

Mann und Frau

Wir leben in einem psychologischen Zeitalter, oder besser gesagt in einem Zeitalter des freien Willens und der umfassenden persönlichen Verantwortung. Auch in der Beziehung zwischen Mann und Frau wird alles Problematische auf die persönliche ‚Macke‘ und die individuelle Geschichte zurückgeführt.

Es gibt aber Unterschiede zwischen Mann und Frau, die nicht persönlich, sondern im Geschlecht – genetisch und/oder sozial – begründet sind.

Diese Unterschiede bedeuten nicht, dass man / frau sich nicht ändern kann, sondern die Anerkennung ihres Bestehens und die Kenntnis ihrer Eigenart liefert gerade die Grundlage dafür, verständnisvoller und änderungsbereiter zu werden, weil die Bürde der persönlichen Schuld an ihnen von einem genommen ist.

Der folgende Text ist absichtlich sehr polarisierend gehalten, um die Unterschiede in starkem Kontrast aufscheinen zu lassen.

Teil 1

Männer sind auf Leistungen (und Aufgaben) ausgerichtet.
Frauen sind auf Beziehungen (und Personen) ausgerichtet.

Im Bereich der Leistungen 'dominieren' die Männer.
Im Bereich der Beziehungen 'dominieren' die Frauen.

Physische (und intellektuelle) Kraft ist für Leistungen erforderlich. --
Ein Mann kann eine Frau durch physische Kraft beschützen, beherrschen, oder töten.
Emotionale (und intellektuelle) Kraft ist für Beziehungen erforderlich. --
Eine Frau kann einen Mann durch emotionale Kraft nähren, beherrschen oder in den Wahnsinn treiben (töten).

Männer möchten eine Frau, die total sexy ist und nie über Beziehungsprobleme redet.
Frauen möchten einen Mann, der total stark ist und immer gut zuhört, wenn sie über Beziehungsprobleme reden. Ach ja...

Männer gehen auf die Jagd. Frauen hüten den Herd.
Männer gehen auf die Jagd, damit die Frauen was für den Herd haben. Frauen hüten den Herd, daß die Männer etwas haben, wohin sie die Beute bringen können.

Heutzutage ist es Frauen möglich, auf die Jagd zu gehen, und Männern, den Herd zu hüten.
Heutzutage glauben Männer *und* Frauen, daß die Jagd wichtiger ist als der Herd. (Also kommen die Frauen den Männern bei der Jagd ins Gehege und sind ihnen deswegen böse.)

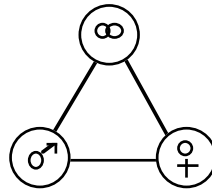
Frauen haben die Oberhand im zwischenmenschlichen Bereich und also auch beim Sex. Die Frau muß zuerst zustimmen. Biologisch nimmt sie dann und der Mann gibt; psychologisch gibt sie und er nimmt. Viele Frauen leugnen das, oder beschränken ihre Macht auf das Nicht-Geben. Der Mann geht dann, oder er gewöhnt sich dran und wird schwach. Ein Mann, der versucht, Sex ohne Zustimmung zu haben, ist ein Vergewaltiger: er nimmt, was nicht gegeben wurde. (Das weibliche Äquivalent zum Vergewaltiger ist eine Frau, die so tut, als stimme sie zu, oder die erfolgte Zustimmung nachher abstreitet). Männer denken, daß Sex eine Leistung ist. Frauen denken, daß Sex eine Beziehung ist. Frauen können Männer bei der Leistung versagen lassen. Männer können Frauen die Beziehung verweigern.

Frauen, gerichtet auf Personen und Beziehungen, suchen sich ihre Männer (die Männer merken das meist garnicht). Männer suchen sich ihre Aufgaben. Manchmal versuchen die Frauen, ihre Männer zu ändern, nachdem sie sie geheiratet haben. Das ist aussichtslos und deshalb nicht zu empfehlen: Es resultiert in Schwindel, Angstattacken und agitierter Depression.

Nichts ist gewonnen, wenn der Mann zur Frau oder die Frau zum Mann wird. Der Mann muß Mann bleiben —und ab und zu seine Männlichkeit bei anderen Männern auftanken; die Frau muß Frau bleiben —und ab und zu ihre Weiblichkeit bei anderen Frauen auftanken. (Deshalb braucht der Mann Freunde und die Frau Freundinnen.) Es geht nicht

darum, daß die Unterschiede verschwinden, sondern daß sie für das Gemeinsame Dritte fruchtbar gemacht werden.

Solange die Unterschiede Angst, Unwillen oder Unverständnis hervorrufen, werden die männlichen und weiblichen Kräfte sich gegeneinander richten mit dem Ziel, die Unterschiede zum Verschwinden zu bringen. Sobald diese aber als notwendig erkannt und respektiert werden, kann aus ihnen das Gemeinsame Dritte wachsen.



Teil 2

Betrachten wir einige zusammengefasste Ausschnitte aus **John Gray's** Buch: *Men are from Mars, Women are from Venus*. (Harper-Collins, 1992). (Die Pfeile geben eine Wenn-Dann-Relation an. Pfeile in beide Richtungen eine Wechselbeziehung ('je... desto...') bzw. einen Kreislauf.)



Häufigste Klage:

"Frauen wollen mich immer ändern"

"Männer hören nie zu"

Lösungsstrategien:

'Reparieren'

Fühlt sich inkompetent/unwert.
Versucht zu 'reparieren'.

Empathie

Rät und hilft ohne Aufforderung
Fühlt s. abgelehnt, nicht verstanden.



Umgang mit stress:

Zieht sich in 'Höhle' zurück.

Fokussiert (auf *ein* Problem).

Sucht nach Lösung.

Schweigt um sich abzuregen.

"Wer sich selbst nicht helfen kann,
kann auch andern nicht helfen".

Emotional beteiligt, überlastet.

Alle Probleme auf einmal
(Fokus: Gefühl)

Sucht Nähe / Verständnis

Redet um sich abzuregen.

"Andern helfen *ist* sich selbst helfen
(es ist gegenseitig)."

Vorwurf / Ablehnung:

"Sie macht es mir zum Vorwurf"
(Sucht nach gemeins.Nenner).
Verteidigt sich, fühlt s. inkompetent,
zieht s. zurück.



Ist aufgeregt, redet über Probleme.
(Redet über *alle* Probleme zugleich).



Fühlt s. schließl. abgelehnt /allein

Motiviert durch:

Gebraucht werden.

Liebevolle Aufmerksamkeit ('cherished').

Wird passiv oder egoistisch, wenn er nicht gebraucht wird.

Wird überverantwortlich und erschöpft, wenn sie nicht ge- und beachtet wird.

Geben und Nehmen:

Angst zu geben, weil es/er vielleicht nicht gut genug ist.

Angst zu nehmen, weil es vielleicht zuviel verlangt ist u. z. Ablehng. führt.

Hauptangst:

Angst vor dem Versagen. (Leistungsangst)

Angst v. Ablehnung/Zurückweisg. (Beziehungsangst)

Kommunikation:

"Aber ich höre gerade zu!"
(Zuhören=die Wörter hören; [die Denotation verstehen])



"Nie hört mir mal jemand zu"
(Zuhören=das Gefühl heraushören; [die Konnotation verstehen])

Schweigen (soll heißen: ich denke darüber nach.)



"Er ignoriert mich / lehnt mich ab."

Balance wiederfinden:

Denkt nach um klarzuwerden.

Spricht um klarzuwerden.

Geht in seine 'Höhle'.

Geht zu jemandem zum Reden.

Probleme lösen:

Zuerst alleine.
Dann mit anderen (Hilfe suchen)
Zu früh / zuviel Rat & Hilfe:
---> Verlust d. Kompetenzgefühls
---> wird faul u/o unsicher

Zuerst mit anderen.
Dann allein (wenn niemand da ist).
Zu früh / zuviel 'Reparieren'/Lösungen:
--->Verlust des Bezogenheitsgefühls
--->wird nörgelig, bedürftig.

Aufgabe in der Beziehung:

Zeigen, daß er sich sorgt ('caring').

Zeigen, daß sie vertraut.

'Sich sorgen' / 'vertrauen':

Fühlt s. erdrückt, verliert Kraft



Sorgt sich, indem sie 'hilft' (um ihm ein Beispiel zu geben).

Vertraut, indem er sie alleine machen läßt (um ihr ein Beispiel zu geben).



Fühlt sich alleine / zurückgewiesen.

Kleine bedeutsame Änderungen:

Wenn du in deine Höhle gehen mußt, sag ihr: "**Ich komme gleich wieder**"

Wenn du über Probleme reden mußt, sag ihm: "**Es ist nicht deine Schuld**"

[Ein Weg, einen Mann unsicher und still zu machen, ist zu sagen: "So sag doch was!!"
Ein Weg, eine Frau aufgebrachter und lauter zu machen, ist zu sagen: "Halt die Klappe!"]

Grunddynamiken / Rhythmen:

'Das Gummiband':
Nähe und Rückzug.
Sich nähern und wieder zurückziehen.
Aufgabe/ Bewährung und Kraft
schöpfen.

Streitet für das Recht frei zu sein:
Judith Viorst: *M. strebt nach
Autonomie. "Sag mir nicht was ich tun
soll!"*

'Die Welle':
Selbstwert und Liebesgefühl steigt und
fällt.
Geben und Brauchen / Auftanken

Streitet f. d. Recht, aufgebracht z. sein:
**F. strebt nach Beziehung /
Verständnis. "Sag mir nicht wie's mir
gehen soll!"**

Auch **Deborah Tannen** (*Du kannst mich einfach nicht verstehen.* Goldmann Verlag; ein gutes Buch mit vielen Beispielen, das von der linguistischen Seite her zu ganz ähnlichen Resultaten wie Gray kommt) macht die hauptsächliche Unterscheidungen:

Unabhängigkeit / Hierarchie/
Status / komplement.Bez. "report-talk"

Intimität / Symmetrie (Gleichheit)
"rapport-talk"

Aufgegeben werden sollte...

...sein Anspruch, daß sie für Sex zu
haben ist, wann immer er will.

...ihr Anspruch, daß er zuhört, wann
immer sie will.

...aber sie darf nicht *immer* Kopfweh haben und er darf nicht *immer* taub sein.

Gegenseitige emotionale Bedürfnisse:

Vertrauen

Akzeptanz (so wie ich bin)

Wertschätzung

Bewunderung

Anerkennung

Ermutigung

Er gibt oft, was *Männer* brauchen [wie
unter Männern: kumpelhaft]

Fürsorge ('Caring')

Verständnis (so wie ich bin)

Respekt

Hingabe

Bestätigung

Rückversicherung

Sie gibt oft, was Frauen brauchen [wie
unter Frauen: fürsorglich]

Streit:

Grundüberzeugung:
"Mach nur dann dran rum, wenn's
kaputt ist"

Widersteht, weil
verändern=reparieren=kaputt.
Versucht sie zu 'reparieren'

Analysiert/erklärt logisch.

[Extremfall: denkt er wird (oder sie ist)
verrückt]
Verteidigt sich durch scharfe
Ausdrucksweise

Grundüberzeugung:
"Man kann alles schöner oder besser
machen"

← Versucht ihn zu verändern/verbessern.

→ Widersteht, weil 'reparieren' ≠
empathisches Verständnis
Fühlt s. unverstanden, geht alle
Probleme durch.

↔ [Extremfall: Völlige Erschöpfung]

↔ Verteidigt sich gegen die Schärfe, ist
verletzt, Ton wird ablehnend oder
verächtlich.

Engt Aufmerksamkeit ein aufs Recht-Haben und Lösung. Lehnt ihren Fokus auf ihn ab; fühlt s. beschuldigt.



Engt Aufmerksamkeit auf ihn ein (als Zuhörer); lehnt seinen Fokus auf Probleme und Lösungen ab; will, daß er sich auf sie konzentriert.

Beruhigen / sich entschuldigen:

"Es tut mir leid" bedeutet "Ich habe (wieder) etwas falsch gemacht". Wird vermieden (Versagensangst!)
"Reg dich nicht auf; alles OK", etc. ist OK unter Männern (Rückversich.)

"Es tut mir leid" bedeutet "Ich weiß, wie du dich (jetzt) fühlst".

Ist nicht OK zu Frau (Entwertung).

Hauptursache für Streit:

Er findet, daß sie seine *Ansicht* mißbilligt und ablehnt [Denotat] (also nicht nur anderer Meinung ist).

Sie mißbilligt den *Ton*, in dem er mit ihr spricht und lehnt ihn ab. [Konnotat]

Buchführung:

Er glaubt: Große Gaben bringen mehr Punkte. ("Je mächtiger / erfolgreicher ich bin, desto mehr bin ich (der Liebe) wert")
[*'He's worth 20 million' (!)*]

Sie glaubt: Jede Gabe zählt einen Punkt.
(Ausnahme: Sie will ihn von vornherein abzocken. Dann zählt nur das).

Er hört nach einem 'Großen Ding' erst mal mit Geben auf...

...hat aber bei ihr trotzdem erst einen Punkt und sie findet es nicht ausgeglichen, weil sie die ganze Zeit die 'kleinen Dinge' gemacht hat.

Wenn ihm auffällt, daß er geben muß, aber gerade nicht kann, sagt er: "Ich brauche nichts. Ich komm auch so zurecht"



Sie gibt weiterhin.



Sie fühlt s. zurückgestoßen/abgelehnt.

Gibt, nachdem er *gefragt* worden ist; nimmt, nachdem er gefragt hat.

Gibt, wenn sie ein Bedürfnis sieht; nimmt, was gegeben wird ohne vorher fragen zu müssen. ("Wenn ich erst fragen oder hinweisen muß, zählt es nicht!")

Sich geliebt fühlen:

Fühlt s. (paradoxerweise) nicht geliebt durch das, was sie für ihn *tut*, sondern wie sie für ihn *fühlt* und auf ihn reagiert.

Fühlt s. geliebt durch seine Reaktion, und (paradoxerweise) durch das, was er für sie tut.

Er verhält sich liebevoll, und die Liebe folgt daraus. [Liebe wird geschaffen]

Sie liebt, und das Verhalten folgt daraus. [Liebe wird geboren und stirbt]

Die individuellen 'Altlasten': [Herkunftsfamilie, Vorbeziehungen etc.]

Sucht zwanghaft Erfolg um ungelösten Schmerz zuzudecken.

Sucht zwanghaft Harmonie/ Perfektion um ungelösten Schmerz zuzudecken.

Die Liebe taut unterdrückte Gefühle auf. Sie erscheinen dann, um zuende gebracht zu werden. Wenn man sich mit einem Partner sicher fühlt, werden sie auftauchen (und vorübergehend ziemlichen Aufruhr verursachen.)

Bedürftigkeit ('neediness') hat nichts mit normalem Bedürfnis (s.o.) zu tun, sondern ist eine Folge von Altlasten. Bedürftigkeit ist, wenn, was gegeben wird, *nie* das Richtige oder *nie* genug ist.

Wenig empfehlenswerte Strategien:

Der Versuch, immer liebevoll zu sein oder sich so zu fühlen.

Der Versuch, den Partner zu ändern.

Neuen Partner suchen: (*Alle* Männer sind vom Mars und *alle* Frauen von der Venus. Vorsicht vor denen, die es nicht zu sein scheinen!)

Der Versuch, negative Gefühle zu vermeiden (denn die *Vermeidung* gibt ihnen Macht über unser Leben).

Geben und Nehmen / Empfänglichkeit:

Ist empfänglich für Fragen und Bitten. Wenig empfänglich für Forderungen und Groll (weil es ihm das Gefühl gibt, nicht so akzeptiert zu werden, wie er ist).

Empfänglich für unaufgeforderte Hilfe. Fragt nicht selbst, weil es dann weniger zählt, wartet also oft, bis der Groll groß genug ist, und es zu einer Forderung wird.

Gibt mehr, wenn das *bereits Gegebene* geschätzt und anerkannt wird.
Sagt viel leichter ja, wenn er die Freiheit hat, nein zu sagen.

Change (at last):

Ein Partner ändert sich vorteilhaft. Der andere bleibt indifferent oder abweisend, obwohl er sich die Änderung lange Zeit gewünscht hat. Das ist der Groll. Er muß langsam verschwinden, *während die Änderung aufrechterhalten* wird.

[Wir ändern uns nicht für unsere Partner; wir ändern uns für uns selbst, und vielleicht für diese Dritte Einheit, von der wir beide selbst Teile sind: die Beziehung, die Familie].

(Soweit die Exzerpte aus und über John Gray's Buch).

Teil 3



Sex:

Sex ist notwendig, weil es den Tod gibt. Tötung und Zeugung, aggressive Zerstörung und Fortpflanzung, Macht und Sinnlichkeit stehen nah beieinander, und zwar sowohl im psychologisch-philosophischen, als auch —beim Mann— im hormonellen Sinn. ("Macht macht Männer scharf" titelte eine Frauenzeitschrift. Und das Sprichwort sagt: "Geld macht sinnlich"). (Beiläufig: es gibt eine Art Sentimentalität, die man bei psychopathischen Männern findet, welche gleichzeitig zur äußersten Brutalität neigen. Manche Frauen lassen sich davon täuschen und bezahlen teuer für den Irrtum).

Sex ist Aufgabe / **Leistung**.
Sexuelle Potenz ist Zeichen der Macht.
Sex kann Zeichen der Achtung und Liebe sein, wenn etwas *für die Frau* getan wird.

Zärtlichkeit als Mittel zum Sex.

Von Königen etc. wurde früher *gefordert*, daß sie ihre Potenz polygam und durch Mätressen zur Schau stellen. (Er hat Geliebte, *weil* er mächtig ist. Heute denken manche, sie seien mächtig, *weil* sie Geliebte haben.)

Sex ist **Beziehung**, Eins-werden.
Sex ist neues Leben. 'Fallen-Können'; Zeichen des Vertrauens.

Sex als Mittel zur Zärtlichkeit.

Seitensprung ist entweder ein Warnsignal oder signalisiert das Ende der Liebe / Beziehung (auch wenn er's *nicht* merkt!)

Die eigenen vier Wände:

Rückzug von der Welt: Schweigen dürfen

Hausfrau: er soll von der Welt berichten.
Berufstätige Frau: Rückzug von der Welt: Reden dürfen.

Alter / Tod:

Wenn man auf Friedhöfen die Grabsteine von Ehepaaren studiert, kann man feststellen, daß viel öfter der Mann seiner Frau innerhalb von zwei Jahren hinterherstirbt als die Frau dem Mann. Nun weiß man ja, daß verheiratete Männer eine deutlich höhere Lebenserwartung haben als Alleinlebende und daß Frauen generell eine höhere Lebenserwartung haben als Männer. Aber das ist es nicht. Nicht ganz wenigstens. Dazu kommt nämlich noch, daß Männer im Lauf der Zeit viel stärker abhängig von ihren Frauen werden als die Frauen von den Männern. Männer binden sich mit der Zeit sehr stark. (Das ist auch nicht nur 'Gewohnheit', sondern echte Bindung durch Liebe).

Achtung / Verachtung:

Das schlimmste für ihn ist, wenn sie sagt: "Versager!" bzw. keine Leistung anerkennt.

Das schlimmste für sie ist, wenn er die Beziehung zu ihr nicht als vorrangig anerkennt.

Er achtet sie in ihrer Beziehungs- und Gefühlsfähigkeit.

Sie achtet ihn in seiner Leistungsfähigkeit.

Liebe nach der Verliebtheit

Verliebtheit ist wie der Anlasser am Auto: der kleine Motor, der den großen anwirft.

"Liebe ist", sagte einmal jemand, "die Summe der gemeinsam gemeisterten Schwierigkeiten".

Ende der Liebe:

"Er verdankt seinen Erfolg seiner ersten Frau und seine zweite Frau seinem Erfolg". Das ist schlimm für die Frau.

Für den Mann ist schlimm, wenn er nicht merkt, wie sehr seine Ehe gefährdet ist, wenn die Frau auf einmal still wird. Stattdessen denkt er: 'jetzt hat sie's endlich begriffen, daß ich meine Ruhe brauche'. Verhängnisvoller Irrtum. Denn der nächste Schritt ist, dass er abends in eine leere Wohnung heimkommt. Wenn ein Mann sagt: "meine Frau hat noch nie gemeckert; es ist einfach wunderbar", dann besteht eine echte Chance, dass sie sich eines Tages für diese Stille rächen wird.

Hingabe:

"Frauen haben das Gefühl etwas zu gewinnen, wenn sie sich hingeben, nämlich eine andere Person. Männer haben das Gefühl, etwas zu verlieren, nämlich sich selbst." (-Rachel Dow-).

Männer heiraten oft, damit sie endlich Ruhe haben und sich um Wichtigeres kümmern können. Frauen heiraten, weil *er* das Wichtigere ist.

Ein paar von John Gottman's Forschungsergebnissen (Gottman ist Professor für Psychologie im US Bundesstaat Washington mit Forschungsschwerpunkt über Paare):

- Ein verlässlicher Prädiktor für eine gute Ehe ist, wenn die Eheleute bestimmte Wörter und Ausdrücke gemeinsam 'erfinden' oder in einer Bedeutung verwenden, die ihnen *beiden* eigen ist.
- Es gibt in solchen Ehen eine Ratio von positiven zu negativen Interaktionen von ungefähr 5:1, d.h. auf 5 positive Interaktionen kommt eine negative. (Nur positiv ist ungünstig; ebenso wie zuviel negativ).

In den meisten Paarberatungen und -seminaren lernt man hauptsächlich, wie die Partner miteinander kommunizieren sollen. Das beschäftigt uns hier nur ganz am Rande. Vielmehr folgt die gute Kommunikation aus der Einsicht in die zwischen Mann und Frau bestehenden psychologischen Unterschiede. Ich glaube, daß, wenn diese Unterschiede erst einmal verstanden sind, die Kommunikation sich quasi von selbst verbessert.

Die Unterschiede noch einmal:

Die Unterschiede zwischen Mann und Frau sind keine diametralen Gegensätze (sie sind nicht entgegengesetzt auf derselben Achse), sondern eher orthogonal, also auf verschiedenen Achsen. Und obwohl sie auf den ersten Blick das Leben schwieriger zu machen scheinen, sind sie auf den zweiten Blick offenbar notwendig damit das Spiel des Lebens weitergeht.

Eine Frau sagte: "Ich habe einen Mann kennengelernt, der hat mich sofort verstanden; mit dem kann ich reden und er versteht alles; er ist so aufmerksam, hört zu jeder Zeit zu, ist niemals ungeduldig, versteht meine Gefühle sofort und kann darauf eingehen...". Dieser Mann ist wahrscheinlich schwul und es geht dann auf einer anderen Ebene nicht.

Und zum Schluß...

"Es gibt zwei Theorien darüber, wie man mit Frauen streitet. Sie sind beide falsch."

—?—

"Ich liebe keine schwachen Männer. Ich liebe das Schwache in starken Männern."

—*Shirley McLaine*—

"Frauen werden den Männern niemals gleich sein, solange sie nicht mit Bierbauch und Glatze durch die Stadt gehen können und sich immer noch sexy finden."

—?—

Journalistin: "Könnten Sie Ihren Mann mit einem Wort beschreiben?"

Jill Taylor: "Ja, kann ich: Meiner!"

—aus der Fernsehserie *Home Improvement*—