

Sulamiths Advent

Der Bräutigam kommt

24 Tage für mehr Nähe in deiner Ehe

1. BIS 24. DEZEMBER 2026

SCHÖN, DASS DU DA BIST



Herzlich willkommen!

Wie schön, dass du dabei bist! Der Dezember ist eine wunderschöne Zeit, aber oft auch ganz schön voll. Plätzchen backen, Geschenke besorgen, Weihnachtsfeier, Krippenspiel … Und am Abend sind wir so müde, dass für die Zweisamkeit kaum noch Kraft bleibt. Kennst du das?

Genau deshalb habe ich diesen Kalender geschrieben. Ich möchte dich einladen, mitten im Trubel innezuhalten und deinem Mann bewusst Raum zu geben: in deinem Tag und in deinem Herzen. Jeder Tag beginnt bei Jesus. Denn wer selbst bei ihm auftankt, hat auch für den anderen wieder etwas zu geben.

Jeden Morgen öffnet sich ein Türchen mit einem Wort aus dem Hohelied, einem Gedanken dazu und einer kleinen Einladung für euch zwei. Nichts Kompliziertes, sondern kleine Schritte, die gut in euren Alltag passen. Manche bringen dich vielleicht zum Schmunzeln, manche kosten ein bisschen Mut. 😉 Ich bin so gespannt, was in diesen Wochen zwischen euch aufblühen darf!

SO NUTZT DU DIE KÄRTCHEN

Lies das Türchen am besten morgens und nimm den Gedanken mit ins Gebet. Und setz dich nicht unter Druck: Wenn eine Einladung heute nicht passt, verschieb sie einfach auf einen anderen Tag.

1



ERSTE KERZE · SEHNEN

Dienstag, 1. Dezember

Der Bräutigam kommt

> *„Er küsse mich mit den Küssen seines Mundes! Denn deine Liebe ist köstlicher als Wein.“* Hld 1,2

Was für ein erster Satz! Das Hohelied beginnt mit Sehnsucht, und es ist die Frau, die sie ausspricht. Sulamith sehnt sich nach ihrem Geliebten und schämt sich kein bisschen dafür. Auch der Advent ist eine Zeit der Sehnsucht: Wir warten auf Jesus, der sich selbst den Bräutigam nennt (Mt 9,15). Gott beschreibt seine Liebe zu uns also mit dem Bild von Braut und Bräutigam. Ist das nicht wunderschön? Dann darf auch deine Sehnsucht nach deinem Mann ihren Platz haben. Sie ist kein Gegensatz zu deinem Glauben, sondern ein Geschenk Gottes.

DEINE EINLADUNG

Wenn dein Mann heute nach Hause kommt, begrüße ihn bewusst und küss ihn länger als sonst. Du wirst merken: Das fühlt sich ganz anders an als das schnelle Küsschen im Flur.

2



ERSTE KERZE · SEHNEN

Mittwoch, 2. Dezember

Horch, da kommt er!

> *„Horch, mein Geliebter! Siehe, da kommt er, springend über die Berge, hüpfend über die Hügel.“* Hld 2,8

Sulamith hört ihren Geliebten schon, bevor sie ihn sieht. Und sie kann es kaum erwarten! Man spürt richtig, wie ihr Herz klopft. Kennst du dieses Herzklopfen noch? Im Alltag wird daraus so schnell Routine. Wir besprechen Termine, klären, wer die Kinder abholt, und verabschieden uns morgens mit einem flüchtigen Kuss im Vorbeigehen. Abends sitzt dann jeder mit seinem Handy auf dem Sofa. Man funktioniert nur noch nebeneinander her. Aber Vorfreude kann man wieder wecken! Oft reicht schon ein kleines Zeichen, dass du an ihn denkst und ihn liebst.

DEINE EINLADUNG

Schick deinem Mann heute eine Nachricht, die ihn den ganzen Tag an dich denken lässt. Gern auch ein bisschen zweideutig. 😉 So freut er sich schon Stunden vorher auf das Wiedersehen.

3



ERSTE KERZE · SEHNEN

Donnerstag, 3. Dezember

Weißt du noch?

> *„Wir wollen jubeln und uns freuen an dir, wollen deine Liebe preisen mehr als Wein!“* Hld 1,4

Sulamith jubelt über ihren Geliebten. Sie freut sich an ihm und kann gar nicht genug davon schwärmen, wie wunderbar er ist. Weißt du noch, wie das bei euch angefangen hat? Was hat dich damals an deinem Mann so angezogen? War es sein Lachen, seine ruhige Art oder die Art, wie er dich angeschaut hat? Mit den Jahren sehen wir oft eher das, was uns stört. Dabei ist vieles von dem, was du damals an ihm geliebt hast, immer noch da. Es lohnt sich, wieder genauer hinzuschauen.

DEINE EINLADUNG

Holt heute Abend eure Fotos vom Kennenlernen oder von der Hochzeit hervor. Erzähl deinem Mann, was dich damals an ihm angezogen hat und was du heute an ihm liebst. Und frag ihn ruhig auch, was ihm damals an dir aufgefallen ist.

4



ERSTE KERZE · SEHNEN

Freitag, 4. Dezember

Der Winter ist vorbei

> *„Denn siehe, der Winter ist vorbei … Die Blumen zeigen sich im Land.“* Hld 2,11-12

Mitten im Dezember spricht das Hohelied vom Frühling! Der Geliebte lockt Sulamith: Steh auf, der Winter ist vorbei! Vielleicht fühlt sich in eurer Ehe gerade etwas winterlich an. Ihr liegt nebeneinander im Bett, und doch scheint der andere weit weg. Zärtlichkeit gibt es kaum noch, oder sie fühlt sich eher nach Pflicht an. Vielleicht vermisst du die Leichtigkeit von früher und weißt gar nicht genau, wann sie verloren gegangen ist. Doch der Winter ist nicht das Ende. Daran erinnert mich ein alter Brauch: Anfang Dezember schneidet man Kirsch- oder Apfelzweige und stellt sie ins warme Zimmer. Sie sehen ganz tot aus und blühen oft genau an Weihnachten! Was für ein schönes Bild: Gott kann Leben wachsen lassen, wo wir es kaum noch erwarten.

DEINE EINLADUNG

Stell heute einen Kirsch- oder Apfelzweig ins Wasser, vielleicht sogar gemeinsam mit deinem Mann. Und jedes Mal, wenn du ihn in den nächsten Wochen siehst, bete: „Jesus, lass auch in unserer Ehe Neues aufblühen.“

5



ERSTE KERZE · SEHNEN

Samstag, 5. Dezember

In seinen Armen

> *„Seine Linke liegt unter meinem Kopf, und seine Rechte umfasst mich.“* Hld 2,6

Seine Linke unter ihrem Kopf, seine Rechte umfasst sie. Sulamith liegt geborgen in den Armen ihres Geliebten. Sie muss nichts leisten und nichts organisieren, sie darf einfach da sein. Kennst du das, wenn du abends neben deinem Mann liegst und im Kopf noch die To-do-Liste abarbeitest? Dann bist du zwar bei ihm, aber nicht wirklich da. Jesus lädt uns ein: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen“ (Mt 11,28). Wenn wir unsere Sorgen bei ihm abgeben, werden Herz und Hände frei. Und dann können wir uns wieder fallen lassen, in die Arme unseres Mannes.

DEINE EINLADUNG

Bevor du heute schlafen gehst, gib im Gebet alles an Jesus ab, was dich noch beschäftigt. Dann kuschel dich in die Arme deines Mannes, Haut an Haut, und lass dich einfach halten.

6



ZWEITE KERZE · ER SIEHT DICH

Sonntag, 6. Dezember
2. Advent

Steh auf und komm!

> *„Mein Geliebter spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, und komm!“* Hld 2,10

Der Geliebte ruft Sulamith liebevoll zu sich: meine Freundin, meine Schöne, komm! So ruft auch Gott dich. Nicht, weil du alles richtig machst, sondern aus lauter Gnade.

Gnade heißt: Du bekommst geschenkt, was du dir nie verdienen könntest. Gottes Liebe hängt nicht davon ab, wie gut dein Tag war, wie geduldig du mit den Kindern warst oder wie liebevoll mit deinem Mann. Gerade wenn wir versagt haben, halten wir oft lieber Abstand. Doch Gott lädt uns ein, voller Vertrauen zum *„Thron der Gnade“* zu kommen (Hebr 4,16). Dort wartet kein strenger Richter auf dich, sondern ein Vater, der dich mit offenen Armen empfängt.

Komm einfach zu ihm und empfange seine Gnade ganz neu. Du darfst dich von ihm lieben lassen.

DEINE EINLADUNG

Nimm dir heute eine ruhige Zeit nur mit Gott. Sag ihm, was dich bewegt, und lass dir von ihm zusprechen: Du bist meine geliebte Tochter.

7



ZWEITE KERZE · ER SIEHT DICH

Montag, 7. Dezember

Dunkel, aber lieblich

> *„Ich bin dunkel, aber gar lieblich, ihr Töchter Jerusalems.“*
> Hld 1,5

Sulamith ist unsicher. Ihre Haut ist von der Arbeit auf dem Feld braun gebrannt, und damals galt helle Haut als schön. Kennst du solche Gedanken? Der kritische Blick in den Spiegel: zu dick, zu dünn, zu viele Falten … Doch Sulamith bleibt dabei nicht stehen. Sie sagt nicht nur „dunkel“, sondern auch „lieblich“. Darin steckt ein erstes Ja zu sich selbst. Und weißt du was? Dein Mann braucht keine perfekte Frau. Er wünscht sich eine, die sich in ihrem Körper wohlfühlt und dort zu Hause ist.

DEINE EINLADUNG

Schau dich heute im Spiegel ohne Urteil an und sag: „Ich danke dir, Jesus, dass ich so wunderbar gemacht bin“ (Ps 139,14).

8



ZWEITE KERZE · ER SIEHT DICH

Dienstag, 8. Dezember

Kein Makel an dir

> *„Alles an dir ist schön, meine Freundin, und kein Makel ist an dir!“* Hld 4,7

Was für eine Liebeserklärung! Der Geliebte schaut Sulamith an und findet keinen einzigen Makel an ihr. Ist das nicht übertrieben? Vielleicht. Aber genau so schaut Liebe: Schön ist, was man mit Liebe betrachtet. Wenn dein Mann dir sagt, dass du schön bist, dann meint er das auch so. Und was machen wir oft? Wir winken ab: „Ach, das stimmt doch gar nicht.“ Dabei ist ein Kompliment wie ein kleines Geschenk. Gerade jetzt im Advent freuen wir uns über so viele Geschenke. Wie schön wäre es, auch dieses mit Freude anzunehmen!

DEINE EINLADUNG

Wenn dein Mann dir heute ein Kompliment macht, nimm es einfach an, ohne es kleinzureden. Ein Lächeln und ein ehrliches „Danke“ genügen. Und falls heute keins kommt, schenk du ihm eins. 😉

9



ZWEITE KERZE · ER SIEHT DICH

Mittwoch, 9. Dezember

Komm, mein Geliebter!

> *„Komm, mein Geliebter, lass uns aufs Feld hinausgehen!“*
> Hld 7,12

Hier ist es Sulamith, die einlädt! Sie plant, lockt ihren Geliebten hinaus und ergreift selbst die Initiative. Ich habe lange geglaubt, dass vor allem Männer Lust auf Sex haben und wir Frauen das eigentlich nicht so sehr brauchen. Also habe ich gewartet, bis mein Mann den ersten Schritt macht. Vielleicht kennst du das auch? Dabei sehnen sich so viele Männer danach, dass ihre Frau sie begehrt und es ihnen auch zeigt. Im Advent bereiten wir dem Herrn den Weg. Wie wäre es, wenn du heute auch deinem Mann einen kleinen Weg bereitest?

DEINE EINLADUNG

Sag deinem Mann heute einfach mal, dass du ihn begehrst. Für viele Männer ist das eines der schönsten Dinge, die sie von ihrer Frau hören können. Und vielleicht wird daraus ja mehr … 😉

10



ZWEITE KERZE · ER SIEHT DICH

Donnerstag, 10. Dezember

Raum für euch zwei

> *„Er hat mich ins Weinhaus geführt, und sein Banner über mir ist die Liebe.“* Hld 2,4

Der Geliebte führt Sulamith an einen besonderen Ort, nur für sie beide. Und über allem steht seine Liebe wie ein Banner. Er nimmt sich Zeit für sie und schenkt ihr einen Raum, in dem sie sich geliebt und sicher fühlt. Wie sieht das bei euch aus? Gerade im Dezember ist der Kalender so voll, dass die Zeit zu zweit oft ganz hinten ansteht. Doch Nähe entsteht selten nebenbei. Sie braucht Zeit und einen Raum, den wir einander bewusst schenken.

DEINE EINLADUNG

Schenkt euch diese Woche ungeteilte Zeit zu zweit. Tragt einen Abend fest in den Kalender ein und sorgt dafür, dass nichts dazwischenkommt. Und dann macht etwas, das euch beiden guttut und euch miteinander verbindet.

11



ZWEITE KERZE · ER SIEHT DICH

Freitag, 11. Dezember

Mit allen Sinnen

> *„Ich will hingehen zum Myrrhenberg und zum Weihrauchhügel."* Hld 4,6

Im Hohelied duftet es an allen Ecken: nach Myrrhe, Weihrauch, Narde und blühenden Weinbergen. Sulamith und ihr Geliebter genießen ihre Liebe mit allen Sinnen! Kein Sinn ist so eng mit Gefühl und Erinnerung verbunden wie der Geruch. Vielleicht weckt ein bestimmtes Parfum bei dir sofort Erinnerungen an eure erste Zeit. Im Alltag riecht es bei uns dagegen eher nach Küche, Waschmittel und Büro. 😉 Dabei kann ein schöner Duft so viel verändern: Er schafft eine Atmosphäre, in der man sich gern nahekommt. Und er zeigt deinem Mann: Ich möchte, dass es heute schön für uns ist.

DEINE EINLADUNG

Bring heute Abend einen schönen Duft in euer Schlafzimmer: eine Duftkerze, ein paar Tropfen Öl oder das Parfum, das er an dir mag. Und wie wäre es mit einem Raumduft, der dort ab jetzt immer steht? So wird euer Schlafzimmer zu einem Ort, an dem ihr gerne seid.

12



ZWEITE KERZE · ER SIEHT DICH

Samstag, 12. Dezember

Lass mich dich sehen

> *„Lass mich deine Gestalt sehen, lass mich deine Stimme hören! Denn deine Stimme ist süß und deine Gestalt anmutig."* Hld 2,14

Sulamith versteckt sich wie eine Taube in den Felsspalten. Ihr Geliebter aber lockt sie zärtlich heraus: Lass mich dich sehen, lass mich deine Stimme hören! Viele von uns tragen eine leise Scham mit sich, wenn es um Intimität geht. Vielleicht hast du gelernt, dass man über Sex nicht spricht. Oder du traust dich nicht zu zeigen, was dir gefällt. Also halten wir uns zurück und verstecken einen Teil von uns. Doch dein Mann möchte dich ganz kennen, auch mit deinen Wünschen und deiner Lust. Gott hat die Sexualität in der Ehe gut gemacht. Du darfst aus dem Versteck herauskommen.

DEINE EINLADUNG

Sprecht heute Abend einmal offen über eure Intimität. Fang ruhig klein an, etwa mit Fragen wie: „Was genießt du an unserer Zweisamkeit besonders?" oder „Gibt es etwas, worüber wir noch nie gesprochen haben?" Hört einander zu, ohne zu bewerten.

13



DRITTE KERZE · FREUDE

Sonntag, 13. Dezember

3. Advent

Du bist mein

> *„Ich gehöre meinem Geliebten, und nach mir steht sein Verlangen."* Hld 7,11

Sulamith ist sich ganz sicher: Ich gehöre zu ihm. Was für eine Geborgenheit liegt in diesem Satz! Genau das dürfen auch wir sagen: Ich gehöre Gott. Er hat mich geschaffen, erlöst und beim Namen gerufen. „Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!" (Jes 43,1). Ich bin nicht mir selbst überlassen und muss mein Leben nicht allein tragen. Und er bleibt treu, auch wenn ich es nicht bin. Mitten im Advent dürfen wir innehalten und staunen: Wir gehören zu ihm, und er lässt uns nie los.

DEINE EINLADUNG

Nimm dir heute Zeit und sprich dir Jesaja 43,1 ganz persönlich zu: „Du bist mein." Danke Gott dafür, dass du zu ihm gehörst und er dich nie loslässt.

14



DRITTE KERZE · FREUDE

Montag, 14. Dezember

Schöne Füße

> *„Wie schön sind deine Füße in den Sandalen, du Fürstentochter!"* Hld 7,2

Der Geliebte bewundert Sulamith von Kopf bis Fuß, und er fängt sogar bei den Füßen an! Er nimmt sich Zeit, sie ganz genau anzuschauen, und findet alles an ihr schön. So aufmerksam ist Liebe. Sie übersieht nichts und freut sich auch an den kleinen Dingen. Jesus hat diese zärtliche Aufmerksamkeit ganz praktisch gezeigt: Er kniete nieder und wusch seinen Jüngern die Füße. Auch eure Liebe darf sich in kleinen Gesten zeigen, die guttun und sagen: Du bist mir kostbar.

DEINE EINLADUNG

Nehmt euch heute Abend Zeit füreinander: Wascht oder massiert euch gegenseitig die Füße, ganz in Ruhe.

15



DRITTE KERZE · FREUDE

Dienstag, 15. Dezember

An ihn gelehnt

> *„Wer ist sie, die da heraufkommt aus der Wüste, gelehnt an ihren Geliebten?“* Hld 8,5

Was für ein schönes Bild: Sulamith kommt aus der Wüste herauf, und sie geht nicht allein. Sie lehnt sich an ihren Geliebten. Die beiden haben schon einiges miteinander erlebt, auch trockene und schwere Zeiten. Und doch tragen sie es gemeinsam. Wie ist das bei euch? Im Alltag weiß man oft gar nicht so genau, was den anderen gerade bewegt. Jeder trägt seine Sorgen für sich allein. Dabei dürfen wir uns aneinander anlehnen und unsere Lasten miteinander teilen. Und wir dürfen sie gemeinsam zu Jesus bringen.

DEINE EINLADUNG

Nehmt euch heute Abend Zeit füreinander und fragt euch: Wie geht es dir gerade? Was beschäftigt dich? Hört einander zu und betet dann füreinander.

16



DRITTE KERZE · FREUDE

Mittwoch, 16. Dezember

Für dich aufbewahrt

> *„Die Liebesäpfel duften, und an unseren Türen sind allerlei köstliche Früchte, neue und alte; mein Geliebter, für dich habe ich sie aufbewahrt.“* Hld 7,14

Sulamith hat für ihren Geliebten etwas aufbewahrt: köstliche Früchte, neue und alte. Sie weiß genau, was ihm Freude macht. Weißt du das auch von deinem Mann? Jeder Mensch spürt Liebe auf seine eigene Weise. Der eine durch liebe Worte, der andere durch Zeit zu zweit, durch Berührung, durch praktische Hilfe oder durch ein kleines Geschenk. Oft lieben wir so, wie wir selbst gern geliebt werden möchten. Doch vielleicht braucht dein Mann etwas ganz anderes, um sich wirklich geliebt zu fühlen.

DEINE EINLADUNG

Achte heute einmal darauf, wie dein Mann dir seine Liebe zeigt. Oft zeigt er sie genau so, wie er sie selbst am liebsten empfängt. Schenk ihm heute genau das. Und erzähl ihm ruhig auch, wodurch du dich besonders geliebt fühlst.

17



DRITTE KERZE · FREUDE

Donnerstag, 17. Dezember

Mein Geliebter klopft

> *„Ich schlief, aber mein Herz war wach. Horch, mein Geliebter klopft: Mach mir auf, meine Schwester, meine Freundin!“* Hld 5,2

Es ist spät, Sulamith liegt schon im Bett. Da klopft ihr Geliebter an die Tür. Doch sie zögert: Sie hat sich schon ausgezogen und die Füße gewaschen. Soll sie wirklich noch einmal aufstehen? Als sie endlich öffnet, ist er fort. Ich erinnere mich noch gut an die Zeit mit kleinen Kindern und unruhigen Nächten. Wie oft habe ich genau wie Sulamith den Moment verpasst, weil ich einfach zu müde war. Für unsere Männer fühlt sich so ein Nein oft wie eine Zurückweisung an, auch wenn wir es gar nicht so meinen. Und mit der Zeit klopfen sie vielleicht seltener an. Doch die Geschichte bleibt da nicht stehen: Sulamith macht sich auf und sucht ihn. Es ist nie zu spät, die Tür wieder zu öffnen.

DEINE EINLADUNG

Wenn dein Mann in den nächsten Tagen deine Nähe sucht, halte kurz inne, bevor du Nein sagst. Bin ich wirklich zu müde, oder nur ein bisschen bequem? Vielleicht öffnest du ihm diesmal die Tür.

18



DRITTE KERZE · FREUDE

Freitag, 18. Dezember

Komm in deinen Garten

> *„Mein Geliebter komme in seinen Garten und esse seine köstlichen Früchte!“* Hld 4,16

Was für eine Hingabe! Sulamith lädt ihren Geliebten in ihren Garten ein. Sie öffnet sich ihm ganz und lässt ihn genießen. Hingabe hat nichts mit Leistung zu tun. Sie heißt, die Kontrolle abzugeben und sich fallen zu lassen. Wie schwer fällt uns Frauen das oft! Im Alltag haben wir so vieles im Griff, und diesen Kontrollmodus nehmen wir mit ins Schlafzimmer. Dann denken wir darüber nach, wie wir gerade aussehen oder was wir jetzt tun sollten. Dabei darfst du dich bei deinem Mann sicher fühlen und einfach genießen. Gerade wenn du loslässt, kann die tiefste Nähe entstehen.

DEINE EINLADUNG

Lass dich heute Abend von deinem Mann massieren oder einfach streicheln. Du musst nichts zurückgeben und an nichts denken. Lass dich fallen und spür, wie gut es tut, beschenkt zu werden.

19



DRITTE KERZE · FREUDE

Samstag, 19. Dezember

Die kleinen Füchse

> *„Fangt uns die Füchse, die kleinen Füchse, die die Weinberge verwüsten, denn unsere Weinberge stehen in der Blüte!“*
> Hld 2,15

Warum ausgerechnet kleine Füchse? Große Tiere fielen im Weinberg sofort auf. Die kleinen aber schlüpften durch jede Lücke im Zaun und knabberten die zarten Blüten ab, bevor überhaupt Frucht wachsen konnte. Genauso ist es in der Ehe: Selten ist es die große Krise, die uns gefährdet. Viel öfter sind es kleine Dinge, die sich leise einschleichen. Das Handy im Bett, eine unausgesprochene Kränkung, ständige Müdigkeit … „Seid wachsam!“, ruft Jesus im Advent. Das gilt auch für unseren Weinberg. Damit ist eure Ehe gemeint: ein kostbarer Garten, in dem eure Liebe blühen und wachsen darf. Es lohnt sich, ihn gut zu schützen.

DEINE EINLADUNG

Nehmt euch Zeit und fragt euch: „Welcher kleine Fuchs stiehlt uns gerade am meisten Nähe?“ Vereinbart eine Regel, um ihn zu vertreiben, zum Beispiel einen bildschirmfreien Abend pro Woche.

20



VIERTE KERZE · GOTT MIT UNS

Sonntag, 20. Dezember
4. Advent

Große Wasser

> *„Große Wasser können die Liebe nicht auslöschen, und Ströme schwemmen sie nicht fort.“* Hld 8,7

Was für eine starke Zusage: Selbst große Wasser können die Liebe nicht auslöschen! Unsere menschliche Liebe kommt allerdings schnell an ihre Grenzen. Wir verletzen einander, sind enttäuscht, und manchmal schleicht sich leise Bitterkeit ein. Doch über eurer Ehe steht eine Liebe, die viel größer ist: die Liebe Gottes. Er hat uns in Jesus vergeben und hält treu zu uns, auch wenn wir versagen. Aus dieser Liebe heraus können auch wir einander vergeben (Kol 3,13). Sie trägt euch, gerade dann, wenn eure eigene Kraft nicht mehr reicht.

DEINE EINLADUNG

Nimm dir heute Zeit und danke Gott für seine große Liebe, die über eurer Ehe steht, euch trägt und euch immer wieder einen neuen Anfang möglich macht.

21



VIERTE KERZE · GOTT MIT UNS

Montag, 21. Dezember

Voller Wonne

> *„Wie schön bist du, und wie lieblich, o Liebe voller Wonne!“*
> Hld 7,7

Liebe voller Wonne, was für ein Ausdruck! Im Hohelied wird nicht nur sehnsüchtig geseufzt, da wird gejubelt, gespielt und gelacht. Die beiden haben richtig Freude aneinander. Sie nennen sich sogar „mein Freund“ und „meine Freundin“. Erinnerst du dich an Momente, in denen ihr euch vor Lachen kaum halten konntet? In den ersten Jahren ging das oft ganz von selbst. Heute dreht sich vieles um Termine, Rechnungen und Verantwortung, und das Leben wird schnell ziemlich ernst. Dabei verbindet nichts so leicht wie gemeinsames Lachen. Es erinnert euch daran, dass ihr nicht nur ein gutes Team seid, sondern Freunde und ein Liebespaar. Freude ist kein Luxus, sie tut eurer Ehe richtig gut.

DEINE EINLADUNG

Macht heute etwas, das euch beiden Spaß macht und zum Lachen bringt. Tanzt in der Küche zu eurem Lieblingslied, schaut einen Film aus eurer Anfangszeit oder spielt ein Spiel nur zu zweit.

22



VIERTE KERZE · GOTT MIT UNS

Dienstag, 22. Dezember

Wie ein Siegel

> *„Leg mich wie ein Siegel auf dein Herz, wie ein Siegel auf deinen Arm! Denn stark wie der Tod ist die Liebe.“* Hld 8,6

Was für ein starker Vers! Nirgends in der Bibel wird die Liebe so gewaltig beschrieben wie hier. Ein Siegel war früher ein Zeichen dafür, dass etwas fest und sicher zu jemandem gehört. Genau so ist eure Ehe: ein Versprechen, das ihr euch vor Gott gegeben habt. Jedes Mal, wenn ihr eins werdet, erneuert ihr dieses Versprechen. Paulus nennt die Einheit von Mann und Frau sogar ein großes Geheimnis, ein Bild für Christus und seine Gemeinde (Eph 5,32). Wie schön ist das: Eure Liebe darf etwas von Gottes treuer Liebe sichtbar machen.

DEINE EINLADUNG

Holt heute Abend euer Trauversprechen hervor und lest es euch bei Kerzenschein gegenseitig vor. Und wenn ihr es nicht mehr habt, sprecht euch euer Ja einfach in eigenen Worten neu zu.

23



VIERTE KERZE · GOTT MIT UNS

Mittwoch, 23. Dezember

Das Beste kommt noch

> *„Esst, Freunde, trinkt und berauscht euch an der Liebe!“* Hld 5,1

Was für eine Einladung! Viele verstehen diesen Satz als Gottes eigene Stimme, mitten hinein in die Hochzeitsnacht der beiden. Gott freut sich, wenn Mann und Frau einander genießen. Er hat die Liebe erfunden, und er möchte, dass ihr sie mit Freude feiert. Und doch ist das, was wir hier erleben, erst ein kleiner Vorgeschmack. Am Ende der Bibel wartet ein großes Fest, die Hochzeit des Lammes (Offb 19,9). Bis dahin dürft ihr euch aneinander freuen und eure Liebe genießen.

DEINE EINLADUNG

Gönnt euch heute mitten im Weihnachtstrubel einen Genussmoment zu zweit. Vielleicht ein Glas Wein und etwas, das ihr beide gern esst. Und dann lasst den Abend in Ruhe miteinander ausklingen. 😉

24



VIERTE KERZE · GOTT MIT UNS

Donnerstag, 24. Dezember
Heiligabend

Ich gehöre zu dir

> *„Ich gehöre meinem Geliebten, und mein Geliebter gehört mir.“* Hld 6,3

Ich gehöre dir, und du gehörst mir. Einfacher und schöner kann man Liebe kaum sagen! Heute Abend feiern wir, dass Gott genau das zu uns sagt. Er liebt uns nicht aus der Ferne. Er ist selbst gekommen, als kleines Kind in der Krippe, ganz Mensch wie wir (Joh 1,14). Immanuel, Gott mit uns! Vielleicht ist in deinem Leben oder in eurer Ehe gerade nicht alles leicht. Doch mit Jesus ist die Hoffnung in die Welt gekommen. Eines Tages wird alles heil sein, was jetzt noch zerbrochen ist. Alles wird gut. Frohe Weihnachten!

DEINE EINLADUNG

Freu dich heute an Gott, der auch dich und deine Ehe mit seinem Licht und seiner Hoffnung erfüllen wird. Weil Jesus da ist, wird alles gut werden.



WIE GEHT ES WEITER?

Das war erst der Anfang!

Jetzt sind alle 24 Türchen geöffnet, und Weihnachten liegt hinter uns. Wie schön, dass du dabei warst! Ich hoffe, du konntest in diesen Wochen spüren, wie viel Freude und Nähe in kleinen Schritten stecken kann. Und wenn manches liegen geblieben ist, ist das völlig in Ordnung.

Wenn du Lust bekommen hast, tiefer zu gehen, lade ich dich herzlich zu meinem Kurs **„Sulamiths Geheimnis“** ein. Dort entdecken wir in sieben Schlüsseln noch mehr von dem, was das Hohelied über Liebe, Leidenschaft und Hingabe erzählt. Mit kurzen Videos, Gedanken zum Weiterdenken, kleinen Schritten für deine Ehe und Gebeten. Vielleicht machst du den Kurs ja sogar zusammen mit anderen Frauen in einer kleinen Gruppe.

Sulamiths Geheimnis
7 Schlüssel zu wahrer Intimität und Leidenschaft
RAHELFROESE.DE

Ich würde mich sehr freuen, dich dort wiederzusehen!
Sei gesegnet, Rahel