

Inhalt

- 1 Der Tag, an dem mir ein Licht aufging 9
*Wie ich mir meiner Wissenslücken im Hinblick
auf Männer bewusst wurde*
- 2 Liebe allein reicht nicht 19
*Warum Ihr Respekt für Ihren Mann wichtiger ist
als Ihre Liebe*
- 3 Auf der Bühne des Lebens 45
*Warum Männer nach außen hin so von sich
überzeugt sind, obwohl sie sich tief im Inneren
wie Hochstapler vorkommen*
- 4 Einsame Kämpfe 63
*Warum die Pflicht, den Unterhalt zu bestreiten,
Ihren Mann belastet und warum er es dennoch
gar nicht anders haben will*
- 5 Sex bringt frischen Wind in die Segel 76
*Warum eine erfüllte Sexualität den Zugang
zu den Gefühlen des Mannes eröffnet
(... und raten Sie mal, wer den Schlüssel
in der Hand hält)*
- 6 Der visuelle Karteikasten im Kopf 92
*Warum es für Männer so natürlich ist, hinzuschauen,
und so schwer, zu vergessen, was sie gesehen haben*

7	Pralinen, Blumen und Würmer an der Angel	114
	<i>Warum der Kerl am Ende doch Sinn für Romantik hat</i>	
8	Die Wahrheit über Ihr Aussehen	130
	<i>Warum Äußerlichkeiten im Innenleben Ihres Mannes eine große Rolle spielen</i>	
9	Ein Wort von Herz zu Herz	148
	<i>Was Ihr Mann Ihnen gern anvertrauen möchte</i>	
	Weitere Hilfestellungen	154
	Anmerkungen	155
	Dank	157

1

Der Tag, an dem mir ein Licht aufging

Wie ich mir meiner Wissenslücken im Hinblick auf Männer bewusst wurde

Die halbe Menschheit weiß bereits, was Sie in diesem Buch erfahren.

Als jung verheiratetes Paar lebten mein Mann und ich in Manhattan und wie alle New Yorker gingen wir überall zu Fuß hin. Oft, wenn wir Hand in Hand durch die Straßen schlenderten, warf Jeff plötzlich und scheinbar unvermittelt seinen Kopf herum. Wenn wir zum Beispiel gerade den Inlineskatern im Central Park zuschauten oder an einer Fußgängerampel standen, kam es vor, dass er spontan nach oben zum Himmel schaute. Ich fing an, mich zu wundern: Was war denn nur da oben los? War da irgendwas an den Hochhäusern?

Wie sich herausstellte, war da oben tatsächlich etwas los, wenn auch nicht an den Hochhäusern.

Ist es Ihnen auch schon einmal so gegangen, dass etwas, das Ihr Mann sagte oder tat, in Ihren Augen völlig irrational wirkte? Haben Sie schon einmal vergeblich darüber nachgedacht, was ihn bloß jetzt schon wieder so wütend gemacht hat? Mir ist es schon oft so gegangen.

Nachdem ich insgesamt 2.000 Männer mündlich oder schriftlich interviewt habe, kann ich Ihnen sagen, dass die Gründe für diese und andere vermeintliche Absonderlichkeiten etwas mit dem Innenleben des Mannes zu tun haben. Er würde Ihnen gern die Hintergründe seines Verhaltens erklären, aber in vielen Fällen hat er einfach keine Ahnung, wie er sich Ihnen verständlich machen soll. In anderen Fällen ist ihm gar nicht bewusst, dass Sie

sich auf bestimmte Verhaltensweisen keinen Reim machen können.

In diesem Buch möchte ich die Interviews und die Antworten, die ich gefunden habe, mit Ihnen teilen. Doch Vorsicht! Das könnte dazu führen, dass Sie sich mehr als einmal an die Stirn greifen!

Ich kann Ihnen sagen, dass die Gründe für diese und andere vermeintliche Absonderlichkeiten etwas mit dem Innenleben des Mannes zu tun haben.

Wie alles begann . . .

Lassen Sie mich kurz erzählen, wie ich dazu kam, dieses Buch zu schreiben. Es begann mit den Recherchen für meinen Roman *The Lights of Tenth Street* („Die Lichter der 10. Straße“). Eine der Hauptfiguren in dieser Geschichte ist ein liebevoller christlicher Ehemann und Vater, der seine Sache sehr ernst nimmt. Da die innere Handlung möglichst authentisch sein sollte, beschloss ich, Männer in meinem Umfeld – angefangen von meinem Ehemann Jeff bis hin zu allen möglichen Männern in unserem Freundeskreis – zu ihrem persönlichen Erleben zu befragen.

Eine der Schwierigkeiten meiner Romanfigur ist ein ständiger innerer Kampf um seine Integrität im sexuellen Bereich. Er liebt seine Frau und seine Kinder und ist Jesus wirklich hingegeben. Dennoch driften seine Augen immer wieder zu anderen Frauen, und er muss ununterbrochen darum ringen, seine Gedanken unter Kontrolle zu halten. Keine Minute vergeht, ohne dass er sich gegen irgendwelche neuen Versuchungen wehren muss, angefangen vom Internet bis hin zur Frau im Minirock auf der Straße.

Jeff und die anderen Männer meinten dazu nur: „Ja, und? Das geht doch jedem Mann so!“ Tja – meine kleine Spontanumfrage ergab, dass der Mann in meinem Roman sich in einer Situation befindet, die nahezu jedem Mann auf dieser Welt vertraut ist, einschließlich der vielen aufrechten christlichen Ehemänner, die ich in meinen Interviews befragte.

Diese Erkenntnis führte zu weiteren Umfragen und dann schließlich zu Hunderten von mündlichen und schriftlichen Interviews, viele davon im Rahmen einer professionell durchgeführten Studie, die die Informationsgrundlage für dieses Buch bildete. Ich interviewte Freunde beim Abendessen, Fremde an der Wursttheke im Supermarkt, verheiratete Familienväter in der Gemeinde und allein stehende Studenten auf dem Platz neben mir im Flugzeug. Ich sprach mit Geschäftsführern, Rechtsanwälten, Pastoren, Technikern, Verkaufsmanagern, dem Wachmann im Kaufhaus und mit den Leuten hinter der Theke im Coffeeshop. Ich habe sogar einen Opernsänger und einen ehemaligen Football-Star befragt. Niemand war vor mir sicher.

Der Tag, an dem mir ein Licht aufging

Wie sich herausstellte, wiesen all diese Männer in ihrem inneren Erleben eine Reihe von erstaunlichen Gemeinsamkeiten auf. Sie alle hatten ganz ähnliche Empfindungen und Bedürfnisse, Sorgen und Ängste.

Das Meiste davon sind Dinge, von denen mein eigener Mann sich wünschte, sie mir erläutern zu können, ohne aber zu wissen, wie.

Ich dachte immer, ich wüsste eine ganze Menge über Männer – doch in Wirklichkeit hatte ich keine Ahnung. In vielen Bereichen war mein Wissen äußerst oberflächlich. Als ich die Gelegenheit hatte, den Dingen auf den Grund zu gehen, war auf einmal nichts mehr so wie vorher. Ich kam mir ein bisschen vor wie eine Cartoonfigur, bei der plötzlich eine Glühbirne über dem Kopf aufleuchtet.

Was noch besser war: Es stellte sich heraus, dass es sich durchweg um Themen handelte, von denen mein Mann sich wünschte, sie mir erläutern zu können, ohne aber zu wissen, wie. Und genau das bekam ich von den meisten Männern immer wieder zu hören, mit denen ich im Rahmen meiner Recherchen sprach. Obwohl ich in meiner Beziehung zu meinem Mann natürlich noch immer viele Fehler mache – und das wird sich wohl auch nicht ändern las-

sen! –, bin ich doch zu einer Reihe von wertvollen Einsichten gelangt, die mir hoffentlich helfen, ihn besser zu verstehen und ihm die Unterstützung zu sein, die *er* braucht.

Ich wünsche mir, dass auch Ihnen ein Licht aufgeht.

Jede Frau weiß zum Beispiel, dass Männer eher visuell veranlagt sind. Doch was genau *bedeutet* das?

Was mich wohl besonders überrascht hat, war die Tatsache, dass ich ... überrascht war! Wir Frauen bilden uns oft ein, ganz gut darüber Bescheid zu wissen, was in unseren Männern vorgeht. Jede Frau weiß zum Beispiel, dass Männer eher visuell veranlagt sind. Doch was genau *bedeutet* das?

Die entscheidende Frage lautet, was unsere Erkenntnisse uns im Alltag bringen, mit anderen Worten also, wie sich unsere Einsichten so nutzen lassen, dass die Beziehung zwischen uns und unserem Mann sich verbessert. Um noch einmal beim Beispiel der visuellen Veranlagung zu bleiben – es ist ein großer Unterschied, ob wir einfach nur eine vage Vorstellung davon haben, dass ein Mann stärker visuell ansprechbar ist als eine Frau, oder ob wir uns darüber im Klaren sind, dass der sexuell aufreizende Werbespot, den er sich soeben angeschaut hat, eine Zeitbombe ist, die irgendwann irgendwo in seinem Kopf hochgehen und ihn in Schwierigkeiten bringen wird. Es ist etwas ganz anderes, ob wir hilflos dastehen und uns fragen, was in ihm vorgehen mag, oder ob wir uns das Wissen, das wir aus der Umfrage unter Hunderten von Männern gewonnen haben, zunutze machen, um zu wissen, wie wir unseren Partner praktisch unterstützen können.

Als ich im Rahmen der Gespräche so meine Rückschlüsse zog und den Männern gegenüber durchblicken ließ, meinten diese häufig: „... aber das wisst ihr Frauen doch sicherlich schon, oder?“ Häufig musste ich ihnen zur Antwort geben: „Tja, also *ich* wusste es noch nicht.“ Mir wurde auf einmal klar, wie wenig wir die Männer wirklich verstanden und wie wenig die Männer selbst sich dieser Unkenntnis auf Seiten der Frauen bewusst waren. Solche Missverständnisse sind immer wieder Ursache vieler Konflikte.

Sieben Erkenntnisse

Hier also die Erkenntnisse, die in diesem Buch behandelt werden – zum einen die reinen Informationen und dann die Übertragung auf die Praxis.

Wie bei jedem Menschen ist das Innenleben eines Mannes ein Konglomerat, in dem die einzelnen Elemente jeweils aufs Engste miteinander verwoben sind. Ob Sie nun Ihren Mann, Ihren Freund oder Ihren Sohn betrachten – kein Aspekt lässt sich isoliert von den anderen begreifen und jeder einzelne hat Auswirkungen auf alle anderen Bereiche. Ich möchte hier die Aspekte herausgreifen, die mir besonders wichtig und hilfreich erscheinen.

Die Umfrage

Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erkenntnisse auch belegen kann, und zwar mit einer Studie, die auf einer fachlich fundierten Umfrage unter mehreren hundert Männern basiert.

Wie wir Männer verstehen	Bedeutung in der Praxis
<i>„Männer brauchen Respekt.“</i>	Männer würden eher auf Liebe verzichten als auf Respekt und Anerkennung.
<i>„Männer sind unsicher.“</i>	Obwohl Männer oft so souverän auftreten, kommen sie sich häufig wie Hochstapler vor und haben große Angst, dass ihre Mängel und Unsicherheiten ans Licht kommen könnten.
<i>„Männer sind fürsorglich.“</i>	Selbst wenn Sie als Frau genug Geld verdienen, um Ihrer Familie ein gutes Auskommen zu ermöglichen, würde Ihr Mann die Verpflichtung spüren, für Sie zu sorgen.

<p><i>„Männer wollen Sex.“</i></p>	<p>Wenn Sie sich von Ihrem Mann sexuell angezogen fühlen, dann hat das tief greifende Auswirkungen auf sein Wohlbefinden und sein Selbstvertrauen in allen Lebensbereichen.</p>
<p><i>„Männer sind visuell gepolt.“</i></p>	<p>Selbst glücklich verheiratete Männer haben mit Bildern anderer Frauen zu kämpfen, denen sie sich im Alltag ausgesetzt sehen oder die in ihrer Erinnerung gespeichert sind.</p>
<p><i>„Männer sind unromantisch.“</i></p>	<p>In Wirklichkeit haben alle Männer einen Sinn für Romantik, auch wenn sich das manchmal ein wenig anders äußert als bei Frauen. Sie wollen Romantik, aber sie haben in diesem Bereich auch große Versagensängste.</p>
<p><i>„Männer legen großen Wert auf das Aussehen von Frauen.“</i></p>	<p>Sie brauchen keine Traumfigur zu haben, aber Ihr Mann wünscht sich, dass Sie sich Mühe geben, das Beste aus sich zu machen. Er wird keine Kosten und Mühen scheuen, um Sie dabei zu unterstützen.</p>

Da ich zu diesem Thema keinerlei empirische Erhebungen finden konnte, zog ich eine Reihe von Experten hinzu, zum einen Chuck Cowan, den früheren Leiter der Abteilung „Umfragedesign“ des Statistischen Bundesamts der Vereinigten Staaten, zum anderen Cindy Ford von der Arbeitsgruppe „Umfragen“ des Unternehmens

„Decision Analyst“. Sie halfen mir, diese Umfrage zu entwerfen und durchzuführen. Die Erhebung wurde zunächst im ganzen Land als Zufallsstichprobe mit 400 Männern im Alter von 21 bis 75 Jahren durchgeführt. Die Teilnehmer beantworteten insgesamt zwei Dutzend Fragen zu ihren Lebensumständen, Einstellungen, Empfindungen und Bedürfnissen. Bei der Umfrage betonten wir, dass es uns weniger um äußere Verhaltensweisen als vielmehr um die Gedanken und Gefühle ging.

Aus der Umfrage ergaben sich eine Reihe von Erkenntnissen, denen wir näher auf den Grund gehen wollten. So führte ich noch eine weitere informelle Erhebung durch, bei der ich insgesamt 400 andere Männer anonym befragte (diesmal ganz spezifisch Christen), denen ich zusätzlich noch eine Reihe von weiteren Fragen stellte. Erstaunlicherweise gab es kaum Unterschiede zwischen den Kirchgängern und den anderen Befragten.

Als ich die Ergebnisse der anonymen Umfragen auf dem Tisch hatte, stellte ich fest, dass sie die Befunde aus meinen zuvor durchgeführten Interviews voll bestätigten. Ich bekam immer wieder dieselben Aussagen zu hören und nun konnte ich meine aus den Einzelbefragungen gewonnenen Erkenntnisse auch statistisch untermauern. Es waren also nicht nur ein paar besonders ausgefallene Exemplare der Spezies Mann, die ich da befragt hatte. (Ich selbst bin ja Politikwissenschaftlerin, nicht Psychologin, und mein früherer Statistikprofessor an der Universität hätte sicherlich einige Anfragen an mein statistisches Urteilsvermögen gehabt, da ich nahezu ein ganzes Semester brauchte, um zu begreifen, was eine Regressionsanalyse ist. So war ich sehr erleichtert, dass meine Ergebnisse schließlich auch von Statistikfachleuten bestätigt wurden!)

Nun konnte ich meine aus Einzelbefragungen gewonnenen Erkenntnisse auch statistisch untermauern. Es waren also nicht nur ein paar besonders ausgefallene Exemplare der Spezies Mann, die ich da befragt hatte.

Ich möchte noch betonen, dass die Männer, die ich immerhin zu äußerst persönlichen Themen befragt hatte, allesamt sehr offen

und ehrlich geantwortet hatten. Also, liebe Teilnehmer, wo auch immer Sie gerade sind, nochmals herzlichen Dank.

Vorab: Die Grundregeln

Ich weiß, dass Sie es jetzt kaum noch erwarten können, endlich ins Thema einzutauchen, aber bevor wir uns dem Innenleben der Männer zuwenden, lassen Sie uns noch ein paar Grundregeln festlegen.

1. Wenn Sie hoffen, dass ich auf den Männern herumhacken und Ihnen Beweise an die Hand geben werde, dass Ihr Mann wirklich ein Schuft ist, dann werden Sie hier nicht fündig. Ich habe große Hochachtung vor den Männern, die bereit waren, sich so offen mitzuteilen, und wenn ich mein Wissen an die Öffentlichkeit trage, dann wünsche ich mir, damit vielen Frauen helfen zu können, die wunderbaren Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu verstehen und wertzuschätzen.

Wenn Sie hoffen, dass ich auf den Männern herumhacken und Ihnen Beweise an die Hand geben werde, dass Ihr Mann wirklich ein Schuft ist, dann werden Sie hier nicht fündig.

2. In diesem Buch geht es *nicht* um eine Gegenüberstellung der Unterschiede zwischen Mann und Frau oder um die Frage, wie Ihr Mann sich Ihnen gegenüber verhalten sollte. Natürlich haben auch wir Frauen unsere Bedürfnisse, und vieles davon, was wir hier besprechen, ist für uns ebenso relevant wie für Männer. Da es hier aber in erster Linie um das Innenleben der Männer geht und ich leider nur beschränkten Platz zur Verfügung habe, werde ich ausschließlich darauf eingehen, wie wir uns als Frauen den Männern gegenüber verhalten, nicht umgekehrt. (Aus diesem Grunde habe ich auch keine homosexuellen Männer befragt.)