

Gary Chapman - Randy Southern

Zweisamzeit

52 Ideen
um Ihren Partner
zu überraschen



francke

Inhalt

Einführung von Gary Chapman	5
Was sind die fünf Sprachen der Liebe? Welche ist Ihre?	8
1. Eine Zeitreise ins Jahr 1999.....	10
2. Ihr persönlicher Chauffeur-Service	15
3. Der erste Eindruck.....	20
4. Tanz mit mir!	24
5. Ein besonderer »Kinoabend«	28
6. Küsse über Küsse	33
7. Die einen lernen von den anderen.....	37
8. Ganz schön sandig!	41
9. So viel zu entscheiden.....	46
10. Ein Ausflug zum Wochenmarkt	50
11. Gemeinsam abhängen	54
12. Eine Indoor-Radtour	58
13. Sammelleidenschaft	62
14. Der Auftakt einer neuen Freundschaft.....	66
15. Worte, die Wirkung zeigen	71
16. Soundtrack der Liebe.....	76
17. Traumurlaubsplanung	80
18. Ein Puzzle mit vertrautem Motiv.....	85
19. Nachrichten aus einem anderen Ort	89
20. Leute beobachten – aber mit System	93
21. Spuren hinterlassen.....	97
22. Ein unvergesslicher Schneemann.....	101
23. Mal was Neues ausprobieren	106
24. Ausmisten im kleinen Stil	110

25. Ich wünsche mir	115
26. Memes für dich.....	120
27. Lebensretter	124
28. Wie viel schneller geht's?	128
29. Regen – na und?	133
30. Unsere gefiederten Freunde.....	137
31. Sterngucker	142
32. Do it yourself!.....	147
33. Graffiti-Künstler	151
34. Auf Verschönerungsmission.....	156
35. Hast du gewusst, dass ...?.....	160
36. Eine Heimat-Tour	164
37. Hier geht's um den Apfel	169
38. Zwei Engel im Tierheim	173
39. Die ganze Nacht durchmachen	177
40. Ein Tag wie im Jahr 1800.....	182
41. Wahrheit oder Pflicht.....	186
42. So schön wie damals	190
43. 2 x 10.000 Schritte	194
44. Vorfreude ist die schönste Freude!.....	198
45. Doppeldate – Junior-Version.....	202
46. Die Regie abgeben.....	206
47. Ganz spontan	210
48. Geburtstagsgrüße, die von Herzen kommen	215
49. Spiele aus dem Stegreif	219
50. Doppeldate – Senior-Version	224
51. Unsere Familiengeschichte	228
52. So klingen Erinnerungen	233
Verzeichnis aller Ideen mit Blick auf die 5 Sprachen der Liebe	238

Einführung von Gary Chapman

Das Zusammenleben als Paar kann sehr ausgefüllt und stressig sein und manchmal auch zur Routine werden. Das ist nicht das, was wir geplant oder uns gewünscht haben – es passiert einfach. Wenn unsere Beziehung ins Driften gerät, dann driften wir meistens auseinander. Um dem entgegenzuwirken, sollten wir unsere Ruder ins Wasser lassen und uns wieder gemeinsam auf unser gestecktes Ziel zubewegen: eine intensive, liebevolle Beziehung, die wir genießen können und in der wir uns gegenseitig unterstützen.

Im vorliegenden Buch gibt Randy Southern uns 52 ungewöhnliche und doch ganz praktische Anregungen, wie wir uns gemeinsam entspannen und unsere Beziehung auffrischen und erneuern können. Warum gerade 52? Weil das Jahr 52 Wochen hat. Allerdings muss man ehrlicherweise sagen: Es ist wahrscheinlich nicht realistisch, dass wir jede Woche eine der Ideen durchführen können. Also setzen wir uns besser ein Ziel: jede zweite Woche oder auch nur einmal im Monat. Auf jeden Fall bewegen wir uns so in die richtige Richtung.

Dieses Buch ist nicht einfach nur zum Lesen da. Es will erlebt werden. Es liefert uns Inspiration. Damit daraus wirklich gute »Zweisamzeit« werden kann, braucht es aber eine bewusste Entscheidung und eine aktive Herangehensweise.

Was mir an diesem Buch so gefällt, ist, dass die Ideen wirklich sehr originell sind. Manche wären mir nie in den Sinn gekommen, aber wenn ich sie lese, denke ich: *Oh ja, das könn-*

ten wir mal machen. Warum bin ich noch nicht selbst darauf gekommen?

Vielleicht möchten Sie aufgrund Ihrer Persönlichkeit, wegen körperlicher Einschränkungen oder bedingt durch Ihre emotionale Verfassung nicht alle der in diesem Buch unterbreiteten Vorschläge in die Tat umsetzen. Mit den meisten werden Sie jedoch bestimmt etwas anfangen können. Lassen Sie sich nicht abschrecken durch den Gedanken: »So etwas haben wir doch noch nie gemacht!« Genau darum geht es ja. Wenn man Woche für Woche ohne Abwechslung immer dasselbe tut, wird es schnell langweilig. Die Routine hat zwar ihr Gutes – sie hilft uns, notwendige Dinge effektiv zu erledigen – aber hin und wieder müssen wir sie auch durch Aktionen, die aus der Reihe fallen, durchbrechen.

An Randys Ansatz überzeugen mich drei Dinge ganz besonders: 1.) Zu jeder Aktion gibt es einen Bibeltext mit Fragen, die uns in ein vertiefendes Gespräch hineinführen. 2.) Jeder Vorschlag hat etwas mit einer der fünf Liebesprachen zu tun: Lob und Anerkennung, Geschenke, Hilfsbereitschaft, Zweisamkeit und Zärtlichkeit. Denn immerhin ist es unser größtes Bedürfnis, uns geliebt zu fühlen. In der Ehe bzw. einer Partnerschaft gibt es nichts Wichtigeres, als uns dieses Bedürfnis gegenseitig zu erfüllen. 3.) Für alle Interessierten schlägt Randy Texte aus der »Bibel für Paare« vor, die vielen Menschen geholfen hat, die Botschaft der Bibel ganz praktisch in ihrem Alltag zur Anwendung kommen zu lassen.

Ich hoffe, dass Sie die kreativen Möglichkeiten, die dieses Buch Ihnen bietet, so hilfreich finden, dass Sie auch anderen Paaren davon berichten. Eine Liebesbeziehung kann entweder wachsen oder sie macht Rückschritte. Es gibt keinen Stillstand. Daher ist jede Unterstützung wertvoll, die uns dabei hilft, uns

zu entspannen, Stress abzubauen und frischen Wind in unsere Partnerschaft zu bringen. Mit diesem Buch gibt Randy uns etwas an die Hand, mit dem wir genau das erreichen können.

Was sind die fünf Sprachen der Liebe? Welche ist Ihre?



Lob und Anerkennung: Taten sprechen nicht immer lauter als Worte. Wenn dies Ihre Sprache der Liebe ist, dann bedeuten Ihnen Komplimente, die Sie ohne besonderen Anlass erhalten, sehr viel. Die Worte »Ich liebe dich« zu hören, ist Ihnen besonders wichtig, und wenn der andere die Gründe dafür formuliert, gibt Ihnen das Auftrieb.



Zweisamkeit: Nichts übermittelt die Botschaft »Ich liebe dich« so gut wie unsere volle, ungeteilte Aufmerksamkeit. Für einen Menschen da zu sein, dessen Sprache der Liebe die Zweisamkeit ist, ist einfach unabdingbar. Doch *wirklich* für ihn da zu sein – mit ausgeschaltetem Fernseher, abgelegtem Besteck und allen anstehenden Aufgaben auf Stand-by – das vermittelt diesem Menschen das Gefühl, wertgeschätzt und geliebt zu werden.



Geschenke: Der oder die Beschenkte freut sich am meisten über die Liebe, Aufmerksamkeit und Mühe, die hinter dem Geschenk stehen. Wenn das Ihre Sprache der Liebe ist, dann vermittelt ein Geschenk oder eine liebe Geste Ihnen idealerweise, dass der andere Sie gut kennt, sich um Sie kümmert und dass Sie ihm wichtiger sind als das, was er investieren musste.



Hilfsbereitschaft: Wenn einem Menschen Hilfsbereitschaft sehr wichtig ist, dann spricht in seinen Augen all das Bände, was wir tun, um ihm tatkräftig zur Seite zu stehen. Was ein solcher Mensch am liebsten von uns hören möchte, ist: »Lass mich das für dich übernehmen.«



Zärtlichkeit: Eine Person, deren wichtigste Liebesprache die Zärtlichkeit ist, freut sich über Umarmungen, Schulterklopfen und bewusste Berührungen im Allgemeinen. Sie vermitteln ihr die Zuneigung, Anteilnahme, Fürsorge und Liebe ihres Gegenübers.

Besuchen Sie die Internetseite 5lovelanguages.com, um Ihre persönliche »Muttersprache« der Liebe herauszufinden. (Eine deutschsprachige Version des Tests finden Sie zum Beispiel in dem Buch *Die 5 Sprachen der Liebe – Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt.*)

1. Eine Zeitreise ins Jahr 1999



... oder 1989 oder 2009 oder in irgendein anderes Jahr, das für Ihre/n Partner/in wichtig war. Vielleicht das, in dem er/sie die Schule beendet hat. Oder das, in dem Sie beide sich kennengelernt haben. Egal, welches Sie wählen – machen Sie dieses Jahr zum Motto eines Abends, den Sie miteinander verbringen. Alles, was Sie tun und worüber Sie reden, sollte einen Bezug zu damals haben.

Das Tüpfelchen auf dem i

Wie weit Sie mit dieser Idee gehen wollen, hängt von Ihrer beider Persönlichkeiten ab und von der Zeit, die Sie zur Vorbereitung haben. Die schnellste und einfachste Variante wäre, eine Playlist mit Songs zu erstellen, die die schönen Erinnerungen an jenes besondere Jahr lebendig werden lassen. Sie könnten Jahrbücher, Fotos und andere persönliche Dinge aus dieser Zeit ausgraben. Sie könnten sich nach der damaligen Mode frisieren oder schminken. Aufwendiger wäre es, Kleidung aus jener Zeit aufzutreiben oder gar ein passendes Auto.

Zum Ablauf

Entdecken Sie Ihre nostalgische Seite und feiern Sie das Leben, wie es 1999 war – oder in dem Jahr, das Sie gewählt haben (wir nehmen im Folgenden 1999 als Beispiel). Wenn Sie immer noch in derselben Gegend leben, planen Sie Ihr Date rund um Orte, die die Vergangenheit in Ihnen wachrufen. Essen Sie in Ihrem damaligen Lieblingsrestaurant. Spielen Sie Mini-golf, fahren Sie Gokart oder gehen Sie ins Kino und setzen Sie sich auf dieselben Plätze wie damals. Suchen Sie weitere Orte auf, an denen Sie Zeit verbracht haben, und machen Sie einen Spaziergang durch Ihre frühere Nachbarschaft. Besuchen Sie Ihren alten Spielplatz. Tauchen Sie in Ihre Erinnerungen ein.

Eine andere Möglichkeit wäre, die Zeitreise als Gruppeneignis aufzuziehen. Laden Sie Freunde aus jener Zeit ein, die immer noch in der Nähe leben, und feiern Sie gemeinsam. Teilen Sie ihnen mit, wie Sie sich das Ganze vorgestellt haben, und lassen Sie eine Party steigen. Bitten Sie alle Teilnehmenden, sich mit passenden Frisuren, Kleidern, Accessoires und Erinnerungsstücken einzufinden.

Auch wenn Ihr derzeitiger Wohnort nicht mit dieser Zeit in Verbindung steht, können Sie mit Ihrem jetzigen Freundeskreis trotzdem eine Themenparty rund um das Jahr 1999 planen – oder Sie suchen dort mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin Orte auf, die es bereits 1999 gab. Während Ihres Dates sollten Sie sich in Ihren Gesprächen auf Ereignisse und Erinnerungen aus dem Jahr konzentrieren. Sprechen Sie über Ihre damaligen Hoffnungen, Träume und Erwartungen. Überlegen Sie, was Sie damals als Belastung empfunden haben und wie es heute damit aussieht.



Die richtige Sprache sprechen

Wenn Zärtlichkeit die wichtigste Liebessprache des anderen ist, sollten Sie das Jahr, in dem Sie beide sich kennengelernt haben, als Motto Ihres Dates wählen. Gehen Sie, falls möglich, an den Ort, wo Sie sich das erste Mal an den Händen gehalten oder geküsst haben. Empfinden Sie die Situation so genau wie möglich nach. Vielleicht gelingt es Ihnen ja, die damaligen Gefühle der Nervosität und Aufregung wiederzuentdecken, wenn Sie einander erneut an den Händen halten und sich küssen.



Den »Dritten im Bunde« miteinbeziehen

Diskutieren Sie gemeinsam die Worte des Apostels Paulus in 1. Korinther 13,11:

»Als Kind redete, dachte und urteilte ich wie ein Kind. Doch als Erwachsener habe ich das kindliche Wesen abgelegt.«

Wenn Sie möchten, verwenden Sie die folgenden Fragen als Grundlage für Ihr Gespräch über diese Bibelstelle. Die Antworten, die sich in Klammern hinter der jeweiligen Frage befinden, sind nur Vorschläge, die als Anregung für Ihr gemeinsames Nachdenken dienen und ebenfalls diskutiert werden können. Sie sollten nicht als die »korrekten« Antworten auf die Fragen verstanden werden.

- ▶ Welche Meinungen, Einstellungen und Ansichten haben Sie hinter sich gelassen, als Sie erwachsen gewor-

den sind? (Vielleicht haben Sie zum Beispiel erkannt, dass Ihre »Helden« ganz normale Menschen waren, die ähnliche Probleme hatten wie Sie.)

- ▶ Was aus Ihrer Kindheit und Ihren Teenagerjahren konnten Sie nur schwer hinter sich lassen? (Vielleicht gab es Gewohnheiten, die Sie ablegen mussten. Oder Freundschaften, die den Übergang ins Erwachsenenalter nicht überstanden haben.)
- ▶ Wenn Sie in die Vergangenheit zurückkehren und mit Ihrem jüngeren Ich sprechen könnten (in dem Jahr, das Sie als Motto für Ihr Date gewählt haben), was würden Sie dann sagen? Welchen Rat würden Sie sich selbst geben? (Erinnern Sie sich noch, wie es damals in Ihrem Leben aussah? Gibt es etwas, das Ihr jüngeres Ich hätte hören sollen, das ihm aber nie gesagt wurde? Wenn Sie damals da gewesen wären, um Ihrem jüngeren Ich beizustehen – was wissen Sie heute, das Sie ihm gern mitgeteilt hätten?)
- ▶ Wenn Ihr jüngeres Ich heute mit Ihnen reden könnte, was würde es zu Ihnen sagen? Welchen Rat würde es Ihnen geben, wie Sie mit Stress und Belastungen in Ihrem Leben umgehen sollen? (Vielleicht nehmen Sie sich selbst zu ernst oder Sie setzen nicht die richtigen Prioritäten.)
- ▶ Wie rüstet Gott uns aus, damit wir mit dem erhöhten Stress und der Verantwortung als Erwachsene fertigwerden können? (Gott ist in jedem Moment bei uns und gibt uns genau das, was wir in der jeweiligen Situation brauchen. Er ist die Quelle unseres Lebens und schenkt uns Begegnungen mit Menschen, die uns daran erinnern, wer er ist und wer wir in seinen Augen sind.)

Beten Sie gemeinsam. Danken Sie Gott für seine Geduld und sein Wirken in Ihrem Leben – dass er Sie dazu ausgerüstet hat, mit den Herausforderungen des Erwachsenseins umzugehen, und dass er Sie mit Menschen umgeben hat, die Ihr Leben bereichern. Bitten Sie ihn um seine weitere Führung und seinen Frieden in allem, was auf Sie zukommt.

Lesetipp

Andacht aus der *Bibel für Paare*, S. 102 a («Die Wunden der Vergangenheit«)

2. Ihr persönlicher Chauffeur-Service



Für viele Leute gehören die Fahrten zur Arbeit und zurück zu den stressigsten Zeiten des Tages. Wenn das auch für Ihr/e Partner/in gilt, können Sie die Belastung durch das Pendeln vorübergehend verringern, indem Sie einen Tag lang das Steuer übernehmen und Ihre/n Partner/in bequem zur Arbeit und zurück kutschieren.

Das Tüpfelchen auf dem i

Wenn Sie ähnliche Arbeitszeiten haben wie Ihr/e Partner/in, müssen Sie vielleicht umplanen, um diese Idee in die Tat umsetzen zu können. Vielleicht möchten Sie auch erst noch den Wagen vorbereiten, ihn innen und außen reinigen, wie es ein echter Chauffeur auch tun würde.

Denken Sie daran, dass die ganze Aktion zwei Teile hat, denn Ihr/e Partner/in braucht auch einen Chauffeur für die Rückfahrt. Zusätzlich könnten Sie anbieten, Ihre/n Partner/in zum Mittagessen abzuholen und dann wieder zurückzubringen.

Wenn nötig, machen Sie sich mit der Route und der Verkehrslage vertraut. Je wohler Sie sich selbst hinter dem Steuer fühlen, desto entspannter kann Ihr/e Partner/in sich als Passagier zurücklehnen.

Zum Ablauf

Sie müssen sich nicht unbedingt als Chauffeur verkleiden (obwohl eine entsprechende Mütze natürlich schick wäre), aber Sie sollten wie ein Chauffeur *denken* und den Komfort und das Wohlbefinden Ihres »Fahrgastes« zur obersten Priorität machen.

Bereiten Sie den Sitzplatz für Ihre/n Partner/in vor – egal ob auf dem Beifahrersitz oder auf der Rückbank. Halten Sie Kissen bereit (für den Kopf, den Nacken und den Rücken). Stellen Sie die Heizung auf die richtige Temperatur ein. Platzieren Sie einen Becher Kaffee und vielleicht auch ein paar leckere Kekse oder Ähnliches dort, wo Ihr/e Partner/in sie gut erreichen kann.

Wählen Sie im Autoradio den Liebblingssender Ihres Partners / Ihrer Partnerin oder stellen Sie für die Fahrt eine besondere Playlist nach seinem/ihrer Geschmack zusammen. Schaffen Sie im Wagen eine Atmosphäre, die für Ihre/n Partner/in angenehm ist. Wenn er oder sie sich morgens gerne unterhält, überlegen Sie sich einen schönen Gesprächseinstieg. Wenn Ihr/e Partner/in aber lieber still sein will, respektieren Sie diesen Wunsch.



Die richtige Sprache sprechen

Wenn die »Muttersprache« der Liebe Ihres Partners / Ihrer Partnerin Geschenke sind, packen Sie doch ein paar Kleinigkeiten ein, die er oder sie auf dem Weg zur Arbeit öffnen kann. Denken Sie dabei an Dinge, die am Arbeitsplatz gebraucht werden könnten: ein gerahmtes Bild von Ihnen beiden, einen neuen Kaffeebecher, einen Magneten mit einem guten Spruch, einen Antistressball, einen Fidget Spinner oder eine andere witzige kleine Aufmerksamkeit. Halten Sie nach etwas Ausschau, das für Entspannungsmomente sorgen könnte.



Den »Dritten im Bunde« miteinbeziehen

Abends, wenn Ihr/e Partner/in sich ausreichend entspannt hat, sprechen Sie miteinander darüber, ob es für ihn oder sie schwierig war, morgens auf der Fahrt zur Arbeit die »Kontrolle abzugeben« und jemand anderem das Steuer zu überlassen.

Lesen Sie gemeinsam Jeremia 29,11:

»Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe: Ich, der HERR, habe Frieden für euch im Sinn und will euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Mein Wort gilt!«

Obwohl diese Worte ursprünglich an die aus Jerusalem ins Exil verschleppten Juden gerichtet waren, sprechen sie jeden Menschen an, der sein Vertrauen auf den Herrn setzt.

Wenn Sie möchten, verwenden Sie die folgenden Fragen und die Denkanstöße in Klammern als Grundlage für Ihr Gespräch über den Bibelvers:

- ▶ Wie hat Gott Ihre Familie befreit und ihr Hoffnung geschenkt? (Gott hat Sie und Ihre Familie durch Schwierigkeiten hindurchgeführt. Sie haben seine Treue in der Vergangenheit erfahren und das kann Ihnen Hoffnung für die Gegenwart und die Zukunft schenken.)
- ▶ Warum ist es (manchmal) immer noch so schwer, ihm die Kontrolle zu überlassen? (Oft fürchten wir uns davor, Gott komplett die Führung zu überlassen, wenn wir uns in einer schwierigen Situation befinden. Es ist zum Beispiel einfach, ihm unsere Finanzen anzuvertrauen, wenn wir relativ abgesichert sind, aber sobald unsere Sicherheit schwindet, ergreifen wir selbst das Steuer.)
- ▶ Wie können wir einander helfen, unseren Griff zu lockern und Gott das Steuer unseres Lebens zu überlassen? (Versprechen Sie einander, sich gegenseitig liebevoll daran zu erinnern, dass Sie in bestimmten Lebensbereichen nichts vor Gott zurückhalten, sondern ihm alles anvertrauen sollten.)

Wenn Sie sich noch intensiver mit diesem Thema beschäftigen wollen, lesen Sie die Berichte des Alten Testaments über Bileam (4. Mose 22) und Jona (Jona 1–4). Beide Männer versuchten, Gott die Zügel ihres Lebens aus der Hand zu nehmen. Bileam lenkte seinen Esel direkt einem Engel entgegen, der ein Schwert in der Hand hielt. Er entging dem Tod nur deshalb, weil das Tier, auf dem er ritt, eine klarere geistliche

Sicht hatte als er selbst. Jona wiederum wählte einen Weg, der ihn im Magen eines großen Fisches landen ließ.

Tauschen Sie sich über Zeiten aus, in denen Sie sich wie Bileam und Jona verhielten und Gott nicht ans Steuer lassen wollten. Sprechen Sie darüber, welche Folgen das hatte und was Sie daraus gelernt haben.

Beten Sie miteinander. Danken Sie Gott für seine Geduld in den Zeiten, in denen Sie ihm die Kontrolle am liebsten ent-rissen hätten, für seine Weisheit und liebevolle Führung und dafür, dass er Sie befreit und Ihnen Zukunft und Hoffnung schenkt.

Lesetipp

Andacht aus der *Bibel für Paare*, S. 794 b (»Er geht uns voran«)

3. Der erste Eindruck



Was wäre passiert, wenn Sie beide sich zu einem anderen Zeitpunkt in Ihrem Leben kennengelernt hätten? Hätte es trotzdem gefunkt? Hätten Sie sich sofort zueinander hingezogen gefühlt? Wäre es Liebe auf den ersten Blick gewesen? Diese Fragen können Sie mithilfe dieses kreativen und schnell durchführbaren Experiments beantworten.

Das Tüpfelchen auf dem i

Sie könnten dieser Idee noch eine besondere Dimension verleihen, indem Sie ein paar Ihrer Freunde miteinbeziehen – idealerweise solche, die Sie nicht schon gekannt haben, als Sie jünger waren. Dazu müssen Sie zwei vollständige Dating-Profile anlegen und ausdrucken, ähnlich wie man sie bei seriösen Online-Partnerbörsen findet. Stellen Sie dabei sicher, dass die Profile anonym sind – ohne Fotos, Namen oder eindeutige Hinweise, mit denen man Sie oder Ihre/n Partner/in identifizieren könnte.

Bitten Sie Ihre Freunde, die Profile zu lesen – ohne ihnen zu verraten, um wen es sich dabei handelt – und zu sagen, ob die-

se beiden Personen zueinander passen würden. Ermutigen Sie sie zu einer eingehenden Analyse; sie sollen feststellen, welche Eigenschaften und Charakterzüge kompatibel sind und welche nicht. (Natürlich sollten Sie sich bei der ganzen Aktion den Humor bewahren, selbst wenn Ihre Freunde keine einzige Übereinstimmung finden können.)

Zum Ablauf

Je älter Sie waren, als Sie einander kennenlernten, desto ergiebiger wird diese Aktion für Sie sein. Gehen Sie gedanklich zu einem Zeitpunkt einige Jahre, bevor Sie sich kennenlernten, zurück, und versuchen Sie sich vorzustellen, wie Sie damals waren. Wie sahen Sie aus? Was waren Ihre Hobbys und Leidenschaften? Welche Eigenschaften waren Ihnen bei Personen des anderen Geschlechts wichtig?

Nach Ihrem Brainstorming erstellen Sie Dating-Profile, die damals gut zu Ihnen gepasst hätten. Seien Sie dabei so kreativ und direkt, wie Sie mögen. Ihr Profil sollte nicht nur widerspiegeln, wer Sie waren und wonach Sie gesucht haben, sondern ruhig auch einen besonderen Touch haben. Es könnte zum Beispiel in diese Richtung gehen:

Du suchst jemanden mit Rhythmus im Blut, Abenteuergeist und einem umwerfenden Körperbau? Ich spiele Schlagzeug in einer Marschkapelle, gehe am Wochenende klettern und nehme an Schwimmwettkämpfen teil. Essenstechnisch probiere ich gern Neues aus und ich habe eine Schwäche für alte Filme.

Han Solo sucht Prinzessin Leia. Ich suche eine Draufgängerin mit Hang zum Nerdigen. Goldener Bikini optional.

Sobald Sie Ihre Dating-Profil erstellt haben, tauschen Sie sie aus und suchen nach Gemeinsamkeiten. Hätten Sie sich damals füreinander interessiert? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? (Falls nicht, bleiben Sie liebevoll, selbstironisch und ehrlich, während Sie sich darüber unterhalten.)



Die richtige Sprache sprechen

Diese Idee ist eine großartige Gelegenheit, um jemandem, dessen Sprache der Liebe Lob und Ankerkennung ist, etwas Gutes zu tun. Erstellen Sie ein zweites Profil für Ihre/n Partner/in – dieses Mal ein Eheprofil. Schreiben Sie die positiven Eigenschaften auf, die Sie an Ihrem Partner / Ihrer Partnerin schätzen – Charakterzüge, die Sie immer noch anziehend finden und die Sie dankbar dafür sein lassen, dass Sie mit diesem Menschen verheiratet sind.



Den »Dritten im Bunde« miteinbeziehen

Lesen Sie gemeinsam Klagelieder 3,25-26:

»Der HERR ist gut zu dem, der ihm vertraut und ihn von ganzem Herzen sucht. Darum ist es das Beste, geduldig zu sein und auf die Hilfe des HERRN zu warten.«

Wenn Sie möchten, verwenden Sie die folgenden Fragen und die Denkanstöße in Klammern als Grundlage für Ihr Gespräch über die beiden Verse:

- ▶ Was passiert, wenn wir versuchen, Gottes Timing zu beschleunigen? (Wir merken, dass unsere Vorstellung vom »richtigen Zeitpunkt« trügerisch ist. Wir übersehen das, was Gott uns bereits jetzt an Gutem schenkt, wenn wir unseren Blick nur auf das richten, was wir noch nicht haben.)
- ▶ Warum ist es manchmal so schwierig, geduldig auf die Hilfe des Herrn zu warten? (Wenn wir sehen, wie er im Leben von anderen Menschen wirkt, werden wir leicht neidisch. Wir fragen uns, ob wir »bestraft« werden sollen oder eine Lektion erteilt bekommen.)
- ▶ Wo sehen Sie Gottes Timing in Ihrer Beziehung? (Ihre persönlichen Ecken und Kanten, die es vielleicht verhindert hätten, dass Sie zu einem früheren Zeitpunkt eine Beziehung miteinander eingegangen wären, wurden im Laufe der Zeit durch Ihren wachsenden Erfahrungsreichtum abgerundet. So wurden Sie beide attraktiver füreinander und fanden schließlich zusammen. Sie hatten die Chance, erst zu reifen und zu entdecken, was Sie sich in Bezug auf Ihre künftige Ehe/Partnerschaft wünschten.)

Beten Sie miteinander. Danken Sie Gott für das perfekte Timing, das Sie im Rückblick auf Ihre Beziehung erkennen können. Bitten Sie ihn um Weisheit, damit Sie sein Timing auch in anderen Bereichen Ihres Lebens annehmen können und die Geduld aufbringen, auf seine Hilfe zu warten.

Lesetipp

Andacht aus der *Bibel für Paare*, S. 648 a (»Gott spricht. Zuhören!«)

4. Tanz mit mir!



Für einen Tango braucht man zwei. Ebenso für einen Merengue, Foxtrott oder Walzer. Wenn Sie noch keinen dieser Tänze beherrschen – oder vielleicht schon länger überlegen, ob sie nicht öfter mal tanzen sollten –, hier ist die Gelegenheit dazu! Reservieren Sie sich einen bestimmten Zeitraum, um mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin einen neuen Tanz einzuüben.

Das Tüpfelchen auf dem i

Es wäre ja schade, wenn Sie viel Zeit und Mühe in das Erlernen neuer Tanzschritte investieren würden, ohne diese einmal irgendwo vorführen zu können. Daher ist es vielleicht sinnvoll, die Aktion im Vorfeld einer Hochzeit von Freunden oder Familienmitgliedern zu planen. Nehmen Sie das Event zum Anlass, um den Tanz Ihrer Wahl einzustudieren. Und wenn dann der Tag der Hochzeit kommt, können Sie Ihr neu erworbenes Können allen präsentieren (wobei Sie natürlich nicht der Braut und dem Bräutigam die Schau stehlen sollten).

Zum Ablauf

Als Erstes sollten Sie sich überlegen, welcher Tanz es sein soll. Hätten Sie gern etwas Langsames oder Schnelles, etwas Formelles oder Informelles? Wenn Sie hier eine Entscheidung getroffen haben, können Sie als Nächstes das *Wie* in Angriff nehmen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie man Tanzschritte erlernen kann. Möchten Sie sich vielleicht zu einem Tanzschulkurs anmelden? Sie können auch Freunde oder Familienangehörige mit Tanzerfahrung als Lehrer engagieren. Oder Sie greifen auf Videos aus dem Internet zurück.

Überlegen Sie sich außerdem, wie viel Zeit Sie in das Ganze investieren wollen. Es gibt viele kurze Schrittfolgen, die man in einer einzigen Tanzstunde lernen kann. Andere wiederum erfordern ein wöchentliches oder sogar tägliches Üben.

Die innere Einstellung trägt maßgeblich dazu bei, wie Sie sich schlagen. Und natürlich wollen Sie Spaß an der Sache haben. Doch Sie brauchen auch ein gewisses Maß an Selbstdisziplin und Entschlossenheit, um bei jeder Übungsstunde besser zu werden. Behalten Sie aber gegenüber Ihrem/r Partner/in eine geduldige und ermutigende Haltung. Denken Sie daran: Ihr Erfolg hängt letztendlich davon ab, ob Sie sich harmonisch miteinander bewegen können.



Die richtige Sprache sprechen

Dieses Abenteuer ist genau das Richtige für jemanden, dessen Liebessprache Zärtlichkeit ist. Wählen Sie zum Beispiel einen Stil aus, bei dem Wange an Wange getanzt werden kann. Während Sie miteinander üben, könnten Sie gelegentlich –

absichtlich, aber nicht zu auffällig – die Bewegungen »verpatzen«, die am meisten Körperkontakt erfordern. So stellen Sie sicher, dass diese öfter wiederholt werden müssen.



Den »Dritten im Bunde« miteinbeziehen

Lesen Sie gemeinsam die folgenden Bibelstellen:

- ▶ 2. Samuel 6,14: »Als der Zug sich wieder in Bewegung setzte, tanzte David voller Hingabe neben der Bundeslade her, um den HERRN zu loben. Er war nur mit einem leichten Leinenschurz bekleidet, wie ihn sonst die Priester trugen.« Der Vers steht im Zusammenhang mit der Rückkehr der Bundeslade nach Jerusalem, einem der Höhepunkte in der Regierungszeit König Davids.
- ▶ Prediger 3,1.4: »Jedes Ereignis, alles auf der Welt hat seine Zeit: [...], Weinen und Lachen, Klagen und Tanzen.«

Wenn Sie möchten, verwenden Sie die folgenden Fragen und die Denkanstöße in Klammern als Grundlage für Ihr Gespräch über diese Verse:

- ▶ Warum hat König David wohl getanzt? (Tanzen war für ihn ein Ausdruck der Freude und Dankbarkeit.)
- ▶ Später wird in 2. Samuel 6 berichtet, dass Davids Frau ihn für sein Tanzen kritisierte, da dies ihrer Meinung nach eines Königs nicht würdig sei. Warum lassen wir uns oft von den Meinungen anderer Leute eingrenzen? (Wenn für manche Menschen gerade nicht die »Zeit

zum Tanzen« ist, sind sie vielleicht neidisch auf andere, denen es anders geht. Also zielen sie auf unsere Hemmungen ab, um unsere Freude zu dämpfen.)

- ▶ Woher wissen wir, dass es Grund zum Tanzen gibt? (Jeder Zeitpunkt, zu dem wir Gottes große Güte in unserem Leben erfahren, ist eine Gelegenheit zum Tanzen. Diesen Zeitpunkt entdecken zu können, heißt oft einfach nur, dass wir jeden Moment bewusst wahrnehmen und bereit sind, darauf zu reagieren.)

Beten Sie gemeinsam. Danken Sie Gott für seine Gegenwart zu allen Zeiten Ihres Lebens. Bitten Sie ihn um den Mut, ganz unbefangen und voller Freude zu tanzen, wie David es tat – wenn es Zeit dafür ist.

Lesetipp

Andacht aus der *Bibel für Paare*, S. 998 b (»Wüstenzeiten«)