

Beate M. Weingardt

Ein Mann – kein Wort

Warum Männer nicht gern über Gefühle reden
und Frauen sich nicht damit abfinden

SCM R.Brockhaus

© 2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten
Umschlag: Dietmar Reichert, Dormagen
Satz: Breklumer Print-Service, Breklum
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
ISBN 978-3-417-26262-9
Bestell-Nr. 226.262

Ich widme dieses Buch all den Männern und Frauen,
die mit ihrem Vertrauen und ihrer Offenheit
dazu beigetragen haben, dass ich es schreiben konnte –
allen voran meinem Mann, Ernst-Werner Briese.
Und ich widme es allen Männern und Frauen,
die um die Liebe in ihren Beziehungen kämpfen.

INHALT

Einführung	9
1. »Caveman« oder: Die Steinzeit lebt	13
2. Wesentliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen – gibt es die überhaupt?	16
3. Von Natur aus anders – reden Männer und Frauen wirklich unterschiedlich?	23
4. Männer und Gefühle	35
5. »Doch wie's da drin aussieht ...« – Gefühlskontrolle als Notwendigkeit	40
6. Das Vorbild der Eltern	53
7. Unsere gefühlsarme Gesellschaft	66
8. Sprache und Körpersprache	76
9. Gesprächserfahrungen von Frauen mit Männern ..	82
10. Gesprächserfahrungen von Männern mit Frauen ..	89
11. Partnerschaften heute – ein anspruchsvolles Unternehmen	101
12. Verschiedenheit anerkennen, Verbundenheit einüben	110
13. Auch positive Gefühle und Gedanken ausdrücken .	116
14. Gut miteinander leben heißt gut miteinander kommunizieren	131
15. Sich entgegenkommen, um sich wirklich zu begegnen	155
16. Partnerschaft und Glaube	161
Literaturliste	172

Einführung

»Ehe ist nie ein Letztes, sondern Gelegenheit zum Reifwerden.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

In diesem Buch geht es nicht um *die* Männer oder *die* Frauen, auch wenn sie im Text oft der Einfachheit halber so genannt werden. Es geht natürlich nur um einen *Teil* der Männer, nämlich um jenen Teil, mit dem Mann ebenso wie Frau sich möglicherweise wunderbar unterhalten kann – über Arbeit und Hobby, Urlaub und Sport, Computer und Autos, Musik und Technik, Politik und Wirtschaft, Wissenschaft und Zukunftsziele und vieles andere mehr. Ja, es ist in der Tat ein breites Spektrum an Lebensbereichen, worüber dieser Teil der Männer gerne spricht. Wenn man mit ihnen über eines oder mehrere dieser Themen redet, spürt man ihr Interesse, ihr Wissen, oft auch ihre Leidenschaft. Man kann von diesem Teil der Männer unter Umständen Wichtiges erfahren und lernen; es macht Spaß, zu fachsimpeln und zu diskutieren, Informationen und Erfahrungen auszutauschen – sofern sie nicht dazu neigen, Monologe zu halten und den anderen zum Zuhörer zu degradieren. Und sofern sie nicht der Meinung sind, im Zweifelsfall besser Bescheid zu wissen und recht zu haben – egal, worum es sich handelt.

Doch davon gehen wir aus. Allerdings fällt mir als Frau, je länger ich mich mit einem solchen Mann unterhalte, auch etwas anderes auf: nämlich, worüber er *nicht* spricht.

Um es kurz und knapp zu sagen: Er spricht über sein äußeres Leben, aber nicht über sein inneres. Er spricht – eventuell – über seine körperlichen Leiden, aber er spricht in der Regel nicht über seine seelische Verfassung. Er spricht möglicherweise über seine Herzrhythmusstörungen, aber nicht über das, was ihm zu Herzen geht. Er äußert unter Umständen Besorgnis über seinen hohen Blutdruck, aber verliert kein Wort darüber, was ihn seelisch massiv unter Druck setzt. Er spricht durchaus offen über seine Magenverstimmungen,

aber nicht über das, was ihm so auf den Magen schlägt. Wir hören vielleicht beiläufig etwas über seine Nierensteine, aber keine Andeutung darüber, was ihm an die Nieren geht. Wir erfahren von seinen hartnäckigen Rückenschmerzen, aber nicht davon, woran er so schwer zu tragen hat ...

Ich könnte die Reihe noch fortsetzen. Auffallend ist auf jeden Fall eines, nämlich die Sprachlosigkeit, wenn es um das eigene Gefühlsleben geht – und um das, was aufs Engste damit verbunden ist: das Beziehungsleben.

Natürlich – und erfreulicherweise – gibt es auch die anderen Männer, die über diese persönlichen Themen offen und ohne größere Hemmungen sprechen können, sofern sie ein aufgeschlossenes und vertrauenswürdiges Gegenüber vorfinden. Es gab sie schon immer – man denke nur an die Dichter, einen Dichter wie z.B. Johann Wolfgang von Goethe, der einmal schrieb: *»Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt, gab mir ein Gott, zu sagen, wie ich leide.«*¹

»Gab mir ein Gott«: Auch Goethe sah es offenbar als eine außergewöhnliche Gnade und Begabung an, dem Schmerz seiner Seele, aber auch ihren Freuden und ihren Bedürfnissen sprachlich Ausdruck verleihen zu können. Und in der Tat: Mir scheint, diese sprachfähigen Männer sind eine Minderheit. Zumindest erlebe ich dies in der Altersgruppe, mit der ich am häufigsten zu tun habe: bei den Männern über 40 Jahren. Hier dominiert eindeutig die Beredsamkeit, wenn es um Sachthemen geht, und es herrscht Schweigen, wenn es um personale, den Menschen und seine Beziehungen betreffende Fragen geht.

Ich vermag nicht zu beurteilen, ob der Befund bei der jüngeren Generation anders ausfallen würde – mit anderen Worten: ob es bei den jungen Männern nur noch eine Minderheit ist, die sich so schwer damit tut, über das eigene seelische Erleben zu sprechen. Schön und hilfreich wäre es – allein, ich habe meine Zweifel, die ich im 3. Kapitel begründen werde.

¹ Johann Wolfgang von Goethe in »Torquato Tasso« (5,5).

In diesem Buch geht es aber auch nicht um *die* Frauen. Sie sind genauso wenig eine einheitliche Gruppe, wie es das andere Geschlecht ist. Die Unterschiede *innerhalb* der Gruppe der Frauen so wie *innerhalb* der Männer sind summa summarum vermutlich größer als die Unterschiede *zwischen* den Geschlechtern, darin sind sich die Wissenschaftler schon seit geraumer Zeit einig.

Doch *ein* auffallender Unterschied darf genannt werden: Die meisten Frauen, die ich erlebe, sind anders als die Männer durchaus »sprachfähig«, was das eigene Innenleben betrifft, wobei es auch hier Unterschiede gibt in dem Ausmaß der Bewusstheit sowie der zu überwindenden Hemmungen. Und natürlich gibt es auch die anderen – die Frauen, die ihr persönliches Empfinden hermetisch vor der Umwelt abriegeln, möglicherweise auch gar keinen Zugang (mehr) zu diesem Empfinden haben. Die Frauen, die nie gelernt haben, offen über sich selbst zu sprechen, ihre Bedürfnisse und Empfindungen anderen gegenüber klar zu äußern – oder die es verlernt haben.

Möge sich also kein Mann und keine Frau von dem, was ich im Folgenden schreibe, pauschal beurteilt oder gar persönlich angegriffen und infrage gestellt sehen!

Wer über eine Gruppe von Menschen schreibt – in diesem Fall vorwiegend *die Männer* –, kommt nicht umhin, zu verallgemeinern. Manches wird damit vergrößert und vereinfacht dargestellt, zweifellos. Manches fällt unter den Tisch, keine Frage. Doch wer diese Nachteile umgehen möchte, darf nur ausgesuchte Einzelfälle darstellen – was ein Buch nicht unbedingt interessanter und schon gar nicht aussagekräftiger macht.

Wenn Sie, lieber Leser oder liebe Leserin, eindeutig zu den »Sprachfähigen« gehören, die ohne Probleme mit einer Person ihres Vertrauens über ihre intimen Gefühle und ihre persönlichen Beziehungen reden können: herzlichen Glückwunsch! Sie sind nicht gemeint. Aber vielleicht kennen Sie jemanden, dem dieses Buch gut tun würde.

Sollten Sie jedoch nicht zu jenen, wie Goethe es nennt, von Gott Begabten gehören, die diese Sprachfähigkeit besitzen, so wünsche ich Ihnen, dass Sie nach der Lektüre dieses Büchleins zumindest ei-

nes begriffen haben: Es lohnt sich unbedingt, die eigene emotionale Sprachfähigkeit zu entwickeln. Es lohnt sich um Ihrer selbst willen – aber auch um all der Menschen willen, die Sie wirklich lieben. Ihre Erlebniswelt wird vielfältiger und intensiver, Ihr Verständnis für andere Menschen erweitert sich, Ihre Fähigkeit zur Anteilnahme und Einfühlung nimmt zu. Und nicht zu vergessen: Ihre Kompetenz, sich selbst klar und deutlich mitzuteilen – auch, was Gefühle und Bedürfnisse anbelangt –, wird sich steigern. Ja, wenn es stimmt, dass liebevolle Beziehungen und das Erlebnis von Anerkennung, Wertschätzung, Verbundenheit und Vertrauen das Wichtigste in unserem Leben sind (wovon ich überzeugt bin), dann kann man ohne Übertreibung sagen: Wer lernt, mit einigen anderen Menschen nicht nur das äußere, sondern auch das innere Leben zu teilen, nicht nur die Erfolge, sondern auch das Scheitern, nicht nur die Freude, sondern auch den Schmerz »mit-zu-teilen«, der wird einen spürbaren Zuwachs an Reife, Glück und Lebensqualität erfahren.

1. »Caveman« oder: Die Steinzeit lebt!

*»Ich kann mit meinem Freund zwei Stunden durch die Gegend fahren und nichts reden. Das kann ich mit meiner Frau nicht.« –
»Aber warum fahren Sie dann nicht allein?« – »Weil es so schön ist, gemeinsam in eine Richtung zu schauen.«*

DIALOG ZWISCHEN EINEM MANN UND DER AUTORIN

Seit Jahren sieht man sie strömen – Hunderte, ja inzwischen sicher Tausende von Männern und Frauen aller Altersgruppen und Bildungsschichten, die nur ein Ziel haben: Sie wollen das Stück »Caveman«² in einem Stuttgarter Theater sehen. Karten müssen Monate im Voraus bestellt werden, so wurde auch mir mitgeteilt. Und eines Tages war es so weit: Auch ich tauchte ein in die Welt des Höhlenmenschen (engl. »caveman«), dargestellt von einem gut aussehenden, kräftig gebauten, agilen Mittvierziger namens Tom.

Das Stück beginnt mit einem Paukenschlag: Während »er« (Tom) mit seinem Freund vor der Haustür per Handy telefoniert, wird er von seiner Lebensgefährtin (Heike) mit Sack und Pack vor eben diese Türe gesetzt. Erst entgeistert, dann hilflos und empört steht er, ausgesperrt und weggeschickt, vor seinen Habseligkeiten – und nimmt das Ereignis als Anlass, um die folgenden zwei Stunden in einsamen, aber ungemein redseligen Monologen über die Unterschiede zwischen Männern und Frauen zu philosophieren.

Der Kern dieser Ausführungen, den er in unzähligen Wiederholungen und garniert mit vielen urzeitlich klingenden Grunz- und Brummlauten dem Zuschauer geradezu einbläut, besteht in der These: Mann und Frau haben sich seit der Steinzeit in ihrer Veranlagung und damit auch in ihrem Verhalten nicht grundlegend verändert.

»Er« ist immer noch der Jäger, der auf die Jagd geht und vor allem darauf aus ist, Beute zu machen. »Sie« ist immer noch die

² Genauer Titel: »Defending the Caveman«; Autor: Rob Becker, 1995.

Sammlerin – nur dass sie heute eben nicht mehr Beeren und Pilze, sondern zum Beispiel Klamotten und persönliche Informationen sammelt. Natürlich auch noch vieles andere.

»Er« hat ein Ziel – wohlgerichtet: eines! – vor Augen, das er geradlinig und mit aller Kraft ansteuert und dabei alles andere in seiner Umgebung konsequent ausblendet. »Sie« hat ihre Augen und Ohren überall, kann mehrere Dinge gleichzeitig tun, sieht alles, hört alles, und damit nicht genug: will über alles reden. Doch ein Jäger, der gerne redet, würde bald verhungern oder aus der Gruppe ausgestoßen werden, weil er nur stört und den Jagderfolg gefährdet – also haben vermutlich am ehesten jene Männer überlebt, die allenfalls das Nötigste miteinander redeten oder sich am besten nur mit Brumm-lauten, Gesten und Handzeichen verständigten. Deren Nachfahren sind die Männer von heute.

Doch hin und wieder müssen auch Männer miteinander kommunizieren. Das Nötigste, was es zwischen ihnen zu bereden gibt, sind natürlich Fragen, die die Jagd, den Kampf und die Taktik betreffen. Früher war es der Kampf um das Wild, um die Frauen oder mit dem Feind – heute ist es der Kampf um Karriere, Vorsprung, Sieg, Überlegenheit, Macht. Früher war es die Jagd nach Beute – heute ist es die Jagd nach materiellen Errungenschaften, sei es, weil sie nützlich sind, wertvoll oder technisch interessant, oder weil man mit ihnen Eindruck machen kann.

Weil »er« jedoch seiner Natur gemäß nur das Nötigste redet, spricht er natürlich mit seinesgleichen nicht über so menschliche »Nebensächlichkeiten« wie Aussehen, Befinden, Gefühle, Sorgen und Probleme. Was für ein Ziel könnte mit solchen Gesprächen erreicht werden, welchen Vorteil könnten Informationen dieser Art bringen? Das ist zunächst äußerst unklar – na bitte!

»Sie« hingegen spricht mit anderen Frauen, ohne dass sie dabei ein klares Ziel im Auge hat. Wer sammelt, muss sich nicht total konzentrieren, sondern hat den Kopf auch für anderes frei. Außerdem macht es die Arbeit kurzweiliger, wenn man sich nebenher unterhalten kann. Kein Wunder, dass Kommunikation für »sie« einfach wichtig ist. »Sie« interessiert sich im Übrigen für alles – besonders für an-

dere Menschen. So sorgt die Frau für den Informationsaustausch, aber auch für die guten Beziehungen in Familie und Nahbereich – während der Mann in erster Linie für die materielle Versorgung sowie den Schutz seiner Lieben zuständig ist. Und dazu muss er Ziele haben – und handeln; er muss Probleme erkennen – und sie lösen!

Und weil, so die Ausführungen unseres redseligen Protagonisten, sich Männer und Frauen erstens seit der Steinzeit in ihren angeborenen Denk- und Verhaltensprogrammen quasi nicht verändert haben und zweitens in vielen Punkten sehr verschieden sind (»Das sind zwei ganz verschiedene Kulturen mit ganz verschiedenen Sprachen!«, verkündet Tom), ist es wahrhaftig viel verlangt, dass die beiden Geschlechter sich auch noch gegenseitig verstehen und einfühlsam miteinander umgehen sollen. Genauer gesagt: Es ist nicht viel verlangt – sondern *zu viel!*

Die zahllosen Beispiele, mit denen der temperamentvoll agierende Alleinstellvertreter seine Ausführungen untermalt, sorgen Abend für Abend für großes Vergnügen beim Publikum – zum einen, weil diese Beispiele mithilfe von drastisch übertreibender Wortwahl und Körpersprache einfach zum Lachen reizen, zum anderen aber auch, weil die Zuschauer in schöner Abwechslung sowohl ihr eigenes als auch das andere Geschlecht höchst treffend dargestellt sehen und diese Spiegelung sehr amüsant finden. Denn schließlich wird das darin Gezeigte nicht als Vorwurf, sondern als schlichte Feststellung präsentiert. Man muss sich deshalb nicht angegriffen, kann sich schlimmstenfalls durchschaut fühlen. Und gehört dabei – auch dies ein Trost – offensichtlich zu den »ganz normalen Männern« und »ganz normalen Frauen«.

Fazit: Die versöhnliche Botschaft des Stückes scheint zu sein: »Nehmt diese Unterschiede zwischen Mann und Frau bitteschön wahr, dann werdet ihr euch viele Enttäuschungen und Probleme in euren Beziehungen ersparen. Und nehmt sie, wenn möglich, nicht zu ernst, sonst werdet ihr euch daran wund reiben und genau das aufs Spiel setzen, was euch doch so viel bedeutet: die Liebe zueinander, das Zusammensein, die Harmonie.«