



...MEHR
AUF SICH
ACHTEN
WÜRDE!«

Manchmal verwechseln wir Beziehung mit Erziehung. Das Ergebnis: Frust auf beiden Seiten. Warum herumliegende Socken gerne zur puren Provokation werden – und wann es sich doch lohnt zu streiten



...AUCH
MAL MIT
MIR REDEN
WÜRDE!«

»» ICH WÄRE JA
GLÜCKLICH,
WENN
ER
NUR...



...ENDLICH
SEINEN MIST
WEGRÄUMEN
WÜRDE!«

Es ist Freitagabend. Sie kommen aus dem Büro nach Hause, freuen sich auf ein schönes Wochenende mit Ihrem Liebsten. Doch in der Küche stapelt sich der Abwasch, seine Klamotten sind in der ganzen Wohnung verteilt. Er liegt in Jogginghosen auf der Couch und isst Pizza aus einem Karton. Schon ist die Stimmung dahin – zumindest Ihre. Er dagegen versteht das Problem nicht. Seine lapidare Antwort „Jetzt entspann dich doch erst mal!“ lässt Sie endgültig rotsehen: Sie machen ihm Vorwürfe (in denen vor allem die Worte „du“, „immer“ und „nie“ vorkommen), er mault zurück und verlässt schließlich die Wohnung, um mit seinen Kumpels loszuziehen. So viel zum romantischen Wochenende.

„Solche Situationen werden mir täglich geschildert. Und oft frage ich mich dabei: Erzählen diese beiden Personen wirklich von dem gleichen Erlebnis?“, sagt Gabriele Leipold, Paartherapeutin in München (www.eheberatung-leipold.de). „Der Grund für die meisten Streitereien in einer Partnerschaft ist, dass Männer und Frauen Dinge unterschiedlich wahrnehmen und andere Ansprüche an eine Beziehung haben.“ Die größte Diskrepanz: Werden Sie gefragt, was Sie gerne an Ihrem Partner ändern würden, fallen Ihnen spontan mindestens drei Dinge ein, oder? Männer hingegen erwarten lange nicht so viel von uns – und sind selbst dann noch zufrieden, wenn die Beziehung mal nicht so gut läuft. „Frauen definieren sich in erster Linie über die Partnerschaft, Männer eher über ihren Job“,

DAS NERVT! FEHLENDE ROMANTIK UND KONTROLLWAHN: WAS FRAUEN UND MÄNNER AM MEISTEN AN IHREM PARTNER STÖRT

FRAUEN:

48%

„Er bringt mir nur selten Blumen mit.“

41% „Ich muss immer hinter ihm herräumen.“

32% „Nie sagt er mir, wie wichtig ich ihm bin.“

29% „Er sitzt viel zu lange vor dem Fernseher.“

20% „Er wendet zu viel Zeit für seine Hobbys auf.“

15% „Er umwirbt mich nicht, wenn er mit mir schlafen will.“

erklärt die Expertin. „Weil sie sich dort aufreiben, erwarten sie in ihrer Beziehung vor allem eins: Ruhe.“ Und gehen anstrengenden Gesprächen und Auseinandersetzungen im Privatleben aus dem Weg, wo es nur möglich ist. Doch diesen Gefallen tun wir ihnen nur selten: „Für Frauen dagegen spielt das Zwischenmenschliche eine große Rolle – sie haben ein ausgeprägteres Gefühlsleben, sind feinfühler als Männer. Deshalb finden sie öfter Dinge, die ihnen nicht passen. Und sprechen sie meist auch an Ort und Stelle aus.“ Ob dies an den Unterschieden des männlichen und weiblichen Gehirns liegt oder durch die Erziehung geprägt wird, darüber herrscht unter den Forschern übrigens immer noch Uneinigkeit – trotz der Fülle an Ratgebern über Männer, Frauen, das Einparken und das Leben auf Venus und Mars.

Fakt ist: Es gibt so einiges, was uns an unseren Männern stört. Mangelnde Aufmerksamkeit, zu wenig Einsatz im Haushalt, dafür zu viel für seine Hobbys: Das sind laut einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) die häufigsten Kritikpunkte von Frauen an ihren Partnern (siehe Kasten oben). Die Frage ist: Sind ständige Auseinandersetzungen um die immer gleichen Dinge ein Zeichen für ernsthafte Probleme in der Partnerschaft? Gabriele Leibold: „Hat man permanent etwas am Partner auszusetzen, sollte man sich fragen, ob das Problem wirklich darin besteht, dass er so selten Blumen mitbringt. Oder eher darin, weil man generell mit seiner Lebenssituation nicht zufrieden ist.“ Solchen ehrlichen Fragen, die man sich selbst stellt, können mitunter unangenehme Antworten folgen: Vielleicht ist er tatsächlich nicht der Richtige – oder nicht mehr? Um darüber mehr Klarheit zu

MÄNNER:

35% „Sie hat ständig etwas, das ich erledigen muss.“

33% „Beim Einkauf von Kleidung und Kosmetik braucht sie so lange.“

20% „Andauernd hängt sie am Telefon.“

41%

„Immer will sie alles ganz genau von mir wissen.“

18% „Beim Sex muss immer ich die Initiative ergreifen.“

20% „Sie ist ewig lange im Bad.“

Quelle: Gesellschaft für Konsumforschung (GfK)

bekommen, können Sie eine Liste erstellen mit Punkten, die für Sie in einer Beziehung unbedingte Voraussetzung sind. Ob in dieser Aufstellung Treue und ein respektvoller Umgang miteinander auftauchen oder auch „nur“ regelmäßige kleine Liebesbeweise – wenn Ihr Partner diese für Sie wichtigen Basics nicht erfüllen will oder kann, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie auf Dauer immer unglücklicher werden und sich aufreiben. Die andere Möglichkeit: Sie wissen, dass er eigentlich der Richtige ist und würden ihn unter keinen Umständen hergeben. Gerade deshalb nervt es ja so, dass immer wieder die gleichen Dinge Thema sind. Gefühlt 283 Mal haben Sie ihm gesagt, dass er seine Socken nicht auf der Couch liegen lassen soll. Trotzdem finden Sie sie wieder zwischen den Kissens. Und fragen zum 284. Mal: „Ist ein wenig Entgegenkommen wirklich zu viel verlangt?“ Gabriele Leibold: „In seinen Augen schon. Denn für ihn ist es schlicht nicht wichtig, wo die Socken liegen. Deshalb befasst er sich nicht weiter damit. Er kommt einfach nicht auf die Idee, falsch geparkte Klamotten könnten eine ernsthafte Gefahr für die Beziehung bedeuten.“ Und es ihm wieder und wieder unter die Nase zu reiben, bringt gar nichts: „Wenn sie immer das Gleiche hören, schalten Männer auf Durchzug und nehmen uns nicht mehr ernst.“

Laut einer aktuellen Studie denkt jede dritte Frau, dass sie zu hohe Ansprüche an ihren Partner hat. Das kleine Problem: Diese Nachsicht funktioniert nur aus der Ferne. In jenen Momenten sehen Sie seine Schlampereien als Zeichen für mangelnde Aufmerksamkeit und Respektlosigkeit – die pure Provokation, verpackt in harmlose Baumwolle. „Frauen machen oft den Fehler, die Andersartigkeit der Männer mit Boshaftigkeit zu wechseln. Doch in den wenigsten Fällen steckt eine böse Absicht hinter seinem Handeln“, sagt Gabriele Leibold. Und rät: „Eine Beziehung funktioniert nur, wenn man Kompromisse macht. Spätestens nach zwei Jahren, wenn die rosarote Brille wieder scharf wird und die Beziehungsauseinandersetzung beginnt, merkt man, dass auch der tollste Mann Fehler hat.“ Wer dann denkt „Das wird schon!“, erliegt einer Illusion. „Einen Menschen kann man nur innerhalb seiner eigenen Grenzen ändern. Und die sind ziemlich eng gesteckt. Wenn er in der Stammkneipe seinen eigenen Bierkrug hat, werden Sie ihn kaum jeden Abend zum DVD-Gucken überreden können“, so Leibold. Wichtiger wären die Fragen: Will man das überhaupt – schließlich hat man sich ja in genau

diesen Mann verliebt? Könnten Sie jemanden ernst nehmen, der sich verbiegt, nur um einem anderen Menschen zu gefallen? Und: Möchte man sein Liebesglück wirklich davon abhängig machen, wie oft er mit seinen Kumpels um die Häuser zieht oder Fertigpizza isst? Schwerer wiegen da schon Störfaktoren wie akute Sprachlosigkeit, wenn es um Gefühle geht, oder fehlende Aufmerksamkeit. Da hilft nur eins: reden. „Ich erlebe oft, dass Frauen sich beschweren, der Partner hingegen aus allen Wolken fällt – weil er vollkommen sicher ist, sich bemüht und alles richtig gemacht zu haben“, sagt Gabriele Leibold. Sagen Sie ihm, was Sie möchten, egal ob mehr Blumen, mehr Zeit oder mehr Ordnung – in einer ruhigen Minute. „Überlegen Sie vorab genau, welche Veränderungen Sie von ihm verlangen wollen. Im Job würden Sie ja auch nicht planlos in ein wichtiges Gespräch gehen.“ Formulieren Sie Wünsche, machen Sie keine Vorwürfe. Wenn Sie merken, dass er sich bemüht, sagen Sie ihm das. Und wenn alles nichts nützt und Sie mal wieder wild vor Wut werden? Überlegen Sie, ob Sie wirklich einen Streit anzetteln wollen, weil er vor der Glotze lümmelt. Gabriele Leibold: „Bevor Sie ein Wort sagen, zählen Sie bis zehn, überlegen Sie, ob der Abwasch wirklich das Problem sind. Oder ob Sie einfach nur eine andere Vorstellung vom Abend im Kopf hatten.“ Und: Holen Sie sich Hilfe von außen, um beim nächsten Mal Frust zu vermeiden. Nein, damit ist nicht gleich eine Paartherapie gemeint. Schon eine Putzfrau und eine Spülmaschine können Beziehungen retten. JOHANNA SCHUHMANN



**WILL
MAN SEIN
LIEBES-
GLÜCK
VON PIZZA
ABHÄNGIG
MACHEN?**