

IRIS TRÜMPER / BERND C. TRÜMPER

**QUA
LITY
TIME
IN DER**

EHE

Die Zeit zu zweit
genießen

IRIS TRÜMPER / BERND C. TRÜMPER

**QUA
LITY
TIME
IN DER
EHE**

Die Zeit zu zweit
genießen

SCM

Hänsler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-7751-7507-4 (E-Book)

ISBN 978-3-7751-6021-6 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

Dieses Buch ist eine Koproduktion mit dem Quality Time Verlag.

© 2021 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Copyright © 2021 Quality Time Verlag, Inh. Bernd C. Trümper

Schulstr. 5, 65558 Heistenbach, Deutschland, Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-981979-63-3

Lee, Nicke & Sila, Das Ehe-Buch. Schritt für Schritt zu einer erfüllten Partnerschaft.

Gerth Medien, 6. Aufl. 2017

John Eldredge, Der ungezähmte Mann.

Brunnen Verlag, 19. Aufl. Gießen 2020. www.brunnen-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Weiter wurde verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de

Titelbild: Shutterstock.com: Nadezhda Shpiiakina

Autorenfoto: © Martin Oehler, www.fotodesign-oehler.de

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

STIMMEN ZUM BUCH

»Ehe kann Himmel sein – oder Hölle. Was sie ist, hängt weitgehend von uns selbst ab. Dieses Buch ist ein starkes Ehe-Investment. Wer es liest und miteinander ins Gespräch bringt, erntet himmlische Zinsen.«

*Ulrich Eggers
Geschäftsführer und Verleger SCM Verlagsgruppe
1. Vorsitzender Willow Creek Deutschland*

»Dieses Buch zeigt, wie man in seiner Ehe ein Stück Himmel auf Erden erleben kann, Tendenz steigend. Es ist gespickt mit bewegenden Geschichten, Beispielen und mit alltagstauglichem Handwerkszeug, um aktiv an der eigenen Beziehung zu seinem Partner zu arbeiten.

Mr QT und seine Frau lassen ihre eigenen drei Jahrzehnte Eheerfahrung genauso einfließen wie die zahlreichen Beratungen der letzten 25 Jahre. Es ist ein Buch, das auch den Erfinder der Ehe, den Gott der Bibel, zu Wort kommen lässt, aber auch, wer mit dem Christentum nichts zu tun hat, wird profitieren.

Es macht Spaß, Quality Time in der Ehe zu lesen, und die Transparenz der Autoren ist beeindruckend. Sowohl ganz junge Paare wie auch »Veteranen« jenseits der silbernen Hochzeit werden von diesem Buch profitieren.«

*Prof. Dr. Jörg Knoblauch
CEO tempus. GmbH, Autor, Referent*

»Iris und Bernd kennen wir seit einigen Jahren. Wir schätzen ihr vom christlichen Glauben her geprägtes Engagement für die Beachtung biblischer Werte und Prinzipien insbesondere im Bereich von Ehe/Familie und des sozialen Miteinanders. Sie können auch aufgrund eigener gemachter Erfahrungen gute Ideen, Gedankenanstöße und wertvolle Hinweise diesbezüglich geben. Möge ihr neues Buch ›Quality Time in der

Ehe« viele interessierte Leser und Leserinnen finden und zum Segen werden.«

Günter & Kornelia Strunk
Pastor, Familien- und Sozialtherapeut (DFS), Zertifizierter Systemischer
Coach

»Wer dieses Buch zur Hand nimmt, dem wird schnell bewusst, dass hier nicht um den heißen Brei geredet wird. Mit sachlichem Hintergrund und erzählerischer Finesse, gespickt mit persönlichen Geschichten werden hier Schlüssel für eine erfolgreiche Ehe dargelegt. Der Leser findet hier einen guten Mix zwischen den biblischen Prinzipien, die der Ehe zugrunde liegen, und der praktischen Anwendung im Alltag, um die Beziehung zu beleben. Aus ihren eigenen Erfahrungen geben sie viele wertvolle Tipps, um die Flamme der Liebe zu verstärken oder wenn nötig, sie neu zu entzünden. Die Botschaft des Buches wird dich herausfordern, deine Ehe nicht der Mittelmäßigkeit zu überlassen, sondern durch ›Quality Time‹ leidenschaftlich zu genießen.«

Peter Hasler
Pastor des »Zoe Gospel Center« in Zürich, internationaler Direktor der
humanitären Organisation »Feed The Hungry«

»Wir empfehlen allen Ehepaaren die Lektüre dieses wunderbaren Eheratgebers von Iris und Bernd C. Trümper. Wir beten, dass der Heilige Geist durch diese Zeilen wirkt und Ehepartner zu Jesus zieht, damit ER in ihrer Ehe gepriesen und verherrlicht wird. Dieses Buch sollte gemeinsam in einer betenden Einstellung gelesen und immer wieder gelesen werden, denn die Fülle an praktischen Ratschlägen, grundlegenden Prinzipien und biblischen Leitgedanken ist tiefgehend, reinigend, aufbauend und obendrein höchst unterhaltsam und kurzweilig. Ob es um Kommunikation, Sexualität oder Konfliktbewältigung geht, dieses Buch wird jedem Ehepaar dienen, es bereichern und dazu anregen, gemeinsam den Willen Gottes in der Ehe zu suchen.«

*Daniel & Isolde Müller
Leiter Missionswerk Karlsruhe, Autoren*

»Gerade in der heutigen Zeit sind Qualitätszeiten in der Ehe absolut notwendig, um nicht Schiffbruch zu erleiden bei den ganzen Ablenkungen, neuen Trends und dem Weltgeschehen. Einswerden braucht Zeit. Leider geben zu viele Paare auf und investieren nicht die nötige Zeit in ihre Ehe, damit sie besser wird und wachsen kann.

Bernd C. und Iris Trümper bieten in diesem Ehebuch echte Hilfe an. Sie berichten abwechselnd aus ihrem eigenen Leben, lassen Erfahrungen aus ihrer langjährigen Tätigkeit als Eheseelsorger einfließen und erwähnen außerdem noch einige wertvolle Dinge aus anderen Büchern. Ein gelungenes Werk, das wir gerne weiterempfehlen.«

*Sabine und Maximilian Schäufl
Verlagsleiterin Shalom-Verlag, Inhaber von Möbel Schäufl*

»Es gibt eine Unzahl von Fachbüchern zum Thema Ehe, geschrieben von ausgewiesenen Experten und Fachleuten – psychologischen, therapeutischen und geistlichen.

Die höchste Glaubwürdigkeit und das größte Potenzial, eine Ehe wirklich in positiver Richtung zu prägen oder zu verändern, liegt jedoch mit Sicherheit immer darin, ganz persönlich Mentoring von einem in ihrer eigenen Ehe jahrzehntelang bewährten und offensichtlich durch alle Höhen und Tiefen hindurch ›erfolgreichen‹ Ehepaar zu empfangen. Bernd C. und Iris Trümper sind, wie wir aus persönlicher Bekanntschaft heraus bezeugen können, ein solch glaubwürdiges und dabei zugleich auch im Glauben an Gott und sein Wort tief verwurzeltes Ehepaar. Sie warten in diesem Buch nicht einfach mit schönen Theorien und biblischen Prinzipien auf, sondern bringen vielmehr jedem lernbereiten Ehepaar den gewonnenen Erfahrungsschatz von 30 Jahren selbst durchlebtem Eheleben und Eheberatung in ganz praktischer, lebensnaher und einfach umsetzbarer

Weise nahe. Und das ohne Tabus und ohne um irgendeinen heißen Brei herumzureden.

Als Ehepaar und zugleich geistliche Leiter, die auch schon über ein Vierteljahrhundert verheiratet sind und viele Ehepaare beraten haben, können wir unsere Freunde Bernd C. und Iris nur beglückwünschen zu diesem außergewöhnlichen Buch und es jedem Ehepaar wärmstens empfehlen.«

*Georg & Irina Karl
Leiter des Glory Life Zentrums in Filderstadt*

»In dem Buch ›Quality Time in der Ehe‹ zeigen Bernd C. und Iris Trümper anhand vieler guter Beispiele die facettenreichen Bereiche der Ehe auf. Sie erklären sehr gut, wie man Qualitätszeit miteinander verbringt und die Ehe regelmäßig pflegen kann.

Durch die jahrelange Erfahrung von Bernd C. und Iris im Bereich der Eheseelsorge hat dieses Buch sehr tiefgründige Gedanken und zeigt auch Gefahren von z. B. der übermäßigen Identifikation auf.

Das Ziel dieses Buch ist es, Ehepaaren wieder einen klaren Blick zu schenken. Einen Blick der Hoffnung auf das wundervolle und riesige Potenzial, das in einer Ehe steckt und nur darauf wartet, sich entfalten zu können.

Wir empfehlen dieses Buch von ganzem Herzen und wünschen dir, dass deine Ehe ein Stück vom Himmel auf Erden ist.«

*Edmund und Daniel Exler
Pastoren des Missionswerks »Strahlen der Freude« e. V.
in Pforzheim*

»Ein Buch mit absolut ehrlichem und persönlichem Einblick in das Ehe- und Familienleben der beiden Autoren. Schonungslos offen und fundiert, es lässt keinen Raum für Ausreden. Praktische Lösungen, die jeder umsetzen kann. Wer dieses Buch liest, kann nicht einfach zur Tagesordnung übergehen.«

*Toni und Cornelia Heule
Pastoren der Life unlimited church in Neu-Ulm*

»Dieses Buch ist ein erfrischendes Handbuch für eine gelingende und wachsende Ehe-Beziehung – egal, ob frisch gestartet oder schon langjährig erprobt. Durch die vielen sehr humorvoll und zugleich ehrlich beschriebenen Alltagssituationen lädt dieses Buch dazu ein, die einzelnen Themengebiete offen und unverkrampft mit dem Gegenüber zu besprechen. Tabuthemen? Gibt es keine. Mit tollen Fragen und Anregungen hat das Buch alles, was man von einem guten Ehepartner erwartet: Humor und Tiefgang, Praktisches und Geistliches, Erbauendes und Herausforderndes! Prädikat: Absolut empfehlenswert!«

*Lydia und Stefan Weise
Pastor der FCG Wiesbaden, Beraterpaar bei twogether Deutschland*

»Bernd C. und Iris Trümper führen eine fantastische Ehe und haben ein gutes Familienleben. Sie sind wunderbar geeignet, Rat für Ehepaare zu geben. Wenn ich an junge Leute in Herausforderungen denke, würde ich sie sofort an Bernd C. und Iris Trümper weiterempfehlen.

Egal, ob Sie über Eheschließung nachdenken, sich in Ihrer eigenen Ehe weiterentwickeln möchten oder einfach Hilfe suchen, dieses Buch wird für Sie von unschätzbarem Wert sein, geschrieben von zwei hervorragenden Praktikern im Bereich Ehe.

*Rick und Cynthia Hayes
Leiter von Northatlantic-Dreams in Schottland, Eheseelsorger, international
gefragte Sprecher*

»Vieles von dem, was auch meiner Frau und mir wichtig geworden ist – und etliches mehr – bringt dieses Buch in praktischer und lebensnaher Weise auf den Punkt. Was mich an dem Buch begeistert, sind einerseits die gedanklichen Grundlagen, andererseits aber auch die regelmäßig eingestreuten persönlichen Berichte der Autoren, die auch mit eigenen

Schwachheiten und Krisenmomenten nicht hinter dem Berg halten, sondern offen und schonungslos ehrlich damit umgehen, sodass man sich selbst in seiner eigenen Unzulänglichkeit sehr einfach wiederfinden kann und abgeholt fühlt.

Auch das Thema »Sexualität« gehen sie in erfrischender Offenheit an, ohne dass man als Leser dabei rot werden muss.

Ich wünsche diesem Buch, dass es für viele Paare zu einem mutmachenden Impulsgeber und Motivationsschub für eigene Qualitätszeiten in der Beziehung wird und somit das Niveau vieler Beziehungen deutlich steigen lässt.«

Frank Uphoff

leitender Pastor der Christus-Gemeinde in Velbert und Vizepräsident des Bundes Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

»Wir kennen Bernd C. und Iris Trümper schon seit fast 30 Jahren und wissen, dass die beiden zu den Themen Ehe und Familie wirklich was zu sagen haben. Gerade die Unternehmer und Führungskräfte der heutigen Zeit müssen sich wieder mehr auf Ehe und Familie besinnen als Ruhepol und Tankstelle und sich auch wieder mehr darauf besinnen, was wirklich wichtig ist in diesem Leben.

Ich wünsche jedem Leser durch die Worte dieses Buches eine starke Inspiration dafür, die Prioritäten des Lebens neu zu ordnen.«

Karl Pils

*Unternehmer, Verleger, Buchautor, Vorstandsvorsitzender der Genossenschaft »ErVOLLG beginnt ZUHAUSE«, – die Menschenspezialisten® sowie Gründer der deutschen UMDENK-
AKADEMIE®*

»Wenn man in jungen Jahren voller Glücksgefühl einander verspricht, in guten und schlechten Zeiten zusammenzustehen, weiß man – Gott sei Dank – nicht, was einen wirklich in den Turbulenzen des Lebens erwartet. In guten Zeiten lässt sich viel versprechen.

Das Leben schenkt einem nur selten etwas. Um genießen zu können, muss man arbeiten. Die Zeit zu zweit zu genießen, erfordert gemeinsame Arbeit. Wenn Ehe ein Stück Himmel auf Erden sein soll, ist permanentes Engagement erforderlich.

›Quality Time in der Ehe‹ ist ein Buch für alle, in deren Ehe es schlecht, mittelprächtigt oder gut läuft. Es ist ein Muss für alle, die das »Wagnis« der Ehe eingehen. Für alle Lesergruppen gibt es immer wieder Aha-Effekte. Beständiges Hinzulernen ist in einer glücklichen Beziehung unerlässlich. Das Ehepaar Trümper erläutert sehr präzise die Bedeutung von Vertrauen und Wertschätzung. Ehe ist eine Charakterangelegenheit.

›Quality Time in der Ehe‹ ist ein Buch, das Mitarbeit erfordert. Bernd C. und Iris erarbeiten mit der Leserin und dem Leser den möglichen Weg der Ehe zum Glück. ›EHE‹ als Abkürzung lautet dann: ›Es hält ewig.«

*Dr. Dr. Josef & Dr. Marianne Schardt
Ärzte und Vorstand der Kassen Zahnärztlichen Vereinigung*

Dieses Buch widmen wir unseren Eltern

H. Bernd & Angelika Trümper

Helmut & Irmgard Usinger

Durch euch haben wir so viel gelernt und begriffen. Ihr seid uns in so vielem ein Vorbild. Ihr habt dafür gesorgt, dass wir in diesem Leben angekommen sind, und seid somit auch verantwortlich, dass wir dieses Buch schreiben konnten.



Mama und Papa, ihr habt uns vorgelebt, was Liebe und Respekt bedeuten. Ihr habt uns gezeigt, wie man einander vergibt und nach einer Katastrophe noch einmal ganz neu anfangen kann. Ihr zeigtet uns den Segen, der entsteht, wenn man beständig das Richtige tut. In eurem Leben sehen Iris und ich, wie großartig und erstrebenswert es ist, zusammen alt zu werden und die gemeinsame Zeit auszukosten. Ihr genießt jetzt als Senioren eure Zweisamkeit wie nie zuvor. Ihr genießt eure Kinder und Enkelkinder. Gleichzeitig verbringt ihr jeden Tag Stunden mit Gott und liegt für uns alle im Gebet auf den Knien. Ihr zeigt uns, dass Jesus uns alles segnend gibt, was wir brauchen, wenn er die Hauptsache in unserem Leben ist. Wie wundervoll! Danke für dieses Vorbild. Es spricht lauter als jedes Wort.



Mama und Papa, die wichtigste Lektion von euch ist, gemeinsam durch dick und dünn, durch harte Zeiten wie schwere Krankheiten und durch schöne Lebensphasen zu gehen. Ihr habt Bernd C. und mir gezeigt, dass es möglich ist, einander über viele Jahrzehnte treu zu sein. Treue ist das Wort, das ich mehr als alles andere mit eurer Ehe verbinde. Ehe ist heilig, besonders, unauflösbar und bewahrenswert. Die Stabilität eurer Beziehung war für mich als Tochter ein echtes Geschenk und hat mein Bild von Ehe nachhaltig geprägt. Vielen Dank dafür!

Von euch lernten Bernd C. und ich auch, wie gut es ist, möglichst viele Dinge zusammen zu tun. Eure Einheit bei aller Unterschiedlichkeit war für uns immer wieder ermutigend und lehrte uns, dass die großen Gemeinsamkeiten viel wichtiger zu nehmen sind als die kleinen Unterschiede. Auch wenn wir kürzlich von dir Abschied nehmen mussten, Papa, bleiben diese Erinnerungen tief in unseren Herzen – für immer!

INHALT

Vorworte

Ehe – ein Stück Himmel auf Erden

I. Quality Time – eine Entscheidung für die Liebe

II. Quality Time in der Ehe – der Weg zum Glück

III. Quality Time in der Ehe – So geht's praktisch

IV. Vertrauen – das Fundament für Quality Time

V. Quality Time beginnt im Kopf

VI. Quality Time durch Gottes Ordnung für Paare

VII. Kommunikation – Schlüsselfaktor für jede Quality Time

VIII. Sex – Mörtel der Quality Time

IX. Quality-Time-Killer erfolgreich überwinden

X. Quality Time durch Vergebung

XI. Unterschiede umarmen – der Plusfaktor für Quality Time

XII. Durch Quality Time stark für die Zukunft

Nachwort

Anhänge

[Erneuerung des Eheversprechens](#)

[Buchempfehlungen](#)

[Anmerkungen](#)

VORWORTE

Die vielen Ehebücher auf dem Markt sind in der Regel von einer Frau oder einem Mann geschrieben. »Quality Time in der Ehe« hat ein Ehepaar als Autoren. Das macht dieses Buch sympathisch und wertvoll.

Die oft bildhafte und dadurch prägende Sprache ist allgemeinverständlich gehalten, bietet aber ihr besonderes Niveau in der weiten Perspektive der Themen und wird so geschichtlich, biblisch, therapeutisch und gestalterisch zu einem beachtlichen Ehelexikon. Die Autoren wagen (auch bei verschämten Themen) sogar die Tür zum eigenen Privatleben zu öffnen. Die positiven Weisheiten lösen die typischen negativen Aspekte einer Ehe angenehm auf. Ich empfehle dieses Werk als Kosmetikköfferchen zur Verbesserung der Ehequalität, als Spiegel zur Selbsterkenntnis und als Werkzeugkasten für dringend nötige Ehe-Reparaturen. Prädikat wertvoll.

Ingolf Ellssel

Präses des Bundes Freikirchlicher Pfingstgemeinden (BFP) von 1996 bis 2008.

Vorsitzender der europäischen Pfingstbewegung (Pentecostal European Fellowship – PEF) von 2001 bis 2013.

Vorstandsmitglied der Weltpfingstbewegung (World Pentecostal Fellowship – WPF) seit August 2010.

Vorsitzender der Internationalen Christlichen Botschaft Jerusalem (International Christian Embassy Jerusalem – ICEJ) seit 2013.

Ein Mann wird bei seiner Goldhochzeit gefragt: »Mensch, wie hast du es nur so lange mit deiner Frau ausgehalten? Wo liegt das Geheimnis?!«

Darauf der Mann: »Nun, kurz nachdem wir geheiratet hatten, sind wir in den warmen Süden gefahren, wo wir auch eine Eseltour gebucht hatten. Der Esel, kaum dass er meine Frau sah, bockte und versuchte sie zu treten.

Meine Frau blieb ganz ruhig und sagte leise: ›Eins!‹. Auf der Hälfte des Weges warf der Esel meine Frau ab, sie jedoch blieb weiter ganz ruhig und sagte leise: ›Zwei!‹. Am Ende trat der Esel erbost nach meiner Frau. Sie sagte daraufhin ganz ruhig: ›Drei!‹, nahm ein Gewehr und erschoss das Tier. Darauf ich entsetzt: ›Aber Schatz! Musste das sein? Das arme Tier!‹ Meine Frau sah mich kurz an, lächelte und sagte dann ganz ruhig: ›Eins!‹.«

Was hilft, um eine gute und lange Beziehung zu führen? Bis drei zählen? Ja, manchmal. Um dem anderen Respekt einzuflößen ... 😊 Na ja, vermutlich wären wir in unserer Ehe schon längst nicht mehr bei drei. Und vermutlich auch nicht mehr zu zweit.

Mit Bernd C. und Iris Trümper legen zwei erfahrene Eheberater ein neues Ehekonzept vor, das zum Standardwerk in einer Ehe werden sollte. Und sie nennen es »Quality Time«. Das ist deshalb interessant, weil der Begriff »Quality« Qualität von einer ganz neuen Seite her ins Spiel bringt. Qualität ist eigentlich ein altes hebräisches Wort und wird in der Bibel zum Beispiel in Prediger 3,11 als »Ewigkeit« übersetzt. Oder anders herum: Ewigkeit meint Qualität. Und zwar Qualität auf unüberbietbarem Niveau. Und – ob man es glaubt oder nicht – diese »Ewigkeit«, diese »Qualität« hat Gott uns ins Herz gelegt.

»Wer an mich glaubt«, sagt Jesus, »hat ewiges Leben.« Bei Jesus finden wir diese Qualität. Insofern brauchen wir in der Ehe mehr als nur uns selbst. Wir brauchen das, was aus heiterem Himmel von einem menschenliebenden Gott selbst kommt. Und das machen Bernd C. und Iris Trümper in ihrem Ehekonzept deutlich. Aber mehr noch: Sie fragen sich, was das für praktische Konsequenzen hat, wie das konkret werden kann, dass sich der Himmel in unser »irdisches Liebesleben« einmischt. Gut und gottwohlgefällig, dass dabei auch offen und ehrlich über Sex gesprochen wird! Aber wir brauchen auch gute Rituale, und dabei hilft Quality Time!

In diesem Sinne: auf höchstem Niveau Qualität in der Ehe!

Heiko Bräuning ist ein deutscher evangelischer Pfarrer, freiberuflicher Hörfunkjournalist, Musiker, Moderator und Autor. Über den bei Bibel TV

*wöchentlich ausgestrahlten Fernsehgottesdienst »Stunde des Höchsten«
erreicht er seit 2009 pro Woche über 400 000 Zuschauer.*

Ich bin so dankbar für das Buch, das du in deinen Händen hältst. »Quality Time in der Ehe« von Bernd C. und Iris Trümper ist eine ehrliche, praktische und echte Quelle der Weisheit für deine Ehe. Wir leben in einer Zeit, wo Ehe neu definiert wird durch Regierungen, die Medien und sogar theologische Institute. Das Scheidungsgeschäft wuchert. Treue »bis der Tod uns scheidet« wird immer mehr zur Ausnahme anstatt zur Regel. Viele Paare sind unzufrieden und andere haben ganz einfach beschlossen, die gesamte Idee von Ehe über den Haufen zu werfen. Doch es gibt Hoffnung für Ehe! »Quality Time für die Ehe« vermittelt einem diese Hoffnung Seite für Seite und Wahrheit für Wahrheit. Du wirst die Schlüssel für eine erfolgreiche und erfüllende Ehe entdecken, während du den Autoren auf ihrer Reise zu ehelichem Glück folgst.

Dieses Buch ist eine gemeinsame Arbeit, was bedeutet, dass beide, Bernd C. und Iris, persönliche Einblicke und wahre Geschichten aus ihrem Leben teilen. Dieser Schreibstil ermöglicht es dem Leser zu erfahren, wie beide Geschlechter in einer Ehebeziehung denken, fühlen, reagieren und wachsen. Ihre Geschichte beschreibt die Reise, auf der sie selbst die Prinzipien und Wahrheiten entdecken durften, die eine erfüllte Ehe ausmachen. Jeder große Themenbereich einer Ehe wird auf sehr lesbare und ermutigende Art angesprochen. Sie machen auch vor den schwierigen Themen nicht halt. Sie sprechen ganz frei darüber, wie sie verschiedene Herausforderungen überwunden haben. Das hilft uns nicht nur zu sehen, dass wir mit unseren Kämpfen nicht alleine sind, es gibt uns auch eine reale und lebendige Hoffnung, die uns zuflüstert, dass wir überwinden können.

Für mich ist eines der wichtigsten Dinge in diesem Buch, dass das Ehepaar, das es schrieb, die Wahrheiten und Prinzipien, von denen es dir erzählt, auch wirklich lebt. Ich kenne Bernd und Iris seit 20 Jahren und ihre Hingabe zu Jesus und seiner Braut ist ganz eindeutig in ihrer Liebe zueinander zu erkennen. Du kannst vertrauensvoll in ihre Fußspuren treten. Egal, ob du einfach deine bereits glückliche Ehe verbessern möchtest oder

verzweifelt nach Hilfe suchst, dieses Buch wird ein Segen für dich sein. Von ganzem Herzen und ohne Vorbehalte empfehle ich »Quality Time in der Ehe«. Möge deine Ehe und Familie alles sein, wofür Gott sie gedacht hat – ein Stück Himmel auf Erden – eine Oase der Liebe in einer verletzten Welt – ein sicherer Zufluchtsort, wo deine Seele Ruhe und dein Leben Erfüllung findet.

Fred Lambert wurde in den USA geboren und lebt seit mehr als 25 Jahren in Österreich. Er ist mit Judy verheiratet, hat zwei Kinder, zwei Schwiegerkinder und 4 Enkelkinder.

Er ist Pastor der Freien Christengemeinde Wels, Direktor des Rhema Bible Training College Austria, Autor von »Priority Number One in Prayer« und hat verschiedene Musik-CDs produziert.

Ich habe schon einige »Ehebücher« gelesen, aber dieses Buch bietet so einen klaren, offenen und ehrlichen Einblick in die tägliche Realität einer Ehe, in der zwei anfängliche Egoisten (ich liebe dich und erwarte mir jetzt von dir, dass du mich glücklich machst!!!) durch das Wirken des Heiligen Geistes zu einer Einheit in Geist, Seele und Körper werden, wie Gott es vorgesehen hat, und dadurch eine echte, vorzeitige Kostprobe »vom Himmel auf Erden« erleben dürfen.

Für mich ist die Ehe das raffinierteste und spitzfindigste »Heiligungsinstitut«, das Gott geschaffen hat für Menschen, die Liebe und Respekt und äußerste Hingabe lernen wollen, wie Jesus für seine Braut es uns bereits vorgelebt hat.

Ich kann dieses Buch von Herzen jedem empfehlen, der durchbrechen will in die Geheimnisse des »Liebenlernens«!

Eine Nonne hat mir vor Jahren gesagt (und ich wunderte mich, woher sie diese Weisheit hatte!): »Maria, wenn du geliebt werden willst, dann heirate nie, wenn du lernen willst, zu lieben, dann probier es!«

Aber schon jetzt empfehle ich dieses Buch allen Ehepaaren und auch solchen, die sich für die Ehe vorbereiten!

Ich danke dem Ehepaar Bernd C. und Iris Trümper für ihre Bereitschaft, dieses so gesegnete und hilfreiche Buch zu schreiben, echt empfehlenswert!!!!

Ich werde es allen Ehepaaren, die ich kenne, empfehlen!

*Dr. h. c. Maria L. Prean
Gründerin und Leiterin von Vision for Africa Intl in Uganda Missionarin in
Uganda, beliebte Rednerin und Autorin mehrerer christlicher Bücher. Sie
gründete mit ihrem Mann zusammen eine Gemeinde im Zentrum von
Innsbruck sowie das Missionswerk »Leben in Jesus Christus«, das sich
inzwischen in Imst/Tirol befindet.*

EHE – EIN STÜCK HIMMEL AUF ERDEN

Wenn wir an Ehe denken, fällt uns eine Geschichte ein, die zum Schmunzeln anregt, aber auch eine tiefe Wahrheit enthält: Ein Mann wandert eines Tages durch eine Gebirgslandschaft und kommt zum Rand einer steilen Klippe, von der aus er das ganze Tal überblicken kann. Es ist ein herrlicher Frühlingstag und er verharret, um den Augenblick zu genießen. Plötzlich jedoch gibt das Geröll unter seinen Füßen nach, und er stürzt über den Steilhang.

Gerade noch schafft er es, sich an den Wurzeln eines kleinen Baumes am Hang festzuhalten, und verhindert so seinen Absturz in über hundert Meter Tiefe. Voller Verzweiflung wird ihm klar, dass er keine Chance hat, allein wieder nach oben zu kommen, und dass seine Kräfte mit der Zeit nachlassen werden. Er braucht also schnell Hilfe, und obwohl er auf der Klippe niemanden sieht, schreit er: »Hilfe! Kann mir jemand helfen?«

Plötzlich hört er eine tiefe, Ehrfurcht gebietende Stimme von ganz oben antworten: »Ich werde dir helfen.«

Der Mann blickt nach oben, sieht jedoch niemanden. »Wer sind Sie?«, ruft er.

»Ich bin Gott, und ich werde dir helfen«, hallt es von oben zu ihm hinab.

»Wirf mir ein Seil herunter!«, ruft der Mann.

»Ich habe kein Seil«, erwidert Gott.

»Wie willst du mir helfen, wenn du kein Seil hast?«, ruft der Mann enttäuscht, während er sich mit letzter Kraft weiter an den Wurzeln festhält.

»Vertraust du mir?«, fragt Gott daraufhin mit Donnerstimme.

Eine echte Wahl habe ich ja nicht wirklich, sagt sich der Verunglückte. Er ruft also in Richtung Himmel: »Ja, ich vertraue dir!«

»Vertraust du mir wirklich?«, fragt Gott nochmals.

»Ja, ich vertraue dir wirklich – aber beeil dich bitte. Ich kann mich nicht mehr lange halten!«

»Wenn du mir wirklich vertraust«, sagt Gott, »dann lass die Wurzel los!«
Der Mann bleibt einen Moment lang stumm, und dann bricht es aus ihm heraus: »Ist vielleicht sonst noch jemand da oben?«¹

Diese erfundene Geschichte erinnert uns daran, dass wir Menschen uns manchmal genauso verhalten wie der Mann am Abgrund. Gott bietet uns seine Hilfe an, wenn wir abgestürzt sind, und sagt uns, wie wir und unsere Familien wieder gerettet und zum größten Glück gelangen können. Das »Rezept« dafür ist denkbar einfach und doch so schwer: Gott sagt, dass Mann und Frau ein Leben lang in Liebe und Respekt zusammenbleiben und die Kinder ihre Eltern respektieren und ihnen gehorchen sollen. Auch soll die Sexualität ein Gebiet sein, das nur Eheleute miteinander teilen. Doch diesen Rettungsplan wollen wir oft nicht und halten stattdessen nach einem »Seil« und anderen »Rettern« Ausschau, die uns scheinbar mehr Glück versprechen, seien es unsere Freunde, unser Beruf, seien es Geld, Macht, Philosophien, Religionen, gute Werke oder Vergnügungen. Unweigerlich führt diese Haltung zum Absturz und damit zu Schmerz und Zerstörung bei uns selbst und bei den wichtigsten Menschen in unserem Leben.

Wenn wir also Gottes Hilfe ausschlagen, benehmen wir uns genauso idiotisch wie der Mann an seiner dünnen Wurzel. Gottes Rat kam ihm vielleicht nicht besonders klug vor, wie er da hing, aber schließlich ist Gott der Erfinder von Menschen, steilen Klippen und auch von Ehe und Sex. Er weiß am besten, was richtig ist.

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, feiern wir, Iris und Bernd C., dreißig Jahre Ehe. Wir hatten in diesen Jahren solche, in denen wir mit großer Begeisterung und Leidenschaft unterwegs waren, und wir kennen genauso auch die dünnen und schwierigen Jahre, in denen wir uns so vorkamen wie der Mann aus der Geschichte. Wir klammerten uns dann so manches Mal an den letzten möglichen Strohalm und hofften, dass er halten würde.

Manches Mal standen wir auf der Leitung und merkten nicht, dass wir uns aus Gottes gutem Willen und Plan für unsere Ehe wegbewegten. Das kostete jedes Mal einen Preis. Doch mit den Jahren lernten wir dazu und sind heute felsenfest davon überzeugt, dass der sicherste Ort Gottes Hand

ist, sowohl für uns als Einzelpersonen als auch für unsere Ehen und Familien.

Die Ehe ist dazu bestimmt, auf Dauer ein Stück Himmel auf Erden zu sein.

Aus gut fünfundzwanzig Jahren, in denen wir als Berater anderen Paaren helfen und beistehen durften, einander mit neuen Augen zu sehen, haben wir unendlich viel für uns selbst gelernt. Es war alles dabei: wundervolle Wiederherstellungen von Ehen, die am Abgrund waren, bis hin zum vollständigen Scheitern von Ehen, das Not, Verzweiflung und Wunden entstehen ließ und alle Beteiligten häufig ein Leben lang zeichnete.

Durch all das sind wir heute überzeugter als jemals zuvor, dass die Ehe dazu bestimmt ist – auf Dauer – ein Stück Himmel auf Erden zu sein.

Der Kerngedanke von Quality Time, wie wir sie seit über zwanzig Jahren auf vielen Ebenen bewusst installiert haben und leben, ist der, dass es nicht die Quantität, also die Anzahl der gemeinsam verbrachten Stunden ist, die zählt. Es ist die Qualität der miteinander verbrachten Minuten und Stunden, die wir als »Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit« definiert haben. Es geht also um einen gewissen Anspruch, der Beziehung statt Aktivität meint. Dass Qualität dann in der Regel auch zu größerer Quantität führt, ist nicht überraschend. Schließlich wollen wir von dem, was wir als wertvoll und begeisternd erleben, nicht unbedingt weniger, sondern möglichst mehr. Wenn ein Ehepaar dahin zurückfindet, dass die gemeinsam verbrachte Zeit nicht ein bloßes Wiederholen von mehr oder weniger gleichbleibenden Ritualen ist, blüht das Interesse und die Anziehung zum eigenen Partner wieder auf.

Quality Time zu installieren und auch dauerhaft zu gestalten, war noch nie einfach oder billig zu haben. Alles, was wertvoll ist, kostet einen Preis. Wir reden hier nicht über Finanzen, sondern über Beziehung. Über Zeit und Aufmerksamkeit! Beziehung will proaktiv gebaut und befruchtet werden. Immer und immer wieder. Unsere Absicht mit »Quality Time in der Ehe – Zeit zu zweit genießen« ist es, die Ehen in unserem Land und darüber

hinaus dahingehend zu beeinflussen, Qualität in die gemeinsame Zeit zu bringen. Qualität von der Art, dass emotionale Tiefe wieder in die Partnerbeziehungen Eingang findet und dass wir uns wieder aktiv auf den Weg machen, unser Gegenüber – auch nach Jahrzehnten des gemeinsamen Lebens – wieder mit neugierigen Augen anzusehen und uns auf eine Entdeckungsreise machen, bei der es noch viel mehr zu finden gibt, als wir es uns erträumt hätten. Gelingt das einer Ehe, so kehrt das Kribbeln im Bauch zurück und die rosarote Brille sitzt wieder auf der Nase. Doch das nicht nur für ein paar Monate, sondern für den Rest des Lebens. Wir erleben das seit fast zwanzig Jahren ununterbrochen und wir wollen nie wieder dahinter zurück.

Ein Grundsatz ist uns zudem am wichtigsten, und damit kommen wir wieder zur Eingangsgeschichte über den Mann am Abgrund zurück, der Gottes Rettung tragischerweise ausschlug: Wir beide sind nicht nur hauptberuflich Pastoren, sondern wir sind tatsächlich davon überzeugt, dass Gott existiert und dass die Bibel sein Wort ist und seinen Willen für uns Menschen enthält. Wir glauben außerdem, dass Gott gut ist und weder Leid in unserem Leben bewirkt noch zulässt. Es gibt zwar ein Gericht für jeden Menschen, doch das findet erst statt, wenn wir unseren letzten Atemzug getan haben und wenn wir nicht zu Lebzeiten aktiv die Vergebung unserer Lebensschuld von Jesus Christus in Anspruch genommen haben. Das ist jedoch ein anderes (sehr lohnendes) Thema, auf welches wir in einem künftigen Buch, und kurz gefasst auch etwas weiter hinten in diesem Buch eingehen werden.

Uns ist es wichtig klarzustellen, dass wir Gott und sein Wort ernst nehmen, denn er selbst ist nicht weniger als der Erfinder der Ehe. Wie könnten wir also den größten Ehespezialisten aus einem Buch über Ehe heraushalten.

Insofern ziehen sich die Werte und Wahrheiten der Bibel wie ein roter Faden durch dieses Buch, auch wenn wir es nicht mit Bibelstellen vollstopfen.

Es ist ein Faden, der letztlich genau da beginnt, wo Sie – im Gegensatz zum Mann aus der Geschichte – die Wurzel loslassen und sich auf das

Abenteuer einlassen, auch in Ihrer Ehe dem Schöpfer selbst zu folgen und zu vertrauen. Dieser Faden ist keineswegs altbacken und verstaubt, sondern alltagstauglich, augenöffnend, Erfolg versprechend und richtungsweisend. Er hilft uns, einander beizustehen, wenn wir wieder mal in eine solche »Loslass-Situation« gelangen – denn auch das gehört zur wichtigsten Beziehung unseres Lebens.

Gott ist der Erfinder der Ehe.

Wir ermutigen Sie sehr, diesem Faden zu folgen und damit zum Ursprung dessen zu finden, was eine begeisternde, leidenschaftliche, liebevolle und respektvolle Ehe sein sollte.

Von diesem Buch werden Sie übrigens auch dann profitieren, wenn Sie mit Jesus Christus nichts am Hut haben, denn viele dieser Prinzipien funktionieren ganz oder teilweise auch ohne dass Sie an Gott glauben oder die Bibel ernst nehmen.

Jedoch wissen wir als Paar sicher, dass wir ohne Gottes aktiven Beistand heute lange nicht mehr zusammen wären. Wir haben beide starke Persönlichkeiten und hätten es keine fünf Jahre zusammen ausgehalten, wenn Gott nicht in unser Leben getreten wäre. Wir haben einen neuen Satz geprägt, den wir sehr ernst nehmen und genauso meinen, wie wir ihn sagen: »Gott ist schuld an allem Guten in unserem Leben«, und davon gibt es eine Menge. Durch seine Führung und Bewahrung haben wir heute nach drei Jahrzehnten Ehe den besten Sex unseres Lebens, sind einander die besten Freunde, die man sich vorstellen kann, schützen einander, genießen jeden Augenblick des Zusammenseins und sind einfach begeistert davon, zusammen alt werden zu dürfen.

Als wir unsere silberne Hochzeit feierten, sang ich ein Lied für meine Frau. Es war »All the way« von Jimmy Van Heusen und Sammy Cahn, ein Klassiker von 1957, der oft von Frank Sinatra gesungen wurde und sogar einen Oscar erhielt.² Der Text dieses Liedes sagt, dass Liebe nicht bedeutet, jemanden nur für eine bestimmte Zeit zu lieben, sondern, dass es darauf

ankommt, zu allen Zeiten und durch alle Umstände hindurch für den anderen da zu sein.

In den vielen Jahren unserer Ehe-Arbeit haben wir gemerkt, dass viele Menschen einzig auf die Highlights des Lebens fokussiert sind: das Wochenende, den Jahresurlaub, das neue Auto usw. Doch im Grunde sind es die »Jahre dazwischen«, die »in-between-years«, auf die es im Leben und in der Ehe ankommt. Die Zeit zwischen der Geburt der Kinder und deren Auszug aus dem elterlichen Haus, die Zeit zwischen jugendlicher Vitalität und den tiefer werdenden Falten. Die Zeit zwischen Weihnachten und dem Sommerurlaub, die Tage zwischen Sonntag und Samstag. Unser Leben findet eigentlich zwischen all diesen besonders schönen Momenten statt, denn der Alltag ist das echte Leben. Das sollten wir nicht verpassen, sondern es bewusst und aktiv erleben und genießen. Die Prinzipien, die wir hier weitergeben, haben das Ziel, Sie genau hier zu ermutigen und zu unterstützen.

Es geht um die »Jahre dazwischen«, die »in-between-years«, auf die es im Leben und in der Ehe ankommt.

Im Laufe der Jahre sind sicher auch in Ihrem Leben so einige Menschen gekommen und wieder gegangen. Wenn Sie zu den Glücklichen gehören, dessen Ehepartner nicht bei letzterer Gruppe gelandet ist, macht dieses Buch für Sie großen Sinn. Sind Sie jedoch bereits durch eine oder mehrere Trennungen gegangen, dann macht diese Lektüre sehr, sehr viel Sinn für Sie, denn die Scheidungsquote bei Zweitehen liegt etwa doppelt so hoch wie die bei der ersten Ehe. Auch wenn Sie erst vorhaben zu heiraten, werden Sie von unseren Erfahrungen profitieren.

Ein Prinzip ist etwas, das unter verschiedensten Voraussetzungen gleichbleibend funktioniert und gültig ist. Naturgesetze sind solche Prinzipien. Beim Gesetz der Schwerkraft zum Beispiel, das überall auf der Erde gilt, ist es ganz gleich, wo wir unser Handy fallen lassen. Es wird immer nach unten fallen und auf dem Boden landen. Es wird weder schweben noch an uns kleben bleiben. Es wird nicht in unsere Hand