

26.10.2026

«Wie im 7. Himmel!?» - Wohin schauen wir?



ZUSAMMENFASSUNG

- **7. Himmel vs. Lichtverschmutzung:** Im Alltag überstrahlen oft viele dringende Dinge (Termine, Arbeit, Familie, Bildschirme) unsere Beziehung, sodass wir den Blick füreinander und für das Grosse verlieren.
- **Fixsterne geben Orientierung:** Wie Seefahrer nach den Sternen navigieren, helfen uns gemeinsame Grundwerte und Glaubensüberzeugungen (unsere persönlichen «Fixsterne»), im Sturm des Alltags immer wieder auf Kurs zu kommen.
- **Horizont & nächster Schritt (Psalm 119,105):** Wir müssen nicht alles aus eigener Kraft schaffen. Der Heilige Geist hilft uns mitten im Alltag, dranzubleiben und immer wieder einen Schritt aufeinander zuzugehen.
- **Raus aus dem Zelt (1. Mose 15,5):** Wenn uns etwas in der Ehe oder im Leben völlig unmöglich erscheint, lädt Gott uns wie Abraham ein, aus der Enge unserer Sorgen herauszutreten und unter Seinem weiten Himmel neue Hoffnung zu schöpfen.

VERTIEFUNGSDIEE

Euer «Abraham-Moment» zum Start

Zieht euch kurz eine Jacke an und geht gemeinsam für 2–3 Minuten nach draussen (Balkon, Garten, vor die Haustür oder ans weit geöffnete Fenster). Nehmt euch in den Arm, atmet tief durch und sucht am Himmel nach Sternen. Kommt danach zurück aufs Sofa.

Lichtverschmutzung im Alltag

Was sorgt in deinem/eurem Alltag momentan für die grösste «Lichtverschmutzung»? Welche Aufgaben, Sorgen oder Gewohnheiten leuchten gerade so grell, dass eure Zweisamkeit manchmal überstrahlt wird?

Die persönlichen Fixsterne bestimmen

Welche 3 bis 5 Werte, Haltungen oder Glaubensüberzeugungen sind für eure Ehe am wichtigsten und sollen euch immer wieder Orientierung geben?

Fixstern 1: _____

Fixstern 2: _____

Fixstern 3: _____

Fixstern 4: _____

Fixstern 5: _____

Standortbestimmung & Kurskorrektur

Schaut auf eure eben notierten Fixsterne:

- Welcher dieser Sterne leuchtet in unserer Ehe gerade besonders hell? Worüber können wir uns freuen und dankbar sein?
- Welcher unserer Fixsterne ist in letzter Zeit im Alltagsstress etwas verblasst – und wie können wir unser Ruder dort wieder leicht korrigieren?

➔ Konkreten kleinen Schritt (**Psalm 119.105**) definieren und den Heiligen Geist um Hilfe bitten