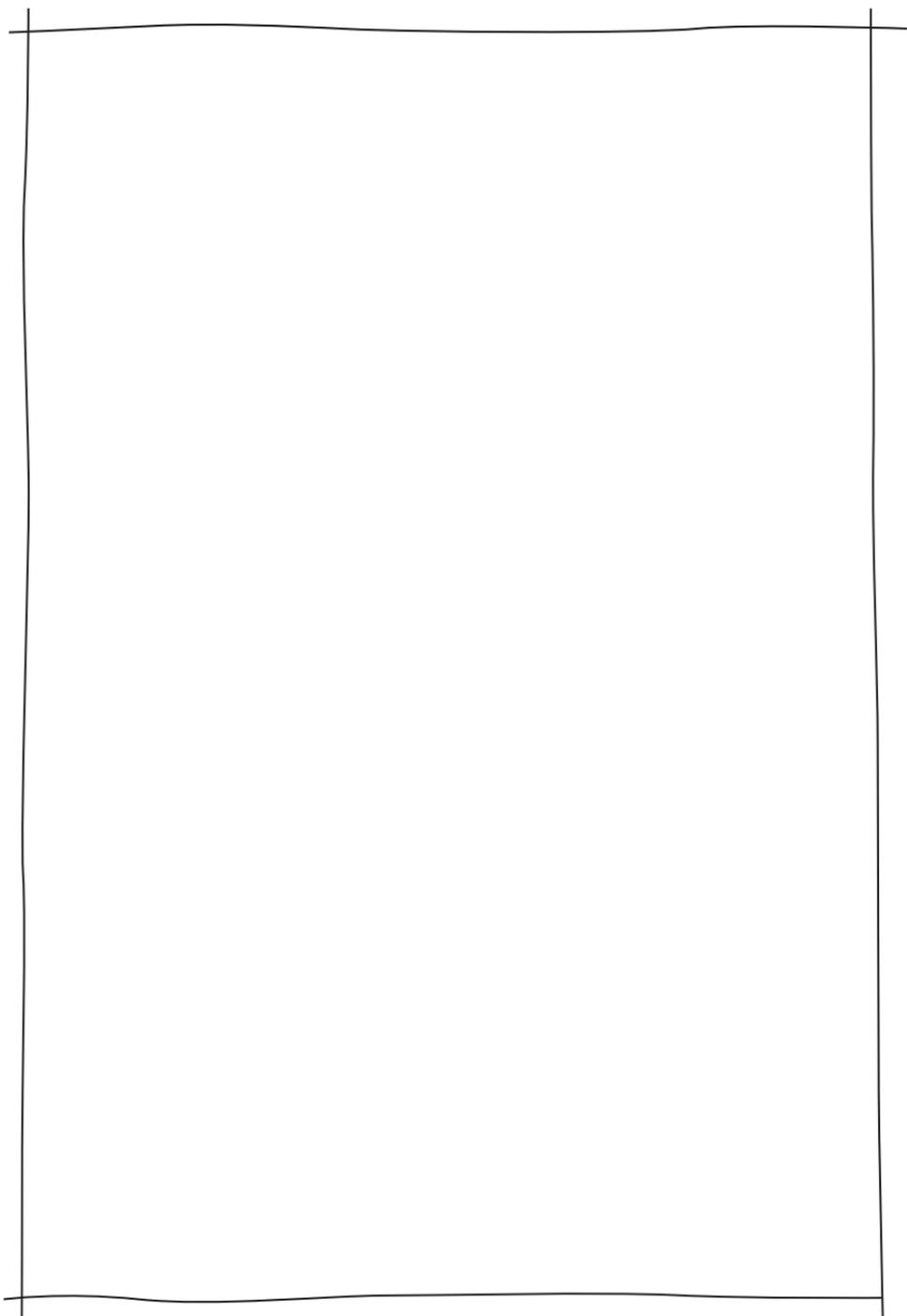


Lisa Jacobson

**100 IDEEN,  
WIE DU  
DEM BESTEN MANN DER WELT  
GEBEN KANNST,  
WAS ER BRAUCHT**

Aus dem Amerikanischen  
übersetzt von Sylvia Lutz.



## EINLEITUNG

Worte haben eine besondere Macht. Diesen Satz habe ich schon viele Male gehört und Sie vielleicht auch.

Worte können verletzen. Worte können aber auch heilen. Vermutlich haben Sie beides schon erlebt. Sie wissen, wie es ist, wenn bestimmte Aussagen über Sie gemacht werden und einige von ihnen werden Sie sicher nie vergessen.

Die Macht der Worte können aber nicht nur andere Menschen nutzen, auch Sie können Worte gezielt einsetzen. So haben Sie die unbeschreibliche Macht, Worte auszusprechen, die das Leben Ihres Mannes nachhaltig beeinflussen können. Mit ihnen geben Sie ihm das erstaunliche Geschenk der Liebe und können sogar sein Leben verändern.

Vielleicht sehnen Sie sich danach, Ihrem Mann dieses Geschenk zu machen, aber Sie sind unsicher, was Sie sagen sollen oder auf welche Weise Sie es sagen sollen. Womöglich sind Sie in einer Familie aufgewachsen, in der es nicht üblich war, so miteinander zu sprechen – liebevoll, wertschätzend und offen. Deshalb fühlen Sie sich vielleicht nicht wohl dabei.

Das kann ich sehr gut verstehen.

Ermutigende und bestätigende Worte gingen mir auch nicht immer leicht über die Lippen. Liebevolle Aussagen fielen mir schwerer, als ich es erwartet hätte. Aber irgendwann habe ich beschlossen, sie mir trotzdem anzugewöhnen, denn ich bin davon überzeugt, dass es meinem Mann guttut, sie zu hören.

Damals wusste ich noch nicht, dass diese Worte nicht nur sein, sondern auch mein Leben verändern würden. Er ist ein anderer Mensch geworden, und unsere Beziehung hat sich auch zum Positiven verändert. Unsere Ehe ist eindeutig besser geworden und das alles nur durch *Worte*.

Wenn Sie nicht wissen, was Sie sagen sollen, oder wenn Sie sich fragen, ob Ihre Worte wirklich etwas bewirken, möchte ich Sie ermutigen: Ihre Worte haben eine sehr große Wirkung. Lassen Sie sie nicht ungenutzt. Damit es Ihnen leichter fällt, die Macht der Worte zu nutzen, schlägt Ihnen dieses Buch 100 Möglichkeiten vor, wie Sie Ihrem Mann und Ihrer Ehe etwas Gutes tun können.

# DAS JA ZU DIR WAR DIE BESTE ENTSCHEIDUNG MEINES LEBENS.

Wir befanden uns irgendwo vor Mexiko auf einem großen, schönen Kreuzfahrtschiff, als mein Mann, ein unverbesserlicher Romantiker, vor mir niederkniete und mich bat, ihn zu heiraten. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir bereits darüber gesprochen, dass wir irgendwann heiraten würden, weshalb es für mich eigentlich keine so große Überraschung hätte sein dürfen. Trotzdem flennte ich wie ein kleines Kind, als er vor mir kniete und mir einen funkelnden Diamantring hinhielt.

Meine Antwort auf diesem romantischen Antrag war ein eindeutiges und schnelles Ja.

Matt war bewusst, dass dies eine folgenschwere Entscheidung für mich war. Denn mit diesem Ja versprach ich, den Rest meines Lebens an seiner Seite zu verbringen, ohne dass einer von uns wusste, was die Zukunft bringen würde.

In den schwersten Zeiten unserer Ehe wurde deutlich, was es bedeutet, dass wir für immer zusammengehören und unser Leben gemeinsam bestreiten – in guten wie in schlechten Tagen, in Armut und in Reichtum, in Krankheit und in Gesundheit. Darauf kommt es letztendlich an, nicht wahr? Dass wir es *gemeinsam* anpacken.

Versichern Sie Ihrem Mann hin und wieder, wie froh Sie sind, dass Sie ihn geheiratet haben. Dass das Ja zu ihm die beste Entscheidung Ihres Lebens war.

## DU BIST WIRKLICH SEHR ATTRAKTIV.

Ich weiß nicht mehr, was mich zu dieser Bemerkung veranlasste. Es war ein gewöhnlicher Tag, wir waren beide zu Hause und erledigten keine besonderen Arbeiten. Als er im Wohnzimmer an meinem Stuhl vorbeiging, konnte ich mir die Bemerkung nicht verkneifen und sagte: „Du bist wirklich sehr attraktiv.“

Ich bin nicht sicher, was für eine Reaktion ich erwartete, wahrscheinlich maximal ein Lächeln. Doch zu meinem Erstaunen blieb er abrupt stehen und kam zu mir zurück. Dann bat er mich, das, was ich soeben gesagt hatte, zu wiederholen.

„Ähm? Du bist wirklich sehr attraktiv. Das war nur eine Feststellung, Schatz.“

Er ist keineswegs der Typ, der auf Komplimente aus ist. Deshalb war mir nicht klar, was in diesem Moment in seinem Kopf vorging.

Dann erzählte er mir eine Geschichte aus seiner Kindheit, die ich bis dahin nicht gehört hatte: Als er ungefähr elf oder zwölf gewesen war, hatte er sich für so hässlich gehalten, dass er alle Familienalben durchgeblättert und jedes Bild, das er von sich finden konnte, herausgerissen hatte. So kam es, dass in den alten Familienalben zwar jede Menge Fotos waren, die seine Familie beim Angeln oder Campen zeigen, jedoch alle außer ihm zu sehen waren. Denn an der Stelle, an der er hätte stehen sollen, war immer ein Loch. Buchstäblich auf jedem Foto.

Mir wurde regelrecht übel, als ich das hörte. Wie hatte ein attraktiver Junge wie er auf die Idee kommen können, er wäre hässlich? Und

zwar so hässlich, dass er sich die Mühe gemacht hatte, alle Erinnerungen an sein Aussehen zu entfernen?

Ich bin mit einem Mann verheiratet, der wirklich sehr gut aussieht. Deshalb bin ich natürlich davon ausgegangen, dass er wusste, wie attraktiv er ist. Wie hätte ich da ahnen können, dass er sich selbst nicht so sah?

Die Bemerkung, dass er attraktiv ist, war für mich nur eine selbstverständliche Feststellung. Doch für ihn war sie keineswegs selbstverständlich. Umso wichtiger war es für ihn, diese Worte zu hören – besonders von seiner Frau.

## DEINE KÜSSE SIND EINFACH UMWERFEND.

Unseren ersten Kuss werde ich nie vergessen. Wir waren auf einen reich bewaldeten Berg hinaufgewandert und genossen von dort den Ausblick auf eine idyllische Lichtung. Abgesehen von ein paar Rehen, die leichtfüßig über die Lichtung sprangen, waren Matt und ich alleine. Es war wie bei Dreharbeiten zu einem Liebesfilm vor einer einmalig inszenierten Kulisse.

Wir standen nebeneinander, und ich ahnte, dass er überlegte, mich zu küssen. Ich signalisierte ihm, dass ich nur allzu gerne dazu bereit war, und wartete darauf, dass er sich zu mir hinunterbeugen würde. Dabei schloss ich in Erwartung eines filmreifen Kusses meine Augen.

Aber es kam anders als in einem Liebesfilm, denn unsere Lippen berührten sich nicht, sondern stattdessen prallten unsere Zähne klirrend aufeinander. Der peinlichste erste Kuss der Welt. Wir mussten beide herzlich lachen.

Gott sei Dank war das nur der erste Kuss von vielen, und ich kann ehrlich bestätigen: Übung macht den Meister. Mittlerweile küsst mein Mann unbeschreiblich gut, und das sage ich ihm auch oft.

Ihr Mann hört bestimmt ebenso gerne, dass Sie seine Küsse genießen.

## **ES GIBT FÜR MICH KEINEN SCHÖNEREN ORT AUF DER WELT ALS IN DEINEN ARMEN.**

Ich erinnere mich noch gut an den Abend, an dem ich meinen Mann das erste Mal traf. Es war eine Art Blind Date auf einer Party bei Freunden. Wir wussten beide, dass diese Freunde hofften, wir würden uns gut verstehen, und wahrscheinlich hofften wir beide das am meisten. Denn wir waren schon ein wenig älter und suchten bereits eine gefühlte Ewigkeit nach dem richtigen Partner.

Als ich an diesem Abend neben Matt auf der Couch saß und wir uns miteinander unterhielten, als wären wir alte Freunde und nicht neue, nervöse Bekannte, ertappte ich mich dabei, dass ich seine großen, starken Arme ansah und mir wünschte, sie würden mich festhalten. Das wäre natürlich ein wenig sonderbar gewesen, da wir uns erst seit wenigen Minuten kannten.

Damals konnte ich nicht ahnen, wie oft mich diese starken Arme festhalten würden – und unter welchen Umständen. Sie hielten mich, als ich vor Sorge fast krank war. Sie hielten mich, als ich nicht aufhören konnte zu weinen. Sie hielten mich an einem warmen Sommerabend, an dem Worte überflüssig waren. Sie halten mich, weil er mich liebt und weil mein Platz in seinen Armen ist – mein Lieblingsplatz.

Wie ist es bei Ihnen? Genießen Sie es, wenn Ihr Mann die Arme schützend um Sie legt? Wenn er Sie festhält? Fühlen Sie sich in seinen Armen geborgen und geliebt? Sagen Sie ihm, wie Sie sich fühlen. Erklären Sie ihm, dass Sie nirgendwo lieber sind als in seinen Armen.

## **DU BIST SO HÖFLICH UND ZUVORKOMMEND.**

Er hält Ihnen die Tür auf und lässt Ihnen höflich den Vortritt. Solche Gesten betrachten manche vielleicht als altmodisch, aber Rücksichtnahme und Höflichkeit sind zeitlos und kommen niemals aus der Mode. Rücksichtnahme bedeutet, die Interessen von anderen vor die eigenen zu stellen. Das ist immer eine gute Einstellung.

Neulich waren wir in einem Restaurant. Als wir aufbrachen, half mir Matt in meine Jacke. Wir waren in unser Gespräch vertieft, als er mir die Jacke über die Schultern legte, deshalb fiel mir gar nicht auf, dass andere Gäste uns dabei fasziniert beobachteten. Offenbar war das heute nicht mehr gang und gäbe, wenigstens nicht mehr oft.

Eine junge Frau trat auf uns zu und bemerkte: „Das ist faszinierend. Es ist so schön, was Ihr Mann für Sie tut.“

Wenn Ihr Mann auch so zuvorkommend ist, sollten Sie ihm sagen, wie dankbar Sie dafür sind, dass Sie mit einem so aufmerksamen und zuvorkommenden Mann verheiratet sind.

## MIT DIR WÜRDE ICH ÜBERALLHIN GEHEN.

Wir holen unsere Milch immer von einem Bauernhof in der Nähe. *In der Nähe* bedeutet, dass wir 25 Minuten quer durch die Stadt fahren müssen. Der Bauernhof gehört Freunden von uns, die extra für uns einen Teil ihrer frischen Milch in mehrere Glasflaschen mit einem „J“ für Jacobson füllen. Wir brauchen nur dorthin zu fahren und die Flaschen einzuladen. Das tun wir seit vielen Jahren.

Das Milchholen ist keine große Sache und es genügt eigentlich, wenn einer fährt. Aber wenn ich meinen Mann die leeren Milchflaschen ins Auto laden sehe und nicht gerade unabhkömmlich bin, biete ich immer an, ihn zu begleiten.

Ich rufe dann: „Warte! Ich komme mit!“

Er schüttelt daraufhin meist den Kopf und sagt: „Du hast bestimmt etwas Besseres zu tun.“

Aber ich kann eigentlich gar nichts Besseres zu tun haben. Ich würde mit ihm überallhin gehen. Solange wir zusammen sind, ist für mich alles gut.

Weiß Ihr Mann, dass Sie nirgends lieber sind als bei ihm? Sagen Sie es ihm. Milchholen, Supermarkt, Baumarkt – egal! Hauptsache, Sie sind zusammen!