

Mike Bechtle

So ticken Männer

Das fremde Wesen an Ihrer
Seite besser verstehen

Aus dem
amerikanischen
Englisch von
Silvia Lutz




GerthMedien

Für Lucy.

*Ich habe dafür gebetet, dass mein Sohn eine Frau findet,
die sein Leben mit Freude erfüllt.*

*Du übertriffst meine höchsten Erwartungen und bringst
uns allen viel Freude.*

Du bist für uns ein wunderbares Geschenk.

INHALT

Einleitung – In den Wind gesprochen.	9
Teil 1 Was ein Mann zum Leben braucht.	23
Männer sind anders, Frauen auch	25
Was Sie über ihn wissen sollten	39
Teil 2 Wie er denkt	53
Graue Substanz.	55
Männer sind nur große Jungs.	68
Männer mit Mission	80
Teil 3 Wie er handelt.	93
Warum er den Schmutz nicht sehen kann	95
Ihr Ritter in rostiger Rüstung.	108
Was er wirklich will	121
Teil 4 Wie er kommuniziert.	141
Haben Männer überhaupt Gefühle?	142
Der schweigende Partner	157
Konflikte ohne Krieg lösen	170
Teil 5 Wie er an Reife zunimmt	187
Der einsame Cowboy.	189

Aus zwei Menschen ein Team machen	202
Warnsignale in einer Beziehung	213
Strategien für ein Happy End	225
Anmerkungen	238

TEIL 1

WAS EIN MANN ZUM LEBEN BRAUCHT



Meine Enkelin bekam heute mit der Post eine Dose Würmer.

Ich half meiner Tochter Sara am Vormittag bei einigen Arbeiten und war da, als die Post kam.

Die Kinder waren beim Ferienprogramm ihrer Gemeinde. Als das Programm zu Ende war, holte Sara die Kinder mit dem Auto ab und ich arbeitete in der Garage weiter. Das Tor hatte ich offen gelassen.

Das Auto des Paketdienstes hielt vor dem Haus. Der Fahrer stieg aus und reichte mir ein kleines Paket. Ich brachte es ins Haus und ging dann wieder an meine Arbeit.

Als Averie nach Hause kam und das Paket sah, war sie begeistert. Sie riss es auf, entfernte das Füllmaterial, zog eine kleine, runde Dose heraus und öffnete sie. Voller Begeisterung zeigte sie mir den Inhalt: viele kleine, zappelige Würmer.

Averie hat eine schwarze Bartagame, ein interessant aussehendes Reptil namens Leia (nach Prinzessin Leia aus *Star Wars*). Sie hatte ihr Taschengeld gespart, um sie zu kaufen, und hält sie nun in einem Terrarium in ihrem Zimmer. In dem Terrarium ist eine Höhle, in der Leia schlafen kann, eine Futterschüssel, ein Felsen,

auf den sie klettern kann, und eine Wärmelampe über dem Felsen, damit sie sich sonnen kann.

In dem Terrarium hängt sogar eine Hängematte.

Leia geht es rundum gut. Warum? Weil sie gut versorgt wird. Averie hat sich viel Zeit genommen, um sich über Bartagamen zu informieren, bevor sie sich eine kaufte. Sie las, was sie fressen, wie sie schlafen und was die idealen Lebensbedingungen für sie sind. Averie macht das Terrarium regelmäßig sauber und führt Leia sogar an einer Leine im Garten spazieren.

An Leias Stelle ginge es mir auch gut!

Wir Erwachsenen investieren ebenfalls viel Energie, um uns über unsere Haustiere zu informieren und so viel wie möglich über sie zu erfahren. Dank dieses Wissens beschweren wir uns nicht darüber, dass sie nicht sprechen und nicht mit uns Fußball spielen. Wir finden heraus, was sie mögen und was sie brauchen, um sich wohlfühlen, und wir tun alles, damit ihre Bedürfnisse gestillt werden. Wir haben realistische Erwartungen. Auf diese Weise machen sie uns viel Freude.

Das gilt auch für Männer. Frauen haben konkrete, besondere Bedürfnisse, und Männer haben ebenfalls Bedürfnisse. Wenn diese Bedürfnisse gestillt werden, können sie sich so entwickeln, wie Gott sie geschaffen hat. Werden diese Bedürfnisse aber nicht gestillt, dann liegen sie die ganze Zeit in der Hängematte herum.

Am Anfang dieses Buches wollen wir untersuchen, wie diese Bedürfnisse aussehen. Wir betrachten, was im Kopf eines Mannes vor sich geht, sowohl anhand neuester Forschungen als auch aus seiner eigenen Sicht. Wenn sich Frauen über Männer informieren und so viel wie möglich über sie lernen, haben sie sehr gute Chancen auf erfüllende Beziehungen.

MÄNNER SIND ANDERS, FRAUEN AUCH

Im Laufe der Jahre haben wir eine Menge Möbel gekauft, die man selbst zusammenbauen muss. Es läuft immer nach dem gleichen Muster ab:

- Das Paket öffnen,
- die Anleitung suchen (zumindest macht das meine Frau),
- alle Teile ausbreiten,
- versuchen, sie nach der Anleitung zusammenzubauen,
- frustriert sein,
- Kekse essen.

Die Bauanleitung liest sich, als hätte sie jemand geschrieben, der die Einzelteile nie gesehen hat. Wir können uns nicht wie vorgesehen „Schritt für Schritt“ vorarbeiten, schütteln immer wieder ratlos den Kopf und denken: *Wenn ich mich richtig konzentriere, muss ich doch herauskriegen, wie es geht.* Aber es funktioniert trotzdem nicht.

Geht Ihnen das bei Männern nicht oft genauso? Sie lernen einen Mann kennen, der Ihnen gefällt. Äußerlich sieht er recht

vielversprechend aus. Aber Sie finden keine Bauanleitung. *Das macht nichts*, denken Sie. *Er wurde schon fix und fertig zusammengebaut geliefert*. Sie meinen, Sie bräuchten sich keine Gedanken darüber zu machen, wie Sie die einzelnen Teile zusammenfügen müssen.

Allerdings fehlt nicht nur die Bauanleitung, sondern auch die *Gebrauchsanleitung*, die beschreibt, wie er funktioniert. Sie finden die Ein-/Aus-Taste nicht. Er schaltet sich willkürlich von selbst ein und plötzlich wieder aus, wenn Sie am wenigsten damit rechnen. Normalerweise scheint er ganz gut zu funktionieren, aber Sie sehen keine Möglichkeit, ihn zu steuern. Meistens tut er, was Sie von ihm erwarten.

Aber es gibt auch diese unerwarteten Momente, in denen er nicht kooperiert. Sie denken, er würde Ihnen beim Abwasch helfen, aber dann lümmelt er sich nur aufs Sofa, verputzt eine Tüte Chips und schaut wie gebannt zu, wie erwachsene Männer hinter einem Ball herlaufen.

Das habe ich nicht bestellt!, denken Sie. Sie haben einen Lebenspartner und Teamkameraden erwartet, aber jetzt haben Sie das Gefühl, dass ihn jemand falsch programmiert haben muss. Der Fehler kann anscheinend nicht behoben werden. Am liebsten würden Sie ihn wieder in den Karton stecken und gegen ein anderes Modell eintauschen.

Erst jetzt fallen Ihnen die Warnhinweise auf dem Karton auf, die Sie bisher übersehen haben:

- „Zerbrechlich“
(Er braucht regelmäßig Bestätigungen, damit er funktionsfähig bleibt.)
- „Diese Seite oben“
(Wenn er falsch behandelt wird, funktioniert er nicht richtig.)

- „Batterien im Lieferumfang nicht enthalten“
(Ihm geht in den unpassendsten Momenten die Energie aus.)

Was machen Sie also, wenn Sie keine Gebrauchsanleitung haben? Sie schreiben selbst eine.

Die meisten Frauen haben mit den Männern in ihrem Leben ähnliche frustrierende Erfahrungen gemacht. Also tauschen sie sich aus und versuchen gemeinsam herauszufinden, was Männer denken. Aber solange sie nicht genau wissen, was im Kopf eines Mannes vor sich geht, haben sie keine Chance. Sie schreiben mit der Logik einer Frau ihr eigenes Betriebshandbuch. Etwas anderes kennen sie ja nicht.

Das kann gefährlich sein, denn es kann leicht dazu führen, dass die Unterschiedlichkeit der Männer als Problem angesehen wird, das Frau lösen müsste. Es gibt viele Bücher, die zwei Ziele verfolgen:

1. Diese Unterschiede zu beheben,
2. sich mit diesen Unterschieden abzufinden.

Beides kann ungesund sein. Denn dabei wird übersehen, dass Unterschiede *wichtig* sind, damit eine Beziehung wachsen und aufblühen kann. Das ist die dritte Möglichkeit. Unsere gemeinsame Reise durch dieses Buch hat sich diese Option zum Ziel gesetzt: *Wie Frauen lernen können, diese Unterschiede zu lieben und zu schätzen.*

Ich weiß, dass Sie es nicht erwarten können, an den Unterschieden zu arbeiten. Aber um die Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu erkunden und zu schätzen, ist es wichtig, zuerst einmal unsere Ähnlichkeiten zu erkennen. Männer und Frauen

haben mehr Ähnlichkeiten als Unterschiede. Sobald wir einen Blick für die Bereiche haben, in denen wir uns ähnlich sind, fällt es uns viel leichter, die Bereiche wertzuschätzen, in denen wir verschieden sind.

Wenn Sie nur auf die Unterschiede schauen, bekommen Sie vielleicht das Gefühl, betrogen worden zu sein. Sie haben den Eindruck, dass es nie besser werden wird und dass Sie in einer hoffnungslosen Situation festsitzen. In diesem Fall könnten Sie zu dem Schluss kommen, dass Sie Ihre Bedürfnisse selbst stillen müssten, da Ihr Mann scheinbar kein Interesse daran hat. Sie haben sich eine Beziehung gewünscht, aber Sie haben das Gefühl, trotzdem allein zu sein.

Deshalb ist es so wichtig, mit den Ähnlichkeiten anzufangen. Wenn wir uns auf die vielen Bereiche konzentrieren, in denen wir uns ähnlich sind, bekommen wir einen ausgewogeneren Blick für unsere Beziehungen. Bestimmte Grundbedürfnisse hat jeder Mensch.

Einfach ausgedrückt: Die Ähnlichkeiten zwischen Männern und Frauen sind wirklich ähnlich. Und die Unterschiede sind wirklich unterschiedlich.

Die Grundlage für Ähnlichkeiten

Mein Sohn Tim ist ein knappes Jahr verheiratet. Neulich fragte ich ihn: „Hast du etwas über die Ehe herausgefunden, mit dem du nicht gerechnet hättest?“

„Ja, ich hätte nie erwartet, dass die Ehe so viel Spaß machen kann“, antwortete er. „Aber ich hätte auch nicht damit gerechnet, dass wir so verschieden sind. Und wie gut das ist.“

Ich bat ihn, mir das näher zu erklären. „Als ich studierte“, sagte er, „bin ich mit Mädchen ausgegangen, die genauso waren wie ich. Ich nahm an, dass das, was wir aneinander interessant fanden,

unsere Ähnlichkeiten waren. Uns gefielen die gleichen Sachen, wir hatten den gleichen Geschmack und wir hatten sogar viele Charaktereigenschaften gemeinsam. Ich dachte, wenn man seinen Seelenverwandten findet, wäre das auch so. Aber Lucy und ich sind völlig gegensätzlich. Alles an ihr ist anders, und gerade das macht so viel Spaß. Ich weiß nie, was mich erwarten wird. Sie sieht vieles anders als ich. Wenn ich denke, dass ich in einer Sache recht habe, betrachtet sie sie aus einer völlig anderen Perspektive und bringt mich dazu, alles neu zu überdenken. Halten wir zusammen, dann wird alles besser. Aber wenn wir herausfinden wollten, wer richtig liegt und wer falsch, würde alles nur schlechter werden.“

Ich habe viel über diese Antwort nachgedacht und erkannt, wie weise diese Sicht meines Sohnes ist. Die meisten fühlen sich zu Menschen hingezogen, die genauso denken wie sie. Das ist bequem und vertraut. Ähnlichkeiten machen es leicht, andere zu verstehen, und sind ein guter Ausgangspunkt für Beziehungen.

Jeder Mensch ist einzigartig. Menschen, die aufgrund ihrer Ähnlichkeiten eine Beziehung zueinander aufbauen, entfernen sich oft im Laufe der Zeit durch ihre Unterschiedlichkeit wieder voneinander. Die Ähnlichkeiten waren bequem; die Unterschiede sind unbequem. Wenn diese Unterschiede sichtbar werden, passiert es leicht, dass man sich auf sie konzentriert und die Ähnlichkeiten in den Hintergrund rücken lässt. Wir meinen, der andere hätte sich verändert, aber in Wirklichkeit sind wir nur schon so lange zusammen, dass unsere Einzigartigkeit zum Vorschein kommen konnte.

Das gilt für jede Beziehung: in der Ehe, im Beruf, in der Familie und in Freundschaften. Wir bewegen uns in unserer Komfortzone und vermeiden das, was unbequem ist, ganz nach dem Motto: „Ich unterhalte mich mit dir, weil du viel Ähnlichkeit mit mir hast. Aber wenn du anfängst, mir von der Würmersammlung in

deinem Kühlschrank oder von deinem Interesse an unterirdischen Schmetterlingsgattungen zu erzählen, erscheinst du mir ein wenig sonderbar und ich suche mir einen anderen Gesprächspartner (es sei denn, ich teile diese Interessen).“ Ähnlichkeiten führen uns zusammen, Unterschiede führen uns auseinander.

Der Heimvorteil

Ähnlichkeiten verschaffen uns einen „Heimvorteil“, ob in unserem Privatleben, in Liebesbeziehungen, bei oberflächlichen Kontakten oder in beruflichen Beziehungen. Wenn wir die Unterschiede zwischen Männern und Frauen untersuchen, sollten wir uns deshalb auch die Zeit nehmen, unsere Ähnlichkeiten genauer zu betrachten. In welchen Bereichen sind wir uns ähnlich? Was brauchen wir alle?

Die Eigenschaften und Bedürfnisse von Männern und Frauen bilden ein gutes Fundament, auf dem man aufbauen kann. In unterschiedlichem Maße hat jeder Mensch das Bedürfnis,

- *geliebt zu werden* – einen Platz im Herzen eines anderen zu haben.
- *geachtet zu werden* – von jemandem wegen seiner persönlichen Qualitäten, Leistung oder seines Status bewundert zu werden.
- *gebraucht zu werden* – das Vakuum im Leben eines anderen Menschen füllen zu können.
- *der Mittelpunkt zu sein* – von einem anderen Menschen umsorgt zu werden.
- *beachtet zu werden* – die Aufmerksamkeit eines anderen Menschen zu genießen und nicht unsichtbar zu sein.
- *wertgeachtet zu werden* – von jemandem vermisst zu werden, wenn wir nicht da wären.

- *erfrischt zu werden* – durch einen anderen Menschen eine spürbare Leichtigkeit in unser Leben zu bekommen.
- *Vertrauen zu wecken* – einem anderen Menschen, der sich in unserer Gegenwart geborgen fühlt und uns an seinem Leben teilhaben lässt, das Gefühl von Sicherheit zu geben.
- *gehört zu werden* – von jemandem verstanden zu werden, der uns zuhört und der nicht nur selbst reden will.
- *ermutigt zu werden* – von anderen neue Kraft zu bekommen, um weiterzumachen, wenn uns die Kraft ausgeht.
- *Treue zu erleben* – von jemandem, dem wir vertrauen, im Chaos nicht im Stich gelassen zu werden.
- *träumen zu dürfen* – ernst genommen zu werden, wenn wir kühne Ideen haben, denn zu träumen ist riskant und kreativ.

Diese Liste ließe sich fortsetzen, aber schon diese paar Punkte machen klar: Wir haben viel mehr Ähnlichkeiten als Unterschiede, einfach weil wir alle Menschen sind.

Was würde sich in unseren Beziehungen ändern, wenn wir versuchten, die Grundbedürfnisse des anderen zu stillen, und uns nicht nur auf unsere Unterschiede konzentrierten? Wenn wir uns alle vornähmen, uns auf unsere Ähnlichkeiten zu konzentrieren, wäre ein Buch wie dieses überflüssig. Konzentrieren wir uns darauf, unsere gemeinsamen Bedürfnisse zu stillen, dann haben wir ein solides Fundament, durch das wir richtig mit unseren Unterschieden umgehen können, sobald sie zutage treten.

Wie fühlen Sie sich, wenn Ihnen jemand vertraut, Sie achtet, Ihnen zuhört und Sie ermutigt? Wie wäre es, wenn Sie das bei den Männern in Ihrem Leben probieren würden?

Mit Ihrer ernstesten Absicht, das Leben des anderen zu fördern, legen Sie das Fundament für gute, gelingende Beziehungen.

Männliche Chefs werden zu echten Menschen, zu denen Sie eine Beziehung aufbauen können. Ihre Kollegen und Freunde werden *Menschen*, mit denen Sie Lebenserfahrungen teilen. Der Mann, den Sie lieben, und Ihre Söhne sind anders als Sie, aber Sie haben mehr mit ihnen gemeinsam, als Ihnen vielleicht bewusst ist.

Führen Unterschiede zu Reibungen, dann kann uns das sehr viel Energie und Konzentration kosten. Vielleicht denken Sie: „Männer sind einfach verrückt. Ich werde einfach nicht aus ihnen schlau.“ Das stimmt, und das kann frustrierend sein. Selbst wenn Sie solche Gedanken noch nicht hatten, können sie jederzeit auftreten. Und das ist gut so.

Unsere Ähnlichkeiten sind genauso real wie unsere Unterschiede, und sie sorgen dafür, dass unsere Beziehungen intakt bleiben.

Hier sind einige Prinzipien, mit denen wir anfangen können:

1. Ähnlichkeiten sind gut und bequem. Dank ihnen ziehen Menschen sich an.
2. Unterschiede sind gut, aber sie können unbequem sein. Sie können
3. Menschen auseinandertreiben.
4. Gute Beziehungen entstehen, wenn die Ähnlichkeiten nicht vergessen und die Unterschiede geschätzt werden.

Die Macht einer Komfortzone

Tanja erzählt Max von einem aufwühlenden Gespräch, das sie mit einer Freundin hat. Max hört ihr zu und fragt sogar an einigen Stellen nach. Ein paar Tage später erwähnt Tanja dieses Thema erneut, aber Max kann sich nicht erinnern, je mit ihr darüber gesprochen zu haben.

Aus ihrer Sicht ist er lieblos und unsensibel. Aber Max findet

das überhaupt nicht und versteht nicht, was geschehen ist. Er weiß, dass er sie verletzt hat, doch er hat keine Ahnung, womit – oder was er jetzt machen soll.

Genauso wie Tanja und Max sehen wir alle das Leben durch unsere eigene „Brille“. Wir haben diese Brille durch die Erfahrungen in unserem Leben entwickelt und festgestellt, dass wir mit dieser Brille am besten zurechtkommen. Wir stellen unsere Brille normalerweise nicht infrage, weil in unseren Augen alles völlig logisch und offensichtlich ist. Sobald wir davon ausgehen, dass jeder dieselbe Brille wie wir hat, kommt es zu Kommunikationsproblemen.

Wir sollten uns darauf konzentrieren, die Brille des anderen zu verstehen, und nicht versuchen, sie ändern zu wollen. Keinem Menschen gefällt es, wenn andere ihn „zurechtbiegen“ wollen. Wir wollen so akzeptiert werden, wie wir sind, selbst mit unseren Eigenheiten. Wenn wir uns angenommen fühlen, haben wir ein sicheres Gefühl. Und in einer solchen Situation sind wir auch eher bereit, an uns zu arbeiten und uns zu verändern.

Männer sind anders als Frauen, aber sie sind nicht *vollkommen* anders. Unsere Ähnlichkeiten schaffen Komfortzonen in unseren Beziehungen, in denen wir ganz wir selbst sein können.

Oft heißt es, dass wir „unsere Komfortzone verlassen“ müssten. Das stimmt auch für den Fall, dass wir uns Ziele setzen und in unserem Leben weiterkommen wollen. Aber in Beziehungen sind Komfortzonen wichtig. Es ist nicht realistisch oder praktikabel, *ständig* gefordert zu werden. In unserer Komfortzone leben wir, entspannen wir uns und sammeln neue Kräfte. Hier laden wir unsere Akkus wieder auf und tanken Energie für das nächste Abenteuer. Hier fühlen wir uns einfach wohl.

Sport ist dafür ein anschauliches Beispiel. Beim Gewichtheben zwingen wir unsere Muskeln, ihre Komfortzone zu verlassen.