

„Ich muss jetzt weg. Wir können ja später noch mal darüber reden“

Nervtötend, so ein Satz, oder? Aber manchmal kann es wirklich besser sein, auf Distanz zu gehen, als die nächste Endlos-Diskussion zu führen. Zu schweigen, als sich die immer gleichen Vorwürfe an den Kopf zu knallen. Sex zu haben, obwohl nicht alle Konflikte ausgeräumt sind. Vier verblüffend einfache und entspannte Liebes-Lektionen, die wir von Männern lernen können

Ein kochend heißer Sonntagmorgen im August, 8 Uhr 30. Er liegt noch im Bett und wird durch heftiges Rascheln in der Küche geweckt. Er streckt sich, verspürt noch behagliche Restmüdigkeit, aber auch behaglich ansteigende Erregung. Gestern ist er von einer spontanen Motorrad-Tour mit Bert, Bernie und ein paar anderen Buddys zurückgekommen, jetzt würde er gern den Tag in Ruhe auf sich zukommen lassen. Das Rascheln nähert sich seinem Bett. Sie balanciert eine aufgeklappte Landkarte „Die schönsten Ausflüge in Ihrer Umgebung“ und einen Becher Kaffee in den Händen. Sie sagt: „Bist du schon wach?“ Er versteht: „Wieder so ein göttlicher Sommersonntag, an dem ich zu Hause hocken muss, weil dieser Penner nicht aus dem Bett kommt.“ Zieht die Decke über den Kopf und sagt: „Kann ich was dafür, dass du unter seniler Bettflucht leidest?“ Sie ist sich wegen der Bettdecke nicht sicher, ob sie gerade richtig verstanden hat, reißt die Decke weg, sagt: „Wenn ich dich gerade richtig verstanden habe, möchtest du auch diesen Sonntag lieber allein verbringen“ und knallt den Kaffee so auf die Bettkante, dass die Hälfte auf sein Gesicht schwappt. Das tut weh. Ihm tut es jetzt trotzdem leid, er streicht zärtlich über ihren Nacken, erinnert sich jetzt an die

Etwas mehr Gelassenheit kann nicht schaden

leichte Erregung nach dem Aufwachen und sagt, er habe es nicht so gemeint. Sie reißt seine Hand von ihrem Nacken und sagt: „Und DAS kannst du dir jetzt erst recht von der Backe putzen!“

Tja, klassischer Fall von dumm gefaules, dieser Sonntagmorgen, aber ganz sicher kein untypischer Kommunikationsverlauf zwischen Männern und Frauen. Und Grund genug, sich über-



einander maßlos aufzuregen. Man könnte aber auch mal die Perspektive wechseln und sich fragen, ob die eigene Herangehensweise immer die richtige ist oder ob die Strategie des anderen nicht manchmal zumindest die entspanntere ist. „Die meisten Frauen sind mit Gefühlsdingen vertrauter als Männer. Sie beschäftigen sich ausgiebig damit, was sie fühlen und erleben. Sie analysieren die Gründe, achten auf die Gefühlswelt ihrer Mitmenschen.


Und vor allem wollen sie dann über das Entdeckte auch sprechen“, erklärt Friedhelm

Schwiderski, Paartherapeut in Hamburg (www.paartherapie.de) und Autor von „Beziehungweise glücklich“ (Reinhardt, 12,90 Euro). „Die Mehrheit der Männer dagegen macht sich solche Gedanken und die damit verbundene Mühe nicht – und hat deshalb weniger Probleme.“ Das soll natürlich kein Aufruf zu gedankenloser Gleichgültigkeit sein, aber ein bisschen Gelassenheit

könnte ja nicht schaden. Vielleicht sollte man Sätze wie „Kannst du jetzt endlich auch mal was dazu sagen?“ von der Tagesordnung streichen und stattdessen einfach mal:

NICHT SO VIEL ÜBER GEFÜHLE SPRECHEN

Sondern lieber schweigen. Und abwarten. Bis er fragt: „Sag mal, hast du was?“ „Nö.“ „Du hast doch was!“ „Nee, ich hab nichts.“ „Also, ich glaube, du bist genervt, weil ...“ Das wäre doch mal ein spannender Gesprächsauftritt mit vertauschten Rollen. Endlich könnte er mal herumgründeln, warum Sie genervt, gereizt oder gekränkt sind. Und ihm würden Gedanken dazu einfallen, auf die er in der üblichen Defensive nie gekommen wäre. „Jetzt sag doch auch mal was dazu!“ Es gibt Studien, die behaupten, Frauen würden am Tag ein Vielfaches mehr reden als Männer – so richtig bewiesen ist das allerdings nicht. „Wenn man einem Mann sagt, dass man mal über die Beziehung sprechen



Konflikte
kann man ja
auch mal
hinterher
besprechen

Arbeit, das Buch, das er gerade liest? Da wird er sprudeln wie eine durchgeschüttelte Flasche Champagner. Ganz bestimmt.

STREITEN OHNE DRAMA-EINLAGEN

Wenn es schon so schwer ist, mit einem Mann ein ganz normales Gespräch zu führen, müssen wir gar nicht erst erwähnen, wie frustrierend es sein kann, mit ihm zu streiten. Es gibt eine weibliche Art zu streiten und eine männliche. Bei der weiblichen hagelt es Vorwürfe, Geschrei, und manchmal fliegt sogar Omas gutes Blümchenporzellan durch die Luft. Männer dagegen lassen ihre Partnerin häufig in aller Ruhe ihr Pulver verschießen, gehen auf ihre Gefühlsausbrüche nur mit logischen Analysen ein. Und bringen sie damit erst recht zum Explodieren. Und dann wollen sie das Gespräch auch noch vertagen. Pah! „Männer konzentrieren sich in einer Debatte nur auf wenige Punkte. Darüber wird lösungsorientiert gesprochen. Frauen dagegen machen gern einen Rundumschlag. Sie sehen nicht nur das einzelne Problem, sondern haben die gesamte Situation im Blick“, erklärt Friedhelm Schwiderski. Häufig ser-vieren sie vergangene „Sünden“ frisch auf-gewärmt.

Der Blick fürs Ganze sowie das gute Gedächtnis sind für sich genommen ja positive Fähigkeiten. Bei Streitereien verschärfen sie allerdings die sowieso schon angespannte Situation. „Die meisten Männer haben begriffen, dass man die Vergangenheit nicht mehr ändern kann, und halten sich nicht mit ihr auf“, so der Experte. Tief Luft holen und bitte nachmachen, liebe Frauen! Zum Beispiel so: „Ich finde, du bist ein toller Lover, ein super Vater und insgesamt ein wahnsinnig männlicher Typ. Ich kann nur nicht verstehen, warum du konse-

quent überquellende Mülleimer und schimmelnde Essensreste übersiehst, warum du dein Fahrrad im Flur reparieren musst, vor allem, wenn du dabei wochenlange Pausen einlegst, und warum ich mich seit Jahren um das Geburtstagsgeschenk deiner Mutter kümmern muss.“ Wenn er beim Thema „Geburtstagsgeschenk deiner Mutter“ anfängt, laut zu werden und mit Geschirr um sich zu werfen, sollten Sie weiterhin Ruhe bewahren, die Stirn in Falten legen, den Kopf schütteln und sagen: „Manchmal habe ich das Gefühl, du bist komplett hormonell gesteuert.“

WENIGER PLANEN, MEHR GENIESSEN

So könnte man das zentrale Lebensmotto vieler Männer relativ präzise umreißen. Auf die Frage, wann seine Schwester mit Mann und vier Kindern denn jetzt eigentlich genau zum Wochenende anreisen würde, antworten Männer gern: „Ach Mist, da bin ich ja gar nicht da, da hab ich mich ganz spontan mit dem Bert und dem Bernie zum Segeln verabredet, haben wir ja ewig nicht mehr gemacht. Gib meiner Schwester einfach den Zweitschlüssel und kauf ein bisschen was zum Früh-

Wer sich weniger Gedanken macht, hat weniger Probleme

stück und zum Abendbrot ein, die kümmern sich schon um sich selber, mach dir keinen Stress.“ Leider unterscheidet sich die Geschwindigkeit der gesamten Lebensplanung bei Frauen und Männern so sehr wie ein Ferrari von einem Bobby-Car. „Frauen wollen schneller Verbindlichkeit, weil sie ab einem gewissen Alter die biologische Uhr ticken hören“, erklärt Roland Kopp-Wichmann. Klar: Eine Frau mit Mitte dreißig will wissen, ob er in Sachen Zusammenleben und Kinder ähnlich tickt wie

möchte, treibt man ihn in die Enge“, erklärt der Paartherapeut Roland Kopp-Wichmann (www.paartherapie4you.de). Dahinter steckt die Grundangst vieler Männer, dass ihre Frau sie sowieso missversteht. Kleines Beispiel? Sie fragt: „Soll ich das schwarze oder das rote Kleid anziehen?“ Er sagt: „Das rote.“ Sie: „Du findest also, dass mir das schwarze Kleid nicht steht? Sehe ich darin dick aus?“ Er kommt aus der Nummer nicht mehr raus. Oder nur mit sehr vielen Komplimenten. Frauen lesen gern Informationen zwischen den Zeilen des Partners, obwohl für ihn da gar nichts steht. Deshalb geht er potenziellem Streit mit Schweigen oder vagen Antworten aus dem Weg. Eigentlich gar nicht so blöd von ihm – lieber nichts sagen als das Falsche! Frauen bringt das natürlich auf die Palme, manchmal zu Recht. Aber nicht jedes Gespräch muss sich um Gefühle und Probleme in der Beziehung drehen. Wie wäre es denn mal mit einer Frage nach etwas, das ihn wirklich interessiert? Sein Sport, seine

sie, weil sie nicht unendlich viel Zeit zur Verfügung hat – und vergisst dabei häufig, die Leichtigkeit des Moments zu genießen. Roland Kopp-Wichmann: „Dabei sollten solche Themen in den ersten Monaten sowieso lieber aus-

haben, ich weiß nicht, ob ich das jetzt schon will.“ Oder: „Jetzt haben die sich auch noch diese Eigentumswohnung ans Bein gebunden. Ich glaube, mich würde das belasten.“ Oder: „Die wissen jetzt schon, wie sie in zehn Jahren leben

Frauen wollen erst aufräumen und dann in Ruhe Sex haben

geklammert werden.“ Das könnte sich zum Beispiel so anhören: „Also, wenn ich mir angucke, wie sich Carl und Paola verändert haben, seit sie ihr Baby

werden. Ganz schön trist, oder?“ Der Moment, in dem auch Männer anfangen, länger als bis zum nächsten Wochenende zu planen, könnte vor diesem Hintergrund schneller kommen, als Sie glauben. Falls er allerdings auch nach einem Jahr noch

eine Planungsphobie pflegt, wird es Zeit, genauer hinzusehen: Hat er grundsätzlich Probleme, sich festzulegen? Oder will er sich am Ende einfach nicht auf Sie festlegen? Wie auch immer: Seine Schwester samt Mann und vier Kindern sollte in jedem Fall nicht nur den Schlüssel und den Kühlschrank, sondern auch die ganze Wohnung für sich allein haben. Sie haben sich für ein Beauty-Wochenende mit Ihrer besten Freundin entschieden. Ganz spontan.

SPONTANER SEX OHNE STRESS

Männer haben in der Regel eine eher pragmatische Einstellung zum Sex. Er gehört einfach dazu, ist eine schöne Sache, hilft beim Entspannen, Einschlafen, Versöhnen. Egal ob die Wohnung im Chaos versinkt oder die Kinder im Nebenzimmer quäken – gegen einen Quickie zwischendurch haben die wenigsten etwas einzuwenden. Viele Frauen ticken da anders. Sie wollen erst mal den Kopf freibekommen, den Streit schlichten, die Bude aufräumen, die Kids versorgen – und dann die Lust genießen.

Der Grund ist, dass Frauen beim Sex nicht so leicht loslassen können wie Männer. Die Dinge, die sie gerade beschäftigen, laufen als Film im Hintergrund weiter und hemmen die Erregung. Kopf aus, Leidenschaft an – wie das geht? Vielleicht so: Blättern Sie doch mal genervt in einer Frauenzeitschrift: „Manchmal geht mir dieses ganze Gerede von wegen fantasievolles Vorspiel und ungewöhnliche Orte total auf den Geist. Manchmal will man es doch einfach nur tun, oder?“ Mal sehen, was er sagt. Wenn er überhaupt noch dazu kommt ... Der Trick ist simpel: Just do it! Der Appetit kommt beim Essen, und danach fühlen sich Alltagsprobleme gar nicht mehr so dramatisch an. Sie glauben, so funktioniert das nicht? Fragen Sie doch mal Ihren Mann ...

Angela Meier-Jakobsen



Just do it!
Statt immer lange
darüber
nachzudenken