

Nancy Cobb / Connie Grigsby

Bitte sprich mit mir!

So bringen Sie Ihren Mann zum Reden



Über die Autorinnen:

Nancy Cobb lebt in Omaha/Nebraska und leitet die Frauenarbeit der Christ Community Church. Die bekannte Rednerin und Referentin hat vier Kinder.
Connie Grigsby ist als Lehrerin, Rednerin und Kolumnistin tätig. Mit ihrem Mann und ihren drei Töchtern lebt sie in Omaha.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86827-043-3

Alle Rechte vorbehalten

Originally published in English under the title:

How To Get Your Husband To Talk To You

by Nancy Cobb and Connie Grigsby

Copyright © 2001 by Nancy Cobb and Connie Grigsby

Published by Multnomah Books

A division of Random House, Inc.

12265 Oracle Boulevard, Suite 200

Colorado Springs, Colorado 80921 USA

All non-English language rights are contracted through:

Gospel Literature International

P. O. Box 4060, Ontario, California, 91761-1003 USA

This translation published by arrangement with

Multnomah Books, a division of Random House, Inc.

German edition © 2008 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Deutsch von Sabine Weißenborn

Umschlaggestaltung: Henri Oetjen, DesignStudio Lemgo

Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Druck: Koninklijke Wöhrmann, Niederlande

www.francke-buch.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Teil 1 – Über ihn	11
1. Männer zeigen ihre Liebe durch das, was sie tun	13
2. Männer rechnen nicht immer mit dem Schlimmsten	15
3. Seine Persönlichkeit ist anders als Ihre	16
4. Männer lösen gern die Probleme	19
5. Sie sprechen unterschiedliche Liebessprachen	21
6. Männer hören anders zu als Frauen	25
7. Er braucht Zeit zum Nachdenken	28
8. Was für Sie offensichtlich ist, ist es für ihn noch lange nicht	30
9. Männer erledigen Aufgaben nacheinander	32
10. Männer sind emotional und geistlich anders als Frauen	33
11. Männer haben einen anderen Sinn für Details	35
12. Die verschiedenen Lebensphasen eines Mannes	37
13. Sie haben einen Kämpfer geheiratet	39
14. Liebe geht durch den Magen	40
Teil 2 – Mehr über ihn	43
15. Buchstabieren Sie R-E-S-P-E-K-T, wie er es tut	45
16. Akzeptieren Sie ihn	46
17. Nutzen Sie die Kraft der Anerkennung	48
18. Sagen Sie „Danke“	50
19. Männer lieben Bewunderung	51
20. Bitte lächeln!	53
21. Ein Mann will gebraucht werden	54
22. Schweigen bringt eine Ehe zum Schweigen	56
23. Seien Sie bereit zu vergeben	57
24. Lassen Sie die Vergangenheit ruhen	59
25. Seien Sie treu!	61
26. Werden Sie sein größter Fan	63

Teil 3 – Über Sie	67
27. Bereiten Sie den Boden vor	69
28. Ein paar Tipps für den Anfang	72
29. Lassen Sie Ihr Liebesleben neu erwachen	74
30. Dinge, die Sie vermeiden sollten	76
31. Lassen Sie sich nicht zu sehr von Ihren Hormonen bestimmen	78
32. Ihre Unzufriedenheit wirkt sich auf Ihren Partner aus	82
33. Was mache ich nur mit diesen Gefühlen?	83
34. Erkennen Sie Ihren familienspezifischen Kommunikationsstil	85
35. Kontrollieren Sie Ihren Mann nicht	87
36. Hören Sie auf, ihn zu bemuttern	90
37. Setzen Sie die richtigen Prioritäten	91
38. Entdecken Sie das Geheimnisvolle	94

Teil 4 – Über Sie als Paar	97
39. Das kleine Einmaleins des Zuhörens	99
40. Vermeiden Sie halbherziges Zuhören	102
41. Hören Sie aktiv zu	104
42. Hören Sie auf sein Schweigen	106
43. Machen Sie seine Last leichter	108
44. Machen Sie es wie beim Funken	109
45. Erwarten Sie nicht, dass er Ihre Gedanken liest	112
46. Wie man um Hilfe bittet	115
47. „Wenn ich erst darum bitten muss, dann zählt es nicht“	117
48. Wenn es nicht gleich funktioniert	120
49. Geben Sie Ihren Worten den richtigen Rahmen	121
50. Geben Sie Ihren Worten die richtige Farbe	123
51. „Bin ich immer noch dein Schatz?“	124
52. Ankündigungen funktionieren nicht	126
53. Reden Sie nicht immer wieder über Dinge, die Ihr Mann nicht ändern kann	128
54. Legen Sie sich ein dickeres Fell zu	130
55. Bestrafen Sie ihn nicht für seine Ehrlichkeit	133

Teil 5 – Über die Beziehung	135
56. Überlassen Sie ihm seinen Teil	137
57. Lassen Sie ihm seinen Teil	141
58. Geben Sie einen Grundkurs im Umarmen	143
59. Bringen Sie den Müll raus	144
60. Vermeiden Sie Reizthemen	147
61. Vermeiden Sie Streit	148
62. Entdecken Sie seine Leidenschaften	151
63. Zeigen Sie ihm nicht die kalte Schulter	154
64. Hören Sie auf, alles aufzurechnen	155
65. Gehen Sie nicht zu sehr darauf ein	156
66. Stellen Sie Ihren Mann nicht bloß	158
67. Wenn er müde ist	159
68. Lernen Sie, stürmische Gewässer zu durchschiffen	160
69. Auf die andere Seite kommen	164
70. Machen Sie ihn nicht zu Ihrem „Projekt“	165
71. Erwarten Sie nicht, dass er all Ihren Bedürfnissen gerecht wird	166
72. Lachen Sie!	168
73. Demut? Sie wollen mich wohl auf den Arm nehmen?	171
74. Lernen Sie zu dienen	172
 Nachwort	 175

Einleitung

Wir glauben zu wissen, warum Sie dieses Buch ausgesucht haben. Sie möchten die Sprache Ihres Mannes verstehen und sprechen lernen. Sie möchten mit Ihrem Mann reden, und Sie möchten, dass er mit Ihnen spricht.

Stellen Sie sich vor, Sie reisen auf eine ferne Insel. Dort angekommen, möchten Sie sich gerne mit den Einwohnern unterhalten. Sie haben also die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten: Entweder Sie lernen die fremde Sprache oder Sie engagieren einen Übersetzer. Lächeln, wildes Gestikulieren und ausdrucksstarke Mimik helfen bei der Kommunikation bis zu einem gewissen Punkt, aber wenn Sie eine tiefe, bleibende Beziehung zu einem Menschen aufbauen wollen, dann müssen Sie seine Sprache lernen.

Dasselbe gilt auch in der Ehe. Als Sie Ihren Mann geheiratet haben, haben Sie sich nicht nur dazu entschieden, ein fremdes Land zu besuchen, sondern auch dort zu leben – bis dass der Tod Sie scheidet! Sie waren wahrscheinlich davon überzeugt, dass wenigstens einer auf dieser Insel Ihre Sprache spricht – nämlich Ihr Ehemann. Aber Sie haben sicher bald herausgefunden, dass Sie sich geirrt haben! Er spricht nicht nur nicht Ihre Sprache, sondern er hat nicht einmal die leiseste Ahnung von den Grundlagen Ihrer Sprache. Gefühle und Fürsorge scheinen Fremdworte zu sein. Ganz zu schweigen von der „Alltagskommunikation“ über die Art, Auto zu fahren, den Müll rauszutragen oder nasse Objekte auf einem Holzfußboden abzustellen.

Das Problem ist, dass Männer nicht weiblich reden! Und weil sie das nicht tun, haben Sie als Frau dieselben Möglichkeiten wie der Fernreisende: Engagieren Sie einen Übersetzer, das klingt in unseren Ohren nicht unbedingt verlockend, oder lernen Sie die Sprache Ihres Ehemannes. In diesem Buch geht es um Letzteres. Es soll Ihnen helfen, die Sprache Ihres Ehemannes fließend sprechen zu lernen, damit Ihre Kommunikation mit ihm erfrischt und belebt wird.

Wir haben Hunderte von Männern befragt, und 80 Prozent davon sagten, dass sie gerne mit ihren Frauen reden möchten. Wir nehmen

an, die anderen 20 Prozent waren in Gedanken noch beim Fußballspiel des letzten Abends! Wir fragten diese Männer, warum sie so schweigsam sind. Ihre Beobachtungen und die Anmerkungen, die wir dazu in diesem Buch festgehalten haben, werden Ihnen hoffentlich helfen, das Schweigen in Ihrer Ehe zu durchbrechen.

Sie werden verstehen lernen, warum Männer die Dinge tun, die sie tun, und warum sie es lieben, die Probleme ihrer Frauen zu lösen. Sie werden anfangen, die Welt mit den Augen Ihres Mannes zu sehen, und Sie lernen dadurch auch Interessantes über sich selbst. Es gibt ein Kapitel darüber, wie man sich ein dickeres Fell zulegen kann, eines, bei dem es um den Hauptgrund geht, warum Männer nicht mit ihren Frauen reden – weil Letztere oft überzogen auf das reagieren, was gesagt wird.

Vielleicht drängen Sie Ihren Ehemann oft damit in eine Ecke, dass sie ihm das Gefühl vermitteln, das Falsche zu sagen oder die Dinge zur falschen Zeit zu sagen. Dieses Buch kann Ihnen einen Weg zeigen, damit aufzuhören. Es könnte auch dazu führen, dass Ihr Mann Sie in einem neuen Licht sieht, wenn Sie anfangen, die Prinzipien dieses Buches in die Tat umzusetzen. Er wird begeistert sein, wenn er merkt, dass er langsam verstanden wird.

Was für eine Erleichterung ist das für einen Mann. Was für eine Erleichterung ist es, mit einer Frau verheiratet zu sein, die seine Sprache spricht.

In diesem Buch geht es nicht um Manipulation. Und es geht auch nicht darum, Ihren Mann dazu zu bringen, bestimmte Dinge zu tun. In diesem Buch geht es eigentlich um Sie. Sie können das Verhalten eines anderen Menschen nicht ändern, aber Sie können Ihr eigenes Verhalten ändern. Es ist interessant zu beobachten, was passiert, wenn man das tut. Denn oft löst eine Veränderung in unserem Verhalten eine Veränderung im Verhalten unseres Gegenübers aus, die sonst nicht möglich gewesen wäre. Doch noch einmal, darum geht es in diesem Buch nicht. Es geht darum, was Sie tun, sagen, denken und verändern können, damit bei Ihnen zu Hause eine offene Atmosphäre herrscht, die echte Kommunikation möglich macht. Wenn Sie das tun, werden Sie entdecken, dass Sie einen Frieden finden können, der vorher noch nicht da war, unabhängig davon, ob Ihr Ehemann auf die Veränderungen reagiert oder nicht.

Während Sie lesen, sollten Sie immer daran denken, dass wir oft stark verallgemeinern müssen. Jeder Mensch ist anders und einzigartig, und nicht jede Aussage gilt für jeden.

Wenn Sie sich das Inhaltsverzeichnis anschauen, dann bekommen Sie einen guten Überblick über die Themen, die wir behandeln. Lassen Sie sich von der Menge nicht überwältigen oder entmutigen. Sie können dieses Buch an jeder beliebigen Stelle aufschlagen und ein oder zwei Tipps aus dem jeweiligen Kapitel mitnehmen. Wenden Sie die Tipps an, und ermutigen Sie damit Ihren Mann, mit Ihnen zu reden.

Sind Sie bereit, sich zu verändern? Sind Sie bereit dazu, die Sprache Ihres Mannes zu lernen? Sind Sie bereit dazu, dass Ihr Mann mit Ihnen spricht?

Teil 1

Über ihn

Warum ist er nicht so wie ich?



*Was ist ein Ehemann?
Er ist der, der mit einer Berührung
das Sternenlicht und den Glanz
vergangener Jahre zurückbringen kann ...
Er denkt jedenfalls, dass er das kann –
enttäuschen Sie ihn nicht.*

Alan Beck

Eine Frau wird euphorisch, wenn sie den Mann ihrer Träume trifft. Sie ruft aus: „Er ist so anders als alle, die ich bisher getroffen habe.“

In ihren Gedanken zählt sie alle positiven Merkmale seiner Persönlichkeit auf. Sie ist überzeugt davon, dass sie ohne ihn nicht mehr leben kann. Sie denkt unaufhörlich an ihn und lebt für die Stunden, in denen sie zusammen sind.

Wenn dann der Hochzeitstermin näher rückt, erklärt sie immer noch mit einem leicht verzückten Blick, dass er alles für sie tun würde. Sie liebt es, dass er ehrlich seine Meinung sagt, und findet es süß, dass er ab und zu im Kino einnickt. Und dabei macht er auch noch dieses süße summend-schnarchende Geräusch einer Biene.

Aber irgendetwas Seltsames scheint in dem Moment zu passieren, in dem die Braut ihren Schleier lüftet. Es dauert nicht lange, und sie verbringt viel Zeit damit, ihren frischgebackenen Ehemann erneut und sehr gründlich unter die Lupe zu nehmen. Dieser entzückende

Laut einer summenden Biene ist jetzt eher nervig, genauso wie seine Angewohnheit, ihr zu sagen, was er über ihre kleinen Eigenheiten denkt.

Merkt er überhaupt, dass immer noch kleine Härchen im Waschbecken liegen, wenn er nach dem Rasieren das Bad verlässt? Glaubt er wirklich, dass sich Toilettenpapierrollen automatisch wieder auffüllen? Was hat er für eine Vorstellung davon, wie das Geschirr zurück in den Schrank kommt?

Dann kommt bei ihr langsam der Gedanke auf, dass er wirklich ganz anders ist als alle, die sie bisher getroffen hat. Aber diesmal ist ihr Blick nicht verklärt, wenn sie daran denkt ...

Im ersten Teil dieses Buches sollen noch einmal ganz deutlich die Unterschiede zwischen Männern und Frauen aufgezeigt werden. Lernen Sie Ihren Mann dadurch neu kennen und verstehen.

1. Männer zeigen ihre Liebe durch das, was sie tun

Einer der grundlegendsten Unterschiede zwischen Mann und Frau ist die Art und Weise, wie sie ihre Liebe zeigen. Männer sind zielorientiert und zeigen ihre Liebe durch das, was sie tun, während Frauen eher beziehungsorientiert sind und ihre Liebe durch ihr Wesen ausdrücken.

Eine Frau sagt: „Ich liebe dich“, indem sie den anderen berührt, streichelt, in den Arm nimmt oder mit ihm redet.

Ein Mann dagegen zeigt seine Liebe dadurch, dass er zum Beispiel zur Arbeit geht und den Lebensunterhalt verdient.

Wenn eine Frau an Liebe denkt, dann denkt sie an Sonnenuntergänge und romantische Abendessen. Wenn ein Mann an Liebe denkt, dann denkt er daran, dass er genug Geld nach Hause bringt, um seine Familie gut zu versorgen.

Eine Frau möchte im Sturm erobert werden, während er denkt, dass er genau das tut, wenn er nach einem Sturm die Schäden am Haus repariert.

Frauen fühlen. Männer handeln.

Wir schlagen uns immer wieder mit diesem Thema herum. „Warum kannst du mir nicht zeigen, dass du mich liebst? Ich will es *fühlen*“, sagen wir.

Und unsere Ehemänner antworten darauf: „Was soll ich *tun*, damit du dich geliebt fühlst?“

Unzählige Artikel und Bücher sind über diese grundlegenden Unterschiede geschrieben worden, doch erst wenn wir anfangen, diese Unterschiede ernst zu nehmen, bemerken wir die Art und Weise, wie unsere Männer uns ihre Liebe zeigen.

Bevor ich (Connie) all das gelernt hatte, war das folgende Gespräch zwischen mir und meinem Mann durchaus normal: „Ich brauche es so sehr, mich von dir geliebt zu fühlen“, sagte ich. Mein Mann antwortete darauf normalerweise: „Ich weiß nicht, wie ich das machen soll, wenn ich es bisher noch nicht geschafft habe.“

„Das ist doch gar nicht so schwer“, schoss ich meistens zurück.

Irgendwann endete unser Gespräch dann mit einem erschöpften Mann, der sagte: „Außer dass du dich von mir geliebt fühlen willst, was kann ich denn sonst noch *tun*?“

Was sonst noch? Was gab es da noch anderes? Nichts – jedenfalls was mich betraf. Ich weiß jetzt, dass er all die Jahre versucht hat, mir genau das zu geben, was ich wollte. Er tat es nur in der Männer-sprache.

Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Ihr Mann Liebe anders zeigt, und fangen Sie an, diese Unterschiede wertzuschätzen. Versuchen Sie, die ihm eigenen und einzigartigen Wege zu erkunden, auf denen er Ihnen seine Liebe zeigt. Höchstwahrscheinlich *tut* er etwas für Sie.

Ich (Connie) habe zum Beispiel gelernt, dass mein Mann mir seine Liebe dadurch zeigt, dass er mich in allem unterstützt, was ich mir an Projekten vornehme, dass er hart arbeitet, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen, dass er schnell vergibt und mich niemals dazu drängt, etwas zu tun, was ich nicht will. Zum Beispiel koche ich nicht gern, und er hält mir das nie vor. Er isst alles mit Genuss, was ich ihm zubereite. Normalerweise sind es nur einfache Gerichte, und doch freut er sich darüber, dass ich sie für ihn koche.

Die Liebessprache meines (Nancys) Ehemannes ist nur sehr selten verbal. Er ist auch nicht der große Händchenhalter. Wenn es jedoch um Dinge geht, die er für mich tun kann, dann spricht er mir gegenüber eine deutliche Liebessprache. Wenn er einen Tag frei hat und ich arbeiten muss, dann putzt er oft das Haus und das Abendessen steht auf dem Tisch, wenn ich nach Hause komme. Er ruft mich jeden Tag an der Arbeit an, um zu fragen, ob ich noch etwas aus dem Supermarkt brauche. Wenn er weiß, dass ich ein Projekt bald zu Ende bringen muss, dann ist er dazu bereit, Erledigungen für mich zu machen oder den Haushalt für die nächste Zeit zu übernehmen. Ich habe gelernt, dass ich nicht unbedingt seine Worte brauche, wenn sein Tun mir zeigt, dass er mich liebt.

Wenn Sie das, was Ihr Mann für Sie tut, als Liebesbeweis akzeptieren und verstehen, dann ermöglichen Sie ihm den ungewöhnlichen Luxus, er selbst sein zu dürfen.

Männer zeigen ihre Liebe durch ihr Tun. Sie sind eher handlungsorientiert als gefühlorientiert.

2. Männer rechnen nicht immer mit dem Schlimmsten

Männer zeigen ihre Liebe nicht dadurch, dass sie sich große Sorgen um jemanden machen oder ihn bemuttern, so wie Frauen das tun. Sie sind viel zu beschäftigt damit, den Rasen zu mähen, das Scheibenschwammwasser im Auto nachzufüllen oder den Rollläden zu reparieren.

Männer laufen nicht rastlos auf und ab und überlegen, ob es ihren Lieben wohl gut geht, wenn sie bei strömendem Regen dringend irgendwohin müssen. Es gibt nichts, was sie gegen den Regen tun könnten, warum sollten sie sich also sorgen? Frauen dagegen sorgen sich so lange, bis entweder der Regen aufhört oder ihre Lieben sicher an ihrem Bestimmungsort eingetroffen sind.

Vor einigen Jahren fuhr eine gute Freundin von uns mit ihren Kindern zu den Großeltern. Auf dem Rückweg gerieten sie in einen Schneesturm. Die Autofahrt wurde immer gefährlicher und sie überlegte hin und her, ob sie wirklich weiterfahren sollte. Sie entschied sich für die Weiterfahrt. Kilometer für Kilometer kroch das Auto auf der verschneiten Straße Richtung Heimat. Unsere Freundin war völlig fertig, als sie endlich zu Hause in die Einfahrt einbog.

Sie stieg aus und rannte ins Haus, um ihrem Mann zu sagen, dass sie und die Kinder wieder sicher zu Hause waren. Sie fand ihn schließlich im Schlafzimmer vor dem Fernseher.

„Schatz, wir sind wieder da!“, rief sie aus.

„Das freut mich“, antwortete er, nahm sie in den Arm und begrüßte dann auch die Kinder.

Er fragte sie, wie das Wochenende gewesen war und ob die Kinder Spaß bei den Großeltern gehabt hatten. Sie war völlig verblüfft. Si-

cher würde er ihr gleich sagen, dass er sich Sorgen gemacht hatte und dass sie sehr mutig gewesen war, trotz des Schneesturms nach Hause zu fahren. Doch es kam nichts.

Schließlich fragte sie ihn: „Hast du dir denn keine Sorgen gemacht?“ „Nein“, antwortete er. „Du handelst immer sehr überlegt. Wenn die Straßen zu unsicher gewesen wären, dann hättest du angehalten – davon bin ich überzeugt. Ich vertraue deinem Urteil voll und ganz.“

Irgendwie war sie über seine Antwort enttäuscht. Sie wünschte sich plötzlich, dass sie nicht immer so vernünftig handeln würde. Offenbar hatte ihr Mann die letzten Stunden nicht am Fenster verbracht, immer in der Hoffnung, dass das Auto nun wohl bald in Sichtweite käme. Er war scheinbar nicht im Zimmer auf und ab gegangen und hatte nicht ständig den Verkehrsfunk gehört, um zu erfahren, wie die Straßenverhältnisse waren. Sich sorgen? Warum?

Dies bedeutet nicht, dass er sie nicht liebt. Diese Situation macht nur deutlich, dass er seine Liebe anders zeigt, als sie es in derselben Situation tun würde.

Erwarten Sie nicht, dass Ihre Katze bellt, Ihr Vogel wiehert oder Ihr Mann sich Sorgen macht.

3. Seine Persönlichkeit ist anders als Ihre

Warum passiert es so oft, dass Frauen nach der Hochzeit die Persönlichkeit ihrer Ehemänner so genau unter die Lupe nehmen? Und warum kommen sie nach einer gründlichen Prüfung zu dem Schluss, dass an der Persönlichkeit ihrer Männer etwas nicht stimmt?

Wir beide haben diesen Fehler auch gemacht. Uns fiel auf, dass wir zu der Liebe, die wir am Anfang unserer Ehe für unsere Männer empfunden hatten, wieder zurückfinden mussten. Ein Weg dorthin war, dass wir uns auf die positiven Eigenschaften unserer Männer konzentrierten. Wir konzentrierten uns darauf, was uns am Anfang so an ihnen fasziniert hatte.

Mein (Nancys) Ehemann ist direkt, ehrlich und redet nicht um

den heißen Brei herum. Als wir uns kennenlernten, mochte ich diese Eigenschaft sofort, denn ich halte mit meiner Meinung oft hinterm Berg – manchmal so sehr, dass andere nicht wissen, was ich wirklich will. Das kann einem bei meinem Mann nicht passieren. Kurz nach unserer Hochzeit stieß mir diese Eigenschaft jedoch negativ auf, und ich nahm mir vor, diese kleine, störende Verhaltensweise zu ändern.

Doch nach einigen Jahren fand ich dann heraus, dass es keineswegs nur eine „kleine, störende Verhaltensweise“ war, sondern Teil seiner Persönlichkeit. Was mir am Anfang als ein toller Charakterzug erschien, betrachtete ich nun als einen Stachel im Fleisch.

So etwas passiert oft in Ehen. Was man am Anfang noch als großzügig beschrieb, wird zur Verschwendung. Was man früher als umsichtig ansah, ist jetzt vielleicht knauserig. Vielleicht liebten Sie seine Genauigkeit während Ihrer ersten Verabredung, aber mittlerweile erscheint ihr Mann Ihnen eher zwanghaft und stur.

Ich (Connie) liebte es, dass mein Mann bei allem, was er tat, nach Perfektion strebte. Wenn er Ski fuhr, dann mussten es die schwarzen Pisten sein. Wenn er studierte, dann war er nur mit den besten Noten zufrieden. Wenn er schwimmen gehen wollte, dann mindestens zwanzig Kilometer. Weil ich viel relaxter an das Leben herangehe, fand ich seine Art erstaunlich und liebte diesen Charakterzug. Dann heirateten wir, und ich war damit stillschweigend und ohne Zustimmung in seinen Perfektionsklub aufgenommen.

Kurz nach unserer Hochzeit zum Beispiel fragte er mich: „Was willst du aus deinem Leben machen?“

Ich wusste nicht so genau, was er damit meinte, und so antwortete ich: „Es einfach leben, denke ich.“

„Was noch?“, fragte er.

Was noch? Das wusste ich nicht. „Ich dachte, ich arbeite, bis wir Kinder bekommen.“ Das hörte sich für mich nach einer guten Antwort an.

„Dann lass uns doch mal über deine Karriere sprechen. Was möchtest du denn in deinem Beruf erreichen?“

Was wollte ich erreichen? Ich war Beschäftigungstherapeutin, und ich hatte bisher gedacht, dass alles ganz gut lief. Mein Job war herausfordernd und ich verdiente genug Geld zum Leben.

„Willst du vielleicht ein Buch über innovative Therapie schreiben?“, schlug er vor.

„Nein, eigentlich nicht.“

„Oder möchtest du vielleicht nebenbei noch etwas Forschung betreiben?“

„Ganz sicher nicht. Ich bin kein Forschungstyp.“

„Willst du vielleicht eine ganz neue Schiene entwickeln?“, bot er an.

„Nein, das ist auch nicht mein Ding.“

„Willst du damit sagen, dass deine Gedanken nicht ständig um Ideen für neue Bereiche kreisen, die noch nicht näher beleuchtet worden sind?“

„Ja“, antwortet ich. „Kein Gekreise.“

„Was dann? Du willst doch sicher nicht einfach eine normale Therapeutin bleiben?“

Ich war als „normale Therapeutin“ so glücklich wie ein Fisch im Wasser. Plötzlich erschien mir sein Streben nach Perfektion gar nicht mehr so spaßig, denn nun war ich ein Teil davon. Es dauerte Jahre, bis wir unsere Verschiedenheit in diesem Bereich schätzen konnten.

Es gibt einen einfachen Weg, wie Sie Ihre eigenen Charaktereigenschaften und die Ihres Mannes identifizieren können. Es gibt verschiedene Menschentypen, die im Folgenden näher erläutert werden.

Es gibt Menschen, die gerne die Führung übernehmen. Sie sind entschlossen, bestimmt, fest, unternehmungslustig und genießen Konkurrenzsituationen. Diese Menschen lieben die Herausforderung und sind mutig und entschlossen. Sie sind entscheidungsfreudig, leiten gerne, sind zielorientiert, selbstgenügsam und abenteuerlustig. Ihr Motto ist: „Lasst es uns gleich anpacken!“

Andere Menschen sind eher risikofreudig, visionär, motivierend und unterstützend. Sie sind außerdem sehr wortgewandt und sprühen vor Energie. Sie vermeiden Details, lieben das Vergnügen und die Vielfalt, genießen die Veränderung und sind sehr kreativ. Sie sind eher gruppenorientiert, sehr sozial und optimistisch. Ihr Motto ist: „Vertraue mir! Ich bekomme das schon hin!“

Dann gibt es noch Menschen, die besonnen, kontrolliert, eher reserviert, praktisch, ordentlich, beständig und sachlich sind. Außer-

dem sind sie detailliert, analytisch, abgrenzend, genau, neugierig, beharrlich und organisiert. Ihr Motto ist: „Wie wurde es denn bisher gemacht?“

Schließlich gibt es noch Menschen, die loyal, nicht fordernd und ausgeglichen sind. Sie neigen dazu, Konflikten aus dem Weg zu gehen, mögen die Routine, hassen die Veränderung, haben tiefe Beziehungen und sind anpassungsfähig, mitfühlend, nachdenklich, besorgt, geduldig, tolerant und gute Zuhörer. „Lasst uns die Dinge so lassen, wie sie sind“, ist ihr Motto.

Vielleicht haben Sie gemerkt, dass jeder Persönlichkeitstyp seine eigenen Stärken und Schwächen hat. Bemühen Sie sich, die Stärken Ihres Mannes immer wieder herauszustellen und sich nicht auf seine Schwächen zu konzentrieren. Viele Unterschiede werden im Laufe der Zeit schwächer.

Vielleicht hilft es Ihnen, daraus eine tägliche Übung zu machen. Malen Sie sich die Qualitäten Ihres Mannes vor Augen, die Sie am Anfang besonders angezogen und fasziniert haben. Wahrscheinlich sehen Sie dann schon bald Ihren Mann mit ganz anderen Augen, da Sie immer wieder positiv über ihn nachdenken. Vielleicht erwacht dadurch sogar Ihre Liebe für ihn oder für bestimmte Merkmale von ihm neu.

Werfen Sie einen frischen Blick auf die Persönlichkeit Ihres Mannes.
--

4. Männer lösen gern die Probleme

Da Männer zielorientiert sind, lösen sie gern die Probleme. Besonders mögen sie es, wenn sie Lösungen für die Probleme ihrer Frauen finden können. Für einen Mann hat es keinen Sinn, einfach nur über ein Problem zu reden. Aber eine Lösung dafür zu finden, das ist eine sinnvolle Aufgabe. Männer reden normalerweise nicht einfach um des Redens willen. Sie reden dann, wenn sie sich über eine bestimmte Sache den Kopf zerbrechen oder wenn es ein bestimmtes Problem

gibt, das nach einer Lösung verlangt. Frauen dagegen vertiefen ihre Beziehungen durch Gespräche. Ihre Freundschaften wachsen dadurch, dass man sich Zeit füreinander nimmt. Durch Reden und Zuhören lernen sie sich besser kennen.

Für eine Frau muss ein Problem nicht gelöst sein, um ihr das Gefühl zu vermitteln, dass sie vorangekommen ist – einfach nur gehört zu werden ist schon ein Fortschritt. Das reicht einem Mann nicht, und dieser Unterschied kann eine Frau verrückt machen. Dennoch ist es einer der Wege, wie ein Mann seine Liebe zeigt. Wenn Sie das verstehen lernen, dann ist es fast rührend, zu sehen, wie er versucht, Ihnen auf seine Weise zu helfen. Denn das ist seine Intention – er will Ihnen helfen.

Vor einiger Zeit machte sich eine gute Freundin große Mühe mit einem besonderen Abendessen für ihre Familie. Wegen eines unvorhergesehenen Telefonanrufs musste sie Hals über Kopf weg und vergaß das Fleisch im Ofen. Es verbrannte.

Sie war schrecklich enttäuscht, weil sie so viel Zeit in dieses Essen gesteckt und mehr Geld als sonst in das Fleisch investiert hatte. Ihr Mann kam zur Tür herein und fragte, was das für ein komischer Geruch im Haus sei.

„Ich habe das Fleisch anbrennen lassen“, erklärte sie ihm niedergeschlagen und erzählte ihm mit knappen Worten, was passiert war.

„Entweder solltest du die automatische Zeitschaltuhr am Ofen benutzen, oder du darfst das Haus nicht mehr verlassen, wenn du Fleisch im Ofen hast“, sagte er. „Wo ist die Bedienungsanleitung? Ich kann dir das gleich jetzt am Ofen zeigen.“

Der Ofen hatte keine Zeitschaltuhr, und sie wollte seine hilfreichen Ratschläge jetzt eigentlich auch gar nicht hören. Alles, was sie brauchte, war etwas Mitgefühl. Doch Männern fällt gerade das sehr schwer. Sie sind besser darin, Probleme zu lösen.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Mann Ihnen zuhört, ohne Ihnen gleich eine Lösung zu präsentieren, dann könnten Sie vielleicht Folgendes sagen: „Mein lieber, toller Ehemann, könntest du mir einen großen Gefallen tun? Ich muss unbedingt mit jemandem reden. Würdest du mir zuhören? Ich brauche keine Lösung für ein Problem oder einen Ratschlag. Ich möchte nur, dass du mir zuhörst. Du musst auch nichts sagen; es reicht mir völlig, wenn du ab und zu mit dem

Kopf nickst oder meine Hand drückst. Würdest du das für mich tun?“

Da er nun von Anfang an weiß, dass seine Problemlösungsfähigkeiten nicht gebraucht werden, kann er diesen Bereich seines Gehirns ausblenden und Ihnen einfach zuhören. Sicher, er hört wahrscheinlich nicht so aktiv zu, wie Sie es sich vielleicht wünschen, aber er hört Ihnen zu. Er kann sich vermutlich kaum vorstellen, warum Sie seine wertvollen Lösungsvorschläge nicht wollen, aber da Sie ihm von Anfang an gesagt haben, dass Sie nur ein offenes Ohr brauchen, wird er sich daran halten.

Wenn er Ihnen zugehört hat, bedanken Sie sich bei ihm. Damit zeigen Sie ihm, wie wichtig Ihnen das Zuhören ist und dass er Ihnen damit wirklich geholfen hat. „Du bist ein guter Zuhörer! Danke, dass du mir deine Zeit geschenkt hast.“ Damit bestätigen Sie ihn in dem, was er getan hat, obwohl er sich wahrscheinlich nicht sicher ist, ob es überhaupt etwas gebracht hat. Aber Männer mögen es, wenn sie bestätigt werden. Und sie mögen es auch, wenn sie dazu beitragen können, dass es ihren Frauen besser geht.

Wenn Ihr Mann Ihren fröhlichen Gesichtsausdruck sieht und merkt, dass sich Ihre Laune verbessert hat, dann merkt er, dass es mit dem Zuhören doch mehr auf sich hat, als er bisher dachte!

Wenn Ihr Mann versucht, Ihre Probleme zu lösen, dann heißt das eigentlich „Ich liebe dich“.

5. Sie sprechen unterschiedliche Liebessprachen

Männer und Frauen sprechen nur selten dieselbe Liebessprache. Wenn Sie herausfinden, wie deutlich und auf welche Weise sich die Liebessprache Ihres Mannes von Ihrer eigenen unterscheidet, kann das einen großen Einfluss auf die Kommunikation in Ihrer Ehe ha-

ben. (Das Konzept von den fünf Sprachen der Liebe verdanken wir Gary Chapman.)

Man kann zwischen fünf verschiedenen Liebessprachen unterscheiden:

1. Lob und Anerkennung
2. Zweisamkeit – Zeit nur für dich
3. Geschenke, die von Herzen kommen
4. Hilfsbereitschaft
5. Zärtlichkeit

Wenn Sie nun die erste Liebessprache sprechen und Ihr Mann die fünfte, dann bekommen Sie früher oder später Probleme in Ihrer Kommunikation! Das emotionale Klima in Ihrer Ehe verändert sich, wenn Sie herausfinden, welche Liebessprache Ihr Mann spricht.

Ich (Connie) wusste von diesem Konzept über die Liebessprachen lange Zeit nichts, daher haben wir in unserer Ehe auch viele Jahre aneinander vorbeigeredet – mal ganz abgesehen von den langen Zeiten, in denen wir überhaupt nicht miteinander geredet haben.

Meine Liebessprache ist Lob und Anerkennung. Ich wünschte mir so, von meinem Mann zu hören, wie sehr er mich liebte. Ich träumte davon, dass er mir ins Ohr flüsterte, wie wundervoll er mich fand. Wenn wir abends im Bett lagen und kurz vor dem Einschlafen waren, dann nahm ich seine Hand und sagte ihm, wie sehr ich ihn liebte. Manchmal wunderte ich mich darüber, warum er diese Geste so selten erwiderte, deshalb fragte ich ihn eines Abends.

„Wenn ich versuche einzuschlafen, dann will ich doch nicht deine Hand halten“, sagte er. Autsch! Das hat mich sehr verletzt, und ich empfand es auch als äußerst unsensibel. Doch mein Mann ist zielorientiert, und sein Ziel war es, einzuschlafen und nicht meine Hand zu halten. Darüber hinaus ist seine Liebessprache die Hilfsbereitschaft.

Ich könnte also seine Hand nehmen und ihm sagen, dass ich ihn liebe, bis ich 100 bin, aber das ist meine Liebessprache, die er nur schwer versteht. Ihm würde viel eher zeigen, wie sehr ich ihn liebe,

- wenn ich seine Sachen pünktlich aus der Reinigung abhole,
- wenn ich ihm immer frisches Obst hinstellen würde,
- wenn ich seine Hosen umnähen würde,
- wenn ich all meinen Kram aus seinem Auto räumen würde.

Mein (Nancys) Mann und ich haben ganz ähnliche Erfahrungen gemacht. Meine Liebessprache ist genauso wie Connies Lob und Anerkennung, aber das ist nicht die Liebessprache meines Mannes. Er hielt es nicht für nötig, mir zu sagen, dass er mich liebte. Er hatte es mir ja schon mindestens zweimal gesagt – bei unserer Verlobung und bei unserer Trauung. Er glaubte, das sei genug. Seiner Meinung nach hatten wir diesen Punkt ein für alle Mal geklärt.

Doch was ich brauchte, waren Worte, die mich seiner Liebe immer wieder vergewisserten. Da das nur selten geschah, versuchte ich ihm diese Worte aus der Nase zu ziehen. Oft übertrieb ich es, wenn ich ihm sagte, wie sehr ich ihn liebte, weil ich wohl dachte, dass ich damit doch die erhoffte Beteuerung aus ihm herauskitzeln könnte. In solchen Situationen fühlte er sich immer sehr unwohl. Egal, was ich tat, ich schaffte es nicht, den geheimen Knopf bei ihm zu finden, der ihn das sagen ließ, was ich brauchte. Für ihn war es einfach kein Problem – er empfand mein Bedürfnis danach übertrieben und unnötig. Er brauchte keine Liebesbeteuerungen, um sich meiner Liebe sicher zu sein, und konnte nicht verstehen, warum es mir nicht genauso ging.

Seine Liebessprache ist die Hilfsbereitschaft. Heute weiß ich, was für ihn „Ich liebe dich“ heißt:

- ein sauberes Haus,
- frisch gewaschene Wäsche, die schon wieder ordentlich im Schrank liegt,
- entspannte und nette gemeinsame Abende,
- gemeinsames Zeitunglesen am Morgen,
- ein neues Sweatshirt aus seinem Lieblingsladen.

Da ich die Liebessprache meines Mannes jetzt kenne und lerne, sie wertzuschätzen, versuche ich nicht mehr, ihn dazu zu bringen, „Ich liebe dich“ zu sagen.

Wenn Ihnen Ihr Mann häufig Geschenke macht, ohne dass es dafür einen besonderen Grund gibt, sind vielleicht Geschenke seine Liebesprache. Da sich Gegensätze ja bekanntlich anziehen, ist dies wahrscheinlich nicht Ihre Liebesprache. Wenn Sie zudem auch noch eher sparsam veranlagt sind, dann empfinden Sie seine Bemühungen vielleicht zusätzlich noch als Geldverschwendung. Vielleicht fällt Ihnen jetzt aber auch auf, dass er Ihnen damit eigentlich sagen will „Ich liebe dich“! Sie haben es bisher nur noch nicht gehört.

Beobachten Sie Ihren Mann einmal ganz genau und finden Sie heraus, was ihm das Gefühl gibt, geliebt zu werden. Egal, was Sie herausfinden, probieren Sie es aus. Reden Sie nicht darüber, sondern tun Sie es einfach. Und hüten Sie sich davor, eine Liste anzulegen, wer was für wen getan hat.

Vor Kurzem kam eine junge Frau zu uns. Sie wollte wissen, ob wir irgendwelche Vorschläge hätten, was sie mit ihrem Mann unternehmen könnte. Am Freitagnachmittag hatte sie geplant, ihn ein paar Stunden vor Diensten von seinem Arbeitsplatz zu „entführen“.

Wir fragten sie, was ihr Mann gerne unternimmt, und sie antwortete, dass er gerne ins Kino gehe. Also rieten wir ihr zu einem gemeinsamen Kinobesuch.

„Oh, nein!“, gab sie zurück. „Dahin werde ich ihn sicher nicht entführen. Ich hasse es, ins Kino zu gehen.“

Manchmal wollen wir doch lieber das tun, was uns selbst Spaß macht, als uns Gedanken darüber zu machen, was wohl unserem Mann gefallen könnte. Versuchen Sie beim nächsten Mal an ihn zu denken und daran, was ihm in einer bestimmten Situation sagt: „Ich liebe dich.“ Wahrscheinlich werden Sie überrascht sein, was dann passiert.

Werden Sie zweisprachig – lernen Sie die Liebesprache Ihres Mannes genauso fließend zu sprechen wie Ihre eigene.
--