

Sollten Sie dieses Buch lesen?

Mit dem folgenden Test können Sie das herausfinden. Beantworten Sie einfach die nachstehenden Aussagen mit J für Ja oder N für Nein.

Über Sie

- Manchmal fragen Sie sich: „Warum mache ich mir eigentlich die Mühe, all die Nettigkeiten für meinen Mann zu tun? Er bemerkt sie ja nicht einmal.“
- Sie fragen sich: „Was habe ich davon?“
- Sie fürchten das Wort „Scheidung“.
- Manchmal verstehen Sie ihn einfach nicht.
- Manchmal fühlen Sie sich wie eine Hausangestellte (eine völlig unterbezahlte).
- Sie fragen sich, ob er Sie wirklich liebt und ob ihm wirklich etwas an Ihnen liegt.
- Immer müssen Sie die Initiative ergreifen, damit Sie etwas zusammen unternehmen.
- Sie haben das Gefühl, die Einzige zu sein, die die Familie zusammenhält.
- Sie sind sich nicht sicher, ob Sie Ihren Mann wirklich noch brauchen – oder überhaupt noch wollen.
- Sie fragen sich, wo Ihr Märchenprinz geblieben ist.

Über Ihren Ehemann

- Er hört Ihnen nie (oder nur selten) zu, selbst dann nicht, wenn Sie etwas Wichtiges zu sagen haben.

- ___ Er ist ein netter Kerl, aber er hat keine Ahnung, wie es wirklich in Ihnen aussieht.
- ___ Er hilft Ihnen nie im Haushalt.
- ___ Wenn er ärgerlich ist, behandelt er Sie wie Luft.
- ___ Sie stellen ihm eine Frage und bekommen keine Antwort. Sie fragen sich, ob er vielleicht schwerhörig ist oder Sie einfach nur ignoriert.
- ___ Er konzentriert sich völlig auf seine Arbeit und seine verschiedenen Projekte. Sie scheinen ihm gar nicht in den Sinn zu kommen.
- ___ Er erweist Ihnen nicht den Respekt, den Sie sich wünschen würden.
- ___ Für ihn sind Sie und alles, was Sie tun, selbstverständlich.
- ___ In seinen Worten und/oder Taten ist er beleidigend.
- ___ In Sachen Romantik ist von ihm nichts zu erwarten. (Einmal im Jahr Blumen zum Valentinstag, das soll wirklich alles sein?)
- ___ Er behandelt Sie wie seine Sklavin, Sie haben nach seiner Pfeife zu tanzen.
- ___ Wenn Sie wollen, dass er etwas tut, müssen Sie ihn x-mal daran erinnern.

Über Ihre Beziehung

- ___ Manchmal fragen Sie sich: *Wo ist der Mann, mit dem ich damals ausgegangen bin? Wo ist der Mann, den ich geheiratet habe?*
- ___ Ihre Ehe ist nicht annähernd das, was Sie sich erträumt hatten, Sie sind enttäuscht.
- ___ Nachts fragen Sie sich bisweilen, ob Ihre Ehe wohl halten wird.
- ___ Sie streiten sich ständig.
- ___ Romantik gibt es in Ihrer Beziehung schon lange nicht mehr.

- ___ Ihre Kommunikation könnte deutlich verbessert werden. (Sie sind es leid, ständig Selbstgespräche zu führen.)
- ___ Sie wünschen sich eigentlich viel mehr von Ihrer Beziehung.
- ___ Sie wünschen sich, Sie würden eine so wunderbare Ehe führen wie Ihre beste Freundin.
- ___ Sie sind die Einzige, die sich darum bemüht, dass Ihre Ehe läuft.

Wenn auch nur eine dieser Aussagen bei Ihnen Anklang gefunden hat und Sie auch nur eine der Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie dieses Buch nicht nur *lesen*, sondern es sogar beständig *bei sich führen*.

Dieses Buch wird Ihnen wirklich guttun.

Das verspreche ich Ihnen.

Sie fragen sich, ob es wirklich möglich ist, Ihren Mann zu verändern?

Dann habe ich gute Nachrichten für Sie. Sie können ihm ein „Tune-up“ verpassen, das ihn zu dem Partner macht, den Sie sich wirklich wünschen – und das geht viel leichter, als Sie vielleicht meinen.

Wenn Sie nun einwenden, dass Ihnen das alles viel zu lange dauert, weil Sie es einfach nicht mehr aushalten, kann ich Sie beruhigen. Sie werden überrascht sein, was Sie bereits innerhalb einer Woche bewirken können, wenn Sie es richtig anstellen. Lesen Sie weiter und ich werde Ihnen zeigen, wie Ihnen das gelingt.

Dieses Buch beschreibt den Weg zu der wundersamen Verwandlung Ihres Ehemannes, nach der Sie sich sehnen.

Sie glauben mir nicht? Probieren Sie es aus. Einen Versuch ist es allemal wert!

Copyright © 2009 by Kevin Leman

Originally published in English under the title

Have a New Husband by Friday

by Revell,

a division of Baker Publishing Group,

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Dagmar Schulzki

Überarbeitung: Joshua Werling

Umschlaggestaltung: Andreas Rudolph

Druck und Bindearbeiten: AALEXX Druck GmbH, Großburgwedel

Alle Rechte © 2010 der deutschen Ausgabe bei:

LUQS-Verlag, Ingolstadt

ISBN 978-3-940158-36-9

1. Auflage, September 2010

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Einige Namen und Details in diesem Buch wurden zum Schutz der betroffenen Personen verändert.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	13
------------------	----

Einleitung

Zufriedenheit garantiert	15
--------------------------------	----

*Wie hätten Sie Ihren neuen Mann gerne geliefert? Per UPS, per FedEx?
(Der Versand kann gegen einen geringen Aufpreis auch per DHL erfolgen.)
Oder wäre Ihnen ein persönlicher Kurier lieber?*

Montag

Offenbarte Geheimnisse	19
------------------------------	----

*Ja, Sie sind verschiedene Spezies, aber Sie können in Harmonie
zusammenleben.*

Dienstag

Lebewesen von einem anderen Planeten ... oder Gewohnheitstiere?	51
--	----

Um Männer zu verstehen, müssen Sie sie bis in ihren Bau verfolgen.

Bonusteil	81
-----------------	----

Ich werde nicht respektiert	83
-----------------------------------	----

Versuchen Sie, Ihr Zebra in ein Pferd zu verwandeln?	97
--	----

Mittwoch

Denken Sie darüber nach, was Sie sagen wollen, und teilen Sie es dann durch zehn	111
---	-----

*Wie Sie reden müssen, damit Ihr Mann Ihnen zuhört ... und wie Sie
zuhören, damit Ihr Mann wirklich redet.*

Donnerstag

Betrachten Sie ihn wie einen Seehund, der darauf wartet, einen drei Pfund schweren Fisch zu fangen	149
---	-----

*Warum die körperliche Liebe der Schlüssel zu Ihrem Mann und seiner
Zufriedenheit ist – und was Sie davon haben.*

Freitag

Es braucht eine wahre Frau, damit sich ein Mann wie ein wahrer Mann fühlt173

Wie Sie das Herz Ihres Mannes öffnen, Ihr Liebesleben revolutionieren und ihn zu dem Märchenprinzen machen, von dem Sie schon immer geträumt haben.

Was würden Sie tun, wenn ...?197

Epilog

Es ist nicht leicht, aber simpel201

Der Top-Ten-Countdown für das Tune-up Ihres Mannes203

Was würden Sie tun, wenn ...? Antworten205

Quellenverweise215

Über Dr. Kevin Leman217

Einleitung

Zufriedenheit garantiert

Wie hätten Sie Ihren neuen Mann gerne geliefert? Per UPS, per FedEx?
(Der Versand kann gegen einen geringen Aufpreis auch per DHL erfolgen.)
Oder wäre Ihnen ein persönlicher Kurier lieber?

Erinnern Sie sich noch an die ersten euphorischen Augenblicke mit Ihrem Mann, nachdem Sie wirklich vereint waren? An die Träume, die Hoffnungen, die Wünsche, von denen diese Begeisterung begleitet war? An die Nächte, in denen Sie sich aneinandergekuschelt ungestört unterhalten haben (bevor Ihre Kinder zur Welt kamen und es damit vorbei war)?

Vielleicht kommt es Ihnen vor, als wärmten Sie damit uralte Geschichten auf. Sie sind jetzt fünf, acht, siebzehn oder siebenundzwanzig Jahre verheiratet (jedenfalls lange genug, dass Ihr Brautstrauß mittlerweile verwelkt ist), haben alle Euphorie hinter sich gelassen und sind in die Realität eingetreten. Sie mögen den Mann, den Sie geheiratet haben, nicht immer. An manchen Tagen ärgert er Sie, an anderen treibt er Sie regelrecht zur Verzweiflung. Das letzte Mal, dass Sie von ihm gehört haben, dass er Sie liebt, war am Valentinstag vor zwei Jahren. Sie haben Ihre ewigen Diskussionen satt, und oft scheinen Sie sowieso nur aneinander vorbeizureden. Sie wünschen sich, dass er besser zuhören würde, dass

er ein besserer Vater wäre und dass er sich während der Fußballsaison wenigstens ab und zu von der Couch erheben würde.

Sie kämpfen darum, Ihre Ehe mit Begeisterung und Leben zu füllen. Dennoch scheinen Sie im Sumpf des Alltags gefangen. Sie fragen sich, wie das nur passieren konnte. Das Leben mit dem Mann Ihrer Träume besteht nur noch aus Langeweile, ohne Hoffnung auf ein Ende. Sie wünschen sich, dass es wieder ein wenig aufregender wird.

Vielleicht müssen Sie sich auch tagein, tagaus mit einem Mann herumschlagen, der Sie verbal oder körperlich angreift oder kontrolliert. Sie sind niedergeschlagen und müde und sind sich nicht einmal mehr sicher, ob Sie überhaupt noch einen „getunten“ Mann haben wollen ... aber zumindest wissen Sie, dass Sie den nicht mehr wollen, den Sie jetzt haben. Sie sind eigentlich bereit, den Umtausch Ihres jetzigen Modells in die Wege zu leiten, haben aber beschlossen, noch einen allerletzten Versuch zu unternehmen, sich darüber klar zu werden, ob Sie Ihre Ehe vielleicht doch noch retten wollen. (Lesen Sie weiter. In diesem Buch finden Sie einen besonderen Abschnitt nur für diesen Fall.)

Viele Paare geben sich in ihrer Ehe mit unglaublich wenig zufrieden, obwohl sie viel mehr haben könnten. Fallen Sie nicht darauf herein. Ihre Ehe kann auch nach zehn, fünfundzwanzig oder fünfunddreißig Jahren noch so wunderbar erfüllend, so fantastisch aufregend und lustvoll sein, wie Sie es sich immer vorgestellt haben! Ich sollte es wissen. Ich bin seit über 40 Jahren verheiratet –, und zwar ohne Unterbrechung und mit ein und derselben Frau – und unsere Ehe läuft immer noch herrlich.

Manche Dinge in diesem Buch werden Ihnen gefallen, andere nicht. Fühlen Sie sich frei, mir jederzeit zu widersprechen. Alles worum ich Sie bitte, ist, dass Sie mich ausreden lassen. Sie haben dieses Buch aus einem bestimmten Grund zur Hand genommen. Der Titel hat Sie neugierig gemacht. Welche Frau würde ihren Mann nicht einem gründlichen „Tune-up“ unterziehen wollen? Jede Frau ist in ihrem tiefsten Inneren eine „Marta Luther“ – eine Reformerin. Und sie hat Pläne für ihren Mann.

Sie fragen sich jetzt vielleicht: „Ist das möglich? Ich bearbeite meinen Mann nun schon seit Jahren und habe es nie geschafft, ihn zu ändern. Und jetzt sagt dieser Psychologen-Heini, ich könnte ihm ein Tune-up verpassen, das bereits innerhalb einer Woche enorme Veränderungen bewirken kann? Das will ich sehen! Wenn es jetzt aber wirklich funktioniert ...“

Ja, die Prinzipien in diesem Buch funktionieren tatsächlich. Sie wurden in vielen Tausend Beziehungen mit großem Erfolg getestet. Und das Beste daran ist: Sie sind simpel. Sie brauchen sich nicht erst dreimal mit Ihren Freundinnen zum Mittagessen treffen, um ausgiebig mit ihnen darüber zu diskutieren. Ihr Mann ist ein sehr einfach gestricktes Geschöpf. Wenn Sie einige Dinge richtig und beständig tun und so seine Aufmerksamkeit erregen, werden Sie überrascht sein, wie einfach alles ist. Ich hoffe, dass Sie *dann* Ihre Freundinnen anrufen und sagen: „Hey, ihr müsst unbedingt dieses Buch lesen. Es funktioniert wirklich!“

Befolgen Sie diese Prinzipien und Sie werden Ihren Mann schon nach einer Woche kaum wiedererkennen. Er wird alles für Sie tun. Haben Sie das verstanden? *Alles*. Alles heißt alles, ohne Ausnahme. Das bedeutet, Sie werden einen Mann haben, der Sie in emotionaler, intellektueller, körperlicher und geistlicher Hinsicht zufriedenstellen will, der Ihr gleichwertiger Partner sein und Ihnen bei jeder Arbeit helfen will, die getan werden muss.

Das „Tune-up“ Ihres Mannes ist eine einfache Strategie, mit deren Hilfe es Ihnen in kurzer Zeit gelingen wird, das Beste aus Ihrem Mann herauszuholen. Sie ist nicht leicht, aber auf jeden Fall simpel. Sie werden überrascht sein, wie sehr sich die Ansichten, das Benehmen und die Kommunikationsfähigkeit Ihres Mannes verändern. Probieren Sie es aus!

Es beginnt alles damit, dass Sie dieses zweibeinige Geschöpf, mit dem Sie vor den Traualtar getreten sind, richtig kennenlernen.

Dienstag

Lebewesen von einem anderen Planeten ... oder Gewohnheitstiere?

Um Männer zu verstehen, müssen Sie sie bis in ihren Bau verfolgen.

Als mein Kumpel *Moonhead* und ich sieben oder acht Jahre alt waren, brüteten wir einen Plan aus. Nun gut, es war einer von vielen – wir heckten ständig irgendetwas aus. Wir beschlossen, einen Hasen zu fangen. Wir schleppten also eine Kiste auf ein Feld, stellten sie mit der Öffnung nach unten auf, hoben sie auf einer Seite an und klemmten ein Stöckchen darunter. Dann legten wir etwas Kopfsalat und eine Karotte hinein. Wir stellten uns vor, dass ein dummer kleiner Hase angehoppelt käme, die Karotte entdeckte, unter die Kiste schlüpfte und dabei das Stöckchen herausschlagen würde – voilà! Wie von Zauberhand würde die Kiste zuklappen und wir würden uns den Hasen schnappen.

Kennen Sie „Dumm und dümmer“?

Frauen machen gelegentlich denselben Fehler, wenn sie annehmen, sie könnten ihren Mann zu einem besseren Ehemann machen, indem sie auf ihm herumhacken. Wenn sie ihren Mann so bearbeiten, um ihn zu verändern, ist das, wie wenn man versucht, einen Hasen zu fangen, ohne sich erst darüber zu informieren, welche Eigenheiten dieses Tier hat, wo es sich am wohlsten fühlt und was es mag.

Stellen Sie sich Ihren Mann für einen Moment als ein fremdes Lebewesen vor. Als ein Lebewesen, das einem anderen Stamm zugehört als Sie (wenn Sie sich noch an den Biologieunterricht in der Schule erinnern).

Jetzt sagen Sie vielleicht: „Oh ja, er ist ein fremdes Wesen! Als käme er von einem anderen Planeten!“ Wenn Sie das tun, gratuliere ich Ihnen! Sie sind bereits einen großen Schritt gegangen. Sie werden spürbare Fortschritte machen, weil Sie verstehen, dass Ihr Mann in körperlicher, emotionaler und seelischer Hinsicht ein völlig anderes Geschöpf ist als Sie.

Die körperlichen Unterschiede sind leicht zu erkennen. Dazu braucht man keinen Hirnchirurgen – man muss nur einen Blick auf verschiedene Körperteile werfen. Er hat Testosteron, Sie nicht. Sie haben Östrogen, er nicht. Er würde wahrscheinlich Tag für Tag und Woche für Woche dieselben Kleider tragen, wenn Sie es zulassen würden. Er hat seine Lieblingsjeans jetzt schon seit sieben Jahren, die Gesäßtasche ist von seinem Geldbeutel schon ganz ausgebeult. Das scheint ihn nicht zu stören – aber Sie stört es. Vergleichen Sie einmal die Anzahl Ihrer Schuhe im Schrank mit der Anzahl seiner Schuhe. Er ist sehr berechenbar. Er wird in einem Restaurant immer dasselbe Essen bestellen (er bekommt selten etwas satt), ohne überhaupt einen Blick auf die Speisekarte zu werfen, Sie sehen sich die Karte gerne in Ruhe an und beschließen dann, etwas Neues auszuprobieren. Er liest die Zeitung jeden Morgen nach demselben Muster, Sie lesen die Artikel, die Ihnen gerade ins Auge stechen.

Karen Sherman, eine Psychologin, fasst die Unterschiede zwischen Männern und Frauen und ihre Auswirkungen auf Beziehungen folgendermaßen zusammen:

Frauen und Männer verarbeiten Informationen sehr unterschiedlich. ... Das Gehirn der Frau ist darauf ausgerichtet, auch auf unterschwellige, nonverbale Hinweise zu reagieren. Darüber hinaus benutzen Frauen täglich 20.000 Formen der Kommunikation (verbal und nonverbal), während Männer sich normalerweise mit 7.000 begnügen. Das Gehirn der Männer ist ein wenig größer, aber das Gehirn der Frauen verfügt über mehr Nervenverbindungen. Männer benutzen eine Hirnhälfte, um Informationen zu verarbeiten, während Frauen beide benutzen.¹

Was bedeutet das nun also? Wenn Sie als Frau Ihrem Mann gegenüber eine Andeutung machen, die etwas betrifft, das Sie sich von ihm wünschen würden, und er greift es nicht, ist das der Fall, weil er als ... erschaffen

wurde. Nun, was denken Sie? Als Mann, natürlich! Aber wenn Sie ihn ganz direkt um etwas bitten, wird er es höchstwahrscheinlich sofort erledigen – *wenn* Sie ihn respektieren, ihn spüren lassen, dass Sie ihn brauchen, und ihm Erfüllung schenken.

Ein Teil des Problems, das sowohl Männer als auch Frauen in Beziehungen haben, ist, dass die Männer glauben, die Frauen zu verstehen, und die Frauen glauben, die Männer zu verstehen. Lassen Sie mich Sie in ein kleines Geheimnis einweihen: Sie verstehen Ihren Mann nicht annähernd so gut, wie Sie denken.

Wenn Sie diese Behauptung überprüfen wollen, dann erstellen Sie eine Liste der Dinge, von denen Sie glauben, dass sie Ihrem Mann wirklich wichtig sind. Schließlich fragen Sie ihn danach. Wenn Sie ein guter Beobachter sind, werden Sie vermutlich mit einigen Ihrer Punkte richtig liegen, aber die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie auch einige Überraschungen erleben werden. Wie könnte das auch anders sein? Schließlich sind Sie kein Mann!

Wie stellen Sie es am besten an, Ihren Mann zu verstehen? So, wie Sie in der Schule etwas über Tiere gelernt haben. Sie haben sie einer Gattung zugeordnet und dann beobachtet. So können Sie auch zu einem größeren Verständnis für dieses Geschöpf gelangen, das sich hinter Ihrem Ehemann verbirgt. Beobachten Sie es in seinem Lebensraum und erfahren Sie mehr über es. Berücksichtigen Sie dabei auch seine Vergangenheit, denn wer Ihr Mann ist, begann damit, wer er als kleiner Junge war und wie er aufgewachsen ist.

Der kleine Junge, der er einmal war

Die Erfahrungen, die Ihr Mann als kleiner Junge gemacht hat, haben einen starken Einfluss darauf ausgeübt, wer er heute als Mann ist. Wie seine Mutter ihn behandelte, ob er von seinen Kameraden akzeptiert wurde oder nicht und was andere von ihm hielten, all das hat dazu beigetragen, ihn zu dem Mann zu machen, mit dem Sie jetzt verheiratet sind.

Kurz vor seiner Pubertät war die Lage für Ihren späteren Mann mit am härtesten. Eines der schwierigsten Dinge auf der Welt ist es, ein Junge zwischen acht und fünfzehn zu sein. Wenn ein Junge acht Jahre alt wird, gilt er nicht mehr als niedlich und sicher auch nicht als süß. Wenn Ihr

Mann so war wie ich, sah er wahrscheinlich recht lustig aus, vielleicht sogar ein wenig unheimlich.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Körperteile unterschiedlich schnell wachsen? Beispielsweise können die Ohren schneller wachsen als der Kopf oder der Kopf schneller als der Körper, was wirklich komisch aussehen kann. Ganz zu schweigen davon, wie fatal sich ein wohlplatziertes Pickel auf die Selbstachtung eines Heranwachsenden auswirken kann.

Während ein solcher Junge schon zu groß ist, um süß zu sein, ist er gleichzeitig noch zu klein, um respektiert zu werden. Er besitzt noch keinen nennenswerten Bizeps, deshalb wird er von älteren Jungen herumgestoßen. Er wächst langsam und qualvoll von einem Jungen zu einem Mann heran, und während dieser Zeit müht er sich in der Karosserie eines Spielzeugautos mit einem Porschemotor ab.

Und dann passiert es. Ihr Mann wacht eines Morgens auf und findet sein erstes Schamhaar oder sein erstes Brusthaar. Aber wahrscheinlich ist dieser Zeitpunkt nicht früh genug (oder das Haar ist nicht dick genug), um ihn davor zu bewahren, beim Duschen in der Schule gedemütigt zu werden. Dort kichern die älteren, stark behaarten, voll entwickelten Neandertaler über die – äh – nicht ganz so gigantischen Ausmaße von Johnnys kleinem Jimmy.

Im Schwimmunterricht schwammen wir Jungen früher immer ohne Badehose. Wir kamen splitternackt aus dem Umkleideraum und setzten uns an den Rand des Schwimmbeckens, bis der Lehrer die Anwesenheitsliste abgeglichen hatte. Einer der Jungen in der Klasse, Alan, war von Kopf bis Fuß behaart wie ein Orang-Utan, dem schon lange Zeit kein neuer Haarschnitt mehr verpasst wurde. Alle wichtigen Körperteile waren bei ihm sehr groß – er war ein voll entwickelter *Mann*. Was glauben Sie, wer direkt neben ihm sitzen musste, während der Lehrer die Anwesenheit feststellte? Der kleine Kevin Leman, dessen magere weiße Brust gerade mal ein einziges Haar aufwies – ein spaghettifarbenes Etwas, das ich am liebsten mit einem Filzstift angemalt hätte, damit jeder es sehen konnte. Aber wenn ich von meiner Taille aus an mir herunterblickte, nun ... sah ich in jeder Hinsicht aus wie ein Junge. Verstehen Sie jetzt, warum Jungen schon früh lernen, dass sich alles darum dreht, im Vergleich zu anderen besser abzuschneiden?

Es ist interessant, dass in einer neu gebauten Schule in unserer Nähe der Umkleideraum der Jungen offene Duschen hat, was jahrelang üblich war,

während die Duschen im Umkleideraum der Mädchen abgetrennt und mit Vorhängen versehen sind. Ihr Mann hat diesen Schutz nie genossen, und wenn sich ein Junge nicht so schnell entwickelt wie seine Kameraden, kann er sich nicht verstecken. Er wird verspottet, und das tut weh. Ich kenne einen 46-jährigen Mann, der sich noch heute lebhaft daran erinnert, wie er an seiner Unterwäsche an den Fahnenmast vor seiner Schule gehängt wurde.

Jungen sind nicht nur oft unterentwickelt – manche von uns sind schlichtweg dumm. Als ich noch ziemlich jung war, aß ich einmal Spaghetti bei der Freundin meiner Mutter und reichte die Soße im Tausch gegen die Butter weiter.

„Kevin“, sagte die Freundin meiner Mutter, „du solltest etwas Soße nehmen. Davon bekommst du Haare auf der Brust.“

Mehr brauchte ich nicht zu hören. Ich schüttete genug Soße auf die Nudeln, um eine kleine Ratte darin zu ertränken!

Nachdem ich mich an diesem Abend fürs Bett fertiggemacht hatte, zog ich gerade in dem Moment, als meine Mutter ins Zimmer kam, mein Schlafanzugoberteil hoch.

„Kevin, was machst du?“

„Ich suche die Haare.“

Als ich ihr erklärte, was es damit auf sich hatte, musste meine Mutter herzlich lachen, aber ich war gedemütigt.

Die vorpubertäre Zeit ist sehr hart für Jungen. Wenn Ihr Mann ein typischer Junge war, bekam er während dieser Phase weder Zuneigung noch Respekt. Er war zu groß, um in der Öffentlichkeit liebkost zu werden, aber noch zu klein, um von den Jungen, die nur wenig älter waren als er, respektiert zu werden.

Viele erwachsene Männer, denen ich heute begegne, kämpfen immer noch mit Schuld- und Schamgefühlen, weil sie als Jungen so „unterdurchschnittlich“ waren. Weil viele von ihnen in einer Zeit zur Schule gingen, in der Lernschwächen noch nicht als solche erkannt wurden, wuchsen sie mit dem Gefühl auf, einfach dumm zu sein. Sie sind oft sehr reserviert, weil sie gelernt haben, dass es besser ist, ruhig zu sein und allein zu bleiben, als zu sprechen und ausgelacht zu werden.

Jungen lernen schon früh, dass sich alles darum dreht, im Vergleich zu anderen besser abzuschneiden.

Warum handelt mein Mann wie ... ein Mann?

Einen der lustigsten Momente während meiner Tätigkeit als Therapeut erlebte ich, als sich eine Frau bei mir über ihren Mann beklagte. „Ich verstehe ihn einfach nicht“, sagte sie und beschrieb mir viele völlig normale männliche Charaktereigenschaften. „Warum handelt mein Mann so sehr wie ein ... ein ...“

„Ein Mann?“, schlug ich vor.

„Genau!“

Wenn Sie, wie diese Frau, keine Brüder haben, ist Ihnen Ihr Mann manchmal wahrscheinlich ein komplettes Rätsel. Also möchte ich dieses Rätsel ein wenig lüften. Jungen sind unkompliziert. Sie wetteifern miteinander, sie tun alberne Dinge und sind derb. Und sie wachsen zu Männern heran, die miteinander wetteifern, alberne Dinge tun und derb sind.

Sie wetteifern miteinander

Während Mädchen sich auf dem Spielplatz in Gruppen scharen und darüber diskutieren, wer gerade angesagt ist und dergleichen, streiten sich die Jungen darüber, wer den letzten Wettbewerb gewonnen hat. Jungen sind von Natur aus Wettstreiter. Sie wollen gewinnen. Es spielt keine Rolle, ob sie Monopoly spielen, Basketballkörbe werfen oder versuchen, mit den Füßen die größte Zahl Ameisen tot zu stampfen. Sie wollen der Beste sein. Wenn sie erwachsen werden und den Führerschein haben, ist es ganz natürlich, dass sie die Autos zählen, die sie auf ihrem Weg zur Arbeit überholen. Sie vergleichen auch ihre Gehälter und die Größe ihrer Büros. Männer hören nie wirklich auf, zu wetteifern.

Warum hält Ihr Mann nicht an, um nach dem Weg zu fragen, wenn er sich verfahren hat (und Sie mit ihm im Auto sitzen)?

- A. Das ist unter seiner Würde.
- B. Er liebt es, Probleme zu lösen.
- C. Es ist unmännlich, um Hilfe zu bitten.
- D. Er will nicht, dass ihn die Autos oder Lkws, die er mit so viel Mühe überholt hat, wieder einholen.

Möglicherweise treffen bei Ihrem Mann alle vier Antworten in einem gewissen Grad zu, aber die beste Antwort ist ... D! Bei Jungen und Männern dreht sich alles darum, besser zu sein als die anderen.

Junge Trainer bekommen schnell Wind von dieser wetteifernden Einstellung. Es ist eine Sache, ein Sportteam zu trainieren, aber wenn man die Intensität des Trainings erhöhen will, bringt man Konkurrenz ins Spiel – lassen Sie die eine Hälfte des Teams gegen die andere antreten. *Dann* werden Sie sehen, dass die Jungen ihr Bestes geben.

In einer Stadt im Nordwesten Amerikas vertrat man die Meinung, dass der Wetteifer auf die jüngeren Jungen einen „schlechten Einfluss“ ausüben würde, und so beschlossen die Trainer, bei Baseballspielen die Punktezahl nicht mehr anzuschreiben. Sie sagten den Jungen, sie sollten einfach so gut spielen wie möglich, und wenn sie später fragten, wer gewonnen hatte, hieß es lediglich: „Das spielt keine Rolle, solange ihr euer Bestes gegeben habt.“

Das Experiment funktionierte jedoch nie, weil viele der Jungen sich die Punktezahl trotzdem merkten. Es war ihnen wichtig, wer gewann und verlor – und warum auch nicht? Eine der wichtigsten Lektionen, die man im Leben lernen muss, ist, wie man verliert, wieder aufsteht und weitermacht. Viele dieser Jungen werden sich für Jobs bewerben, wo nur einer von zehn oder auch nur einer von tausend Bewerbern ausgewählt wird. Sie müssen lernen, mit anderen zu konkurrieren, ihr Bestes zu geben und dann entweder die Freude über ihren Erfolg zu genießen oder den Schmerz über ihren Misserfolg zu verarbeiten.

Der Wettbewerb ist ein Grund dafür, dass Computerspiele bei Jungen so außerordentlich beliebt sind. Die auf Wettstreit gegründete Natur von Jungen bewirkt, dass Brüder sich über ein unlösbares Problem einen Kampf um Leben und Tod liefern – wer das letzte Stück Kuchen bekommt oder ob der letzte Lauf in einem Baseballspiel gezählt werden kann oder nicht. Ihr Mann ist in dieser Welt aufgewachsen. Er hat immer um seinen gerechten Anteil gekämpft.

Ich hörte einmal von einem lustigen – und typisch männlichen – Zwischenfall, als eine Mutter ihre beiden Söhne dabei erwischte, wie sie sich darüber stritten, wer den ersten Pfannkuchen bekommen sollte. Ihre Mutter sah das als wunderbare Gelegenheit, ihnen etwas Wertvolles beizubringen, und sagte: „Wenn Jesus hier säße, würde er sagen: ‚Lass

meinen Bruder den ersten Pfannkuchen bekommen. Ich kann warten.“ Da wandte sich der ältere Sohn an seinen Bruder und sagte: „Okay, Ryan, du bist Jesus.“

Sie tun alberne Dinge

Als Kind habe ich unzählige dumme Dinge getan. Ich sehnte mich geradezu nach der Aufmerksamkeit, die es mir verschaffte, wenn ich alberne Dinge tat, wie beispielsweise Hundekex zu essen. Meine Frau behauptet, daran hätte sich bis zum heutigen Tag nichts geändert.

Als Kind habe ich unzählige dumme Dinge getan. Meine Frau behauptet, daran hätte sich bis zum heutigen Tag nichts geändert.

Ich nehme an, sie hat recht. Sie muss regelmäßig eine Dosis dieser jungenhaften Albernheit über sich ergehen lassen, wenn ich mit meinem Freund *Moonhead* zusammen bin.

Ich will das näher erklären. Die *Williamsville Central Schools* in New York fügen ihrer „Ruhmeswand“ jedes Jahr Menschen hinzu, die sich in ihrer beruflichen Laufbahn irgendwie von den anderen abgehoben haben. In einem Jahr wurde mir diese Ehre zuteil.

Nun gibt es etwas, das Sie wissen müssen. Wir alle erleben Wunder in unserem Leben. Ich bin ein lebendiges Wunder – daran besteht kein Zweifel. Ich schloss die Schule als Viertschlechtester ab. Ich war in einer Lesegruppe mit einem Mädchen zusammen, das Klebstoff aß. Mein Vertrauenslehrer auf der Schule sagte mir im April meines Abschlussjahres aus gutem Grund: „Leman, angesichts deiner Noten und deines Benehmens konnte ich keine Besserungsanstalt dazu überreden, dich aufzunehmen.“ Heute, viele Jahre später, habe ich einen Dokortitel. Und ein noch größeres Wunder ist es, dass ich meine Frau kennenlernte, während ich als Hausmeister arbeitete.

Mein Bild hing nun also vor sechs Jahren in meiner alten Schule. Einige meiner Lehrer waren immer noch dort. Ich bin mir sicher, sie hätten mich von Herzen gern mit einer Schlinge um den Hals dort hängen sehen. (Sagen wir einfach, meine Mätzchen während meiner Schulzeit wurden nicht besonders geschätzt.) Es war auch deshalb etwas Besonderes, weil ich diesen Augenblick mit meiner Mutter teilen konnte, die mittlerweile

in ihrem neunzigsten Lebensjahr war. Sie hatte immer an mich geglaubt und war sich stets sicher, dass ich es zu etwas bringen würde, obwohl ich ein Versager war. Bei dieser Gelegenheit konnte sie nun das erste Mal wirklich stolz auf ihren Sohn sein. Es dauerte viele Jahre, bis es so weit war, aber schließlich passierte es.

Während der Zeremonie benahmen sich die derzeitigen Schüler der Schule außergewöhnlich gut. (Glauben Sie mir, ich war in vielen Schulen, wo die Kinder rauflostig und respektlos waren, aber diese Kinder waren großartig.) Als ich meine Auszeichnung erhalten sollte, erhob ich mich von meinem Stuhl und ging auf die Bühne, um sie entgegenzunehmen.

Da schrie jemand: „Hey, Socke!“

Sehen Sie, ich trage immer verrückte Socken. Immer wenn ich im Fernsehen bin, können Sie sehen, dass ich knallige pink-weiß gestreifte, rot-weiß karierte oder vielleicht sogar Socken mit M&Ms darauf trage. Das gefällt mir einfach.

Als der Direktor der Schule das hörte, war er peinlich berührt. Sofort wies er die Kinder in einem strengen, schulmeisterlichen Ton zurecht. Er erinnerte sie daran, dass sie Schüler der *Williamsville South* waren und dass die Schule immer stolz darauf gewesen war, besser zu sein als alle anderen.

Aber ich wusste etwas, das der Direktor nicht wusste. Was glauben Sie, wer „Hey, Socke!“ gerufen hatte? Es *war* ein Kind dieser Schule gewesen – aber eines, das seinen Abschluss zur selben Zeit gemacht hatte wie ich, nämlich kein anderer als mein 59-jähriger Kumpel *Moonhead*, der mit seiner Frau, meiner Frau und meiner Schwester im Publikum saß.

Eine Frau spricht

Mein Mann ist verrückt nach Football, was ich ihm jahrelang übel genommen habe. Das Team in unserer Stadt ist nicht einmal besonders gut (sie sind immer eines der schlechtesten Teams in der NFL), aber er verbringt Stunden damit, ihre Spiele anzusehen. Ich habe nie verstanden, warum ihn das so anzieht.

Dann hörte ich Sie darüber sprechen, was Männern wichtig ist, und gewann eine ganz neue Perspektive. Von meinem eigenen Geld, das ich für etwas Besonderes gespart hatte, kaufte ich meinem Mann das „NFL-Ticket“ – Sie wissen schon, die Freischaltung für den Kabelkanal, auf dem man

alle NFL-Spiele sehen kann. Seine Reaktion? Er war total begeistert, dass er jetzt jedes Spiel seiner Lieblingsmannschaft sehen kann. Und was glauben Sie, was er tat, als ich diese Entscheidung getroffen hatte und nicht länger an ihm herumnörgelte, weil er die ganze Zeit Football ansah? Er begann, während der Spiele die Wäsche zusammenzulegen! Damit hätte ich nie gerechnet.

Tammy, Virginia

Nach den Feierlichkeiten gingen wir zusammen Essen. Wir brüllten vor Lachen über seinen „Hey,-Socke!“-Kommentar. Unsere Frauen schüttelten die Köpfe.

Sehen Sie, eine meiner Lieblingsredensarten ist wirklich wahr: Man bleibt immer der kleine Junge oder das kleine Mädchen, das man einmal war. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob Männer überhaupt irgendwann erwachsen werden, selbst wenn sie das Rentenalter erreicht haben. Aber die Ergebnisse der Forschungen in diesem Bereich belegen, dass Frauen es mögen, wenn Männer einen Sinn für Humor haben (jedenfalls bin ich sehr froh, dass meine Frau das tut!). Das ist eine der Eigenschaften, die eine Frau an einem Mann anziehend findet.

Wenn erwachsene Männer zusammentreffen, werden sie ausgelassen. Sie benehmen sich wie Vierjährige.

Da war ich also, war gerade als „herausragender ehemaliger Schüler“ ausgezeichnet worden, und *Moonhead* und ich – wir sind beide in den Fünzigern – begannen in der Schlange, die sich in der Cafeteria gebildet hatte, miteinander zu raufen. *Moonhead* nahm mich in den Schwitzkasten. Es war gut, dass die alten Leute um uns herum keine Mobiltelefone hatten, sonst hätten sie vermutlich den Notruf gewählt. *Moonhead* und ich balgten uns wie zwei Otter am Fluss. Zwei 120 Kilo schwere Otter.

Ich wusste, was unsere Frauen dachten. „Oh nein, schon wieder!“

Manche Frauen würden sagen: „Warum werdet ihr beide bloß nie erwachsen?“ Aber unsere Frauen wissen es besser. Sie nehmen uns, wie wir sind. Sie sind sich darüber im Klaren, dass wir im Grunde genommen einfache Männer sind, die gerne herumalbern. Das ist eben ein Teil von uns.

Wenn wir am Tisch sitzen, hindern sie uns nicht daran, einander zu beleidigen, wie Männer es tun, die einander mögen.

„Hey, Dicker, was willst du essen?“, fragte *Moonhead* mich.

„Nun, Fettwanst, ich denke ich nehme das Parmesanhühnchen.“

Ich sah die besorgten und entsetzten Blicke, die uns vom Nachbartisch aus zugeworfen wurden. „Was stimmt bei diesen Leuten nicht?“

Nun frage ich Sie: Wollen Sie wirklich, dass sich Ihr Mann seinem Alter entsprechend verhält? Wenn ja, würden Sie Folgendes zu hören bekommen: „Meine Knie bringen mich um. Mein Rücken schmerzt und mein rechter Fuß tut weh ... oder vielleicht ist es auch mein linker.“ Wäre es Ihnen da nicht lieber, wenn wir Ihnen ein wenig Unterhaltung bieten, auch wenn wir einen jungenhaft albernen Humor haben?

Sie sind derb

Früher nannte ich meinen großen Bruder immer „Gott“. Das war mein Spitzname für ihn, weil er sich benahm, als wäre er niemandem gegenüber verantwortlich außer sich selbst. Wenn er zur Tür hereinkam, rief ich: „Gott ist nach Hause gekommen!“

Mein Bruder prügelte mich regelmäßig nur aus einer Laune heraus. Ich glaube nicht, dass er sich untypisch verhielt. Bei Männern ist die Wahrscheinlichkeit viel größer, dass sie ihre Spannung abbauen, indem sie von ihren Fäusten Gebrauch machen. Das bedeutet, dass Ihr Mann vermutlich in eine von zwei Kategorien fällt: Entweder wurde er verhauen oder er hat andere verhauen.

Eine Narbe an meinem Finger erinnert mich an die Kämpfe und Raufereien, die ein fester Bestandteil der Welt eines Jungen sind. Die Narbe stammt von Jimmys Zähnen. Jimmy, ein Nachbarjunge, besaß die Frechheit, zu sagen: „Deine Mutter liebt dich nicht. Sonst würde sie dafür sorgen, dass du deine Schulkleidung ausziehst, bevor du spielen gehst.“ In den nächsten sechzig Sekunden fand Jimmy heraus, *wie sehr* meine Mutter mich liebte, und seine Mutter musste ihm *ihre* Liebe zeigen, indem sie Jimmy das Blut von Mund und Nase wischte.

Sie müssen die Welt verstehen, in der Ihr Mann aufgewachsen ist. Jungen können extrem grausam zueinander sein. Meine Klassenkameraden und ich zogen einmal einem Jungen die Hosen herunter und sorgten dafür, dass er einen „Kirschbauch“ bekam (wir schlugen ihm auf den Magen, bis dieser eine intensive rosa Farbe annahm). Dann ließen wir

ihn durch ein Brennesselfeld laufen (bedenke, er hatte keine Hosen an) und zwingen ihn, auf einen Baum zu klettern – nackt. Wenn Sie nicht mit Jungen aufgewachsen sind, mag Ihnen das extrem erscheinen, aber Jungen tun eben solche Dinge.

Wenn Sie eine interessante Unterhaltung mit Ihrem Mann führen wollen, fragen Sie ihn einfach nach den Streichen aus seiner Kindheit.

Auch Ehemänner können gelegentlich mit anderen Männern aneinandergeraten, aber in diesem Alter werden die Kämpfe dann eher verbal ausgetragen. Ebenso wie sich Jungen auf dem Schulhof gegenseitig die Nase blutig schlagen und zehn Minuten später wieder die besten Freunde sind, können wir Männer eine heftige Auseinandersetzung haben, zu einer Einigung gelangen, uns die Hände schütteln und anschließend eine Runde Golf spielen gehen, ohne irgendetwas dabei zu finden.

Wenn Sie eine interessante Unterhaltung mit Ihrem Mann führen wollen, fragen Sie ihn einfach nach den Streichen aus seiner Kindheit.

Dann hören Sie aufmerksam zu, was er sagt. War er derjenige, der verprügelt wurde, oder hat er andere verprügelt? Inwiefern zeigt sich diese Persönlichkeit heute, wo er zum Mann herangewachsen ist, in seiner Handlungsweise, sowohl zu Hause als auch bei seiner Arbeit?

Wie wichtig seine Mama für ihn war – und wie wichtig sie ihm heute noch ist

Wenn Sie mehr über Ihren Mann erfahren wollen, sehen Sie sich seine Mutter an. War sie zufrieden damit, einen Jungen zu haben?

Um Ihretwillen hoffe ich, dass die Mutter Ihres Mannes ihn in seiner Männlichkeit bestätigt hat. Ich hoffe, seine Mutter hat ihm gesagt, was sie an seinem Vater schätzt, und ihren Sohn darin unterstützt, die männlichen Eigenschaften zu entwickeln, die sie sich bei ihm wünschte. In der heutigen Welt sind manche Mütter eher darum bemüht, das Einfühlungsvermögen eines Jungen gegenüber der weiblichen Bevölkerung zu fördern, statt seine männlichen Eigenschaften zu bekräftigen. Aber eine solche Taktik bewirkt weder Toleranz noch eine größere Sensibilität gegenüber den Frauen.

Stattdessen schafft sie Verwirrung – und verwirrte Kinder neigen dazu, Entscheidungen zu treffen, die traumatische Auswirkungen haben.

Ist es in Ordnung, wenn Jungen „mädchenhafte“ Dinge tun? Natürlich. Wenn ein Junge eine ältere Schwester hat, ist es beispielsweise nur natürlich, wenn er manchmal mit Puppen spielt. Eine meiner frühesten Kindheitserinnerungen ist, wie meine Schwester Sally und ich mit Papierpuppen spielten. Sie war älter als ich, und wenn ich in ihre Welt eintrat, spielten wir, was sie wollte. Sie fragte mich nie: „Was willst *du* tun, Kevin?“ Weil sie älter war, musste ich ihre Bedingungen akzeptieren, wenn ich mit ihr spielen wollte, und das bedeutete, mit Puppen zu spielen.

Wenn Ihr Mann nur mit Schwestern aufgewachsen ist, fühlt er sich in der weiblichen Welt vermutlich sehr wohl. Aber es ist ein großer Unterschied, ob man sich im Beisein von Mädchen einfach *wohl fühlt* oder ob man immer *handeln* will wie ein Mädchen.

Jungen, die zu reifen Männern heranwachsen, profitieren normalerweise davon, wenn die Geschlechterrollen in ihrer Kindheit klar definiert waren. Ich habe noch nie ein verwirrtes Kind gesehen, das beständig gute Lebensentscheidungen trifft. Es ist sehr wichtig, dass ein solcher Junge seine Identität findet, bevor er heiratet, sonst werden er und seine Frau dementsprechende Schwierigkeiten haben. Ich kann Ihnen nicht sagen, wie viele verzweifelte Paare ich schon beraten habe, bei denen sich herausstellte, dass der Mann in Wirklichkeit homosexuell war und sich unter dem Deckmantel der Ehe versteckte. Da ist es kein Wunder, wenn es in der Ehe keinen Zusammenhalt und kein Kribbeln gibt.

Obwohl Sie vielleicht denken, der *Vater* Ihres Mannes hätte seinen Sohn zu dem Menschen geformt, der er heute ist, war es wahrscheinlich seine *Mutter*, die den größeren Einfluss auf ihn ausgeübt hat – und damit auch darauf, wie Ihr Mann Sie heute behandelt.

Die überängstliche Mutter

Sie können zwar einen Dreijährigen ständig im Auge behalten, aber bei einem Zwölfjährigen wird das nicht mehr funktionieren. Sie können ein Kind in diesem Alter zwar anleiten, aber die Möglichkeit, es ständig zu überwachen, ist äußerst begrenzt.

Ihr Mann hat das vermutlich noch vor seiner Mutter begriffen. Er fand sicher schnell heraus, wie er mit seinen Lügen ungestraft davonkam, wie er es anstellen musste, sich heimlich aus dem Haus zu schleichen, und welche Tricks er anwenden musste, um nicht nach Zigarettenrauch zu riechen.

Während der Zeit, in der seine Männlichkeit erwachte, hat die Einstellung Ihres Mannes gegenüber Frauen entweder einen großen Schritt in

Was am Dienstag zu tun ist

1. Beobachten Sie Ihren Mann. In welcher Umgebung scheint er sich am wohlsten zu fühlen? Was glauben Sie, warum das so ist?
2. Wie ist er aufgewachsen?
3. Wie ist seine Mutter mit ihm umgegangen? Wie hat sein Vater seine Mutter behandelt?
4. Inwiefern trägt sein Hintergrund dazu bei, wer er jetzt ist und wie er auf Sie und auf das Leben im Allgemeinen reagiert?
5. Wurde er dazu ermutigt, seine Gefühle auszudrücken?

Richtung Reife getan oder sie ist in einer eisigen Respektlosigkeit erstarrt. Wenn eine Mutter überängstlich ist, führt das vor allem deshalb unweigerlich zu einer Katastrophe, weil Jungen so sehr darauf bedacht sind, besser zu sein als andere. Eine übertrieben besorgte Mutter wird ihren Jungen nichts tun lassen, wobei er sich verletzen könnte. Er darf keinen Sport machen, er darf nicht auf Bäume klettern, er darf keine Wanderungen unternehmen – kurz gesagt, er darf nichts von alledem tun, was Jungen am meisten lieben. Was passiert nun, wenn er nicht mehr unter ihrer Fuchtel steht? Dann hat er die Einstellung: „Ich werde es dir zeigen“ und tut diese der ganzen Welt kund. Solche „bösen Jungen“ können attraktiv erscheinen, wenn Sie sich mit ihnen verabreden, weil ihnen ein Hauch von Abenteuer, Aufregung und Gefahr anhaftet, aber sehen Sie sich vor, wenn Sie mit einem von ihnen verheiratet sind.

Wenn seine Mutter eine willensschwache Frau war, die ständig hinter ihrem Sohn hergeräumt und für ihn gelogen hat, um ihn zu beschützen, wird er von Ihnen als seiner Frau dasselbe erwarten. Und darüber hinaus wird

er seinen ganzen Ärger, der sich in ihm aufgestaut hat, während er unter dem Einflussbereich seiner Mutter stand, jetzt an Ihnen auslassen.

Wenn ein Junge schon früh lernt, dass er seine Mutter beherrschen und manipulieren kann, wird er annehmen, dass er dasselbe mit Ihnen

tun kann. Wenn Sie jemand sind, der es anderen immer recht machen will, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie sich seiner Machtausübung beugen, statt aufzustehen und sich dagegen zu wehren.

Frage Dr. Leman

F. Bevor ich heiratete und Kinder bekam, arbeitete ich als Buchhalterin. Wir wollten nicht, dass jemand anders unsere Kinder erzog, deshalb trafen wir die gemeinsame Entscheidung, dass ich zu Hause bleiben und mich um sie kümmern sollte. Aber jetzt spricht mein Mann immer von „seinem Geld“ statt von „unserem Geld“. Ich bin wirklich sehr sparsam. Ich schneide sogar Gutscheine aus und spare unserer Familie damit mehrere Hundert Dollar im Monat. Er stellt alles infrage, was ich kaufe, und will, dass ich über jeden Cent, den ich im Supermarkt ausbebe, Rechenschaft ablege. Ich hasse das. Wie bringe ich ihn dazu, dass er damit aufhört?

Janice, New Mexico

A. Ich würde Folgendes tun. Ich würde für eine lange Zeit keinen Fuß mehr in einen Supermarkt setzen. Sie sind keine Bedienstete und er ist nicht der Herr über Ihr Geld. Wenn er sich darüber wundert, dass Ihr Abendessen nur aus Kopfsalat mit Croûtons besteht, sagen Sie ihm ganz direkt: „Das ist alles, was wir noch im Haus haben.“ Dann erklären Sie ihm, dass Sie es wirklich hassen, ständig darum kämpfen zu müssen, dass er Ihnen Geld gibt. (Du meine Güte, Sie waren Buchhalterin! Ich denke, Sie kennen den Wert des Geldes.) Sagen Sie ihm: „Es gefällt mir nicht, dass ich mich wie eine Bedienstete fühle und du den Hausherrn spielst. Ich will das nicht mehr. Deshalb habe ich beschlossen, dass du jetzt eine Zeit lang die Einkäufe erledigen kannst.“ Geben Sie ihm den Umschlag mit den ausgeschnittenen Gutscheinen und verschaffen Sie sich einen würdevollen Abgang. Ich wette, dass sein Unterkiefer bis zum Boden herunterklappt, während er Ihnen nachsieht.

Wenn er versucht, Sie zum Einkaufen zu überreden, antworten Sie ihm mit einem festen Nein. Wenn er sich darüber beklagt, dass er Ihnen Geld geben muss, damit Sie einkaufen gehen können, muss er es selbst tun und sehen, wie gut Sie das wirklich machen. Sicher werden Sie eine Zeit lang etwas seltsame Mahlzeiten auf dem Tisch haben. Aber ich würde eine meiner kostbaren Musikboxen darauf verwetten, dass dieser Mann Ihnen nach einigen Wochen, in denen er die Einkäufe erledigen musste, die Gutscheine zusammen mit

einem bestimmten Geldbetrag zurückgibt (der wahrscheinlich höher sein wird als der, den er Ihnen davor immer gegeben hat). Und er wird sich auch nicht länger beklagen. Bon appétit!

Mütter, die ihren Kindern keinen Raum lassen, Fehler zu machen

Hat die Mutter Ihres Mannes ihm Raum gelassen, Fehler zu machen, oder hat sie von ihm erwartet, perfekt zu sein? Hat sie ihm aufgetragen, sein Bett zu machen, hat es dann nachgeprüft und es nochmals neu gemacht, damit es perfekt war? Hat sie ihn stets herumkommandiert und ihm gesagt, was er tun soll?

Wenn das der Fall war, wird Ihr Mann wahrscheinlich auf jegliche Kritik von Ihrer Seite negativ und oft auch aufbrausend reagieren. Für Sie ist es vermutlich nur eine Kleinigkeit, wenn Sie ihn darauf hinweisen, dass der Spiegel, den er aufgehängt hat, ein wenig schief hängt, aber was hört er aus Ihren Worten? „Du hast es vermässelt. Ich wusste, dass du nichts richtig machen kannst!“ Es liegt überhaupt nicht in Ihrer Absicht, diesen Eindruck zu erwecken, aber aufgrund dessen, wie er aufgewachsen ist, wird Ihr Mann genau das hören. Der männlichen Auffassung nach gibt es bei Erfolg keine Abstufungen – es gibt nur Gelingen oder Versagen.

Was sollten Sie also tun? Einfach nichts sagen? Nun, damit würden Sie auch nicht viel erreichen, oder?

Es gibt einen besseren Weg, um einer solchen Situation die Spannung zu nehmen: Fangen Sie an, in seiner Gegenwart mit Ihrem Mann anzugeben! Lassen Sie ihn wissen, dass Sie die Charaktereigenschaften an ihm schätzen, die seine Mutter vielleicht vermisst hat, und dass Sie trotz seiner Unzulänglichkeiten froh sind, ihn zum Mann zu haben.

Werden solche Worte über Nacht oder vielleicht bis zum Ende der Woche eine Veränderung bewirken? Wahrscheinlich nicht. Bedenken Sie, dass Sie dabei sind, gegen mindestens achtzehn Jahre der negativen Prägung durch seine Mutter anzukämpfen. Es wird also eine Weile dauern.

Wie würde eine solche Reaktion bei unserem Beispiel mit dem schief hängenden Spiegel aussehen? Sie könnten sagen: „Das sieht fantastisch aus, Liebling. Du hast den Spiegel genau dort aufgehängt, wo ich ihn haben wollte. Ich frage mich jedoch, ob er nicht ein wenig schief hängt. Meinst du, das ist ein Problem, oder sehe nur ich das so?“

Vertrauen Sie mir – dieser Mann wird einen weiteren Blick auf den Spiegel werfen und seinen logischen, analytischen Verstand gebrauchen, um ihn exakt so auszurichten, wie Sie es wollen, ohne von den Gefühlen, die seine Mutter in ihm ausgelöst hat, beeinflusst zu werden.

Die getriebene Mutter

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihr Mann nie Ruhe hat? Warum er immer in Bewegung sein, immer arbeiten muss und sogar beim Spielen dieselbe Ernsthaftigkeit zeigt wie bei der Arbeit?

Das ist vermutlich darauf zurückzuführen, wie er erzogen wurde. Hat seine Mutter ihn pausenlos auf Trab gehalten? Hat sie seine Zeit nach der Schule und seine Wochenenden mit festen Terminen verplant – vor allem mit Terminen, bei denen er Leistungen erbringen musste? Hat sie in allem, was er tat – sowohl zu Hause als auch in der Schule –, hohe Erwartungen an ihn gestellt? Wurde ihm überhaupt Freizeit zugestanden, in der er machen konnte, was er wollte? Lag die Priorität seiner Familie auf Zusammengehörigkeit oder gingen die einzelnen Familienmitglieder zum Essen oder in den Ferien getrennte Wege?

Wenn Ihr Mann mit einer getriebenen Mutter aufgewachsen ist, hat er wahrscheinlich kein enges Verhältnis zu seiner Familie. Vielleicht ist er es nicht gewohnt, mit anderen zusammen zu sein, weil er während der Jahre, in denen er aufwuchs, in seiner Familie nie wirkliche Gemeinschaft erlebt hat. Wenn Ihr Mann darauf programmiert wurde, getrieben zu sein, wird es ein lebenslanger Kampf sein, ihn zur Ruhe zu bringen. Aber Sie können ihm dabei helfen, Schritt für Schritt. Dieses Problem wird nicht innerhalb weniger Tage zu lösen sein, aber Sie können ihn unterstützen, indem Sie Ihre eigenen Aktivitäten entsprechend planen. Sagen Sie Ihrem Mann, wie wichtig er ist, wie wichtig seine Anwesenheit in der Familie ist und dass Sie ihn vermissen, wenn er nicht da ist. Planen Sie einen Familienurlaub. Reservieren Sie sich für den Anfang einige „Familienabende“ pro Woche, an denen Sie etwas Besonderes kochen und gemeinsam essen.

Ihr Mann braucht Sie, um sich vor sich selbst und dem Programm, das ständig in seinem Kopf abläuft, zu retten. Sonst wird er sich damit ruinieren. Deshalb helfen Sie ihm, langsam und behutsam auf die Bremsen zu treten. Zeigen Sie ihm, dass Sie ihn respektieren, ihn brauchen und

ihm Erfüllung schenken wollen. Das wird bereits einen großen Teil dazu beitragen, dass Ihr Mann öfter zu Hause bei der Familie bleibt.

Die züchtigende Mutter

Diese Mama weiß, wie man es macht. Wenn ihre Kinder aufbegehren, gehört sie nicht zu den Frauen, die sagen: „Warte nur, bis dein Vater nach Hause kommt.“ Stattdessen sagt sie: „Das klären wir sofort. Ich werde das nicht hinnehmen. Du weißt es besser und ich werde dich damit nicht davonkommen lassen.“

Ihre Kinder halten sie manchmal für besonders streng, aber sie ist immer fair. Wenn sie sagt, dass etwas passieren wird, dann passiert es auch. Den angekündigten Konsequenzen folgen Taten. Wenn Andy den Müll nicht hinausträgt, fährt sie ihn eben nicht zu seinem Freund, mit dem er zum Spielen verabredet war, und Andy muss ihn anrufen und ihm erklären, warum er nicht kommen kann.

Die züchtigende Mutter tut nichts für ein Kind, was es selbst tun kann. Sie will, dass es stark und unabhängig wird. Sie besteht darauf, dass es im Haushalt seinen Beitrag leistet und seine Pflichten erledigt. Aber dennoch ist sie sanft und liebevoll zu ihrem Kind.

Ihr Mann braucht Sie, um sich vor sich selbst und dem Programm, das ständig in seinem Kopf abläuft, zu retten.

Wenn Sie einen Mann geheiratet haben, der eine solche Mutter hatte, haben Sie höchstwahrscheinlich einen großartigen und fürsorglichen Mann, der die Konsequenzen seiner Taten kennt und weiß, dass Sie kein Schwächling sind. Weil er seine Mutter respektiert hat, wird er auch Sie respektieren.

An der Erziehung einer Mutter können Sie nichts mehr ändern. Aber Sie können an dem Fundament arbeiten, das damit gelegt wurde. Wenn Sie einen Mann geheiratet haben, der Probleme hat, dann liegt eine Aufgabe vor Ihnen.

Wenn nicht, dann seien Sie über die Maßen dankbar, und vergessen Sie nicht, auch Ihrer Schwiegermutter dafür zu danken!

Wonach er sich sehnt

Ihr erwachsener „Junge“ ersehnt sich heute dieselben Dinge von Ihnen, die er sich von seiner Mutter ersehnte (und vielleicht nicht bekam): Annahme, ein Zugehörigkeitsgefühl und Kameradschaft.

Er muss wissen, dass ihm Ihre bedingungslose Annahme gilt. Er muss sich sicher sein, dass Sie ihn nicht gering schätzen, selbst wenn er in wirtschaftlich schwierigen Zeiten seinen Job verliert. Er muss die Gewissheit haben, dass er immer noch Ihr Mann, Ihr Liebhaber und Ihr Versorger ist, der Mann, den Sie wieder heiraten würden, wenn Sie nochmals die Wahl hätten.

Darüber hinaus muss er das Gefühl haben, zu Ihnen zu gehören. Offen gesagt, hat Ihr Mann nichts anderes, zu dem er wirklich gehört. Natürlich geht er zur Arbeit, aber er gehört nicht dazu. Vielleicht geht er jeden Donnerstag ins Fitnessstudio oder spielt in einer Basketballmannschaft, aber auch hier gehört er nicht dazu. Er hat nur sich selbst – und Sie. Männer, die einen guten Freund haben, sind wirklich gesegnet.

Nun stellen Sie sich Ihren Mann vor: Er hat einen Job, ein geschäftiges Leben und mehrere Kinder. Und jetzt sagen Sie mir, was dabei für ihn selbst übrig bleibt. Weiß er, dass er zur Familie gehört? Dass er gebraucht wird? Dass seine Rollen als Ehemann und Vater wichtig sind und dass Sie sich ein Leben ohne ihn nicht vorstellen können?

Er braucht Ihre Kameradschaft. Sie, und nur Sie, stehen ganz oben auf der Liste der Personen, mit denen er Zeit verbringen will. Es mag den Anschein haben, dass seine Kumpels diesen Platz einnehmen oder dass er seiner Arbeit eine höhere Priorität einräumt als Ihnen, aber das ist einfach nicht wahr. Wenn Sie ihm jedoch zeigen, dass Sie zu beschäftigt sind, um ihm in Ihrem Leben einen Platz einzuräumen, wird er mit Sicherheit nach einer anderen Möglichkeit suchen, wie er seine Zeit verbringen kann. Aber unter der Oberfläche weint das Herz dieses kleinen Jungen. „Was ist mit mir? Wo habe ich noch Platz in deinem Leben? Spiele ich denn überhaupt eine Rolle für dich?“

Die Grundbedürfnisse jeden Mannes

1. Annahme
2. Zugehörigkeitsgefühl
3. Kameradschaft

Die Art und Weise, in der Sie als Ehefrau auf diese unausgesprochenen Sehnsüchte Ihres Mannes reagieren, wird sich maßgeblich darauf auswirken, welches Ergebnis Sie mit Ihrem „Tune-up“ erzielen.

„Berechenbar“ ist sein zweiter Vorname

Wir Männer sind ziemlich berechenbare Geschöpfe. Das hat Vor- und Nachteile. Ein Vorteil besteht darin, dass wir gute, beständige Versorger sind. Wir wandern nicht auf Abwegen (normalerweise wissen Sie recht genau, wo wir sind). Ein Nachteil ist, dass wir manchmal langweilig sein können, weil wir uns davor scheuen, Risiken einzugehen oder Veränderungen herbeizuführen.

Es gibt einen alten Witz über einen Mann, der in einem Wolkenkratzer in New York arbeitete. Vier Tage lang beobachtete sein Kollege, wie er seine Frühstücksdose öffnete, und jeden Tag passierte dasselbe. Er sagte: „Schinken und Käse – schon wieder“, und knallte die Dose voller Empörung zu. Am fünften Tag öffnete der Mann wiederum seine Frühstücksdose, spähte hinein und sagte voller Abscheu: „Oh nein. Schon wieder Schinken und Käse. Ich habe Schinken und Käse so satt.“

Der Kollege, der neben ihm saß, lehnte sich zu ihm hinüber und sagte: „Hey, es geht mich ja nichts an, aber warum sagst du deiner Frau nicht einfach, dass du Schinken und Käse satt hast und etwas anderes willst?“

Ihr Mann ist ein wenig wie ein kleiner Rotluchs. Er geht denselben Weg immer und immer und immer wieder. Er folgt stets seiner gewohnten Route.

Der Mann blickte entsetzt drein. „Hey“, erwiderte er. „Ich mache mir meine Brote selbst!“

Ihr Mann ist ein wenig wie ein kleiner Rotluchs. Er geht denselben Weg immer und immer wieder. Er folgt stets seiner gewohnten Route.

Wenn mich jemand fragen würde: „Hey, Kevin, wenn wir ins *Red Lobster* gingen, was würdest du dann essen?“, würde ich ihm sofort antworten: „Die Kokosnussshrimps.“ Ich bestelle jedes Mal dasselbe Gericht. (Ja, natürlich gibt es einige innovative Männer, die neue Dinge aus-

probieren, aber auf mich trifft das nicht sehr oft zu.) Ich brauche nicht einmal die Speisekarte, so berechenbar bin ich.

Sande dagegen sieht sich an, was auf den Tischen um uns herum steht, und sagt: „Was isst denn der Mann dort drüben? Mhmm, das sieht gut aus. Vielleicht probiere ich das.“

Wenn wir Männer krank sind, sind wir ebenfalls berechenbar. Wir jammern und tun, als stünden wir an der Schwelle des Todes, obwohl wir nur eine Erkältung haben. Wir brauchen es manchmal einfach, ein wenig bemuttert zu werden.

Und die Frauen? Sie können eine Halsentzündung haben, eine Erkältung oder die Grippe und knapp 39 Grad Fieber, und trotzdem bringen sie die Kinder zur Schule und gehen dann zur Arbeit. Es gibt nichts, was ein wenig Aspirin nicht heilen könnte, oder?

Es ist einfach, zu verstehen, was Ihr Mann wirklich braucht, weil er so durchschaubar ist. Wissen Sie, was er wirklich sagt, wenn er vor sich hin nörgelt: „Ich bekomme hier keinen Respekt ... Niemand hört mir zu!“? Er sagt: „Hey! Spiele ich hier überhaupt keine Rolle? Bin ich denn für gar nichts zu gebrauchen?“

Sie sind so gut darin, mehrere Dinge auf einmal zu tun, und scheinen alles perfekt zu machen, sodass Ihr Mann Ihnen vielleicht deshalb nicht im Haushalt hilft, weil er denkt, dass Sie seine Hilfe nicht brauchen oder wollen. Jeder Mann will, dass man ihm etwas zutraut.

Hat sich schon einmal jemand über Ihre Schulter gelehnt und versucht, in der Zeitung, der Zeitschrift oder dem Buch zu lesen, das Sie gerade lesen? Nervt Sie das? Das ärgert die meisten Menschen. Wenn Ihr Mann Ihnen helfen will oder einwilligt, Ihnen in einem bestimmten Projekt zur Seite zu stehen, wird auch er sich darüber ärgern, wenn Sie ihm dabei ständig über die Schulter sehen. „Ah, nicht so. Versuch es einmal so ... Wenn du dieses oder jenes tun würdest, würde es besser funktionieren.“

Kein Mann, der über eine gewisse Selbstachtung verfügt, will sich *sagen lassen*, was er tun soll. Das wirkt auf ihn, als wären Sie seine Mutter. Sie sind seine Frau, seine Partnerin und nicht der Einsatzleiter seiner Projekte. Wenn Sie eine Frau sind, die wie ein Hubschrauber ständig über ihm schwebt, wird er alles, was er gerade tut, um Ihnen zu helfen, einfach hinwerfen und sagen: „Warum machst du es nicht einfach selbst?“ Dann wird

er davonstapfen, weil er es nicht mag, sich bei jeder Kleinigkeit Ratschläge anzuhören. (Denken Sie einmal darüber nach: Gefällt *Ihnen* das?)

Männer erledigen ihre Aufgaben, nur eben nicht unbedingt so, wie Sie es tun würden. Aber ist das falsch oder einfach nur anders?

An einem Samstagmorgen, als unsere älteste Tochter Holly noch ein Baby war, sagte ich Sande, sie solle sich einen Tag freinehmen und irgendetwas Schönes mit einer Freundin unternehmen. „Mach dir keine Sorgen, Liebling“, sagte ich und meinte es auch genau so. Also zog Sande los, um eine dringend benötigte Atempause einzulegen.

Die Todsünden eines Ehemannes

Er nimmt die guten Handtücher, um das Auto zu waschen.

Er läuft mit schmutzigen Schuhen über den Küchenboden, den Sie gerade nass gewischt haben.

Er richtet ein Durcheinander an.

Er richtet ein Durcheinander an und räumt es dann nicht wieder auf.

Er lässt seine Zeitungen herumliegen.

Er bringt jemanden zum Abendessen mit nach Hause, ohne vorher anzurufen.

Er sagt seiner Schwiegermutter, sie würde im Badeanzug eine heiße Figur machen.

Er gibt Kommentare zu Ihrem Gewicht ab.

Er sagt Ihnen, dass er Ihre Frisur mag. Ihr neuer Haarschnitt ist jedoch bereits neun Wochen alt.

Innerhalb weniger Minuten hatte Holly ihre Hosen vollgemacht. Das schlug wirklich jeden Rekord. Zu dieser Zeit benutzte man noch richtige Stoffwindeln, keine *Pampers*. Was tat ich also? Mein Plan erschien mir völlig sinnvoll. Ich brachte sie hinaus in den Garten, holte den Gartenschlauch und spritzte sie ab.

Einige Tage lang kam ich damit davon ... bis Holly ihrer Mama von der speziellen Dusche erzählte, die sie im Garten bekommen hatte. Aber ich hatte das Problem gelöst, oder etwa nicht?

Ihr Mann wird seine Aufgaben erledigen, aber auf männliche Weise. Und wenn Sie ihm dabei über die Schulter sehen und ihm sagen, was er anders machen soll, versteht er das als: „Du traust mir nicht zu, dass ich das schaffe, stimmt's? Aber so inkompetent bin ich nicht!“ Und dann haben Sie plötzlich keine Hilfe mehr im Haushalt, weil er es nicht riskieren will, erneut von Ihnen kritisiert zu werden.

Ihr Mann ist ein einfacher Kerl, aber wechseln Sie das nicht mit *einfältig* (auch wenn es Ihnen manchmal so vorkommt). Die Einfachheit eines Mannes besteht darin, dass er alles nach demselben Raster und absolut linear

betrachtet. Und er weiß, wenn er übers Ohr gehauen wird, wenn er ausgetrickt oder ausgenutzt wird. Glauben Sie mir.

Wenn Männer nicht das Gefühl haben, dass ihnen Respekt und Vertrauen entgegengebracht werden, verschließen sich die meisten von ihnen. Sie hören auf, zu reden, und schlagen sich mit allen möglichen Vermutungen herum, wie beispielsweise: „Du liebst mich nicht wirklich. Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du mich nicht korrigieren. Dann würdest du mich nicht derart vor deinen Freundinnen bloßstellen.“ Manche Männer bekommen einen Wutanfall und machen sich zum Narren. Wie ihre Reaktion aussieht, hängt maßgeblich davon ab, vor welchem Hintergrund sie aufgewachsen sind.

Schenken Sie ihm ein wenig Anerkennung

Erinnern Sie sich noch daran, als ich sagte, dass das Gehirn von Jungen ein geringeres sensorisches Wahrnehmungsvermögen besitzt als das von Mädchen? Nun, dasselbe gilt für Männer. Es kam einmal eine Karrierefrau in den frühen Vierzigern zu mir, ich möchte sie Sue nennen, weil es sie so frustrierte, in welchem Chaos ihr Mann leben konnte. Das trieb sie in den Wahnsinn, weil sie in einer Familie aufgewachsen war, wo immer alles blitzsauber und ordentlich gewesen war.

Eines Morgens sah sie auf dem Fußboden in dem nur knapp zwei auf zwei Meter großen Badezimmer eine leere Toilettenpapierrolle liegen. Sie beschloss, ein Experiment durchzuführen. Sie schrieb das Datum auf die Papierrolle und legte sie genau dorthin zurück, wo sie sie gefunden hatte. Sie wollte sehen, wie lange es dauerte, bis ihr Mann, Craig, sie aufräumen würde. Schließlich war es nicht ihre Aufgabe, hinter ihm herzuräumen. Er war doch kein Kind mehr – oder vielleicht doch?

Eine ganze Woche ging vorüber, während der Sue jeden Morgen das Bad kontrollierte und feststellte, dass die Papierrolle noch immer auf dem Boden lag. Ein Monat ging vorüber, zwei Monate, drei Monate, dann vier Monate – mehr als eine ganze Jahreszeit! Sue hatte die Papierrolle Ende Oktober gefunden, und jetzt war es Ende Februar.

Schließlich hielt sie es nicht mehr aus. Als Craig von der Arbeit nach Hause kam, nahm sie ihn mit ins Badezimmer und sagte: „Ich habe einen Test durchgeführt. Hast du eine Ahnung, worin dieser Test vielleicht bestanden haben könnte?“

Craig sah sich um. „Du hast doch nicht die Wände gestrichen, oder?“

„Nein.“

„Der Boden ist immer noch derselbe, oder?“

„Ja.“

„Es tut mir leid, ich –“

Da verlor sie die Fassung und schnappte: „Die Toilettenpapierrolle! Hast du sie nicht auf dem Boden liegen sehen? Sieh, ich habe das Datum draufgeschrieben – 30. Oktober. Sie liegt hier seit vier Monaten!“

Craig zuckte mit der Achsel. „Entschuldige, ich nehme an, ich habe sie einfach nicht gesehen.“

Als sie ihn nochmals fragte, stellte sich heraus, dass er sie wirklich nicht gesehen hatte! Der Grund dafür ist ganz einfach: Wenn er ins Badezimmer ging, konzentrierte er sich darauf, eine Aufgabe zu erledigen, und nur eine. Dabei nahm er um sich herum nichts anderes wahr. Aber wenn Sue gesagt hätte: „Hey, Liebling, würde es dir etwas ausmachen, die leeren Toilettenpapierrollen vom Boden aufzuheben, wenn du eine neue holst? Ich würde das sehr schätzen“, dann wäre es in seinem Bewusstsein verankert gewesen, die Rollen aufzuheben. Das hätte Sue vier Monate Stress und Ärger erspart.

Wendy war Hausfrau und machte darüber hinaus Heimarbeit. Sie führte ihren eigenen Test durch. Es machte sie verrückt, dass ihr Mann Allen so tat, als sei sie die Einzige, die in der Lage war, Zahnpasta zu kaufen. Einmal beobachtete sie Allen dabei, wie er eine offensichtlich leere Tube drückte und quetschte, und fragte sich, wann er es endlich begreifen und zum nächsten Laden fahren würde, um eine neue Tube zu kaufen.

Doch das passierte nie. Stattdessen kam Allen eines Abends nach unten und sagte: „Wendy? Es kommt keine Zahnpasta mehr aus der Tube und die Jungen müssen ihre Zähne putzen. Haben wir noch eine hier?“

„Ich weiß es nicht“, sagte Wendy. „Hast du in letzter Zeit eine gekauft?“

Allen war so verblüfft, wie ein Mann nur sein kann. „Nein.“ Er lachte, als könne er sich nichts Verrückteres vorstellen, als Zahnpasta zu kaufen.

„Dann nehme ich an, wir haben keine mehr“, erwiderte Wendy.

Nun, Allen war zwar einfach gestrickt, aber er war nicht einfältig. Er merkte an ihrem Ton, dass irgendetwas im Busch lag, deshalb sagte er: „Wie wäre es, wenn ich eine kaufen gehe?“

„Das ist eine großartige Idee“, sagte Wendy und dachte sich: „Mann, das war jetzt auch an der Zeit. Endlich hat er es begriffen!“

Zumindest hielt sie die Idee so lange für gut, bis er mit einer in ihren Worten „intergalaktisch blauen *Krieg-der-Sterne-Minz-Zahnpasta*“ nach Hause kam!

Ich muss zugeben, dass ich als Mann völlig ratlos auf meinem Therapeutenstuhl saß. Ich wusste nicht, wo das Problem lag. Schließlich hatte sie gewollt, dass Allen eine Zahnpasta kaufte, oder nicht?

„Mussten Sie das jemals wegputzen?“ Wendy schrie mich fast an, als wäre ich dumm. „Dieses schmierige Zeug klebt einfach überall fest!“

Wenn Wendy Zahnpasta kaufte, überlegte sie: „Welche Zahnpasta verursacht die geringste Schmiererei?“ Als Allen Zahnpasta kaufte, dachte er: „Welche Zahnpasta wird die Kinder am meisten freuen?“

Es war ein simples Missverständnis, wie es in jeder Ehe vorkommt. Das ist ein Teil der großen Kluft zwischen dem, worauf eine Frau Wert legt, und dem, worauf ein Mann Wert legt. Aber wenn Sie dieses Geschöpf, das Sie geheiratet haben, verstehen wollen, müssen Sie ihm auch ein wenig entgegenkommen. Wendy hätte sich eine Menge Ärger ersparen können, wenn sie Allen einfach gesagt hätte: „Könntest du heute Abend auf dem Heimweg kurz in die Drogerie gehen und eine Zahnpasta der Marke Soundso kaufen? Wir haben keine mehr und ich schaffe das heute nicht. Es wäre wirklich toll, wenn du das machen könntest.“ Was glauben Sie, womit dieser Mann nach Hause gekommen wäre? Mit genau dieser Zahnpasta. Er hätte eine klare Aufgabe gehabt, hätte genau gewusst, was er kaufen soll, und gleichzeitig hätte Wendy ihm versichert, dass er gebraucht und geschätzt wird.

Ist das nicht ein besserer Weg? Wie bei Craig und der Toilettenpapierrolle werden Sie lange warten müssen, bis Ihrem Mann auffällt, dass Sie etwas brauchen. Warum bitten Sie ihn nicht einfach darum?

Wenn Sie sich nur ein wenig Mühe machen, wird sie sich zehnfach auszahlen. Ich weiß, wovon ich spreche. Ich habe das während meiner beruflichen Laufbahn unzählige Male beobachtet.

Wenn Sie ihn dabei antreffen, wie er etwas richtig macht, bestärken Sie ihn darin. Sagen Sie ihm, wie toll Sie das finden. Prahlten Sie vor Ihren Freundinnen mit ihm. „Wisst ihr, was mein süßer Roger getan hat? Ich musste wegen dieses großen Projekts auf der Arbeit Überstunden machen

und kam spät nach Hause, und er hat uns eine Lasagne gemacht. Ich wusste nicht einmal, dass er weiß, wie man Lasagne zubereitet. Und die Küche hatte er auch schon aufgeräumt. Ich war so glücklich, dass ich hätte weinen können.“ Noch besser, prahlen Sie bei Ihren Freundinnen mit ihm, wenn er im Zimmer ist. Dann wird er innerlich aufstehen und denken: „Ich bin der Mann.“

Frage Dr. Leman

F. Ich habe einen Mann, zwei Teenager und einen sehr anstrengenden Job, in dem ich auch reisen muss. Jedes Mal, wenn ich von einer Geschäftsreise zurückkomme und das Haus betrete, herrscht dort ein absolutes Durcheinander. Ich brauche jedes Mal einen halben Tag, um alles wieder aufzuräumen. Und natürlich erklärt sich niemand freiwillig dazu bereit, mir zu helfen. Mark sagt: „Ich bin so froh, dass du wieder zu Hause bist!“, und verschwindet hinter seiner Zeitung. Sieht er denn nicht, dass in der Küche Pizzakartons herumliegen und alles schmutzig ist?

Eine verzweifelte Ehefrau aus Omaha

A. Nun, ich verstehe, warum Sie verzweifelt sind. Niemand mag es, nach Hause zu kommen und ein Durcheinander vorzufinden, und Sie wurden nicht auf die Welt gebracht, um ein Sklave zu sein.

Aber haben Sie es schon einmal folgendermaßen betrachtet? **Sieht** Ihr Mann dieses Durcheinander wirklich? Stört es ihn so sehr, wie es Sie stört? Höchstwahrscheinlich nicht. Er will Sie nicht in Verzweiflung stürzen, er hat nur andere Prioritäten. Warum sagen Sie Mark nicht: „Es ist schwer für mich, wenn ich nach Hause komme und das totale Durcheinander vorfinde. Hältst du es für möglich, dass du und die Kinder das nächste Mal aufräumen, bevor ich nach Hause komme?“ Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Ihrem Mann daraufhin ein Licht aufgeht und er denkt: „Was für eine großartige Idee. Warum bin ich nicht selbst darauf gekommen?“ Probieren Sie es aus und sehen Sie, was passiert.

Einen Monat später ...

Dr. Leman,

ich kann es kaum glauben. Ich bin gerade von einer Geschäftsreise zurückgekehrt und das ganze Haus ist blitzblank – sogar die Küche. Es sind keine

Pizzakartons zu sehen. Es sieht sogar aus, als hätte jemand Staub gewischt. Ich bin völlig sprachlos. Niemand staubt mehr ab. Es muss Mark gewesen sein, weil die Kinder auf einem Schulausflug sind und erst am Abend zurückkommen. Ihr Rat hat wirklich funktioniert!

Liebe verzweifelte Frau aus Omaha,

es freut mich, dass Sie so denken. Lassen Sie mich Ihnen einen weiteren Rat geben. Jetzt, wo Sie Ihren „Marky“ da haben, wo Sie ihn haben wollten, bekräftigen Sie ihn in diesem Verhalten. Er will Ihnen wirklich gefallen, Sie wirklich glücklich machen. Warum bereiten Sie ihm nicht eine schöne Überraschung, wenn er heute Abend nach Hause kommt? Sagen Sie ihm: „Weißt du, ich schätze es wirklich sehr, dass du das Haus aufgeräumt hast. Es sieht toll aus.“ Dann ziehen Sie ihn ins Schlafzimmer, verriegeln die Tür, falls die Kinder früher nach Hause kommen, und lassen sich mit ihm auf ein wunderbares sexuelles Zwischenspiel ein. So prägen Sie ihm unauslöschlich ein: „Ich liebe es, wenn du solche Dinge für mich tust. Das weckt in mir das Gefühl, mit dir Liebe machen zu wollen. Ich bin so froh, dass ich einen Mann wie dich geheiratet habe.“ Dieser Junge wird Ihnen aus der Hand fressen und Sie werden das sauberste Haus weit und breit haben!

Es dreht sich alles um die Konsequenzen

Manchmal muss Ihr Mann Konsequenzen zu spüren bekommen. Nehmen wir beispielsweise einmal seine Mithilfe im Haushalt. Die meisten Männer helfen nicht im Haushalt. Sie kochen nicht, sie putzen nicht und gehen nicht einkaufen. Wenn sie sich ausziehen, lassen sie ihre Kleider fallen, wo sie gerade stehen. All das sei schließlich die Aufgabe der Frauen, denken solche Männer. Aber da liegen sie falsch. Eine Familie zu sein, bedeutet, dass jeder bei allem mithilft, was erledigt werden muss.

Eine Frau spricht

Ich habe getan, was Sie gesagt haben. Ich habe meinen Standpunkt vertreten und meinen Mann die Konsequenzen spüren lassen. Dann passierte Folgendes: Eines Tages beschloss ich, ihm sein Lieblingsessen – Schweinerippchen – zu kochen, aber ich hatte keine Grillsoße. Wir haben nur ein Auto, also rief ich ihn auf der Arbeit an und fragte: „Könntest du mir einen großen Gefallen tun und auf deinem Heimweg kurz beim Supermarkt halten?“

Er sagte: „Nein, das kann ich nicht. Ich bin zu beschäftigt“, und legte auf.

Ich war wirklich verletzt, um es ganz offen zu sagen. Ich hatte mir alle Mühe gegeben, sein Lieblingsessen zu kochen, und er war nicht einmal bereit, für fünf Minuten in den Supermarkt zu gehen. Aber statt ärgerlich zu werden oder es ihm heimzuzahlen, wie ich es normalerweise getan hätte, erinnerte ich mich daran, was Sie gesagt haben, und ließ die Sache einfach Konsequenzen haben.

An diesem Abend jammerte er beim Abendessen herum: „Wo ist die Grillsoße? Schweinerippchen kann man nicht ohne Grillsoße essen.“

Ich sagte ruhig: „Du erinnerst dich sicher, dass ich dich heute früh angerufen und gebeten habe, beim Supermarkt zu halten. Ich habe keine Möglichkeit, ohne Auto dorthin zu kommen. Aber du hast gesagt, du wärest zu beschäftigt. Ich wollte eigentlich nur, dass du Grillsoße kaufst.“

Ich konnte an seinem Gesicht ablesen, dass er es begriffen hatte. Er aß die Rippchen ohne weitere Klagen (auch das war das erste Mal, er hat sonst immer etwas daran auszusetzen, was ich koche).

Das war vor einigen Monaten. Seither habe ich ihn erst einmal angerufen und ihn gebeten, etwas aus dem Supermarkt mitzubringen, und er sagte: „Sicher, kein Problem.“ Gestern rief er auf dem Heimweg von der Arbeit an und fragte, ob ich irgendetwas brauchen würde. Können Sie sich das vorstellen? Nun, ich nehme an, Sie können es – Sie haben mir ja schon gesagt, dass das passieren würde.

Ich habe nicht geglaubt, dass mein Mann sich ändern könnte. Aber der Trick mit den Konsequenzen funktioniert wirklich. Als Nächstes werde ich ihn bei meinen Kindern ausprobieren!

Pamela, Mississippi

Wenn Ihr Mann Ihnen nicht hilft, brauchen Sie ihn nicht herabzusetzen. Es ist nicht nötig, dass Sie aus einer Mücke einen Elefanten machen. Sie müssen ihn nur trainieren. Die Menschen trainieren Hundewelpen, warum also sollten Sie Ihren Mann nicht trainieren können? Männer sind lernfähig, und sie lernen am besten mithilfe von Konsequenzen.

Nehmen wir beispielsweise einmal an, Sie haben es satt, im Haushalt alles allein zu machen. Das Haus könnte aussehen wie ein Schweinestall und es würde ihn nicht stören. Natürlich können Sie hinter ihm herräumen

und ihm dann mit dem Zeigefinger vor dem Gesicht herumfuchteln, wenn Sie ihn das nächste Mal sehen. „Sieh, was ich aufräumen musste. Das ist deine Unordnung, aber nein, ich musste das machen. Du hilfst nie mit. Du machst immer Unordnung ...“ Wissen Sie, was er hört, wenn er Sie mit den Händen auf den Hüften dastehen sieht? „Bla, bla, bla.“ Ihre Worte dringen nicht einmal bis zu seinem Verstand vor.

Aber was wäre, wenn Sie einmal eine neue Strategie verfolgen und die Sachen, die er herumliegen lässt, einfach nicht aufräumen? Was wäre, wenn ihn jemand unerwartet besuchen kommt und das unordentliche Wohnzimmer sieht? Das wäre sicher sehr peinlich für ihn. Wird ihn das umbringen? Nein, aber es wird ihm eine wertvolle Lektion erteilen.

Was tun Sie, wenn er am Montag vergisst, den Mülleimer hinauszustellen, und dieser in der Garage neben seiner kostbaren Corvette stehen bleibt? Bringen Sie ihn nicht selbst hinaus. Lassen Sie ihn dort stehen und im Reich Ihres Mannes vor sich hin stinken. Ich wette, dass er am nächsten Montag daran denken wird.

Schließlich sind Männer veränderbar.

Räumen Sie ihm etwas Spielraum ein

Bevor Sie von Ihrem Mann völlig frustriert sind, denken Sie daran, dass Männer im Allgemeinen keine Ahnung von Beziehungen haben. Manchmal bin ich so dumm wie Bohnenstroh (fragen Sie nur meine Frau), aber gleichzeitig habe ich einen Dokortitel. Statt zu erwarten, dass Ihr Mann Ihre Gedanken lesen kann, sollten Sie ihm ganz klar sagen, was Sie sich von ihm wünschen. Informieren Sie ihn darüber, was Ihnen wichtig ist. Wenn Sie ihm das auf eine nette Art sagen, kann ich Ihnen versichern, dass er dafür dankbar sein wird. Sie können von Natur aus gut mit Worten umgehen, deshalb weiß ich, dass Sie das hinbekommen.

Aber denken Sie daran, dass Ihre Worte mit Ihrem Verhalten im Einklang stehen müssen. Sie können so viele nette Worte sagen, wie Sie wollen – wenn er sich von Ihnen wegen Ihres Verhaltens nicht respektiert fühlt, können Sie ebenso gut in Ihren Garten hinausgehen und mit dem nächsten Baum reden.

Eine alte Weisheit lautet: Bevor du jemand verurteilst, solltest du dich zuerst eine Weile in seine Lage versetzen. Wir Männer sind vielleicht nicht

sehr gut, was Beziehungen angeht, aber wir finden große Erfüllung darin, unsere Familie zu ernähren, auch wenn wir deshalb jeden Tag unter Druck stehen. Aber eine noch größere Erfüllung ist es, wenn es *zur Kenntnis genommen wird*, dass wir für die Familie sorgen. In jedem Mann steckt der kleine Junge, der hören will: „Gut gemacht!“

Wenn Sie Ihren Mann also das nächste Mal sehen, machen Sie ihm ein riesiges Geschenk, das Sie keinen Cent kostet. Sagen Sie ihm: „Ich danke dir so sehr dafür, dass du ...“ und zählen Sie dann drei oder vier Dinge auf, die Sie normalerweise nicht gesondert erwähnt hätten.

Wenn Sie Ihrem Mann in wenigen Tagen ein „Tune-up“ verpassen wollen:

Sprechen Sie sanft und freundlich mit ihm und zeigen Sie ihm Ihren Respekt.

Zeigen Sie ihm sowohl in Worten als auch mit Taten, dass Sie ihn annehmen, dass er zu Ihrer Familie gehört und dass Sie ihn für kompetent halten.

Achten Sie ihn in Ihrem Zuhause. Fragen Sie ihn nach seiner Meinung.

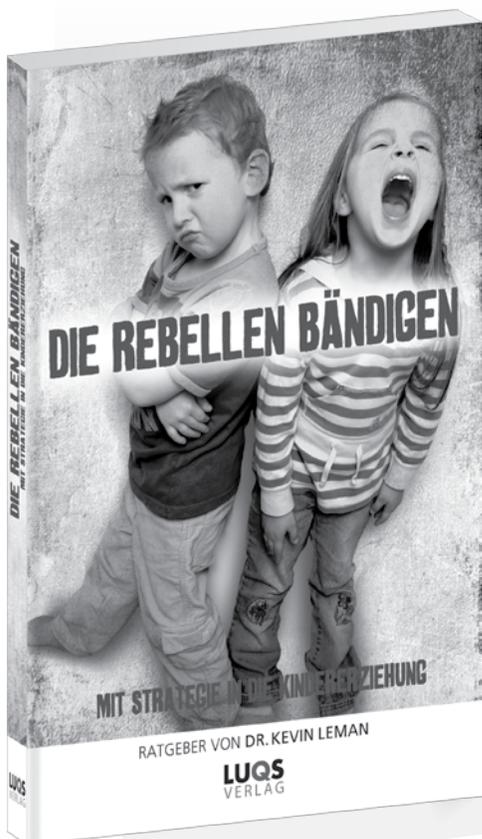
Seien Sie tüchtig und unabhängig, aber nicht zu sehr – er braucht das Gefühl, gebraucht zu werden.

Sagen Sie ihm, was in der Familie vor sich geht. Er will über alles informiert sein, auch wenn er nicht immer da sein kann. Jeder Mann hasst es, wenn er von Dritten erfährt, welche Neuigkeiten es in seiner Familie gibt.

Zeigen Sie Interesse an den Dingen, die er gerne tut.

Hören Sie ihm zu (wenn er schon einmal spricht).

Wenn Sie all das beherzigen, werden Sie einen Mann haben, dem für sein ganzes Leben eine Frau genügt und der gerne und gut für Sie sorgt. Er wird ein glücklicher Mann sein. Er wird alles tun, um Sie glücklich zu machen. Und ist es nicht genau das, was Sie bei Ihrem Mann erreichen wollen?



Dr. Kevin Leman

Die Rebellen bändigen

Mit Strategie in die Kindererziehung

Paperback · 304 Seiten

[D] € 14,95 · CHF 27.30 · €[A] 15,40

ISBN 978-3-940158-37-6

Neuaufgabe unseres Erfolgstitels „Verwandeln Sie Ihr Kind in 5 Tagen“. In seiner humorvollen und ermutigenden Weise bietet Dr. Leman Hoffnung und praxisnahe, durchführbare Strategien an, mit denen Sie die Kontrolle wiedererlangen und zu den Eltern werden können, die Sie immer sein wollten.

herausfordernd – richtungsweisend

LUQS
VERLAG

Jennifer Dion

EHE TRAINING NACH DEM FILM FIREPROOF

Durch das Ehe training wird man herausgefordert, seinen Partner besser zu verstehen und die Grundlagen für eine lebenslange Partnerschaft zu legen – ein Leben lang zu lieben! Das Training basiert auf biblischen Prinzipien für eine starke, beständige und auf Gott ausgerichtete Ehe. Die Grundlage dafür bilden neben herausfordernden Fragen und Andachten – sowohl für Einzelteilnehmer als auch für Ehepaare – Szenen aus dem Film FIREPROOF.

Die Filmszenen sind ins Deutsche synchronisiert und für den Einstieg in die Lehreinheiten gedacht.



Die Themen der sechs Lehreinheiten:

- **Er hat gesagt/Sie hat gesagt:** Die herausfordernden Unterschiede zwischen Mann und Frau sind von Gott gegeben und können ein Lernfeld für die Entwicklung einer starken Beziehung sein.
- **Er hat uns zuerst geliebt:** Wer Gottes Liebe selbst erfährt, kann auch andere annehmen und lieben.
- **Lieben – ein Leben lang:** Die Ehe als Bund fürs Leben.
- **Frei werden:** Gefahren für die Ehe erkennen und abwenden, erfolgreich mit Versuchungen umgehen lernen.
- **Vergebung:** Oft hilft in einer Beziehung nur noch eines: Vergeben und Vergebung empfangen – aber richtig!
- **Der bessere Weg, zu lieben:** Liebe, welche die Initiative ergreift, nicht auf den anderen wartet und bedingungslos ist.