

Chelsea Damon

Nach *rosarot* wird's richtig gut!

Wie ihr eine harmonische Partnerschaft gestaltet,
wenn ihr entdeckt, dass ihr beide nicht perfekt seid

LESEPROBE


Fräncke



Chelsea Damon

Nach *rosarot* wird's richtig gut!

Wie ihr eine harmonische Partnerschaft gestaltet,
wenn ihr entdeckt, dass ihr beide nicht perfekt seid



Francke

Bestell-Nr. 332 472
ISBN 978-3-96362-472-8
ca. 224 Seiten, Paperback
auch als e-Book erhältlich

Inhalt

Teil 1: Unkraut jäten und Samen säen	4
1. Kenne den Schatz in deinem Inneren	7
2. Die Wurzel des Egoismus	23
3. Ich würde niemals ...	42
Wenn Wut aufkommt	58
Tiefer graben: Das eigene Herz pflegen	70
 Teil 2: Überströmende Gnade	 76
4. Teure Vergebung	80
5. Den anderen erkennen und selbst erkannt werden	98
6. Das Geheimnis der Ehe	113
7. Heilende Demut	127
Tiefer graben: Gnade zur Gewohnheit machen	143
 Teil 3: Gnade weitergeben	 148
8. Wurzeln schlagen	153
9. Die Bedeutung von Leiden	170
10. Überströmende Freude	190
11. Mit offenen Armen leben	207
Tiefer graben: Tiefe Wurzeln schlagen und große Äste ausbilden	219

ÜBERSTRÖMENDE GNADE

Als ich noch ein Kind war, nahmen wir jedes Jahr an einem christlichen Familiencamp im Bundesstaat New York teil. Jede Woche war dort ein besonderer Redner zu Gast. Einmal bat der Redner alle verheirateten Paare, aufzustehen, und ließ sie sich dann nach der Anzahl der Jahre, die sie miteinander verheiratet waren, wieder hinsetzen.

»Wenn ihr seit einem Jahr oder weniger verheiratet seid, setzt euch wieder hin«, begann er. Ein Ehepaar nahm wieder Platz. Dann fuhr der Redner in Fünferschritten fort und bat die Paare, die fünf, zehn, fünfzehn Jahre usw. miteinander verheiratet waren, sich wieder zu setzen. Schließlich blieb nur noch ein Ehepaar übrig. »Wie lange seid ihr schon miteinander verheiratet?«, fragte der Redner. Es stellte sich heraus, dass das Paar in dieser Woche seinen 50. Hochzeitstag gefeiert hatte.

Die nächste Frage, die der Redner an die Frau richtete, überraschte mich. »Wie mag er seine Frühstückseier?«

»Rührei mit Salz und Pfeffer«, kam augenblicklich die Antwort. Die Frau musste keine Sekunde lang nachdenken.

Der Redner sprach weiter und erklärte, dass man

sich nach 50 Jahren Ehe als Paar in- und auswendig kenne und es praktisch nichts gebe, was man von seinem Partner nicht weiß. Man weiß, wie der Partner morgens aus dem Bett kommt – gut gelaunt oder nicht vor dem ersten Kaffee ansprechbar. Man weiß, wie der andere Auto fährt – ob er rast oder eher bedächtig dahinschleicht. Und man weiß auch, welche Filme den anderen zu Tränen rühren. Worauf der Redner an diesem Tag hinauswollte, war, dass Gott uns noch viel besser kennt als ein Partner, der seit 50 Jahren mit uns verheiratet ist. Gott kennt uns wirklich in- und auswendig.

Als ich damals mit meinen 13 Jahren in diesem Camp saß, fragte ich mich, ob ich eines Tages Fragen zu meinem Ehemann auch so leicht beantworten könnte wie diese Frau. Jetzt, nach zehn Jahren Ehe, weiß ich, dass die Frage nach dem Frühstücksei ein Kinderspiel war. Ich hätte sie wahrscheinlich schon nach drei Monaten beantworten können. Was ich mit 13 Jahren noch nicht wusste, war, dass das eigentlich Beeindruckende nicht darin bestand, dass die beiden die Frühstücksvorlieben des jeweils anderen kannten. Beeindruckend war, dass sie es 50 Jahre miteinander ausgehalten hatten, *obwohl* sie jedes noch so kleine Detail übereinander wussten.

Denk mal darüber nach. Nach 50 Jahren hast du deinen Ehepartner in seinen besten und in seinen schlimmsten Momenten erlebt. Ihr habt alles gemeinsam durchgestanden. Wahrscheinlich habt ihr tolle Zeiten miteinander erlebt, zum Beispiel gemeinsame Reisen, die Geburt eines Kindes oder den Kauf des ersten gemeinsamen Zuhauses. Ihr seid aber auch durch schwierige Zeiten gegangen. Vielleicht habt ihr finanzielle Unsicherheit erlebt, einen Arbeitsplatzverlust, den Verlust von lieben Menschen oder den Neuanfang in einer anderen Stadt. Ihr habt euch geliebt und miteinander all die unvermeidlichen alltäglichen Irritationen durchlitten, die in einer Ehe zu Konflikten führen können. Damit meine ich unerfüllte Erwartungen, nicht zueinander passende Kommunikationsstile oder einen unterschiedlichen Umgang mit Geld. Ja, es sind solche Themen, die in mancher Ehe einen Flächenbrand entfachen – es sei denn, die Paare haben gelernt, miteinander gnädig und vergebungsbereit zu sein.

Ich denke über dieses Thema jedes Mal nach, wenn wir einen Ausflug zu einem State Park machen, an dessen Eingang sich ein Schild befindet, das Auskunft darüber gibt, wie hoch das Risiko für einen Waldbrand an diesem Tag ist: niedrig, moderat, hoch, sehr hoch,

extrem. Wenn es im Sommer sehr heiß ist, zeigt die Nadel auf den roten Bereich ganz rechts und weist so auf ein extrem hohes Risiko für Waldbrände hin. Das passiert in Zeiten, in denen es wochenlang nicht geregnet hat und das Gras am Boden trocken und spröde ist. Da reicht dann ein kleiner Funke, um ein lichterloh brennendes Feuer zu entzünden, das den ganzen Park zerstören kann. Wenn es jedoch stark geregnet hat, zeigt die Nadel nach links in den grünen Bereich und weist so auf eine geringe Waldbrandgefahr hin.

Ähnliche Prinzipien kann man auch auf die Ehe anwenden. Wenn wir keine Gnade zeigen, können unsere Beziehungen austrocknen und spröde werden. Dann sind sie anfällig für kleine Frustrationen oder Konflikte, die wie ein Zündfunken wirken. Wenn wir den Garten unserer Ehe jedoch regelmäßig mit Gnade bewässern, gehen diese kleinen Funken der Frustration beinahe wie von selbst wieder aus.

Wie sieht Gnade im echten Leben aus? Sie zeigt sich beispielsweise in Form eines Ehemannes, der sich darum bemüht, zu verstehen, was hinter dem Ärger seiner Frau an diesem Morgen steckte, als sie die Kinder für die Schule fertig machte. Und der dann fragt, wie er helfen kann, anstatt ebenfalls wütend zu werden. Gnade zeigt sich auch in Form einer Ehefrau, die ihren

Mann dabei unterstützt, sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben (wie lange auch immer er das durchhält), weil sie versteht, dass er für die Familie sein Bestes geben will. Gnade zeigt sich darin, dass Ehepartner aufeinander zugehen und sich verletzlich machen, indem sie zugeben, dass sie sich nicht so toll verhalten haben, und dem anderen sagen, dass es ihnen leidtut.

Der Apostel Paulus schrieb in seinem Brief an die Kolosser: »Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch gekränkt haben. Vergesst nicht, dass der Herr euch vergeben hat und ihr deshalb auch anderen vergeben müsst« (Kolosser 3,13). Paulus wusste, dass es nicht immer ein großer Konflikt ist, der Schmerzen verursacht und Partner voneinander trennt. Manchmal sind es die kleinen Dinge: Macken, Unstimmigkeiten oder kleine Ärgernisse, die in einer Beziehung zum Zündfunken werden. Deshalb ermutigt Paulus uns, einander zu ertragen und zu vergeben. Diese Art, Gnade zu zeigen, schützt jede Beziehung – auch die Ehe – vor Trennung und Streit.

* * *

Es war Montagmorgen. Josh und ich hatten frei und waren zum Fitnessstudio gefahren, nachdem wir

unsere Kinder zur Schule gebracht hatten. Draußen waren es -3°C. Wir saßen in unserem Auto und tranken die letzten Reste unseres Kaffees, bevor wir uns auf den kurzen Fußweg zum Fitnessstudio machten. In South Carolina sind -3° ziemlich kalt! Nichtsdestotrotz hatte ich das gute Gefühl, dass der Start in die Woche prima gelingen würde und wir einen produktiven Tag haben würden.

Dann wandte Josh sich mir zu und sagte: »Ich möchte noch etwas mit dir besprechen.«

Das gute Gefühl, das ich gerade noch gehabt hatte, verabschiedete sich im Zeitlupentempo von mir. Es fühlte sich an, wie wenn man das Handy ganz langsam aus der Hand gleiten und zu Boden fallen sieht, es aber nicht verhindern kann.

Vielleicht ist das, was er zu sagen hat, gar nicht so schlimm, dachte ich.

»Worüber denn?«, fragte ich ein wenig zögerlich.

Er nannte mir ein paar Dinge, die ihm an meinem Verhalten in letzter Zeit aufgefallen waren, und berichtete, wie sich das auf den Rest der Familie ausgewirkt hatte. »Ich weiß, du hast zurzeit jede Menge um die Ohren«, meinte Josh. »Aber oft spüren wir einfach die Spannung, die entsteht, wenn du den Raum betrittst.«

Ich blieb einen Moment lang still und hörte Josh zu, während er mir erzählte, wie es gewesen war, die letzten Wochen mit mir zusammenzuwohnen. Anstatt jedoch zu versuchen, das Gesagte aufzunehmen, wartete ich auf den geeigneten Moment, etwas Passendes zu entgegnen. In meinem Kopf schwirrte es nur so von zurückweisenden Antworten, die unbedingt rauswollten.

Es war nicht so, dass ich mich durch Joshs Aussagen beleidigt fühlte oder das Gefühl hatte, dass sie ungerechtfertigt waren. Ich konnte mich an die Beispiele, die er nannte, tatsächlich erinnern und sah auch ein, wie sehr sich mein Verhalten auf meine Familie ausgewirkt hatte. Aber ich schämte mich dafür, dass ich dieses Verhalten nicht selbst erkannt und korrigiert hatte. Außerdem war ich frustriert darüber, dass Josh das Bedürfnis gehabt hatte, mich darauf hinzuweisen. Die Reaktionen, die mir durch den Kopf gingen, waren weniger Leugnungen der Situationen, sondern eher Rechtfertigungen. Wenn Josh verstehen würde, warum ich so gehandelt hatte oder zu welchem Anteil das Problem bei ihm lag, würde er sich möglicherweise ein wenig zurücknehmen.

»Nun ja, der Grund, warum ich mich über David geärgert habe, war, dass ...«

„Es ist nicht fair, dass du darüber mit mir sprichst, wenn du ...«

»Ich stand in letzter Zeit oft unter Druck ...«

»Wenn du mir bei ... mehr geholfen hättest ...«

Und so weiter und so fort. Wenn ich ihn davon überzeugen könnte, dass er teilweise der Grund für meine schlechte Laune gewesen war, würde ich mich nicht so sehr dafür schämen müssen, dass sie sich in mir derart verfestigt hatte. Und vielleicht würde es ihn sogar davon abhalten, mir in Zukunft noch einmal ähnliche Vorwürfe zu machen.

Weil ich mich schämte, versuchte ich Josh abzuwimmeln. Ich hatte nämlich Angst davor, ihm den Teil meines Inneren zu zeigen, den ich selbst hasste. Auch nach fast zehn Jahren Ehe konnte ich die Vorstellung schwer ertragen, dass er all die inneren Kämpfe sehen konnte, die mir selbst peinlich waren.

Wenn ich heute an diese Szene zurückdenke, wünsche ich mir am meisten ein anderes Ende dieser Geschichte – ein Ende, bei dem ich es Josh erlaube, in mein Leben Wahrheit und Weisheit hineinzusprechen, anstatt mich wie verrückt zu verteidigen. Das hätte sich dann in etwa so angehört:

»Ich weiß, du hast zurzeit jede Menge um die Ohren«, meinte Josh. »Aber oft spüren wir einfach die Spannung, die entsteht, wenn du den Raum betrittst.«

Ich hörte ihm weiter zu und spürte, wie sich in meinem Inneren Widerspruch breitmachte. Gleichzeitig versuchte ich jedoch, offen zu bleiben. Ich erinnerte mich selbst daran, dass Josh mich liebte und dass er das Thema sicherlich nicht auf den Tisch gebracht hätte, wenn er nicht das Gefühl gehabt hätte, dass es wichtig war. Ich nahm auch wahr, wie sanft er sprach, und dachte darüber nach, wie vorsichtig er vorging, als er versuchte, mir die Wahrheit zu sagen, ohne dabei meine Gefühle zu verletzen. Dafür war ich dankbar.

Ich dachte über das nach, was er gesagt hatte, bevor ich eine Antwort gab. Und stellte dabei fest, dass er recht hatte. Ich konnte mich an all die Beispiele erinnern, in denen ich mich mies verhalten hatte. Ich beschloss, mich ihm gegenüber verletzlich zu machen.

»Ich verstehe, was du sagen möchtest«, gab ich leise zu. »Ich hatte in letzter Zeit keine gute Laune. Und ja – es stimmt, dass bei mir gerade viel los ist, aber es tut mir leid, dass ich meinen Stress an dir und unserer Familie ausgelassen habe. Ich würde mich da selbst auch nicht wohlfühlen.«

»Es tut mir leid, dass du dich so gestresst fühlst«, meinte

Josh. »Ich würde dich gern mehr unterstützen. Und jetzt fände ich es schön, wenn wir noch zusammen beten, ehe wir ins Fitnessstudio gehen. Was hältst du davon?«

In diesem Moment verflog mein Ärger und bevor wir gemeinsam beteten, schickte ich ein stilles Dankgebet zum Himmel. Ich dankte Gott dafür, dass er mich voll und ganz kannte und mich trotzdem liebte. Ich dankte ihm auch für meinen Ehemann, der sich darum bemühte, mir Gottes Liebe vorzuleben.

Ich wünschte mir, dass dieses Ende tatsächlich der reale Ausgang dieser Geschichte gewesen wäre. In dem Moment war ich jedoch so sehr in meiner eigenen Rechtfertigung gefangen und versuchte ein perfektes Bild abzugeben, dass ich eine grundlegende Wahrheit komplett vergessen hatte: Es ist die Verletzlichkeit und nicht eine perfekte Fassade, die in einer Ehe für Verbundenheit und Intimität sorgt.

Jede Beziehung steht irgendwann vor Herausforderungen, denn niemand ist perfekt. Du bist es nicht und dein Partner oder deine Partnerin ist es auch nicht. Doch nur weil die rosarote Brille verrutscht ist, müsst ihr euch noch lange nicht von eurem Traum, zusammen glücklich zu werden, verabschieden.

Chelsea Damon hat die Erfahrung gemacht, dass Enttäuschungen und Konflikte zum Sprungbrett werden können, die eure Beziehung auf ein ganz neues Level befördern – wenn ihr Jesus an euch wirken lasst! Doch wie kann das konkret aussehen?

Chelsea Damon führt durch verschiedene Themenbereiche, die in einer Beziehung zum Minenfeld werden können.

Ihr erfahrt ...

- wie ihr destruktive Muster durchbrechen könnt,
- wie ihr herausfindet, was euch wirklich belastet,
- wie ihr Vergebung leben könnt,
- wie ihr wieder tiefer miteinander ins Gespräch kommt.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 by Francke-Buch GmbH

Am Schwanhof 19, 35037 Marburg an der Lahn

www.francke-buch.de · info@francke-buch.de

Gesamtgestaltung & Satz: Francke-Buch GmbH

Covermotiv: © bong hyunjung / istock


Francke

