

Beatrice Wagner

Männer

Die längst fällige Bedienungsanleitung

humboldt

Inhalt

Vorwort	8
Kapitel 1: Vor dem Gebrauch zu lesen	11
Der erste Eindruck aus der Sicht der Hirnforschung .	11
Der erste Eindruck aus der Sicht der Verhaltensforschung	13
Der erste Eindruck aus der Sicht der Molekularbiologie	15
Der erste Eindruck aus der Sicht der Sexualtherapie	16
Das Resultat: die richtige Wahl	17
Warum reparieren und nicht einfach akzeptieren? ..	18
Kapitel 2: Funktionen des Mannes	20
Hauptfunktionen des Mannes	21
Versteckte Funktionen	22
Kapitel 3: Unterschiedliche Modelle	23
Der Schüchterne	23
Der Unnahbare	24
Der Unwiderstehliche	26
Der Kameradschaftliche	27
Der Frauenversther	28
Wichtig für das Zusammensein mit allen Männern .	29
Gibt es wirklich „typisch Mann“?	30

Werte-Ebenen sind entscheidender als Männertypen	31
Zu berücksichtigende Einflussfaktoren auf das Grundmodell.	35
Kapitel 4: Fehlermeldungen in der Beziehung	41
Fehlermeldung: Flirtet viel mit anderen Frauen	41
Fehlermeldung: Starrt zu sehr auf Äußeres	46
Fehlermeldung: Führt ständig Materialgespräche.	51
Fehlermeldung: Die Mutter ist wichtiger als die Partnerin.	56
Fehlermeldung: Das körpereigene Hygienebewusstsein ist schlecht entwickelt	59
Fehlermeldung: Reagiert cholerisch.	65
Fehlermeldung: Er ist zuhause schweigsam	72
Fehlermeldung: Kommt zu spät.	78
Kapitel 5: Fehlermeldungen im Haus	83
Fehlermeldung: Ist schlampig im Haushalt	83
Fehlermeldung: Pinkelt im Stehen	88
Fehlermeldung: Braucht ewig auf dem Klo	92
Fehlermeldung: Er ist ein TV-Despot	95
Fehlermeldung: Verfolgt jedes Fußballspiel	99
Fehlermeldung: Er ist ein Internet-Junkie	102
Fehlermeldung: Er raucht, du nicht	107
Fehlermeldung: Besteht auf zugeschraubten Gläsern	112

Fehlermeldung: Eine unerfreuliche Sammlung von vielen schlechten Gewohnheiten	115
Kapitel 6: Fehlermeldungen im Freien	122
Fehlermeldung: Er kann nicht vernünftig einkaufen .	122
Fehlermeldung: Beifahrerrowdy	127
Fehlermeldung: Plustert sich durch seine Arbeit auf .	131
Fehlermeldung: Benimmt sich schlecht bei Tisch . . .	138
Fehlermeldung: Geht nicht zum Arzt.	144
Kapitel 7: Technische Daten.	149
Glückliche Beziehung	149
Unglückliche Beziehung	150
Alleine sein	150
Heiratschancen	151
Sex und Gesundheit.	151
Des Mannes wichtiges Teil.	153
Zur Entstehungsweise dieses Buches	156
Literatur	160

Kapitel 2: Funktionen des Mannes

Die Fehleranfälligkeit des Produkts sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass es im Grunde sehr nützlich ist. Denn wäre man als Frau ganz und gar mit sich alleine zufrieden, gäbe es keine Notwendigkeit, einen Mann als etwas anderes denn als Zeitvertreib zu sehen. Das muss aber nicht sein. Denn das Produkt MANN hat zahlreiche, den Wünschen und Bedürfnissen der Frauen entgegenkommende

- Hauptfunktionen und
- versteckte Funktionen.

Hauptfunktionen des Mannes

Wie mir zig Frauen erzählt haben, sind dies die erwünschten Hauptfunktionen für einen Mann in einer Beziehung, die teilweise auch vorgefunden wurden:

- Er soll zuverlässig in Abmachungen sein.
- Er soll eine Beziehung als gegeben hinnehmen und sie nicht immer hinterfragen.
- Er soll loyal sein, nicht mit jemand anders flirten und meine Leistungen vor anderen nicht klein machen.
- Er soll interessiert an meiner Arbeit sein und mich unterstützen.

- Intelligenz und Humor müssen da sein, ich könnte nie mit jemanden zusammen sein, der keine Ironie versteht und der nicht auch mal über sich lachen kann.
- Er soll mir multiple Orgasmen verschaffen und zärtlich sein.
- Er soll treu sein.
- Er soll das Bedürfnis haben, Zeit mit mir zu verbringen, ohne jedoch anhänglich wie ein Graugänslein zu sein.
- Ich möchte einen unterhaltsamen Mann, der mir viel erzählen kann und mich zum Lachen bringt.
- Er soll mich mit Respekt behandeln.
- Er soll souverän, selbstbewusst und gelassen sein, sowohl im „Sieg“ über jemand anders als auch bei einer Niederlage.
- Er soll mich nicht beherrschen und mich mein Ding machen lassen, denn Männer behindern schon mal gerne bei der Arbeit. Alles was für die Karriere nötig ist, will ich durchziehen können. Auch in Hobbys, Sport und anderen Freundschaften soll er mich gewähren lassen. Das mache ich umgekehrt auch.
- Er soll verantwortungsbewusst sein und sich auch dann um mich kümmern, wenn es mir nicht so gut geht.
- Er soll selbst sagen können, wenn ihn etwas stört, und umgekehrt auch bereit sein, sich dieses von mir anzuhören.

Versteckte Funktionen

Versteckte Nebenfunktionen gibt es millionenfach. Hier eine Auswahl:

- Er soll Ideen haben, wie man den Tag gestalten kann.
- Er soll mir sonntags das Frühstück ans Bett bringen.
- Er soll Tüten, Katzenstreu und Weinflaschen nach oben schleppen.
- Er soll die technischen Geräte im Haushalt sowie Fahrrad und Auto in Schuss halten.
- Er soll handwerkliche Qualitäten mitbringen, um Bilder und Regale anzubringen.
- Er soll das Rasenmähen und Autowaschen übernehmen.
- Er soll mich durch die Gegend chauffieren.
- Er soll mit mir gemeinschaftlich kochen können, ohne dabei jedoch besserwisserisch, arrogant oder oberlehrerhaft zu sein.
- Er soll sehen, was Dreck ist und was man dagegen tun kann.
- Er soll wissen, wie man den Herd ausschaltet, wenn der Wasserkessel pfeift und nicht deswegen nach mir rufen.

Kapitel 3:

Unterschiedliche Modelle

MANN ist nicht gleich MANN, auch wenn die Grundausstattung ähnlich ist, sondern es gibt verschiedene Modelle. Und je nachdem, welches Modell du bekommen oder auch gesucht hast, ist die Bedienungsanleitung für die Grundpflege unterschiedlich.

Laut meinen Gesprächen und Analysen gibt es fünf Grundmodelle: der Schüchterne, der Unnahbare, der Unwiderstehliche, der Kameradschaftliche und der Frauenversther. Neben diesen fünf Kategorien gibt es natürlich eine große Grauzone mit allerlei Mischtypen.

Der Schüchterne

Ihn entdeckt und liebt eine Frau erst auf den zweiten Blick, denn aus Schüchternheit sagt er anfangs oft ungeschickte Dinge, die er so gar nicht so sagen wollte und die ihm hinterher auch peinlich sind.

Der Schüchterne wirkt oft erst auf den zweiten Blick liebenswert.

Eine Frau darf seine Schüchternheit nicht zu schnell durchbrechen, indem sie etwa zu forsch auf ihn zugeht. Denn das stellt ihn bloß. Vielmehr muss eine selbst-

bewusste Frau sich hier ein bisschen zurücknehmen. Sie darf Signale aussenden, die zeigen, dass sie an ihm interessiert ist. Doch letztlich muss sie ein bisschen mit eigener Schüchternheit agieren, damit er den Mut findet, den ersten Schritt zu tun.

Verhält sie sich nicht so und setzt sich über seine Ängste hinweg, wird spätestens im Bett seine Schüchternheit wieder zum Vorschein kommen, sprich es läuft nichts. Außerdem hat eine eventuelle Beziehung ungleiche Startpositionen, wenn er es von Anfang zu spüren bekommt, dass sie ihm an Selbstsicherheit überlegen ist.

Gibt sie ihm aber die Gelegenheit, seinen Mut zu sammeln, sodass er das Gefühl bekommt, er habe die Frau erobert, wird er ein positives Selbstbild bekommen. Er ist dann zeit lebens stolz darauf, dass es ihm gelungen ist, diese tolle Frau zu erobern, und wird zum interessanten und experimentierfreudigen Liebhaber.

Der Unnahbare

Bei ihm weiß man von außen nie, ob er an einer Frau desinteressiert oder schwul ist. Er verhält sich megakontrolliert, denn er wurde „preußisch“ erzogen und hat eine wahn-

sinnige Angst davor, sich irgendeine Blöße zu geben. Und die schlimmste Blöße wäre für ihn, seine Emotionen zu zeigen. Denn damit riskiert er ja eine ganze Menge: Die begehrte Frau könnte ihn zurückweisen oder lachen oder am allerschlimmsten – seine Gefühlsoffenbarung für peinlich halten und sich wegdrehen. Das heißt nicht, dass der Unnahbare keine Emotionen hätte. Ganz im Gegenteil, in manchen von ihnen schlummert sogar ein ganzer Vulkan, der aber nicht ausbrechen darf. Denn seine Gefühle hat der Unnahbare fest unter Kontrolle.

Der Unnahbare hat seine Gefühle fest unter Kontrolle.

Wenn du ihn genau beobachtetest, merkst du, dass er – für seine Verhältnisse sehr mutig – dir immer wieder Minimalsignale gibt. Man kann sie aber leicht übersehen oder als kleine Schwärmerei interpretieren – obwohl vielleicht die schönsten Gefühle für dich in ihm schlummern. Erst wenn du diesen Mann als den „Unnahbaren“ erkannt hast, kannst du seine Minimalsignale richtig als Interesse an dir entziffern.

Das Problem bei diesen Männern ist: Wenn man ihm zu nahe kommt und er sich im Gefühlsüberschwang dann womöglich zu einer Liebeserklärung hinreißen lässt, verliert er seine Contenance. Er weiß dann nicht mehr, wie er

sich verhalten soll. In einem solchen Fall musst du ihm wieder in seine Unnahbarkeit zurückhelfen.

Der Unwiderstehliche

Er sieht vielleicht blendend aus oder hat eine wichtige Führungsposition oder ist mit einer unschlagbaren Potenz gesegnet. Er ist konkurrenzlos gut und deswegen unwiderstehlich ... denkt er. Aus diesem Grunde ist es für ihn völlig klar, dass er keine Kompromisse eingehen muss.

Der Unwiderstehliche hält sich für konkurrenzlos gut und ist deswegen wenig kompromissbereit.

Er hat es gar nicht nötig. Vielmehr muss sich die Frau anpassen. Das ist doch wohl selbstverständlich. Denn wenn sie nicht will, wie er will, warten auf ihn ja noch 1000 andere, davon ist er überzeugt.

Aber zum Glück ist er zwar vielleicht unwiderstehlich, aber nicht ganz unempfindlich gegenüber gezeigten Emotionen. Bei so einem Mann zu landen, ist für eine Frau nicht schwer, denn das Flirt- und Liebesspiel gehört mit zu seinen Alltags-erlebnissen. Die Herausforderung besteht eher darin, mit ihm auch zusammenzubleiben. Hier muss man als Frau die richtige Mischung finden: Einerseits braucht ein solcher, sich derart attraktiv fühlender Mann viel Bewunderung, und wenn du ihm die Bewunderung verweigerst, holt er sie

sich bei den Konkurrentinnen. Andererseits laufen ihm vermutlich genügend Frauen nach, sodass du gerade das nicht machen darfst. Willst du ihn halten, musst du dich einzigartig machen ... und ihm nicht nachlaufen. Vermutlich ist eine solche Abgrenzung aber auch wichtig für dein eigenes Lebensgefühl.

Der Kameradschaftliche

Es ist der moderne Mann schlechthin. Gleichberechtigung ist für ihn in Fleisch und Blut übergegangen. Er weiß, dass Frauen und Männer die gleichen Rechte haben und dass sie sich Broterwerb, Kindererziehung und Haushaltsgeschäfte gerecht aufteilen. Jeder ist prinzipiell für alles zuständig. Das gilt auch für die Kennenlern- und Eroberungsphase. Die Frau verführt und der Mann erobert – das könnte so und genauso gut auch umgekehrt verlaufen. Es ist ihm wichtiger, dass das System Familie gut läuft, als dass es eine glühende Beziehung mit emotionalen Höhe- und Tiefpunkten gibt. Auch die Sexualität geht in diese Richtung. Natürlich träumt auch er von einer heißen stürmischen Geliebten und würde sie sicher nicht von der Bettkante stoßen. Aber er würde sich im Zweifelsfall eher für die verlässliche, solide Ehefrau entscheiden.

Der Kameradschaftliche ist der moderne Mann schlechthin.

Der Frauenversther

Dieser Mann ist besonders „einfühlsam“ gegenüber Frauen. Auch wenn viele Männer sicherlich ein Zuwenig an Einfühlungsvermögen gegenüber Frauen haben, befindet sich der Frauenversther möglicherweise im anderen Extrem. Man kann mit ihm wunderbar über Schwingungen und Stim-

mungen reden. Gefühle treiben ihn weder aus dem Haus noch scheut er sich, selbst welche zu haben und sie auch auszudrücken. Er beobachtet Reaktionen von anderen Menschen sorgfältig und macht sich Gedanken über die Beweggründe. Bei ihm

klingselt am Samstag um 18 Uhr nicht der innere Wecker, der ihn an die Sportschau erinnert. Hingegen kann man mit ihm am Sonntag Abend gemeinsam den Tatort schauen, ohne dass er tausendmal zwischendrin hin- und herzappt.

Der Frauenversther hat viel Einfühlungsvermögen und keine Angst davor, Gefühle zu zeigen.

Das Erobern läuft bei ihm eher passiv. D. h., wenn die Frau nicht schließlich die Initiative ergreift, wird wohl nie etwas aus den beiden werden. Allerdings braucht die Frau auch einen langen Atem, denn Mr. Frauenversther verliebt sich nicht auf den ersten Blick und wägt auch lange das Für und Wider einer Beziehung ab. Aber dann ist er meist ein treuer Weggefährte, vorausgesetzt, man respektiert auch seine Eigenarten. Der Frauenversther ist übrigens nicht zu ver-

wechseln mit Casanova. Der versteht die Frauen zwar auch, denn er kann mit ihren Wünschen und Bedürfnissen spielen und sie gekonnt teilweise erfüllen und teilweise die Sehnsucht nach mehr offen lassen. Casanova gehört aber eher zur Kategorie „der Unwiderstehliche“.

Wichtig für das Zusammensein mit allen Männern

Es geht in einer Beziehung zu einem Mann immer um seine Identität: Wie sieht er sich selbst und wie würde er gerne nach außen wirken? Die Partnerin ist dazu da, dass der Mann sein Gesicht wahren kann. Denn nichts ist schlimmer für einen Mann als bloßgestellt zu werden, sei es in der Partnerschaft oder sei es durch die Partnerin in der Öffentlichkeit. Bloßstellen bedeutet in diesem Fall, die Schwächen oder Eigenarten, welche die Frau durch das Zusammensein entdeckt hat, nach außen zu tragen und damit dort das Bild kaputt zu machen, welches der Mann in der Öffentlichkeit darstellen will.

Weiterhin ist wichtig, dass eine Frau von Anfang an das folgende Grundmuster herausbekommen muss: Will er erobern? Oder will er erobert werden? Und auch du selbst musst dich kennen. Passt eher das Erobern oder das Sich-erobern-Lassen zu deinen Wünschen? Bist du Schneewitt-

chen und träumst vom Prinzen, der sich durch die Dornenhecke kämpft, dich entdeckt und wachküsst, ohne dass du auch nur einen einzigen Fingerschlag tun musst? Dann möchtest du ganz klar erobert werden. Oder bist du eine der Hexen von Eastwick, die sich ihren perfekten Ehemann selbst aussuchen und dann mit Magie und Macht versuchen, ihn zu bekommen? Dann gehörst du zu den Eroberern. Oder bist du gar Lorelei, die ihr goldenes Haar kämmt und kämmt und dabei die Männer schier um den Verstand (und übrigens auch um ihr Leben) bringt? Das ist die typische Verführerin, wobei noch nicht klar ist, ob sie wirklich auf der Suche nach einem Partner ist.

Gibt es wirklich „typisch Mann“?

Nach allerneuester Theorie werden die typischen männlichen und weiblichen Eigenschaften und Fähigkeiten schon vor der Geburt im Mutterbauch angelegt. Dies liegt an der Produktion des Sexualhormons Testosteron, die bei Jungen bereits in der achten Woche einsetzt. Dies führt dazu, dass Mädchen und Jungen schon vor der Geburt über unterschiedlich verschaltete Gehirne verfügen. Diese Theorie wird von der US-Neuropsychologin Louann Brizendine vertreten: „Acht Wochen lang haben alle Föten dasselbe weibliche Gehirn, dann setzt bei männlichen Embryos die Testosteron-Versorgung

ein. Sie zerstört Zellen im Kommunikationszentrum des Gehirns und baut diejenigen des Aggressions- und Sexualitätszentrums aus, während der für Kommunikation und Verarbeitung zuständige Bereich bei weiblichen Embryos ungestört weiterwächst.“ Bei der Geburt besitzt dann das weibliche Gehirn durchschnittlich elf Prozent mehr jener Gehirnmasse, die der Kommunikation und der Verarbeitung von Emotionen und Erinnerungen dient, als das männliche. Brixendine: „Frauen haben einen achtspurigen Highway, um ihre Gefühle auszudrücken, Männer nur eine Landstraße.“ Laut ihren Erkenntnissen schlägt sich das auch bei der Gesprächsfreudigkeit nieder. Das weibliche Gehirn besitzt mehr Kommunikationszellen als das männliche, was wiederum Einfluss auf den Wortschatz nimmt: Erwachsene Frauen benutzen durchschnittlich rund 20 000 Wörter pro Tag. Den Männern hingegen reichen 7 000. Und diese Unterschiede werden nach der Pubertät verstärkt, weil dann vermehrt Testosteron gebildet wird.

Werte-Ebenen sind entscheidender als Männertypen

Bekannte Buchtitel wie „Frauen sind von der Venus, Männer sind vom Mars“ erwecken den Eindruck, dass kaum eine Gemeinsamkeit zwischen den beiden Geschlechtern zu

finden ist. Das Geschlecht ist allerdings nur ein Faktor von vielen, die die Menschen trennen oder verbinden können, sagt die Entwicklungspsychologie. Wichtiger ist, dass zwei Menschen ähnliche Werte haben, und wenn die stimmen, können sich sogar Mann und Frau verstehen.

Wie aber vergleicht man Werte? Denn es geht ja nicht darum, dass man in seinen Weltanschauungen ähnlich unverwechselbar ist wie eineiige Zwillinge in ihrem Aussehen, sondern dass man hier irgendwie in der gleichen Liga spielt.

Ein Modell, um Werte zu vergleichen, bietet das System der Spiraldynamics, das von Clare Graves begründet und von Don Beck weiterentwickelt wurde. Sie unterteilen die Entwicklung von Menschen in acht (ursprünglich sieben) Werte-Ebenen. Diese beginnen beim archaischen Erfüllen der Grundbedürfnisse (Nahrung, Wasser, Wärme, Sex) und enden bei der multiperspektivischen Weltsicht, die das Wohl unserer Erde und seiner Bewohner im Auge hat. Die dazwischen liegenden Schritte sind Entwicklungsstufen (siehe Tabelle S. 33 f.).

Das Werte-Ebenen-Modell

Werte-Ebene	Eigenschaften	Beispiel aus der menschlichen Entwicklung
1	Überleben; Existenzsicherung; Fortpflanzung; Triebbefriedigung	Sammler und Jäger mit lockeren Gruppenbindungen; kommt in frühen menschlichen Gesellschaften vor sowie bei Neugeborenen, senilen Alten, Alzheimer-Patienten im Spätstadium, verwirrten Obdachlosen, hungernden und traumatisierten Menschen.
2	Besänftigen der Götter; Würdigung der Vorfahren; Kollektives Schutzbedürfnis; Familienzusammenhalt	Stammes- und Gangbildung; Glaube an Aberglaube; verbreitet in der Dritten Welt, in Gangs, Sportmannschaften, und organisierten Banden.
3	Stärke/Tatkraft; sich selbst behaupten, um andere zu unterwerfen; Kontrolle; Lustgewinn	Entwicklung zum Anführer: rebellierende Jugend, feudale Königreiche, Anführer von Gangs, aber auch James-Bond-Mentalität; Rockstars
4	Stabilität/Ordnung; Gehorsam, um die Belohnung später zu erhalten; Zielgerichtetheit; Zweckhaftigkeit; Sicherheit	Der Prozess der Zivilisation: Entwicklung von verbindlichen Regeln, Bürokratismus und Gesetzen für eine Gemeinschaft; steckt hinter Revolutionen für die Demokratie, findet sich bei Pfadfindern, im Patriotismus, aber auch Fundamentalismus bei Christentum und Islam.
5	Chance/Erfolg; konkurrieren, um Ergebnisse zu erzielen, Einfluss, Unabhängigkeit	Kapitalismus mit dem Ziel der Anhäufung von Geld; ist vielfach das Prinzip unserer Globalisierung (Geld regiert die Welt).

Werte-Ebene	Eigenschaften	Beispiel aus der menschlichen Entwicklung
6	Harmonie/Liebe; sich verbinden, um wechselseitig zu wachsen; waches Bewusstsein; Zugehörigkeit	Die Geldorientierung schwindet, es geht um Konsens bei der Durchsetzung von Idealen (UNO-Sicherheitsrat, politische Korrektheit, Menschenrechtsfragen).
7	Ungebundenheit/Selbstwert; sich einen Lebensstil wählen; Wissen; gute Fragen	Sehnsucht nach Höchstleistungen und Grenzerfahrungen (Abenteuersehnsucht, Extremsportarten); Sehnsucht nach dem Neuen; Wissen und Kompetenz tritt an die Stelle von Macht, Status oder Geld.
8	Globales Denken/Lebenskraft; sichern des Lebens auf Erden; Bewusstheit	Die Lebensziele sind auf den Erhalt der Erde bezogen, sie sollen der Umwelt, den Tieren und allen Menschen gerecht werden. Die Welt wird teilweise als Lebewesen (Gaia) verstanden. Vertreter: Greenpeace, Fairtrade, Bodyshop, True Fashion und andere Hersteller von ökologischer Baumwolle.

Frei übersetzt nach www.spiraldynamics.org/aboutsd_overview.htm sowie nach www.nlp-nielsen.de/graves.htm

Mann und Frau auf der gleichen Werte-Ebene haben mehr Gemeinsamkeiten als zwei Frauen auf unterschiedlichen Werte-Ebenen.

Laut Entwicklungspsychologie haben ein Mann und eine Frau auf der gleichen Werte-Ebene mehr Gemeinsamkeiten als zwei Männer (oder zwei Frauen) auf unterschiedlichen Werte-Ebenen. Dies gibt es also bei der Partnerwahl auch noch zu beachten.

Zu berücksichtigende Einflussfaktoren auf das Grundmodell

Menschen leben in einer Partnerschaft viel von dem aus, was sie ihnen von ihrer Herkunftsfamilie an Genen, Erziehung und vor allem auch Vorbildern mit auf den Weg gegeben wurde. So wiederholen Menschen oft das Beziehungsmuster, das sie von ihren Eltern vorgelebt bekamen.

Vorgeburtlicher Einfluss

Die Prägung beginnt vorgeburtlich erst einmal mit der Weitergabe des Erbguts. Eine Veranlagung führt aber nicht zwangsläufig dazu, dass eine Charaktereigenschaft auch wirklich durchbricht. Denn bestimmte Gene können durch Erfahrungen an- bzw. abgeschaltet werden. Dies sagt die neuropsychologische Forschung. Positive Erfahrungen wirken sich deshalb anders aus als negative Erfahrungen. So haben etwa Kinder, die schon im Mutterleib den Stress der Mutter mitbekommen haben, eine wesentlich höhere Erregungsbereitschaft als Kinder, deren Mutter sich voll Geborgenheit und Vorfreude auf die Geburt vorbereiten konnte. Solche Kinder entwickeln u. U. bei dem kleinsten Anlass überschießende Reaktionen. Hier stehen die neuronalen Strukturen einer Ausgeglichenheit und einem positiven Denken im Wege.

Gene und Erfahrungen der Mutter während der Schwangerschaft prägen uns.