

Bill und Pam Farrel

Männer sind wie Waffeln – Frauen sind wie Spaghetti

Warum Ihr Partner anders ist – und Sie auch

Deutsch von Dorothee Dziewas

SCM Hänssler

INHALT

1 Der feine Unterschied	5
Auge in Auge mit dem andersartigen Geschlecht	
2 Waffeln und Spaghetti im Gespräch	22
Kommunikation mit Biss	
3 Waffeln und Spaghetti ganz entspannt	41
Fernreisen und Fernbedienungen	
4 Waffeln und Spaghetti als Liebespaar	62
Vorbereitung für den Hauptgang	
5 Waffeln und Spaghetti im Schlafzimmer	82
Süß und scharf	
6 Waffeln und Spaghetti im Streit	104
Heiße Waffeln und köchelnde all' Arrabbiata	
7 Waffeln und Spaghetti gemeinsam auf dem Weg zum Ziel	121
Das Erfolgsrezept	
8 Waffeln und Spaghetti zu Hause	144
Wer tut was wann und warum?	
9 Waffeln und Spaghetti als Eltern	162
Gebäck-Grundsätze und Pasta-Prinzipien	
10 Waffeln und Spaghetti – eine ideale Ergänzung	183
Sauce oder Sahne?	
Epilog – Die geheime Zutat	208
Diskussionsanregungen	212
Hilfreiche Fragen für Paargespräche	225

Fehler begehen. Wenn Sie Beziehungen wollen, die Ihr Leben bereichern, statt Sie auszulaugen, scheint es uns das Beste zu sein, zunächst die Einzigartigkeit beider Geschlechter zu verstehen.

Untersuchen Sie die Unterschiede!

Wie also kann man die Unterschiede zwischen Männern und Frauen verstehen?

Wir benutzen gerne folgendes Bild: Männer sind wie Waffeln, Frauen sind wie Spaghetti. Das klingt vielleicht albern oder gar kindisch, aber Sie werden sehen, was es damit auf sich hat. Das Bild funktioniert, und auch Männer verstehen es (weil es etwas mit essen zu tun hat).

Männer sind wie Waffeln

Damit ist nicht etwa gemeint, dass Männer einen an der Waffel hätten und generell unzurechnungsfähig wären. Wir meinen vielmehr, dass Männer ihr Leben in Kästchen verarbeiten. Wenn Sie eine Waffel anschauen, sehen Sie eine Ansammlung von Kästchen, die durch Wände voneinander getrennt sind. Die Kästchen sind unabhängig voneinander und wunderbar dafür geeignet, Dinge darin aufzubewahren. Das ist typisch für die Lebensbewältigung eines Mannes. Unser Denken ist in Kästchen aufgeteilt, in die jeweils eine Sache passt, und zwar *nur* diese eine Sache. Die erste Alltagsfrage kommt in das erste Kästchen, die zweite Angelegenheit ins zweite Kästchen usw. Der typische Mann lebt immer nur in einem Kästchen. Wenn ein Mann arbeitet, dann arbeitet er. Wenn er in der Garage herumbastelt, bastelt er in der Garage herum. Wenn er fernsieht, sieht er einfach fern. Deshalb sieht er dabei auch aus, als wäre er in Trance, und ignoriert alles andere um sich herum. Soziologen nennen dies »Kompartimentalisierung« – d.h. das Leben und seine Aufgaben werden in verschiedene Abteilungen gepackt.

Die Folge davon ist, dass Männer von Natur aus Problemlöser sind. Sie betreten ein Kästchen, schätzen das »Problem« ein und formulieren eine Lösung. In ihrem Job überlegen sie, was sie tun müssen, um Erfolg zu haben, und dann konzentrieren sie sich darauf. In der Kommunikation suchen sie nach dem Ergebnis und steuern so direkt wie möglich darauf zu. Wenn sie Entscheidungen treffen, suchen sie eine Methode, die sie überzeugt, und wenden sie so oft wie möglich an.

Ein Mann organisiert sein Leben strategisch in Kästchen und verbringt dann die meiste Zeit in den Kästchen, *in denen er erfolgreich ist*. Das ist für ihn eine so starke Motivation, dass er sich immer wieder in die Kästchen begibt, die funktionieren; die Kästchen, die ihn verunsichern oder ihn wie einen Versager erscheinen lassen, ignoriert er.

Beispielsweise wird ein Mann, der in seiner Karriere viele Erfolgsmöglichkeiten sieht, immer mehr Zeit bei der Arbeit verbringen, was auf Kosten seiner anderen Prioritäten geht. Auf der anderen Seite kann ein Mann, der den Leistungsdruck im Beruf nicht aushält oder meint, den Erwartungen in seinem Job nicht gerecht zu werden, vielleicht herausfinden, dass das Faulsein ihm ziemlich gut gelingt. Dann wird er sich dem Faulsein verschreiben, weil er weiß, dass er das heute ebenso prima hinbekommt wie gestern.

Männer übertragen diesen Erfolgsansatz auch auf die Kommunikation. Wenn ein Mann glaubt, dass das Gespräch mit seiner Frau erfolgreich sein wird und ein wünschenswertes Ergebnis dabei herauskommt, ist er hoch motiviert, zu reden. Erscheint ihm jedoch das Gespräch sinnlos oder kann er seine Frau beim besten Willen nicht verstehen, verliert er jegliche Motivation und sagt gar nichts mehr. Das ist der Grund, warum Männern so geistreiche Kommentare einfallen wie: »Hat dieses Gespräch irgendeinen Sinn? Führt es zu irgendetwas? Kannst du bitte mal zur Sache kommen?« Diese Äußerungen entspringen der Frustration des Mannes, weil er nicht weiß, wie er ein funktionierendes Gespräch mit seiner Frau zustande kriegen soll.

Der Erfolgstrieb ist schuld daran, dass Männer so leicht Hobbys finden, mit denen sie ihre Zeit verbringen. Wenn ein Mann etwas findet, was er gut kann, gibt ihm das Selbstvertrauen und Zuversicht. Weil Männer in der Regel mechanische oder räumliche Aktivitäten gut beherrschen, entwickeln sie eine emotionale Bindung zum Basteln, Reparieren und Jagen. Ein Garagenprojekt wird für den Mann zum Ausdruck seiner Persönlichkeit. Das Auto ist seine Unterschrift. Angeln wird zum allumfassenden Streben nach der richtigen Ausrüstung, dem richtigen Angelplatz und den richtigen Freunden. Der Computer ist kein Arbeitsgerät mehr, sondern verwandelt sich in einen lehrreichen, unterhaltsamen, ja sogar vertrauten Freund. Seine Handlungen sind berechenbar, und er gibt eine berechenbare Rückmeldung. Weil ein Mann weiß, was er von seinem Computer zu erwarten hat, verbringt er immer mehr Zeit mit seiner Tastatur und immer weniger Zeit mit seiner Frau.

Man kann also sagen: Männer fühlen sich am wohlsten, wenn sie Probleme lösen. Deshalb verbringen sie die meiste Zeit mit dem, was sie am besten können, während sie versuchen, alles das zu ignorieren, was ihnen ein Gefühl der Unzulänglichkeit gibt.

Frauen sind wie Spaghetti

Im Gegensatz zu der Waffelmethode der Männer gleicht die Lebensbewältigung von Frauen eher einem Teller Pasta. Wenn Sie einmal eine Portion gekochte Spaghetti betrachten, werden Sie feststellen, dass eine Menge Nudeln sich gegenseitig berühren. Wenn Sie versuchen, einer Nudel über den Teller zu folgen, müssen sie viele andere Nudeln kreuzen, und vielleicht gehen Sie sogar nahtlos zu einer anderen Nudel über. So sehen Frauen ihr Leben. Jeder Gedanke und jede Frage steht irgendwie in Beziehung mit jedem anderen Gedanken und Problem.

Deshalb sind Frauen in der Regel besser als Männer, wenn es darum geht, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Eine Frau kann telefonieren, kochen, eine Einkaufsliste schreiben, die Sitzung für den

nächsten Tag vorbereiten, den Kindern Anweisungen geben und die Tür mit dem Fuß zuschubsen, ohne aus dem Konzept zu geraten. Weil alle ihre Gedanken, Gefühle und Überzeugungen miteinander verbunden sind, kann sie mehr Informationen verarbeiten und mehrere Aktivitäten gleichzeitig verfolgen.

Die Folge davon ist, dass die meisten Frauen versuchen, die einzelnen Bereiche des Lebens miteinander in Beziehung zu setzen. Auch sie lösen Probleme, aber sie haben dabei eine andere Perspektive als Männer. Für eine Frau ist es ein Akt der Verweigerung, ein Problem einfach zu lösen, wenn die damit zusammenhängenden Fragen ausgeklammert werden. Deshalb hat eine Frau ständig das Bedürfnis, die Dinge ausdiskutieren. Im Gespräch kann sie logische, geistliche und Beziehungsaspekte eines Themas miteinander verbinden. Die Verbindungen sind für sie völlig natürlich und das Gespräch infolgedessen überhaupt keine Anstrengung. Wenn sie alle Aspekte miteinander in Beziehung setzen kann, kommt die Antwort auf die Frage ganz von alleine an die Oberfläche und wird bereitwillig angenommen.

Dies führt oft zu erheblichem Stress für Paare, denn während *sie* alle Verbindungen herstellt, springt *er* hektisch von einem Kästchen zum nächsten und versucht, dem Gespräch zu folgen. Dem Mann bricht der Schweiß aus, während eine Welle von Informationen über ihn hereinbricht. Wenn sie fertig ist, fühlt sie sich besser, und er ist übermannt. So oder ähnlich könnte ein solches Gespräch aussehen:

Marion kommt nach Hause und sagt: »Schatz, wie war dein Tag? Meiner war richtig gut. Wir haben beschlossen, einen neuen Fachbereich an der Uni zu eröffnen, und ich soll den Etat verwalten. Ich bin so froh, dass sie mich nicht übergangen haben, weil ich eine Frau bin. Immerhin kämpfen Frauen seit Jahrzehnten für ihre Rechte in der Gesellschaft, und es tut gut zu sehen, dass es etwas gebracht hat. Ich finde es wirklich gut, dass du deine Mitarbeiterinnen mit so viel Respekt behandelst. Unsere Tochter kann sich glücklich schätzen, dich als Vater zu haben. Denkst du daran, dass Hannah heute ein Fußballspiel hat? Ich glaube, es ist wichtig, dass

wir hingehen, denn die Johnsons gehen auch, und ich möchte gerne, dass du sie kennen lernst. Hannah und Lisa sind gute Freundinnen geworden, und ich finde, wir sollten auch ihre Eltern besser kennen.«

Während Marion sicher durch das Gespräch steuert, verliert Daniel den Faden. Er hat keine Ahnung, was der Fachbereichsetat mit dem Fußballspiel seiner Tochter zu tun hat, geschweige denn damit, die Johnsons kennen zu lernen. Er bewundert die Fähigkeit seiner Frau, scheinbar zusammenhanglose Gedanken miteinander zu verknüpfen, aber er hat keinen Schimmer, wie sie das macht.

Einer der entscheidenden Faktoren, der die Interaktion zwischen Männern und Frauen stört, ist die Tatsache, dass Männer in ihren Waffeln Kästchen ohne Worte haben. In diesen Kästchen befinden sich Gedanken über die Vergangenheit, über die Arbeit und andere angenehme Erfahrungen, aber diese Gedanken verwandeln sich nicht in Worte. Ein Mann kann in diesen sprachlosen Kästchen durchaus glücklich sein, weil die Erinnerungen, die er darin aufbewahrt, für ihn besondere Bedeutung haben. Das Problem ist, dass er anderen diese Erfahrungen nicht erklären kann, und so fühlt seine Frau sich ausgeschlossen.

Nicht alle dieser wortlosen Kästchen enthalten jedoch Gedanken. Es gibt nämlich Kästchen in der durchschnittlichen Männerwaffel, die weder Worte noch Gedanken enthalten. Diese Kästchen sind wie ein jungfräuliches Blatt Papier – sie sind leer! Um den Stress des Alltags abzubauen, »parkt« der Mann in diesen Kästchen und erholt sich. Erstaunlicherweise scheint seine Frau immer zu merken, wenn er im Parkmodus ist. Sie sieht seinen leeren Blick und die entspannte Haltung, wenn er auf dem Sofa sitzt. Sie nimmt an, dies sei ein guter Zeitpunkt zum Reden, weil er so entspannt ist, und fragt unweigerlich: »Woran denkst du, Liebling?«

Er gerät sofort in Panik, weil er weiß, dass sie, wenn er die Wahrheit sagt, glauben wird, dass er lügt. Für sie ist es unvorstellbar, auch nur für einen Augenblick keine Worte im Kopf zu haben. Sagt er: »An nichts«, denkt sie, er würde etwas verbergen und hätte

Angst, darüber zu reden. Damit ist ihre Neugierde geweckt, und sie schöpft Verdacht. Er will seine Frau nicht enttäuschen, und deshalb wandert sein Blick hektisch hin und her auf der Suche nach einem Kästchen in der Nähe, das Worte enthält. Wenn er ein solches Kästchen findet, wird er seine Frau schnell in ein Gespräch verwickeln, und beide werden anschließend ihre Beziehung als positiv empfinden. Ist er jedoch zu langsam in der Suche nach Worten, kann er ihren Verdacht nicht entkräften und fühlt sich unzulänglich. Er würde seiner Frau zu gerne erklären, dass er manchmal einfach nichts denkt. Es gibt kein Problem, es ist auch keine Verweigerung, und er will auch nichts verbergen. Er war schon immer so, aber für seine Frau ist es einfach unvorstellbar.

Diese leeren Kästchen haben eine interessante Eigenschaft, die einem bedeutsamen Gespräch oftmals im Wege steht. Während des Gespräches bewegt der Mann sich gelegentlich von einem worthaltigen Kästchen zu einem anderen, und dabei durchquert er eines dieser leeren Kästchen. Deshalb verstummt er plötzlich mitten im Gespräch. Er weiß, dass er etwas sagen sollte, aber sein Kopf ist leer. Er weiß, dass es seltsam ist, mitten in einem Gedanken auszusetzen, aber keine noch so große Anstrengung hilft dagegen. Das ist etwas, womit er leben muss und von dem er hoffen kann, dass seine Frau sich daran gewöhnt.

Unterschiedlich konzipiert

Die Unterschiede beschränken sich jedoch nicht auf Gespräche. Mit einer zunehmenden Zahl von Untersuchungen wird immer offensichtlicher, dass Gott Männer und Frauen in vielerlei Hinsicht unterschiedlich geschaffen hat. Sie denken verschieden, sie verarbeiten Gefühle auf unterschiedliche Weise, sie treffen Entscheidungen anders, und sie lernen unterschiedlich. Und doch ergänzen sich Mann und Frau so wunderbar, dass eine gesunde Beziehung beide Partner vollständiger macht.