

## Die 2 wichtigsten Fähigkeiten im Umgang mit Frauen

**Katharina Klees**



**Viele Männer wissen nicht, wie Sie mit einer wütenden, nörgelnden oder emotionalen Frau umgehen sollen. Da Reden offensichtlich nicht der richtige Weg ist und eher in die Sackgasse führt, kapitulieren sie oftmals. Als Zeichen der Hilflosigkeit drücken es viele Männer so aus:**

**"Egal, was ich tue, es ist immer falsch. Also schweige ich besser!"**

Oftmals kommt vor, dass Sie sich womöglich auf eine rationale Ebene zurückziehen. Dort "fühlen" Sie sich eher zu Hause. Doch die Emotionen toben innerlich. Sie brauchen nur mal einen Pulstest machen. Männer werden ebenso von Streit (Vorwürfe/Kritik, Rechtfertigung, Geringschätzung und Rückzug/Liebesentzug) getriggert, wie Frauen. Doch sie nutzen andere Mechanismen, um damit umzugehen. Kleine Jungs lernen früh, wie wichtig es ist, ohne Anzeichen von Schwäche zu reagieren. Sie schauen dies vom Vater ab. Es ist aufschlussreich zu erfahren, was in einem Mann passiert, der schweigt, sich zurückzieht und durch sein "Mauern" dazu beiträgt, den Streit aufrechtzuerhalten.

Nehmen krisenhafte Gefühle überhand, schaltet sich bei Männern sehr viel eher ein rational wirkendes Kontroll-Programm ein. Der moderne Mann kultiviert gerade gegenüber der immer durchsetzungsfähigeren Frau seine spontanen Reaktionen. Gewalt, Schreien oder unfaires Streiten gehört nicht zum Repertoire des zivilisierten Mannes. Zum Schutz der Partnerin, die im Verlauf der Emanzipation eine Machtposition errungen hat, halten Männer sich immer mehr zurück.

Viele Männer haben Schuldgefühle, da die Vorwürfe der Partnerin im Kern Richtiges enthalten. Viele akzeptieren die Definition ihrer Frauen, dass die vorgebrachten Probleme gelöst werden müssen. Wenn diese Frauen eine Beratung aufsuchen, nimmt die Klage über den Mann einen großen Raum ein. Es ist, als sei der Mann Ursache ihrer Unzufriedenheit und ihres Frustes. Der Ärger ist groß, der Mann ein Trottel oder ein Ignorant. Manchmal wirkt es, als wären diese Frauen fixiert auf ihren Frust. Sie treiben nicht selten ihre bessere Hälfte mit ihrer Kritik fort und beschweren sich gleichzeitig über die häufige Abwesenheit.

### **Eine kleine Querschnittuntersuchung**

Was genau beklagen aggressive Frauen an ihren Männern? Im Wesentlichen leiden sie unter der häufigen Abwesenheit Ihrer Partner, der emotionalen Unzugänglichkeit und dem Ausweichen bei Gesprächen. Die Frauen fühlen sich im Stich gelassen, zurückgewiesen, unbeachtet, überfordert, benutzt und stehen gelassen. Die Männer widmen sich in extremer Weise ihrem Beruf, stürzen sich in aufwendige Hobbys, sitzen ständig am Computer, schauen fern oder finden andere Gründe, der Frau auszuweichen. In extremen Fällen gehen die Partner fremd, betrinken sich oder verschleudern ihr Geld mit PC- oder Telefonsex. Viele Männer halten die Frauen hin, lehnen gefühlvolle Gespräche ab, belügen ihre Frauen und halten sich nicht an Absprachen.

Hier die Situation einer Frau, die sicherlich besonders ist, jedoch die Entfremdung der Paarebene gut auf den Punkt bringt:

Ich fühle mich von meinem Mann als Frau nicht beachtet. Ich habe versucht, ihn darauf aufmerksam zu machen, kam da aber überhaupt nicht rüber. Er fand mich da extrem egoistisch. Er versteht mich nicht im Ansatz und ich fragte mich, hat er überhaupt noch Gefühle für mich? Ich soll meine Pflicht erfüllen und mal bereit zum Sex sein. Er sagt dazu, dass ich mir das einbilde. Er erschien mir immer mehr hart, unerbittlich und unnahbar. Als sei eine dicke fette Mauer aus Metall um ihn herum. Er bezeichnet mich als Träumerin, die keine Ahnung von der Welt hat, von der Realität, wie sie wirklich ist. Dann kam die Sache mit unserer Nachbarin. Er hatte ein Verhältnis mit ihr. Er hat mich belogen und betrogen. Ich war zutiefst verletzt. Er sagte, er habe die Beziehung beendet, doch es kam heraus, dass das nicht stimmte. Als er dann auszog, fühlte ich mich merkwürdig befreit. Als er dann doch wieder zurückkam, wurde alles sehr schnell wieder wie davor.

Oftmals zweifeln die Klientinnen an ihrer Wahrnehmung, da ihre Unzufriedenheit und die ausgedrückte Wut der Frauen von deren Partnern als Begründung für die männliche Distanzierung benannt wird. Diese Klientin weiß nicht mehr, was sie glauben soll:

Ich fühle mich von ihm allein gelassen. Er ist immer mit Freunden fort, auf ein Bierchen und hat Vergnügen, während ich zu Hause arbeite. Ich habe ihm bittere Vorwürfe gemacht deswegen. Er sagt, ich

führe ständig Kaugummigespräche, eben weil er mich vorverurteilt. Er fühlt sich von mir bevormundet und herabgesetzt. Dabei braucht eben er sehr lange, bis er sich auf Kompromisse einlässt oder etwas einsieht. Er weiß immer alles besser und verdreht die Dinge. Er beleidigt mich, wenn ich mich verteidigen will. Wenn ich das zur Sprache bringen, dann sieht er es als persönlichen Angriff. Ständig sitzt er vor der Glotze. Wenn ich den Abend anders gestalten will, dann scheitert das. Also ziehe mich zurück und tue mir selbst Leid. Ich habe nun genug Zurückweisungen erlebt. Er sagt, ich würde ihn psychisch fertig machen.

Die Frauen erleben ihre Männer häufig so, dass diese mit Gefühlen, Gesprächen oder Nähe nicht viel anfangen können.

Mein Partner will sich in bestimmten Situationen nicht mit mir auseinander setzen. Ich fühle mich schuldig, wenn ich etwas anspreche und ihn in seiner Angst erlebe. Ich habe dann das Gefühl, alles kaputt gemacht zu haben. Wenn er sich dann zurückzieht, erlebe ich große Verlassenheitsängste. Dann will ich lieber gehen, weil ich ja sowieso verlassen werde.

Zwei Männer berichten, wie es ihnen mit dem Wunsch ihrer Partnerin geht, sich gemeinsam auszutauschen:

Meine Partnerin möchte reden. Ich kann das nicht und verstumme denn. Ich erzähle ihr vor allem nicht, dass ich mein eigenes Leben nicht auf die Reihe bekomme. Ich lasse sie in dem Glauben, alles sei in Ordnung. Ich kommuniziere zu wenig mit ihr, teile mich nicht mit und versuche vieles mit mir selber auszumachen.

Ich habe in meinem Leben viel Angst. Ich falle oft in eine apathische Haltung. Bei Auseinandersetzungen fühle ich mich schnell angegriffen und ungerecht behandelt. Meine Partnerin setzt mich unter Druck. Ich kann mich dagegen nicht wehren. Ich fühle mich wie von einem Gewitter überfallen, hilflos und ausgeliefert.

Es hat den Anschein, dass die Männer mit ihren Gefühlen nicht umgehen können oder gar mit ihrem eigenen Leben nicht zu Recht kommen, mit Ängsten kämpfen und in gleichem Maße die Frau auf Abstand halten wie ihre eigenen Emotionen. Der Mann einer weiteren Klientin weist ihr regelmäßig Unlogik nach, nur um sich nicht mit den Anliegen der Frau nach gefühlvollem Austausch auseinander setzen zu müssen:

Mein Mann begegnet Streitpunkten mit Aussage wie: „Deine Unzufriedenheit hat nichts mit mir zu tun, es entsteht alles in deinem Kopf. Du machst dich ganz alleine unglücklich. Du kannst andere nicht ändern, nur dich selbst. Es ist nicht immer so, wie du es wahrnimmst.“ Damit ist meine Kritik vom Tisch. Diese Psychosprüche machen mich rasend. Ihm ist insbesondere wichtig, nicht der Auslöser zu sein oder der Schuldige.

Ein Vermutung liegt nahe, dass die Männer Angst vor sich selbst haben und diese Angst nur in Schach halten können, wenn sie sich die konfrontative Frau vom Leibe halten. Wenn man bedenkt, von welch schrecklichen Erfahrungen und Verletzungen die Männer aus ihren Kindheiten berichten, dann wundert diese Gefühlsmauer in keiner Weise. Der Autor Rolf A.

Villon, der sich intensiv mit der eigenen Problematik auseinander gesetzt hat, stützt die Richtigkeit dieser These mit folgender Bemerkung:

„In uns ist ein Meer an Tränen, das diese Kränkungen hinterlassen hat, und wir suchen gewissermaßen Anlässe, um diese Tränen vergießen zu können. Wehe der Frau, die uns zu nahe kommt. Sie wird recht bald die dünne Wand durchstoßen, die unsere Traurigkeit bislang zurückhielt, und sie wird mit unserem Schmerz konfrontiert, der doch gar nicht ihr gilt.“ (S. 50)

Und an anderer Stelle entschuldigt er sich stellvertretend für seine Geschlechtsgenossen bei seiner Frau: „Mich drückt mein Panzer, und ich weiß, er drückt auch Dich. Verzeih mir.“ (S. 70).

Auch wenn offensichtlich wird, dass die Abschottung der Männer vermutlich weniger mit den Stacheln der Partnerin zu tun hat, werden Vorwürfe, Kritik und Geschrei keine Auflösung dieses Dilemmas bringen.

## **Die 2 wichtigsten Fähigkeiten für den Umgang mit der eigenen Frau**

Nehmen krisenhafte Gefühle überhand, schaltet sich bei Männern sehr viel eher ein rational wirkendes Kontroll-Programm ein. Es gibt sicherlich noch immer gewalttätige Männer. Doch der moderne Mann kultiviert gerade gegenüber der immer durchsetzungsfähigeren Frau seine spontanen Reaktionen. Gewalt, Schreien oder unfaires Streiten gehört nicht zum Repertoire des zivilisierten Mannes. Zum Schutz der Partnerin, die im Verlauf der Emanzipation eine Machtposition errungen hat, halten Männer sich immer mehr zurück. Eine Frau braucht es, ihre Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Deswegen wird Ihre Partnerin es Ihnen danken, wenn Sie die "Disziplin des emotionalen Zuhörens" beherrschen. Am besten kündigen Sie an, dass Sie es lernen wollen und eine bestimmte Zeit dafür reservieren wollen. Dann wundert sich Ihre Liebste nicht so sehr über diesen neuen Mann.

### **Das emotionale Zuhören**

Hören Sie Ihrer Partnerin einmal wirklich, echt und richtig zu. Sie werden erkennen, dies wirkt wahre Wunder. Das emotionale Zuhören führt zu echtem Verstehen. Wenn Sie damit eine Weile üben, wird dies vor allem Ihrer Partnerin sehr gut tun. Versprochen: Sie ist dann entspannter.

1. Wenn Ihre Liebste redet, dann hören Sie nur zu! Bringen Sie nichts, aber auch gar nichts von Ihrer eigenen Sichtweise ein. Auch wenn Sie sich angegriffen fühlen, hören Sie nur zu!
2. Fassen Sie immer wieder zusammen, was Sie verstanden haben. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Unterbrechen Sie auch ruhig, um das Gesagte zusammenzufassen.
3. Vermeiden Sie auf jeden Fall Bewertungen oder Interpretationen: "Du bist so und so, das siehst du falsch!" Vermeiden Sie jede Kritik oder Vorwürfe! Ganz wichtig!!!!
4. Gehen Sie vor allem auf die Gefühle ein. Fragen Sie immer wieder mal nach, wie sich das anfühlt. Benennen Sie die Gefühle, die Sie wahrnehmen. Bitten Sie auch darum, dass der andere innehält und nachspürt.
5. Achten Sie auf Körperreaktionen, Gesten und Körperhaltung und benennen Sie es: "Mir fällt auf, dass du so und so sitzt, deine Hände ringst, deine Finger zittern, etc...."
6. Fassen Sie vor allem immer das Wesentliche zusammen. Wenn Ihre Liebste tief durchatmet und erleichtert wirkt, dann sind Sie auf dem richtigen Wege.
7. Stellen Sie diese wichtigen Fragen: Was ist das Schlimmste an dem Problem? Was wäre, wenn es wirklich gut wäre? Was wäre der Ideal-Zustand? Was hindert dich daran, das zu tun, was du für richtig hältst?
8. Gehen Sie konsequent weg von der Verstandesebene und sprechen immer wieder das Gefühl und das subjektive Erleben an.
9. Laden Sie ein, auch einmal schweigend nachzuspüren. Und schweigen Sie, wenn der andere selber in sich hinein lauscht.

### **Die haltgebende Umarmung**

Wenn Ihre Partnerin Ihnen bittere Vorwürfe macht, Streitgespräche führt oder herumnörgelt, dann fehlt ihr Halt. Männer können viel tun, um den Streit liebevoll zu beenden oder erst gar nicht aufkommen zu lassen. Üben Sie 14 Tage die haltgebende Umarmung und testen Sie selbst. Wie viele Männer im Aufwind-Institut werden Sie positiv überrascht sein.

1. Halten Sie Ihre Frau jeden Tag fest und gehen Sie von sich heraus auf Ihre Frau zu. War-

ten Sie nicht ab, bis Ihre Partnerin Sie dazu auffordert.

2. Wenn Sie Ihre Frau umarmen, dann tun Sie dies am besten im Stehen. Stehen Sie selbst bequem. Seien Sie wie ein Baum. Ermutigen Sie Ihre Partnerin, sich ganz anzulehnen. Sie selbst stehen aufrecht mit geradem Kopf. Es gibt kein Streicheln, in ihrem Duft versinken oder Popo tätscheln. Dies ist kein Auftakt zu Sex (ganz wichtig)!

3. Sprechen Sie während der Umarmung möglichst nicht miteinander. Ihre Frau kann sehr emotional werden und weinen oder wütend sein. Bleiben sie klar und aufrecht und ermutigen Sie Ihre Partnerin, wenig zu sprechen und die Emotionen zu fühlen.

4. So lösen Sie die Umarmung: Wenn Ihre Partnerin sich aus Ihren Armen löst, nehmen Sie sich noch mal zu sich her. Damit signalisieren Sie ihr, dass Sie sie gerne halten. Vielen Frauen haben Sorge, nicht erwünscht oder eine Last zu sein. Erst wenn Ihre Partnerin sich zum zweiten Mal löst, lassen Sie sie gehen.

5. Sagen Sie Ihrer Partnerin regelmäßig: „Ich halte dich gerne. Und es steht dir zu.“ Damit zerstreuen Sie die Furcht, es sei Ihnen nicht ernst mit der Umarmung.

Diese Art der Umarmung folgt einem wichtigen Gesetz:

Wenn der Mann der Frau Halt gibt, wächst der Mann und die Frau kann sich anlehnen. Wenn der Mann der Frau durch diesen Halt dient, wächst die Frau und gibt von sich heraus dem Mann zurück. Das macht beide glücklich.

Sie können gerne ein Foto Ihrer Liebsten machen. Jetzt und nach 14 Umarmungen jeden Tag.