

ELISABETH H. KNOTH

Mit Schwung in die zweite Halbzeit:  
Das Partnerschafts-Pflegeprogramm für Ehen  
in den besten Jahren

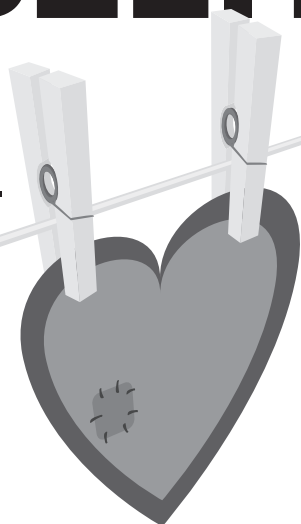
## Leseprobe

Leseprobe

ELISABETH H. KNOTH

# MIT SCHWUNG IN DIE ZWEITE HALBZEIT

Das Partnerschafts-  
Pflegeprogramm  
für Ehen in den  
besten Jahren



Alle Zitate stammen, sofern nicht  
anders gekennzeichnet, von der Autorin,  
Frau Elisabeth H. Knoth selbst.  
Alle Kopiervorlagen gehören rechtlich  
ebenfalls Frau Elisabeth H. Knoth.  
Die unerlaubte Vervielfältigung und  
Weitergabe ist untersagt.

# DANKE

Ein riesengroßes Dankeschön an meinen Mann Matthias, ohne den ich dieses Buch niemals hätte schreiben können.

Danke, dass du damals die Geduld und Hoffnung hattest, dass aus dem jungen Mädchen in Tracht und Haube noch eine Ehefrau werden könnte.

Danke für deine Liebe und Wertschätzung in den letzten 40 Jahren.

Danke für alles Verständnis und Rücken freihalten in den Tagen und Nächten, in denen ich geschrieben habe.

## Leseprobe

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vor-Sicht .....</b>	<b>9</b>
<b>Ach so ... Gut zu wissen .....</b>	<b>15</b>
<b>Reden. Muss das sein? Geht es nicht auch ohne? .....</b>	<b>19</b>
<b>Beziehungsreich kommunizieren .....</b>	<b>33</b>
<b>Abrüstung in der Kommunikation .....</b>	<b>127</b>
<b>Die Chance auf ein Ende .....</b>	<b>169</b>
<b>Und willst du nicht mein Bruder sein .....</b>	<b>189</b>
<b>Vom Umgang mit Erwartungen .....</b>	<b>194</b>
<b>Wer bist du für mich und ich für dich? Identität neu definieren .....</b>	<b>209</b>
<b>Das Leben genießen .....</b>	<b>215</b>
<b>Nutzung der spirituellen Ressourcen – wo gibt der Glaube Halt und Kraft? .....</b>	<b>223</b>
<b>Evaluierung der Ergebnisse .....</b>	<b>231</b>


## Leseprobe



## VOR-SICHT

Achtung: Bitte überprüfen Sie vor der Lektüre des Buches Ihre Erwartungen! Wer ein hochwissenschaftliches Buch mit vielen Fachtermini erwartet oder komplexe Zusammenhänge staubtrocken und todernst sortiert, dem kann ich jetzt schon versprechen, dass ich ihn haushoch enttäuschen werde.

Wenn wir schon einmal dabei sind, machen wir gleich noch bei den Einschüben, Beispielen und Gedankengängen weiter: Hier ist ganz bestimmt nichts normiert und geschmeidig aufeinander abgestimmt, so wie Sie es wahrscheinlich gewohnt sind. So etwas gibt es zwar bei Büchern, aber nicht in der Ehe. Was Sie hier in der Hand halten, ist aus dem Leben für das Leben. Und wenn Sie, für die ich dieses Buch geschrieben habe, schon ein reichliches Vierteljahrhundert verheiratet sind, dann kennen Sie das. Ihre Ehe und mein Buch haben einige Gemeinsamkeiten: Da geht es überraschend zu, ungewohnt, herausfordernd und sehr persönlich. Da kommen zum Beispiel Dinge öfter vor – nicht aus Versehen, sondern weil sie so wichtig sind, dass ich sie nur durch Wiederholung festige.



**„Lieber vorher  
informieren als  
hinterher heulen!“**

Wenn Sie dagegen Freude daran haben, mich auf einem Streifzug durch meine Erfahrungen mit Männlein und Weiblein und ihren Bemühungen, miteinander alt zu werden, begleiten möchten, dann werden Sie auf Ihre Kosten kommen. Sie werden staunen, wie wunderbar vielschichtig die Beziehung zwischen Mann und Frau doch sein kann, und wie faszinierend sich die ganzen Problematiken auf ein paar wenige Punkte herunterbrechen lassen.

Bei manchen Themen ist es völlig egal, auf welchem Kontinent oder in welcher Kultur ich lebe. Bei anderen wieder machen schon dreißig Kilometer<sup>1</sup> etwas aus. Bei aller Verschiedenheit konnte ich aber auch feststellen, dass die Paardynamik an sich und allgemein betrachtet auf der anderen Seite des Äquators auch nicht anders ist.

Der Einfachheit halber spreche ich von Partnern- ob dabei die Frau oder der Mann gemeint ist, ergibt sich im Text. Als jemand, der in der DDR geboren wurde, ist Gleichberechtigung für mich keine Frage der Endungen.

In diesem Buch geht es mir auch nicht um normierte Zahlen, denn ich will damit nicht Ihren Verstand, sondern Ihr Gefühl, Ihr Herz ansprechen. Im Gegenteil: **Ich werde manches bewusst pointiert darstellen (karikieren), sodass es Sie auf- und anregt, darüber zu diskutieren.** Spätestens, wenn ich wieder ein Klischee bemühe, wissen Sie: Jetzt wird's höchste Zeit zu reden.

Wenn Sie sich selbst hin und wieder erkennen, dann hoffe ich, dass Sie sich entspannt zurücklehnen und denken: Willkommen im Club! Und ich werde mit viel Humor arbeiten, denn das entspannt – wenn schon nicht die Situation, dann wenigstens Ihr Gesicht. Oder meins, wenn ich mir vorstelle, wie Sie es lesen.

Sie werden feststellen, dass die Themen nur manchmal „altersentsprechend“ sind. Die meisten Dinge gelten für Paare

---

<sup>1</sup> Entfernung Plauen – Hof, einstmals in zwei, wenn auch deutschen, Staaten.



# Übung

Bitte nehmen Sie sich nun Zettel und Stift zur Hand und beantworten Sie zunächst jeder für sich folgende Fragen, bevor Sie sich im Anschluss austauschen. Das gilt übrigens für alle weiteren Aufgaben: Auch wenn Sie zunächst allein überlegen, das gemeinsame Gespräch im Anschluss gehört immer dazu!

## 1. Von wem wurde mein Kommunikationsverhalten maßgeblich geprägt?

♀ \_\_\_\_\_

♂ \_\_\_\_\_

## 2. Wofür bin ich dankbar?

♀ \_\_\_\_\_

♂ \_\_\_\_\_

## 3. An welcher Stelle wünsche ich mir eine Verbesserung und wie soll sie konkret aussehen?

♀ \_\_\_\_\_

♂ \_\_\_\_\_

## REDEN. MUSS DAS SEIN? GEHT ES NICHT AUCH OHNE?

Bevor ich das kläre, möchte ich zunächst eine andere Frage ganz nach vorn schieben: Ein Ehebuch – muss das sein? Geht es nicht auch ohne? Zumindest bei uns? Bringt das überhaupt etwas? Das sind gute und berechnete Fragen, die Ihnen wahrscheinlich die wenigsten Ärzte und noch weniger Apotheker beantworten werden. Dazu ist es zunächst wichtig, eine andere, viel zentralere Frage zu beantworten: Was will ich?

Sehr treffend hat es einmal ein Ehemann formuliert, der in einer heftigen Ehekrise um ein Gespräch bat: „Frau Knoth, mir stellt sich nicht die Frage ob, sondern wie ich mit meiner Frau alt werden kann. Die Frage ‚ob‘ habe ich bereits vor dem Altar beantwortet, jetzt kümmer ich mich nur noch um den Rest, also: wie?“

Sehr pragmatisch veranlagt, versuchte er, seine Kräfte zu bündeln und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Für alles andere wollte er weder Zeit noch Kraft aufwenden. Wohl dem, der seine Werte kennt und nicht täglich neu suchen und definieren muss.

Aus meiner Erfahrung heraus kann ich sagen, dass ein/mein Ehebuch garantiert kein Allheilmittel ist und keinen Kausalitätsanspruch hat, frei nach dem Motto: „Wenn ... – dann ...“ Und doch glaube ich fest daran, dass es eine Bereicherung und Ermutigung für fröhliche, glückliche, sowohl auch Paare der ersten Stufe (Beziehungsirritation) und gegebenenfalls auch zweiten Stufe (Beziehungsstörung) von Beziehungsschwierigkeiten ist.

**Wenn sich die Kommunikationsstörung bereits zur Beziehungsstörung entwickelt hat, dann wird es wirklich allerhöchste Eisenbahn, daran zu arbeiten, damit es nicht noch zur Beziehungszerstörung kommt.**



Gerade wenn die Worte und Emotionen etwas ins Stocken geraten sind, kann man sich leichter über etwas als miteinander unterhalten. Spätestens wenn Sie in Ihrer Ehe bei Stufe 3, der Beziehungserkrankung, angekommen sind, sollten Sie allerdings zunächst ein anderes Buch lesen – nämlich das Telefonbuch! Suchen Sie sich so schnell wie möglich einen professionellen Gesprächspartner, der die Abwärtsspirale zunächst bremst und im besten Fall mit Ihnen zusammen umkehrt.

**Hier brauchen Sie wirklich professionelle Hilfe zur Unterstützung. Das schafft in der Regel kein Paar mehr allein.**



Eine Orientierung, ähnlich wie die Wasserstandsmeldungen bei Hochwasser, kann Ihnen die folgende Übersicht geben:

### **Beziehungsirritationen:**

Hervorgerufen durch Kommunikationsstörungen entstehen Missverständnisse oder Konflikte, die es in jedem Alltag nun einmal gibt. Diese Probleme kann das Paar aber selbst oder im Gespräch mit vertrauten Personen zeitnah lösen. Die beiden lieben sich nach wie vor, und es tut ihnen leid, wenn etwas schiefging.

### **Beziehungsstörungen:**

Die Paarbeziehung ist sehr angespannt. Oft reichen kleinste Auslöser, um einen Streit vom Zaun zu brechen. Die Missverständnisse und Probleme häufen sich, eine befriedigende Klärung bleibt aus. Trotz Gesprächen setzt keine Besserung ein. An dieser Stelle sind die meisten Freunde überfordert, und das Ehepaar braucht Hilfe von außen. Das kann ein Seelsorger, Berater oder Egetherapeut sein. Für mindestens einen ist von Liebe keine Rede mehr. Dafür gibt es Gedanken an Vergeltung.

### **Beziehungserkrankung:**

Paare, die Hilfe ablehnen und ihre Situation verdrängen, leben seit Jahren mit ungelösten Konflikten. Die Verletzungen sind

bereits chronisch geworden und führen zu Verbitterung. Gemeinsame Gespräche fallen unheimlich schwer und Konflikte werden nur durch Kämpfe oder überhaupt nicht mehr gelöst. Destruktive Gefühle machen sich breit. Die Beziehung droht zu zerbrechen; fachliche Hilfe von außen ist unverzichtbar.

### **Beziehungszerstörung:**

Nach kraftzehrenden, jahrelangen Konflikten ist die Fehlinterpretation von Worten und Verhalten des Partners an der Tagesordnung. Die wiederholten Verletzungen liegen so tief, dass keinerlei Vertrauen in den Partner oder Gefühl für ihn mehr da ist. Es fehlen Kraft, Motivation und Bereitschaft, sich in den anderen hineinzusetzen und seine Perspektive zu übernehmen. Voller Hoffnungslosigkeit wird nur noch das schnelle Ende herbeigesehnt – egal, zu welchem Preis und mit welchen Konsequenzen auch für andere.

Von der fachlichen und therapeutischen Seite her heißt es spätestens an dieser Stelle: „Rien ne va plus.“ **Aber genau solche Situationen, in denen nach menschlichem Ermessen gar nichts mehr geht, sind Gottes Sternstunden.** Es ist seine ureigene Identität, zu retten, zu helfen und zu heilen – wenn wir ihn lassen!

Ich frage die Paare dann, ob sie Gott eine Chance geben, ihnen zu helfen. Darf er sie dabei unterstützen, ihr Trümmerfeld der Verletzungen zu beräumen und auf dem Weg der Vergebung begleiten? Auch wenn dieser Weg sehr beschwerlich, lang und auch schmerzhaft ist – Gott kann das Wunder schenken! Ich durfte es schon einige Male miterleben. Aber auch die andere Seite der Medaille will ich nicht verschweigen: Ich habe genauso schon Ehen auseinanderbrechen gesehen – auch bei Christen, meist den „Vorzeigepaaren“.

„Es ist zu spät – nicht wahr?“ fragte mich vor Kurzem eine Frau. „Ja, leider – ich wünschte, Sie wären zehn Jahre eher gekommen!“



**„Wenn du nichts zu verlieren hast, gib alles!“**