

Simsalabim!

Von Männern kriegen, was wir wollen

Sie redet. Er schweigt.
Und beide sind frustriert.
Das geht anders, meint
Coach Barbara Jansen



INTERVIEW: ALMUT SIEGERT

Barbara Jansen hat einen tollen Job. Mal in Deutschland, mal auf Mallorca bringt sie als Coach vielen Männern und Frauen bei, besser miteinander zu reden. „How to talk to Men“ heißt eines ihrer Seminare. Aha! Wir murmeln also ein „Simsalabim“ – schon springt das Kaninchen aus dem Hut? Wir fragen bei Barbara Jansen nach.

Frau Jansen, sie fragt und bittet. Er antwortet, bricht das Gespräch ab. Warum mauern Männer – gerade, wenn es um Gefühle geht? Darf ich eine Frage zurückstellen? Na klar, bitte sehr.

Fällt Ihnen auf, dass der Begriff „mauern“ bereits eine negative Bewertung ist? Wie wäre es, wenn wir versuchen, einen neuen Blick auf die Sache zu finden?

Sehr gern. Und wie könnte der aussehen?

Als Erstes sollten wir uns klarmachen: Kaum ein Mann schweigt, um seine Frau zu ärgern. Männer macht

es genauso unglücklich, wenn die Kommunikation nicht klappt.

Aber warum sind sie dann nicht bereit, etwas dafür zu tun?

Für viele Männer bedeutet es enormen Stress, wenn Gefühle hochkochen. Und wenn wir uns bedroht fühlen oder sehr gestresst sind, können wir keine differenzierten Strategien mehr entwickeln, um Probleme zu lösen. Das liegt in unserer menschlichen Natur. Dann funktioniert nur noch unser archaisches Notfallprogramm, das zwei Reaktionen kennt: Angriff oder Flucht. Und wenn Männer nicht „angreifen“, treten sie eben den Rückzug an.

Also kann man mit Männern nie über Gefühle sprechen?

Wenn wir uns dabei wie eine Drama-

Queen aufführen und die Gefühle ungefiltert rauslassen, lautet die Antwort tatsächlich: Ja. So scheitern sehr viele

Gespräche mit Männern, nicht nur über Gefühle. Anders sieht es aus, wenn man freundlich akzeptiert, dass es den Partner deutlich mehr anstrengt als einen selbst, sich auf bestimmte Themen einzulassen. Und wenn wir uns noch bemühen, solche Gespräche ruhig zu führen, mit einer Prise Humor, mit Geduld und dafür ganz bewusst ohne Tränen, Wutausbrüche oder unterdrückten Zorn – dann könnte es sein, dass ein Mann sehr wohl bereit ist, sich zu öffnen. Und es kommt entscheidend auf das Timing an. Oft ist Frauen nach einem Gespräch. Dann „überfallen“ sie die Männer. Er soll dann genau zu diesem Zeitpunkt das gleiche Bedürfnis haben, dieses Thema zu besprechen.

Und was gibt es noch, das Männer dazu treibt, einfach dichtzumachen?

Männer sind oft die wahren Romantiker. Sie sagen lieber nichts, bevor sie das Falsche sagen und damit ihrer Frau wehtun. Manchmal ist es aber auch so, dass Männer schon dreimal gesagt haben, wie sie die Sache sehen – und ihre Partnerin das schlicht ignoriert, weil es nicht das ist, was sie hören will.

Letztlich sind also wir Frauen selbst schuld, wenn die Kommunikation schief läuft?

Natürlich nicht. Frauen sollen, dürfen und müssen darauf achten, was sie brauchen und was sie sich wünschen. Und sie sollten dafür sorgen, dass sie es auch bekommen. Aber die Frage ist doch: Wie gelingt das am besten?

Männer sind oft die wahren Romantiker. Sie sagen eher nichts, bevor sie ihrer Frau wehtun

Frauen beziehen sich oft auf den Mann, als würde er wie eine Frau fühlen, denken und handeln, und sind dann enttäuscht, verletzt, verärgert, dass er es nicht tut. Wenn Frauen wirklich neugierig darauf sind, wie Männer „ticken“, und ihn für sein „Anderssein“ lieben, gibt es nicht nur viel weniger Missverständnisse, sondern Frauen bekommen dann auch, was sie brauchen und sich wünschen.

Jetzt zum Positiven: Was kann uns helfen?

Anerkennung, Wertschätzung für das männliche Geschlecht, vom Herzen her. Es sind weniger die Worte, sondern es ist die Haltung, die die Kommunikation und damit die Beziehung entscheidend prägt.

Gut. Und was kann ich ganz praktisch tun?

Frauen können Männer sehr glücklich machen,

wenn sie klar sagen, was sie möchten, und auf Andeutungen verzichten, die der Partner erst interpretieren muss. Unter Frauen reicht es vielleicht aus zu sagen: Oh Gott, ich hatte einen furchtbaren Tag. Eine Freundin wird einen Tee kochen und sagen: Erzähl. Männer denken und fühlen anders und hören nicht den Appell, der hinter der Bemerkung steht. Sagt man ihm aber: Nimm mich in den Arm. Halt mich fünf Minuten fest und leg meine Lieblings-CD ein – dann wird er das gern tun und sich freuen, helfen zu können.

Gute Idee. Was schlagen Sie noch vor?

Verschwiegenheit. Frauen dürfen nicht alles weitererzählen. Sie teilen ein paar Geheimnisse mit ihrem Mann. Er muss sich sicher sein können, dass er bei ihr schwach sein darf, ohne dass sie am nächsten Tag darüber mit ihren Freundinnen lästert. Es ist heute salonfähig geworden, dass Frauen sich über die angeblich so typisch männlichen Schwächen lustig machen. Wir entfernen uns auf diese Weise aber unbewusst von unseren Männern. Es beschädigt die Beziehung. Männer sind doch keine unsensiblen Klötze, sondern genauso empfindsam wie Frauen – sie gehen nur anders damit um.

➔ **Und wie sehen Männer das? TV-Talker Hubertus Meyer-Burckhardt hat sich Gedanken gemacht. Einfach umblättern**

„Über Gefühle reden? Ich zeige sie lieber“

Hans (42), Fotograf, verheiratet, zwei Kinder

Eine Frau, mit der ich über zwei Jahre zusammen war, warf mir einmal im Streit vor, es sei unmöglich, mit mir eine Beziehung zu führen, weil ich emotional eiskalt sei und jedes Gespräch abblocke. Mit diesem Wutausbruch hat sie mich nicht zum Besseren erzogen, sondern vor allem bewirkt, dass ich mich innerlich von ihr verabschiedete. Meine heutige Frau hat zum Glück eine wunderbare Art, damit umzugehen, dass ich Gefühle lieber zeige, als darüber zu reden. Sie überfällt mich nie mit Vorwürfen oder Forderungen, sondern findet den rechten Moment, um heikle Fragen anzusprechen. Sie erwartet nicht sofort eine Antwort von mir. Ich kann Dinge sacken lassen. Ich bin für sie okay, wie ich bin. Das fühlt sich gut an, und dafür liebe ich sie.

„Frauen sollten uns mehr schätzen“

Peter (49), Geschäftsführer, geschieden, lebt wieder in einer Beziehung, ein Sohn

Meine Erfahrung ist: Kommunikation hat für Männer und Frauen eine ganz unterschiedliche Bedeutung. Für Frauen scheinen Gespräche einen Wert an sich zu haben. Sie können stundenlang miteinander quatschen. Wir Männer dagegen reden vor allem dann, wenn wir ein konkretes Ziel erreichen wollen. Das eine ist nicht besser oder schlechter als das andere. Und wenn beide Seiten diese Unterschiede anerkennen könnten und aufeinander zuzugingen, wäre vieles entspannter. Ich wünsche mir, dass Frauen männliche Eigenschaften wieder mehr schätzen. Ein Mann, ein Wort: Das ist doch etwas sehr Positives. Ich glaube, tief im Inneren mögen Frauen Männer, die ihren Weg gehen, nicht zu viele Worte über alles machen, sondern einfach mal handeln.

Warum Männer Westernhelden lieben



Hubertus Meyer-Burckhardt (56, Single) ist TV-Produzent, Autor und mit Barbara Schöneberger Gastgeber der „NDR Talk Show“

Jetzt schreibe ich also über die männliche Seele. Das ist eine gänzlich undankbare Aufgabe. Einerseits läuft man Gefahr, von einem Klischee ins andere zu stolpern. Würde ich hier aber andererseits in die filigrane Tiefe der männlichen Wesensart steigen, wären die einen enttäuscht, die anderen gelangweilt. Also blicke ich lächelnd zurück auf Erfahrungen, die sich angesammelt haben.

Frauen lesen Romane. Männer lesen Sachbücher oder gehen in den Baumarkt. Männer stehen nebeneinander beim Angeln am Fluss und haben das Gefühl einer gewissen Nähe untereinander. Frauen angeln nicht. Vermute ich. Ich kenne zumindest keine angelnden Frauen, die ihr Heil im Schweigen suchen. Ich liebe zum Beispiel Western. Ein Mann reitet in die Stadt. Er sagt kein Wort. Man weiß nicht, wo er herkommt. Man weiß nicht, wer er ist. Er bringt irgendjemanden um, hat eine kleine Affäre mit der Inhaberin des Saloons. Er sagt ihr dann den Satz, den Frauen fürchten wie der Teufel das Weihwasser: „Schatz, ich muss weiter.“ Er reitet aus der Stadt. Man weiß nicht, wohin. Man weiß meist immer noch nicht, wer er war. Ich nehme an, es gibt keine weiblichen Westernhelden, weil Frauen allen alles immer erzählt hätten. Der Western lebt aber von Mythos und Geheimnis.

Und das bringt mich zu einer Frage: Haben Sie nicht auch den Eindruck, dass zu viel kommuniziert wird? Wenn ich mir die Romane, Frauentitel, TV-Movies anschau, die sich mit Liebe, Lust, Frust, Wellness und Transzendente befassen, dann kann ich mir vorstellen, dass sich der eine oder andere Mann überfordert fühlt. Vergessen Sie nicht: Wir sind einfach gestrickt. Millionen Jahre haben wir Kriege



geführt, Wild erlegt und Privilegien genossen, die sich einzig und allein auf unsere physische Überlegenheit gründeten. Sind Sie aber ein paar Millionen Jahre im Driver's Seat, dann ist das für den Charakter nicht sehr zuträglich. „Der Erfolg macht dumm“, sagte Mao. Recht hatte er.

Aber nun ist die Party vorbei für uns. Früher wollten Männer nicht reden, weil sie arrogant waren. Heute wollen Männer nicht reden, weil ihnen zu den Themen einer immer weiblicher werdenden Welt nichts einfällt. Etwa das Thema „Glück“. Glück in der Liebe, im Schlafzimmer, im Geschäftsleben, in der Freundschaft, im Urlaub. Die Anforderungen, die an Männer gestellt werden, erinnern an Trainingsprogramme für russische Eiskunstläuferinnen während des Kalten Kriegs.

Sei es, wie es sei: Ich bin privilegiert. Ich sage Ihnen, warum. Ich bin 56 und mir mehr denn je der Kostbarkeit der Lebenszeit bewusst. Ich betrachte Sie, die Frauen, als Wesen, denen man sich mit Respekt und Liebenswürdigkeit nähert, aber zwingend verstehen muss ich sie nicht. Will ich auch nicht. Ich glaube auch nicht, dass Anton Tschechow zwingend recht haben muss, wenn er mahnt: „Wenn du die Einsamkeit fürchtest, dann heirate nicht.“ Aber ich sehe, dass Männer und Frauen eine unterschiedliche Dramaturgie der Annäherung haben, die dann „fatalerweise“ zur Ehe führen kann.

„Männer sind oft überfordert. Vergessen Sie nicht: Wir sind eben einfach gestrickt“