


Leslie Vernick

Beziehungen, die mich emotional zerstören

Emotionale Zerstörung erkennen

Emotionale Zerstörung beenden

Emotionale Zerstörung überleben



LESLIE VERNICK

Beziehungen die mich emotional zerstören

- Erkennen
- Stoppen
- Überleben

Ein Buch für Frauen und Männer

cap-books

Bestell-Nr.: 52 50486
ISBN 978-3-86773-236-9

Alle Rechte der deutschen Ausgabe vorbehalten

© 2015 cap-books/cap-music
Oberer Garten 8
D-72221 Haiterbach-Beihingen
07456-9393-0
info@cap-music.de
www.cap-books.de

Umschlaggestaltung: Olaf Johansson, spoon design
Foto: Igor Stevanovic/Shutterstock.com
Übersetzung: Marita Wilczek
Printed in Germany

Originally published in English under the title:
THE EMOTIONALLY DESTRUCTIVE RELATIONSHIP
Copyright © 2007 by Leslie Vernick
Published by Harvest House Publishers
Eugene, Oregon 97402
www.harvesthousepublishers.com

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.
(GN) Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

*Männern und Frauen, denen ich begegnet bin –
in dem Vertrauen, dass Gott sie verändern würde,
sind sie nicht Opfer oder Täter geblieben,
sondern entwickeln sich immer mehr
zu den Menschen, die sie nach Gottes Absicht sein sollen.*

Dank

Auf dem Umschlag steht mein Name, aber viele Menschen haben mir unter die Arme gegriffen, während ich dieses Buch schrieb. Danke, mein treues Gebetsteam. Ohne eure Liebe und eure Gebete würde ich immer noch am Schreibtisch hocken und auf ein leeres Blatt starren.

Howard, du warst bei jedem meiner Bücher meine größte Stütze. Ich bin dir zutiefst dankbar für deine Ermutigung, die mir geholfen hat, die Talente zu entfachen, die Gott mir gab. Ich weiß, welche Opfer du gebracht hast, und liebe dich dafür noch mehr. Ryan und Amanda, obwohl ihr nicht mehr zuhause wohnt, habt ihr mich durch eure Ermutigung und Liebe unermesslich gesegnet. Theresa Cain, meine seelenverwandte Schwester und Freundin, danke für deine ständige Unterstützung und deine Gebete.

Glenna Dameron, Georgia Shaffer, Winston Smith, Jim Cheshire und Erin Stephens – danke, dass ihr meinen ersten Entwurf gelesen und mir wertvolle Rückmeldungen gegeben habt. Gary Thomas und Howard Lawler, ich schätze eure Bereitschaft, das heikle Thema von Leitung und Unterordnung mit mir zu erörtern. Marg Hinds, meine administrative Assistentin, danke für deine Gebete und für alles, was du sonst noch tust, um mein Büro in Ordnung zu halten.

All den Einzelpersonen und Ehepaaren, die mir nicht nur Einblick in ihre Brüche und ihren Schmerz gewährt haben, sondern mir erlaubten, sie durch ihr Leid zu begleiten und an ihrer Heilung teilzu-

haben, weiß ich mich tief verpflichtet. Ich danke ihnen von ganzem Herzen. Von ihnen habe ich sehr viel über Geduld, Gnade, Wahrheit und Liebe gelernt. Wenn ich eine Geschichte erzähle, seien Sie gewiss, dass die persönlichen Angaben so verändert wurden, dass die Vertraulichkeit gewahrt bleibt. In einigen Fällen habe ich die Geschichten mehrerer Personen kombiniert, weil sie einander sehr ähnlich waren. Ich hoffe, es ist Ihnen eine Ermutigung zu wissen, dass der Schmerz, den Sie durchgemacht haben, in der einen oder anderen Weise dazu genutzt werden kann, anderen zu helfen.

Dem Team von *Harvest House Publishers* danke ich, dass sie an mich und an dieses Buch geglaubt haben. Ich weiß ihre Geduld zu schätzen und danke ihnen für die freundliche Verlängerung der Abgabetermine, als mein Büro überlastet war. Erin Healy, es war eine Freude, wieder mit Ihnen als Verleger zusammenzuarbeiten. Ihre scharfsinnigen Einsichten und editorischen Anmerkungen haben dieses Buch zu einem wesentlich besseren gemacht.

Und, Herr Jesus, deine Liebe erscheint fast zu gut, um wahr zu sein. Danke, dass du mich liebst und mir immer mehr deine Wege zeigst. Es ist ein atemberaubendes Vorrecht, dich kennen zu lernen, dich zu lieben und dir zu dienen. Du erstaunst mich jeden Tag!

Inhalt

Gut anfangen.....	10
Für ein Leben in Beziehungen geschaffen	13
Teil 1: Emotionale Zerstörung erkennen.....	23
1. Was ist eine emotional zerstörerische Beziehung?	25
2. Die Folgen einer emotional zerstörerischen Beziehung	59
3. Was macht Beziehungen schwierig und zerstörerisch?	79
4. Zerstörerische Herzenshaltungen: Stolz, Zorn und Neid.....	101
5. Zerstörerische Herzenshaltungen: Selbstsucht, Faulheit, Bosheit und Angst.....	127
Teil 2: Emotionale Zerstörung beenden	145
6. Die Wahrheit über Veränderung: Sie können aufhören, so zu leben.....	147
7. Die Wahrheit über Willensentscheidungen: Sie haben immer noch die Wahl.....	169
8. Die Wahrheit über Aussprachen: Ihre Stimme verdient es, gehört zu werden	185
9. Die Wahrheit über Durchsetzungsvermögen: Sie können Friedensverfechter werden.....	207

Teil 3: Emotionale Zerstörung überleben.....	227
10. Gott sieht Sie und will Sie heilen.....	229
11. Wenn Sie loslassen, werden Sie wachsen	249
12. Mit der richtigen Nahrung werden Sie aufblühen.....	271
Formen des Missbrauchs.....	291
Ein besonderes Wort an alle, die helfen wollen	295
Anmerkungen	301

Gut anfangen



Als ich ans Werk ging, dieses Buch zu schreiben, beschloss ich, mit einer neuntägigen Auszeit zu beginnen: vom Freitag bis zum übernächsten Montag. Ich sagte sämtliche Termine ab: keine Klienten, keine Erledigungen, keine Pflichten. Nichts als das Buch. Ich wollte mich ganz darauf konzentrieren, das monatelange Nachforschen und Lesen, Nachdenken und Beten auszuwerten und zusammenzustellen.

Am Donnerstagabend hatte ich noch einen letzten Klienten. Als ich aus meinem Büro in das Wartezimmer ging, sagte mir Connies Gesichtsausdruck, dass irgendetwas nicht stimmt. Sie zeigte auf den Flur.

„Hm, ich glaube, Sie haben da irgendeine undichte Stelle“, meinte sie.

Ich drehte mich um und sah eine große braune Wasserlache, die sich langsam auf uns zu bewegte. Mein erster Gedanke war, dass die Waschmaschine im ersten Stock auslief, aber leider war das Problem nicht so harmlos. Wie sich herausstellte, waren die Abwasserrohre verstopft, sodass schmutzige Abwässer in mein Büro, mein Wartezimmer und die angrenzenden Lagerräume sickerten. Zuerst blieb ich gelassen. Schließlich sollte meine Klientin nicht den Eindruck bekommen, *ich könnte nicht mit Stress umgehen!* Aber meine neuntägige

Auszeit als Buchautorin mutierte gerade zu einem stinkenden, giftigen, überwältigenden Chaos. Hier war es mit einem einfachen Reinemachen nicht getan! Nachdem meine Gelassenheit in Frustration übergegangen war, wäre ich eigentlich am liebsten ausgezogen.

Stattdessen tat ich den ersten Schritt und rief einen Klempner an, um die Verstopfung beseitigen zu lassen. Als nächstes folgte die unangenehme Nachricht, dass alle Teppichböden im Erdgeschoss herausgerissen werden mussten. In dieser Phase befinde ich mich immer noch, während ich dies schreibe. Alle Schreibtische, Bücher und Regale, Computer, Sofas, Koffer, Aktenschränke und Unmengen von Aufbewahrungskisten mussten entfernt werden. Nachdem dies erledigt war, musste der Zementboden geschrubbt und desinfiziert werden. Die verunreinigten Gegenstände, die auf dem Boden gestanden hatten, mussten entsorgt oder hygienisch gereinigt werden. Sobald die neuen Teppichböden verlegt sind, muss ich irgendeinen Weg finden, für alles wieder den richtigen Platz zu finden, wie bei einem 5000-Teile-Puzzle.

Doch als ich über diese Änderung meiner Pläne nachdachte, erkannte ich, dass das alles seine Richtigkeit hat. Denn während ich über toxische (vergiftete) Beziehungen und den dadurch angerichteten Schaden schreibe, werde ich aus eigener Erfahrung etwas von den Belastungen zu spüren bekommen, die das Leben in einer toxischen Umgebung mit sich bringt, wenn auch nur für kurze Zeit. Und so sehr ich wünschte, alles würde sich in Luft auflösen, wird das nicht geschehen. Es gibt keine schnelle oder einfache Lösung und dieses Chaos hat mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt. Vom jetzigen Standpunkt aus weiß ich nicht, wann mein Leben sich je wieder normal anfühlen wird.



Viele Menschen fühlen sich vom Chaos ihrer schmerzhaften Beziehungen so überfordert, dass sie nicht mehr in der Lage sind, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, sondern das ganze Gift über sich und ihre Kinder ergehen lassen. Sie fühlen sich hilflos und machtlos und wissen nicht, was sie tun sollen. Selbst wenn sie anfangs einige Bemühungen anstellen, lassen die Schwierigkeiten es leichter erscheinen, einfach aufzugeben und vor der offensichtlichen Zerstörung ringsumher die Augen zu verschließen.

Bitte tun Sie das nicht. Ich verstehe, dass Sie im Augenblick überhaupt nicht wissen, wie Sie Ihre zerstörerische Beziehung überleben sollen. Ich weiß, wie schmerzlich und beängstigend der Gedanke ist, welche Kraft es kosten wird, das Durcheinander in Ordnung zu bringen. Aber Probleme, denen Sie sich nicht stellen, können Sie nicht ändern.

Ich kann nicht versprechen, dass die zerstörerische Person in Ihrem Leben sich ändern wird, wenn Sie dieses Buch lesen.

Aber eines kann ich Ihnen versprechen: Wenn Sie das Gelesene anwenden, werden Sie selbst wachsen und Heilung erfahren und ein gesünderer Mensch werden, was ein guter Anfang ist, um liebevollere und gesündere Beziehungen aufzubauen.

Einleitung

Für ein Leben in Beziehungen geschaffen

zerstören: 1. etwas in Stücke schlagen, verbrennen oder unbrauchbar machen, unwiderruflich beschädigen, demolieren. 2. einer Sache ein Ende machen, auslöschen. 3. töten, erschlagen. 4. ineffektiv oder nutzlos machen, neutralisieren, entwerten. 5. völlig besiegen. 6. Zerstörung bewirken.

zerstörerisch: 1. vernichtend wirkend, großen Schaden anrichtend ... 2. darauf aus, zu bezwingen, zu widerlegen oder zu diskreditieren, negativ.



Seit über 15 Jahren habe ich meine Mutter nicht gesehen oder mit ihr gesprochen. Und davor war mein Kontakt zu ihr sporadisch und immer angespannt. Sie kam nicht zu meiner Hochzeit und auch nicht, als mein Sohn geboren wurde oder als meine Tochter aus Korea adoptiert wurde. Nie verbrachte sie Weihnachten mit uns oder lud meine Familie zu sich ein.

Als ich acht Jahre alt war, kam es zwischen meinen Eltern zu einer hässlichen Scheidung. Meine jüngere Schwester, mein Bruder und ich lebten danach bei meiner Mutter. Nachdem wir jahrelang ihren Alkoholismus und ihre Misshandlungen ertragen hatten, bekam mein Vater endlich das Sorgerecht. Meine Mutter heiratete wieder

und zog schließlich in einen anderen Bundesstaat. Sie traf die Entscheidung, keinen näheren Kontakt zu ihren Kindern zu halten.

Als christliche Seelsorgerin habe ich mit vielen Menschen gearbeitet, die in zerstörerischen Beziehungsmustern steckten; aber ich weiß auch, wie es sich anfühlt, in einer solchen Beziehung zu leben. Meine eigene schmerzliche Beziehung zu meiner Mutter begann in meiner Kindheit, hörte aber nicht auf, als ich älter wurde. Noch als Erwachsene fürchtete ich ihre Wutausbrüche, konnte nicht vernünftig mit ihr reden und sie wollte oder konnte nicht zugeben, dass sie mich verletzte. Die Hilflosigkeit, Verstörung, Frustration und Verletzung durch eine solche Beziehung kann überwältigend sein. Wenn Sie dieses Buch selbst ausgesucht haben, wissen Sie wahrscheinlich genau, was ich meine. Es ist ein komplizierter und manchmal riskanter Weg, so durch den Schmerz zu manövrieren, wie es Gottes Willen entspricht. Der Titel dieses Buchs beschreibt nicht einmal annähernd, welcher Schaden in solchen Beziehungen angerichtet wird. Eine zerstörerische Beziehung verletzt mehr als nur unsere Gefühle. Sie greift jeden Bereich unseres Lebens an. Sie kann sogar unsere Seele zerstören.

DAS GEGENTEIL VON GOTTES ABSICHT FÜR UNS

Ich wünschte, es gäbe keinen Bedarf, über dieses Thema ein Buch zu schreiben, besonders wenn es um Christen geht. Aber leider ist dieses Material vermutlich längst überfällig. Wenn Sie an destruktive Beziehungen denken, was kommt Ihnen da als Erstes in den Sinn? Die meisten Menschen denken normalerweise an Beziehungen mit irgendeiner Form von physischer, verbaler oder sexueller Gewalt. Ohne Frage ist jedes Missbrauchsverhalten, ob körperlich, sexuell oder

emotional, immer zerstörerisch für die Persönlichkeit des Opfers und tödlich für die Beziehung. Aber zahllose weitere sündige Beziehungsmuster, die nicht unbedingt als missbräuchlich bezeichnet werden, sind genauso schädlich.

Stellen Sie sich ein wunderschönes, weiß gestrichenes Haus mit einer großen Veranda vor. Eine Bombe kann dieses Haus in einem einzigen Augenblick dem Erdboden gleich machen, aber Termiten oder Schimmel brauchen viel länger, bis der von ihnen angerichtete Schaden sichtbar wird, und ihre verheerende Wirkung kann jahrelang unbemerkt bleiben. So wie es zahlreiche Möglichkeiten gibt, ein Haus zu zerstören, kann auch eine Person oder eine Beziehung auf unterschiedliche Art verletzt oder zerstört werden. Ein Mensch kann untergraben, erdrückt, erstickt und unterdrückt werden oder man kann ihn zerschlagen, verwüsten oder zerbrechen. Eine Beziehung wird geschädigt, wenn eine oder beide beteiligten Personen sie durch ihr Verhalten oder Handeln schwächen, zerrütten oder töten.

Vielleicht spüren Sie schon seit längerer Zeit, wie etwas in Ihrem Innern abstirbt, auch wenn Sie es nicht benennen oder die Gründe erklären können. Es fällt es Ihnen vielleicht schwer, darüber zu sprechen. Möglicherweise können andere die Anzeichen des Schadens nicht erkennen, den Sie spüren, und nicht verstehen, was Sie zu sagen versuchen. Vielleicht sagen sie, dass Sie aus einer Mücke einen Elefanten machen, obwohl Sie ohne jeden Zweifel wissen, dass etwas falsch gelaufen ist, und befürchten, dass die Folgen nicht wiedergutmachen sind.

Beziehungen, die zu solchen Nöten führen, sind das Gegenteil von Gottes Absichten für uns. Gesunde Beziehungen sind das Herz der biblischen Botschaft, denn Gott erschuf uns dazu, in Beziehung miteinander zu leben. Das Wort Gottes stellt unsere Beziehung zu Gott in den Mittelpunkt und enthält viele Gebote und Anweisungen

darüber, wie wir anderen Menschen und uns selbst mit der rechten Fürsorge und Liebe begegnen sollen. Jedes der Zehn Gebote handelt von einem bestimmten Aspekt der Gemeinschaft und von den Voraussetzungen, um mit Gott und miteinander in einer guten Beziehung zu bleiben. Keiner kann für sich allein gut funktionieren. In dem Spielfilm *Verschollen* stellt Tom Hanks sehr eindrücklich dar, wie unerträglich die Isolation für den Menschen ist. Gestrandet auf einer einsamen Insel fing er an, mit einem Volleyball Gespräche zu führen, den er Wilson nannte. Gott legte insbesondere die menschliche Familie sowie die Gemeindefamilie so an, dass sie uns die Erfahrung der innigen Verbundenheit ermöglicht, nach der sich unsere Herzen so sehnen.

Jesus sagt uns, dass es nichts Wichtigeres gibt, als zu lernen, Gott und andere Menschen in der rechten Weise zu lieben (Matthäus 22,36-39). Weil Menschen Gott so wichtig sind, warnt er uns vor den schmerzhaften Folgen zerstörerischer Beziehungsmuster. In den Sprüchen steht zum Beispiel: „Böse Worte schaden anderen Menschen“ und: „Lügen über einen anderen zu verbreiten ist ebenso verletzend, wie ihn mit der Axt zu schlagen, mit einem Schwert zu verwunden oder mit einem scharfen Pfeil auf ihn zu schießen“ (Sprüche 11,9; 25,18; NL). Jesus nimmt die Frage einer verbalen Misshandlung sehr ernst, indem er sie mit Mord vergleicht (Matthäus 5,21-22). Viele Menschen leiden in Beziehungen, in denen verletzende Worte und drohende Gesten gezielt eingesetzt werden, um zu manipulieren, zu kontrollieren, zu bestrafen und zu verletzen, ohne einen äußerlich sichtbaren Beweis zu hinterlassen.

Die Gemeinde fängt endlich an wahrzunehmen, dass auch in christlichen Familien physische Misshandlungen vorkommen, aber sie schweigt noch immer weitgehend über die verheerenden Konsequenzen anderer Formen des Missbrauchs und der Zerstörung,

besonders wenn der Schaden nicht offensichtlich ist. Körperliche Verletzungen sehen wir. Schrammen, ein gebrochener Arm oder ein blaues Auge sind erkennbare Anzeichen, dass etwas schrecklich falsch läuft, und Christen haben angefangen, es zur Sprache zu bringen. Obwohl Verwundungen in der Seele und im Geist eines Menschen nicht so leicht erkannt werden, sind sie genauso real und schmerzhaft wie körperliche Verletzungen und verdienen ebenso sehr unsere Aufmerksamkeit.

Wir Christen wissen nicht immer, woran wir destruktive Beziehungen erkennen oder wie wir den tiefen emotionalen Schmerz beurteilen sollen, den sie zufügen, und wir wissen auch nicht unbedingt, wie wir die Dinge in Ordnung bringen können. Mein Gebet ist, dass dieses Buch Ihnen helfen wird, klarer zu erkennen, was in Ihren verletzenden Beziehungen nicht stimmt, zu unterscheiden, welche zugrundeliegenden Herzensprobleme in diesen Beziehungen wirksam sind, und zu lernen, wie Sie auf konkrete Beziehungssituationen biblisch und Leben fördernd reagieren können.

EIN BIBLISCHES VERSTÄNDNIS GEWINNEN

Im Verlauf dieses Buchs erkläre ich das Geschehen und geeignete Maßnahmen vom biblischen statt vom psychologischen Standpunkt. Das tue ich ganz bewusst. Wenn ich mich für Menschen aussprach, die in destruktiven Beziehungen verwundet wurden oder festgefahren sind, bin ich bei Christen und Gemeindeleitern manchmal auf Widerstand gestoßen. Sie reagieren (vielleicht mit gutem Grund) misstrauisch auf alles, was allzu säkular oder psychologisch klingt, und haben dann Mühe, genau zuzuhören. Wenn Sie sich in einer destruktiven Beziehung befinden, möchte ich Ihnen ein biblisches Verständnis des