



Männer beten für ihre Frauen

Dr. Peter Regez



JANZ TEAM

Gebet füreinander ist enorm wichtig für eine gesunde christliche Ehe! In einem Buch von Stormie Omartian gibt es 20 Vorschläge, wie Männer für ihre Frauen beten können. (*Mein Gebet macht uns stark – for men*, ISBN 3-7893-1285-1) Diese Vorschläge sind überarbeitet und erweitert worden, so dass für jeden Tag des Monats ein konkreter Bereich im Gebet vor Gott gebracht werden kann.

Wenn ein Mann damit anfängt, für seine Frau zu beten, dann kann er als Erstes damit beginnen, **für ihren Ehemann**, d.h. für sich selber, zu beten! Im erwähnten Buch werden 5 Wege erklärt, wie man ein Ehemann nach dem Willen Gottes werden kann:

- a. Seid einer Gesinnung: Man muss nicht in allem gleicher Meinung sein, aber es ist wichtig, gemeinsame Prinzipien für das persönliche und geistliche Leben zu finden.
- b. Seien Sie barmherzig: Das kann bedeuten, geduldig zuzuhören oder Mitgefühl zu zeigen.
- c. Seien Sie liebevoll: Viele Männer meinen, wenn sie ihre Frau nicht kritisieren, sei das ein genügender Ausdruck ihrer Zufriedenheit. Wir müssen aber unsere Liebe aussprechen und zeigen!
- d. Seien Sie gütig: Geduld haben, helfen und beten hilft mehr als kritisieren!
- e. Seien Sie zuvorkommend: Bitte nie den Frust vom Arbeitsplatz nach Hause nehmen, sondern mindestens so höflich und zuvorkommend sein wie im Büro!

Gebet: „Herr, füge meine Frau und mich wieder ganz neu zu einer Einheit zusammen! Hilf mir, sie zu verstehen und zu ehren. Heile die Verletzungen, die wir einander zugefügt haben und hilf mir, meine Frau so zu lieben, wie du es möchtest.“ (Römer 12,2; Epheser 5,25+28; 1.Petrus 3,7-8)

Nach dem ersten Punkt, wie ein Ehemann für seine eigene Rolle beten kann, fahren wir mit den weiteren 30 Punkten fort.

Es ist wichtig, dass wir Männer das Anliegen haben, dass unsere Frauen ganzheitlich von Gott erfüllt und geprägt werden können. So erhalten sie die innere Spannkraft, um ihre vielseitigen Rollen und Aufgaben meistern zu können.

Ein Freund aus Deutschland schreibt zu dem Thema: *„Selbstverständlich bete ich jeden Tag für meine Frau und das schon Jahre lang. Bin ganz einfach zu der Einsicht gekommen, seit ich das praktiziere haben wir ein viel harmonischeres Zusammenleben.“*

2. **Ihr geistliches Leben:** „Herr, ich bitte darum, dass die geistlichen Bedürfnisse meiner Frau täglich gestillt werden können. Hilf ihr, täglich Zeit für dich und dein Wort zu finden, deine Stimme zu hören, vom Heiligen Geist erfüllt und geprägt zu werden und richtige Entscheidungen zu treffen.“ (Psalm 105,3; Sprüche 3,5f; Johannes 4,14 und 15,7)
3. **Ihre Gefühle:** Herr, hilf meiner Frau, sich dir zuzuwenden, wenn negative Gedanken oder Gefühle sie bedrängen. Hilf mir als Mann, ihre inneren Kämpfe zu erkennen, geduldig und sensibel zu sein und ihr geistlich beizustehen. Meine Liebe zu ihr möge ihr inneren Halt und Zuversicht vermitteln.“ (Psalm 31,20f. und 147,3; Römer 12,2; 2. Timotheus 1,7)
4. **Ihre Rolle als Mutter:** „Rüste meine Frau aus mit Liebe, Geduld, Stärke und Weisheit für jedes einzelne Kind. Falls sie sich sehnlich Kinder wünscht und wir bisher keine haben können, dann möchten wir uns von dir Kinder erbitten, seien es eigene oder solche zur Pflege oder Adoption. Hilf mir als Mann, mich aktiv an Entscheidungen über Erziehung, Ausbildung oder Freizeitverhalten (Lektüre, Filme, Computerspiele usw.) zu beteiligen. (Psalm 127,3; Sprüche 31,28; Jesaja 65,23; Klagelieder 2,19)

Eine Frau wird im Leben oft mit vielseitigeren Anforderungen konfrontiert als ein Mann. Auch die Abläufe in ihrem Körper sind sehr anspruchsvoll. Deshalb braucht es dafür besonderes Verständnis und auch besondere Unterstützung!

5. **Ihre Berufung und ihr Beruf:** „Herr, hilf meiner Frau, im Beruf sowie im ehrenamtlichen Dienst und im Dienst in der Gemeinde deine Berufung zu erkennen und ihr treu nachzuleben. Schenke ihr Mitmenschen, die sie darin fördern und anleiten.“ (Epheser 4,1-6; 2. Petrus 1,10-11)

6. **Ihre Launen:** „Herr, möge meine Frau in allen körperlichen, familiären und beruflichen Umständen deinen übernatürlichen Frieden erfahren. Hilf ihr, nicht auf lügenhafte Einflüsterungen und Bemerkungen des Feindes der Kinder Gottes zu achten und zeige ihr die Dinge aus deiner Perspektive!“ (Psalm 30,6 und 131,2; Philipper 4,7)
7. **Ihre Ehe:** „Herr, hilf uns beiden, in unsere Ehe zu investieren und wenn nötig um ihren Erhalt zu kämpfen! Gib uns die Kraft, guten Samen in den Garten der Ehe zu pflanzen: (a) Liebe, (b) Treue, (c) Respekt, (d) Zeit füreinander, (e) gemeinsames Gebet und (f) offenes Gespräch. Mögen wir nachsichtig sein mit den Fehlern des anderen, aber gleichzeitig um Veränderung bemüht.“ (Prediger 4,9f; Maleachi 2,15-16; Matthäus 18,19; Markus 10,11-12)

Ein Mann, der nicht selber in der Unterordnung lebt wird es schwer haben, dass andere sich freiwillig ihm unterordnen. So ist die oft diskutierte Frage der Unterordnung zuerst einmal eine Frage an uns Männer, ob wir bereit sind, uns Gott und den uns gegebenen Leitungspersonen unterzuordnen!

8. **Ihre Unterordnung:** „Herr, ich möchte mich ganz bewusst dir unterordnen. Hilf mir, aus dieser Haltung heraus und mit deiner Hilfe die Entscheidungen für Ehe und Familie zu treffen. Hilf mir, meine Frau so zu lieben, wie du sie und mich liebst, damit ich so ihre Liebe und ihren Respekt gewinnen kann.“ (Epheser 5,22-27; Römer 12,16)
9. **Ihre Beziehungen:** „Herr, schenke meiner Frau gute und tragfähige Beziehungen zu anderen Frauen, durch die sie ermutigt und gefördert wird. Schenke ihr gute Beziehungen in der Verwandtschaft und zeige mir, wo ich als ihr Mann etwas dazu beitragen kann. Schenke meiner Frau ein vergebungsbereites Herz und bewahre sie vor Verbitterung.“ (Sprüche 18,24; Epheser 4,31-32)
10. **Ihre Prioritäten:** „Lieber Gott, zeige meiner Frau, wie sie zuerst deine Nähe und deinen Willen suchen kann. Schenke ihr ein gutes Gleichgewicht zwischen ihren verschiedenen Rollen (z.B. Ehe, Familie, Beruf, Kirchengemeinde, ehrenamtliche Rollen) und hilf ihr, die richtigen Schwerpunkte zu finden.“ (Sprüche 31,27; Prediger 3,1; Matthäus 6,33)

In einem nomadischen Volksstamm wurde der Brautpreis mit Kühen abgegolten. Zwei bis drei Kühe waren üblich; für eine attraktive Frau wurden auch mal 4 oder 5 Kühe bezahlt. Da kam ein Prinz und bot für eine junge Frau, die nicht die attraktivste war, 10 Kühe an. „Zehn Kühe?“ staunten die Leute. Nach der ein Jahr dauernden Hochzeitsreise waren die Menschen wie geblendet von der Schönheit der Frau. Zehn Kühe schienen gar nicht übertrieben für sie! Fazit: Die Liebe ihres Mannes macht eine Frau schön.

11. **Ihre Schönheit:** „Herr, schenke meiner Frau innere Schönheit, die auch nach außen sichtbar wird. Hilf mir als Mann, sie durch meine Liebe zu stärken. Ich will ihre Schönheit immer wieder neu bewusst wahrnehmen und sie aus deiner Sicht sehen.“ (Prediger 3,11; 1. Petrus 3,3-4)
12. **Ihre Sexualität:** „Herr, gib uns beiden eine erfüllende sexuelle Beziehung und hilf uns, offen über unsere Wünsche zu sprechen. Hilf mir, nicht egoistisch zu sein, sondern ein Umfeld zu schaffen, in dem sich meine Frau ganzheitlich geliebt fühlt und sich entfalten kann.“ (1. Korinther 7,2-5; 1. Thessalonicher 4,3-5; Hebräer 13,4)
13. **Ihre Ängste:** „Lieber Gott, möge meine Frau ihre Sorgen und Nöte immer wieder vor dich bringen und deinen Frieden erfahren. In der Verbindung mit dir ist sie stark. Halte die Angst von ihr fern und lass sie in schweren Zeiten bei dir sicher sein.“ (Psalm 34,5; Jesaja 54,14; Epheser 6,10; Philipper 4,6; 2. Timotheus 1,7; 1. Johannes 4,18)

Ehe ist wohl die stärkste und wichtigste Vertrauensbeziehung im Leben. Wo dieses Vertrauen durch frühere Erlebnisse gefährdet war oder noch ist, müssen wir das aufarbeiten und wenn nötig um Vergebung bitten. Als Mann muss ich vor Gott jede seelische Bindung an andere Frauen aus der Vergangenheit brechen. Ebenso gilt es für Beziehungen meiner Frau zu anderen Männern. Ein gesundes Vertrauen bietet einen praktischen Schutz für die Ehe und hilft auch zur Entfaltung unserer Gaben.

14. **Ihre Berufung fürs Leben:** „Herr, hilf mir so für meine Frau zu beten, wie Paulus es für die Epheser tat. Hilf meiner Frau, ihre Gaben zu entdecken und zeige mir, wie ich sie dabei fördern kann.“ (Römer 11,29; Epheser 1,11-12 und 15-20)
15. **Ihr Vertrauen:** „Herr, ich möchte für meine Ehe und Familie in erster Linie dir vertrauen und mich auf dich verlassen. Dann möchte ich selber so leben, dass meine Frau und meine Kinder mir voll vertrauen können. Schenk mir die Kraft dazu!“ (Psalm 91,2; Sprüche 3,5; Jesaja 50,10)
16. **Ihr Schutz:** „Himmlicher Vater, bitte beschütze meine Frau, auch wenn sie durch Schwierigkeiten gehen muss. Nimm Angst und Gefahr von ihr weg und hilf mir, ihr in Schwierigkeiten Mut zuzusprechen.“ (Psalm 91-4-7; Jesaja 43,2)

Frauen haben viele Träume. Da ist der Traum vom idealen Ehemann, der Traum von lieben Kindern, der Traum von erfüllender beruflicher Arbeit, der Traum von Freiheit und Entfaltung. Leider werden im Verlauf des Lebens viele dieser Träume verschüttet oder bleiben unerfüllt. Was können wir als Männer dazu beitragen, einige dieser Träume zu neuem Leben zu erwecken? Sicher werden dadurch unsere Frau und unsere Ehe mit neuem Leben und neuer Anziehungskraft erfüllt!

17. **Ihre Sehnsüchte:** „Herr Jesus, ermutige meine Frau, ihre tiefsten Träume und Wünsche dir anzuvertrauen. Schenk mir selber die Sensibilität und Kreativität, zur Erfüllung einiger Sehnsüchte beizutragen.“ (Psalm 37,4 und 145,16; Johannes 4,13-14)
18. **Ihre Arbeit:** „Gott unser Schöpfer, du hast so viele Gaben und Fähigkeiten in meine Frau hineingelegt. Schenke, dass sie diese nutzen und damit auch Erfolg haben darf. Und hilf mir, die Gaben zu erkennen, zu fördern und zu achten!“ (Psalm 90,17; Sprüche 10,4; Josua 1,8)
19. **Ihre Befreiung:** „Himmlischer Vater, befreie meine Frau von belastenden Erlebnissen und Erinnerungen der Vergangenheit. Verbinde ihre Wunden und schenke innere Heilung. Setze sie frei zu allem, wozu du sie be-rufen möchtest!“ (Jesaja 43,18f., Johannes 8,36; 2. Korinther 5,17)

Die drei Bereiche Gehorsam, Wohlergehen und Zukunft sind eng miteinander verbunden. Die Bibel verspricht Segen und Wohlergehen, wenn wir Gott gehorsam sind. Mit Gottes Hilfe können wir auch trotz vielen Turbulenzen zuversichtlich in die Zukunft blicken und ihm vertrauen.

20. **Ihr Gehorsam:** „Herr Jesus, hilf meiner Frau, in ihren Gedanken, Worten und Taten dir gehorsam zu sein. Hilf ihr, Fehler rasch zu erkennen und zu korrigieren.“ (Psalm 84,12; Sprüche 4,18 und 31,26; Johannes 15,5)
21. **Ihr Wohlergehen:** „Herr, segne meine Frau mit Frieden und einem langen Leben. Lass ihr gelingen, was sie tut.“ (Josua 1,8; Sprüche 3,1-3)
22. **Ihre Zukunft:** „Lieber Gott, schenke meiner Frau Verständnis, Weisheit und Gotteserkenntnis! Hilf mir als ihrem Mann, zusammen mit ihr deine Vision für ihr Leben zu entdecken und zu entwickeln.“ (Sprüche 3,21-26 und 23,18; Jeremia 29,11-14a)

Disziplinierte Lebensführung, Gesundheit und persönliche Entwicklung beeinflussen sich gegenseitig. Als Mann haben wir die Möglichkeit und Chance, unsere Frau in diesen Bereichen zu fördern und zu unterstützen, ohne sie zu bevormunden. Vielleicht haben wir ein Auge für gute Methoden und gute Organisation und können das in der Ehe und Familie fruchtbar einbringen. Oder wir können gemeinsam einen Sport ausüben, oder wir lesen zusammen ein geistliches Buch und tauschen darüber aus. Überlegen wir uns doch, wo wir da neu die Initiative ergreifen sollten!

23. **Ihre Disziplin:** „Herr, leite meine Frau darin, in ihrem Leben in allen Belangen den richtigen Rhythmus und das richtige Vorgehen zu finden. Schenke ihr ein gutes Gleichgewicht zwischen Disziplin und Entspannung.“ (Matthäus 5,48; Lukas 16,10)
24. **Ihre Gesundheit:** „Herr Jesus, lass meine Frau ganz persönlich und praktisch spüren, dass wir durch deinen Tod am Kreuz inneres und äußeres Heil erhalten können. Hilf uns beiden, im Glauben für Gesundheit zu beten und auch das Gebet der Ältesten der Gemeinde zu beanspruchen.“ (Jesaja 53,4-5; Jakobus 5,13-16)

Ein Freund aus der Schweiz schreibt: *„Für meine Frau habe ich schon "erfolgreich" für körperliche Heilung beten können, für ihre Schulter, ihren Rücken und bei Erkältungen oder Kopfschmerzen. Schulter und Rücken kann sie wieder normal brauchen, da hatte sie längere Zeit Schmerzen und Verspannungen gehabt. Andere Beispiele sind Gebet für Entscheidungen, dass sie klar erkennen kann, ob sie eine bestimmte Sache angehen oder lassen soll. Letztes Jahr war es die Beteiligung am AlphaLive-Kurs, dieses Jahr am Büchertisch. In den letzten Wochen konnte ich für Ermutigung bei Besuchen ihres sterbenden Vaters beten, eine spürbare Hilfe. Was bei uns allerdings die stärksten Auswirkungen hat, ist mein Unterlassen des regelmäßigen Gebets für meine Frau und unsere Familie. Dann schleichen sich schnell Unstimmigkeiten und Ärger über Kleinigkeiten ein! Dann gibt es Missverständnisse und es fällt uns viel schwerer, unsere verschiedenen Aktivitäten aufeinander abzustimmen.“*

25. **Ihre persönliche Entwicklung:** „Himmlischer Vater, du hast meine Frau wunderbar geschaffen und hast ganz bestimmte Möglichkeiten und Gaben in sie hineingelegt. Hilf ihr, diese zu entdecken und anzuwenden.“ (Psalm 139,13-14; Jeremia 1,5; Römer 12,4-8)

Manchmal werden Frauen das „schwache Geschlecht“ genannt. Ist das nicht Unsinn? Viele Gesellschaften werden im Grunde genommen durch den Mut der Frauen getragen. Besonders aufgefallen ist mir das in Russland, wo viele Männer die Hoffnung verloren haben und Wodka trinken, während ihre Frauen enorm darum ringen, für die Familie das Überleben zu sichern. Mut soll aber nicht dazu führen, unlautere Mittel zur Problemlösung anzuwenden. Deshalb muss Mut von Reinheit begleitet sein. Beides zusammen führt zu einem guten Zeugnis vor den Mitmenschen.

26. **Ihr Mut:** „Herr, hilf mir, meiner Frau immer wieder Mut zuzusprechen. Hilf ihr selber, durch deinen Geist immer wieder Mut, Kraft, Liebe und Selbstüberwindung zu erfahren.“ (Josua 1,9; 2.Korinther 12,9-10; 2.Timotheus 1,7)
27. **Ihre Reinheit:** „Lieber Heiland, lass meine Frau erkennen, was gut oder schlecht ist für sie, damit sie ein reines Herz bewahren kann. Hilf mir selber, ihr mit reinen Gedanken, Worten und Taten zu begegnen.“ (Psalm 51,12-14; Matthäus 5,8)
28. **Ihr Zeugnis:** „Himmlischer Vater, hilf meiner Frau, in ihrer Familie, in der Nachbarschaft und in ihrem ganzen Umfeld ein gutes Zeugnis zu sein, welches dich und deinen Namen ehrt.“ (Apostelgeschichte 1,8; 2.Timotheus 1,8)

Wir alle sind in eine Verwandtschaft eingebettet, die uns mehr oder weniger stark beeinflusst und prägt. Das bietet viele Möglichkeiten, aber auch Herausforderungen und manchmal Spannungen. Frauen sind davon oft besonders betroffen. Wir brauchen Einfühlungsvermögen und auch Kreativität, um uns da richtig einzufinden. Einerseits braucht es Solidarität mit den Verwandten, andererseits auch eine gewisse Eigenständigkeit für die eigene Ehe und Familie.

29. **Ihre Verwandten:** „Herr Jesus, schenke meiner Frau viel Einfühlungsvermögen im Umgang mit unserer Verwandtschaft. Hilf mir selber, sie darin zu unterstützen, vor allem dort, wo es schwierig ist. Lass uns zusammen die Einheit und Liebe in der Verwandtschaft bewusst fördern und schenk uns Möglichkeiten zum Zeugnis für dich.“ (2. Mose 20,12; Apostelgeschichte 10,24 und 16,31-34)
30. **Ihre Kreativität:** „Lieber Gott, schenke meiner Frau immer wieder kreative Ideen und Möglichkeiten, sei es für die Kleidung, beim Kochen, bei der Einrichtung der Wohnung, für die Kindererziehung und in vielen anderen Lebensbereichen. Schenke ihr den Mut, neue Dinge zu lernen und auszuprobieren. Leite mich als Mann darin, ihr dafür viel Wertschätzung entgegenzubringen.“ (Psalm 40,6; 2. Korinther 5,17; Kolosser 2,3; Jakobus 1,17)
31. **Ihre Eigenständigkeit:** „Herr, ich möchte die Eigenständigkeit meiner Frau respektieren und fördern und ihr den Freiraum gewähren, den sie braucht. Schenke uns in der Ehe ein gutes Gleichgewicht zwischen Einheit und Eigenständigkeit.“ (Philipper 4,13; 2. Timotheus 1,7)

Weitere beim Janz Team erhältliche Themen:

- Marianne Regez: „Frauen beten für ihre Männer“
- Dr. Peter Regez: „Gebet für unsere Kinder“
- Dr. Peter Regez: „Gebet für kranke und sterbende Menschen“

Im Janz Team-Magazin „klar!“ Werden in jeder Ausgabe interessante Themen und Berichte aus unserer Arbeit veröffentlicht. Wenn Sie an einem Abonnement Interesse haben, können Sie es bei uns bestellen.

Janz Team *Thema* Nr. 34

Evangelisation | Bibeltage | Musik | Seminare | Vorträge | Fernbibelkurse | Freizeiten & Reisen

Janz Team e.V.

Im Käppele 8, D-79400 Kandern

Tel. 07626-9160-0, Fax 07626-9160-99, Email: janzteam@janzteam.com

Postfach 450, CH-4125 Riehen

Tel. 061-601 21 38, Fax 061-601 21 37, Email: janz-team@datacomm.ch

Diese Broschüre ist durch Spenden finanziert worden. Für jede finanzielle Unterstützung unserer Dienste sind wir sehr dankbar.

Spendenkonten

Deutschland: Sparkasse Lörrach-Rheinfelden, Konto 1-658.806, BLZ 683 500 48
Postgiro Karlsruhe, Konto 705 58-758, BLZ 660 100 75

Schweiz: UBS Riehen, Konto 14-747,417
Postcheck Basel, Konto 40-2367-6



JANZ TEAM