

Erfahrungen von Paaren aus der Krise

Ratschläge um deine/eure Ehe vor schlimmen Krisen zu bewahren

1. Bewahre eine solide Vertrauensbasis durch Ehrlichkeit, Liebe und Respekt. Verlorenes Vertrauen wieder aufzubauen dauert oftmals viele, viele Jahre!
2. Lebt nicht nebeneinander sondern miteinander - ganz wichtig sind regelmäßige Zeiten der Zweisamkeit und des Gespräches
3. Betet gemeinsam - auch wenn es am Anfang schwerfallen könnte

Ratschläge wenn du in einer Ehe-Krise steckst

1. Sei dir bewusst, dass Jesus dein Retter ist und nicht dein Ehepartner. Daher suche die Beziehung zu ihm. Jesus wird dir helfen zu erkennen, wo Schuld in deinem Leben ist anstatt alle Schuld beim Partner zu suchen. Höre auf den Anderen ständig zu verurteilen.
2. Konzentriere dich auf das Gute beim anderen. Sei gnädig und vergebend, so wie Gott es mit dir ist.
3. Bete, bete, bete! Gott soll euch helfen! Im Idealfall betet gemeinsam, auch wenn ihr zunächst nichts dabei fühlt. Wenn du allein beten musst, dann bete, dass dein Partner auch die Wiederherstellung der Ehe möchte. Oftmals ist Gebet der Schlüssel damit Reden miteinander wieder möglich wird.
4. Offene und ehrliche Gespräche sind ein entscheidender Schlüssel! Nimm dir bzw. nehmt euch viel Zeit dafür: habe wenn möglich Gespräche mit dem Partner und mit Menschen die dich lieben und die Ehe nicht als Wegwerfprodukt ansehen. Sprich auch bewusst über deine Gefühle und Verletzungen.
5. Blende negative Emotionen bewusst aus - zB indem du dem anderen Gutes tust, obwohl du im Moment nichts für ihn empfindest.
6. Führt keine Diskussionen vor dem Schlafengehen
7. Lasst manches einfach stehen
8. Schreit nicht miteinander!

9. Lerne dich selbst besser kennen. Was sind deine wunden Punkte? Wo musst du selbst heil werden? Was sind deine Bedürfnisse? Wenn du nicht weißt wer du bist und was du brauchst, dann kannst du das deinem Partner auch nicht vermitteln.
10. Nicht aufgeben! Scheidung kann nur die absolute Notlösung sein.

Ratschläge für Singles

1. Sei Vorsichtig mit unrealistischen Erwartungen an deinen Partner
2. Arbeite hart an deinem Charakter um ein guter Ehepartner zu werden
3. Sei dir sicher, dass du die nötige Reife hast um zu heiraten
4. Höre unbedingt auf erfahrene Ratgeber auch wenn sie dir Dinge sagen die du nicht hören willst!
5. Halte Gottes Reihenfolge ein: erst kennenlernen, dann verloben, dann heiraten und schließlich Sex haben und eine Familie gründen
6. Nimm dir ausreichend Zeit um deinen potentiellen Ehepartner kennen zu lernen. Ein paar Monate werden dafür nicht reichen! Eigentlich braucht es Jahre!
7. Sieh dir die Herkunftsfamilie deines möglichen Ehe-Partners genau an. Und sei dir bewusst, dass diese Person ein „Produkt“ dieser Familie ist. So hart das auch klingen mag und so sehr dein Partner auch sagt, dass er ganz anders ist als der Rest des Clans...
8. Heirate auf keinen Fall aus Angst „übrig zu bleiben“. Betrachte Single sein als vollwertige Alternative. Das ist biblisch!
9. Heirate nicht ohne Ehevorbereitung
10. Eine berechtigte Absage einer Heirat ist keine Schande sondern ein Zeichen von Weisheit und Demut
11. Hab ein möglichst realistisches Bild von Ehe. Sie ist großartig aber absolut kein Selbstläufer!
12. Hab Jesus im Zentrum deines Lebens. Das wird dann auch dein Maßstab für deinen zukünftigen Partner sein.