

Einleitung

Frau und Mann – zwei Welten

Vor 20-30 Jahren wurde man noch gesteinigt, wenn man gewagt hatte zu behaupten, **Mann und Frau wären unterschiedlich**, oder gar, Männer hätten Fähigkeiten, die Frauen nicht haben. Da mussten erst Lorient und andere Satiriker kühn eine Bresche in die Emanzipationsfront schlagen, bevor dann auch die Wissenschaft gewagt hat, die Wahrheit zu verkünden:

Frauen und Männer leben in **zwei verschiedenen Welten**.

Wie oft stöhnen Männer und sagen: „Könnten die Frauen nicht ein bisschen rationaler sein, so wie wir!“ Und Frauen seufzen: „Ach, wenn die Männer nur ein bisschen mehr auf uns hören würden!“

Wie gut, dass der liebe Gott nicht auf diese Seufzer gehört hat! So wie es ist, macht es die Natur genau richtig. Jedes Geschlecht hat seine ihm zugedachte Aufgabe. Beide ergänzen sich großartig und werden dadurch erst richtig überlebensfähig. Du wirst vielleicht einwenden: „Und wieso dann all die Beziehungsdramen und Scheidungen überall?“

Du hast schon recht, wir, d.h. in unserer Gesellschaft machen wir offenbar etwas falsch. So, wie es die letzten 50 Jahre gelaufen ist, kann und soll es nicht weiter gehen. Wir haben verlernt miteinander auszukommen in dem Bemühen, dem anderen Geschlecht ähnlich zu sein. Wenn Männer die besseren Frauen sein wollen und Frauen die besseren Männer, dann kann nichts Gutes dabei heraus kommen.

Es wird Zeit, dass Männer wieder Männer sind und Frauen wirklich Frauen – im besten Sinn! Wäre es nicht klug daran zu gehen die **Unterschiede** herauszuarbeiten und **nutzen** zu **lernen**? Die Natur (oder wer auch immer die Schöpfung inszeniert hat) sorgte

mit dieser Unterschiedlichkeit, besser: mit dieser Arbeitsteilung für das **Überleben der Gattung** Mensch. Eine reife Haltung zu diesen Unterschiedlichkeiten ist die, dass man **das "andere"** am anderen Geschlecht **nicht mehr abwertet** oder das eigene Geschlecht als das überlegene hinstellt, sondern stattdessen mit Neugier, Achtung und einer Prise Bewunderung die **Stärken des anderen respektiert**.

Ich hoffe, dass das für Dich bereits eine Selbstverständlichkeit ist. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man dazu ständig wachsam bleiben muss, da es viel leichter ist, ein unverständliches Verhalten des anderen mit einem "sie/er spinnt halt mal wieder" abzutun, als sich die Mühe zu machen, das Verhalten aus dem **Blickwinkel des anderen** zu sehen um es besser zu verstehen.

Ich weiß, ich weiß, das ist keine leichte Sache, aber die gute Nachricht ist: Kaum übt man das mal 20-30 Jahre, schon hat man's drauf!

Es ist eigentlich gar nicht so schwer, sich die Unterschiede zu veranschaulichen, wenn man sich bewusst wird, dass die Menschheit jahrtausendelang Härtebedingungen hatte, auf die sie sich eingerichtet hat. Unser biologisches Erbe ist so sehr in uns verankert, dass wir nicht glauben sollten, dass es durch die kurze Zeitspanne von der Industrialisierung bis heute ausgelöscht wäre. Wenn wir dem nicht Rechnung tragen, rächt sich das.

Also schauen wir uns erst einmal an, was das Entscheidende an diesen Programmen ist, die Mann und Frau so unterschiedlich machen.

Vielleicht hilft da ein kleines Beispiel vorweg:

Du kennst sicher die Maxime „**Frauen und Kinder zuerst!**“ wenn es um Rettungsmaßnahmen geht. Das klingt nach Edelmut und Ritterlichkeit, hat aber einen tieferen, evolutionsbezogenen Grund.

Überleg mal: Wenn durch eine Naturkatastrophe von einem Stamm die Hälfte der Frauen umkommen, wäre das für das **Überleben des Stammes** weit schlimmer, als wenn die Hälfte der Männer umkämen. **Männer sind**, vom Standpunkt der Natur,

leichter verzichtbar als Frauen. Wenn nämlich die Hälfte der Männer umkommen, ist dieser Verlust schon in einer Generation wieder aufgeholt. Also ist es besser, erst einmal Frauen und Kinder zu retten.

Daran kannst Du sehen, dass solche tief verwurzelten **Instinkte** auch heute noch ihre Gültigkeit haben.

Die Natur hat der Frau die Aufgabe übertragen, **Leben auf die Welt** zu bringen. Deshalb interessieren sich schon kleine Mädchen für die Aufzucht (Puppenspielen) und generell für den Austausch zwischen den Menschen (Kommunikation). Die **Domäne der Frau** ist also alles Zwischenmenschliche, alles, was mit Leben, Ernährung, Beziehungspflege, Gesundheit, Hygiene und Fürsorge zu tun hat. Und weil das viel mit dem **subjektiven Erleben** zu tun hat, ist der weibliche Wahrnehmungsapparat besonders stark auf **Gefühle und Emotionen** abgestimmt.

Die **Domäne des Mannes** ist das Materielle, die **sichtbare Welt**, das Gestalten und Einwirken auf die Dinge, die uns umgeben. Kleine Jungs haben deshalb eine große Freude an allem, was sichtbare Wirkungen hervorruft (deshalb die Freude an Baukästen, Spritzpistolen, Autos usw.). Da hierbei **Objektivität wichtig** ist und Emotionen eher hinderlich sind, lernen wir Männer schon früh, diese in Zaum zu halten. Durch diese **Betonung des Rationalen** sind wir auch gut ausgestattet für wissenschaftliche und philosophische Betrachtungen. Deshalb kann man vereinfachend sagen, dass wir Männer auch **für Bewusstheit** und das, von Gefühlen **unbeeinflusste Denken**, zuständig sind.

In gut funktionierenden Beziehungen kann man die Zusammenarbeit zwischen den beiden Welten von Mann und Frau sehr gut beobachten: Die Frau ist froh darum, wenn ihr Partner sich mit allem Technischen **auskennt**, weiß, wie man der Welt alles Nötige zum **Überleben** abringt (ein bisschen Luxus darf auch sein) und sie und die Nachkommen vor feindlichen Einflüssen der Umwelt **beschützen** kann. Dazu gehört auch, dass er ihren emotionalen "Turbulenzen", Ängsten und Befürchtungen mit **Gelassenheit und Klarheit** begegnen kann.

Der Mann wiederum genießt **ihre emotionale Wärme**, die Geborgenheit, die sie vermittelt und dass sie sich um den **sozialen Zusammenhalt** kümmert, den Kontakt zur Familie und „Sippe“ und um die Eingebundenheit in die Gemeinschaft.

Diese Erkenntnisse helfen Dir, die uns Männern oft unverständlichen Verhaltensweisen von Frauen **im richtigen Licht** zu sehen und ihnen mit mehr **Verständnis** zu begegnen. Das verschafft Dir einen immensen **Vorteil**, nicht nur in der ersten Phase der Begegnung von Mann und Frau, der Partnerwahl.

Die hilfreichen Tipps, die Du in diesem Buch findest, beziehen sich auf die **drei Phasen jeder Partnerschaft**:

1. Die Partnerwahl (SIE für Dich zu gewinnen)
2. Das Einrichten der Beziehung (SIE an Dich zu gewöhnen)
3. Das Zusammenleben lebendig und erfreulich zu gestalten (SIE trotz aller Unterschiedlichkeit zu genießen)

Jede Beziehung hat folgende drei Phasen,

- a) die **Verliebtheit** (die leichteste Phase),
- b) das Aufbauen von **Vertrautheit und Zusammenhalt** und
- c) die **Stabilisierung**, die euch bereit machen soll für den „Nestbau“ und das Aufziehen der Nachkommenschaft.

Dazu braucht es das **Einrichten von Routinen, Ritualen** und Gewohnheiten, die euch beiden helfen, den Alltag zu bewältigen, ohne dass die Beziehung erkaltet.

Diese dritte Phase der Beziehung ist eine **ständige Herausforderung**, sie braucht solche Rituale, die euch im ständigen Auf und Ab des Lebens die nötige Stabilität verleihen. Mit euch beiden geht es nämlich nur weiter, wenn ihr euch ständig **weiter entwickelt** und einander bei diesem Prozess unterstützt. Eine Beziehung ist im Prinzip ähnlich wie jedes Lebewesen in der Natur: Was sich nicht weiterentwickelt, stagniert und stirbt letztlich.

Daraus leitet sich ab, was euch zusammenhält, was eure Beziehung interessant und lebendig erhält: **Der ständige Wandel**. Dadurch werdet ihr euch nie langweilig, es gibt immer etwas Neues am anderen kennen zu lernen, immer etwas zu erzählen und aus-

zutauschen, und immer gibt es etwas am anderen, was einen stört, auf das man sich neu einstellen muss. Genau das sind die kleinen „Stachel“, die Dich antreiben, mehr aus Dir zu machen, dazu zu lernen und zu wachsen.

Frauen sind uns in dieser Hinsicht voraus. Wirklich! Sie sind **das unzufriedene Geschlecht**, wie sich in vielen Untersuchungen und in allen Kulturen gezeigt hat. Sie treiben die Evolution, die Weiterentwicklung voran. Wenn Du, als Mann, Dich nicht weiterentwickelst, wird sie zunehmend unzufriedener werden mit Dir, es gibt immer öfter Streit und Meinungsverschiedenheiten. Da gibt es nur eines: Entweder Du entwickelst Dich weiter oder eure Partnerschaft scheitert. Du kannst dann **dasselbe Spiel** mit der nächsten Partnerin wiederholen.

Natürlich gibt es auch die umgekehrte Version, aber sie ist, heute zumindest, seltener¹: Da entwickelst *Du* Dich weiter und *sie* kann nicht mithalten. Dann wird sie für Dich langweilig und, ohne es zu merken, wirst Du Signale aussenden, die andere Frauen anlocken. Das wird dann (hoffentlich) zur Herausforderung für sie, was dazu führen kann, dass sie sich weiterentwickelt und dadurch wieder interessant wird für Dich.

Wie wenig das bekannt ist, was zu einer dauerhaft funktionierenden Beziehung gehört, siehst Du an den ständig steigenden Scheidungsraten. Weil ich zu denen auch meinen Beitrag geleistet habe, kann ich Dir heute die wesentlichen Geheimnisse verraten, die essentiell sind um Dir solche schmerzlichen und kostenträchtigen Erfahrungen zu ersparen. Bevor wir ins Detail gehen, zählen wir mal kurz auf, was dafür notwendig ist:

1. Die richtige Partnerin (eine Frage des Angebots und der Wahl)
2. Die richtige Abstimmung aufeinander/ wie wird man kompatibel?
3. Das Synchronisieren eurer Weiterentwicklung (kann jeder mit dem anderen mithalten?)

¹) Männer sind auf den Gebieten Kommunikation, Gesundheit, Spiritualität und Lebenspraxis hinter den Frauen zurück. Sie nutzen die einschlägigen Weiterbildungsangebote nur zu etwa 20 %, d.h. in solchen Gruppen sind stets drei bis viermal so viel Frauen wie Männer!

Da diese drei Punkte für das Verstehen und Anwenden der Geheimnisse und Tipps so wichtig ist, schauen wir sie uns jetzt einmal genauer an:

1. Die richtige **Wahl** der Partnerin. O.k., dass das wichtig ist wusstest Du längst. Der springende Punkt hierbei ist aber: **Bekommst Du, was Du möchtest?** Natürlich hättest Du gern eine, die nicht nur umwerfend gut aussieht, sondern sie sollte auch treu sein. Was hast Du von einer bildschönen Partnerin, die Dich ständig betrügt?! Und da wir schon beim Wünschen sind: Sie sollte natürlich auch klug und ein verlässlicher Kamerad sein, oder?

Jetzt sind wir schon näher am Problem: a) Ist so ein exquisitetes Exemplar **überhaupt im Angebot** und b) **bekommst Du so eine** dann auch, d.h. kannst Du so eine Frau für Dich gewinnen?

Zu a) Wenn Du nicht gerade in der Einöde wohnst und Dich mit dem Internet ein bisschen auskennst, wirst du bald sehen: Solche Geschöpfe gibt es. Und heutzutage ist es auch nicht schwer, sie zu finden. Du brauchst allerdings auch die Fähigkeit, hinter die Fassade zu schauen, da manche es meisterhaft verstehen, mehr zu scheinen als zu sein.

Zu b) Hier liegt die eigentliche Krux: Traust Du Dich, so ein Wesen anzusprechen? Schließlich wird sie nicht in ihrer Bude sitzen und warten, bis Du in ihr Leben trittst. Sie hat vermutlich auch genügend „Bewerber“ um sich geschart und möchte den Besten unter ihnen auswählen. So ist das nunmal: Männer bieten sich an und Frauen wählen.

Wenn Du von Dir und Deinen Vorzügen nicht überzeugt bist, wird sie das gleich merken. Das macht Dich unattraktiv und sie wird sich für einen anderen entscheiden. Ausserdem muss Dir klar sein, dass Du nicht viel Zeit hast um Deine Qualitäten zu zeigen; oft kommt es auf die ersten Minuten an. Eine attraktive Partnerin für Dich zu gewinnen ist ein Performance-Act! Die Skills, die dafür gebraucht werden, werde ich Dir im ersten Kapitel zeigen.

Ein kleiner Exkurs: In den 39 Jahren meiner Arbeit als Paartherapeut habe ich viele Männer getroffen, die sich mit weniger abgefunden haben, als sie hätten bekommen können, wenn sie die oben genannten Skills gehabt hätten. Ein Desaster für beide, weil *er* nie zufrieden mit ihr war, ständig an ihr herum kritisierte und *sie* sich nie genügend wertgeschätzt fühlte.

Es gäbe nicht so viel Leid in den Partnerschaften und nicht so viele Scheidungen, wenn Männer sich das Skill-Set „draufschaffen“ würden, das man braucht, um sich einer Frau von der besten Seite zu zeigen, wenn es darauf ankommt. Ich habe immer beobachten können, dass diese Fähigkeit geübt zu haben, das Selbstbewusstsein eines Mannes ungemein stärkt und dass es die beste Voraussetzung dafür ist, dass er eine ebenbürtige, zu ihm passende Partnerin findet. Ich kann nur jedem Mann empfehlen, eine wirklich gute Flirtschule zu absolvieren oder sich einen Coach zu suchen, der ihm das beibringt. Es kann entscheidend sein für sein Lebensglück! Für Deine Fähigkeit, eine „Qualitäts“-Partnerin zu ergattern, ist das erste Kapitel das ideale „Starter-Kit“. Es geht darin um das **Wissen, wie Du eine Frau erobert und für Dich gewinnst**.

2. Die zweite Phase einer Mann-Frau-Beziehung ist die **richtige Abstimmung** aufeinander. Hier werden die Weichen gestellt für den Umgang miteinander. Die Problematik ist hier, dass Du als Mann den Übergang nicht verpassen darfst von der **Werbungsphase**, in der Du ihr noch eine gewisse **Sonderrolle** einräumst, weil Du möchtest, dass sie sich für Dich entscheidet. Wenn Du es klug angefangen hast, so wie ich es Dir im ersten Kapitel zeige, gibt es bei diesem Übergang keine großen Probleme. Du hast ihr ja in der ersten Phase durch Deine „Tests und Bewährungsproben“ schon gezeigt, dass auch sie zeigen muss, dass sie mehr zu bieten hat als ein gefälliges Äußeres.

In der zweiten Phase legst Du den **Grundstein für eine Gleichbehandlung** unter euch beiden, ohne die eine Partnerschaft auf Dauer nicht funktionieren wird: „Gleiches Recht für beide“. Diese Regel ist aber gar nicht so leicht einzuführen. Frauen sind von der Werbungsphase her gewöhnt „auf Hän-

den getragen“ und hofiert zu werden. Insbesondere schöne Frauen sind oft von klein auf oft mit unreifem und zickigem Verhalten „durchgekommen“, einfach deshalb, weil sie schön sind und man ihnen zu gefallen suchte. Da eine funktionierende Partnerschaft aber zum großen Teil auf **Kameradschaft** beruht und die **Kavalier-Prinzessin-Romantik** im Alltag nur wenig Platz hat, ist es von entscheidender Bedeutung, wie Du Dich und die Beziehung von Anfang an definierst. Wenn Du hier Fehler machst, endest Du entweder als Butler (oder gar als Dackel), und/oder Du hast eine ständig unzufriedene, launische Partnerin an Deiner Seite. Da werden viele Fehler gemacht! Manche Männer glauben sogar, dass verwöhnendes Verhalten ihnen Pluspunkte bringt. Weit gefehlt! Frauen wissen, dass sie in mancher Beziehung noch unreif sind. Auf lange Sicht weiß sie es zu schätzen, wenn Du, als Partner, ihr das nicht durchgehen lässt!

Schau Dich mal in Deinem Freundeskreis um, Du wirst eine Menge Paare finden, wo es der Mann versäumt hat, diese Phase klug zu gestalten. Trotz redlichen Bemühens können sie ihrer Partnerin nichts recht machen und **ernten nur Undankbarkeit** und Vorwürfe.

In dieser Phase heißt es, die Lebensweisheit zu beachten: „Happiness comes from low expectations!“ Wenn Du ihre **Erwartungen** schon zu Beginn **niedrig** hältst, gelingt es Dir leichter, sie immer wieder mal **positiv zu überraschen**. Das ist gar nicht einmal so schwer, wie Du im zweiten Kapitel sehen wirst.

3. Die dritte Phase beginnt, wenn ihr euch für eine **gemeinsame Zukunft** entschieden habt, zusammengezogen seid und eine gewisse Routine, d.h. der Alltag einkehrt.

Hier ist das größte Problem das Erkalten der Beziehung, was mit Sicherheit eintritt, wenn jeder den anderen für selbstverständlich nimmt und nicht mehr zu schätzen weiß, was für ein Glück Partnerschaft sein kann. Das gilt nämlich auch dann (oder gerade dann), wenn Dich der Partner „schafft“.

Du musst also dafür sorgen, dass sie Dich **nicht für selbstverständlich** nimmt und auch, dass Du Dir selbst immer wieder bewusst machst, dass die Frau an Deiner Seite ein Geschenk des Himmels ist. Leider ist **der unbewusste Mensch** so geartet, dass er **habituert**, wie die Psychologen sagen, d.h. er gewöhnt sich an Zustände und nimmt nur noch Veränderungen wahr. So wissen die meisten Menschen erst wieder etwas zu **schätzen, nachdem sie es verloren** haben. So ist es mit der Gesundheit und ebenso mit Frauen. Wie Du das wirksam verhindern kannst, erfährst Du im dritten Kapitel.

Das Erkalten der Liebe kann auch noch andere Gründe haben. Der zweithäufigste, nach der Habituation, ist **mangelnde Synchronisation**, oder, mit anderen Worten, ihr entwickelt euch schleichend auseinander. Oft merken das Paare erst dann, wenn es zu spät ist, wenn sie plötzlich entdecken: „Untrennen ja Welten!“

Das kann in jedem der drei Bereiche, die euch verbinden, anfangen: Im **Denk- oder Interessensbereich**, im **Gefühlsbereich** oder im **körperlichen Bereich**. Im ersten zeigt sich das am immer **geringer werdenden Austausch** der Gedanken und Meinungen, im zweiten merkt man's, dass man **nicht mehr miteinander lacht**, nicht mehr dieselben Werte und Ansichten teilt und im dritten ist es der **Sex, der immer langweiliger wird** und schließlich ganz einschläft. Gegen alle drei gibt es Möglichkeiten der Abhilfe und vorbeugende Maßnahmen, mit denen Du im dritten Kapitel reichlich versorgt wirst.

So, jetzt weißt Du im Wesentlichen, was Dir das Buch bringen kann. Manches davon hilft Dir bereits, wenn Du es weißt und begriffen hast, manches davon musst Du praktizieren, damit es seine Wirkung entfaltet und manches muss Dir zur (lieben) Gewohnheit werden um Deine Partnerschaft zu dem zu machen, wozu sie vom Himmel gedacht war: Deine wichtigste Quelle von Freude, Liebe, Geborgenheit und Inspiration.

Viel Glück und Erkenntnisse auf Deinem Weg!