

# 10 'GEBODEN'

## VOOR HET HUWELIJK

### Strijd in je huwelijk vs strijd voor je huwelijk

In dit artikel willen wij jullie bemoedigen met 10 liefdestips voor huwelijken en relaties gebaseerd op de 10 geboden uit de Bijbel. Lees snel verder om erachter te komen welke geheime liefdestips er schuilgaan achter deze 10 woorden van God die nog steeds relevant zijn. Dit zijn echt basisprincipes voor alle relaties, zowel het huwelijk als andere relaties. Voor wie alleenstaand, gescheiden, getrouwd, hertrouwd is of nooit wil trouwen. Of je gelukkig of ongelukkig getrouwd bent, deze tips zijn ook voor jou!

Liefde is ...

#### 1<sup>e</sup> liefdestip: "Wijd je toe aan 1 persoon".

God zegt: "Vereer naast Mij geen andere goden". Ik wil een exclusieve relatie. Ik wil je enige zijn. Ik neem geen genoegen met een vluchtige relatie. Dat geldt ook voor het huwelijk. Toewijding aan één persoon. Henry Ford zei op z'n 50-jarig huwelijksfeest: "Ik heb succes in het huwelijk zoals ik ook succes heb in zaken: Ik houd het op één model." Traditioneel beloven partners elkaar trouw tot de dood hen scheidt. Ze zeggen dat er geen concurrentie komt. Dat hun geliefde nummer 1 blijft. Maar we zien het zo vaak anders gaan. Toen Adam in de hof van Eden door God in slaap werd gebracht en een rib van hem nam, vormde Hij uit die rib een vrouw en bracht haar bij hem. God pakte niet meer ribben en zei niet: "Daar is Eva, daar is Samantha, daar is Laura en hier is... Hij nam maar één rib! Laten wij het bij 1 model houden..."



... een perfecte  
twee-eenheid

#### 2<sup>e</sup> liefdestip: "Zoek geen vervanging, zoek het in je huwelijk".

God is helder: "maak geen enkele afbeelding", geen enkele... Veel andere Godsdiensten hebben vervangende godsbeelden. En zo werkt het ook vaak in huwelijken die kapotgaan. We zoeken iets aan 'vervanging'. Zoek in je huwelijk geen vervanging! Zoek naar wat maakt dat je eigen behoefte is veranderd en neem verantwoordelijkheid voor je eigen binnenwereld. Houd van je vrouw, van je man. Zoek vervulling in die relatie! Sommige zoeken vervulling in andere dingen. Dat is één van de redenen dat pornografie zo schadelijk is. De hartstocht, de seksualiteit wordt op een beeld, een vervanging gericht. Dat gaat ten koste van het huwelijk. Soms zie je bij één van de partners dat het werk op nummer 1 komt, het hebben van een eigen zaak, of de voetbalclub. Al hun hartstocht, al hun energie, gaat daar naartoe. Het is een manier om de ontstane leegte op te vullen. Voor de duidelijkheid: werk is iets goeds. God gaf Adam een baan voordat Hij hem een vrouw gaf... Maar laten we met elkaar oppassen dat we geen 'vervangingen' hebben.

Liefde is...



...niet over werk praten  
tijdens het eten.

Liefde is...

#### 3<sup>e</sup> liefdestip: "Spreek positieve opbouwende woorden naar je partner".

God zegt: "Misbruik de naam van de Heer, uw God, niet". "Als je een goede relatie met Mij wilt, zeg dan goede dingen over Mij". Als we lege, betekenisloze woorden naar onze partner uitspreken tast dat ons respect voor diegene aan. Het verandert hen niet, het verandert ons. Wij zijn soms veel te kritisch en respectloos als wij iets zeggen en dat beïnvloedt onze relaties. Wees zorgvuldig welke woorden je naar de ander gebruikt, want ze hebben een grote invloed. Leer daarom goede dingen te zeggen over je partner. In Jakobus staat dat onze woorden, onze tong, zijn als het roer van een schip; ze bepalen de richting van het schip van ons leven, van ons huwelijk. Waarheen zet je koers met je huwelijk? Denk aan dingen die je soms eruit 'floept'... Probeer liefdevolle, vergevingsgezinde woorden naar elkaar uit te spreken. Elke dag een paar minuten opbouwende dingen tegen elkaar zeggen

wow!



...als je elke keer weer  
zorgt voor een 'wow'.

maakt enorm verschil. Positieve, door God vervulde, woorden naar elkaar uitspreken is een belangrijke sleutel voor een goed huwelijk.

Liefde is...



#### 4<sup>e</sup> liefdestip: “Besteed regelmatig 1 op 1 aandacht aan elkaar”.

God zegt: “Gedenk de sabbat dag dat u die heilig”. Het woord sabbat betekent letterlijk pauze, rust, niet werken. En het woord heilig betekent toegewijd aan God. God zegt: “Als je een lange relatie met mij wilt, dan moeten we tijd met elkaar hebben”. Bijzondere tijd. Exclusieve tijd. Heel veel tijd. Ik wil een hele dag. Voor een gezond huwelijk hebben man en vrouw tijd met elkaar nodig. We weten allemaal dat we leven in een drukke wereld. We worden volgegooid met TV, internet, sociale media, werk, sport, kerk, etc. Hebben we nog wel tijd om met elkaar te praten? Maak tijd voor elkaar. Exclusieve tijd. Samen wandelen, samen een dagje weg, samen naar de film. Kortom; maak ECHT contact van hart tot hart.

*Een predikant ging altijd bij de leden van de gemeente langs. Als hij langs moest komen, stopte ze een berichtje in de collectebus.*

*Op een dag kreeg hij een berichtje dat zijn aandacht trok.*

*Er stond: ik ben je trouwste meest toegewijde lid, maar ik ga dood van eenzaamheid. Kom alstublieft langs. Het was ondertekend door zijn vrouw...*

#### 5<sup>e</sup> liefdestip: “Uit dankbaarheid en waardering naar je partner”.

God zegt: “Toon eerbied voor uw vader en uw moeder”. Als je kijkt wat de Bijbel zegt over eerbied voor je vader en moeder dan heeft veel daarvan met het tonen van dankbaarheid te maken. Ouders stoppen (veel) energie, liefde en geld in de opvoeding van hun kinderen. Zo is het ook in een huwelijk. ‘Dank je wel’ zeggen is erg belangrijk in een huwelijk. Uit je dankbaarheid naar je partner. Ja, het kost moeite om waardering te uiten. Maar het levert enorm veel ‘dividend’ op. Besteed tijd om te zien wat je partner allemaal voor je doet en betekent, met of zonder kinderen, en spreek die dankbaarheid gewoon ook uit. Je zult merken dat dit liefdesvruchten afwerpt. Het respect naar elkaar toe zal groeien. Weinig punten om dankbaar om te zijn? Bid tot God en vraag Hem om te laten zien waar jij dankbaar voor mag zijn richting jouw partner.

#### 6<sup>e</sup> liefdestip: “Wees vriendelijk en vergeef elkaar”.

God zegt: “Pleeg geen moord”. Vermoord je partner niet, anders wordt een gezond huwelijk wel erg moeilijk... Jezus zei daar ook iets over. In Mattheus 5 zegt Hij: “...ieder die in woede tegen zijn broeder of zuster tekeergaat zal zich moeten verantwoorden”. Voor een goed, gezond en duurzaam huwelijk is het nodig dat we leren om ‘vriendelijk’ te zijn. Mensen die snel kwaad worden, gewelddadig zijn of een kort lontje hebben maken relaties maar al te vaak kapot. Een andere uiting van woede is om met een boos gezicht te zwijgen. Zo iemand gebruikt die ijzige stilte meestal om degene op wie hij boos is te straffen. Ook dat is geen gezond gedrag binnen een huwelijk. Leer jezelf aan om vergevingsgezind te zijn en om langzaam kwaad te worden. Iemand die snel kwaad wordt en langzaam vergeeft is een persoon waar heel moeilijk mee te leven is. Dus werk daaraan. God wil je erbij helpen!



#### 7<sup>e</sup> liefdestip: “Wees trouw, communiceer en wees close met elkaar”.

God zegt: “Pleeg geen overspel”. Er is ook nauwelijks iets denkbaar wat een huwelijk meer beschadigt dan overspel. Wees je partner trouw, zowel in daden als in gedachten. Jezus weidde ook hier over uit in Mattheüs 5. Hij zei: “Jullie hebben gehoord dat gezegd werd: Pleeg geen overspel. Maar Ik zeg u: dat iedereen die naar een vrouw kijkt en haar begeerd heeft in zijn hart al overspel met haar gepleegd.” Iemand die graag zijn lusten op 1 zet, verstikt z’n huwelijk. Immers, liefde geeft, lust neemt. Liefde is dienend, lust eist op. Liefde voedt, lust verstikt. Seks is een geschenk van God, bedoeld voor binnen het huwelijk. Voor lust is geen plaats, ook niet binnen het huwelijk. Let daarbij op de communicatie en close-zijn.

Liefde is...



...een man van weinig woorden.

## Communicatie

Hooglied 7 gaat over communicatie. Het is belangrijk om binnen een relatie zo te communiceren dat je elkaar sterkt en sticht. Geef elkaar complimenten. Vrouwen; van binnen blijven mannen jochies die naar bevestiging snakken en wel in de allereerste plaats van hun vrouwen.

Bevestigende woorden geven zoveel kracht, dus communiceer op een positieve manier. Want als dat thuis niet gebeurt, en je dan buiten de deur wel complimentjes krijgt, is het lastig daar weerstand aan te bieden. Het is geen excuus, maar het maakt het wel moeilijker (lees Spreuken 4, 5, 6 en 7). Je zult zien dat overal waar overspel in het spel is de neerwaartse spiraal telkens wordt ingezet door flirten. Want als zij thuis nooit iets positiefs over zichzelf te horen krijgt en een aantrekkelijke collega dan zegt: "Wat zie je er vandaag mooi uit" en de keer erna: "Heb je iets met je haar gedaan? Het staat je heel goed zo" en vervolgens: "Wat zie jij er fantastisch uit vandaag", dan zingt dat de hele dag door haar hoofd als ze die aandacht te kort komt. Hetzelfde geldt als hij nooit iets aardigs van zijn vrouw hoort. En een vrouwelijke collega zegt: "ik hoop dat je vrouw weet hoezeer ze boft met jou". Zie dat maar eens uit je hoofd te krijgen. Sommige mensen denken de hele dag aan zoiets terug. Want zo gaat de duivel te werk: hij plant eerst een gedachte...

## Close zijn

Met close zijn doelen we op seksuele intimiteit, dat je fysiek close met elkaar bent. Lees Hooglied 7 maar. Het is voor een goed huwelijk belangrijk om regelmatig 'close' te zijn. Geniet van elkaar en bespreek wat je van elkaar fijn vindt. Seks is iets goeds. Want het is super!

### **8<sup>e</sup> Liefdestip: "Bevestig je partner in haar identiteit".**

God zegt: "Steel niet". Wees integer. Laat haar op 1 staan en niet jouw eigen My, myself and I. Hierdoor kun je haar identiteit roven. Je kunt je partner gevangen zetten. Laten we onze partners bevestigen in hun identiteit, dat waarderen en uitspreken.

### **9<sup>e</sup> Liefdestip: "Leef een huwelijk zonder geheimen".**

God zegt: "Leg over een ander geen vals getuigenis af". Doe de waarheid geen geweld aan. Een goed huwelijk wordt gekenmerkt door eerlijkheid en vertrouwen. Plan tijd voor elkaar in om eerlijk zaken waar je mee worstelt te vertellen. Het is belangrijk om een huwelijk zonder geheimen te hebben. Leef samen vrij van leugens! En voed elkaar met woorden van leven. Ga bijvoorbeeld samen eens per week een stuk uit de Bijbel lezen en ga samen in gebed. Dat vraagt moed en kwetsbaarheid, maar jullie worden er zeker sterker door.

### **10<sup>e</sup> Liefdestip: "Wees dankbaar wat je hebt, richt je niet op wat je niet hebt".**

God zegt: "Zet uw zinnen niet op het huis van een ander en evenmin op zijn vrouw...". Staar je niet blind op wat je niet hebt. Sommige mensen doen dat wel. Kijk naar waar God jou en je partner mee heeft gezegend. Wees daar dankbaar voor. Zorg dat je hart van dank vervuld is, zodat je niet begerig wordt. Zo van: Had ik maar wat zij of hij heeft of was mijn man maar zoals hij. Het gras bij de burens is niet groener. Ze heeft het gewoon groen gespoten. En mocht het toch groener zijn, besproei je eigen gazon dan extra. We mogen leren om de sterke punten van je partner op waarde te schatten. Het kan een enorme druk op je huwelijk leggen als je je partner dwingt boven zijn/haar macht te functioneren of je je partner dwingt om een ander te zijn dan hij/zij is. Tel je zegeningen, wees dankbaar voor de dingen die je hebt en bega niet de fout om jezelf te vergelijken met anderen. Jij bent uniek en in Gods ogen door Jezus goed genoeg van top tot teen. Vertrouw daarop!

Liefde is...



...niet iemand helemaal willen bezitten

Liefde is...



...samen lekker uitslapen.

**Aan het einde van dit artikel willen we graag overbrengen dat al deze 'geboden' vervuld zijn door de liefde. Deze liefde heeft een naam; Jezus. Als Hij voorop mag gaan in jullie huwelijk/relatie zullen al deze liefdestips vanzelf volgen en in vervulling gaan. Wat een belofte voor jullie 2!**

Wij mogen genadevol in het huwelijk met elkaar omgaan. Het gaat niet om wetten en regels, maar om liefdesprincipes die we in het huwelijk mogen toepassing. Wij hopen dat je deze liefdestips kunt meenemen in je huwelijk/relatie. Mocht je daarin vastlopen of hulp nodig

hebben, dan kun je contact met ons opnemen. Dat kan via ons mailadres [info@degenadebron.nl](mailto:info@degenadebron.nl) of via 0620627505. Alle hulpvragen behandelen wij vertrouwelijk.

In liefde geschreven,

Het team van de Genadebron en de coaches Madelon Meester en Ewout van de Groep.