

Wie wir einander Wertschätzung zeigen

Reihe: Das Geheimnis echter Liebe (3)

Schriftlesung: Johannes 13, 1-17

I. ...INDEM WIR RESPEKTVOLL ÜBEREINANDER SPRECHEN

II. ...INDEM WIR RÜCKSICHTSVOLL MITEINANDER REDEN

III. ...INDEM WIR POSITIV ÜBEREINANDER DENKEN

IV. ...INDEM WIR EINANDER TREU BLEIBEN

Einleitende Gedanken

Ein Mann wollte seiner Frau eine Freude machen und pflanzte, ohne dass sie es wusste, Erbsen an. Seine Frau wollte ihm ebenfalls eine Freude machen und pflanzte für ihn Bohnen in das gleiche Beet. Jeder hütete sein Geheimnis. Die Frau ging jäten, und vernichtete alles, was nicht nach Bohnen aussah. Auch der Mann ging jäten und riss alles, was nicht nach Erbsen aussah, aus der Erde. Jeder wunderte sich über die kahlen Beete, bis sie darüber sprachen...

Da versuchten zwei, ihrer Zuneigung Ausdruck zu geben – leider ist es schief gelaufen. Das war ihre Art, abgesehen davon, dass es eben schief ging, einander Wertschätzung auszudrücken.

Wertschätzung ist sehr wichtig in einer Beziehung.

Wertschätzung ist ein Ausdruck der Liebe. Es gibt keine Liebe ohne Wertschätzung, denn die Liebe verleiht uns Wert. Nichts bringt unser Leben mehr in Bewegung, als geliebt zu werden. Geliebt werden bedeutet, dass ich einem Menschen besonders viel bedeute – in seinen Augen bin ich einzigartig. Solche Liebe gibt es nicht nur zwischen einem Ehepaar, diese Liebe gibt es zwischen Eltern und Kindern, unter Freunden, in der Gemeinde.

Liebe drückt immer Wertschätzung aus. Wo Liebe gedeihen soll, muss Wertschätzung zum Ausdruck kommen.

Es gibt Menschen, die brauchen mehr Wertschätzung als andere. Das hängt oft mit unserer Geschichte zusammen. Wer tendenziell eher ein niedriges Selbstwertgefühl hat, weil er wenig Liebe erfahren hat, der braucht viel mehr konkrete

Wertschätzung, als jemand, der ein hohes Selbstwertgefühl hat, weil er viel Liebe und Geborgenheit erlebte.

Es kann sogar sein, dass jemand fast krankhaft diese Wertschätzung sucht und fordert und nie genug davon bekommt. Er verunmöglicht dadurch seinem Partner, ihn zufrieden zu stellen. Wer dieses Problem hat, der sollte sich nicht scheuen, Seelsorge in Anspruch zu nehmen.

Eines muss uns klar sein: Kein Mensch kann mir letztlich genügend Wertschätzung entgegenbringen. Als Christen dürfen wir wissen, und wir sollten es auch glauben, dass wir in den Augen Gottes unbeschreiblich wertvoll sind. Jesus sagte einmal:

X **Meine Schafe hören auf meine Stimme. Ich kenne sie, und sie folgen mir, und ich gebe ihnen das ewige Leben. Sie werden niemals verloren gehen, und niemand wird sie aus meiner Hand reißen. Johannes 10, 27-28.**

Das ist die Wertschätzung von der wir leben. Bei Jesus sind wir aufgehoben und geborgen. Er hält uns und beschützt uns vor allem. Du warst ihm sogar soviel Wert, dass er sich für Dich hinrichten liess.

X **Christus starb ja für uns zu einer Zeit, als wir noch ohnmächtig der Sünde ausgeliefert waren; er starb für Menschen, die Gott den Rücken gekehrt hatten. Römer 5, 6.**

Wenn Du Jesus in Dein Leben eingeladen hast, dann gibt es nichts, was Dir mehr Wert verleihen kann. Du bist von Gott

geliebt und für Dich gab er das Wichtigste und Wertvollste:
seinen Sohn!

Heute werde ich 4 Möglichkeiten aufzeigen, wie wir uns gegenseitig Wertschätzung zeigen können. Ich werde nicht die üblichen Tipps, wie Blumen schenken, an den Hochzeitstag denken, die Frau zu einem feinen Nachtessen ausführen usw. weitergeben. Das kann man alles tun und es kann durchaus ein Ausdruck der Wertschätzung sein. Ich versuche heute mehr Grundsätzliches aufzuzeigen.

**Bibelstellen zum Nachschlagen: Johannes 10, 27-28;
Römer 5, 6**

X I. ...indem wir respektvoll übereinander sprechen

Wie wir einander Wertschätzung zeigen – indem wir respektvoll übereinander sprechen.

Es ist von grösster Bedeutung, wie wir in der Öffentlichkeit über unseren Partner sprechen, sei es gegenüber Freunden, Bekannten, Verwandten oder auch gegenüber den eigenen Kindern.

Jeder Mensch verdient Respekt und vor allem die Menschen, die uns besonders nahe stehen. Es ist sehr verletzend, wenn ein Ehepartner realisiert, dass sein Partner sich negativ und respektlos über ihn äussert. Sozusagen Nörgeleien die sich in aller Öffentlichkeit äussert.

Leider kommt das auch unter Christen vor. Wie oft hörte ich, wie Frauen, wenn sie zusammensitzen, sich über ihre Männer beklagen. Schliesslich weiss es die ganze Gemeinde, wie schwierig der Mann ist. Wenn dann noch die Kinder dabei stehen und hören, was die Mutter so alles über den Vater zu berichten weiss, wird der Respekt gegenüber ihm auch nicht gefördert. Es sind oft die Frauen, die dazu neigen. Professor Jürg Willi, der Zürcher Paartherapeut, schrieb in seinem Buch:

X Heute ist noch immer das häufigste Muster, dass sich die Frau benachteiligt fühlt und dem Mann heftige Vorwürfe wegen seines geringen Engagements für Haushalt und Kinder macht und der Mann schuldbewusst und schweigend diese Vorwürfe einsteckt.¹

Es ist eine Form der Nörgelei in der Öffentlichkeit, das tut keiner Beziehung gut. In den Sprüchen heisst es:

X Eine nörgelnde Frau ist so unerträglich wie das ständige Tropfen durch ein undichtes Dach. (Sprüche 19, 13)

Paulus schrieb den Ephesern:

X Lasst ja kein giftiges Wort über eure Lippen kommen! Seht lieber zu, dass ihr für die anderen, wo es nötig ist, ein gutes Wort habt, das weiterhilft und denen wohltut, die es hören. (Epheser 4, 29)

Es kann ja sein, dass man in der Ehe mit einer Sache nicht zurechtkommt. Es kann sein, dass der Partner sich daneben verhält und ernsthafte Probleme vorliegen. Doch dann sollte man

¹ Jürg Willi: Psychologie der Liebe, Klett-Cotta, S. 46.

mit seinem Partner sprechen und wenn das nicht klappt, jemanden beiziehen, der einem raten kann. Aber bitte nicht überall an jeder Ecke sein Herz ausschütten. Jakobus sagt:

X **Wenn jemand sich einbildet, Gott zu ehren, aber seine Zunge nicht im Zaum halten kann, ist seine ganze Gottesverehrung wertlos, und er betrügt sich selbst. (Jakobus 1, 26)**

Bibelstellen zum Nachschlagen: Sprüche 11, 13; Sprüche 16, 24; Sprüche 19, 13; Sprüche 26, 20; Epheser 4, 29; Jakobus 1, 26

X II. ...indem wir rücksichtsvoll miteinander reden

Wie wir einander Wertschätzung zeigen – indem wir rücksichtsvoll miteinander reden.

Als Ehepaar ist man in besonderer Weise sehr eng und intim miteinander verbunden und dadurch auch ein Stück ausgeliefert. Das sieht man an der Tatsache, dass es viele Frauen gibt, die von ihren Männern geschlagen werden. In der Öffentlichkeit würden diese Männer das nicht tun, schon gar nicht gegenüber einer anderen Frau, aber eigenartigerweise, tun sie das dem Menschen an, dem sie eigentlich am nächsten stehen.

Es gibt aber auch subtilere Formen der Gewalt. Es sind unsere Worte, die ein enormes Zerstörungspotential in sich tragen. Im Jakobusbrief wird das sehr bildlich aufgezeigt:

X Die Zunge ist nur klein und bringt doch gewaltige Dinge fertig. Denkt daran, wie klein die Flamme sein kann, die einen grossen Wald in Brand setzt! (Jakobus 3, 5)

X Auch die Zunge ist ein Feuer. Sie ist eine Welt voller Unrecht und beschmutzt den ganzen Menschen. Sie setzt unser Leben von der Geburt bis zum Tod in Brand mit einem Feuer, das aus der Hölle selbst kommt. (Jakobus 3, 6)

Wir müssen aufpassen, was wir dem anderen sagen. Es hilft nichts, wenn wir uns gegenseitig schlimme Dinge an den Kopf werfen. Dadurch verursachen wir Verletzungen, die viel Zeit zur Heilung brauchen. Jakobus rät:

X Jeder soll stets bereit sein zu hören, aber sich Zeit lassen, bevor er redet, und noch mehr, bevor er zornig wird. (Jakobus 1, 19)

Zuerst also hinhören und dann soll man sich Zeit lassen und überlegen, was man antworten will. Man muss dann nämlich nicht alles sagen, was einem in einem solchen Moment durch den Kopf geht, das sind meist Sachen, die man nachher bereut und den Partner zutiefst und unnötig verletzen.

Das hat nichts mit Heuchelei zu tun, sondern das ist eine Frucht des Heiligen Geistes:

X **Selbstbeherrschung (Galater 5, 23)**

Paulus ermahnt auch:

X Weg also mit aller Verbitterung, mit Aufbrausen, Zorn und jeder Art von Beleidigung! Schreit einander nicht an! Legt jede feindselige Gesinnung ab! (Epheser 4,31)

Noch zwei hilfreiche Gedanken aus dem Buch der Sprüche

X Eine versöhnliche Antwort kühlt den Zorn ab, ein verletzendes Wort heizt ihn an. (Sprüche 15, 1)

X Geduld bringt weiter als Heldentum; sich beherrschen ist besser als Städte erobern. (Sprüche 16, 32)

Bibelstellen zum Nachschlagen: Sprüche 15, 1; Sprüche 16, 32; Sprüche 18, 17+21; Sprüche 19, 11; Sprüche 25, 11; Epheser 4, 26.31; 1. Petrus 3, 9; Jakobus 1, 19; Jakobus 3, 1-12

X III. ...indem wir positiv übereinander denken

Wie wir einander Wertschätzung zeigen – indem wir positiv übereinander denken.

Wir sollen grundsätzlich einmal davon ausgehen, dass es der andere gut meint. Es gibt ja unzählige Möglichkeiten von Missverständnissen. In einem Männermanifest wird folgendes den Frauen gesagt:

X Wenn ich etwas sage, das auf zwei Arten interpretiert werden kann und eins von beiden beunruhigt Dich oder macht Dich unglücklich, meine ich das andere!

Mir ging das einmal so, dass ich mich gedanklich in etwas hineingesteigert hatte. Ich bildete mir ein, meine Frau, würde bewusst gegen mich handeln. Alles interpretierte ich unter diesem Gesichtspunkt, bis die Bombe schliesslich hochging.

Dann musste ich feststellen, dass meine Interpretation komplett falsch war, das Gegenteil traf zu. Eigentlich wollte sie alles dafür

tun, dass es mir gut geht, aber sie hatte keine Chance, weil ich ihr nicht gut gesinnt war. Cary Chapman schreibt:

X **Der grösste Fehler, den viele Paare machen, ist, dass sie ihren negativen Gefühlen und Gedanken erlauben, ihr Verhalten zu bestimmen. Indem sie die Macht des positiven Wollens nicht erkennen, versäumen sie es, das Beste aus ihrer Ehe zu machen.²**

Man kann die Dinge in einer Beziehung verschieden deuten, es hängt davon ab, ob ich das Positive oder das Negative sehen will. Prof. Jürg Willi macht dazu einige Beispiele:

Wenn die Frau bemerkt, dass der Mann sexuell erregt wird, kann sie darin die Bestätigung ihrer sexuellen Attraktivität sehen. Sie kann ihm aber ebenso die Absicht unterstellen, sie als Sexualobjekt missbrauchen zu wollen.

Benachteiligt der Mann die Frau, wenn er sich ganz seiner beruflichen Karriere widmet, oder beutet die Frau den beruflich erfolgreichen Mann aus, indem sie von seinem Sozialprestige und hohen Einkommen profitiert?

Nutzt der Mann die Frau aus, wenn er ihr die Kindererziehung überlässt, oder will die Frau damit die häusliche Macht in eigenen Händen halten.³

Es ist viel einfacher, wenn ich davon ausgehe, dass es mein Partner gut mit mir meint. Ich werde ihm ganz anders begegnen, ich werde viel positiver sein. Wir können uns an das Wort des Paulus halten.

² Cary Chapman: Die vier Jahreszeiten der Liebe, S. 104.

³ Jürg Willi: Psychologie der Liebe, Klett-Cotta, S. 44.



Die Liebe tut dem Mitmenschen nichts Böses an. Darum ist die Liebe die Erfüllung des Gesetzes. Römer 13, 10.

Chapman sagt:

Die meisten Athleten werden darin übereinstimmen, dass der Sieg 90 Prozent Einstellung und 10 Prozent harte Arbeit ist. Und wenn das für die Welt des Sports gilt, dann gewiss auch für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Gute Ehen werden durch positive Einstellungen geschaffen und am Leben erhalten.⁴

Wir können diese positive Einstellung in sehr positiver Weiser fördern, wenn wir nicht vergessen für unseren Partner Gott regelmässig zu danken. Das Beste ist, wenn wir das täglich tun. Danke Jesus, dass Du mir eine wunderbare Frau geschenkt hast, die so gut für unsere Kinder sorgt und sich für Dein Reich einsetzt usw. Danke Vater für meinen lieben Mann, der sich täglich um unsere materiellen Bedürfnisse kümmert usw.

Wann hast Du das letzte Mal Gott für Deinen Partner gedankt?

Tu das täglich. Du wirst bei deinem Partner garantiert Punkte finden, für die du von Herzen danken kannst.

**Bibelstellen zum Nachschlagen: Römer 13, 10;
Philipper 2, 3**

⁴ Cary Chapman: Die vier Jahreszeiten der Liebe, S. 104.

X IV. ...indem wir einander treu bleiben

Wie wir einander Wertschätzung zeigen – indem wir einander treu bleiben.

Ein Mann erzählte: Als ich kürzlich unsere Heiratsurkunde vergeblich in der Mappe "Persönliche Papiere" suchte, fragte ich meine Frau, wo in aller Welt sie sie abgelegt habe. "Bei den Garantiescheinen," antwortete sie.

Das ist keine schlechte Idee. Das Eheversprechen ist eigentlich eine Garantie. Wir garantieren bei der Hochzeit uns treu zu bleiben. Die Treue ist das Fundament für eine Ehe, wenn wir nicht darauf bauen können, dann wird es schwierig werden eine tiefe Beziehung zu haben. Wo das Vertrauen gebrochen wurde, ist nicht alles verloren, aber es wird eine schwierige Zeit folgen.

Die Bibel ist diesbezüglich sehr klar, im Hebräer steht:

X **Die Ehe soll bei allen in Ehren gehalten werden; es darf zwischen Mann und Frau keinerlei Untreue geben. Denn wer unmoralisch lebt oder Ehebruch begeht, den wird Gott richten. Hebräer 13, 4.**

Die Versuchung es nicht so ernst zu nehmen, ist in unserer Zeit gross, aber es ist wichtig, dass wir trotz allem treu bleiben.

Zwei jüngere, christliche Ehepaare waren eng miteinander befreundet: Sie trafen sich viel, unternahmen gemeinsame Ausflüge, führten miteinander Aktivitäten in ihrer Gemeinde durch, beteten miteinander und gingen miteinander in Urlaub. Eines Tages wollte der eine der beiden Männer unter allen Umständen, dass diese enge Freundschaft

endigte und die beiden Ehepaare sich nicht öfter als mit anderen Gemeindegliedern treffen sollten. Allen anderen Beteiligten war das unverständlich. Erst nach längerer Zeit bekannte der Mann seiner Frau den Grund: Die Frau des anderen Mannes hatte ihm immer besser gefallen; seine Sympathie für sie war gewachsen, und er hatte bemerkt, dass sie dies deutlich erwiderte. Da wollte er rechtzeitig die "Notbremse ziehen". (Fritz Grünzweig)

Die Bibel kennt einen sehr schönen Rat, was uns helfen kann, treu zu bleiben. Er steht in den Sprüchen:

- X** Du hast deinen eigenen Brunnen, deine Quelle, die klares Wasser sprudelt. Trink aus dieser Quelle! (Sprüche 5, 15)
- X** Willst du es etwa mit anderen teilen? Für dich allein soll es sprudeln! (Sprüche 5, 17)
- X** Freue dich an der Frau, die du jung geheiratet hast. Sie soll dir viele Kinder schenken! (Sprüche 5, 18)
- X** Anmutig wie eine Gazelle ist sie. Ihre Brüste sollen dich immer berauschen, in ihren Armen kannst du dich selbst vergessen! (Sprüche 5, 19)
- X** Mein Sohn, willst du wirklich dein Glück bei einer anderen suchen und dich an den Brüsten einer Fremden berauschen? (Sprüche 5, 20)
- X** Bedenke: Der HERR sieht alles, was du tust, und prüft alle deine Wege. (Sprüche 5, 21)

Vielleicht hat sich jemand an diesem Punkt versündigt. Dann kann ich Dir nur einen Rat geben: bring das vor Gott und vor Menschen in Ordnung. Wir alle sind angehalten in einem solchen Fall, einem Bruder oder einer Schwester aufzuhelfen und sie nicht zu demütigen. Paulus rät den Galatern:



Brüder und Schwestern, auch wenn jemand unter euch in Sünde fällt, müsst ihr zeigen, dass der Geist Gottes euch leitet. Bringt einen solchen Menschen mit Nachsicht wieder auf den rechten Weg. Passt aber auf, dass ihr dabei nicht selbst zu Fall kommt! (Galater 6, 1)

Bibelstellen zum Nachschlagen: Sprüche 5, 15-21; Galater 6, 1; Epheser 4, 25+27; Hebräer 13, 4



Schlussgedanke

Nun sind wir am Schluss unserer Predigtreihe über das Geheimnis wahrer Liebe gelangt. Ich hoffe, dass Dir der eine oder andere Gedanke geholfen hat und dass es für Deine Beziehungen positive Auswirkungen haben wird.

Um es nochmals ganz deutlich zu sagen: Das Geheimnis wahrer Liebe ist Gott selbst. Wahre Liebe kann nur gelebt werden, wenn wir mit Jesus verbunden sind und mit ihm verbunden bleiben. Im 1. Johannesbrief heisst es:



Der tiefste Grund für unsere Zuversicht liegt in Gottes Liebe zu uns: Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat. 1. Johannes 4, 19.

Wenn wir wiedergeboren sind, wenn der Heilige Geist in uns wohnt, dann sind wir mit der Liebe Gottes ausgestattet. Diese Liebe reicht fürs ganze Leben. Paulus fordert deshalb die Kolosser auf:



Über alles zieht die Liebe an, die alles andere in sich umfasst. Sie ist das Band, das euch zu vollkommener Einheit zusammenschliesst. (Kolosser 3, 14)

**Bibelstellen zum Nachschlagen: Kolosser 3, 14; 1.
Petrus 4, 8; 1. Johannes 4, 19**

Amen