

MICHAEL MARY

DER BEZIEHUNGS CODE

Wie Sie Ihre Partnerschaft
verbessern, *ohne*
Ihren Mann zu ändern



G|U

INHALT

ANLEITUNG ZU EINER GLÜCKENDEN PARTNERSCHAFT	4
---	---

Abschied vom kleinen Unterschied 6

VON FRAUEN UND MÄNNERN	8
TRADITION CONTRA MODERNE.	14
PAARBEZIEHUNGEN HEUTE	22
SCHLÜSSEL UND SCHLOSS.	28



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

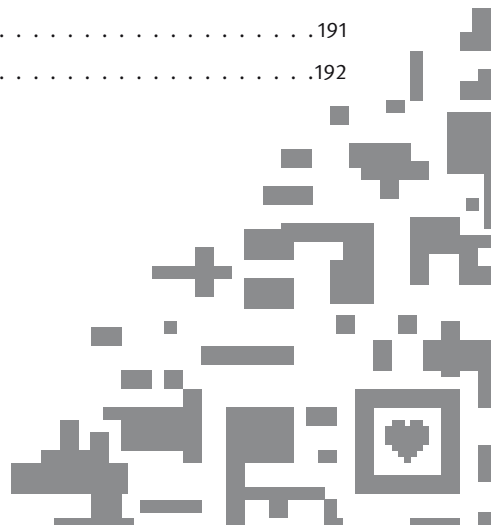
- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

MÄNNER, DIE NICHT ZUHÖREN ODER NICHTS SEHEN	34
MÄNNER, DIE BESCHWICHTIGEN	44
MÄNNER, DIE BESTIMMEN WOLLEN	56
MÄNNER, DIE ZU VERNÜNFTIG SIND	66
MÄNNER, DIE GEIZIG SIND	76
MÄNNER, DIE RECHT BEHALTEN WOLLEN	86
MÄNNER, DIE SICH GEHEN LASSEN	94
MÄNNER, DIE JAMMERN	106
MÄNNER, DIE SICH ENTZIEHEN	118
MÄNNER, DIE ANKLAGEN	127
MÄNNER, DIE RESPEKTLOS SIND.	138
MÄNNER, DIE VERLETZEN	147
MÄNNER, DIE ZU VIEL SEX WOLLEN	158
MÄNNER, DIE UNTREU SIND	168
MÄNNER, DIE LÜGEN	179
BÜCHER UND ADRESSEN	190
SACHREGISTER	191
IMPRESSUM.	192



VON FRAUEN UND MÄNNERN

Es liegt auf der Hand, dass die Geschlechterbezeichnungen »Mann« und »Frau« immer dann herangezogen werden, wenn es um die biologischen Verschiedenheiten geht. Will man etwa die Fortpflanzungsvorgänge der Gattung Mensch erklären, kommt man um die von der Natur gegebenen Geschlechterunterschiede nicht herum. Schon lange bevor der Mensch auf der Bühne der Evolution auftauchte, war die genetische Ausstattung zahlreicher Lebewesen auf je zwei Vertreter einer Art aufgeteilt. Einer von beiden liefert die für die Fortpflanzung notwendige Samenzelle, der andere die Eizelle. Aufgrund dieses biologischen Arrangements sind zahllose Variationsmöglichkeiten für den Gen-Pool möglich. Das wiederum erhöht die Überlebenschancen einer Art. Eine Folge dieser Aufteilung ist, dass bei der Gattung der Säugetiere immer der weibliche Part den Nachwuchs in sich trägt und gebärt. Als Mann bezeichnet man den nicht gebärenden, zeugenden Elternteil.

Typisch männlich? Typisch weiblich?

Ganz anders sieht die Sache bei den sozialen Merkmalen aus, die »Mann« und »Frau« zugeschrieben werden. Hinsichtlich der Eigenschaften, die beide Geschlechter benötigen, um in Beziehungen miteinander klarzukommen, hat die Natur kaum Vorgaben gemacht. Welche Fähigkeiten Männer und Frauen entwickeln, welches Verhalten erlaubt und verboten ist, das hängt nicht von Genen oder Hormonen ab, sondern von der jeweiligen gesellschaftlichen Organisation, in der sie leben. **Aus diesem Grund hat sich die Vorstellung davon, was männlich und was weiblich ist, im Lauf der Zeit und abhängig von den jeweiligen Lebensumständen stets verändert.** Stärker, als dies den meisten von uns bewusst ist.

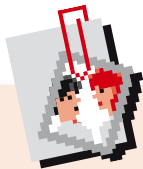
Wie eine Gesellschaft die Rollen bestimmt

Könnte man den Lebensalltag aller ehemaligen, jetzigen und zukünftigen Völker und Kulturen dieser Erde auf einen riesigen Globus projizieren, dann würde einem sofort die soziale Bestimmung männlicher und weiblicher Eigenschaften ins Auge fallen. Diese sind sehr unterschiedlich: So könnten wir bei bestimmten Kulturen beobachten, dass sich Männer für Frauen schön machen, um begehrenswert zu erscheinen und andere, bei denen es sich genau umgekehrt verhält. Bei anderen Völkern würde man Frauen sehen, die allein die politische Verantwortung tragen, während Männer davon ausgeschlossen sind und wieder andere, bei denen das Gegenteil der Fall ist.

Dann gäbe es Verbände, die in Sippen leben und andere mit Kleinfamilienstrukturen. Dabei würde der Beobachter feststellen, dass die Frauen in den Sippen sehr viel unabhängiger von Männern sind und stärker und selbstbewusster als Frauen in Kleinfamilien. Auch würde man Frauen sehen, die ihre empfindliche Haut vor Staub und Sonne schützen, aber auch andere, die Rennwagen fahren oder als Soldatinnen in den Krieg ziehen. **Auf dem Globus der Geschlechter könnte man kein einziges Verhalten ausmachen, das grundsätzlich für ein bestimmtes Geschlecht reserviert ist und das dem anderen unmöglich wäre.**

Lediglich aus der begrenzten Sichtweise einer einzelnen Kultur und einer bestimmten Zeit heraus mag die Verhaltensfestlegung der Geschlechter nicht als sozial bestimmt, sondern als naturgegeben erscheinen. Auch in unserer Kultur sieht vieles naturgegeben aus, das aber eigentlich sozial vorbestimmt ist. So mag es zwar zutreffen, dass Männer meist über mehr Muskelkraft verfügen als Frauen. Aber was daraus folgt, hängt allein von den sozialen Gegebenheiten ab. Die Körperkraft eines Menschen spielt nur bezogen auf Kampf-

Man kann sich in etwa vorstellen, wie groß die Bandbreite dieser »Gesamtheit aller psychischen Eigenschaften und Verhaltensbereitschaften« ist. Jedes unserer Verhalten ist überaus vielfältig, ebenso wie es die Verhältnisse sind. Ein Verhalten kann also nicht typenhaft festgelegt sein. Es ist immer situationsabhängig, und deshalb ist persönliche Flexibilität gefordert. Wie sehr sich selbst ein grundlegend erscheinendes Verhalten verändern kann, wenn es die Lage erfordert, zeigt folgende Geschichte:



Ein Beispiel aus dem Beziehungsalltag

Eine Frau bekam ein Kind von ihrem Freund, die beiden lebten getrennt. Nach wenigen Monaten war klar, dass er sich kaum um das Baby kümmerte und auf ihre Appelle, mehr Verantwortung zu übernehmen, auch nicht weiter reagieren würde. Er verhielt sich so, als hätte er mit dem Kind nicht viel zu tun. Man könnte dem Mann durchaus einen selbstbezogenen »Charakter« unterstellen und davon ausgehen, dass er nicht in der Lage wäre, diesen zu verändern. Doch eines Morgens erhielt er einen Anruf, in dem ihm seine Freundin mitteilte: »Dein Kind liegt vor deiner Wohnungstür. Ich wünsche dir alles Gute!« Als der Mann die Tür öffnete, stand dort der Kinderwagen mit dem kleinen Mädchen darin. Von seiner Freundin hat er danach nichts mehr gehört, sie hatte ihn allein gelassen. Aber aus dem unzuverlässigen und bindungsunfähig erscheinenden Mann wurde binnen Kurzem ein fürsorglicher und liebevoller Vater, was niemand für möglich gehalten hatte. Seine Freunde »erkannten« ihn nicht wieder.

Das Phänomen der Vielgesichtigkeit

Das Fallbeispiel des jungen Vaters zeigt, wie flexibel männliches Verhalten heute sein kann und wie sehr es von den jeweiligen Lebensumständen abhängig ist. **Zu den Umständen des männlichen Verhaltens gehört in Bezug auf unser Thema vor allem und in erster Linie die Partnerin und ihr Verhalten.**

Auch die Partnerin eines Mannes ist zu vielfältigem Verhalten jenseits von starren Rollenfestlegungen in der Lage, das macht das Beispiel ebenfalls deutlich. Welche rollenfixierte Frau hätte so gehandelt? Der Begriff, mit dem man den modernen Mann und die moderne Frau passend beschreiben kann, lautet unter heutigen Umständen: Vielgesichtigkeit.



WIR TRAGEN VIELE GESICHTER

Es macht für Sie als Frau also nach den vorangegangenen Ausführungen wenig Sinn, sich darüber Gedanken zu machen, mit welchem »Typ Mann« Sie es in Ihrer Beziehung zu tun haben und wie Sie demzufolge am besten mit ihm umgehen. Es macht aber viel Sinn, immer auf das jeweilige Verhalten Ihres Partners einzugehen. Das können Sie am einfachsten und effektivsten – wie das Beispiel auf der nebenstehenden Seite auf etwas überdeutliche Weise zeigt und wie es im weiteren Verlauf des Buches deutlich werden wird –, indem Sie ab sofort an Ihrem eigenen Verhalten ansetzen.

Fazit: Es gibt keinen speziellen »Typ« Mann mehr, sondern vielmehr ein männliches Verhalten. Dieses passt oder es stört Sie, und dieses – daran sollten Sie wirklich glauben – ist mit hoher Wahrscheinlichkeit veränderbar.

dem sie schon öfter nicht bei ihm landen konnte. Sie stellt ihren Wunsch also zurück und hofft, zu einem anderen Zeitpunkt oder einer besseren Gelegenheit einen erneuten Versuch zu starten. Im Inneren brodelt das Thema weiter.

Sie gibt auf

Hält das Gefühl, nicht gesehen oder gehört zu werden dauerhaft an, gewinnt die Frau womöglich die Überzeugung, ihr Partner wollte etwas nicht wahrnehmen oder er könne es nicht. Sie gibt dann ihre weiteren Mitteilungsversuche ihrem Mann gegenüber auf. Aber das Thema wühlt weiter in ihr. Da es ihr nicht gelingt, sich als die zu zeigen, die sie ist und sich so angenommen zu erleben, verliert die Beziehung an Wert.

Schlüssel und Schloss

Hat eine Frau den Eindruck, dass etwas ihr am Herzen Liegendes nicht gehört oder gesehen wird, so liegt das scheinbar an ihrem Gegenüber. Doch so einfach ist das nicht. Wird es nicht gehört, weil es nicht gesagt wird? Wird es nicht gesehen, weil es nicht gezeigt wird? Natürlich ist die Frau davon überzeugt, dass sie schon lange und immer wieder kommuniziert hat, worum es ihr geht.

Richtig kommunizieren

Allerdings reicht es für eine gelungene Kommunikation nicht aus, etwas zu sagen oder zu zeigen. **Es kommt darauf an, es so auszu-drücken, dass *dieser Mann*, mit dem Sie zusammen sind und der genau so und nicht anders gestrickt ist, Ihr Anliegen versteht.**

Eine Kommunikation besteht nicht aus dem einseitigen Akt des Aussprechens. Etwas zu sagen ist kein Gespräch, sondern lediglich eine Mitteilung. Eine Kommunikation wird erst dann daraus,

wenn sichergestellt ist, dass diese Botschaft angekommen ist und auch verstanden wurde. Zu diesem Verstehen kommt es in solchen Fällen aber nicht. Was gesagt oder gezeigt und was gehört oder gesehen wurde, ist für beide Partner etwas anderes. Mit anderen Worten: Sie kommen zu keinem gemeinsamen Verständnis der Lage – und halten sich dieses Unverständnis gegenseitig vor.

Was hier allerdings zusammenpasst und sich gegenseitig bedingt, ist eine unvollständige Kommunikation. Je mehr die Partnerin den Eindruck hat, nicht gesehen zu werden, desto eher bricht sie das Gespräch ab. Und je eher sie dieses abbricht, desto unverständlicher werden ihre Mitteilungen für ihren Mann.

Kleine Anleitung zum besseren Umgang

Aus den hier gemachten Aussagen über die Kommunikation zwischen beiden Partnern ergibt sich der vielleicht hilfreichste Anhaltspunkt zum Umgang mit scheinbaren oder tatsächlichen Ignoranten. Kommunikation ist immer ein Vorgang hin- und herlaufender Feedbackschleifen. Für diesen Prozess sind einerseits Aussagen und Fragen, andererseits Korrekturen und Bestätigungen nötig. Dieses stetige Hin und Her läuft so lange, bis eine Kommunikations-Sequenz wirklich abgeschlossen ist. Das ist dann der Fall, wenn sich beim Gegenüber im Gespräch tatsächlich der Eindruck eingestellt hat, dass er versteht, was der andere meint.

Kommunizieren Sie sorgfältig

Sollten Sie sich von Ihrem Partner nicht gesehen und/oder gehört fühlen und dies ihm gegenüber ansprechen, dann haben Sie die Kommunikations-Sequenz über das betreffende Thema erst einmal eingeleitet. Mehr ist aber nicht geschehen. Sie sollten das Gespräch also fortführen, ähnlich wie im folgenden Beispiel:



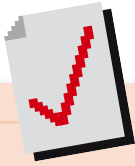
Ein Beispiel aus dem Beziehungsalltag

Beim Thema Sehen und Hören geht es für die Frau darum sicherzustellen, dass sie sich wahrgenommen fühlt.

Eine Frau machte sich Sorgen um ihren Beruf. Ihr Mann gab sich alle Mühe, diese zu zerstreuen. Er versicherte ihr, dass er genug verdienen würde, dass sie auf den Job nicht angewiesen sei, dass sie sich auf ihn verlassen könnte und so weiter. Das Gefühl, gehört zu werden, stellte sich trotz seiner angetragenen Fürsorge nicht ein. Bisher hatte sie das stets nur mit der Aussage:

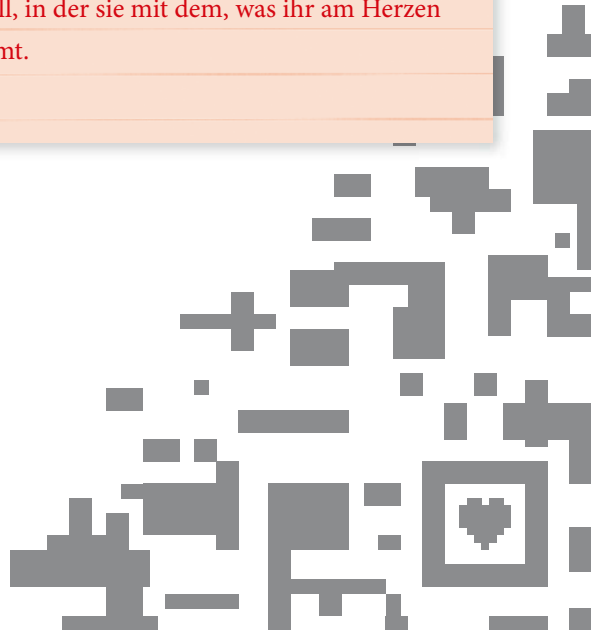
»Du verstehst mich nicht« beantwortet und seine Angebote um so vehementer und gröber abgelehnt, je öfter er sie machte.

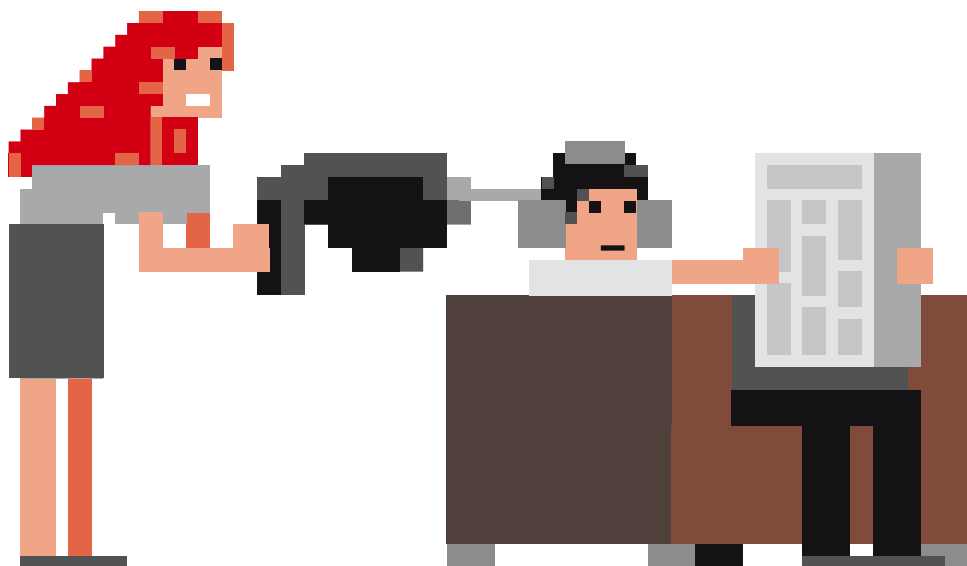
In einem Streit rutschte dem Partner dann ein Satz heraus, der ihr zu denken gab: »Keine Ahnung, was ich verstehen soll, dir kann ich es eh nicht recht machen.« In diesem Moment erkannte sie, dass er tatsächlich überhaupt keine Vorstellung davon hatte, was er verstehen sollte. Als sie darüber nachdachte, bemerkte sie, dass es ihr selbst nicht leichtfiel, das zu formulieren. Schließlich fand sie die Worte, mit denen sie ihm klarmachen konnte, was sie gehört haben wollte. »Du sollst sehen, wie wichtig mir mein Beruf ist. Ich will diesen Job, und ich brauche jemanden, der mir bei meinen Sorgen und Gedanken einfach zuhört. Ich will keine Ratschläge, ich will keine Tröstungen. Hör mir einfach zu. Versteh einfach, dass es schwer für mich ist, das würde mir schon reichen.« Der Partner verstand und fühlte sich zugleich von seinem selbstauferlegten Auftrag befreit, ihr helfen zu müssen.



FAZIT

1. Beziehung findet im Spannungsfeld zwischen Individualität und Bezug statt. Sobald ein Partner seinen emotionalen Zustand ändert, sobald ihn etwas Anderes oder etwas Neues bewegt, wirkt sich die Mitteilung dessen auf die Beziehung aus.
2. Weil aber kein Partner weiß, wie es sich auswirkt, etwas zu zeigen oder etwas zu sehen, besteht oft eine gewisse Hemmung bezüglich des Zeigens oder Sagens auf der einen und des Sehens beziehungsweise Hörens auf der anderen Seite.
3. Hier hilft eine genauere und konkretere Kommunikation. Diese sorgfältige Kommunikation ist bedeutsam, und es ist wichtig, dass die Frau, die gehört und gesehen werden will, diese selbst einleitet. Ansonsten wird sie sich irgendwann fragen, was sie in einer Beziehung soll, in der sie mit dem, was ihr am Herzen liegt, nicht unterkommt.





MÄNNER, DIE SICH ENTZIEHEN

In einer Paarbeziehung tun sich zwei Individuen zusammen. Das bedeutet: zwei unterschiedliche Menschen mit je eigenen Persönlichkeiten. Ein Ziel – vielleicht ist es das wichtigste dieser besonderen menschlichen Verbindung – besteht darin, sich gegenseitig zu bestätigen. Liebende geben einander zu verstehen: »Du bist gut so, wie du bist.« Mehr noch: »Du bist liebenswert gerade aufgrund deiner Einzigartigkeit.« Jeder Mensch ist auf diese Bestätigung angewiesen, die er nirgendwo sonst in vergleichbar intimer und umfassender Art erhalten kann. **Damit sich Partner ihre individuellen Eigenarten bestätigen können, müssen sie sich diese zeigen. Jeder muss den andern einerseits an seinen *eigenen* inneren Vorgängen teilhaben lassen und andererseits auch an *seinen* teilhaben.**

Erst diese gegenseitige Teilhabe an Gefühlen, Gedanken, Sehnsüchten, Sexualität und vor allem an den Dingen, an denen die Partner sonst niemanden teilhaben lassen, erschafft die intime Beziehung eines Paares, ihre Liebesbeziehung.

Warum man nicht alles miteinander teilt

Aber bei aller Teilhabe gibt es auch Dinge, die man aus einer Paarbeziehung heraushält und nicht miteinander teilt. Das Nicht-Geteilte bildet die vielen kleinen, wichtigen Geheimnisse, die man schon deshalb für sich behält, weil der Partner dafür höchstwahrscheinlich keine Bestätigung liefern wird.

Warum sollte der Partner wissen, wen man auch noch erotisch findet? Wen man vielleicht für klüger hält? Mit wem man gut über bestimmte Dinge sprechen kann, weil derjenige besser zuhört? Wer einen in bestimmter Hinsicht besser versteht? Warum sollte er davon erfahren, mit wem die sexuelle Verbindung einst vielleicht intensiver war? Mit wie vielen Männern man im Bett war? Oder was auch immer. Es gibt Dinge, die behält man für sich, weil die Beziehung davon unnötig belastet werden würde.

Ein sensibles Gleichgewicht

Insofern erfordert eine Beziehung stets einen gewissen Balanceakt. Einerseits kommt es darauf an, einander am Innersten teilhaben zu lassen. Sonst kann die Beziehungsform »Paar« nicht entstehen. Andererseits braucht jeder auch einen eigenen, vom Partner getrennten inneren Raum, aus dem jener ausgeschlossen ist und zu dem er keinen Zugang erhält. Ansonsten lässt sich das Gefühl, ein eigenständiger Mensch mit einem eigenen Leben zu sein, nur sehr schwer aufrechterhalten. Wenn nun eine Frau bedauert, ihr Mann würde sich ihr ständig »entziehen«, dann deutet diese Klage darauf

Typische Fehler der Partnerin

Eine Frau, die zunehmend oder stetig Anklagen und Vorwürfen ausgesetzt ist, kann ziemlich sicher sein, dass sich dahinter »weiche« Seiten ihres Partners verbergen. Allerdings nimmt sie diese meist nicht wahr, weil sie seinen Angriff als ungerecht oder als Grenzüberschreitung empfindet und sich dagegen wehrt. Die beinahe automatisch einsetzende Reaktion auf eine Anklage besteht in deren Abwehr und der Selbstverteidigung.

Sie schlägt zurück

Wenn sich die Partnerin in die Defensive gedrängt fühlt, ist sie versucht, es ihm mit gleicher Münze heimzuzahlen. Angriff erscheint dann als beste Verteidigung, und nach einem vermeintlichen oder tatsächlichen Fehlverhalten muss sie nicht lange suchen. Damit entsteht die im Grunde absurde Situation, dass der, der einen Vorwurf bekommt, dies dem anderen vorwirft. Solche gegenseitigen Vorwürfe errichten Fronten und das, worum es eigentlich geht, rückt immer weiter weg. Zudem führen Vorwürfe oft zu Verletzungen, dem großen Gift der Liebe.

Sie verteidigt sich selbst

Wird die Frau von dem Mann angegriffen, den sie liebt, neigt sie oft dazu, sich zu rechtfertigen. Je persönlicher dabei die Anklage verfasst ist, desto stärker fällt ihr Impuls zur Verteidigung aus. Das mag auf der einen Seite verständlich sein, wird aber an den Anklagen des Partners wenig ändern. Einfach schon aus dem Grund, weil auch durch eine Verteidigung auf das hinter der Anklage verdeckte Bedürfnis des Mannes nicht eingegangen wird. Eine massive Form der Verteidigung besteht deshalb im Dichtmachen. Die Frau schweigt und lässt den Mann gegen eine Wand laufen.

Sie beschwichtigt

Tendiert die Partnerin dazu, Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen oder hat sie sogar Angst vor möglichen Aggressionen ihres Partners, bleibt ihr nur der Weg über die Beschwichtigung. Sie gibt ihm in diesem Fall zu verstehen, dass es ihr leidtut und sie sich künftig anders verhalten wird. Das stimmt natürlich nicht, denn durch dieses scheinbare Entgegenkommen und ihre Versprechungen will sie den Mann lediglich für den Moment besänftigen. Sie wirft sozusagen einen Bumerang, die Vorwürfe und Anklagen werden zielsicher zu ihr zurückkehren.

Schlüssel und Schloss

Die geschilderten Abwehr- und Verteidigungsstrategien weisen darauf hin, welche Kontrahenten sich im Konfliktfall gegenüberstellen oder anders gesagt, wem der anklagende Mann begegnet.

Er trifft auf ...

- eine Kämpferin, die ihn angreift
- oder eine Schweigerin, die ihn auflaufen lässt
- oder eine Beschwichtigerin, die ihn hinhält.

Ganz gleich ob Kämpferin, Schweigerin oder Beschwichtigerin, in jedem Fall findet der Mann keine Resonanz auf seine Anklagen und erst recht keine Zuwendung zu seinen Bedürfnissen. Daran trägt er selbst natürlich einen großen Anteil. Für seine Frau geht es jedoch darum, nicht länger den Vorwürfen von ihm ausgesetzt zu sein. Daran, dass der Mann seine Anklagen nicht einstellt, hat sie aber ebenfalls großen Anteil. Vorwurf und Abwehr funktionieren auch beim Thema Anklagen immer nach dem Prinzip: »Je mehr der eine dies, desto mehr der andere das«.

DIE LIEBE RETTEN, ALS PAAR WIEDER ZUEINANDER FINDEN

Schluss mit »typisch männlichen« Verhaltensweisen und »typisch weiblichen« Reaktionen, die beide gleichermaßen die Paarbeziehung schädigen. Schluss mit allem, was der Liebe wehtut und sie zerstört. Bestsellerautor und Paarberater Michael Mary zeigt anhand von 15 Konfliktszenarien, wie Sie mit Ihrem Partner wieder in ein echtes Gespräch kommen, einander auf Augenhöhe begegnen und Verletzungen heilen lassen können.

- Entlastend: Es gibt keine Schuldfrage. An Konflikten sind stets Mann und Frau beteiligt.
- Mit vielen Beispielen aus dem Beziehungsalltag: Lebensnah von anderen Paaren lernen, die ihre Liebe retten konnten.
- Lösungsorientiert: Einfach umsetzbare Ratschläge für eine klare, offene und respektvolle Kommunikation.

WG 483 Partnerschaft
ISBN 978-3-8338-3950-4



9 783833 809439

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

G|U