

LYSA TERKEURST



Wie du deine Beziehungen gesund gestaltest

Aus dem Englischen von Elke Wiemer

GerthMedien



Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag
Thomas Nelson, Nashville, Tennessee, unter dem Titel
„Good Boundaries and Goodbyes“. Published by arrangement
with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© 2022 by Lysa TerKeurst

© 2025 der deutschen Ausgabe by Gerth Medien
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bibelzitate
der folgenden Übersetzung entnommen: *Neues Leben. Die Bibel*,

© 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weitere verwendete Bibelübersetzungen:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart (EÜ)

Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe.

© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GN)

Hoffnung für alle™,

Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 Biblica, Inc. (Hfa)

Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen.

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft (NGÜ)

1. Auflage 2025

Bestell-Nr. 821040

ISBN 978-3-98695-040-8

Bearbeitung: Nicole Schol

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter • grafikbuero-sonnhueter.de

Umschlagillustration: Shutterstock, Nadia Snopek

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

www.gerth.de

INHALT

Einleitung:	Ohne Liebe können wir keine gesunden Grenzen setzen	9
Kapitel 1:	Du bist nicht verrückt (du kannst sie lieben, aber nicht ändern)	20
Kapitel 2:	Die Probleme, mit denen wir alle kämpfen, beim Namen nennen	33
Kapitel 3:	Es geht nicht um die Probleme, sondern um das, wofür sie stehen	48
Kapitel 4:	Gott nimmt die Überschreitung von Grenzen sehr ernst – und wir sollten das auch tun	60
Kapitel 5:	Du machst das schon richtig gut	81
Kapitel 6:	Vielleicht werden sie nie erkennen, dass deine Grenzen etwas Gutes sind	105
Kapitel 7:	Du brauchst dir das, was der andere sagt, nicht zu eigen zu machen	125

Kapitel 8:	Bei einer gesunden Beziehung geht es nicht darum, den anderen glücklich zu machen	146
Kapitel 9:	Wovor habe ich nur solche Angst?	168
Kapitel 10:	Kann eine Trennung auch etwas Gutes haben?	187
Kapitel 11:	Ich gebe nicht auf – ich akzeptiere nur die Realität	201
Kapitel 12:	Unzählige kleine Beerdigungen	223
Schlussgedanken:	Eine Bibel, ein Ring und ein Gott, der uns nie verlässt	237
	Hilfreiche Weisheiten, wenn unsere Grenzen hinterfragt werden	245
	Hol dir Hilfe	261
	Wichtige Anmerkungen zum Thema „Missbrauch“ . . .	262
	Danksagung	265
	Anmerkungen	267

Ich widme die Botschaft dieses Buches jeder couragierten Frau, die einige schwere, aber mutige Entscheidungen treffen muss, um das Chaos hinter sich zu lassen und ein gesundes und authentisches Leben zu führen. An dich habe ich bei jedem einzelnen Wort gedacht, als ich dieses Buch geschrieben habe.

Vergiss nicht: Wenn du zutiefst liebst, kannst du auch zutiefst verletzt werden. Aber nur weil du verletzt werden könntest, bedeutet das ja noch lange nicht, dass du dich davor fürchten müsstest, anderen nahezukommen. Es bedeutet vielmehr, dass du die ungeheure Fähigkeit besitzt, andere wirklich zu lieben, weil du es wagst, einem Menschen dein verletzliches Innerstes zu öffnen. Verstaue die Liebe nicht im hintersten Winkel deines Herzensschranks wie einen alten Pulli, den du nicht mehr anziehen willst. Gesunde Grenzen helfen dir zu erkennen, wie du andere lieben kannst, ohne dich dabei selbst zu verlieren.

Tausende meiner eigenen Tränen haben die Tinte auf den Seiten dieses Buches verwischen lassen. Ich habe sie geweint, während ich Gott versprach, diese Botschaft zu verfassen, wenn er mir helfen würde, sie selbst auch zu leben. Und dass ich alles tun würde, damit du diese Worte einmal lesen kannst. Es ist eine Ehre, dich hier kennenzulernen. Machen wir uns also gemeinsam an die Arbeit.

Einleitung

Ohne Liebe können wir keine gesunden Grenzen setzen

Hallo zusammen! Ich möchte gern so viel in diese ersten Worte packen, damit ich gleich die richtige Atmosphäre schaffe. Ich wünschte, ich könnte dir deinen Lieblingskaffee servieren, dir eine Decke geben, eine Schachtel Taschentücher auf den Couchtisch legen und die passende Musik anstellen. Und dann könnten wir uns gegenseitig erzählen, wie es gerade in unserem Leben so läuft.

Ich würde viel lieber direkt mit dir über all das hier sprechen. Oder es dir wenigstens als handgeschriebenen Brief schicken. Das Thema hat etwas zutiefst Persönlich-Menschliches, und ich möchte nicht, dass das im Schwarz-Weiß dieser Seiten und gedruckten Buchstaben verlorenght. Wir nehmen dieses Buch *beide* in die Hand, während wir herauszufinden versuchen, wo es in den wichtigsten Beziehungen in unserem Leben rundläuft und wo nicht.

Und weil Beziehungen etwas Lebendiges sind, sind sie wie die Luft in unseren Lungen – mal werden diese weit und dann wieder ziehen sie sich wegen möglicher Missverständnisse zusammen. Beziehungen sind etwas Wunderbares, voller Liebe und Frust, gewoben aus Angst und all den anderen Eigenheiten, die wir jedes Mal mitbringen, wenn wir versuchen, einer anderen Person nahezukommen. Denn: Wenn uns geliebte Menschen nahekomen, kommen sie auch unseren

Problemen nahe. Und auch wir stehen plötzlich ihren Problemen gegenüber.

Wenn wir uns einander öffnen, werden wir umso verwundbarer, je enger die Verbindung wird. Je verwundbarer wir uns machen, desto ungeschützter sind die verletzlichen Stellen in unserem Innersten. Und das ist riskant. Wenn wir es wagen, anderen einen ehrlichen Blick in unser Innerstes zu gewähren, besteht die Gefahr, dass wir auch sehr verletzt werden. Wenn wir es wagen, ein großes Risiko einzugehen, riskieren wir auch, sehr enttäuscht zu werden. Wenn wir es wagen, uns zu verschenken, könnten wir auch ausgenutzt werden. Und wenn wir es wagen, gegen unsere Natur zu handeln und das zu werden, was andere brauchen, könnten wir uns selbst dabei verlieren.

Zu lieben und geliebt zu werden – das ist das schönste Gefühl, das ich je erlebt habe.

Zu verletzen und selbst verletzt zu werden – das ist das schrecklichste Gefühl, das ich je erlebt habe.

Diese Erfahrung haben wir wahrscheinlich beide schon gemacht. Auf unterschiedliche Weise, mit unterschiedlichen Personen und in unterschiedlichem Maße haben wir beide schon erlebt, was es heißt, zu lieben und verletzt zu werden.

Wir hoffen das Beste und fürchten das Schlimmste und versuchen immer wieder herauszufinden, wie wir unsere Beziehungen auf eine gute Art und Weise gestalten können. Wir leben unser Leben mit den Menschen, die wir lieben. Und diejenigen, die uns lieben, leben ihr Leben mit uns.

Wir lachen zusammen, pflegen Beziehungen, beenden Beziehungen, streiten und versöhnen uns, entfernen uns voneinander und kommen wieder zusammen. Und wir denken, wie gut wir es doch mit dieser Person haben. Bis wir unserer Seelsorgerin irgendwann eine Nachricht mit dem Emoji eines zerbrochenen Herzens schicken: „Ich brauche dringend Hilfe... Alles geht den Bach runter. 💔“ Vielleicht verwenden wir aber

auch andere Worte und andere Emojis, die man hier nicht abdrucken kann.

Es läuft eben nicht immer so glatt wie in den schönen Weihnachtsfilmen von *Hallmark*.

In diesen Filmen genießen die Menschen den Segen der Vorhersehbarkeit – am Ende wird immer alles gut. Dort kommt es nie vor, dass man dauernd Grenzen setzen muss, weil auch die Schwierigkeiten nicht von Dauer sind. Wenn die Geschichte erst einmal eine positive Wendung genommen hat, dann bleibt bis zum Abspann auch alles gut.

Nachdem ich zu viele von diesen Filmen geschaut hatte, habe ich vergangene Woche Freundinnen eine Nachricht geschickt. Ich wollte versuchen, diese unrealistischen Geschichten zu korrigieren. In meiner Nachricht stand Folgendes:

***Erste Szene:** Schneeflocken rieseln sanft auf die Menschen der Stadt herab, die lächeln, lachen, Schlittschuh laufen. Mitten unter den vergnügten Menschen: ein Mädchen, das ihre Kundschaft bedient. Sie hat einen richtig fiesen Chef. Da lässt sie sehnsuchtsvoll ihren Blick schweifen. Sie sucht etwas, weiß aber nicht recht, was. Plötzlich taucht ein eingebildeter, sehr gut aussehener Mann mit Gitarre auf. Insgeheim ist er der Prinz eines fernen Landes. Aus Versehen schüttet sie Wasser über ihn. Er schreibt ein Lied für sie. Die beiden verlieben sich.*

***Letzte Szene:** Sie wird Prinzessin.*

Aber natürlich wissen wir alle, dass das nicht realistisch ist. Das Leben hat nicht immer ein Happy End. Deshalb sollte das Drehbuch eigentlich eher so aussehen:

***Erste Szene:** Gleiche Szene, aber: Sie schüttet das Wasser über ihn, er platzt vor Wut, gibt ihr kein Trinkgeld, verlangt, dass sie gefeuert wird. Als sie traurig nach Hause geht, murmelt sie vor sich hin...*

irgendwas mit einem „Idioten“. Außerdem wird sein Schloss zwangsversteigert und er muss schon bald als Aushilfskraft im gleichen Restaurant arbeiten wie sie. Sie wird schließlich zur Geschäftsführerin befördert und zeigt ihm seine Grenzen auf, weil er den Kassenabschluss nach Feierabend nicht richtig macht. Dann entdeckt sie Dinge, die sie dazu veranlassen, ihn zu feuern, denn: Er greift in die Kasse.

Letzte Szene: Sie kommt zu Wohlstand, kauft das Schloss und lädt ihre Freundinnen ein, gemeinsam darüber nachzudenken, was bei ihm wohl schiefgegangen ist und wie er sie nur bestehen konnte! Doch die letzte Szene zeigt sie nachdenklich: Sie zweifelt immer wieder an sich selbst und wünscht sich insgeheim, dass alles ganz anders verlaufen wäre.

Ich vermute, dass *Hallmark* mich wahrscheinlich nie als Drehbuchautorin engagieren wird.

Aber ich brenne darauf, das, wie ich glaube, fehlende Puzzlestück in die Geschichte meiner eigenen Beziehungen einzusetzen: gesunde Grenzen.

Jetzt würde ich dir gern direkt in die Augen schauen, weil ich dir etwas wirklich Wichtiges sagen muss: In diesem Buch geht es nicht darum, sich von jemandem zu trennen oder Beziehungen den Rücken zu kehren. Es geht darum, wie man Menschen auf gesunde Art und Weise lieben kann. Und es geht darum, angemessene Grenzen und Rahmenbedingungen zu kommunizieren, damit die Liebe tragfähig und von Dauer ist. Liebe schließt Grenzen nicht aus. Ganz im Gegenteil. Wir setzen Grenzen, damit wir wissen, wie wir uns verhalten sollen, wenn wir unsere Mitmenschen wirklich lieben wollen, ohne uns selbst dabei zu verlieren. Gesunde Grenzen helfen uns, die Sache mit der Liebe selbst dann nicht aufzugeben, wenn Beziehungen untragbar werden und wir uns der Notwendigkeit einer Trennung stellen müssen.

Auf jeder Seite dieses Buches werden wir uns ganz ehrlich der Frage stellen, welche gesunden und ungesunden Aspekte wir selbst in uns tragen, aber auch die Beziehungen, in die wir uns von ganzem Herzen investieren. Manchmal ist es gar nicht so leicht, zwischen „gesund“ und „ungesund“ zu unterscheiden. Deshalb ist es wichtig, Gott hier um Rat zu bitten – und wenn wir es mit komplizierten Situationen zu tun haben, wo es um Abhängigkeit und Missbrauch geht, auch Fachleute. (Lies dazu bitte „Hol dir Hilfe“ auf Seite 261.)

Schließlich ist es Gottes Wille für uns, dass wir ihn und unsere Mitmenschen lieben. Genau das hat uns Jesus gelehrt und vorgelebt: „So gebe ich euch nun ein neues Gebot: Liebt einander. So wie ich euch geliebt habe, sollt auch ihr einander lieben“ (Johannes 13,34).

Aber wir können bei uns selbst und bei anderen keine negativen, zerstörerischen Verhaltensmuster dulden und das dann als „Liebe“ bezeichnen. Und wir können nicht stolz darauf sein, in Beziehungsdingen treu und geduldig zu sein, wenn wir in Wirklichkeit nur eine Verzerrung dessen pflegen, was Gott „Liebe“ nennt. Ich will dir mit diesem Buch nicht dabei helfen, anderen ihre Fehler aufzuzeigen – wir sollten auch uns selbst ehrlich betrachten. Wir sollten unsere Motive und Denkweisen unter die Lupe nehmen.

Wir können keine negativen, zerstörerischen Verhaltensmuster dulden und das dann als „Liebe“ bezeichnen.

Und ich will dich auch nicht dazu überreden, dich vorschnell, rücksichtslos und unüberlegt in eine Scheidung zu stürzen. Sprüche 15,22 erinnert uns daran, dass wir viele Ratgeber brauchen, um kluge Entscheidungen zu treffen. Mir geht es ebenfalls nicht darum, Menschen dazu zu ermutigen, Beziehungen