

Dr. Emerson Eggerichs

Liebe und Respekt

Über den Autor

Emerson Eggerichs ist Theologe und promovierter Familientherapeut. Er war lange Jahre Pastor einer großen Gemeinde, bevor er sich ganz auf seine Arbeit als Ehe-therapeut konzentrierte. Mit seiner Frau Sarah lebt er in Grand Rapids, Michigan; gemeinsam leiten sie die Organisation *Love and Respect Ministries* und sprechen auf vielen Konferenzen. In dieses Buch lässt der Autor mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Beratung von Paaren sowie die Ergebnisse einer Umfrage von 7.000 Frauen und Männern einfließen.

Dr. Emerson Eggerichs

Liebe und Respekt



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

© der deutschen Ausgabe 2011 Gerth Medien GmbH, Asslar,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Übersetzt von Ulrike Becker

Die Bibelzitate wurden den folgenden Bibelübersetzungen entnommen:
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe
in neuer Rechtschreibung,

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LU)

Revidierte Elberfelder Bibel, © 1985, 1992 R. Brockhaus Verlag, Witten (ELB)
Zürcher Übersetzung, © 2007, TVC Theologischer Verlag, auf Quadro Bibel,
SCM R. Brockhaus, Witten.

1. Auflage 2011

Bestell-Nr. 816 492

ISBN 978-3-86591-492-7

Umschlaggestaltung: Michael Wensert

Umschlagfoto: Shutterstock

Lektorat und Satz: Mirjam Kocherscheidt

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

» *Inhalt*

Einleitung:

Liebe allein genügt nicht	9
-------------------------------------	---

Teil 1

Der Teufelskreis des Ehewahnsinns	13
1 Das schlichte Geheimnis einer gelungenen Ehe . . .	15
2 Wer kommunizieren will, muss den Code entschlüsseln	33
3 Warum sie keine Achtung und er keine Liebe zeigt .	52
4 Was Männer am meisten fürchten, kann den Teufelskreis aufrechterhalten	66
5 Sie hat Angst, zum Fußabtreter zu werden; er ist es leid, ständig „nichts zu kapieren“	84
6 Sie hat Sorge, eine Heuchlerin zu sein; er klagt: „Ich werde nicht respektiert!“	98
7 Sie glaubt, ihm nicht vergeben zu können; er sagt sich: „Wer soll diese Frau lieben können?“ . .	112

Teil 2

Der Segenskreis einer kraftvollen Ehe	125
8 So buchstabieren Sie Ihrer Frau das Wort „Liebe“ . .	127
9 Nähe – Ihre Frau sucht Ihre Nähe	136
10 Offenheit – Sie möchte, dass Sie sich für sie öffnen .	146

11	Verständnis – Versuchen Sie nicht, Ihre Frau zu verändern, hören Sie einfach nur zu . . .	158
12	Versöhnungsbereitschaft – Sie möchte, dass Sie sagen: „Es tut mir leid“	169
13	Loyalität – Sie muss wissen, dass Sie zu Ihrer Verbindlichkeit stehen	180
14	Wertschätzung – Sie wünscht sich, dass Sie sie achten und schätzen	188
15	So buchstabieren Sie Ihrem Mann das Wort „Respekt“	199
16	Eroberungswille – Achten Sie seine Sehnsucht, zu arbeiten und etwas zu erreichen	209
17	Leiterschaft – Achten Sie seinen Wunsch, Sie zu schützen und zu versorgen	221
18	Autorität – Achten Sie seinen Wunsch, zu dienen und zu leiten	232
19	Erkenntnis – Achten Sie seinen Wunsch, analytisch zu denken und Ihr Ratgeber zu sein	243
20	Beziehung – Achten Sie seinen Wunsch nach einer Freundschaft, in der Sie Seite an Seite gehen	256
21	Sexualität – Achten Sie seinen Wunsch nach sexueller Intimität	265
22	Der Segenskreislauf einer kraftvollen Ehe wird funktionieren – wenn Sie mitmachen	276

Teil 3

	Der Ultimative Segenskreis	281
23	Der wahre Grund für Liebe und Respekt	283

24 Die Wahrheit macht tatsächlich frei	300
Nachwort:	
Aus Rosa und Blau kann Gottes Purpur werden	315
Anhang 1:	
Eine persönliche Inventurliste für Mann und Frau	322
Anhang 2:	
Wenn das Bedürfnismuster von Liebe und Respekt nicht zutrifft	325
Anhang 3:	
Was können Sie tun, wenn Ihr Mann arbeitssüchtig ist?	327
Anmerkungen	330

» *Einleitung*

Liebe allein genügt nicht

Vielleicht erinnern Sie sich noch an den Beatles-Song *All You Need Is Love* (Alles, was du brauchst, ist Liebe). Dieser Aussage kann ich absolut nicht zustimmen. Fünf von zehn Ehen enden heute in einer Scheidung, weil Liebe allein eben nicht ausreicht. Ja natürlich, in einer Ehe ist die Liebe zwingend notwendig, insbesondere für die Frau, doch was darüber viel zu oft vernachlässigt wird, ist das Bedürfnis des Mannes nach Achtung. In diesem Buch geht es darum, wie Frauen ihr Bedürfnis nach Liebe erfüllen können, indem sie ihrem Mann das geben, was er braucht, nämlich Respekt. Hier die Geschichte eines Ehepaares, das gerade noch rechtzeitig von der Unverzichtbarkeit von Liebe und Respekt innerhalb einer Beziehung erfahren hat:

Mein Mann und ich nahmen vor einiger Zeit an einer Ihrer Konferenzen zum Thema „Liebe und Respekt“ teil. Noch einige Tage zuvor hatte sich bei uns der „Teufelskreis des Ehewahnsinns“ so richtig heftig gedreht, und wir waren daraufhin zu dem Schluss gekommen, dass es reichte und wir unsere Ehe beenden sollten. Wir waren beide verletzt, traurig, wütend und niedergeschlagen. Übrigens sind wir beide Christen und Mitarbeiter einer großen Gemeinde. Zwar hatten wir zu diesem Zeitpunkt bereits über einige Zeit hinweg eine christliche Eheberatung in Anspruch genommen, doch es war diese Konferenz, die nicht nur unsere Ehe gerettet, sondern uns auch neue Einsichten und Strategien an die Hand gegeben hat. Die Teilnahme an dieser Konferenz war sozusagen unser „letzter

Versuch“, unsere Ehe zu retten, obwohl mein Mann beinahe nicht mitgekommen wäre, weil er nicht mehr daran glaubte, dass uns noch etwas helfen könnte. Die Einsichten, die Gott uns geschenkt hat, sind einfach und tief greifend. ... Sie haben einen Heilungsprozess in Gang gesetzt und unsere Ehe vollkommen umgekrempelt. Wenn wir dieses Wissen doch nur schon vor 30 Jahren mit auf den Weg bekommen hätten! Wie viel Kopfschmerzen und Leid hätte uns das erspart. Eins kann ich Ihnen sagen: Am Abend des Samstags, an dem die Konferenz geendet hat, haben wir den schönsten Abend seit Jahren miteinander verbracht.

Was haben diese Frau und ihr Mann auf der Konferenz gehört? Was hat ihre Ehe so revolutioniert? Was hat dazu geführt, dass ein Ehepaar, das sich am Freitag noch scheiden lassen wollte, schon am nächsten Tag wie frisch verliebt daherkam? Das Buch, das Sie gerade in Händen halten, enthält dieselbe Botschaft von Liebe und Respekt, die dieses Ehepaar gehört hat. Ihr Bericht ist nur einer von Tausenden, die ich im Laufe der letzten Jahre bekommen habe. Sie alle bestätigen, was geschehen kann, wenn Mann und Frau ihre Ehe in einem neuen Licht sehen.

Sehnen Sie sich nach ein wenig Frieden? Wollen Sie Ihrem Ehepartner nahe sein? Wollen Sie sich verstanden fühlen? Wollen Sie Ehe so erleben, wie Gott sie sich gedacht hat? Dann versuchen Sie es mit Liebe und Respekt!

Dieses Buch ist für Menschen in Ehekrisen, für Eheleute, die kurz vor der Scheidung stehen, für Männer und Frauen, die bereits zum zweiten Mal verheiratet sind, für Paare, die glücklich verheiratet bleiben wollen, für einsame Ehefrauen, für eingeschüchterte Ehemänner, für Ehepartner, die eine Affäre haben, für die Opfer solcher Affären, für Verlobte sowie für Pastoren oder Berater, die nach Material suchen, das Ehen retten kann.

Ich weiß, ich verspreche viel. Ich würde nicht einmal im Traum daran denken, so viel zu versprechen, wenn ich nicht davon überzeugt wäre, dass das, was ich Ihnen erzählen werde, hilft. Hören Sie noch weitere Beispiele, wie sich durch die Botschaft von Liebe und Respekt Ehen zum Guten wenden:

Vor ein paar Tagen beschloss ich, meinem Mann zu sagen, dass ich ihn respektiere. Es fühlte sich komisch an, diese Worte zu sagen, aber ich rang mich trotzdem dazu durch. Die Reaktion war unglaublich. Er fragte mich, warum ich ihn respektiere, also zählte ich einige Gründe auf, und anschließend konnte ich geradezu sehen, wie sich seine Haltung sichtlich veränderte.



Ich bin so traurig darüber, dass wir bereits 22 Jahre verheiratet sind und ich die Sache mit dem Respekt erst jetzt begriffen habe. Ich schrieb meinem Mann zwei Briefe, in denen ich ihm mitteilte, warum ich ihn respektiere. Ich kann nur darüber staunen, wie viel zärtlicher er jetzt mir gegenüber ist. Jahrelang habe ich darum gebetet, dass mein Mann mich lieben und mir seine Liebe in meiner Sprache zeigen möge. Doch seit dem Moment, in dem ich angefangen habe, seine Sprache der Liebe zu sprechen, gibt er mir, wonach ich mich gesehnt habe.

Diese Briefe stehen stellvertretend für viele, die mich beinahe täglich erreichen – von Menschen, die durch den einen Schlüsselvers der Bibel, der diesem Buch als Grundlage dient, klug geworden sind. Kein Mann hegt zärtliche Gedanken für seine Frau, wenn er glaubt, dass sie ihn verachtet, und interessanterweise untergräbt gerade die Missachtung einer Frau gegenüber ihrem Mann genau das, was sie am meisten braucht: seine Liebesbezeugungen.

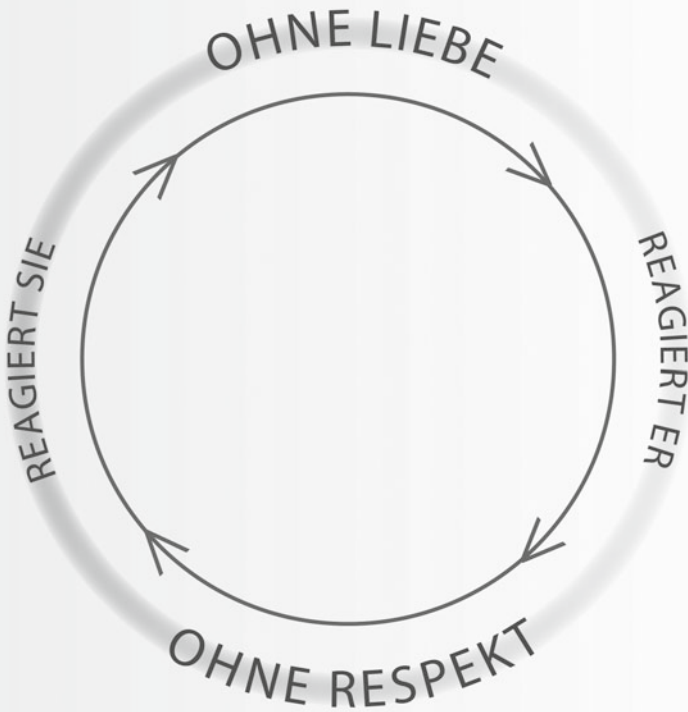
Sie sollten jedoch nicht denken, dass das, was ich Ihnen in diesem Buch erläutern werde, ein wundersames Heilmittel ist. Manchmal verblasst der Glanz, den Ehepaare während einer unserer Konferenzen erleben, sehr schnell, wenn sie sich anschließend wieder den gleichen alten Problemen beugen – dem „Teufelskreis des Ehewahnsinns“. Ich rate allen Paaren, die die Wirksamkeit des Prinzips von Liebe und Respekt erlebt haben, dem Ganzen mindestens sechs Wochen Probezeit zu geben. Nach einem solchen Zeitraum können sie abschätzen, was sie bereits erreicht haben und was noch vor ihnen liegt.

Die Reise zu einer ausgeglichenen Ehe ist niemals zu Ende, doch in den Jahrzehnten meiner Seelsorge bei Ehepaaren habe ich etwas entdeckt, das jede Beziehung verändern, stärken und verbessern kann. Ich nenne es das Zusammenspiel von Liebe und Respekt. Meine Frau Sarah und ich halten viele Vorträge zu diesem Thema, und wir staunen über das Handeln Gottes überall da, wo Männer und Frauen sich diesem biblischen Eheentwurf beugen. Wir erleben aber auch in unserer eigenen Ehe, dass es funktioniert. Dort erfahren wir immer wieder neuen Segen, weil wir uns von dem Zusammenspiel von Liebe und Respekt berühren lassen.

Bei vielen Ehepaaren ist in der Tat der Respekt das fehlende Puzzleteil. Lesen Sie weiter, und ich werde deutlich machen, was ich damit meine.

Teil 1

Der Teufelskreis des Ehewahnsinns



» 1 *Das schlichte Geheimnis einer gelungenen Ehe*

„Wie kann ich meinen Mann dazu bringen, mich genau so zu lieben, wie ich ihn liebe?“ Diese Frage stellten mir unzählige Frauen, die während meiner fast 20-jährigen Tätigkeit als Pastor einer wachsenden Gemeinde in meine Beratung kamen. Mir brach das Herz, wenn diese Frauen mir unter Tränen ihre Geschichten erzählten. Frauen sind so zartfühlend. Oft saß ich selbst mit Tränen in den Augen da. Gleichzeitig ärgerte ich mich über die Männer. Warum merkten sie denn nicht, was sie ihren Frauen antaten? Und wie konnte ich den Frauen helfen, ihre Männer zu mehr Liebe zu motivieren?

Da ich selbst in einem unglücklichen Elternhaus aufgewachsen war, fühlte ich umso tiefer mit. Meine Eltern hatten sich scheiden lassen, als ich ein Jahr alt war. Später heirateten sie erneut. Doch als ich fünf war, kam es wieder zur Scheidung. Als ich in der dritten Klasse war, zogen sie wieder zusammen, doch meine Kindheit war bestimmt von lautstarken Streits und unguten Spannungen. Ich sah und hörte Dinge, die sich für immer in meiner Seele eingebrannt haben. Oft weinte ich mich nachts in den Schlaf. Ich erinnere mich noch an diese tiefe Traurigkeit, die mich erfasst hatte. Bis ins Alter von elf Jahren nässte ich ein. Mit 13 wurde ich auf eine Militäarakademie geschickt. Dort blieb ich bis zu meinem Abschluss.

Wenn ich auf die Ehe meiner Eltern zurückblicke, die von ständigen Konflikten beherrscht war, kann ich die Ursache für ihr Unglück klar erkennen: Meine Mutter schrie förmlich

nach Liebe und mein Vater sehnte sich verzweifelt nach Achtung, nach Respekt.

Meine Mutter gab Kurse in Akrobatik, Stepptanz und Schwimmen, was ihr ein gutes Einkommen verschaffte und sie finanziell unabhängig machte. Mein Vater bekam zunehmend das Gefühl, dass meine Mutter auch gut ohne ihn zu rechkäme – und diese Botschaft vermittelte sie ihm auch immer wieder. Sie traf finanzielle Entscheidungen, ohne ihn zu fragen, und das gab ihm ein Gefühl von Bedeutungslosigkeit, so als wäre völlig egal, was er über die jeweiligen Anschaffungen dachte. Weil er gekränkt war, reagierte er lieblos. Er war überzeugt, dass meine Mutter ihn nicht respektierte. Vater regte sich über vieles auf – ich weiß gar nicht mehr, was es im Einzelnen alles war. Mutter war dann immer völlig am Boden zerstört und verließ einfach den Raum. Diese Dynamik zwischen meinen Eltern beherrschte meine Kindheit und Jugend.

Als Jugendlicher hörte ich dann das Evangelium: Gott liebt mich, er hat einen Plan für mein Leben, und wenn ich meine Sünden bekenne und Christus in mein Herz einlade, werde ich das ewige Leben finden. Das tat ich, und mit diesem Schritt veränderte sich mein ganzes Leben.

Nach meinem Abschluss an der Militärakademie bewarb ich mich am *Wheaton College*, weil ich glaubte, von Gott in den Dienst als Pastor berufen zu sein. Während ich im Grundstudium war, fanden meine Mutter, mein Vater, meine Schwester und ihr Mann zum Glauben. Unsere Familie begann sich zu verändern, doch die Narben verschwanden nicht einfach. Mutter und Vater sind inzwischen im Himmel und ich bin Gott für ihre ewige Erlösung dankbar. Ich hege keine Bitterkeit in meinem Herzen, doch ich empfinde Schmerz und Traurigkeit. Was ich als Kind bereits spürte und was ich heute weiß, ist, dass meine Eltern sich jeweils gegenüber dem anderen verteidigten. Ihr Problem war, dass sie einander sehr leicht verletzen

konnten, aber nicht die Werkzeuge besaßen, die ihnen geholfen hätten, die Regler an ihren Feuerwerfern zu justieren und ihre Ehe so zum Besseren zu verändern.

Während ich am *Wheaton College* studierte, lernte ich schließlich ein wunderbares Mädchen kennen, das jeden Raum erhellte, den es betrat. Sarah war der positivste, liebevollste und offenherzigste Mensch, der mir jemals begegnet war. Sie liebte den Herrn und wollte ihm allein dienen. Eigentlich hätte sie eine tonnenschwere Last mit sich herum-schleppen müssen, da ihre Familie durch die Scheidung der Eltern zerbrochen war. Doch davon ließ sie sich ihr Gemüt nicht schwer machen. Sie hatte sich vielmehr entschlossen, nach vorne zu blicken. Sie war nicht nur attraktiv, ich wusste auch, mit ihr an meiner Seite würde ich jeden Tag meines Lebens neben einer wahren Freundin aufwachen.

Der Streit um die Jeansjacke

Ich hielt um Sarahs Hand an, während wir beide noch aufs College gingen, und sie sagte Ja.

In unserer Verlobungszeit bekamen wir eine Ahnung davon, wie Mann und Frau über nichtige Anlässe in Streit geraten können. Zu unserem ersten gemeinsamen Weihnachtsfest nähte Sarah mir eine Jeansjacke. Ich öffnete das Geschenk, hielt die Jacke in die Höhe und bedankte mich bei ihr.

„Sie gefällt dir nicht“, meinte Sarah.

Ich schaute sie verdutzt an und antwortete: „Doch, sie gefällt mir.“

Aber sie bestand darauf: „Nein, das tut sie nicht. Du freust dich nicht.“

Erstaunt erwiderte ich: „Doch, sie gefällt mir.“

Sie fuhr mich an: „Nein, das tut sie nicht. Wenn sie dir gefallen würde, würdest du dich richtig freuen und dich

überschwänglich bei mir bedanken. In meiner Familie sagt man so etwas wie: ‚Oh, seht nur, das ist genau das, was ich mir gewünscht habe!‘ Da spürt man die Begeisterung. Weihnachten ist toll, und das zeigen wir einander auch.“

So erfuhren wir, wie unterschiedlich wir beide auf Geschenke reagieren. Sarah bedankt sich hundert Mal, wenn sie sich über ein Geschenk freut, und weil ich ihr nicht so überbordend dankte, nahm sie an, ich sei zwar höflich, könne es aber kaum erwarten, die Jacke der Heilsarmee zu spenden. Sie war überzeugt, dass mir ihr Werk nichts bedeutete und ich ihr dafür nicht dankbar sei. Und ich wiederum fühlte mich abgelehnt, weil ich nicht in einer bestimmten Weise reagiert hatte. Ich kam mir irgendwie unmöglich vor. Das ganze Jackenszenario traf mich völlig unerwartet.

Keiner von uns beiden erkannte es damals, aber Sarah fühlte sich während der Episode mit der Jeansjacke ungeliebt und ich fühlte mich nicht respektiert. Ich wusste, dass Sarah mich liebt, doch sie begann sich zu fragen, ob ich für sie genauso empfand wie sie für mich. Zugleich empfand ich ihre Reaktion auf meine „wenig enthusiastische“ Antwort auf ihr Geschenk so, als würde sie mich, so wie ich war, nicht wirklich mögen. Wir sprachen das alles nicht aus, aber die Gefühle des Ungeliebt- und Nicht-geachtet-Seins waren innerlich bereits vorhanden.

Wir heirateten 1973, als ich gerade meinen Abschluss an der *Wheaton Graduate School* machte. Von dort aus gingen wir nach Iowa, wo ich in einer Gemeinde arbeitete, während ich mein Theologiestudium am *Dubuque Seminary* abschloss. In Iowa eröffnete ich zusammen mit einem anderen Pastor ein Seelsorgezentrum. In dieser Zeit begann ich, mir ernsthaft Gedanken über die Unterschiede zwischen Mann und Frau zu machen. Ich konnte mit meinen Klienten mitfühlen, da auch Sarah und ich die Spannung erlebten, die es zwischen Mann und Frau oft gibt.

*„Was du sagst, mag stimmen,
aber dein Tonfall ist nicht der richtige“*

Sarah und ich sind sehr unterschiedlich, wenn es um soziale Kontakte geht. Sarah ist sehr fürsorglich, sucht persönliche Kontakte und unterhält sich gerne mit Menschen. Begegnungen geben ihr neue Energie. Ich bin eher analytisch und verarbeite die Dinge mehr oder weniger emotionslos. Ich gewinne neue Energie, wenn ich mehrere Stunden alleine in meinem Arbeitszimmer verbringen kann. Wenn ich soziale Kontakte pflege, bin ich zwar herzlich, aber weit weniger beziehungsorientiert als Sarah.

Eines Abends, als wir von unserem Hauskreis nach Hause fuhren, äußerte Sarah ein Empfinden, das sich bei ihr in den letzten Wochen aufgebaut hatte.

„Du warst heute ziemlich ruhig im Hauskreis“, sagte sie beinahe ärgerlich. „Du schüchterst die Menschen durch dein Schweigen ein. Und *wenn* du etwas sagst, kommt es häufig sehr unsensibel rüber. Was du zu dem neuen Ehepaar gesagt hast, war wirklich unangebracht.“

Ich war wie vor den Kopf gestoßen, versuchte jedoch, mich zu rechtfertigen. „Was meinst du damit? Ich habe einfach versucht, zuzuhören und zu verstehen, was die anderen sagen wollten.“

Bei ihrer Antwort hob sich Sarahs Stimme um ein paar Dezibel. „Du musst den anderen das Gefühl vermitteln, dass sie sich im Hauskreis innerlich entspannen und wohlfühlen dürfen.“ Die Stimme stieg um weitere Dezibel. „Du musst sie aus der Reserve locken.“ Nun schrie Sarah schon beinahe. „Stattdessen bist du immer so in dich selbst versunken!“

Ich konnte ein paar Sekunden lang nicht antworten, weil ich mich schlicht und einfach herabgesetzt fühlte, und zwar

nicht nur durch das, *was* sie sagte, sondern auch durch ihre Haltung und ihren Tonfall. Darum antwortete ich: „Sarah, was du sagst, mag stimmen, aber dein Tonfall ist nicht der richtige.“

Sarah erinnert sich noch heute daran, wie sehr dieses Gespräch im Auto ihr Leben verändert hat. Sie mag in ihrer Beurteilung meines Umgangs mit anderen Menschen recht gehabt haben, doch die Art und Weise, wie sie mir das beibrachte, war nicht angemessen. Aufgrund dieses Gespräches arbeiteten wir beide an unseren Problemen, Sarah vielleicht mehr als ich. Erst letzte Woche musste sie mich wieder einmal darauf aufmerksam machen, dass ich mich einer bestimmten Person gegenüber feinfühlicher verhalten sollte.

Diese frühe Episode aus unserer Ehe war ein Same für Dinge, die ich erst später artikulieren konnte. Ich wusste, dass Sarah mich liebte und dass ihr Gefühlsausbruch dem Wunsch entsprang, mir zu helfen. Doch unterm Strich fühlte ich mich angegriffen und nicht respektiert und hatte das Gefühl, mich verteidigen zu müssen. Wir hatten in den Folgejahren immer wieder mit diesem Problem zu kämpfen. Sie äußerte ihre Sorge über etwas, das ich nicht im Blick hatte („Hast du Soundso angerufen?“); ich wiederum tat zwar mein Bestes, doch manchmal kamen alte Verhaltensweisen wieder durch, was ihr wiederum das Gefühl gab, ich würde ihre Hinweise nicht schätzen.

Und dann vergaß ich ihren Geburtstag

Einige Jahre zogen ins Land und Sarahs Geburtstag rückte wieder einmal näher. Sie fragte sich, ob ich daran denken würde. Sie selbst vergaß nie einen Geburtstag, doch ich hatte solche Dinge oft nicht auf meinem Radar. Sie wusste,