

Die 8 Disziplinen der souveränen Partnerin

Ein Artikel von Katharina Klees



Es ist auffallend, dass starke und taffe Frauen häufig genau diejenigen sind, die an ihren Männern herumnörgeln, ihnen bittere Vorwürfe machen und oftmals regelrecht aggressiv oder divamäßig auftreten. Die Männer dieser Frauen sind verunsichert, fühlen sich in die Flucht geschlagen und suchen Trost in übermäßiger Arbeit, vor dem Computer oder gar bei anderen Frauen.

In den letzten Jahren gibt es auffallend viele Frauen, die ihre Männer verbal beschämen, an ihnen herummeckern und sich ärgerlich beschweren.

Diese Frauen wirken herrisch, frustriert und kratzbürstig. Die Partner dieser Frauen sind ratlos, ohnmächtig und lassen die Schimpftiraden über sich ergehen.

Manche Männer ziehen sich zurück, arbeiten übermäßig, da sie sich mit der Frau nicht mehr wohl fühlen. Viele haben Schuldgefühle, da die Vorwürfe der Partnerin im Kern Richtiges enthalten. Viele akzeptieren die Definition ihrer Frauen, dass die vorgebrachten Probleme gelöst werden müssen.

Wenn diese Frauen eine Beratung aufsuchen, nimmt die Klage über den Mann einen großen Raum ein. Es ist, als sei der Mann Ursache ihrer Unzufriedenheit und ihres Frustes. Der Ärger ist groß, der Mann ein Trottler oder ein Ignorant. Manchmal wirkt es, als wären diese Frauen fixiert auf ihren Frust. Sie treiben nicht selten ihre bessere Hälfte mit ihrer Kritik fort und beschweren sich gleichzeitig über die häufige Abwesenheit.

Eine kleine Querschnittuntersuchung

Was genau beklagen aggressive Frauen an ihren Männern? Im Wesentlichen leiden sie unter der häufigen Abwesenheit Ihrer Partner, der emotionalen Unzugänglichkeit und dem Ausweichen bei Gesprächen. Die Frauen fühlen sich im Stich gelassen, zurückgewiesen, unbeachtet, überfordert, benutzt und stehen gelassen. Die Männer widmen sich in extremer Weise ihrem Beruf, stürzen sich in aufwendige Hobbys, sitzen ständig am Computer, schauen fern oder finden andere Gründe, der Frau auszuweichen. In extremen Fällen gehen die Partner fremd, betrinken sich oder verschleudern ihr Geld mit PC- oder Telefonsex. Viele Männer halten die Frauen hin, lehnen gefühlvolle Gespräche ab, belügen ihre Frauen und halten sich nicht an Absprachen.

Hier die Situation einer Frau, die sicherlich besonders ist, jedoch die Entfremdung der Paarebene gut auf den Punkt bringt:

Ich fühle mich von meinem Mann als Frau nicht beachtet. Ich habe versucht, ihn darauf aufmerksam zu machen, kam da aber überhaupt nicht rüber. Er fand mich da extrem egoistisch. Er versteht mich nicht im Ansatz und ich fragte mich, hat er überhaupt noch Gefühle für mich? Ich soll meine Pflicht erfüllen und mal bereit zum Sex sein. Er sagt dazu, dass ich mir das einbilde. Er erschien mir immer mehr hart, unerbittlich und unnahbar. Als sei eine dicke fette Mauer aus Metall um ihn herum. Er bezeichnet mich als Träumerin, die keine Ahnung von der Welt hat, von der Realität, wie sie wirklich ist. Dann kam die Sache mit unserer Nachbarin. Er hatte ein Verhältnis mit ihr. Er hat mich belogen und betrogen. Ich war zutiefst verletzt. Er sagte, er habe die Beziehung beendet, doch es kam heraus, dass das nicht stimmte. Als er dann auszog, fühlte ich mich merkwürdig befreit. Als er dann doch wieder zurückkam, wurde alles sehr schnell wieder wie davor.

Oftmals zweifeln die Klientinnen an ihrer Wahrnehmung, da ihre Unzufriedenheit und die ausgedrückte Wut der Frauen von deren Partnern als Begründung für die männliche Distanzierung benannt wird. Diese Klientin weiß nicht mehr, was sie glauben soll:

Ich fühle mich von ihm allein gelassen. Er ist immer mit Freunden fort, auf ein Bierchen und hat Vergnügen, während ich zu Hause arbeite. Ich habe ihm bittere Vorwürfe gemacht deswegen. Er sagt, ich führe ständig Kaugummigespräche, eben weil er mich vorverurteilt. Er fühlt sich von mir bevormundet und herabgesetzt. Dabei braucht eben er sehr lange, bis er sich auf Kompromisse einlässt oder etwas einsieht. Er weiß immer alles besser und verdreht die Dinge. Er beleidigt mich, wenn ich mich verteidigen will. Wenn ich das zur Sprache bringen, dann sieht er es als persönlichen Angriff. Ständig sitzt er vor der Glotze. Wenn ich den Abend anders gestalten will, dann scheitert das. Also ziehe mich zurück und tue mir selbst Leid. Ich habe nun genug Zurückweisungen erlebt. Er sagt, ich würde ihn psychisch fertig machen.

Die Frauen erleben ihre Männer häufig so, dass diese mit Gefühlen, Gesprächen oder Nähe nicht viel anfangen können.

Mein Partner will sich in bestimmten Situationen nicht mit mir auseinander setzen. Ich fühle mich schuldig, wenn ich etwas anspreche und ihn in seiner Angst erlebe. Ich habe dann das Gefühl, alles kaputt gemacht zu haben. Wenn er sich dann zurückzieht, erlebe ich große Verlassensängste. Dann will ich lieber gehen, weil ich ja sowieso verlassen werde.

Zwei Männer berichten, wie es ihnen mit dem Wunsch ihrer Partnerin geht, sich gemeinsam auszutauschen:

Meine Partnerin möchte reden. Ich kann das nicht und verstumme denn. Ich erzähle ihr vor allem nicht, dass ich mein eigenes Leben nicht auf die Reihe bekomme. Ich lasse sie in dem Glauben, alles sei in Ordnung. Ich kommuniziere zu wenig mit ihr, teile mich nicht mit und versuche vieles mit mir selber auszumachen.

Ich habe in meinem Leben viel Angst. Ich falle oft in eine apathische Haltung. Bei Auseinandersetzungen fühle ich mich schnell angegriffen und ungerecht behandelt. Meine Partnerin setzt mich unter Druck. Ich kann mich dagegen nicht wehren. Ich fühle mich wie von einem Gewitter überfallen, hilflos und ausgeliefert.

Es hat den Anschein, dass die Männer mit ihren Gefühlen nicht umgehen können oder gar mit ihrem eigenen Leben nicht zu Recht kommen, mit Ängsten kämpfen und in gleichem Maße die Frau auf Abstand halten wie ihre eigenen Emotionen. Der Mann einer weiteren Klientin weist ihr regelmäßig Unlogik nach, nur um sich nicht mit den Anliegen der Frau nach gefühlvollem Austausch auseinander setzen zu müssen:

Mein Mann begegnet Streitpunkten mit Aussage wie: „Deine Unzufriedenheit hat nichts mit mir zu tun, es entsteht alles in deinem Kopf. Du machst dich ganz alleine unglücklich. Du kannst andere nicht ändern, nur dich selbst. Es ist nicht immer so, wie du es wahrnimmst.“ Damit ist meine Kritik vom Tisch. Diese Psychosprüche machen mich rasend. Ihm ist insbesondere wichtig, nicht der Auslöser zu sein oder der Schuldige.

Ein Vermutung liegt nahe, dass die Männer Angst vor sich selbst haben und diese Angst nur in Schach halten können, wenn sie sich die konfrontative Frau vom Leibe halten. Wenn man bedenkt, von welch schrecklichen Erfahrungen und Verletzungen die Männer aus ihren Kindheiten berichten, dann wundert diese Gefühlsmauer in keiner Weise. Der Autor Rolf A. Villon, der sich intensiv mit der eigenen Problematik auseinander gesetzt hat, stützt die Richtigkeit dieser These mit folgender Bemerkung:

„In uns ist ein Meer an Tränen, das diese Kränkungen hinterlassen hat, und wir suchen gewissermaßen Anlässe, um diese Tränen vergießen zu können. Wehe der Frau, die uns zu

nahe kommt. Sie wird recht bald die dünne Wand durchstoßen, die unsere Traurigkeit bislang zurückhielt, und sie wird mit unserem Schmerz konfrontiert, der doch gar nicht ihr gilt.“ (S. 50)

Und an anderer Stelle entschuldigt er sich stellvertretend für seine Geschlechtsgenossen bei seiner Frau: „Mich drückt mein Panzer, und ich weiß, er drückt auch Dich. Verzeih mir.“ (S. 70).

Auch wenn offensichtlich wird, dass die Abschottung der Männer vermutlich weniger mit den Stacheln der Partnerin zu tun hat, werden Vorwürfe, Kritik und Geschrei keine Auflösung dieses Dilemmas bringen.

Empfehlenswerter für die enttäuschten Frauen wäre, die Männer systematisch in Ruhe zu lassen. Das Konzept „*Gemecker* einstellen“ und sich darauf einzurichten, dass der jeweilige Partner einstweilen nicht den Vorstellungen entspricht, ist hier sehr viel zielführender. Das ist ein schweres Unterfangen, da unterhalb der Klagen der Frauen berechtigte Wünsche liegen, die keine Erfüllung finden.

Mit dem Nörgeln, Klagen und der Opfermentalität gründlich aufzuräumen ist viel richtungsweisender als die Pflege von Leid, Trauer, Wut und Schuld. Hier möchte ich meinen Geschlechtsgenossinnen die 8 Disziplinen der souveränen Partnerin ans Herz legen

Die 8 Disziplinen der souveränen Partnerin

1. **Kritisieren Sie Ihren Partner niemals!** Bei Vorwürfen oder Nörgelei fühlt sich ein Mann zum kleinen Jungen degradiert, der von seiner Mama zurechtgewiesen wird. Berechtigerweise wird Ihr Partner in Folge Ihrer Unzufriedenheit abweisend und geht auf Rückzug. Er darf sogar explizit dieses Ungleichgewicht nicht akzeptieren, denn welcher Mann darf zum ungezogenen Sohn absteigen. Sie wollen doch bestimmt nicht seine Mama sein, oder? Die wortgewandte und gebildete Frau macht ihren Mann durch ihre Negativität wütend. Seine Mauer und seine Distanz sind sein Schutz für Sie. Er will nicht in gleicher Weise verletzend mit Ihnen umgehen.
2. **Sprechen Sie Ihren Partner nur in gelöster Stimmung auf zu klärende Themen an.** Solange er mit anderen Dingen beschäftigt ist, kann er nicht auf Sie eingehen. Wenn er bereit ist, mit Ihnen zu reden, verschonen Sie ihn mit Problemen, Klagen, Negativität oder Beschwerden. Sprechen Sie stattdessen über Erfolge, Schönes, Ihre Wünsche, mögliche Lösungen und gute Beispiele des Gelingens. Er wird sich zunehmend entspannen und Gespräche mit Ihnen demnächst von sich heraus suchen.

3. **Finden Sie heraus, was ihn begeistert.** Sprechen Sie Ihren Partner auf seine Lieblingsthemen an, hören Sie ihm dabei aufmerksam zu und nehmen Sie sich Zeit für seine Leidenschaften. Begleiten Sie ihn auch mal, wenn er sich seinem Lieblingshobby widmet. Bleiben Sie dabei offen, neugierig und betrachten Sie alles durch seine Augen. Halten Sie jede Kritik zurück. Planen Sie ganz bestimmte Zeiteinheiten nur für ihn ein und bleiben Sie dann ganz auf Empfang und völlig zugewandt.
4. **Anerkennen Sie Ihren Partner für das, was er für Sie tut.** Männer sind in Ihrer Kindheit viel zu häufig getadelt worden und blühen bei Lob regelrecht auf. Die Sehnsucht Ihres Partners nach positiver Beachtung lässt sich perfekt mit Ihren eigenen Bedürfnissen verbinden, wenn Sie ihm mitteilen, was genau Ihre bedingungslose Wertschätzung auslösen würde.
5. **Sorgen Sie für Ihre eigene Befindlichkeit, und gehen Sie von positiven Absichten Ihres Partners aus.** Wenn Sie sich unwohl, verstimmt und ärgerlich fühlen, kümmern Sie sich erst einmal um sich selbst. Erst wenn Sie in Ihrer eigenen Mitte sind, gehen Sie zu Ihrem Partner und beziehen ihn ein. Falls er etwas für Sie Befremdliches getan hat, fragen Sie nach seinen Beweggründen und hören Sie ihm kommentarlos zu. Ihr Partner kann nichts dafür, dass Sie als kleines Mädchen so selten Trost bekamen und Sie sich deswegen noch heute oft allein und verlassen fühlen.
6. **Finden Sie Ihre Wünsche heraus, und teilen Sie diese Ihrem Partner mit.** Nehmen Sie sich Zeit und Mühe für Ihre Bedürfnisse. Wie kann Ihr Partner Ihre Wünsche erfüllen, wenn Sie selbst nicht genau wissen, was Sie brauchen. Wichtig ist, dass Sie so präzise wie möglich beschreiben, was Ihr Partner für Sie tun kann. Männer wollen siegen und nicht immer wieder versagen. Akzeptieren Sie sein Nein, dann können Sie sicher sein, dass er Ihren Wunsch auch wirklich gern erfüllt, wenn er Ja sagt.
7. **Sie werden viel eher Erfolg haben, wenn Sie nachgeben.** Ihr Partner wird sich verschließen, wenn Sie Druck auf ihn ausüben. Aus seiner Sicht kann er dann nur der Verlierer sein. Sobald Sie loslassen und klug nachgeben, wird er Ihnen Ihre Größe lohnen. Umso weniger Sie fordern, umso mehr ist er bereit zu geben. Lassen Sie ihm seinen Standpunkt, und er wird bereit sein, den Ihren zu akzeptieren.
8. **Lassen Sie Ihren Partner gewinnen.** Männer lieben die Herausforderung und den Wettkampf. Diese männliche Vorliebe können Sie nutzen, wenn Sie Ihr Anliegen zu einer sportlichen Aufforderung gestalten. Es ist bestimmt auch spannend für Sie selbst, wie kreativ Sie Ihren Partner zu Höchstleistungen anspornen können. Sie werden nicht nur durch diese 8. Disziplin viel Spaß haben und zusammen lachen. Durch die disziplinierte Anwendung aller 8 Punkte wird Ihre Beziehung wieder zu einem Quell der Freude.

Um diesen Ansatz besser zu verstehen, hilft das Beispiel einer Frau mit Trennungsabsichten, die sich in den 8 Disziplinen übte.

Katja - erfolgreiche Immobilienmaklerin - brauchte ganze 3 Monate, um mit dem Nörgeln und der Meckerei aufzuhören. Mittlerweile wurde der veränderungsresistente Mann neugierig: „Was macht ihr da? Du bist so anders neuerdings. Irgendwie netter.“ Eines Tages berichtete Katja begeistert: „Peter hat mir von seinen Sorgen erzählt. Zum ersten Mal seit Jahren. Ich fasse es nicht. Ich habe ihn nicht gedrängt, nichts, nicht gefragt, warum er so schlecht gelaunt ist, null. Er hat den Fernseher ausgemacht und sich zu mir gesetzt. Dann nahm er meine Hand und redete sich alles von der Seele. Ich hatte ja keine Ahnung. Er hat echte Probleme. Ich habe ihm nur zugehört. Das war so schwer. Ich war immer drauf und dran, ihn anzufahren, warum er mir davon nie erzählt hat.“

Katja hatte auch erstaunliche Erfolge mit der Anerkennungs-Strategie. Sie lobte unter größten Qualen - sie fand diesen Schritt besonders albern -, Peter für jeden noch so kleinen Schritt in Richtung Spülmaschine-Ausräumen. Ab da war dieser Teil der Küchenarbeit Peters Hoheitsgebiet. Doch der echte Durchbruch kam mit Disziplin 5. Katja übte, dass Sie ihre eigenen Gefühle sortieren und ihren nicht unbeträchtlichen Kummer aushalten lernen muss, anstatt ihren Partner zu attackieren. Katja konnte sich von der Wirkung dieser Strategie überzeugen, als sie eines Tages den Mut fand, sich auf ihre Gefühle zu konzentrieren: „Ich stand in der Küche und schälte Kartoffeln. Der Blödmann saß wieder völlig untätig vor dem Kasten. Am liebsten wäre ich geplatzt. Doch dann erinnerte ich mich an die 5. Disziplin. Ich legte das Küchenmesser hin und schaute aus dem Fenster. Was mag da wohl an Gefühl in mir sein. Da kamen auf einmal Tränen hoch. Ich fasse es nicht. Der Impuls war groß, ihm die Fernsehzeitung um die Ohren zu donnern. Doch ich sagte Peter ganz ruhig Bescheid, dass ich Zeit für mich brauche. Ich legte mich ins Bett und dort kam dann das ganze Elend hoch. Ich weinte und weinte und weinte. All der Kummer, den ich nie wahrhaben wollte. Es lag tatsächlich in keiner Weise an ihm, was da kam. Irgendwann saß Peter auf der Bettkante und war sehr besorgt. Ich erklärte ihm unter Schluchzern, was ich über das Aushalten von Gefühlen verstanden habe und schon weinte ich weiter. Da legte Peter sich zu mir und hielt mich so lange fest, bis ich ausgeweint hatte. Und dann, nun ja, dann hatten wir den ersten Sex seit fast drei Jahren. Es war unbeschreiblich.“

Katjas Bekannte äußerten sich alle hoch erstaunt, was aus der verbitterten und trüben Frau geworden war. „Ja, was ist denn mit der Katja passiert? Hat sie sich von ihrem ignoranten Typen getrennt und sich neu verliebt? Sie sieht viel jünger und fröhlicher aus. Und dieses neue schicke Outfit.“ Sie konnten sich nicht vorstellen, dass es wirklich helfen soll, mit den Klagen über die unmöglichen Männer aufzuhören und Verantwortung für die eigene Befindlichkeit zu übernehmen.

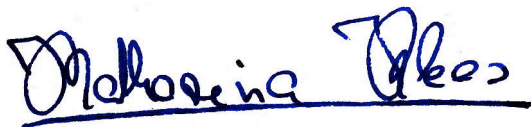
Die Soziologin Margit Brückner (1983) hatte schon in den 80er Jahren die Meinung vertreten, dass die emotionale Abstinenz der Männer den Frauen auch Schutz bietet. Würde der Partner die Frau wirklich halten, dann könnte die ganze angestaute Trauer die Frau überschwemmen:

Dies verdeutlicht eine andere Geschichte. Hanna machte ihrem Mann bittere Vorwürfe, dass er ihr keinen Halt gibt. Als sie überlegte, ob sie sich von ihrem Mann haltgebend in den Arm

nehmen lassen würde, stellte Hanna ihren Mann Tobias äußerst redegewandt als Trottel hin. Ihr war anzusehen, wie sehr sie sich nach seinem Halt sehnte, wie traurig sie war ist und wie groß ihre Angst vor den hochbrandenden Gefühlen oder der Sorge, dass er sie nicht (aus)halten kann oder will. Sie hatte den Mut zu sagen, dass sie Angst vor der Trauer hat. Als Tobias, ihr Mann liebevoll auf sie eingehen wollte, schoss Hanna ihn an: "Nimm mich einfach nur in den Arm." („Du gefühlloser Blödmann“, hing ungesagt in der Luft). Tobias fasste all seinen Mut zusammen, um sie wirklich zu umarmen. Sie machte ihm sofort bittere Vorwürfe, dass er sie all die Jahre nie in den Arm genommen habe. Er wollte sich schon erklären und auf ihre Geschichten eingehen und wich zurück. Hanna, ganz die kluge und niemals verzagende Frau, unterbreitete ihrem Mann Damals-und-Nie-Geschichten. Er hingegen sah ihr tief in die Augen und sagte: "Es tut mir weh, wenn du mich so zurückstößt. Wieder wollte sie ihn durch die Erinnerung an frühere Episoden ablenken, in denen seine Herzlosigkeit deutlich wurde. Da sagte Tobias zu ihr, während er ihr ganz nah war: "Ich liebe dich, und ich will dich umarmen, doch du weist mich immer wieder zurück und das tut mir weh." Da schaute ihn ganz lange und ernst an. Beide wie eingefroren im Stacheldrahtabstand. Dann sagte sie ernst: "Ich habe an deiner Liebe nie gezweifelt."

Ein Mann sollte seiner Frau Grenzen setzen. Er solle sogar den Raum verlassen und ihr genau sagen, wann er wieder kommt, wenn sie gar zu abweisend oder wütend ist. Lassen Sie nicht zu, dass ihre Frau Sie verbal verprügelt. Denn vermutlich müssen Männer den starken, kompetenten Frauen Einhalt gebieten. Vermutlich braucht es neue Modelle des Umgangs mit diesen starken Frauen. Auch Hanna und und Katja sind beide erfolgreiche Geschäftsfrauen und ihre Männer ehren sie für ihr Können. Es ist wichtig, die unerfüllten Bedürfnisse einer frustrierten Frau zu entschlüsseln.

Eine ärgerliche Frau hat ein Problem mit sich selbst und ein Problem mit dem achtsamen Beharren auf gute Lösungen. Ein Mann mit einer wütenden Frau hat ebenfalls ein Problem mit sich selbst und mit dem achtsamen Umgang mit Grenzen, Schutz und dem Verhandeln von Lösungen. Wo all diese Tipps nicht helfen, wäre es wichtig die Gesetzmäßigkeiten von Partnerschaft zu erhellen. Hierzu gibt es den Online-Kurs „Das **A**ufwindhaus-**R**enovierungs-Konzept“



PD Dr. Katharina Klees
Landauer Str. 10
67125 Dannstadt b. Ludwigshafen
06231/ 632 913 7
0170/ 779 16 22
katharinaklees@aufwindinstitut.com
www.aufwindinstitut.de