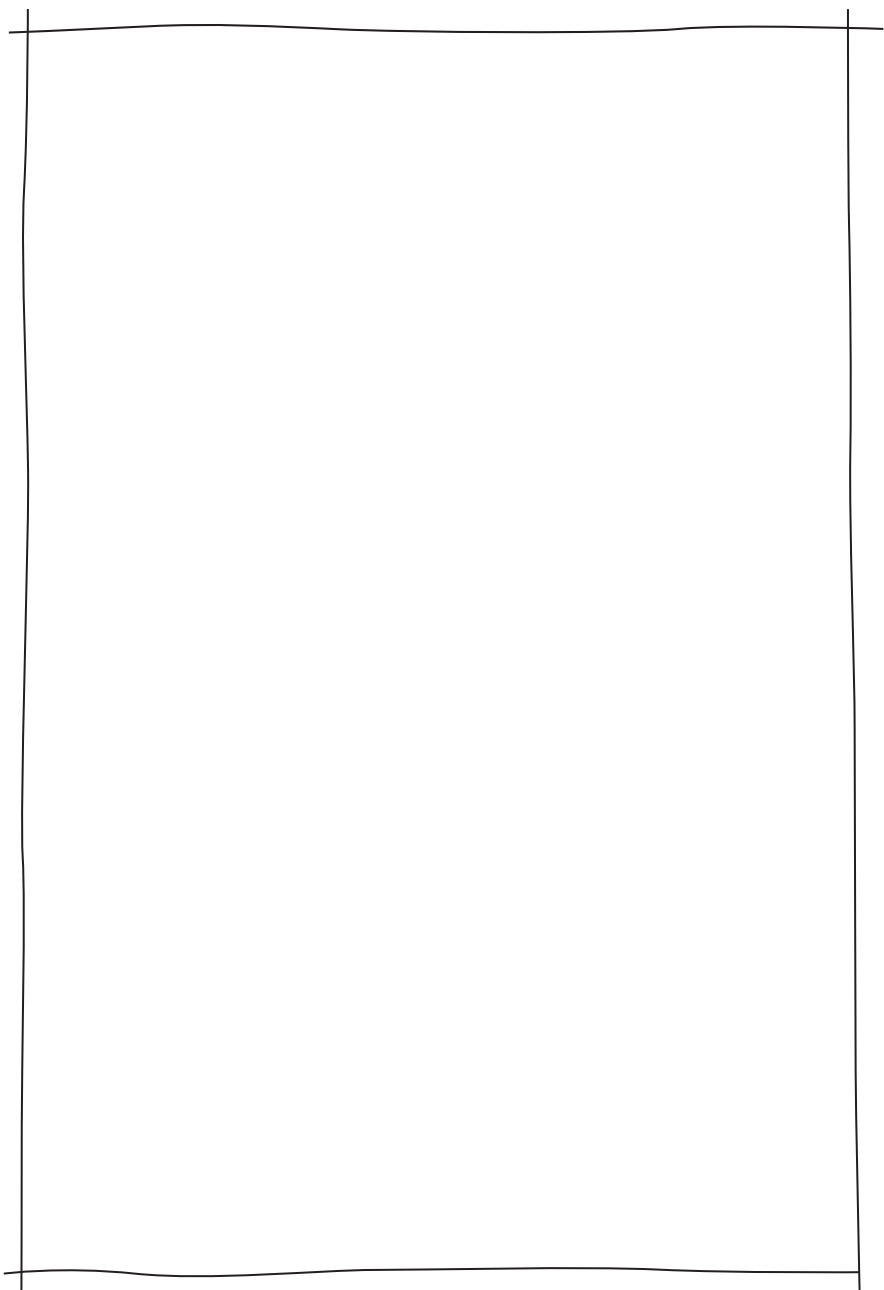


Matt Jacobson

**100 IDEEN,
WIE DU
DER BESTEN FRAU
DER WELT GEBEN KANNST,
WAS SIE BRAUCHT**

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Sylvia Lutz.



EINLEITUNG

Ihre Frau möchte wissen, was Sie denken, und vor allem möchte sie wissen, was Sie von ihr denken.

Interessiert Sie, was sie fühlt? Respektieren Sie sie? Bringen Sie ihr Wertschätzung entgegen? Fühlen Sie sich ihr nahe? Brauchen Sie sie?

Wir Ehemänner denken und fühlen das vielleicht alles, aber es kann sein, dass wir es niemals laut aussprechen. Es kann passieren, dass wir unserer Frau nie sagen, wie unsere Gefühle *für sie* aussehen.

Im Leben Ihrer Frau gibt es viele Stimmen, die nie verstummen – die Stimme im Kopf Ihrer Frau, die Stimme, die ihr aus jeder Modeanzeige und aus allen möglichen Ecken unserer Gesellschaft entgegen schreit:

„Du bist nicht gut genug.“

„Du schaffst das nie.“

„Du bist zu viel von diesem.“

„Du bist zu wenig von jenem.“

Diese hartnäckigen Stimmen machen sie fertig und sie machen sie klein.

Aber Ihre Stimme hat große Macht. Ihre Stimme ist für das Herz Ihrer Frau viel wichtiger als alles, was die Welt um uns herum sagt. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass Sie diese Macht einsetzen und Ihrer Frau heute, morgen und an jedem Tag, den Ihnen Gott schenkt, Worte sagen, die sie bestätigen und die ihr Selbstwertgefühl stärken.

Vielleicht fällt es Ihnen nicht leicht, die richtigen Worte zu finden. Deshalb will dieses kleine Buch Ihnen dabei ein wenig auf die Sprünge helfen. Sie finden darin 100 Anregungen, wie Sie Ihrer Frau sagen können, wie wichtig und wie wertvoll sie für Sie und für Ihre Familie ist.

DU GIBST UNENDLICH VIEL. DAFÜR BIN ICH DIR VON GANZEM HERZEN DANKBAR.

Praktisch jede Frau und Mutter hat das Gefühl, dass sie sich ständig um die Bedürfnisse von anderen kümmert. Und ich bin sicher, dass es *Ihrer Frau* nicht anders geht. Dieses Gefühl ist leider begründet, besonders wenn Sie Kinder haben. Aber auch für Sie ist Ihre Frau immer da. Sie gibt und gibt und gibt.

Ein weiser Mann sorgt dafür, dass sich seine Frau nicht ausgenutzt und ausgebrannt fühlt. Er zeigt ihr mit ernst gemeinten, ehrlichen Worten, wie dankbar er ihr ist.

Dankbarkeit kann sehr viel bewirken, aber nur wenn wir sie auch zum Ausdruck bringen. *Sagen* Sie Ihrer Frau noch heute, wie dankbar Sie ihr sind.

DU BIST SCHÖN.

Die Welt vermittelt Ihrer Frau jeden Tag mit folgenden Botschaften genau das Gegenteil:

„Du bist nicht schön.“

„Du bist nicht besonders klug.“

„Du schaffst nicht viel.“

„Du hast keinen besonderen Wert.“

Solche Sätze gehen nicht spurlos an Ihrer Frau vorüber. Deshalb ist es wichtig, dass Sie ihr regelmäßig das Gegenteil vor Augen führen. Nicht mit einer lockeren, flapsigen Bemerkung, sondern mit ehrlich gemeinten Worten, die aus Ihrem Herzen kommen.

Nehmen Sie Ihre Frau in die Arme. Schauen Sie ihr in die Augen und erklären Sie ihr, wie schön sie ist.

DU MOTIVIERST MICH, MICH ZU BESSERN.

Jeder verheiratete Mann weiß, wenn er ehrlich ist, dass er ohne seine Frau nicht der Mann wäre, der er ist. Aber weiß Ihre Frau, dass *Sie* das erkannt haben? Manchmal tun wir so, als könnten unsere Frauen unsere Gedanken lesen. Aber Ihre Frau kann Ihre Gedanken nicht lesen. Sie weiß nicht, wie es in Ihrem Herzen aussieht, solange Sie es ihr nicht mitteilen.

Jesus hat deutlich gemacht: „Wenn ein guter Mensch spricht, zeigt sich, was er Gutes in seinem Herzen trägt. Doch ein Mensch mit einem bösen Herzen kann auch nur Böses von sich geben. Denn wovon das Herz erfüllt ist, das spricht der Mund aus!“ (Lukas 6,45).

Zeigen Sie Ihrer Frau, wie es in Ihrem Herzen aussieht. Erklären Sie ihr, welche wichtige und entscheidende Rolle sie dabei spielt, dass Sie der Mann sind, der Sie heute sind, und dass Sie ihretwegen auch weiterhin an sich arbeiten wollen.

**ICH DANKE DIR,
DASS DU SO TREU ZU UNSERER
FAMILIE STEHST.**

Ehefrau und Mutter zu sein ist ein Vollzeitjob, rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Diesen Job leistet Ihre Frau seit Jahren: Sie gestaltet ein sicheres, gemütliches Zuhause, sie setzt sich für Ihre Familie ein und sie erledigt treu viele Aufgaben, auch wenn es niemand sieht oder ihr dafür anerkennend auf die Schulter klopft, geschweige denn eine Gehaltserhöhung zahlt.

Sagen Sie Ihrer Frau, wie dankbar Sie ihr sind, dass sie sich so treu und unermüdlich für Ihr gemeinsames Zuhause und Leben einsetzt.

JA, ICH DENKE OFT AN SEX. MIT DIR!

Ihre Frau ist sich bewusst, dass auf einen Mann überall Versuchungen lauern, und sie weiß, dass Sie von allen möglichen Seiten *Einladungen* bekommen. Ihr ist sehr bewusst, dass Sie in einer Welt leben, die vor sexuellen Verlockungen nur so strotzt. Und sie fragt sich: *Was fühlt er gerade? Wie sieht es in seiner Gedankenwelt aus? Denkt er gerade an Sex?*

In diesem Zusammenhang gilt vor allen Dingen eines, nämlich dass etwas anderes als totale Treue gegenüber Ihrer Frau ein absolutes No-Go ist. Alles andere als hundertprozentige Treue ist Untreue. Wenn Sie überlegen, ob eine bestimmte Aktion (körperlich oder in Gedanken) Untreue ist, sollten Sie sich die Frage stellen: *Würde ich mich schämen, wenn meine Frau mich zufällig dabei ertappt? Hätte sie das Gefühl, dass ich sie wertschätze?* Reicht Ihnen das als Antwort?

Aber keine Sorge: Sie dürfen Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Denn es ist nichts falsch daran, an Sex zu denken – an *Sex mit Ihrer Frau*. Erklären Sie Ihrer Frau, dass Ihr sexuelles Interesse nur ihr gilt und dass Sie immer nur an sie denken. Und vergewissern Sie ihr dann, dass Ihre sexuelle Leidenschaft nur mit ihr ausleben werden.

Geben Sie Ihrer Frau die Gewissheit, dass Sie ihr treu sind – selbst in den geheimsten Winkeln Ihres Denkens.

ICH LERNE VIEL VON DIR.

Man braucht Demut, um zuzugeben, dass man noch viel lernen muss. Ein kluger Mann erkennt – und erkennt seiner Frau gegenüber auch an –, dass er von ihr viel lernt. Dieses faszinierende Geschenk hat Ihnen Gott gegeben, weil Ihre Frau Sie zu einem besseren Menschen macht. Seien wir ehrlich: Der weise Rat Ihrer Frau hat Sie schon vor vielen Schwierigkeiten bewahrt, oder? (Wenigstens dann, wenn Sie auf sie gehört haben!)

Vergessen Sie nicht, Ihre Frau daran zu erinnern, wie viel Sie bereits von ihr gelernt haben und wie viel Sie immer noch von ihr lernen. Wenn Sie das Ihrer Frau ehrlich gestehen, tut ihr das unendlich gut.