

Coaching - persönlich, effektiv, vertraulich

Das Schweigen der Männer



Erna Hüls

Eine erfolgreiche Partnerschaft braucht das erfolgreiche Gespräch. Aber ganz so erfolgreich scheinen die Gespräche unter Paaren nicht zu laufen. „Wir können nicht miteinander reden“ geben rund 80% aller Paare als Grund dafür an, dass sie eine Eheberatung aufsuchen.



„Mein Mann redet nicht mit mir“ darüber beklagen sich viele Frauen in ihrer Partnerschaft. Aber dass Männer zu den von ihren Partnerinnen vorgeschlagenen Themen meistens schweigen, hat oft weniger damit zu tun, dass der Mann nicht reden will, sondern vielmehr damit, dass Frauen meistens schon vorher klarmachen, wo das Problem liegt: nämlich beim Mann! ... Und was getan werden müsse, damit die Probleme verschwinden, nämlich: er muss sich ändern! Er soll liebevoller sein, pünktlicher sein, nicht soviel arbeiten, sich mehr um die Kinder kümmern, besser zuhören, seine Gefühle zeigen, mit dem Rauchen aufhören, in der Küche helfen, usw. usf. Ganz ehrlich, wenn ich wüsste, dass das am Ende eines Gespräches für mich herauspringt, würde ich auch lieber schweigen.

Die Haltung ist wichtig

Wenn Sie als Frau mit Ihrem Partner wieder ins Gespräch kommen wollen (oder auch umgekehrt), sollten Sie auf Ihre Haltung achten. Männer wie Frauen reagieren auf Anerkennung, nicht auf Kritik. Ein wunderbares Buch dazu ist „Worauf wartest du?“ von Theo Schoenaker. Er beschreibt Techniken, wie wir die Haltung unseres Partner gegenüber verbessern können, dann kommen uns automatisch andere Worte über die Lippen. „Ich liebe dich“ ist ein Schlag ins Gesicht, wenn die Haltung nicht stimmt.

Zurück zum Anfang

Ein erster Schritt ist, das Kritisieren, Meckern und Nörgeln zu stoppen. Das entmutigt. Erinnern Sie sich an die erste Zeit Ihrer Partnerschaft. Haben Sie ihn da kritisiert, seine Bemühungen heruntergespielt, ihn verglichen mit „Der Manfred kann aber/hat aber ...?“ Nein, sicher nicht. Sprechen Sie nur Gutes über Ihren Partner, vor allem, wenn Sie mit anderen über ihn sprechen. Denn auch hier greift das schon in einer vorherigen Ausgabe beschriebene Gesetz: Worte haben Schöpferkraft.

Vorwürfe sind verunglückte Wünsche

Versuchen Sie, Ihre Vorwürfe in Wünsche umzuformulieren. Der Vorwurf: „Immer kommst du so spät!“ könnte als Wunsch formuliert z.B. heißen: „Ich wünsche mir, dass wir mehr Zeit miteinander verbringen.“ Oder: hört sich die Formulierung „Ich möchte dir gerne erzählen, wie es mir grad bei der Arbeit geht. Wann hast du Zeit?“ nicht besser an, als „Nie hörst du mir zu“!? Einem Wunsch entsprechen wir gerne, einem Vorwurf nicht.

Nicht aufgeben

Frauen schweigen auch, aber höchstens, um Männer zu bestrafen. Das Problem ist nur: Wenn die Partnerin schweigt, könnte das für einen Mann auch bedeuten, dass die Welt in Ordnung ist. Also bitte nicht resignieren. Wir müssen nur lernen, unseren Partnern mit der gleichen Achtung, Liebe und dem gleichen Respekt zu begegnen, wie wir es mit unseren Kollegen oder Vorgesetzten tun. Es lohnt sich. Meiner Überzeugung nach ist es sinnvoller, in der alten Partnerschaft neue Wege zu gehen, als in neuen Partnerschaften die alten Wege zu gehen.

Erlernte Unfähigkeit

Die besten Redner und Rhetoriker aller Zeiten sind und waren Männer. Das Reden müssen Männer nicht lernen. Hören Sie einem Mann mal zu, wenn er über sein Hobby spricht. Aber viele Männer vermeiden es noch immer, offen über ihre Gefühle, Ängste und Sorgen zu sprechen. Meiner Erfahrung nach ist es eine „erlernte Unfähigkeit“, es hat ihnen einfach niemand beigebracht - zumindest keine anderen Männer. Aber die gute Nachricht ist: wir sind nicht Gefangene unserer Zeit, sondern können lernen und uns weiter entwickeln. Ein gutes Buch dazu ist von David Deida „Der Weg des wahren Mannes“.

Ein Wort an die Männer

In den Paardialogen erfahre ich oft, dass Männer mit ihren Problemen nicht herausrücken, weil sie ihre Partnerin nicht belasten wollen. Das ist ein großer Irrtum! Sie belasten Ihre Partnerin mit Ihrem Schweigen viel mehr. Mit ihrer weiblichen Intuition spürt sie, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt. Aber Sie sagen nur: „Es ist nichts.“ Das führt dazu, dass die Frau sich ausgeschlossen und allein gelassen fühlt. Sie wird sich immer mehr zurückziehen. Die Lösung ist: Muten Sie Ihrer Partnerin alles zu! Muten Sie ihr Ihre Wahrheit zu. Das stärkt sie, alles andere schwächt sie.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Warte nicht, lebe!

Weitere Infos und Anfragen unter:
Erna Hüls Seminare & Coaching
Große Allee 76 · 46397 Bocholt
Tel. 02871-2373653
info@ernahuels.de · www.ernahuels.de