


Leslie Vernick

# Die emotional zerstörerische Ehe





LESLIE VERNICK

- Erkennen
- Bleiben oder gehen?
- Negative Verhaltensmuster überwinden

# Die emotional zerstörerische Ehe

cap-books

Bestell-Nr.: 52 50458  
ISBN 978-3-86773-227-7

Alle Rechte der deutschen Ausgabe vorbehalten  
© 2014 cap-books/cap-music  
Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
07456-9393-0  
info@cap-music.de  
www.cap-books.de

Umschlaggestaltung: Olaf Johannson, spoon design  
Foto: © dubova, fotolia.de  
Übersetzung: Marita Wilczek  
Printed in Germany

Originally published in English under the title:  
The Emotionally Destructive Marriage by Leslie Vernick  
Copyright © 2013 by Leslie Vernick  
Published by WaterBrook Press  
an imprint of The Crown Publishing Group  
a division of Random House LLC  
12265 Oracle Boulevard, Suite 200  
Colorado Springs, Colorado 80921 USA  
International rights contracted through:  
Gospel Literature International  
P.O. Box 4060, Ontario, California 91761-1003 USA  
This translation published by arrangement with  
WaterBrook Press, an imprint of The Crown Publishing Group,  
a division of Random House LLC

Bibelzitate entnommen aus:  
(LUT) Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
(NL) Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

# Inhalt

Dank .....	7
Einleitung .....	9
<b>Teil 1: Ihre Ehe sehen, wie sie wirklich ist.....</b>	<b>15</b>
1. Befinden Sie sich in einer emotional zerstörerischen Ehe? .....	17
2. Drei wesentliche Elemente einer gesunden Beziehung.....	43
3. Fünf Verhaltensmuster, die eine Beziehung zerstören .....	57
und dem Partner schaden	
4. Wo ist Gott in alledem? .....	85
<b>Teil 2: Die Veränderung beginnt bei Ihnen .....</b>	<b>101</b>
5. Was stimmt an mir nicht? .....	103
6. Wann es zerstörerisch wird, sich noch mehr anzustrengen .....	123
7. Ihre KERN-Stärken aufbauen .....	139
8. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihren Partner weise zu konfrontieren .....	159

<b>Teil 3: Veränderungen in Ihrer Ehe einleiten.....</b>	<b>175</b>
9. Lernen, die Dinge in Liebe zur Sprache zu bringen .....	177
10. Der Zerstörung entgegenzutreten .....	195
11. Wenn es zu keiner erkennbaren Veränderung kommt .....	215
12. Notwendige Änderungen zur Wiederherstellung einer Ehe ....	235
13. Eine destruktive Ehe wiederherstellen .....	255
Nachwort.....	273
Anhang: Fünf häufige Fehler von Menschen, die anderen helfen wollen .....	277
Anmerkungen .....	281

*Der tapfersten Frau, die ich kenne.  
Dein Glaube, deine Stärke und dein Mut inspirieren mich.*

## Dank

Der Geburt eines Buches gehen immer lange, mühsame Wehen voraus. Ich ächze und stöhne, ich winde mich und rufe nach Hilfe. Ich bin so dankbar für alle, die in der Zeit meiner Wehen treu für mich gebetet haben. In vielen Momenten ließen völlig fremde Menschen mich durch eine E-Mail oder SMS wissen, dass sie für mich beteten. Ihre Namen kenne ich nicht, aber Sie sollen wissen, dass dieses Buch ohne Sie nicht geboren worden wäre.

Menschen meiner näheren Umgebung haben mir die Hand gereicht, meine Mahlzeiten zubereitet und mir den Nacken massiert, wenn ich nach langem Schreiben verspannt war. Mein Ehemann Howard ist mein Held. Er kochte mir das Essen und brachte mir liebevoll meinen Morgentee. Als ich mir Sorgen machte, durch das viele Sitzen zuzunehmen, brachte er an meinem Heimtrainer ein Tablet an, sodass ich beim Walken schreiben und die langen Sitzperioden unterbrechen konnte. Meine Freundin Barb verschaffte mir Raum und Zeit, indem sie mich in ihrem Strandhaus schreiben ließ, wo wir eigentlich unsere gemeinsame Freizeit genießen wollten. Mein Sohn Ryan übernahm oft zusätzliche Aufgaben im Haushalt, wenn ich zu beschäftigt oder abgelenkt war, mich selbst darum zu kümmern. In der Zwischenzeit brachte meine Tochter Amanda eigene wirkliche Babys zur Welt, die mein Herz beglückten.

Danken möchte ich auch meiner lieben Freundin Dee Brestin, die mit mir an ihrem Esstisch saß und mich ermutigte, über das zu schreiben, was niemand aussprechen oder angehen möchte. Georgia Shaffer, Paula Silva und Ginny Yttrup, euch danke ich für die Bereitschaft, den ersten Entwurf meines Manuskripts zu lesen, und für eure weisen und hilfreichen Kommentare. Bill Watkins, danke für die minutiöse biblische Sachkenntnis, mit der Sie mir geholfen haben, den biblischen Bund zu verstehen und einen tieferen Einblick in Ehe und Scheidung zu bekommen. Meiner Büroleiterin Donna Barats danke ich, dass sie – neben all ihren sonstigen Aufgaben – meinen Zeitplan genau eingehalten, die vielen Detailfragen geklärt und sämtliche Fußnoten dokumentiert hat, sodass ich mich ganz auf das Schreiben konzentrieren konnte. Susan Tjaden, meine Redakteurin, hat mein Manuskript zu einem viel besseren Buch gemacht. Ich danke Ihnen für all Ihre Mühen. Meinem Verlag, *WaterBrook Multnomah*, bin ich von Herzen dankbar, dass Sie an die Wichtigkeit dieses Themas geglaubt und dieses Buch herausgebracht haben. Danken möchte ich auch all den Männern und Frauen, die mir erlaubten, in ihrem zerrütteten Leben und ihrer zerstörten Ehe eine Wegbegleiterin zu sein. Ich habe so viel von Ihnen gelernt.

Und ohne dich, Gott, hätte ich überhaupt nichts zu sagen. Ungerechtigkeit und Missbrauch sind dir verhasst, und es bricht dir das Herz, wenn das in Familien und in deiner Gemeinde geschieht. Ich danke dir für das Vorrecht, für diejenigen sprechen zu dürfen, die nicht für sich selbst sprechen können.



# Einleitung

## Am seidenen Faden hängen

Es ist leicht, eine Fülle guter Bücher zu finden, die beschreiben, wie man als gläubige Frau in der Ehe nach Gottes Willen lebt oder welche Schritte zu einer erfolgreichen und glücklichen Ehe führen. Nicht viele Bücher handeln davon, wie man mit einer zerstörerischen und von Missbrauch gezeichneten Ehe weise umgeht. Als Seelsorgerin und Mentorin beobachtete ich mit wachsender Sorge, welche Ratschläge leidende Frauen von wohlmeinenden Pastoren, christlichen Seelsorgern, Freunden und anderen Leitern in den Gemeinden erhielten, wenn sie um Hilfe für ihre zerstörerische und von Missbrauch geprägte Ehe baten. Oft haben wir nicht erkannt, wie gravierend das Problem ist. Wir haben Fehldiagnosen über eine Ehe gestellt, die lebensbedrohlich an Krebs erkrankt ist, und ihr eine Behandlung verschrieben, als ginge es um eine bloße Erkältung. Und wir haben die Verantwortung für das, was eine Ehe lebendig erhält, falsch zugeordnet, indem wir der Ehefrau die gewaltige Last aufbürdeten, irgendwie eine liebevolle und warmherzige Beziehung zu einem Ehemann aufrechtzuerhalten, der sie grausam behandelt, missachtet, betrügt und ihr mit völliger Gleichgültigkeit begegnet. So etwas kann kein Mensch leisten und es ist auch nicht biblisch.

Jede Woche erreichen mich unzählige E-Mails von Frauen, die verzweifelt nach Antworten suchen, während sie in einer Ehe aushar-

ren, die sie manchmal an den Rand ihres Verstandes treibt. Die Einzelheiten variieren, aber es sind gewöhnlich die gleichen Fragen: „Was mache ich bloß?“ und „Wer kann mir helfen?“ Die Frau ist innerlich – und manchmal auch körperlich – deprimiert und erschöpft von der Not, die sie in ihren eigenen vier Wänden erlebt. Sie möchte Gott ehren und seinen Willen tun; aber bedeutet das auch, dass sie sich weiter durch ihren Ehemann zerstören lassen muss – einen Mann, der ihr versprach, sie zu lieben und zu schützen?

Ehe und Familie sind Gott wichtig, aber genauso wichtig sind ihm die Menschen in diesen Ehen und Familien. Gott schätzt Männer nicht mehr wert als Frauen und stuft die Institution der Ehe nicht höher ein als die Menschen, die in ihr leben. Er möchte Ihnen zeigen, wie Sie innerlich heil werden können und was zu tun ist, damit es zu einer echten Wiederherstellung Ihrer zerstörerischen Ehe kommt. Er weiß auch, dass das Herz Ihres Mannes so verhärtet sein kann, dass eine wirkliche Versöhnung in Ihrer Beziehung nicht immer möglich ist.

Im Verlauf dieses Buches werden Sie klar erkennen, was falsch läuft und warum es gefährlich sein kann, die Ehe um jeden Preis aufrechtzuerhalten.

Sie werden neue Einsichten gewinnen und ein neues Paradigma finden, um Ihre eigene Rolle in der Ehe zu verstehen. Sie werden Strategien erlernen und Mittel an die Hand bekommen, damit Sie Ihre eigene Stimme zurückgewinnen und die Stärke und den Mut aufbringen können, der Zerstörung entgegenzutreten. Auf diesen Seiten finden Sie biblische Wegweiser, um zu erkennen, ob eine aufrichtige Umkehr und Erneuerung geschieht und welche konkreten Schritte zu einer solchen Wiederherstellung führen.

*Die emotional zerstörerische Ehe* gliedert sich in drei Teile. Der erste Teil – „Ihre Ehe sehen, wie sie wirklich ist“ – hilft Ihnen, zwi-

schen einer enttäuschenden Ehe und einer zerstörerischen zu unterscheiden. Am Ende des ersten Kapitels können Sie durch selbst ausgewertete Testfragen herausfinden, ob Sie sich in einer zerstörerischen Ehe befinden. Im zweiten Kapitel erfahren Sie, was eine gesunde Ehe ausmacht und welche drei wesentlichen Elemente notwendig sind, damit eine Partnerschaft gelingt. Das dritte Kapitel zeigt Ihnen unterschiedliche Formen zerstörerischer Verhaltensmuster und erläutert, warum diese Ihnen, Ihren Kindern und Ihrer Ehe solchen Schaden zufügen. Im vierten Kapitel werden Sie sehen, dass Gott all das hasst, was Ihnen zugefügt wird. Er steht Ihnen zur Seite und ist für Sie; und er will Ihnen helfen, die Dinge so zu verändern, dass echte Heilung geschehen kann.

Der zweite Teil – „Die Veränderung beginnt bei Ihnen“ – zeigt Ihnen im fünften Kapitel zunächst, inwiefern Sie vielleicht unbewusst selbst dazu beitragen, dass die Zerstörung in Ihrer Ehe weitergehen kann. Sie werden erkennen, dass eine wahrhaft biblische Gefährtin etwas völlig anderes ist, als in einer falschen Unterordnung zu verharren und über die Zerstörung zu schweigen. Im sechsten Kapitel wird erläutert, warum das verstärkte Bemühen, die traditionellen Verhaltensweisen einer Ehefrau zu erfüllen, eine zerstörerische Ehe noch verschlimmern und inwiefern die allgemeine Lehre über die biblische Stellung des Mannes als Haupt und die Unterordnung der Frau zu einem Machtmissbrauch führen und eine Anspruchshaltung fördern kann. Das siebte Kapitel wird Ihnen helfen, eine innere Stärke zu entwickeln, damit Sie zum richtigen Zeitpunkt fähig sind, sich selbst und Ihre Kinder durch entschlossene, aber im Einklang mit Gottes Willen stehende Schritte zu schützen. Im achten Kapitel erfahren Sie konkret, wie Sie sich vorbereiten müssen, um in einem schwierigen Gespräch mit Ihrem Mann über seine zerstörerischen Verhaltensweisen zu sprechen.

Der dritte Teil – „Veränderungen in Ihrer Ehe einleiten“ – bietet Ihnen spezifische Strategien, wie Sie Ihrem Mann sein zerstörerisches Verhalten bewusst machen und ihn zu Veränderungen einladen können, die dem Willen Gottes entsprechen. Im neunten Kapitel werden Sie entdecken, wie Sie die Dinge in Liebe sagen können, ohne Ihren Mann zu beschämen, zu tadeln oder zu missachten, sodass Ihre Worte ihn motivieren, seine zerstörerischen Einstellungen und Verhaltensweisen abzulegen. Das zehnte Kapitel vermittelt Ihnen einen Plan, wie Sie ruhig und gelassen bleiben können, wenn Sie Ihren Mann zur Rede stellen, und welche Konsequenzen Sie setzen können, falls er sich weigert, Ihnen zuzuhören. Das elfte Kapitel erläutert Schritt für Schritt, welche biblischen Optionen Sie haben, falls sich in Ihrer zerstörerischen Ehe nichts ändert, und wie Sie trotz fortwährender zerstörerischer Verhaltensweisen stark bleiben und sich weiter ganz auf Gott ausrichten können. Zum Schluss erfahren Sie im zwölften und dreizehnten Kapitel, welche konkreten Veränderungen erforderlich sind, damit eine zerstörerische Ehe wiederhergestellt werden kann, und woran Sie erkennen, ob Sie als Ehepartner Fortschritte machen oder nicht. Im Nachwort lade ich Sie ein, den Bericht eines Mannes zu lesen, der dabei ist, seinen Machtmissbrauch zu überwinden und ein besserer Ehemann zu werden.

Ich habe mich mit der Frage beschäftigt, ob ich dieses Buch nur für Frauen schreiben oder auch die Männer einbeziehen sollte, denn es gibt auch Männer, die in einer zerstörerischen Ehe leben, sich erschöpft und hilflos fühlen und nicht wissen, was sie gegen die schädliche Dynamik in ihrer Ehe tun können. Am Ende beschloss ich, dieses Buch für Frauen zu schreiben, aber wenn Sie als Mann nach Antworten für Ihre zerstörerische Ehe suchen, werden Sie auf diesen Seiten ebenfalls Hilfen finden, wenn Sie darüber hinwegsehen können, dass Männer in den hier enthaltenen Geschichten und Beispielen

---

len als die Haupttäter erscheinen. Wenn Ihre Frau diejenige ist, die ein zerstörerisches Verhalten zeigt, finden Sie unter [www.leslievernick.com/the-emotionally-destructive-marriage](http://www.leslievernick.com/the-emotionally-destructive-marriage) weitere Quellen.

Die Namen der Personen in den Geschichten wurden geändert, sofern sie mir nicht ausdrücklich erlaubt haben, ihre wahren Namen zu nennen. Einige Beispiele oder Charaktere wurden aus mehreren Fällen zusammengesetzt, um einen bestimmten Aspekt zu veranschaulichen. Doch alle schildern die schmerzliche Situation, in der manche Frauen Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr leben müssen.

Bitte glauben Sie mir: Gott will nicht, dass Sie am seidenen Faden durchhalten, liebe Freundin. Er wirft Ihnen eine Rettungsleine zu. Ergreifen Sie sie, damit Sie leben.



# TEIL 1

---

## Ihre Ehe sehen, wie sie wirklich ist

Dein Auge ist das Fenster deines Körpers. Ein klares Auge lässt das Licht bis in deine Seele dringen. Ein schlechtes Auge dagegen sperrt das Licht aus und stürzt dich in Dunkelheit. Wenn schon das, was du für Licht hältst, in dir Dunkelheit ist, wie dunkel wird dann erst die Dunkelheit sein!

**Jesus in Matthäus 6,22-23; NL**





## Befinden Sie sich in einer emotional zerstörerischen Ehe?

Denn es ist nichts verborgen, was nicht offenbar werden soll,  
und ist nichts geheim, was nicht an den Tag kommen soll.

– Markus 4,22; LUT

Als ich vor einigen Jahren in Ungarn einen Vortrag hielt, stellte ich schockiert fest, welchen Titel die Ungarn für eines meiner Bücher gewählt hatten, als sie es in ihre Sprache übersetzten: *Wie man eine 6-Minus-Ehe überlebt*. Meine Schwester, die mich auf dieser Vortragsreise begleitete, scherzte mit mir darüber, ob wohl irgendjemand zugeben würde, dass die eigene Ehe so schlecht ist. Doch während der Veranstaltung ging das Buch weg wie warme Semmeln. Zerrüttete Ehen gibt es überall. Christliche Familien bilden da keine Ausnahme. Vielleicht haben Sie selbst das Gefühl, in einer 6-Minus-Ehe zu leben, und wissen einfach nicht, was Sie tun sollen. In diesem Buch werden Sie Hilfe finden, aber zunächst ist es wichtig, zwischen einer enttäuschenden und einer zerstörerischen Ehe zu unterscheiden.

### EINE ENTTÄUSCHENDE EHE

Anna hockte auf der Stuhlkante, die Hände ordentlich auf dem Schoß gefaltet. Als ich sie bat, mir zu sagen, warum sie gekommen

war, stiegen ihr Tränen in die Augen. Verlegen holte sie ein Taschentuch heraus und tupfte sich behutsam die Augen ab, um ihre Wimperntusche nicht zu verschmieren. „Ich weiß gar nicht, warum ich weine“, stammelte Anna mit zitternden Lippen. „Eigentlich sollte ich glücklich sein. Ich habe ein echt schönes Leben. Mein Mann ist gut zu den Mädchen, sorgt großzügig für unsere Familie und ist insgesamt ein netter Kerl.“

„Wo liegt dann das Problem?“, fragte ich.

„Ich denke, ich hatte wohl eine innigere Beziehung erwartet. Ich habe nicht das Gefühl, für ihn irgendwie anziehend zu sein. Vielleicht war ich das nie. Und ... also ... ich frage mich, ob ich, wenn ich gewartet hätte, eine bessere Beziehung gefunden hätte. Jetzt bedrückt mich die Vorstellung, den Rest meines Lebens mit ihm zu verbringen.“

Im weiteren Gespräch erfuhr ich, dass Anna in einem turbulenten Zuhause voller Chaos und Konflikte aufgewachsen war. Als sie Mark begegnete, erschien er ihr als Inbegriff der Stabilität, Stärke und Sicherheit – etwas, das Anna in ihrer Kindheit nie erfahren hatte. Mark war ein entschiedener Christ, und das machte ihn in Annas Augen zu einem denkbar vielversprechenden Ehemann. Sie liebte das Gefühl der Fürsorge und Sicherheit, das er ihr vermittelte, übersah dabei aber einige seiner anderen Eigenschaften, wie seine Reserviertheit, Schweigsamkeit und mangelnde Unternehmungslust. Und nun fühlte sie sich bei aller Geborgenheit und Sicherheit einsam, gelangweilt und festgefahren.

Ihre Ehe ist nicht zerstörerisch, aber für Anna ist sie enttäuschend und schmerzlich. Sie weiß nicht, wie sie weitermachen soll oder ob sie das überhaupt will. Allerdings ist ihr klar, dass eine Beendigung ihrer Ehe aus solchen Gründen für Mark und ihre Kinder verheerend wäre und dass sie damit ihr Versprechen brechen würde, dass sie vor Gott und vor ihrem Mann gegeben hatte. Anna fühlt sich

verletzt und verwirrt und elend. Sie möchte Gott vertrauen, sehnt sich aber verzweifelt danach, in einer erfüllenden Beziehung glücklich zu werden. Und das kann sie sich mit Mark nicht vorstellen.

### EINE ZERSTÖRERISCHE EHE

Wie Anna war auch Carol in ihrer Ehe unglücklich, aber aus völlig anderen Gründen. Carol trat in meinem Büro auf und ab, das Gesicht von Wimperntusche verschmiert, und suchte verzweifelt nach Antworten.

„Leslie, ich weiß einfach nicht, wie ich so weiterleben soll. Mein Mann behauptet, ich sei fett und faul und nichts wert. Er verspottet mich, und wenn ich weine oder wütend werde, macht er sich darüber lustig. Ich weiß nicht, was ich tun soll, wenn er den Kindern sagt, dass sie nicht auf mich zu hören brauchen oder dass ich zu dumm bin, um ihnen bei den Hausaufgaben zu helfen. Und Sex! Davon will ich erst gar nicht anfangen, sondern nur eines sagen: Wenn ich nicht interessiert bin, muss ich mir anhören, wie prude ich bin oder wie sehr jede andere Frau mögen würde, was er tut.

Ich habe meinen Pastor um Hilfe gebeten, doch obwohl er Mitgefühl zu haben scheint, hat er mir nur gesagt, ich solle auf Gott vertrauen und mich noch mehr bemühen, meinen Mann zu lieben und mich ihm unterzuordnen. Innerlich bin ich völlig durcheinander. Ich weiß schon, dass Gott sagt, ich soll mich unterordnen. Aber wie? Wie soll ich mich einem Menschen unterordnen, der verantwortungslos mit unserem Geld umgeht? Wie soll ich mich einem Menschen unterordnen, der sich so verhält, als würde er mich hassen? Wie kann ich Liebe zu einem Mann empfinden, der mich emotional fertigmacht und sexuell erniedrigt?

Ich sagte: „Das können Sie nicht.“

„Kann ich nicht?“, Carol blieb stehen und ließ sich auf einen Stuhl sinken, den Blick fest auf mich geheftet.

Ich lächelte. „Das können Sie nicht. Sie stecken in einem lebendigen Albtraum. Es ist nicht falsch, dass Sie wütend sind und sich verletzt fühlen. Gott hasst die Art und Weise, wie Ihr Mann Sie behandelt. Sein Verhalten ist böse.“

„Aber was soll ich tun?“, fragte Carol.

„Carol, in der gegenwärtigen Situation ist es unmöglich, Ihren Mann mit der innigen Zuwendung einer Ehefrau zu lieben, aber Gott will tatsächlich, dass Sie ihn lieben, selbst wenn er Ihnen wie ein Feind vorkommt. Wie diese Art von Liebe in Ihrer Lage aussieht, ist etwas, das wir gemeinsam herausfinden werden. Aber ich möchte Ihnen etwas Wichtiges mitteilen. Ihren Mann im biblischen Sinn zu lieben verlangt nicht von Ihnen, dass Sie ihn aufpäppeln, damit er Sie weiter verletzen kann. Es geht um etwas, das viel heilsamer ist.“

---

Ihren Mann im biblischen Sinn zu lieben verlangt nicht von Ihnen,  
dass Sie ihn aufpäppeln, damit er Sie weiter verletzen kann.

Es geht um etwas, das viel heilsamer ist.

---

Wie Anna befindet sich auch Carol in einer 6-Minus-Ehe. Aber Carols Beziehung ist nicht bloß enttäuschend, sondern zerstörerisch. Ihr Mann verletzt nicht nur ihre Gefühle, sondern erniedrigt sie ständig als Person und missachtet, was sie zu sagen hat. Er lehnt sie als biblische Gefährtin ab und benutzt sie zur Befriedigung seiner sexuellen Bedürfnisse. Seine Verhaltensweisen und Einstellungen zu Carol sind nicht nur sündig, sondern auch zerstörerisch; sie sind abwertend und