



Einleitung

Es geht nicht um Kommunikation

Zunächst möchte ich unseren Leserinnen eine Frage stellen. Was geschieht Ihrer Meinung nach, wenn Sie zu Ihrem Partner sagen: »Schatz, wir müssen mal über unsere Beziehung reden!«?

Antwortet er darauf so etwas wie: »Ich dachte schon, du würdest nie fragen!« oder: »Ja, ich will meine Gefühle über unser Zusammenleben mit dir teilen, und ganz *besonders* interessiert mich, was du dir für uns wünschst!«, dann braucht keiner von Ihnen beiden dieses Buch zu lesen. Die meisten Frauen würden bei einer solchen Einleitung allerdings eher mit einer geistesabwesenden Reaktion rechnen. Sie würden erwarten, dass ihre Männer defensiv, verärgert oder nervös reagieren, dass sie entnervt die Augen verdrehen oder vollkommen dichtmachen. Und die meisten Männer wiederum hätten bei dieser Einleitung das Gefühl, für ein Verbrechen bestraft zu werden, das sie gar nicht begangen haben. Zweifellos kennen Sie derlei Gespräche aus eigener Erfahrung: Sie kennt ihren Text und er den seinen, und am Ende ist alles nur noch viel schlimmer als am Anfang. Kein Wunder, dass die vier Wörter, vor denen ein Mann sich am meisten fürchtet, lauten: »Schatz, wir müssen reden.«

Wir fragen die Frauen in unseren Workshops und therapeutischen Sitzungen gezielt danach, welche Erfolge sie in der Vergangenheit damit erzielten, wenn sie ihre Männer zum Gespräch auffordern. Die meisten geben Antworten wie: »Es hat nicht funktioniert, denn er ist einfach nicht in der Lage, zu kommunizieren. Er wird wütend, defensiv oder ungeduldig. Er hat einfach kein Interesse.« In Bezug auf Beziehungsgespräche verfügen Männer anscheinend über ein Wissen,

das den meisten Frauen bislang verborgen blieb: Die Forschung und unsere zusammengerechnet mehr als 50-jährige klinische Erfahrung haben wiederholt gezeigt, dass wir – auch wenn die besten Absichten dahinterstecken – die Probleme in unserer Beziehung durch das Reden darüber nur noch *verschlimmern*, statt sie zu beheben. Und das hat nichts mit dem mangelnden Interesse des Partners oder seinen »mangelnden kommunikativen Fähigkeiten« zu tun.

Frauen wollen über die Beziehung reden, weil sie sich über einen Missstand aufregen und sich besser fühlen wollen. Männer wollen *nicht* darüber reden, weil sie sich dadurch *einfach nicht besser fühlen!* Tatsächlich geht es ihnen nach einer solchen Debatte häufig schlechter! Ob eine Frau ihren Partner nun zum Reden zwingt oder nicht, letztlich fühlen sich hinterher beide enttäuscht und emotional voneinander getrennt.

Jedem Streit und jedem kalten Schweigen liegt die Einsamkeit der emotionalen Trennung zugrunde. Sie führt zu jener inneren Distanz, die Ihre Beziehung schließlich zum Scheitern bringen kann.

Wir glauben, dass der chronische Stress der emotionalen Trennung, der letztlich die meisten Verbindungen zwischen Männern und Frauen belastet, seinen Ursprung in einem winzigen Unterschied in der Art und Weise hat, wie die Geschlechter Furcht und Scham erleben, einem subtilen Unterschied, den man schon kurz nach der Geburt beobachten kann. Er bestimmt die Antwort auf die Frage: »Sprechen wir jetzt über die Beziehung oder nicht?« Der wahre Grund, warum die Frau – abseits von Groll und Enttäuschung – sich für das Gespräch entscheidet, liegt darin, dass die emotionale Trennung ihr Sorgen bereitet und ihr auf einer tieferen Ebene Gefühle von Isolation und Angst vermittelt. Der Mann wiederum will *nicht* über die Beziehung reden, weil er sich angesichts der Unzufriedenheit seiner Partnerin wie ein Versager vorkommt. Auf einer tieferen Ebene schämt er sich. Seine Scham ist zu groß, um noch Verständnis für ihre Angst aufbringen zu können, und ihre Angst verhindert, dass sie

seine Scham erkennt. Wenn beide versuchen, ihre verletzten Gefühle auf gegensätzliche Weise zu lindern – also durch Reden beziehungsweise durch Nicht-Reden – teilen sie letztlich nur eines miteinander, nämlich die Enttäuschung und den Herzschmerz.

Ihre Beziehung kann scheitern, obwohl keiner von Ihnen beiden etwas falsch macht, wenn Sie nicht in der Lage sind, das Ausmaß zu erkennen, in dem Angst und Scham für Ihre emotionale Trennung verantwortlich sind.

Indem Sie durchschauen, auf welchem Gebiet Ihr Partner besonders verletzlich ist, und lernen, damit umzugehen, betrachten Sie Ihre Beziehung aus einer anderen Perspektive, die den Standpunkt beider Beteiligten erkennt und berücksichtigt. Diese doppelte Perspektive führt zu einer mitfühlenden Verbundenheit und einer Liebe jenseits aller Worte. Teil I dieses Buches schildert, wie Furcht und Scham Sie beide bislang daran hinderten, das zu bekommen, was Sie sich von Ihrem gemeinsamen Leben am meisten wünschten. Teil II zeigt Ihnen, wie Sie Furcht und Scham nutzen können, um einander inniger zu lieben als je, ohne Ihren Partner auch nur um eine *einzig*e Veränderung zu bitten. Und all das können Sie erreichen, indem Sie weniger als fünf Minuten am Tag investieren, ohne jemals über Ihre Beziehung zu reden! Sie werden dazu in der Lage sein, weil Sie es beide *wollen*.

Auch er wünscht sich Nähe und eine liebevolle Beziehung

Ob Sie es glauben oder nicht, die Forschung und die klinische Erfahrung haben gezeigt, dass die Mehrheit aller Männer, einschließlich der, die ihre Partnerinnen ignorieren oder sie für selbstverständlich halten, sich *genauso sehr wie Frauen* eine tiefere und innigere emo-

tionale Verbundenheit wünschen. Meist betrachten die Männer ihre Partnerinnen als ihre besten Freunde, ihre engsten Vertrauten und als die wichtigsten Menschen in ihrem Leben. Und trotz des Klischees der Midlife Crisis und der damit verbundenen lüsternen Blicke, die sie anderen Frauen zuwerfen, sind die meisten Männer mit dem äußeren Erscheinungsbild ihrer Partnerinnen durchaus zufrieden. Tatsächlich will die Mehrheit aller Männer gar nicht, dass sich die Frau in ihrem Leben auf *irgendeinem* Gebiet nennenswert verändert.

Die Forschung und unsere klinische Erfahrung haben zudem ergeben, dass feste Partnerschaften für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern wichtiger sind als für das von Frauen. Geschiedene Männer zeigen am Arbeitsplatz nicht die gleichen Leistungen wie verheiratete Männer. Sie haben nicht die gleiche Lebenserwartung und schon gar nicht die gleiche Lebensqualität wie sie. Außerdem besteht bei geschiedenen Männern ein erhöhtes Alkoholum-Risiko, die Selbstmordrate ist höher, ebenso wie die Anzahl physischer und psychischer Erkrankungen. Sie fallen häufiger durch Arbeitslosigkeit, Autounfälle oder andere Unfälle auf. Sie verlieren den Kontakt zu Freunden und schließen sich keinen sozialen Gruppierungen mehr an. Über kurz oder lang isolieren sie sich – abgesehen von dem Publikum, das sie in ihrer Eckkneipe antreffen – vollständig. Kurz gesagt: Sie verlieren ihren Lebenssinn. *Ohne eine Partnerin nehmen sie nicht mehr aktiv am Leben teil.*

Wenn die Forschung Recht hat – und unsere klinische Erfahrung ist ein eindeutiger Beleg dafür –, dann wünschen sich Männer und Frauen offensichtlich das gleiche Maß an Nähe und Bindung. Warum also enden die meisten von uns wie Marlene und Mark?

Marlene glaubt, von Mark emotional getrennt zu sein. Sie weiß nicht mehr genau, wann es passierte, aber sie hat das Gefühl, dass eine eisige Mauer zwischen ihnen steht. Zuerst war es nur leiser Groll, dann häufige Reizbarkeit, und seit einiger Zeit geraten sie immer wieder in heftige Auseinandersetzungen. Die Dinge, die sie früher aneinander liebten, sind nun Gegenstand gegenseitiger Kritik. Vor ihrer Heirat prahlte Marlene bei all ihren Freundinnen damit,

wie gut sie sich bei Mark entspannen konnte, weil er ein so wunderbar »sanftes Wesen« hatte. Heute aber wünscht sie sich eher, dass er »sich mal aufrafft und etwas *unternimmt!*« Mark hingegen liebte ihre unerschöpfliche Energie und ihre Freundlichkeit. Heute aber beklagt er sich darüber, dass sie ständig »durch die Gegend hetzt« und »anderen Menschen so viel Zeit widmet, dass für mich nichts mehr übrig bleibt«.

Es stimmt – sie unternimmt viel mehr mit ihren Freundinnen. Sogar wenn sie zu Hause ist, führt sie am Telefon lange Gespräche mit ihnen. Aber wenn sie versucht, sich Zeit für Mark zu nehmen, ist er immer »beschäftigt«. Entweder sitzt er vor dem Computer, oder seine Hand kann sich nicht von der Fernbedienung losreißen, oder er hat einfach nur keine Lust zum Reden. Sie findet es dumm, schweigend neben ihm zu sitzen, wo sie sich doch mit ihren Freundinnen unterhalten könnte, die sich zumindest dafür interessieren, was sie zu sagen hat.

Marlene wird ganz traurig, wenn sie daran denkt, wie viel Hoffnung sie letzte Woche geschöpft hatte. Sie konnte es gar nicht abwarten, Mark von dem Beziehungsratgeber zu erzählen, den eine Freundin ihr gegeben hatte. Er würde ihre Kommunikationsfähigkeit *garantiert* verbessern, zu klareren Erwartungen auf beiden Seiten beitragen und ihnen zeigen, wie sie die Bedürfnisse des jeweils anderen befriedigen konnten. Aber Mark brauchte weniger als eine Minute, um sämtliche Ratschläge als »noch mehr dummes und egozentrisches Weibergeschwätz« in den Wind zu schlagen. Bei jedem Tipp, den sie ihm vorlas, schüttelte er nur den Kopf und schnitt ihr schließlich mitten im Satz das Wort ab.

»Der Autor behauptet zwar, *unsere* Bedürfnisse im Blick zu haben, letztlich geht es aber doch nur um *deine* Bedürfnisse. Diese Art von Ratgebern sagen immer das Gleiche – um eine gute Beziehung zu führen, muss der Mann sich in eine *Frau* verwandeln.« Sie wollte widersprechen, aber er stürmte mit den Worten »lass mich bloß mit solchem Kram in Ruhe« aus dem Zimmer.

Im vergangenen Monat brachte sie ihn dazu, ein paar »Intimitäts-

Übungen« zu absolvieren, die sie in einer Zeitschrift gefunden hatte. Aber schon bald verlor er das Interesse und machte nur ganz automatisch mit, wodurch sie sich nur noch schlechter fühlte. Vor nur drei Monaten schien er sich zu bemühen, die »Romantik neu zu entfachen« – nach einem Programm, das im Rahmen einer *Oprah-Winfrey-Show* vorgestellt worden war. Aber schlussendlich sabotierte er sämtliche Bestandteile dieses Programms, die nichts mit Sex zu tun hatten. Im letzten Jahr brachte sie ihn nach monatelangem Widerstand dazu, *endlich* eine Eheberatung aufzusuchen. Aber am Ende der ersten Sitzung teilte er ihr mit, dass es gleichzeitig auch seine letzte gewesen sei.

»Ich habe es mir ja gleich gedacht«, sagte er. »Ich wusste, dass man mir die Schuld für alles geben würde.«

Trotzdem willigte er ein, ein Wochenendseminar zur Bereicherung ihrer Ehe mit ihr zu machen, das er anscheinend gar nicht so schlecht fand. Etwa eine Woche danach waren sie einander viel näher. Er schaffte es sogar, ihr besser zuzuhören. Dann bat sie ihn eines Tages, die Kinder zu seiner Mutter zu bringen, damit sie an diesem Abend ein romantisches Abendessen zu zweit genießen konnten. Aus heiterem Himmel explodierte er und beklagte sich über ihre »ständigen Forderungen«, nachdem er bei diesem Seminar doch schon seine »verdammte Pflicht und Schuldigkeit« getan hätte.

»Ich kann doch nicht immer so sein!«, klagte er.

»Eigentlich bin ich dir doch völlig egal«, warf sie ihm vor. »Du speist mich nur hin und wieder mit ein paar Brotkrümeln ab!«

»Dich könnte doch niemand glücklich machen!«, konterte er. »Du bist einfach nie zufrieden!«

Millionen von Paaren leiden an der gleichen Verwirrung und an dem gleichen Schmerz wie Marlene und Mark. Meist geben sie sich gegenseitig die Schuld, aber manchmal schreiben sie ihren Schmerz auch ihren Geldsorgen, den Kindern, der Familie, den Problemen am Arbeitsplatz oder auch nur einem »schlechten Tag« zu. Es besteht kein Zweifel daran, dass dies die zentralen Themen ihrer Auseinandersetzungen sind; trotzdem sind sie keineswegs die Quelle ihres Schmer-

zes und ihrer emotionalen Trennung voneinander. Die Ursachen ihres Schmerzes lassen sich nicht einfach ausmerzen, indem beide Partner ihre Kommunikationsfähigkeit erweitern oder indem sie »über ihre Beziehung reden«.

Es geht um Verbundenheit

Die emotionale Trennung von Männern und Frauen gehört zu den wichtigsten Ursachen der steigenden Scheidungsraten. Um die 80 Prozent aller Geschiedenen geben an, sich »auseinandergelebt« zu haben. Das ist umso tragischer, weil es so unnötig ist. Marlene will eigentlich nicht noch eine *Freundin*, sondern sie wünscht sich eine innigere Verbundenheit zu ihrem *Partner*. Doch ihre eher weiblich orientierten Versuche, das zu erreichen, was sie sich beide wünschen, wären auch dann zum Scheitern verurteilt, wenn Mark weniger widerspenstig wäre. Der Grund dafür liegt darin, dass sie kein wirkliches »Kommunikationsproblem« haben. Ihr Dilemma ist vielmehr der Verlust der inneren Verbundenheit.

Sie sind nicht deshalb emotional voneinander getrennt, weil sie schlecht miteinander kommunizieren, sondern sie kommunizieren schlecht, weil sie sich einander nicht verbunden fühlen.

Am Anfang der Beziehung, als ihre innere Verbindung noch intakt war, konnten sie stundenlang miteinander reden. Wenn Marlene Mark ihre Gefühle schilderte und ihm zeigte, wo sie verletztlich war, dann bot er ihr Schutz und Unterstützung an. Sie verliebte sich in ihn, weil sie sich ihm emotional verbunden fühlte, und ihre Überzeugung, dass er immer für sie da sein würde, erstickte sämtliche Ängste im Keim. Auch Mark verliebte sich in Marlene, weil er sich ihr tief verbunden fühlte. Sie verlieh ihm das Gefühl, wichtig zu sein, ein guter Liebhaber, Beschützer und der Versorger der Familie, weshalb er

sich viel weniger von der Befürchtung, unzulänglich zu sein, bedroht fühlte. Die beste Chance, ihre Beziehung zu retten, haben sie, wenn sie zu diesem Stadium gegenseitiger Fürsorge und Energie spendender Verbundenheit zurückkehren.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie jene innere Verbundenheit wiedererlangen, die Sie hatten, als Sie sich anfänglich ineinander verliebten, wenn auch auf einer erheblich tieferen Ebene. Es wird Sie und Ihren Partner zu jener *instinktiven* Sensibilität zurückführen, die Sie beide zu Anfang zusammengebracht hat. Dadurch können Sie die tiefe Verbindung schmieden, nach der sich Ihre Herzen insgeheim so ungeheuer sehnen – eine Liebe jenseits aller Worte.

Vorbemerkung

Die Untersuchungen, die diesem Buch zugrunde liegen, zeigen – wie alle Forschungsergebnisse – eher gruppenspezifische Mittelwerte. Mit anderen Worten: Geschlechterstudien sind sehr aussagekräftig im Hinblick auf Männer und Frauen als Gruppen, lassen sich aber keineswegs auf jedes männliche oder weibliche Individuum anwenden. Den Unterschied zwischen Gruppen und Individuen in der Geschlechterforschung wollen wir Ihnen zum besseren Verständnis zunächst am Beispiel der Körpergröße exemplarisch vor Augen führen: Männer sind im Durchschnitt größer als Frauen; trotzdem gibt es viele Frauen, die größer als viele Männer sind. Die Aussage »Männer sind größer als Frauen« bedeutet, dass bei einer zufällig zusammengestellten Gruppe von 25 Männern und Frauen die durchschnittliche Körpergröße der Männer die durchschnittliche Körpergröße der Frauen übertrifft, obwohl es in der Gruppe durchaus kleine Männer und große Frauen geben mag. Dieses Buch befasst sich mit den subtilen Unterschieden, die es bei Männern und Frauen beim Umgang mit Scham und Furcht gibt. Trotzdem sollten wir immer in Betracht ziehen, dass es viele individuelle Ausnahmen zur der für

die jeweilige Gruppe gültigen Wahrheit gibt. Wir möchten keinen einzelnen Mann und keine Frau in eine bestimmte emotionale Kategorie zwingen. Wir hoffen hingegen, einige wichtige Probleme, die die meisten Beziehungen beeinflussen, aus einem neuen Blickwinkel zu beleuchten und eine Strategie zu bieten, wie man diese Probleme überwindet.

An dieser Stelle noch ein Wort zur Terminologie: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir darauf verzichtet, in unseren Ausführungen immer beide Beteiligten einer Beziehung explizit zu erwähnen. Wenn also von »Partner« die Rede ist, so ist selbstverständlich auch die »Partnerin« gemeint und umgekehrt.