühle dieser Art hat, dann sollte er doch wohl die Pferde wechseln, oder?

Tatsächlich ist das in fast allen Fällen die Erklärung gewesen, die mir Zeitgenossen nach einer außerehelichen Affäre gegeben haben.

Das Problem hier ist aber: Die Liebe ist gar kein Gefühl. Stellen Sie sich nur vor, Sie würden Ihre Kinder nur behalten, wenn Sie immer