



Der Bastlerhit

Männer erziehen Viele Frauen versuchen, ihren Partner nach ihren Vorstellungen zu formen. Das Ergebnis: Frust auf beiden Seiten

Seine dreckigen Socken liegen auf dem Sofa, er hilft nie beim Putzen, er ist ständig mit seinen Freunden unterwegs, beim Elternabend glänzt er grundsätzlich durch Abwesenheit, er ernährt sich von Fertigpizza, er kleidet sich schlampig, ohne sein Handy wäre er kaum lebensfähig, jedes Wort muss man ihm aus der Nase ziehen, und vor allem: Er hört nie zu.

Viele Frauen können eine lange Liste von Verhaltensweisen aufzählen, die ihnen an ihren Partnern missfallen. Laut einer Studie des Marktforschungsinstituts GfK aus dem Jahr 2014 klaffen die Ansprüche der Österreicherinnen und die Realität oft auseinander, vor allem in Sachen Beziehungsfähigkeit, Verständnis, Einfühlbarkeit und Ausgeglichenheit. Einer Umfrage der Singlebörse ElitePartner zufolge stehen auf der Hitparade der nervigsten Angewohnheiten

folgende Dinge ganz oben: nicht zuhören, anderen Frauen hinterherschauen, seine Kleidung überall liegen lassen und nicht im Haushalt helfen. Viele Frauen machen sich daher eifrig daran, ihre Männer zu erziehen. Das geht oft nicht lange gut.

So wie bei jenen beiden Mittdreißigern, die hier Irene und Florian heißen sollen. Streitpunkt war in ihrem Fall das Handy. Irene störte sich daran, dass Florian auch zu Hause am Abend oft beruflich telefonierte und E-Mails beantwortete. Sie versuchte, ihrem Mann dieses Verhalten abzugewöhnen, was bei ihm Widerstand auslöste. Als der Konflikt eskalierte, wandten sich die beiden an die Beziehungscoaches Agnes Goldmann und Peter Gigler. „Dabei ging es gar nicht um das Handy per se, sondern um Wertschätzung“, sagt Peter Gigler. „Irene wollte, dass ihr Mann abends zu ihr nach Hause kommt und Anerkennung für das zeigt, was sie mit den

Kindern leistet.“ Florian dagegen wünschte sich Anerkennung dafür, dass er mit seinem Beruf die Familie finanziell versorgt.

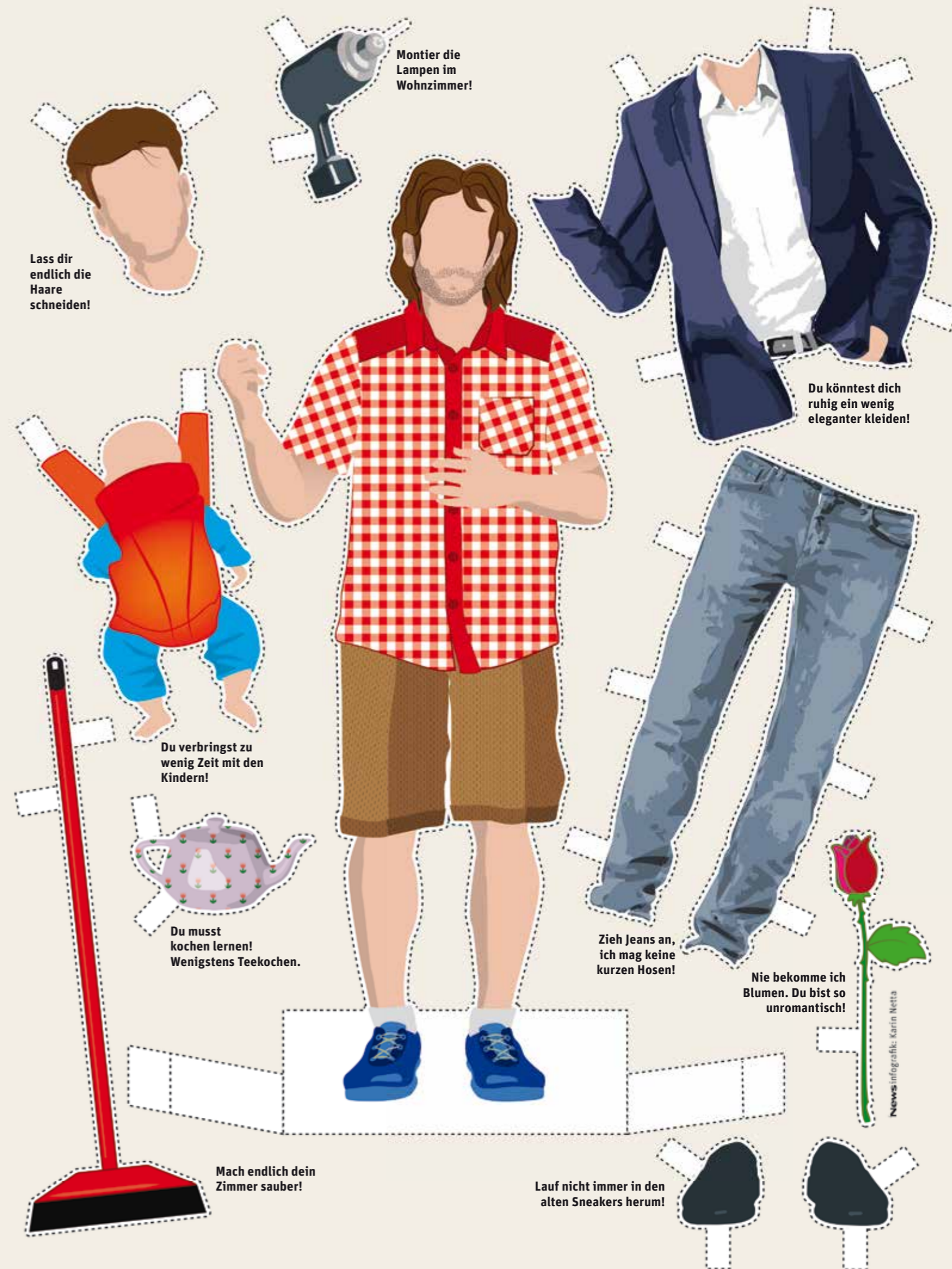
Der Fall beschreibt einen der Gründe, warum Frauen oft als der nörgelnde Teil eines Paares erlebt werden, obwohl natürlich umgekehrt auch Männer versuchen, ihre Partnerin an ihre Wünsche anzupassen. „Während viele Frauen Zufriedenheit und Freude in erster Linie aus der Partnerschaft beziehen, suchen Männer

„Männer glauben, es löse die Probleme, die Kritikpunkte ihrer Partnerin abzarbeiten. Aber das stimmt nicht“

Peter Gigler, Paartherapeut, aufmachen.at

eher im Beruf und in Hobbys nach Anerkennung, Spaß und Abwechslung“, erklärt die Psychotherapeutin Claudia Trausmuth. Weil sich Frauen stärker über die Partnerschaft definieren, versuchen sie öfter als Männer, diese nach ihren Vorstellungen zu optimieren. „Frauen leiden auch oft unter dem Druck, Beziehung, Karriere, Haushalt und Freunde unter einen Hut bringen zu müssen. Viele hoffen, dass die Liebe sie für diese Defizite entschädigt“, sagt Trausmuth.

Verkompliziert wird die Lage durch Unterschiede in der Kommunikation: Frauen wollen manchmal nur über Probleme reden. Gerne auch stundenlang. Eine Lösung suchen sie dabei nicht notwendigerweise. Für Männer ist das unverständlich, sagt Coach Peter Gigler: „Männer gehen sofort in den Lösungsmodus. Sie denken, wenn sie die Kritikpunkte ihrer Partnerin abarbeiten, ist alles gut. Aber das stimmt nicht, weil es gar nicht ▶



PARTNERSCHAFT

darum geht, abends nicht beruflich zu telefonieren – sondern um Wertschätzung.“

Viele Männer, die Zielscheiben von Erziehungsmaßnahmen sind, leisten Gegenwehr. „Jeder möchte so geliebt werden, wie er ist“, sagt Dominik Borde, Beziehungscoach für Paare und Singles. „Man fühlt sich nicht respektiert, wenn man gemäßregelt wird wie ein kleiner Bub. Außerdem definieren sich Männer stark über ihr Tun. Wenn man unser Verhalten kritisiert, fühlen wir uns oft als Person abgelehnt.“

Wie also sollen Männer auf Erziehungsversuche reagieren? „Man sollte überlegen, was sinnvoll ist und was nicht“, rät Dominik Borde. „Einen konstruktiven Vorschlag – etwa, dass in der Obstschale Bananen besser aufgehoben

sind als Socken –, kann man natürlich aufgreifen.“ Verbiegen sollten sich die Männer aber nicht – in ihrem eigenen Interesse und in dem der Beziehung. Denn wenn Frauen ihren idealen Mann fertig gebastelt haben, sind sie mit dem Ergebnis oft so unzufrieden, dass sie ihn verlassen. „Frauen wollen, salopp ausgedrückt, keine Weicheier“, sagt Beziehungsberaterin Agnes Goldmann. „Sie wollen einen eigenständigen Mann als Partner. Einer, der alles mit sich machen lässt, kann sie nicht stützen.“

Dies als Aufruf zu Macho-Attitüden und Rücksichtslosigkeit gegenüber den Bedürfnissen der Partnerin zu verstehen, wäre jedoch falsch: In einer Beziehung muss es möglich sein, zu sagen, was einen stört. Das



„Männer definieren sich über ihr Tun. Wenn man unser Verhalten kritisiert, fühlen wir uns als Person abgelehnt“

Dominik Borde,
Beziehungscoach

gilt für Männer und für Frauen. Entscheidend ist die Art, wie Wünsche geäußert werden. Wenig hilfreich sind Nörgeln und Schimpfen. Der Psychologe John Gottman, einer der bekanntesten Beziehungsforscher der USA, nennt Kritik in Form von Schuldzuweisungen und Anklagen sogar einen der „apokalyptischen Reiter“, die das Ende einer Beziehung ankündigen.

Zielführender ist es, erwünschtes Verhalten zu belohnen, also den Partner zu loben, dass er Staub gesaugt hat, statt zu meckern, dass er nicht auch noch die Wäsche aufgehängt hat. Zu sagen: „Du musst das tun!“, löst Widerstand aus. Besser wäre es, dem anderen die Wahl zu lassen. Denn was nicht sein muss, tun wir lieber. Statt mit Liebesentzug zu drohen, sollte man klarstellen, dass man den Partner gern hat, egal, ob er den Müll hinaus trägt oder nicht. „Und bei manchen Dingen muss man schlicht akzeptieren, dass sie sich nicht ändern werden“, sagt Dominik Borde. „Das kann man von Paaren lernen, die mit unabänderlichen Tatsachen wie Krankheit konfrontiert sind.“

Doch selbst wenn die Partnerin Gouvernante spielt, muss die Beziehung noch nicht am Ende sein. Ist die Situation schon etwas verfahren, rät Agnes Goldmann, sich professionelle Hilfe zu suchen. So wie Irene und Florian, bei denen eine Doppelstunde reichte, um ihre Kommunikation wieder in die richtigen Bahnen zu lenken.

„Es gibt kein allgemein gültiges Rezept für alle Paare“, sagt Coach Goldmann. „Aber man sollte versuchen, mehr darauf zu achten, was gut läuft, auf das Verbindende zu schauen.“ Das kann helfen, auch dann Ruhe zu bewahren, wenn sein dreckiges T-Shirt wieder einmal das Sofa ziert.

Luise Walchshofer

auto revue EVENT-TIPP

Magna Racino Frühlingsfest 2015



**EINTRITT
FREI!**

STUDIE

Der ideale Partner

Treu, beziehungsfähig, gepflegt, verständnisvoll: Das sind laut einer Studie des Marktforschungsinstituts GfK die wichtigsten Eigenschaften eines Partners – sowohl für Männer als auch für Frauen. Differenzen gibt es beim Selbst- und Fremdbild: Männer wollen weniger gefühlsbetont und Frauen selbstbewusster sein, als vom anderen Geschlecht erwünscht.



Viele Themen rund um die Liebe finden Sie auf:

www.news.at/beziehung



WWW.MAGNARACINO.AT/FRUEHLINGSFEST