

Doug Fields

**Es ist  
nicht  
schwer,  
ihr Held  
zu sein**

**In sieben Schritten  
zum Mann ihrer Träume**

Aus dem Amerikanischen von Arne Ruhl

The logo for GerthMedien features a thin, dark, curved line above the text. The text 'GerthMedien' is in a sans-serif font, with 'Gerth' in a bold weight and 'Medien' in a regular weight.

**Gerth**Medien



Für Cathy Fields

*Es ist toll, dein Ehemann zu sein!  
Wenn ich alles in Worte fassen könnte,  
was dich ausmacht und was du tust,  
dann würden viele Ehen auf der Welt davon profitieren.  
Für mich bist du einfach nur bewundernswert,  
und ich freue mich auf die nächsten dreißig Jahre mit dir!  
Die Inspiration für dieses Buch verdanke ich dir.*



# Inhaltsverzeichnis

Sei ein Held! . . . . .	9
Einleitung . . . . .	15
<b>1.</b>	
<b>Hör auf, irgendetwas nachzujagen.</b>	
<b>Wirb weiter um deine Frau! . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>2.</b>	
<b>Wie du sie flachlegst . . . . .</b>	<b>33</b>
<b>2.1 Die Kehrseite. . . . .</b>	<b>45</b>
<b>3.</b>	
<b>#1: Sag nicht alles, was du denkst . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>3.1 Muss ich mir das anhören? . . . . .</b>	<b>70</b>
<b>4.</b>	
<b>#2: Sprich aus, was euch stärkt . . . . .</b>	<b>75</b>
<b>4.1 Und was ist mit meinen Bedürfnissen? . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>5.</b>	
<b>#3: Sag einfach mal gar nichts und lerne zuzuhören! . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>5.1 Wie du ihr auf die Sprünge helfen kannst. . . . .</b>	<b>108</b>

<b>6.</b>	
<b>#4: Kleine Gesten – große Wirkung</b>	113
<b>6.1 Eine Bestandsaufnahme</b>	122
<b>7.</b>	
<b>#5: Sei großzügig mit Berührungen!</b>	129
<b>7.1 Wenn's mit der Libido nicht so läuft</b>	142
<b>8</b>	
<b>#6: Überwinde deinen Stolz.</b>	147
<b>8.1 Der Kampf gegen den inneren Schweinehund</b>	161
<b>9</b>	
<b>#7: Hüte das Herz deiner Frau.</b>	165
<b>9.1 Was das Wichtigste im Leben eines Mannes ist</b>	179
<b>10.</b>	
<b>Liebe sie so, wie Christus die Gemeinde liebt.</b>	183
<b>Bonuskapitel</b>	
<b>Warum Zeit in den meisten Ehen Mangelware ist.</b>	191
<b>Für Paare – ein paar letzte Gedanken.</b>	213
<b>Nachwort</b>	219
<b>Quellen</b>	223

## Sei ein Held!

Dieses Buch richtet sich an Männer. Wahrscheinlich wird auch die eine oder andere Frau interessiert darin blättern (und es mit Sicherheit sehr aufschlussreich finden). Ich entschuldige mich im Voraus dafür. Ich weiß zwar nicht genau, wofür ich mich entschuldige. Aber wer wie ich dreißig Jahre verheiratet ist, weiß aus Erfahrung, dass man sich in vielen Situationen möglichst ohne Umschweife bei Frauen entschuldigen sollte. Das tue ich hiermit in aller Form. Es tut mir leid. Wirklich.

Da ich dieses Buch also hauptsächlich für Männer geschrieben habe (Wirklich, es tut mir leid, ihr interessiert blätternden Frauen!), habe ich auch Formulierungen und Beispiele gewählt, die ganz besonders mein männliches Zielpublikum ansprechen. Es könnte also durchaus sein, dass Frauen ein Problem mit meinem Humor oder mit meiner Wortwahl haben oder meine Argumente plump finden. Das sind sie aber nicht; ich verwende einfach nur Ausdrücke und Umschreibungen, die unter Männern üblich sind. Sie sollen mir schließlich folgen können und auf Anheb verstehen, was ich sagen will.

Falls du aber ein Mann bist und wider Erwarten mit der hier vorausgesetzten, typisch männlichen Denkweise nichts anfangen kannst, dann bedauere ich das natürlich. Da ich aber häufig Vorträge vor männlichem Publikum halte, habe ich viel mit Männern zu tun, und daher weiß ich, dass ich meistens den richtigen Ton treffe und die Lacher auf meiner Seite habe. Außerdem werden meine absolut weltbewegenden Erkenntnisse und Lebensweisheiten dadurch etwas leichter verdaulich. (Schamlose Übertreibung, mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers.)

Eine derartige Macho-Ausdrucksweise würde man nicht jedem Autor durchgehen lassen, deshalb danke ich meinen Herausgebern für den Mut, mich so schreiben zu lassen, wie die meisten Männer reden und denken. Diese Freizügigkeit hatte zwar auch ihre Grenzen, aber ich denke, es ist trotzdem ein sehr männertaugliches Buch geworden. (Achtung: Falls du ein ultrakonservativer Typ bist, solltest du dir noch mal überlegen, ob du wirklich weiterlesen willst.)

*Es ist nicht schwer, ihr Held zu sein* war übrigens nicht der Arbeitstitel des Buchs. Mein Vorschlag lautete: *Wie man es schafft, als Ehemann kein Kotzbrocken zu werden*. Darüber hätten die männlichen Leser aber den Kopf geschüttelt, denn schließlich verhalten wir uns alle immer wieder mal so, dass man (bzw. unsere Frau) uns „zum Kotzen“ findet, auch und gerade dann, wenn wir mit unseren Mündern lieber etwas ganz anderes tun würden. Deshalb kam mir die Idee zu dem Titel *So kriegst du allen Sex, den du willst*. Das wäre zumindest ein Hingucker auf den Büchertischen gewesen. Ich finde ihn jedenfalls sehr ansprechend. Aber die Realität verhält sich doch so: Männer kaufen eigentlich gar keine Bücher. Männer lesen sie nicht mal, wenn wir ehrlich sind. Wir

lesen bestenfalls Zeitschriften. Und genau genommen lesen wir auch keine Zeitschriften, wir blättern sie durch und achten dabei hauptsächlich auf die Bilder. Informationen, die uns interessieren, ziehen wir aus dem Internet, wenn es irgendwo politisch brenzlich wird oder uns die schmutzigen Details eines Sex-Skandals interessieren. Bücher sind eher Frauensache. Denn sie sind diejenigen, die Bücher kaufen. Wenn ich also einen Funken Hoffnung haben will, dass deine Frau dieses Buch kauft und auf der Toilette zum Schmökern für dich bereitlegt, dann ist der Titel *So kriegst du allen Sex, den du willst* vermutlich keine so gute Wahl. Das verträgt sich nicht mit dem weiblichen Kaufverhalten in puncto Bücher (obwohl ich jede Wette eingehe, dass du nach der ernsthaften Beschäftigung mit diesem Buch deutlich mehr Sex haben wirst – leider habe ich allerdings keine Statistik zur Hand, die das beweist).

*Es ist nicht schwer, ihr Held zu sein* beschreibt wirklich am besten, worum es mir in diesem Buch geht. Der Titel trifft auch deshalb ins Schwarze, weil viele Ehemänner, ihrer männlichen Prägung entsprechend, zumindest in *irgendeiner* Hinsicht gerne Helden wären. Mal ehrlich: Die Zeiten, in denen wir erfolgreich Sport getrieben haben, sind längst vorbei. Der Traum, ein Profifußballer zu werden, ist definitiv ausgeträumt. Seit Grundschulzeiten haben die meisten von uns kein spielentscheidendes Tor mehr geschossen. Und unsere „Heldentaten“ beschränken sich darauf, mal für ein entscheidendes Spiel in der Mannschaftsaufstellung – auf der Ersatzbank – dabei gewesen zu sein, oder dass wir bisher erst zwei Bänderrisse hatten.

Dass in einer gut funktionierenden Ehe viel Arbeit steckt, weiß wohl jeder. Aber wäre es nicht schön, am Ende unseres Lebens

behaupten zu können, wenigstens ab und zu für unsere Frau ein Held gewesen zu sein? Dass wir unser Bestes für sie gegeben haben? Denn das macht doch schließlich einen Helden aus: Er gibt sein Bestes. Aber dazu kommen wir später. Jetzt erst mal mehr zum Thema Kotzbrocken.

Ein Freund von mir ist Pfarrer. Er wurde einmal von einem vierzigjährigen Mann gebeten, ihn zu taufen. Mein Kumpel fragte ihn nach seinen Gründen. Die Antwort kam prompt: „Ich habe einfach keine Lust mehr, so viel Scheiße zu bauen!“ – Vielen Männern spricht dieser Satz aus der Seele. Wir wissen, dass wir uns manchmal bzw. sehr oft wie Mistkerle benehmen, und wir würden nur zu gerne damit aufhören. Das betrifft vor allem unsere Ehen (und unsere Rolle als Vater – aber das hebe ich mir für ein anderes Buch auf).

Bei den meisten Männern läuft es in vielen Lebensbereichen gut ... außer in ihren Ehen. Oft höre ich: „Im Job läuft es bombig. Gesundheitlich ist alles im grünen Bereich. Meine Fußballmannschaft steht in dieser Saison auf dem ersten oder zweiten Platz. Es gibt (noch) schlechtere Väter als mich. Aber ganz ehrlich ... als *Ehemann* tauge ich nicht viel.“

Sicher, für das Funktionieren einer Ehe müssen beide etwas tun, gar keine Frage. Damit richtig die Post abgeht, müssen Mann und Frau *alles* geben. Aber der Einzige auf dem Planeten Erde, bei dem du wirklich etwas verändern kannst, bist du selbst. Und genau darum geht es in diesem Buch. Es ist mir ein tiefes inneres Bedürfnis, anderen Männern dabei zu helfen, bessere Ehemänner zu werden. Daher freut es mich, dass du dich entschieden hast, dieses Buch zu lesen. Und vielleicht verändern meine Ratschläge

in deinem Leben etwas Grundlegendes. Übrigens, nur zur Beruhigung: Ich habe schon viele Vorträge zu diesem Thema gehalten und etliche Bücher veröffentlicht. Aber mir hat noch nie jemand vorgeworfen, dass ich zu sehr in die Tiefe gehe oder mich in Details verliere. Im Gegenteil. Ich bin selber ein ganz normaler Typ und mag einfache, gebrauchsfertige Handlungsanweisungen, die mich voranbringen. Wenn es dir genauso geht, dann ist mein Buch das richtige für dich!

Und hier noch eine kleine Formel für die mathematisch Begabten unter uns: weniger Mistkerl = mehr Held. Du *kannst* ein besserer Ehemann werden, und ich will dir wirklich dabei helfen.

Doug Fields

*www.dougfilds.com*



## Einleitung

Sich zu verlieben, ist nicht besonders schwer. Ich jedenfalls habe es getan – und du vermutlich auch, da du dieses Buch liest. Meist verlieben wir uns spontan, aus dem Bauch heraus. Und Lustgefühle entstehen manchmal noch viel schneller und unwillkürlicher, aber das brauche ich dir nicht zu erzählen. Eine andauernde Liebe hingegen ist eine ganz andere Herausforderung. Für sie hat man sich bewusst zu entscheiden, und es bedarf dazu einiger besonderer Fähigkeiten, die es sich zuerst anzueignen gilt.

Sind die Voraussetzungen dafür geschaffen, stellt sich die Frage: Gilt einfach die Parole „Durchhalten!“, oder kann sich eine Ehe im Laufe der Jahre immer weiter positiv entwickeln? – Wie war das noch gleich am Anfang? Dachten wir da an ein bloßes und möglichst langes Durchhalten? Nein! Am Anfang habt ihr beide nicht im Traum daran gedacht, dass eure Beziehung sich jemals verschlechtern könnte. Ich habe noch keine Hochzeit erlebt, wo der Mann mich beiseite genommen und gesagt hätte: „Ich werde mir das mal ein paar Jahre ansehen, dann schnappe ich mir die Ledercouch, zahle noch den Unterhalt für die Kinder und mache mich vom Acker.“

Wer heiratet, glaubt felsenfest an die Liebe, setzt auf Leidenschaft und die gewaltigen Träume, die beide in sich tragen. Aber irgendetwas verändert sich mit der Zeit ... fast unmerklich.

Liebe kommt nämlich nicht einfach so über uns, obwohl einschlägige Männermagazine uns das immer wieder weismachen wollen. Vielleicht fühlt es sich trotzdem manchmal so an, aber der Realität entspricht das nicht. Und wer behauptet, Liebe sei identisch mit dem Gefühl, das wir bei der Ausschüttung von Hormonen haben, hat das Grundprinzip einer Ehe nicht verstanden. Denn sobald die Hormonproduktion nachlässt (und das ist meist bei Paaren nach ungefähr achtzehn Monaten der Fall) oder wenn gar nichts mehr davon übrigbleibt, sind wir höchst anfällig für sehr wenig heroische Verhaltensweisen: Wir fantasieren über andere Frauen, reden uns kleine Fehlritte schön (was meist dazu führt, dass wir ganz gewaltigen Mist bauen) – und am Ende tragen wir die Schuld daran, unsere eigene Ehe zerstört zu haben.

Für Männer gestaltet sich eine Ehe oft viel schwieriger, als wir uns das vorgestellt haben. Warum hat uns das niemand gesagt, bevor wir jemanden kennengelernt und uns verlobt haben?

Die Kennenlernphase war voller Energie. Mysteriös. Aufregend. Alles war neu. Sie hatte so einen süßen Gang. Ein ansteckendes Lachen. Du konntest sie stundenlang ansehen und wolltest einfach nur ihre Stimme hören.

Dann habt ihr geheiratet ... und die *Faszination* ist irgendwann einer Art *Irritation* gewichen. Sie wackelt beim Laufen zwar immer noch mit dem Hintern, hat inzwischen aber mehr Kleider auf dem Leib. Sie steckt dich nicht mehr mit ihrem Lachen

an, sondern mit ihrem Husten, und so kommt es, dass du einen Sicherheitsabstand einhältst, ihr auf Nachfrage ein Päckchen Taschentücher zuwirfst und dir eine Flasche Desinfektionsspray in die hintere Jeanstasche steckst. Und mittlerweile hast du ihre Stimme so oft gehört, dass du dir eine Werkstatt, Garage oder einen Hobbykeller einrichten musstest, um der Dauerbeschallung mal für eine Zeit lang zu entkommen.

Nicht alle Ehen erreichen einen solchen Status, aber ich bin mir sicher, es dürfte sich ein ziemlich hoher Prozentsatz von Männern angesprochen fühlen. Was du früher erfrischend gefunden hast, ist jetzt so vertraut, dass es wehtut. Mittlerweile kommt dir deine Partnerin, nun ja, ziemlich durchschnittlich vor. Der Reiz des Neuen ist längst verfliegen. Früher hat es zwischen euch heftig geknistert, jetzt ist nur noch ein altersschwaches Knacksen übrig. Statt *Wow!* heißt es jetzt nur noch *Och, nö!* Was ist da passiert?

Will man den jüngsten wissenschaftlichen Studien Glauben schenken, geschieht in der partnerschaftlichen Kennenlern- und Werbephase Folgendes: Offenbar gibt es in unserem Gehirn einen Auslöser, der das sogenannte Glückshormon *Dopamin* freisetzt. Wir werden erregt und empfinden Lust – das wirkt auf unseren Verstand wie Zucker. Für uns Laien klingt das ziemlich verwirrend, aber im Grunde hat unser Gehirn in der Kennenlernphase große Mengen Dopamin produziert und durch unseren Körper gejagt. Das ist der eigentliche Grund, warum du dich damals in ihrer Gegenwart immer *so gigantisch* wohlgeföhlt hast! Man könnte auch überspitzt sagen, Liebe ist eine Art Sucht. Und „Ich liebe dich“ sagen wir quasi nur im Rauschzustand. Na toll – und jetzt bist du ein verheirateter *Junkie!*

Allerdings ist Dopamin nicht der Stoff, aus dem die Liebe gemacht ist. Wahre Liebe kann zwar Dopaminausschüttungen zur Folge haben und das fühlt sich richtig gut an. Aber die Liebe besteht nicht als solches daraus. Für die Liebe entscheiden wir uns freiwillig, im vollen Bewusstsein unserer körperlichen und geistigen Kräfte und genau die brauchen wir auch, um in unserer Ehe immer wieder Ja zur Liebe zu sagen.

Mir ist klar, dass die Leser dieses Buchs ganz unterschiedliche Typen von Männern sind. Natürlich weiß ich nicht, wie es um deine Ehe gerade steht, aber vermutlich kannst du dich einer der folgenden drei Kategorien zuordnen:

**1. Stabile Ehe.** Keine Ehe ist perfekt, aber euch geht es zurzeit richtig gut und du würdest eure Beziehung am liebsten noch ein bisschen besser gestalten. Zufällig bist du über dieses Buch gestolpert und willst herausfinden, wie du das Wohlbefinden in deiner Ehe noch steigern kannst. Sehr schön! Vermutlich hat deine Frau das Buch für dich gekauft. Du hast dich herzlich bedankt und ihr versichert, dass du dich auf die Lektüre freust. Weiter so!

**2. Durchschnittsehe.** Mit deiner Ehe ist soweit alles in Ordnung, aber du weißt, dass es zwischen euch auch anders laufen könnte (es war nämlich schon mal besser). Du würdest gerne wieder in die erste Kategorie aufsteigen. Diesen Wunsch nach Veränderung finde ich toll!

**3. Ehe mit Konflikten.** In mancher Hinsicht ist deine Ehe vielleicht ganz normal, aber du spürst, dass etwas nicht stimmt. Ständig gibt es zwischen euch Sticheleien, schwelende Unzu-

friedenheit oder sogar offene Feindseligkeit und es wird täglich schlimmer. Deiner Frau bleibt das natürlich nicht verborgen. Vielleicht hat sie dir deshalb dieses Buch gekauft. Ich vermute allerdings, dass du dich für ihr „Geschenk“ noch nicht bedankt hast.

**4. Ehe kurz vor dem Aus.** Deine Ehe befindet sich in einem desolaten Zustand. Sowohl dir als auch deiner Frau stinkt es gewaltig. Es fühlt sich so an, als wäre eine Trennung die einzige Möglichkeit, wieder Ruhe und Frieden einkehren zu lassen. Die Probleme scheinen unlösbar. Aber vielleicht gibt es immer noch einen Schimmer der Hoffnung, dass sich doch noch alles wieder zum Guten wendet. Gut ... also, natürlich nicht gut, dass es so schlecht aussieht, aber gut, dass immerhin noch etwas Hoffnung übrig ist. Halt daran fest und lies weiter.

Egal, in welcher dieser Ehekategorien du dich zur Zeit siehst – du kannst in jedem Fall noch etwas verbessern. In den folgenden Kapiteln stelle ich sieben sehr praktikable Verhaltensweisen vor, die ich Männern unbedingt und jederzeit empfehle, ob ich nun gerade einen Vortrag vor tausend Leuten halte oder mit einem Freund in der Einsamkeit der Berge eine Tour mit dem Mountainbike mache. Ich habe schon oft beobachtet, was passiert, wenn Männer aufhören, ihren Frauen für alles die Schuld in die Schuhe zu schieben und sich stattdessen an diese einfachen Regeln halten – es funktioniert wirklich! Du brauchst nur ein paar Dinge zu verändern, und mit deiner Ehe geht es bergauf.

Ab Kapitel drei stelle ich diese sieben Punkte vor, aber du solltest jetzt nicht einfach dorthin „springen“, sondern erst die beiden nächsten Kapitel lesen. Sonst erfährst du nicht, was in deiner Ehe

eigentlich schief läuft. Außerdem verpasst du ein paar wichtige Hinweise zum Thema Sex, von dem Männer ja bekanntlich nie genug kriegen können. Nein, im Ernst. Es wird nichts überblättert, das wäre ein Herumdoktern an den Symptomen, als wolltest du deine Hämorrhoiden mit einem Pflaster abkleben. Auf die Idee würdest du doch auch nicht kommen, oder? Nimm dir Zeit – schließlich steht einiges auf dem Spiel.

Und da wir gerade von Zeit reden, solltest du einkalkulieren, dass es eine Weile dauern wird, bis deine neuen Fähigkeiten als Ehemann die erwünschte Wirkung zeigen. Aber wenn du die sieben Punkte verinnerlichst, wird deine Frau denken, du wärst von Außerirdischen entführt und mit einer neuen Software zurückgeschickt worden. Vielleicht wird sie sogar misstrauisch und vermutet, dass du fremdgehst. Mich haben wirklich schon Frauen gefragt, was ich mit ihren Ehemännern gemacht hätte. Sollte deine Frau also demnächst fragen: „Was ist in dich gefahren? Wer bist du? Warum hast du dich so verändert? Wo ist der kleine Junge, mit dem ich verheiratet war, und wie ist er zu diesem Mann geworden? Jetzt endlich habe ich den Helden an meiner Seite, nach dem ich mich immer gesehnt habe!“; dann sei ein Mann und sag ihr die Wahrheit. Du musst ihr ja nicht unbedingt erzählen, wie ätzend du vorher drauf warst (das weiß sie), aber versichere ihr zumindest, dass du versuchst, dich zu bessern (Frauen finden das übrigens sehr sexy ... *Männer, die sich richtig ins Zeug legen*). Und ich wäre bei diesem Gespräch gerne als Mäuschen dabei.

# 1.

## **Hör auf, irgendetwas nachzujagen. Wirb weiter um deine Frau!**

---

Als ich ein kleiner Junge war, wollte ich ein Superheld werden. Nicht sehr originell, ich weiß. Aber Batman war nun mal mein großes Vorbild. Er konnte coole Sachen machen und war ein guter Kämpfer. Als hormongesteuerter Teenager entschied ich mich dann aus naheliegenden Gründen, lieber dem *Unsichtbaren* aus Ralph Ellisons gleichnamigen Roman nachzueifern.

Damit endeten meine Träume vom Superheldentum, und ich hatte stattdessen Ambitionen, Leistungssportler zu werden. Jeden Samstagabend saß ich wie gebannt vor der Sportschau und stellte mir vor, wie es wohl sein würde, Profisportler zu sein. Ich fand es unglaublich spannend, wenn ein Fallrückzieher in der Nachspielzeit den Ausgleichstreffer brachte oder der Ball in den Strafraum

geflankt wurde und die Fans auf den Rängen nur so tobten. Sicher wäre das ein grandioses Gefühl, eines Tages solche Heldentaten zu vollbringen, dachte ich.

Als ich das Erwachsenenalter erreichte, verlor ich allmählich das Interesse an der Sportlerkarriere. Ich stellte fest, dass man dazu wenigstens in einer Sportart wirklich *gut* sein musste. Obwohl ich überdurchschnittlich sportlich war, dämmerte mir irgendwann, wie hart man als Profisportler zu trainieren hatte. Allein der Gedanke an dieses Training widerstrebte mir und gleichzeitig entwickelte ich eine ausgeprägte Vorliebe für Nussecken. Ich wurde ein richtiger Meister im Verzehren dieser süßen Gebäckteile. Der Traum, Sportler zu werden, war ausgeträumt.

Trotzdem ist der Wunsch, irgendetwas Großartiges zu leisten, unterschwellig immer noch vorhanden. Ich will immer noch *gut sein*, obwohl ich gar nicht weiß, worin. Nach meiner Hochzeit habe ich kurz daran gedacht, ein weltberühmter Liebhaber zu werden, aber nach mehr als dreißig Ehejahren hat mir meine Frau Cathy immer noch keinen Orden verliehen. Vielleicht kommt das ja noch.

Es liegt uns Männern irgendwie im Blut, etwas Außergewöhnliches leisten zu wollen. Auch du hast als kleiner Junge vermutlich nie verkündet: „Ich will einfach nur mittelmäßig sein. Hoffentlich werde ich es nie zu etwas bringen.“ Aber dann kollidieren unsere Träume im Lauf unseres Lebens unweigerlich mit der Realität und wir erleiden auf die eine oder andere Art Schiffbruch. Wir geben zwar die Hoffnung nicht ganz auf, eines Tages doch noch einmal etwas Großes zu leisten, aber das *Leben* stutzt uns zurecht. Wir übernehmen Verantwortung, machen schmerzliche oder enttäu-

schende Erfahrungen, müssen uns ins Zeug legen für unsere Karrieren und Beziehungen – manchmal vergebens. Wir erkennen, dass manche Wünsche unvernünftig sind oder unerfüllt bleiben werden, wir heiraten, haben Kinder, und so weiter und so fort.

Traurig, aber wahr: Wenn wir uns von unseren ursprünglichen Träumen verabschieden müssen, ersetzen wir sie häufig durch bescheidenere Ziele. Manche Männer geben sich dann mit dem zufrieden, was unser kulturelles Umfeld uns als erstrebenswerte Trophäen der Männlichkeit verkauft: Wir tun alles dafür, Dinge zu besitzen, die als Statussymbole gelten. Und wir lassen uns davon ködern und hängen wie die Fische am Haken.

Für Männer ist es nämlich oft gar nicht so wichtig, *was* sie eigentlich erreichen wollen. Das ist eher zweitrangig. Wir machen Karriere, häufen Geld an, ergattern angesehene Positionen und Auszeichnungen, streben nach der Macht, anderen Anweisungen zu erteilen, wir erobern Frauen ... doch auf all das kommt es eigentlich gar nicht so an. Hauptsache, wir haben unsere einmal gesteckten Ziele *erreicht*. Und jeder Mann, der sich schon einmal an dieser Jagd, an diesem Kampf, beteiligt hat, weiß, dass man sich selten mit den verbuchten Erfolgen zufriedengeben kann. Denn uns steht *immer* schon das nächste Ziel vor Augen.

Eine weitere traurige Wahrheit ist, dass uns das bloße Erreichen von Zielen nicht genügt. Denn uns Männern ist es zusätzlich ein Bedürfnis, andere Leute (vor allem Männer) wissen zu lassen, was wir erbeutet, ergattert und gewonnen haben. Deshalb lieben wir Trophäen so sehr. Interessant, dass in dem Zusammenhang oft der Begriff „Vorzeigefrau“ fällt. Von einer Frau, die einen „Vorzeigemann“ hat, hört man seltener. Warum das so ist? Frauen

finden Trophäen nicht so wichtig. Männer schon. Frauen leben ihren ganz anderen Ehrgeiz auch anders aus – auf Tupperpartys, in Schuhläden, beim Friseur – nur mit Trophäen haben sie nichts am Hut.

Überall in unserer westlichen Kultur treffen wir auf dieses männliche Stereotyp. Der typische Mann ist erfolgsorientiert, arbeitet hart, zeigt Stärke, hat seinen Stolz, macht Eroberungen, er kommt voran, setzt sich durch, bekommt seinen Willen, und wenn er abends die Beine hochlegt, trinkt er zur Belohnung ein Bier.

Die Gedankenwelt dieser Männer ist uns bekannt:

*Ich muss dieses Geschäft abschließen.  
Ich muss diesen Vertrag unterzeichnen.  
Ich muss mehr Eigentum ansammeln.  
Ich muss noch einen Kredit aufnehmen.  
Ich muss noch ein Angebot abgeben.  
Ich muss ihm einen Schritt voraus sein.  
Ich muss diese Beförderung bekommen.  
Ich will das, was er hat.  
Ich muss ja sagen.  
Ich muss da mitmachen.*

Dieses männliche Verhaltensmuster hat sich seit Jahrtausenden nicht verändert. Im Alten Testament ist im Buch der Richter die Rede von einem der erfolgreichsten und wohlhabendsten Männer, die je gelebt haben, und dem weisesten außerdem: König Salomo. Er hatte im Leben scheinbar alles erreicht. Vierzig Jahre lang regierte er über Israel, trieb massive Bauvorhaben voran