

Oliver Stöwing

***Warum ruft der blöde Prinz
denn nicht mehr an?***

100 Wahrheiten, die jede Frau kennen sollte

KNAUR TASCHENBUCH VERLAG

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasser und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe April 2011
Copyright © 2011 by Knauer Taschenbuch.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Bettina Huber
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: Buena Vista Images / artpartner-images
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-78439-6

2 4 5 3 1

Vielen Dank an die Menschen,
die mir für dieses Buch Privates verraten haben.

»Die Liebe, welch lieblicher Dunst!
Doch in der Ehe, da steckt die Kunst!«
Theodor Fontane

Inhalt

Einleitung	13
------------------	----

Kapitel 1: KONFLIKT	19
----------------------------------	----

Mythos Nr. 1:

Jede Spannung ist negativ, ein Problem schädlich, der Konflikt unser Feind	20
»Für sie ist jede Auseinandersetzung ein Drama«	23
»Sie macht aus einer Mücke eine Elefantenherde«	25
»Sie = personifizierter Widerspruch«	28
»Sie verrät nicht, was los ist, und ist lieber beleidigt«	33
»Sie streitet über die Zahnpasta und meint den letzten Abend«	37
»Sie gibt mir die Schuld an jedem Streit«	42
»Sie ist nur noch feindselig«	43
»Sie hält mich doch sowieso für einen Scheißkerl«	44
»Sie blockt alles ab«	45
»Sie ist rachsüchtig und nachtragend«	46
»Sie putzt mich runter«	48
»Sie will, dass ich mich schuldig fühle«	50

Mythos Nr. 2:

Mein Partner schuldet mir faires, rücksichtsvolles und einführendes Verhalten	53
»Hilfe, sie analysiert mich!«	54
»Sie deutet in alles etwas hinein«	56
»Sie fährt immer aus der Haut«	62
»Sie rennt vor dem Konflikt weg«	66
»Sie ist stur und schmettert jede Kritik ab«	68

Kapitel 2: DAHEIM	75
»Ich finde sie chaotisch, sie sich kreativ«	76
»Sie kriegt nicht einmal ein Spiegelei hin«	83
»Sie will meinen Lieblingssessel entsorgen!«	87
Mythos Nr. 3:	
Männer haben keinen Geschmack	90
»Sie mutiert zum allwissenden Muttertier«	91
 Kapitel 3: UNTERWEGS	99
»Sie ist unpünktlich – und findet das noch schick«	100
»Sie braucht für alles ewig«	103
»Autofahren mit ihr ist ein Alptraum!«	109
Mythos Nr. 4:	
Als Paar macht das Feiern	
eben nicht mehr so viel Spaß wie als Single	114
 Kapitel 4: FREUNDE & FAMILIE	119
»Ihre beste Freundin kennt unser Sexleben!«	120
»Ich darf nicht mehr mit meinen Kumpels rumziehen« ...	125
»Ihre Familie treibt mich in den Wahnsinn!«	132
»Sie schimpft mich ein Muttersöhnchen«	140
»Sie erzählt mir alles über Leute,	
die mich nichts angehen«	143
»Sie muss sich das Handy operativ entfernen lassen«	147
»Sie lästert über andere Frauen«	150
»Ihr Ex nervt – und sie ist eifersüchtig auf meine Ex«	156
 Kapitel 5: LEBENSSTIL	163
»Und täglich grüßt der Valentin:	
Sie terrorisiert mich mit Fest- und Jubeltagen«	164
»Sie isst ständig von meinem Teller – grauenhaft!«	167
»Sie prahlt ständig damit, wie hip sie ist«	171

»Sie will mit mir über Yoga reden, aber über Fußball? Niemals!« ...	177
»Was ich anziehe, was wir unternehmen: Sie will alles bestimmen«	182
»Sie hat immer was zu meckern«	187
»»Magst du nicht mal auf Fleisch verzichten?«	
Sie will mich ändern!«	1900
Mythos Nr. 5:	
Mit meinem Partner sollte ich möglichst viele Übereinstimmungen haben	194
Kapitel 6: JOB	197
»Sie hasst ihren Job – aber was kann ich dafür?«	198
»Sie ist karrieregeil – und wo bleib ich?«	201
»»O Mann, du arbeitest so viel!«	
Sie hat kein Verständnis für meinen Job«	204
Mythos Nr. 6:	
Wenn man einen Partner hat, fühlt man sich nie wieder allein	206
Kapitel 7: GELD & KONSUM	209
Mythos Nr. 7:	
Männer hassen Shopping	210
»Sie ist ein Material Girl«	214
»Sie ist für Nestbau statt neue Sportfelgen« ...	219
»Sie ist nie zufrieden mit dem, was wir haben«	224
Kapitel 8: KOMMUNIKATION	227
»Sie spielt anstrengende Mach-dich-rar-sei-ein-Star-Spiele«	228
»Sie spricht von großer Liebe, doch die ist verheiratet ...«	234

»Woran denkst du?«	
Sie will reden, reden, reden«	239
»Ich soll sein:	
Sex-Hengst, Super-Daddy, Kuschelbär und Therapeut«	248
»Sie macht mir immerzu Vorwürfe	
und nörgelt an mir herum«	255
»Sie ist komplett unlogisch«	257
»Immer bist du müde!«	
Immer verallgemeinert sie!«	262
»Sie versucht mich zu dressieren,	
statt zu sagen, was sie will«	266
Mythos Nr. 8:	
Partner sollten immer offen und ehrlich	
zueinander sein	271
Kapitel 9: GEFÜHLE	275
»Sie benutzt ihre Laune als Druckmittel«	276
»Sie ist verliebt in das Leiden«	280
»Sie macht mich wahnsinnig mit ihrer Eifersucht«	284
»Sie ist eine Schlampe und geht fremd«	286
Mythos Nr. 9:	
Partner schulden sich eine Garantie auf Treue	291
»Sie will ewige Romantik«	295
Mythos Nr. 10:	
Romantik kann immer und überall entstehen	297
Mythos Nr. 11:	
Eine Beziehung sollte aufregend bleiben	299
Mythos Nr. 12:	
Ich werde mich immer gut fühlen,	
wenn es nur der richtige Partner ist	301
»Sie will die Oberhoheit über meine Gefühle«	302

Mythos Nr. 13:	
Es kommt darauf an, die große Liebe zu finden, und die sollte für immer sein	306
Mythos Nr. 14:	
Ich darf nie eifersüchtig, ablehnend oder unzufrieden sein	308
 Kapitel 10: PERSÖNLICHKEIT	311
»Sie weiß es immer besser«	312
»Humor muss sie erst im Duden nachschlagen«	315
»Sie klettert – oder aber sie macht auf megaunabhängig« ...	319
»Sie verlangt, dass ich ständig anrufe«	325
»Ich soll sie lieben, ehren, umsorgen: Sie hat so viele Wünsche«	331
»Sie macht auf Weibchen und überlässt mir die Führung«	334
»Sie unterbricht mich immer«	338
»Ihr Perfektionismus und ihre hohen Ansprüche machen uns beide fertig!«	342
 Kapitel 11: KÖRPER & SEX	349
»»Schatz, findest du mich nicht zu dick?« Ihre Diät nervt« ...	350
»Sie leidet ständig an Wehwehchen«	351
»Sie treibt einen Keil zwischen mich und meine Pornosammlung!«	354
»Sie nutzt Sex, um ihren Willen durchzusetzen«	358
 17 Mythen über Sex	361
 Schlussworte	375
Quellen	379

Einleitung

*Der Tag, an dem ich den verschollen geglaubten **Andreas** auf Facebook entdeckte, war ein Tag, an dem seine Freundin **Sarah** eine neue Lektion über Männer lernte. Leider keine gute. Sieben Monate waren sie zusammen ausgegangen. Und nun plötzlich Funkstille. Er rief einfach nicht mehr an. »Er meldet sich bestimmt bald, ist einfach gerade nur wahn-sinnig beschäftigt«, sagte sie nervös. »Bestimmt«, sagte ich lahm und dachte: »Träum weiter.« »He, denkst du gerade ›Träum weiter‹?«, fuhr Sarah mich an. Sie kennt mich einfach zu gut. Hastig sagte sie: »Er ist Polizist bei einer Sondereinheit. Er ist bestimmt wieder auf einem gefährlichen Einsatz, beschützt Politiker und Botschafter oder Wahlurnen in Bagdad oder Afghanistan. Vielleicht wühlt er sich durch wüstenartige Grenzgebiete, um Osama bin Laden zu finden. Auf solchen Missionen ist der Handy-Empfang nicht immer perfekt.« Plötzlich bekam sie einen angstvollen Ausdruck: »O Gott, was ist, wenn ihm was passiert ist? Was ist, wenn er mit verbundenen Augen vor Plakaten mit arabischen Schriftzeichen kniet und vermummte Männer Macheten an seinen Hals halten? Ich mache mir schreckliche Sorgen! Er hat ja auch seit zwei Wochen nichts bei Facebook gepostet!« Da wusste ich, dass der Moment gekommen war, grausam zu sein: »Gibt es in Bagdad Wodkakübel und halbnackte Transvestiten, die in Käfigen tanzen?« Sie sah mich an, als sei ich irre. Deswegen warf ich den Laptop an, loggte mich bei Facebook ein und zeigte Sarah ein Profil. Nicht das von Andreas, sondern das von einem seiner Kumpel, mit dem ich »befreundet« war. Er hatte ganz frisch Partyfotos von sich aus dem Club Space auf Ibiza gepostet. Neben ihm: Andreas. Er trug ein Muskel-Shirt mit der Aufschrift »Lost in Space« und eine verspiegelte Sonnenbrille, riss beide Arme in die Höhe, und zwei Partygirls in Hotpants tanzten ihn an. »Oh«, sagte Sarah. »Es geht ihm also gut.« Sie schluckte, sagte dann: »Dieses bekloppte Face-*

book raubt einem ja jede Heldenillusion.« Sie schluckte noch einmal und klickte dann zur Seite von »Air Berlin«. »Was tust du?«, fragte ich. Sarah: »Ich buch einen Flug nach Ibiza. Die Saftnase stelle ich vor Ort zur Rede.« »Tu es nicht«, warnte ich. »Da kannst du dir besser hier Sand in deine Wohnung schütten, einen Bikini anziehen und weinen. Das hätte denselben Effekt, und du sparst dir das Geld fürs Flugticket.«

*Nicht viel besser erging es **Doro**. Sie war zu einem neuen Zahnarzt gegangen, ein junger Typ, der ihre kräftigen Zahnwurzeln und ihr rosiges Zahnfleisch bewundert hatte. Sie hatten sich dann auch privat getroffen, Doro hatte ihn verführt, indem sie kraftvoll in einen Apfel biss. Es folgten ein paar Monate Paradies. »Ein Zahnarzt!«, hatte Doro gebelt. »Da hat Gott wohl doch die Gebete meiner Mutter erhört! Wie geschickt er Sachen einfädelt, wenn er sich mal Mühe gibt!« Irgendwann nach rauschhaftem Sex im Anschluss an seine Sprechstunde auf seinem Zahnarztstuhl hatte sie ein paar verhängnisvolle Worte ausgesprochen, darunter »Zukunft«, »Perspektive«, »bin dreißig und ein paar Gequetschte«, »Eltern vorstellen«. Er stammelte irgendetwas wie »bin noch nicht so weit« und »bei Kindergeschrei krieg ich Zahnschmerzen«, sortierte hektisch seine Instrumente und meldete sich dann nicht mehr. Doro, nicht der Typ, um lange zu warten, rief selbst an, erreichte immer nur die Mailbox. Dann eine SMS: »Musste verreisen, um einen klaren Kopf zu bewahren. Melde mich, wenn zurück. Kuss.« Auch Doro hatte Krisengebiet-Phantasien, stellte sich vor, dass er, aufgewühlt von seiner Liebe zu ihr, für »Ärzte ohne Grenzen« Kinderzähne in Haiti behandelt und sich mit Dengue-Fieber ansteckt. Fiebrig auf einem Feldbett wird ihm klar, dass nur ein Leben mit ihr, Doro, für ihn einen Sinn ergibt. Aber da sein iPhone auf Haiti in den Besitz von Menschen übergegangen ist, die es dringender benötigen, kann er sie nicht erreichen.*

So falsch lag Doro mit ihren Phantasien gar nicht, wie sie von ihrer Freundin Vera erfuhr. Deren Haushaltshilfe putzte auch beim Zahnarzt

und war immer für eine Indiskretion zu haben. Sie berichtete Folgendes: Der Zahnarzt war zu dem Zeitpunkt wirklich in der Karibik, allerdings auf Martinique. Er begleitet seine neue Freundin, eine finnische Tierfilmerin namens Anniki, die dort einen Film über Kolibris drehte. Er hatte Anniki kennengelernt (»eine sehr nette Mädchen und sooo hübsch wie eine Sommertag in Georgien!«), als sie sich bei ihm drei neue Zähne einsetzen ließ. Die waren ihr bei Dreharbeiten in Afrika von einem Gnu ausgetreten worden.

Wochen später erkannte Doro ihren Zahnarzt im Supermarkt, rammte ihm an der Gemüseabteilung ihren Einkaufswagen in die Kniekehlen und lächelte zuckersüß: »Is' was, Doc?« »Dorothea!«, stammelte er. »Ich wollte dich anrufen, aber ...« »Dorotheaaaa«, äffte sie nach. »Hör mal zu, du mäulerdurchwühlender Halbaffe, Frauen haben sich das Wahlrecht erkämpft, Deutschland aus Trümmern aufgebaut, BHs verbrannt, und wir sind Bundeskanzler. Wie kommst du da drauf, dass eine Frau im Jahr 2010 nichts Besseres zu tun hat, als auf den Anruf eines Zahnarztes zu warten? Wenn du keine Lust mehr hast, sei Mann genug und ruf an und sag es!« Sie rammte ihm den Einkaufswagen gegen die Kniescheiben. Doro kann wütend sehr angsteinflößend wirken. »Sag es wenigstens jetzt. Was war los?« »Es lässt sich nicht in ein, zwei Sätzen sagen, es ist sehr komplex ...«, stotterte er. Sie bedrohte ihn mit einer steinharten Avocado aus ihrem Wagen: »Was war los?« Hastig sagte er: »Es hat nicht richtig gefunkt zwischen uns. Und dann traf ich Anniki, und es funkte.« »Das war wirklich komplex«, sagte Doro. »Danke, dass du dir die Zeit genommen und es mir erklärt hast.« Dann legte sie die Avocado zurück in den Wagen und ging. »Doro?«, rief er hinterher. Sie drehte sich um. »Ist es okay, wenn ich dir fürs letzte Bleaching und die Zahnreinigung noch die Rechnung schicke? Beides wäre noch offen.« »Ist es okay für dich, wenn du gleich an deinen eigenen Genitalien erstickst?«, sagte sie und ging zur Kasse.

»Warum sagen Männer nie, was los ist?«, fragte Doro, als sie später im Freundeskreis ihre Geschichte erzählte, die sich so oder ähnlich zugetragen hatte. »Oliver, du hast ein Buch geschrieben, was man tun kann, damit der blöde Prinz mit seinem Gaul kommt. Aber du hast nichts gesagt, wie man sich verhält, wenn sich der Prinz in einen Frosch verwandelt. Und woran liegt es, wenn Männer sich im Morgengrauen davonstehlen und wegreiten, weil sie denken, woanders wäre es noch besser? Die wahren Gründe erfährt man nie, und man bleibt allein mit seinen Spekulationen.«

Sind Prinzen wirklich Telefonmuffel und Kommunikationsverweigerer?

Ich beschloss, ihren Fragen nachzugehen. Warum rufen Männer nicht mehr an? Oder warum rufen sie manchmal nicht mehr so gerne an? Warum machen sie sich meistens so sang- und klanglos aus dem Staub? Warum würden sie sich auch in längerfristigen Beziehungen manchmal am liebsten absetzen, auch wenn sie es nicht tun? Was nervt sie an ihrer Partnerin? Und vor allem, warum können sie ihrer Liebsten nicht verständlich machen, was sie wirklich stört? Ein Jahr lang sammelte ich Männerbeschwerden. Ich wollte, dass Frauen erfahren, was Männer wirklich denken, was sie (in den meisten Fällen zumindest) höchstens untereinander bereden, wenn Bier ihre Zungen in Schwung bringt. Ich stellte fest, dass sich viele Beschwerden erstaunlich glichen. Ich beschloss, Frauen mit den Beschwerden zu konfrontieren. Was hatten sie dazu zu sagen? Was ist ihre Sicht der Dinge?

Doch ich wollte mehr als eine Neuauflage des Geschlechterkampfes. Ich wollte, dass etwas Gutes aus den Beschwerden wächst. Was können Mann und Frau von den ungeschönten Wahrheiten des anderen lernen? Wo gibt es gemeinsame Bedürfnisse und Ziele, wo

finden sich Lösungen? Wie lässt sich eine Partnerschaft produktiv statt destruktiv gestalten? Aus meinen Analysen der jeweiligen Situation habe ich Wahrheiten abgeleitet, die hoffentlich neue Sichtweisen für beide Geschlechter bereithalten. Dazu habe ich auf Erkenntnisse der Kommunikationswissenschaft, der Psychologie, der Linguistik und des Buddhismus zurückgegriffen. Außerdem wende ich Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) an, eine Methode, mit der sich Einstellungen und Handlungen optimieren lassen.

Auch wenn ich mich in den Situationsanalysen in erster Linie an Frauen richte, glaube ich, dass Männer ebenfalls wertvolle Hinweise daraus ziehen können. Es sind Hinweise für Ehen, langjährige Partnerschaften, für frische Paare oder für gerade erst beginnende Romanzen, bei denen noch niemand weiß, wo die Reise hingeht. Meine Anliegen: die Kommunikation zu verbessern, Konflikte sinnvoll zu lösen, anstatt gleich das Handtuch zu werfen und die Telefonnummer zu löschen. Bewusst habe ich auf allzu viele Ratschläge verzichtet. Ein Ratschlag bedeutet, dass ich glaube, etwas besser zu wissen als Sie. Aber ich kenne Sie und Ihre Situation nicht. Sie allein sind die Expertin bzw. Experte für Ihr Leben. Sie wissen am besten, was zu tun ist. Ich kann Ihnen allenfalls Anregungen und Anstöße geben. Ich kann Ihnen Wahrheiten über Männer nennen, die Teil der Wirklichkeit sind, in der wir leben. Ich kann Mythen aufdecken, um zu zeigen, dass wir viele der Glaubenssätze in uns und Trugbilder um uns immer wieder hinterfragen sollten. Was Sie damit anfangen, bleibt Ihnen überlassen.

Zunächst einmal eine Botschaft an alle Männer: Einfach nicht mehr anzurufen (und nicht auf Anrufe zu reagieren) ist unfair und feige. Es zwingt die Frau in die Rolle der passiv Wartenden, es lässt sie allein mit Spekulationen. Ein Streit kann eine Beziehung mit einem Ausrufezeichen beenden, ein letztes Gespräch mit einem

Punkt. Plötzlich nicht mehr anzurufen hinterlässt nichts als ein Fragezeichen. Wer Mut hat, stellt sich dem Konflikt.

Konflikte sind Teil einer guten Beziehung

Jede Männerbeschwerde, die ich gesammelt habe, ist nichts anderes als die Schilderung einer Konfliktsituation. Deswegen stelle ich das Kapitel über Konflikte an den Anfang – denn ein produktiver Umgang mit Konflikten lässt eine Beziehung fruchtbar werden und überleben. Auch wenn meine Freundin Sarah beim Probelesen der Rohfassung meinte, meine Prämissen für Konflikte lesen sich ein bisschen wie ein Ehevertrag von Tom Cruise – es fehle nur noch »Wenn Sie ein Kind von Ihrem Prinzen bekommen, schreien Sie niemals vor Schmerz« –, denke ich, dass sie das Rüstzeug für erfolgreiche Streite sind.

Anschließend geht es zu den eigentlichen Männerbeschwerden über, unterteilt in die Kapitel »Daheim«, »Unterwegs«, »Freunde & Familie«, »Lebensstil«, »Job«, »Geld & Konsum«, »Kommunikation«, »Gefühle«, »Persönlichkeit« und »Sex«. Sie müssen nicht ein Kapitel nach dem anderen lesen, die Reihenfolge bestimmen Sie, jede »Beschwerde« steht für sich. Ich verstehe meine Beiträge eher als Vorschläge. Wie Sie sie umsetzen, überlasse ich Ihnen. Ob Sie ein Angebot annehmen, es ablehnen, es besser wissen, es schon kennen, es variieren oder es ablehnen – ich werte jede Ihrer Reaktionen als Erfolg.

Ich hoffe, dass Sie nach dem Lesen noch lange Zeit Lust haben, Ihren Prinzen anzurufen – und er sie.