

# Inhalt

Eine kurze Anmerkung für weibliche Leser . . . . .	9
1 Die Idee der Willkür überdenken . . . . .	11
<i>Warum Sie eine neue Landkarte des weiblichen Universums brauchen</i>	
2 Die Angelegenheit ist nie abgeschlossen . . . . .	21
<i>Warum ihr „Ich liebe dich“ immer bedeutet: „Liebst du mich?“ – und wie man damit umgehen kann</i>	
3 Die rätselhafte Sache mit den „offenen Fenstern“ . . . . .	40
<i>Was Sie über das fantastische weibliche Gehirn wissen sollten</i>	
4 Ihr eigentlicher Job ist die Familie . . . . .	55
<i>Wie Ihr Ernährer- und Beschützerinstinkt dafür sorgen kann, dass sie sich sicher und umsorgt fühlt</i>	
5 Wie „Mann“ ein guter Zuhörer wird . . . . .	72
<i>Warum die Gefühle, die Ihre Frau aufgrund eines Problems hat, das eigentliche Problem sind, und wie Sie Ihren Drang, die Dinge zu regeln, bändigen können</i>	
6 Wenn es um Sex geht, ist ihr Nein nicht persönlich gemeint . . . . .	89
<i>Wie ihr sexuelles Verlangen durch ihre besondere Art zu denken und zu fühlen gesteuert wird – und warum Ihr Ego davon nicht betroffen sein sollte</i>	

7	Das Mädchen im Spiegel .....	111
	<i>Was das kleine Mädchen im Innern Ihrer Frau für ihr Leben gern von Ihnen hören möchte – und wie Sie antworten sollten</i>	
8	Der Mann ihrer Träume .....	131
	<i>Was die Frau, die Sie am meisten liebt, Ihnen vor allem klarmachen will</i>	
	Eine abschließende Bemerkung ... ..	136
	Anmerkungen .....	137
	Danksagung .....	139

# 1

## Die Idee der Willkür überdenken

Warum Sie eine neue Landkarte des weiblichen Universums brauchen

---

*Das Wissen, wie Ihre Frau wirklich denkt, fühlt und handelt, wird Ihrer Beziehung zu ihr mehr Tiefe geben.*

---

Vielleicht sind Sie so wie einige der Männer, die ich kenne: Sie hätten Lust, diese Einleitung zu überspringen und direkt zum Kapitel über Sex vorzublättern. Wenn Sie jetzt glücken, haben Sie wahrscheinlich genau das getan ... oder gerade beschlossen, es zu tun.

Eigentlich ist das gar keine so schlechte Idee. Nur ein wenig zwecklos. Wenn Sie seit mehr als ... sagen wir, seit mehr als einem Tag eine ernsthafte Beziehung zu einer Frau unterhalten, dann wissen Sie: Wenn Sie direkt auf das Ziel zusteuern, wird das auf die Dauer nicht dazu führen, dass Sie dort auch ankommen.

Mal ganz ehrlich: Einer der wichtigsten Gründe, weswegen Sie dieses Buch lesen, ist: Sie versuchen tatsächlich, zu erreichen, was Sie wollen: nicht Sex (nun, nicht *nur* Sex), sondern eine erfülltere, harmonischere Beziehung zu Ihrer Frau. Das heißt, Sie sehnen sich nach einer weniger verwirrenden, weniger schwierigen Beziehung. Der Titel auf dem Buchumschlag hat in Ihnen den aufregenden Gedanken geweckt, dass es vielleicht *tatsächlich* möglich ist, Ihre Frau zu verstehen.

Oder aber Ihre Frau hat Ihnen einfach dieses Buch in die Hand gedrückt.

Hmmm.

Nun, egal, auf welchem Weg Sie dieses Buch bekommen haben: Sehen Sie sich an, was wir herausgefunden haben. Wir glauben,

dass es Sie überzeugen wird. Jedes Kapitel befasst sich mit bestimmten Ansichten und Verhaltensweisen Ihrer geliebten Frau, die bei Ihnen häufig Hilflosigkeit, Verwirrung oder einfach nur Ärger hervorrufen. Jedes Kapitel bietet einfache, in der Praxis leicht umsetzbare Lösungen. Sie sollten allerdings von vornherein die Entscheidung treffen, anders denken zu *wollen*. Dieses Buch ist relativ dünn, doch wenn Sie es von der ersten bis zur letzten Seite lesen, dann werden Ihnen Dinge über Ihre Frau klar werden, die Sie zuvor nie verstanden haben.

**Jedes Kapitel bietet einfache, in der Praxis leicht umsetzbare Lösungen.**

So erging es jedenfalls mir – Jeff. Und ich bin ein ganz gewöhnlicher, etwas durchgedrehter Kerl (eigentlich müsste ich sagen: völlig durchgedreht, jedenfalls manchmal). Wir gewöhnlichen, etwas kopflosen Männer müssen zusammenhalten – daher bin ich derjenige, der hier hauptsächlich die Feder führt, auch wenn Shaunti und ich das Buch gemeinsam herausgegeben haben.

## **Zunächst ein wenig Hintergrund**

Shaunti gab im Jahr 2004 das Buch „Männer sind Frauensache – Was Frauen über Männer wissen sollten“ heraus. Es wurde in Amerika sehr schnell ein Bestseller. Auf der Grundlage von Erhebungen, Ergebnissen von Befragungen bestimmter Zielgruppen und anderen Forschungen möchte es den Frauen die Augen öffnen für Dinge, die die meisten Männer ihre Frauen schon immer wissen lassen wollten, etwa: „Wir möchten uns nicht nur geliebt, sondern vor allem *respektiert* wissen. Und wir wollen nicht nur ausreichend Sex, sondern wir haben auch das starke Bedürfnis, von unserer Frau sexuell *begehrt* zu werden.“

Ich weiß nicht genau warum, aber die meisten Frauen reagierten darauf schockiert. Für mich waren solche Erkenntnisse etwas Selbstverständliches. Doch die Flut von Briefen aus dem ganzen Land – sowohl von Frauen als auch von ihren dankbaren Ehemännern – hat uns gezeigt, wie viel Gutes entstehen kann, wenn das andere Geschlecht Dinge begreift, die ihm zuvor schlichtweg unbegreiflich waren.

Ich weiß nicht genau warum, aber die meisten Frauen reagierten schockiert darauf, wie Männer denken.

In diesem Buch wird die Schockreaktion beim männlichen Geschlecht ausgelöst. Denn nun war es Shaunti, die immer wieder sagte: „Ich kann nicht glauben, dass du das nicht längst gewusst hast!“

Als Shauntis Verleger auf uns zukam und vorschlug, ein Pendant zu „Männer sind Frauensache“ zu schreiben, um Männern dabei zu helfen, ihre Frauen besser zu verstehen, hatte ich zunächst Bedenken. Erstens dachte ich, dass Männer kein „Beziehungsbuch“ lesen würden, denn die meisten von uns haben wohl vor der Eheschließung zum letzten Mal ein solches Buch zur Hand genommen – und vermutlich auch nur unter Zwang. Und zweitens hatte ich Zweifel, ob man eine Frau überhaupt verstehen kann. Im Vergleich zu anderen komplexen Themen – wie etwa die Gezeiten oder die Quantenphysik – schienen Frauen für mich ein nicht begreifbares, ja, ein unberechenbares „Etwas“ zu sein.

Ich brachte meine Skepsis gegenüber einer Gruppe von Frauen folgendermaßen zum Ausdruck:

*Jeff:* „Männer neigen dazu, Frauen für unberechenbar zu halten. Wir denken: Letzte Woche habe ich diesen Hebel gedrückt und eine bestimmte Reaktion erzeugt. Doch als ich diese Woche denselben Hebel drückte, war die Reaktion eine völlig andere. Das nenne ich Willkür!“

*Frauen:* „Wir handeln aber nicht willkürlich! Wenn du den Hebel drückst und dadurch eine andere Reaktion hervorruft, dann hast du entweder nicht denselben Hebel gedrückt oder du hast ihn anders benutzt.“

*Shaunti:* „Männer brauchen eine Art Landkarte oder einen Wegweiser, um ihre Frauen zu erreichen. Diese Orientierungshilfen gibt es tatsächlich. Es ist möglich, uns zu verstehen.“

*Jeff:* „Seht mal her: Männer empfinden, dass Frauen manchmal wie ein Moor sind: Man weiß nicht, wo es lang geht, und früher oder später stellt man fest, dass man im Sumpf stecken bleiben wird. Je mehr man sich bemüht, sich daraus zu befreien, desto tiefer sinkt man ein. Jeder Mann dieser Erde weiß, dass man jetzt am besten kapituliert und hofft, dass jemand vorbeikommt, um einen zu retten.“

Shaunti und die anderen Frauen der Gruppe haben mir versichert (und seit diesem Tag habe ich es auch selbst herausgefunden), dass wir Männer nicht in einem Sumpf leben müssen. Diese Erkenntnis hat zum Untertitel des Buches geführt: „Was Männer über Frauen wissen sollten.“

Männer empfinden, dass Frauen manchmal wie ein Moor sind:  
Man weiß nicht, wo es lang geht, und früher oder später stellt man fest, dass man im Sumpf stecken bleiben wird.

## Sieben Erkenntnisse

Der wichtigste Schlüssel zur „Entsumpfung“ der Frau in Ihrem Leben ist die Erkenntnis, dass einige Ihrer grundlegenden Annahmen über sie entweder zu vereinfacht oder schlichtweg falsch sind. Mit „zu vereinfacht“ meine ich, dass wir uns gewöhnlich mit einem unvollständigen oder oberflächlichen Verständnis unserer Partnerin zufriedengeben. Noch schlimmer: Die meisten Männer haben keine Ahnung, wie sie mit diesem begrenzten Verständnis praktisch umgehen sollen.

Ein Beispiel: Die meisten Männer wissen, dass Frauen Sicherheit wollen. Schön und gut, aber was bedeutet das genau? Ein regelmäßiges Gehalt? Ein großes Haus? Ein florierender Rentenfonds? Es ist ein großer Schock, mit Hunderten von Frauen zu sprechen und herauszufinden, dass finanzielle Sicherheit zwar ganz schön, doch längst nicht so wichtig ist wie die emotionale Sicherheit – die Zusage und das Vertrauen, dass Sie für sie da sind, was auch immer geschieht. Ob Sie es glauben oder nicht, die emotionale Sicherheit ist viel einfacher herzustellen als die finanzielle Sicherheit, um die Sie sich vielleicht im Schweiß Ihres Angesichts bemühen.

„Frauen sind Männersache“ wird Ihnen dabei behilflich sein, von oberflächlichen Vorstellungen zum überaus wichtigen *Verstehen* zu gelangen, was solche Dinge im täglichen Leben mit Ihrer Frau bedeuten. Wenn Sie erst einmal diese Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen versuchen, werden Sie erstaunt sein, welche Auswirkungen dies für Ihre Partnerschaft mit sich bringt.

„Frauen sind Männersache“ wird Ihnen dabei behilflich sein, von oberflächlichen Vorstellungen zu dem überaus wichtigen *Verstehen* zu gelangen, was solche Dinge im täglichen Leben mit Ihrer Frau bedeuten.

Das Buch konzentriert sich auf sechs wesentliche Aspekte, die nachstehend kurz vorgestellt werden. Einige davon sind für Sie vermutlich eine Überraschung. Andere vielleicht nicht – zumindest bis jetzt nicht.

<b>Unser oberflächliches Verständnis</b>	<b>Was Ihre Frau wirklich will</b>
<i>Frauen brauchen das Gefühl, geliebt zu werden.</i>	Selbst wenn Ihre Beziehung sehr gut funktioniert, ist sich Ihre Partnerin wahrscheinlich tief im Inneren Ihrer Liebe nicht sicher. Manchmal wird diese latente Unsicherheit nach oben befördert, und dann zeigt Ihre Frau bestimmte Verhaltensweisen (die sie möglicherweise erschrecken oder verwirren), bis sie sich erneut Ihrer Liebe versichert hat.
<i>Frauen sind gefühlsbetont.</i>	Frauen sind ständig und gleichzeitig mit zahlreichen Gedanken und Gefühlen aus der Vergangenheit und der Gegenwart beschäftigt. Über diese Empfindungen kann man nicht einfach hinweggehen.
<i>Frauen wollen Sicherheit, das heißt finanzielle Sicherheit.</i>	Ihre Frau braucht die emotionale Sicherheit und Nähe zu Ihnen so sehr, dass sie sogar bereit ist, finanzielle Unsicherheit in Kauf zu nehmen, um die emotionale Sicherheit zu gewinnen.

<i>Sie will gar nicht, dass ich ihr Problem löse; sie will nur, dass ich zuhöre.</i>	Wenn sie ein emotionales Problem mit Ihnen teilen will, so sind ihre Gefühle und ihr Wunsch, angehört zu werden, viel wichtiger als das eigentliche Problem.
<i>Sie will nicht oft Sex; wahrscheinlich begehrt sie mich nicht.</i>	Rein körperlich haben Frauen in der Regel seltener ein sexuelles Verlangen als Männer – und in der Regel hat das nichts damit zu tun, dass Sie nicht begehrenswert wären.
<i>Sie möchte attraktiv aussehen.</i>	Im Innern Ihrer klugen, selbstsicheren Frau schlummert ein kleines Mädchen, das sich danach sehnt, dass Sie es lieb haben – und dass Sie nur Augen für dieses kleine Mädchen haben.

## **Wie sind wir zu unseren Erkenntnissen gekommen? – Unsere Methode**

Im Verlauf eines knappen Jahres haben Shaunti und ich daran gearbeitet, Bereiche auf der „weiblichen Landkarte“ zu ermitteln, die auf das Wesen der meisten Frauen zutreffen und zugleich von den wenigsten Männern verstanden werden. Neben der Durchführung Hundertender von Einzelinterviews haben wir bei Frauenveranstaltungen, bei denen Shaunti Material aus „Männer sind Frauensache“ präsentierte, eine große Menge anekdotenhafter Informationen gesammelt. Ich habe mit den unterschiedlichsten Frauen gesprochen: mit Müttern, die sich ausschließlich um den Haushalt und die Familie kümmern, mit Unternehmerinnen und Sekretärinnen – im Flugzeug, bei Seminaren und über Shauntis Büchertisch hinweg, wenn sie nach Abschluss einer Frauenkonferenz von allen Seiten bestürmt wurde. Überdies habe ich mich durch Hunderte von E-Mails und Kommentare auf Shauntis Website gekämpft ([www.4-womenonly.com](http://www.4-womenonly.com)).

\* Diese Internetseite enthält (in englischer Sprache) Beiträge zum Thema „Mannsein“, die sonst nirgends veröffentlicht wurden.



Bei all diesen Gelegenheiten war ich lediglich der „Mann im Hintergrund“. Ähnlich wie die Reporter, die zu Beginn des Irakkriegs mit den Panzertruppen vorrückten, behielt ich stets meinen Helm auf und hielt mit gesenktem Kopf mein Notizbuch fest.

**Ich war der „Mann im Hintergrund“. Ich behielt meinen Helm auf und hielt mit gesenktem Kopf mein Notizbuch fest.**

Nach all diesen Untersuchungen führten wir eine wissenschaftliche, landesweite Erhebung durch. Shaunti hatte für „Männer sind Frauensache“ mit dem Umfrageexperten Chuck Cowan zusammengearbeitet, dem ehemaligen Chef des US-amerikanischen Statistischen Bundesamtes, der als Entscheidungsanalytiker bei einem Meinungsforschungsinstitut arbeitet. Gemeinsam entwickelten wir eine repräsentative Erhebung unter vierhundert Frauen in den Vereinigten Staaten. Nach Abschluss der entsprechenden Interviews, Umfragen und Veranstaltungen hatten wir umfangreiches „Forschungsmaterial“ von mehr als 3.000 Frauen.

Ich bin sicher, dass Sie von den Ergebnissen dieser Forschung fasziniert sein werden. Einige der Ergebnisse sind möglicherweise eine Herausforderung und nicht leicht zu akzeptieren, doch die meisten Männer waren erstaunt, wie hilfreich die meisten Erkenntnisse sind und wie *leicht* sie umzusetzen sind, um zu einer besseren, einfacheren Beziehung zu gelangen.

## **Hinweise zum Lesen der „weiblichen Landkarte“**

Bevor wir uns mit den einzelnen Ergebnissen auseinandersetzen, hier einige Hinweise zum Lesen dieser „Karte“:

- Dieses Buch basiert auf einer biblischen Weltansicht. Es geht uns darum, Ihnen einschlägige Erkenntnisse über Ihre Partnerschaft zu vermitteln. Da Shaunti und ich das Leben vom Standpunkt unseres christlichen Glaubens betrachten, stimmen unsere Ausführungen mit biblischen Grundsätzen überein. Wir sind davon überzeugt, dass eine Partnerschaft zur größten Erfüllung gelangt, wenn beide Partner entschlossen sind, gemeinsam Jesus Christus

zu dienen. Wir führen in diesem Buch nicht ständig Zitate aus der Bibel an, doch die Bibel ist unsere Referenz – der einzige verlässliche Ratgeber für Beziehungen. So lautet beispielsweise unsere Ausgangsposition, dass Männer ihre Frauen so lieben sollen, wie Jesus uns liebt; das bedeutet: seine Frau zu lieben, ihr zu dienen und bereit zu sein, alles um ihretwillen aufzugeben – sogar sich selbst.

- Dieses Buch ist kein umfassender Eheratgeber. Es gibt bereits jede Menge Ehebücher auf dem Markt – darunter einige fantastische Bücher von christlichen Experten. Wir halten uns also aus bereits gründlich behandelten Themenbereichen heraus und überlassen die tiefgründigeren theologischen Ausführungen anderen Autoren. Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Männer, doch die darin behandelten Aspekte können für alle hilfreich sein, die in einer verbindlichen Beziehung leben. Wenn Ihre Beziehung ernsthaft gefährdet ist, wird Ihnen dieser kleine Ratgeber vielleicht wichtige Hinweise geben; doch er ist nicht wirklich dafür geeignet, zur Bewältigung einer schweren Krise beizutragen. Wir möchten Sie dazu ermutigen, die Art von Beratung und Hilfe in Anspruch zu nehmen, die Ihre Partnerschaft braucht und auch verdient.
- Dieses Buch behandelt die Thematik bewusst einseitig. Genau wie „Männer sind Frauensache“ für Frauen konzipiert ist (und wenn Ihre Frau das Buch gelesen hat, haben Sie möglicherweise davon profitiert), ist dieses Buch gezielt für Männer geschrieben. Ja, auch Sie als Mann haben Bedürfnisse, und manche Probleme in Ihrer Partnerschaft sind vielleicht darauf zurückzuführen, dass Ihre Frau Sie nicht versteht. Doch darum geht es in „Männer sind Frauensache“ – nicht aber in diesem Buch. Hier geht es um die Psyche der Frau, und wir konzentrieren uns ausschließlich darauf, wie sich Männer gegenüber ihren Frauen verhalten, nicht umgekehrt. (Aus diesem Grund wurden in der Umfrage auch nur heterosexuelle Frauen berücksichtigt.)
- Jede Regel kennt Ausnahmen. Beachten Sie: Wenn ich sage: „Die meisten Frauen denken so oder so“, dann heißt das nicht: „alle

Frauen“. Wir nehmen notwendigerweise Verallgemeinerungen vor, um das größtmögliche Spektrum abzudecken. Doch es gibt natürlich Ausnahmen.

- Unsere Erkenntnisse sind möglicherweise nicht „politisch korrekt“, aber wir sind bemüht, uns an das zu halten, was offensichtlich ist. Shaunti schreibt für eine Zeitung regelmäßig Kolumnen zum Thema „Frauenangelegenheiten“, und sie erhält häufig E-Mails von Frauen, die sich darüber beschwerten, dass sie Verallgemeinerungen über Frauen vornimmt – also genau das, was wir in diesem Buch mit Absicht tun. Wenn man beachtet, dass ich es als *Mann* wage, solche Verallgemeinerungen vorzunehmen, dann wird klar, dass es hier Potenzial für Kontroversen gibt. Wir wissen nicht so recht, wie wir dieses Problem lösen können, daher haben wir uns dazu entschlossen, einfach weiterzugeben, was wir erkannt haben. (Jeder Frau, die ihre Nase in dieses Buch steckt, möchte ich sagen: Wir wollen niemanden verletzen. Wir wollen einfach nur ganz offen aus Männersicht zu Männern sprechen – über *Sie*. Unser einziges Ziel besteht darin, Ihrem Mann dabei zu helfen, Sie besser zu verstehen und zu lieben. Auch wenn wir uns dazu über die männliche Fixierung auf Sex lustig machen müssen ...)

Wir haben uns dazu entschlossen, einfach weiterzugeben, was wir erkannt haben.

## Der nächste Schritt

Auf den folgenden Seiten werden Sie eine Menge vielversprechender Aufforderungen erhalten, Neues auszuprobieren. Die meisten Empfehlungen sind unglaublich einfach, doch möglicherweise sind sie für Sie – zumindest beim ersten Lesen – ungewöhnlich. Wenn Sie alles, was Sie in diesem Buch lesen, bereits instinktiv wissen und umsetzen würden, gäbe es keine Verwirrung, keinen Frust ... Habe ich schon die „weiblichen Sumpfgebiete“ erwähnt?

Ich möchte Sie ermutigen: Lassen Sie sich Zeit, Ihre jahrelang existierenden, falschen Vermutungen und kontraproduktiven Reak-

tionen zu korrigieren. Nehmen Sie eine demütige Haltung an. Seien Sie bereit, Erkanntes in die Praxis umzusetzen. Glauben Sie daran, dass Sie es schaffen können!

Ich habe gelernt, dass dies möglich ist. Nach einigen Monaten, in denen ich als „Mann im Hintergrund“ fungierte, sah ich mir eines Abends mit Shaunti einen Film an. Nach der Hälfte des Films erwähnte ich beiläufig, dass ich die Art, wie eine der Darstellerinnen die andere behandelte, nicht mochte. Shaunti setzte sich kerzengerade auf, grinste und sagte: „Du denkst wie eine Frau.“

Das sollte natürlich ein Lob sein, doch in der kleinen Stadt im Mittelwesten, in der ich aufgewachsen bin, ist eine solche Bemerkung ein harter Schlag für einen Mann. Aber dann wurde mir klar: Vielleicht hatte ich tatsächlich ein paar wertvolle Dinge über das weibliche Universum gelernt, einfach nur dadurch, das ich in diese Welt hineinhorchte.

Ich hoffe, dass Sie auch diese Erfahrungen machen.