

Roland Kopp-Wichmann

Frauen wollen erwachsene Männer

Warum Männer sich ablösen müssen,
um lieben zu können

KREUZ

www.frauen-wollen-erwachsene-maenner.de



Als kleines Dankeschön für Ihre Anmeldung zu meinen Newsletter bekommen Sie hier das Inhaltsverzeichnis und das Einleitungskapitel.

Wenn Sie danach das Buch kaufen wollen: es hat 200 Seiten und kostet 16,95 Euro. Zu haben in jeder Buchhandlung oder hier bei [Amazon](#).

Viel Vergnügen beim Lesen.

Inhalt:

Einleitung: Warum viele Männer in Beziehungen über die Nabelschnur stolpern.

1. Wann ist ein Mann erwachsen?

- 1.1. Woran man nicht-erwachsene Männer erkennt.
- 1.1. Wie verhalten sich nicht-erwachsene Männer im Beruf?
- 1.2. Wie verhalten sich nicht-erwachsene Männer in der Partnerschaft
- 1.3. Vier Typen
 - 1.3.1. Der Mann als braver Junge: der Sohnemann:
 - 1.3.2. Der Mann als Supermann: der Held
 - 1.3.3. Der Mann als besonderer Mann: der Prinz
 - 1.3.4. Der Mann als Verführer: der Casanova
- 1.4. Gibt es überhaupt erwachsene Männer?

2. Warum wollen manche Männer nicht erwachsen werden?

- 2.1. Warum ist die Ablösung von den Eltern so wichtig?
- 2.2. Welche Möglichkeiten der Ablösung gibt es?
- 2.3. Wie kann der Ablösungsprozess gestört werden?
- 2.4. Nur wer getrennt ist, kann sich vereinigen.
- 2.5. Wie kann die Ablösung vermieden werden?
 - 2.5.1. Anpassung als Vermeidung der Ablösung
 - 2.5.2. Rebellion als Vermeidung der Ablösung
- 2.6. Das Ödipus-Thema als männliche Entwicklungsaufgabe
 - 2.6.1 Emotionale Besetzung: Der Sohn als Partnerersatz
 - 2.6.2. Exkurs: Wie wirkt sich Vater-Abwesenheit aus?
 - 2.6.3 Parentifizierung: Der Sohn als Elternteil
 - 2.6.4 Delegation: Der Sohn als Erfüller des eigenen Lebens
- 2.7. Typische Elternkonstellationen
- 2.8. Das Festhalten an den Eltern

3. Warum wollen Frauen richtige Männer?

- 3.1. Warum manche Frauen einen unmännlichen Mann wählen.
 - 3.1.1. Angst vor männlicher Energie
 - 3.1.2. „Unweibliche“ Frauen suchen ein Gegenstück.
 - 3.1.3. Vattertochter findet Muttersohn

4. Wege zur Ablösung – für Männer

4.1. Ein Test „Wie erwachsen bin ich?“

4.2. Was bedeutet Erwachsensein als Mann?

4.2.1. Seinen Frieden mit dem Vater finden.

4.2.2. Eine gleichberechtigte Beziehung führen

4.2.3. Sich für eine einzige Frau entscheiden.

4.2.4. Sich gegen seine Mutter stellen

4.3. Und wie soll ich das jetzt ändern?

4.3.1. Wie innere Bilder Ihr Verhalten steuern.

4.3.2. Was Sie über Ihr Gehirn wissen müssen

4.3.3. Achtsamkeit lernen

4.3.4. Symptome sind Lösungen

4.4. Experimente zur Ablösung – für Männer

4.4.1. Nr. 1: Einmal die Woche reicht

4.4.2. Nr. 2: Besserer Umgang mit Schuldgefühlen

4.4.3. Nr. 3: Mit Männern Zeit verbringen

4.4.4. Nr. 4: Besser für Ihren Körper sorgen

4.5. Experimente zur Identität – für Männer

4.5.1. Nr. 1: Woher kommt Ihr Männerbild?

4.5.2. Nr. 2: Schreiben Sie einen Brief

4.5.3. Nr. 3: Lösen Sie die Nabelschnur

4.5.4. Nr. 4: Den Vater hinter sich

4.5.5. Nr. 4: Kluge Fragen stellen

4.5.6. Nr. 5: Mit Sonden experimentieren

4.6. Wege zur Ablösung – für Frauen

- 4.6.1. Sie sind nicht schuld
- 4.6.2. Hören Sie auf zu erziehen
- 4.6.3. Wofür haben Sie sich diesen Mann ausgesucht?
- 4.6.4. Idealisieren und abwerten
- 4.6.5. Ihren Partner als Ganzes sehen
- 4.6.6. Nicht jammern – Konsequenzen ziehen

5. Ein Kapitel für beide

- 5.1. Eine Krise ist keine Katastrophe
- 5.2. Ihre Beziehung als Lernfeld
- 5.3. Lernen Sie, konstruktiver zu streiten
- 5.4. Paare brauchen Qualitätszeit

Und was jetzt?

Literaturverzeichnis

Stichwortverzeichnis

Links

Einleitung:

Warum viele Männer in Beziehungen über die Nabelschnur stolpern.

Wir alle kommen mit einer Nabelschnur auf die Welt. Sie ist aus menschlichem Gewebe, rosa und etwa einen halben Meter lang. Direkt nach unserer Geburt wird sie je nach weltanschaulicher Orientierung der Eltern vom Vater oder dem Arzt durchtrennt. Dies geschieht, weil der Säugling nun die mütterliche Versorgung nicht mehr braucht. Dieser chirurgische Schnitt ist auch ein wichtiges Ritual. Mutter und Kind sind jetzt getrennt. Hierbei geht es um die reale, die sichtbare Nabelschnur.

Aber für jeden von uns es gibt noch eine zweite Nabelschnur. Denn natürlich ist das Kind auch nach dem Durchtrennen der Nabelschnur von der Mutter (oder einer anderen Bezugsperson) vollständig abhängig. Diese Abhängigkeit, die bei keinem anderen Lebewesen so lange dauert (im Schnitt ca. zwanzig Jahre) wie beim Menschen prägt unsere Beziehungserfahrungen. Der Mensch lernt von klein auf, dass er ein soziales Wesen ist.

Doch neben dieser lebensnotwendigen Abhängigkeit gibt es ein weiteres starkes Bedürfnis in Kindern: den Wunsch nach Autonomie, nach Wachstum, nach dem Erkunden der Welt. Sowie ein Kleinkind krabbeln kann, bleibt es nicht auf der Stelle sitzen. Es erkundet – oft in erstaunlicher Geschwindigkeit – die Welt.

Die Balance zwischen diesen beiden Bedürfnissen – Abhängigkeit und Autonomie – zieht sich durch das Leben. Auch die anfängliche Symbiose zwischen Mutter und Kind wird durch weitere Trennungsschritte gelockert. Das Abstillen, das Schlafen im eigenen Kinderbett, der erste allein verbrachte Vormittag im Kindergarten sind weitere Stadien der Loslösung des Kindes von der Mutter. Und meist ist so ein Übergang von einer Phase zur nächsten von Ängsten begleitet, auf Seiten des Kindes wie der Mutter. Und jedesmal bringt es neben der Freude über ein Stück eigene Freiheit auch etwas Schmerz mit sich. Die Dreijährige bleibt nur im Kindergarten, wenn Mama die ganze Zeit daneben sitzt. Die Mutter steht fünfmal in der Nacht auf, um nachzusehen, ob das Kind in seinem eigenen Bett noch atmet.

Das Lösen der ersten, sichtbaren Nabelschnur ist für die Eltern einsichtig, für Mutter und Kind völlig schmerzlos – und in wenigen Minuten geschehen. Das Lösen der zweiten,

unsichtbaren Nabelschnur ist für die Beteiligten nicht immer so einsichtig. Es tut auch allen Beteiligten meist weh – und es dauert oft viele Jahre. Manche scheinen es im ganzen Leben nicht zu schaffen.

In einem Kaufhaus fällt mir ein großer, gutgekleideter Mann mittleren Alters in der Herrenabteilung auf. Es könnte vom Habitus ein Manager sein. Er stöbert in der Auslage, wo die Oberhemden liegen und wählt nach einer Weile zwei aus. Zeitgleich kommt von hinten eine ältere Frau auf ihn zu und sagt in einem etwas scharfen Ton: „Leg die wieder hin. Ich hab schon zwei für dich ausgesucht!“

Der Mann legt die Hemden wieder hin und folgt wortlos seiner Mutter zur Kasse.

Söhnen scheint diese Ablösung von ihrer Mutter schwerer zu fallen als Töchtern. Das zeigt sich in zwei Lebensbereichen. Zum einen in der mangelnden Ablösung von der realen Mutter wie in obigem Beispiel. Andere Beispiele sind:

Seit Jahren telefoniert ein Mann jeden Sonntag um 17.30 Uhr mit seiner Mutter. Als einmal im Urlaub im Hotel das Telefon nicht geht, fährt er eilig in den Nachbarort. Als auch dort kein Telefon verfügbar ist, beginnt eine Odyssee, von der er abends gegen dreiundzwanzig Uhr völlig erschöpft und verzweifelt ins Hotelzimmer zu seiner Frau zurückkehrt.

Ein Mann beginnt während der sechs Monate nach der Geburt des gemeinsam gewünschten Kindes heimlich eine leidenschaftliche Affäre. Die Ehefrau kommt ihm mit ihren Wünschen nach Unterstützung und Versorgung zunehmend kontrollierend vor. Bei der Geliebten fühlt er sich ganz frei. Nach einem Jahr wird die Geliebte schwanger und der Mann beendet unmittelbar nach der Nachricht die Beziehung „um sich wieder ganz auf seine Familie zu konzentrieren.

Hat ein Mann die Balance zwischen Abhängigkeit und Autonomie für sich noch nicht gefunden, kann sich ein ansonsten selbstbewusster, tatkräftiger Mann in bestimmten Situationen in ein anderes Wesen verwandeln. Zum Beispiel:

In einen beleidigten Jugendlichen, der sich einfachen Forderungen wie „Warum räumst du nie deine Sachen auf?“ laut protestierend widersetzen sucht.

Oder in einen Mann, der auf eine schlichte Frage „Was hältst du eigentlich vom Heiraten?“ die sabotierende Kreativität eines Achtjährigen „Nicht jetzt, später!“ entwickeln kann.

Was passiert in solchen Momenten in dem Mann?

Aus meiner Sicht stolpert er in diesen Situationen über die zweite Nabelschnur. Natürlich erlebt der Mann das ganz anders und hat für seine Antwort wortreiche Rationalisierungen parat, die jedoch seine Partnerin selten überzeugen oder zufriedenstellen. Fragt sie jetzt nach, z. B. „Warum denn nicht?“ führt das selten zu einem aufschlussreichen Gespräch, sondern der Mann murmelt ein „Weiß ich nicht, is halt so“, schaltet den Fernseher ein oder verlässt den Raum, um im Keller den Stromzähler abzulesen.

Doch zurück zu der Frage, was in diesen Momenten eigentlich im Mann passiert. Ihn selbst fragen hilft meist nichts, denn er weiß es nicht. Er weiß es wirklich nicht, also für Psychologie-Erfahrene: es ist ihm unbewusst.

Nach meiner eigenen Erfahrung – und aus Seminaren und Coachings mit vielen Männern – erleben viele Männer in solchen Situationen das „Nabelschnur-Dilemma“. Danach löst die Frage „Warum räumst du nie deine Sachen auf?“ im Mann etwa Folgendes aus: Er hat keine Lust, seine Sachen aufzuräumen und sieht auch keine Notwendigkeit dazu. Gleichzeitig hat er Angst, diesen seinen Wunsch direkt zu äußern, weil er annimmt, dass dies der Partnerin nicht gefällt.

Und schwupps ist für den Mann ein schier unauflösbares Dilemma entstanden, das sich innerlich so anfühlt. Mache ich, was ich will (nicht aufräumen) tut mir das gut aber der Frau gefällt es nicht. Tue ich das, was der Frau gefällt (alles gleich aufräumen), gefällt das mir nicht.

Aber das ist doch ganz einfach, werden Sie jetzt sagen, wenn Sie eine Frau sind. Dann müssen wir reden! Jeder sagt seine Wünsche und warum ihm das so wichtig ist oder wie er sich dabei fühlt und dann suchen wir eine gemeinsame Lösung, die beide zufriedenstellt.

Sie haben ja Recht, so könnte es gehen zwischen Erwachsenen. So machen es Männer ja auch. Im Beruf bei wichtigen Verhandlungen, auf einer gemeinsamen Radtour mit anderen Männern. Eben da, wo sie sich innerlich frei fühlen.

Aber im Privatleben kommt demselben Mann eben häufig die zweite Nabelschnur dazwischen. Sie legt sich wie eine heimtückische Schlange unmerklich um seinen Hals, drückt gemein und gaaanz langsam immer mehr zu, die Durchblutung des Hirns wird zunehmend eingeschränkt, das Denkvermögen lässt nach und gegen Ende kann das Opfer nur noch hilflos stammeln „Ach, lass mich in Ruhe!“

So kann man sich das „Nabelschnur-Dilemma“ vorstellen. Denn nur so ist es besser verstehbar, warum manche Männer, die im Berufsleben Millionenetats verwalten oder eine Straßenbahn bedienen können, auf die harmlose Frage ihrer Partnerin „Wollen wir am Samstag nicht Müllers einladen?“ nicht mit einem klare Ja oder Nein antworten, sondern eher zu Reaktionen neigen wie

„Können wir das nicht morgen entscheiden?“

„Wenn du möchtest, Liebling.“

„Welche Müllers?“

Für Männer, die sich in den hier gezeigten Beispielen wiederfinden, habe ich dieses Buch geschrieben. Und für Partnerinnen, die innerlich denken „Genau! So isses!“ Paare haben vielleicht am meisten davon, wenn sie dieses Buch gemeinsam oder nacheinander lesen.

Heidelberg, September 2008