

Gary Smalley

ENTDECKE DEINEN MANN

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Hänssler ist Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



1. Auflage 2018 (26. Gesamtauflage)

© der deutschen Ausgabe 2018

SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Straße 41 ·
71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Originally published in English under the title: For better or for Best

Copyright © 2012 by Gary Smalley

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Dieser Titel erschien zuvor unter der ISBN 978-3-7751-4917-4.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene
Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft,
Stuttgart.

Übersetzung: Birgit Erfurth

Umschlaggestaltung: Tobias Hermann, Gelsenkirchen

Titelbild: unsplash.co / Toa Heftiba

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5830-5

Bestell-Nr. 395.830

INHALT

Fast schon zu spät	7
Vorwort	9

Teil I

Die Grundlage für eine bessere Ehe	11
1. Eine dauerhafte Beziehung ist kein Produkt des Zufalls	13
2. Acht Beispiele, wie Männer ihre Frauen verletzen	21
3. Warum Männer so und nicht anders handeln	33
4. Wie Sie Ihrem Mann helfen können, sensibler zu werden	43
5. Wie Sie Ihren Mann dazu motivieren können, Ihnen zuzuhören	51
6. Wie Sie Ihren Mann dazu bewegen können, sich zu ändern	65

Teil II

Die Bausteine für eine bessere Ehe	91
7. Was Sie tun können, damit Ihr Mann mehr Zeit mit Ihnen verbringen möchte	93
8. Was Sie tun können, damit Ihr Mann Ihnen seine beständige und ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt	121
9. Was Sie tun können, damit Ihr Mann aufmerksam wird auf Ihre emotionalen Bedürfnisse und Wünsche	131

10. Was Sie tun können, damit Ihr Mann Sie tröstet und versteht, anstatt Sie zu belehren und zu kritisieren	143
11. Was Sie tun können, damit Ihr Mann Ihre Korrektur annimmt, ohne eine Defensivhaltung einzunehmen	151
12. Was Sie tun können, damit Ihr Mann Sie schätzt und lobt	161
13. Was Sie tun können, damit Ihr Mann Verantwortung für die Kinder und den Haushalt übernimmt	173
14. Was Sie tun können, damit Ihr Mann Ihre materiellen Bedürfnisse gerne erfüllt	185
15. Was Sie tun können, damit die Liebe Ihres Mannes zu Ihnen vertieft wird	195
16. Was Sie tun können, um der beste Freund Ihres Mannes zu werden	209
Schlussbemerkungen	219



TEIL I

DIE GRUNDLAGE
FÜR EINE
BESSERE EHE

1. EINE DAUERHAFTE BEZIEHUNG IST KEIN PRODUKT DES ZUFALLS

Wer kann schon eine tüchtige Frau finden?
Sie ist wertvoller als die kostbarsten Edelsteine.

Sprüche 31,10

Jim starrte stumm auf den Fernsehschirm, während sich Carol, innerlich tief verwundet, fragte, warum er schon wieder wütend auf sie war. Sie waren erst seit einem Jahr verheiratet und schon musste Carol feststellen, dass ihre Beziehung immer schlechter wurde. Sie konnte sich des Gefühls nicht erwehren, dass sie vielleicht schon bald zu den Millionen von Paaren gehören würden, deren Ehe mit einer Scheidung endet. Als sie schließlich das Schweigen brach und Jim fragte, was denn los sei, gab er ihr keine Antwort. Nach einigen qualvollen Minuten wiederholte sie ihre Frage. Seine Antwort verletzte sie so sehr, dass sie anfang, an ihrer Eignung zur Ehefrau zu zweifeln.

Er sagte: »Ich habe es gründlich satt, dass du alles so furchtbar ernst nimmst. Du bist einfach zu empfindlich. Wenn ich gewusst hätte, dass du so emotional bist, hätte ich dich wahrscheinlich gar nicht geheiratet. Aber da wir nun einmal verheiratet sind, musst du das Deine tun. Hör auf, immer so heftig und überempfindlich auf alles zu reagieren, was ich sage oder tue. Wenn wir überhaupt eine Ehe führen wollen, darfst du dich nicht länger so kindisch benehmen.«

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor? Mit diesen harten Worten legte Jim, ohne sich dessen bewusst zu sein, den Grundstein für einige sehr unerfreuliche Veränderungen in ihrer Beziehung – Veränderungen, die höchstwahrscheinlich mit einem völligen Scheitern der Beziehung enden werden.

Jims Hauptproblem, das er mit Tausenden anderer Ehemänner gemeinsam hat, liegt darin, dass er die grundlegenden Wesens-

unterschiede zwischen Mann und Frau nicht versteht. Jim hat zwei der größten natürlichen Stärken seiner Frau, ihre Sensibilität und ihr intuitives Erfassen der Dinge, herausgegriffen und sie als Schwächen hingestellt. Als Reaktion auf Jims Vorwürfe wird Carol, wie viele andere Ehefrauen, allmählich eine gleichgültige und verbitterte Einstellung zum Leben im Allgemeinen und zu Jim im Besonderen bekommen. Wenn ihre Ehe mehr als ein paar Jahre hält, wird Jim zu seiner Bestürzung feststellen müssen, dass Carol ihre Sensibilität schließlich verloren hat und dass er sich nun kaum oder gar nicht mehr zu ihr hingezogen fühlt. Wenn er sich nur daran erinnern würde, dass ihre Sensibilität mit das Erste war, was sie für ihn so attraktiv machte. Wenn er nur verstehen könnte, dass diese Sensibilität eine ihrer größten Stärken ist und wenn er ihr nur mit Zärtlichkeit, Sanftheit und Freundlichkeit begegnen würde, so könnte ihre Beziehung gefestigter und erfüllter werden.

Die emotionalen und psychischen Unterschiede zwischen Mann und Frau (siehe die ausführliche Darstellung in Kapitel 3) *können* zu einem unüberwindlichen Hindernis für eine dauerhafte und erfüllte Beziehung werden, wenn man sie ignoriert oder missversteht. Doch wenn diese Unterschiede erkannt und richtig beurteilt werden, können sie die Entwicklung einer sinnvollen, erfüllten Beziehung entscheidend fördern.

Frauen sind z. B. in zwei der wichtigsten Bereiche des Lebens in einem großen Vorteil: in der Liebe zu Gott und in der Nächstenliebe (Matthäus 22,36-40).

Frauen haben die intuitive Fähigkeit, sinnerfüllte Beziehungen zu entwickeln, und ein tiefes Bedürfnis nach enger Kommunikation. Dies verschafft ihnen einen Vorteil in dem, was Jesus als die beiden größten Gebote bezeichnete. Gott und seinen Nächsten zu lieben heißt, Beziehungen herzustellen. Gott sagte, dass es nicht gut ist, wenn der Mensch allein sei, und Er schuf die Frau als Gehilfin und Ergänzung für den Mann. Ganz sicher brauchen

Männer Hilfe bei der Herstellung und Aufrechterhaltung von Beziehungen und dieses Buch möchte Anstöße dazu geben, *wie* Frauen den Männern helfen können, sodass sie auch zuhören und die Hilfe annehmen.

Wenn eine Frau ihre Stärken als solche erkennt, wird ihr Selbstwertgefühl praktisch unzerstörbar sein, wie sehr ihr Mann sie auch herabsetzen mag. Wenn Mann und Frau sich gegenseitig verstehen und anfangen, entsprechend miteinander umzugehen, kann ihre Beziehung wachsen und zu der Ehe werden, die sie sich immer erträumt haben. Carol kann damit anfangen, Jim ihr tiefes Bedürfnis nach Liebe, Bestätigung und Sicherheit bewusst zu machen, ohne sich dabei selbstsüchtig vorzukommen, weil sie sich die Erfüllung ihrer Bedürfnisse so sehr wünscht. Doch bei dem Tempo, in dem Jims und Carols Beziehung sich verschlechtert, wird es wohl nicht mehr lange dauern, bis auch ihre Ehe so endet, wie es bei über einer Million Ehen pro Jahr der Fall ist – mit Scheidung.

Aber es besteht kein Grund zur Verzweiflung! *Ihre* Ehe muss nicht so enden. Mit den richtigen Werkzeugen *können* sie eine anscheinend hoffnungslose Ehe in eine erfüllte Ehe verwandeln und dieses Buch wird Ihnen viele dieser Werkzeuge in die Hand geben. Doch Werkzeuge allein können die Arbeit nicht verrichten. Man muss sie aufnehmen und *richtig* und *konsequent* einsetzen, um das gewünschte Ergebnis zu erhalten.

Wenn Ihr Mann bereit ist, mit Ihnen zusammenzuarbeiten, werden Sie Ihre Ehe viel schneller festigen können. Daher glaube ich, dass es am besten ist, wenn dieses Buch im Zusammenhang mit dem entsprechenden Buch für Ehemänner, »Entdecke deine Frau«, benutzt wird. Wenn ein Mann die Bedürfnisse seiner Frau versteht und lernt, wie er ihnen begegnen kann, wird die Beziehung schneller wachsen können.

Wie ich bei Eheberatungsgesprächen festgestellt habe, ist es für eine Frau viel leichter, ihre Verantwortung für die Beziehung mit größerer Begeisterung und Hingabe zu übernehmen, wenn *zuerst*

der Mann seinen Teil dazu beiträgt. Leider ist Frauen meist viel mehr daran gelegen, ihre eheliche Beziehung zu vertiefen. Darum wurde das Buch für Frauen auch zuerst geschrieben. Ich glaube, dass sie größeres Interesse an der Festigung ihrer Ehe haben und daher eine Veränderung in der Beziehung in Gang setzen können.

Ich meine auch, dass Sie Ihren Mann dazu motivieren können, das Buch für Männer zu lesen, wie, zeigt Ihnen Kapitel 5.

Ich bin überzeugt davon, dass er, wenn er das Buch sorgfältig liest, allmählich erkennen wird, dass Sie wirklich etwas Besonderes sind, und er wird zärtlicher, sanfter, einfühlsamer und verständnisvoller mit Ihnen umgehen.

Wenn Ihre Beziehung zu Ihrem Mann nicht so ist, wie Sie es sich wünschen, und er nur wenig Interesse an Ihren Gefühlen zeigt, werden Sie es vielleicht anfangs schwierig finden, die in diesem Buch aufgezeigten Schritte nachzuvollziehen. Doch wenn Sie für den Augenblick über den Mangel an Beteiligung seinerseits hinwegsehen können und sich selbst umso mehr bemühen, *können* die hier dargestellten Ratschläge wirksam angewandt werden. Ich bin ganz zuversichtlich, dass Ihr Mann sich eine Verbesserung Ihrer Beziehung wünschen wird, wenn er bei Ihnen eine Veränderung bemerkt.

Während der letzten 15 Jahre habe ich mit Hunderten von verheirateten Frauen gesprochen. Es waren nur wenige darunter, die sich keine bessere Beziehung zu ihrem Mann gewünscht hätten. Zwar waren einige Frauen zufriedener als andere, aber die meisten sehnten sich nach einem liebevolleren und romantischeren Ehemann. Viele sagten, sie wünschten sich, dass ihr Mann sie mehr als irgendjemand oder irgendetwas auf der Welt liebt. Sie mögen denken: »Das ist unmöglich! Es gibt keinen Mann, der so liebt!«

Aber ich mache immer wieder die Erfahrung, dass Ehemänner zu dieser »unmöglichen« Liebe fähig werden. Und meine Frau erlebte vor einigen Jahren, wie das Unmögliche möglich wurde.

Ein wichtiger Grund, warum Ehen scheitern

Viel zu oft heiraten Leute, ohne das notwendige Wissen und die notwendigen Fähigkeiten erworben zu haben, auf ihren Partner eingehen zu können; das heißt, ohne seine emotionalen, geistigen und physischen Bedürfnisse erfüllen zu können. Welch eine Ironie, dass in unserer Gesellschaft jemand, um als Klempner arbeiten zu dürfen, drei Jahre lang die nötigen Kenntnisse erwerben muss, für eine Ehe jedoch keinerlei Kenntnisse vorausgesetzt werden. Die Grundlage einer jeden sinnvollen Beziehung ist Kommunikation. Doch Kommunikation steht nicht auf dem Lehrplan unserer Schulen. Daher gehen viele Männer und Frauen in die Ehe, ohne zu wissen, wie sie auch nur die *grundlegendsten* emotionalen und geistigen Bedürfnisse ihres Partners erfüllen können. Und ich muss gestehen, dass ich selbst in dieser Hinsicht völlig ahnungslos war, als ich heiratete. Meine Frau Norma und meine Freunde mussten mir über viele Jahre hinweg helfen, ein liebevollerer Ehemann zu werden.

Es ist der Normalfall, dass ein Mann heiratet, ohne zu wissen, *wie* er mit seiner Frau sprechen soll. Einige Männer wissen nicht einmal, dass ihre Frau die enge Kommunikation einfach *braucht*. Oft ist sich der Mann der Sensibilität seiner Frau gar nicht bewusst. Er weiß nicht, dass Dinge, die er für nebensächlich hält, für sie äußerst wichtig sein können – Dinge wie Geburtstage, Hochzeitstage und Urlaub zum Beispiel. Er versteht nicht, warum sie für sie von Bedeutung sind, und deshalb kann er auf ihre Bedürfnisse nicht eingehen. Viele Männer verstehen den Zyklus der Frau und die damit verbundenen Hormonveränderungen überhaupt nicht. Sie können nicht nachvollziehen, wie Heim, Kinder, Familie und Freunde für die Frau zu einem eng verflochtenen Teil ihrer Identität werden.

Auch viele Frauen heiraten mit vergleichsweise geringem Wissen. Sie haben keine Ahnung davon, dass für den Mann Bewunde-

rung so wichtig ist wie Romantik für die Frau. Sie sind sich nicht darüber im Klaren, dass Männer meist mehr auf Argumente als auf intuitives Empfinden geben.

Wenn also weder Männer noch Frauen das nötige Wissen und die Fähigkeiten besitzen, auf die Bedürfnisse des anderen eingehen zu können, bleiben diese Bedürfnisse zwangsläufig unerfüllt. Einer der bedeutendsten Psychiater unserer Zeit, Dr. Carl Menninger, vertritt die Auffassung, dass wir uns in eine von zwei möglichen Richtungen bewegen, wenn unsere grundlegendsten Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Entweder ziehen wir uns in die »Flucht« zurück oder wir gehen zum »Angriff« über. Die Frau, welche die »Flucht« wählt, entgeht damit sicher nicht ihren Problemen. Wenn sie wegläuft, fängt sie an, an ihrem eigenen Wert zu zweifeln. Wenn sie andererseits den »Angriff« wählt, wird sie leicht zu einer Nörglerin, die für ihren Mann kaum noch attraktiv ist.

Ich glaube, dass eine Ehe dann ideal wird, wenn die Frau sich vorwiegend darum bemüht, die Bedürfnisse ihres Mannes zu erfüllen, und wenn der Mann sich vorwiegend darum bemüht, die Bedürfnisse seiner Frau zu erfüllen. Dieses Zusammenwirken schafft eine beglückende Beziehung auf einer beständigen Basis.

Dieses Buch soll Frauen zeigen, wie sie ihren Mann zu einer Verbesserung ihrer Beziehung motivieren können. Eine Veränderung kommt nicht über Nacht zustande, aber die beschriebenen Grundsätze haben sich im Laufe der Zeit in Tausenden von Ehen bewährt. Ich weiß, dass sie funktionieren. Wenn eine Frau bereit ist, die nötige Zeit und Energie für die Anwendung dieser Prinzipien aufzubringen, wird ihre Ehe sich bestimmt nach und nach ihren Wunschvorstellungen annähern.

Wenn jemand ein großer Maler werden will, muss er sich mit Hingabe der Malerei widmen. Zuerst muss er sich die grundlegenden Techniken und Fachkenntnisse aneignen. Wenn er dann ein paar Hundert Bilder gemalt hat, kann er seine Arbeiten ausstellen und so jungen Künstlern Anregungen geben und ihnen als Vorbild

dienen. Ich glaube, dieses Buch wird Ihnen viele der grundlegenden Techniken und Kenntnisse vermitteln, damit Sie Ihre Ehe, mit ein wenig Zeit und Mühe, zu einem lebendigen Vorbild für andere machen können.

Da dieses Buch einer Vielzahl von Menschen helfen soll, sind manche der dargelegten Gedanken und Grundsätze zwangsläufig sehr allgemein gehalten. Die spezifischen Fragen einer jeden einzelnen Frau können natürlich nicht beantwortet werden, aber es wird versucht, auf die wichtigsten Aspekte von Liebe und Ehe einzugehen.

Zum Nachdenken 

Warum ist eine Frau für ihren Mann so wichtig? (1. Mose 2,18; Matthäus 22,36-40)