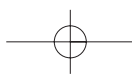


Mosaik bei  
**GOLDMANN**



*Buch*

»Was habe ich bloß falsch gemacht?« – mit dieser Frage quälen viele verlassene Frauen sich selbst, ihre besten Freundinnen und ihren Therapeuten, ohne jemals eine konkrete Antwort auf diese Frage zu finden. Die Psychologin Brenda Shoshanna hat diejenigen befragt, die ihre Entscheidung am ehesten begründen können: die Männer selbst. Aus unzähligen Interviews filtert sie verschiedene Typen und ihre ganz konkreten Beziehungsängste und Erwartungen heraus. Ob nun der Schatten einer früheren Beziehung, Bindungsängste, Ärger mit den Schwiegereltern, die Midlife-Crisis oder unterdrückte Homosexualität die Ursache sind – sobald eine Frau weiß, mit welchem Typ sie es zu tun hat, kann sie gezielt auf seine Probleme eingehen und das Schlimmste verhindern.

Beziehungsexpertin Shoshanna gibt Hinweise und Empfehlungen für sie und ihn, die helfen, eine dauerhafte Beziehung aufzubauen, ohne dass er an Flucht denkt.

*Autorin*

Dr. Brenda Shoshanna, staatlich anerkannte Psychologin und Psychotherapeutin, ist seit über 24 Jahren in ihrer Privatpraxis tätig. Sie lehrt Zen und Psychologie am Marymount College und der Adelphi University, ist Mitglied der National Speakers Association und hält Vorträge und Workshops über die Themen Beziehung und Partnerschaft. Ihre Bücher, die sich als Wegweiser für die Bewältigung von Lebensproblemen und Krankheiten verstehen, wurden in viele Sprachen übersetzt.

[www.brendashoshanna.com](http://www.brendashoshanna.com)

Brenda Shoshanna  
**Warum Männer  
gehen**

und was Frauen daraus  
lernen können

Aus dem Amerikanischen  
von Karin Wirth

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

*Widmung*

Dieses Buch ist meinem außergewöhnlichen Agenten,  
Noah Lukeman, gewidmet, der mich mit seiner  
erstaunlichen Klarheit, Güte und Weisheit begleitet,  
ermutigt und inspiriert hat.



**FSC**

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

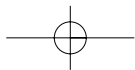
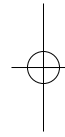
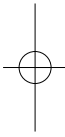
Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2006  
© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1999 by Brenda Shoshanna  
Published by Arrangement with Brenda Shoshanna Lukeman Ph. D.  
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur  
Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen.  
Originaltitel: Why Men Leave  
Originalverlag: Berkley Publ. Group, New York  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Redaktion: Doris Bampi-Hautmann  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
WR · Herstellung: Han  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-16698-5  
  
www.goldmann-verlag.de

## Inhalt

Einleitung .....	7
Bindungsangst .....	11
Die Phantasiegeliebte .....	35
Unzufriedene Frauen .....	58
Ärger mit den Schwiegereltern .....	88
Die Geister früherer Beziehungen .....	109
Die Midlife-Crisis .....	126
Der Wiederholungszwang .....	147
Der Lockruf des Abenteuers .....	168
Die andere Frau .....	195
Die Suche nach der perfekten Partnerin .....	227
Machtfragen .....	253
Seelische Grausamkeit .....	285
Unterdrückte Homosexualität .....	319
Das Streben nach Freiheit .....	350
Glaubensfragen .....	378
Die Suche nach dem Paradies .....	399
Das Umkehrverfahren .....	421
Epilog: Mut zu einer neuen Liebe .....	435
Bibliographie .....	438
Danksagung .....	441
Register .....	442



## Einleitung

Alle Männer wollen Liebe. Wenn sie sie bekommen, wird manchen angst und bange, und sie ergreifen die Flucht. Einerseits suchen sie Liebe und wollen eine Beziehung, andererseits sind sie erleichtert, wenn sie sich daraus befreien können.

Diesen Männern kommt es immer so vor, als ob Beziehungen schwierig seien. Schwierig zu finden, schwierig aufrechtzuerhalten und schwierig zu genießen. Die grundlegende Wahrheit ist, dass es nie einen Mangel an Beziehungen und nie einen Mangel an Liebe gibt. Liebe ist unser natürlicher Zustand. Warum sind wir nicht ständig verliebt? Was lässt uns vor der Liebe fliehen, nach der wir uns so sehnen?

Dieses Buch ist der Beantwortung dieser Fragen gewidmet. Es befasst sich damit, was Männer aus den Armen von Frauen treibt und was nötig wäre, um sie dort zu halten. Es soll beiden, Männern wie Frauen, helfen, das gesamte Spektrum männlicher Sehnsüchte zu verstehen, damit sie Beziehungen aufbauen können, die allen Stürmen widerstehen.

Erfahrungen können auf viele Arten interpretiert werden. Wir können sie psychologisch, mythologisch, metaphysisch, religiös und existenziell betrachten. In diesem Buch werden alle diese Blickwinkel zum Einsatz kommen, denn die Liebe ist eine zu große und geheimnisvolle Angelegenheit, um sich auf einen einzigen Standpunkt zu beschränken.

Wir müssen uns zunächst einfach die Geschichte anhören,

## Einleitung

---

die ein Mann uns erzählt, ohne sie zu interpretieren. Wir müssen seine Erfahrung würdigen und respektieren und erfahren, wie es für *ihn* war. Wenn wir nicht aufmerksam auf die Stimmen der Männer hören, uns von ihren Problemen, Träumen und gebrochenen Herzen erzählen lassen, wird der stille Krieg, der zwischen den Geschlechtern geführt wird, nie zu einem Ende kommen, und die Wunden werden nie heilen. Es erübrigt sich fast zu sagen, dass ohne Heilung Männer, Frauen und ihre Kinder unter den Folgen dieses Krieges zu leiden haben.

Es wurden Männer aller Altersstufen und mit den unterschiedlichsten Voraussetzungen im Hinblick auf ihre wirtschaftliche Situation, Schulbildung und sozialen Hintergrund befragt. Einige waren ledig, andere geschieden. Im Verlauf dieser Interviews wurden die Männer aufgefordert, das Wesentliche ihrer Beziehung zu Frauen offen zu legen. So wurden auf ganz natürliche Weise verschiedene Themen herausgearbeitet, und jeder dieser Männer wurde aufgefordert, auf das jeweilige Thema ausführlicher einzugehen.

Anschließend wurden Therapeuten, die die unterschiedlichsten Standpunkte vertreten, darum gebeten, die Interviews zu interpretieren. Dies gibt uns die Möglichkeit, die Erfahrungen der verschiedenen Männer durch viele verschiedene Filter zu betrachten.

Die Einteilung in einzelne Kapitel ist zwar erforderlich, aber in gewisser Weise auch willkürlich. Viele Männer, die einem bestimmten Kapitel zugeordnet wurden, könnten ebenso gut in einem anderen Kapitel erscheinen. Jedes Fallbeispiel enthält Aspekte anderer Fallbeispiele, wenn auch in unterschiedlichem Maß. Letztlich ist der Mensch zu kompliziert, um in Schubladen gesteckt zu werden.



## Einleitung

Während ich dieses Buch zusammenstellte, machte ich eine unglaubliche Entdeckung: Es gibt eine Technik, die sowohl Männer als auch Frauen davor bewahren kann, viele Jahre in Angst und Verwirrung auf der Suche nach der richtigen Liebesbeziehung zu verschwenden. Diese Technik, die ich das Umkehrverfahren nenne, wird am Ende dieses Buches ausführlich beschrieben. Mithilfe dieser Technik können Sie ganz leicht erkennen, wer Ihr potenzieller Partner ist, was Sie von ihm erwarten können und wie Sie sich verhalten müssen, um Gefahren zu vermeiden. Wenn das Umkehrverfahren genau befolgt wird, kann es in der Sturmnacht der Liebe als Scheinwerfer dienen.

Jedes Kapitel enthält einige Hinweise und Empfehlungen für Frauen (aus denen sie entnehmen können, was der im jeweiligen Kapitel besprochene Männertyp brauchen würde, um in einer Beziehung zu bleiben und nicht an Flucht zu denken) und ebenso für die betroffenen Männer. Diese Hinweise können auch als Warnsignale dienen, welche potenzielle Gefahren in Beziehungen existieren. Sie sollten ernst genommen werden.

Dieses Buch ist dem Wunsch gewidmet, dass Männer und Frauen durch ein tiefer gehendes Verständnis endlich in der Lage sein werden, die Waffen niederzulegen und die Freude, Nähe und gegenseitige Unterstützung zu erfahren, die ihnen bestimmt ist.

Einige Namen in diesem Buch wurden geändert. Leser, die den Wunsch haben, zu darin erwähnten Personen Kontakt aufzunehmen, können Briefe an Lukeman Literary Management, 501 Fifth Avenue, New York, NY, 10017, senden. Sie werden weitergeleitet.

## Einleitung

---

Die Autorin ist über ihre Webseite ([www.Brenda-Shoshanna.com](http://www.Brenda-Shoshanna.com)) oder per E-Mail ([Topspeaker@Yahoo.com](mailto:Topspeaker@Yahoo.com)) erreichbar. Sie steht auch für Workshops, Vorträge und persönliche Beratungen zur Verfügung.

## Bindungsangst

*Manchmal empfangen wir die Kraft,  
ja zum Leben und zu uns selbst zu sagen.  
Dann erfüllt uns Frieden und macht uns vollkommen.*  
Ralph Waldo Emerson

»Frauen wollen immer heiraten«, sagt Dr. Selwyn Mills, Psychotherapeut und Leiter von Männergruppen. »Frauen denken, dass ein Mann ihnen gegenüber eine Verpflichtung eingehen muss, damit sie sich sicher fühlen können. Aber das kann dem Mann das Gefühl geben, ein Objekt zu sein, das für die Sicherheit einer Frau benutzt wird. Kein Mann will benutzt werden. Wenn er das Gefühl hat, benutzt zu werden, geht er. Sich geliebt zu fühlen ist etwas anderes als sich benutzt zu fühlen. Wenn eine Frau wirklich fähig ist, einem Mann Freiheit zu geben, lässt das seine Angst, benutzt zu werden, verschwinden.«

Freiheit bedeutet für jeden Mann etwas anderes. Für manche Männer besteht die Freude an einer Beziehung in der Herausforderung, eine Partnerin zu finden. Sie umwerben eine Frau, solange sie sie nicht besitzen, doch sobald sie eine Beziehung eingegangen sind, fühlen sie sich gefangen. Sie haben das Gefühl, als ob ihnen Spontaneität und neue Möglichkeiten plötzlich verschlossen seien. Der Abenteurer, der in allen Männern steckt, hat das Gefühl, dass ihm kein Weg mehr

## Bindungsangst

---

offen steht, und das Gefühl des Eingesperrtseins in einer Beziehung kommt für diese Männer dem Tod gleich.

Scott, ledig, Ende zwanzig, recht gut aussehend, antwortete auf die Frage, warum er noch keine feste Bindung eingegangen sei: »Frauen wollen Männer unter Kontrolle bekommen. Einen Mann zu zähmen ist für sie das Spannende an einer Beziehung. Deshalb finden sie mich anziehend. Ich bin nicht der Typ, den man leicht in den Griff bekommt. Verstehen Sie mich nicht falsch – sobald ich eine Beziehung eingehen würde, wäre ich wie Wachs in ihren Händen.«

Die Angst davor, wie Wachs in den Händen einer Frau zu sein, unter ihrer Kontrolle zu stehen, die Unberechenbarkeit zu verlieren, kommt für viele Männer – ob jung oder alt, ledig oder verheiratet – der Vorstellung gleich, tot zu sein. Es ist, als ob sie sich einer Mutterfigur unterwerfen würden, als ob sie ein braver Junge würden und letztlich ihre Stärke und ihre Männlichkeit verlieren würden.

»Freiheit ist das Geburtsrecht eines Mannes«, erklärte Al. »Wenn sie dir deine Freiheit nehmen, bist du nur noch ein Waschlappen. Das spüren Frauen auch, und es gefällt ihnen nicht. Meiner Meinung nach ist alles ein Spiel um die Macht. Der Stärkere ist derjenige, der den anderen weniger braucht. Die Macht besteht darin, etwas oder jemanden nicht zu brauchen.«

Für viele Männer beruht das Gefühl der Stärke und Männlichkeit darauf, sich keiner Frau zu unterwerfen, derjenige zu sein, der die Dinge unter Kontrolle hat. Es ist nicht verwunderlich, dass solche Männer nicht lange bei einer Frau bleiben können. Früher oder später entwickeln sich die Bedürfnisse der Männer. Das Gefühl der Abhängigkeit nimmt zu. Um ih-

## Männliche Psyche

ren eigenen Gefühlen zu entgehen, suchen diese Männer das Weite. Für wie stark sie sich auch halten mögen – das Tragische daran ist, dass ihre Einsamkeit und Frustration bei jeder Flucht nur noch mehr anwachsen.

### Die männliche Psyche

Man kann die männliche Psyche und den Drang des Mannes nach Liebe, Macht und Erfolg von vielen Seiten betrachten. Die Jungianer und die Männerbewegung sprechen von verschiedenen inneren Anteilen des Mannes, die nach verschiedenen Formen des Ausdrucks und nach verschiedenen Arten von Partnerinnen verlangen. Bevor wir uns diesen inneren Anteilen zuwenden, wollen wir uns ansehen, was der Vater der modernen Psychologie, Sigmund Freud, über den inneren Kampf des Mannes mit Frauen und der Liebe zu sagen hat.

Laut Freud muss ein Mann im Laufe seiner Entwicklung die schwierige ödipale Aufgabe bewältigen, seine Mutter erst zu lieben und sie dann aufzugeben, um sie seinem Rivalen, dem Vater, zurückzugeben. Der junge Mann muss dann einen weiteren Schritt bewältigen, indem er mit seinem Vater Freundschaft schließt, sich mit ihm identifiziert, um selbst erfolgreich die Rolle des Mannes ausfüllen zu können. In gewissem Sinne ist das die Freudsche Version der »Reise des Helden«, von der heute so oft die Rede ist.

Auf der Reise des Helden muss ein Mann große Hindernisse überwinden, um seinen Traum wahr werden zu lassen. An einem Punkt der Reise eines jungen Mannes ist der Vater sein Gegner, sein Rivale beim Kampf um die Liebe der Mutter.

## Bindungsangst

---

Wenn die Reise erfolgreich verläuft, gibt der Junge die Mutter auf und überwindet die Rivalität mit dem Vater zum Teil durch dieses Opfer. Er schließt Freundschaft mit dem Vater, identifiziert sich mit ihm und kann später selbst eine Partnerin finden.

Verläuft die Reise nicht erfolgreich, gibt es viele mögliche Ergebnisse. Manche Mütter halten emotional an ihren Söhnen fest und weigern sich, sie loszulassen. Andere verweigern ihren Söhnen die Liebe, die sie brauchen. Wenn das geschieht, wird die Mutter – oder Frau – zur Gegnerin. Liebe zu einer Frau wird zu etwas Gefährlichem. Männer, die darunter leiden, laufen ständig vor Frauen weg, weil sie die Liebe als eine Falle betrachten.

Evan, ein Manager in den Dreißigern, der nie verheiratet war, sagte, dass alle seine Beziehungen nach nur wenigen Monaten endeten.

»Was großartig beginnt, endet katastrophal. Kaum bin ich etwa einen Monat mit ihnen zusammen und sie glauben, dass sie mich besitzen, fangen die Klagen an. Dieses oder jenes an mir stört sie. Mal ist es die Art, wie ich mich anziehe, mal höre ich nicht aufmerksam genug zu. Ich kann die ganze Nacht zugehört haben, aber wenn ich es einmal nicht tue, hacken sie darauf herum. Was immer es ist – sie sagen es mir. Es dauert nicht lange, da fühle ich mich, als sei ich wieder in der Schule und bekäme eine Vier im Zeugnis. Also lächle ich und bin nach außen hin freundlich, aber ehe sie wissen, wie ihnen geschieht, bin ich weg.«

Wenn die Mutter den Sohn zurückgewiesen hat oder zu übermächtig war, kann bei Verabredungen mit Frauen eine ähnlich kritische Situation entstehen. Randy hat das Gefühl,

## Männliche Psyche

in jeder Beziehung um sein Leben kämpfen zu müssen. Aber er kämpft nicht nur mit der jeweiligen Frau, sondern er kämpft auch gegen all die bitteren Jahre mit seiner Mutter an. Sobald eine Frau etwas an ihm kritisiert, hat er das Gefühl, sich nicht wehren, nicht gewinnen zu können. Seine einzige Sicherheit und Hoffnung auf den Erhalt seiner Männlichkeit liegen in der Flucht.

Dr. Mills, der Gestalttherapie praktiziert, erklärt dazu: »In der Therapie müssen wir einem solchen Mann helfen, zu bleiben und seine Gefühle auszudrücken. Wir bitten Evan, sich vorzustellen, die betreffende Freundin sitze ihm auf einem leeren Stuhl gegenüber. Dann sagt er ihr alles, was ihm durch den Kopf geht. Auf diese Weise baut er seinen aufgestauten Groll ab und drückt das aus, was er ihr vielleicht nicht direkt sagen könnte. Nachdem er so seine Gefühle geordnet und dann gelernt hat, ihr das Wesentliche direkt zu sagen, muss er nicht mehr gehen. Er fühlt sich auch nicht mehr so wehrlos.«

Eine Frau täte in einer Beziehung mit einem solchen Mann gut daran, ihn zu ermutigen, sich zu verteidigen, seine Gefühle auszudrücken. Sie sollte schweigend zuhören. Noch besser wäre es, wenn sie sich mit Kritik an ihm zurückhalten würde. Viele Männer sind viel verletzlicher, als es den Anschein hat. Harte Worte von einer Frau, mit der sie ausgehen, können tiefe Wunden hinterlassen. Wenn sie ihre Bedürfnisse und Gefühle zum Ausdruck bringt, ist es wichtig, es vorsichtig zu tun, nicht zu kritisieren, ihm immer das Gefühl zu geben, dass er ihr viel bedeutet.

Wenn ein junger Mann nicht in der Lage ist, seine Mutter als seine erste Bezugsperson aufzugeben, oder wenn die Bezie-

## Bindungsangst

---

hung zu ihr erfolgreicher als die zu seinem Vater ist, hat dies andere Folgen. (Manche mögen sich in Liebesbeziehungen, andere im beruflichen und finanziellen Bereich zeigen.) Die Art und Weise, wie ein Mann seine Mutter als primäres Liebesobjekt aufgibt, wirkt sich in seinem weiteren Leben auf viele Verhaltensmuster aus.

Manche Männer geben sich selbst die unbewusste Botschaft, Liebe sei gefährlich, vielleicht sogar verboten. Das primäre Liebesobjekt, die Mutter, gehört einem anderen, dem Vater. Sosehr ich sie auch begehre, sagen sie sich – ich kann die Frau meiner Träume nie für mich allein haben. Oder wenn ich sie besitze, nehme ich sie damit jemand anderem weg. Manche Männer fühlen sich außerstande, sich gegen Konkurrenz durchzusetzen. Sie sind davon überzeugt, dass andere Männer die Frau, die sie begehren, mühelos erobern können. Sie glauben, dass irgendein anderer Mann – wie damals der Vater – mehr zu bieten hat. Das ist eine eindeutige Reproduktion der Kindheitserfahrung, dem Vater niemals das Wasser reichen zu können.

Andere können bei der Frau ihrer Träume keinen Erfolg haben, weil sie damit gewissermaßen den Vater mit seinen eigenen Waffen schlagen würden. Die unbewusste Angst und Schuld, die daraus resultieren, sind dem Mann von frühester Kindheit an eingepflanzt. Wenn diese Dynamik nicht in der Kindheit oder zu einem anderen Zeitpunkt durchgearbeitet wird, werden dauerhafte Beziehungen im Leben eines Mannes mit Problemen behaftet sein.

Damit ein Mann gesunde Liebesbeziehungen führen kann, muss er letztlich an den »Tatort« zurückkehren und diese unbewältigten Dinge erledigen. Manchen gelingt dies ohne Hilfe



## Fehlendes Vertrauen

im Laufe ihrer Entwicklung, während für andere, bei denen die Konflikte tiefer gingen, eine Beratung oder Therapie hilfreich sein kann. Wenn die Situation geklärt ist, kann ein Mann ein grundlegendes Vertrauen in sich selbst entwickeln und eine eigene Partnerin finden.

### Fehlendes Vertrauen

Als Leiter mehrerer Männergruppen hat Dr. Selwyn Mills viel Zeit damit verbracht, Probleme zu diskutieren und zu analysieren. Er sprach bereitwillig über seine eigene Erfahrung mit Frauen:

»Mit neunzehn verliebte ich mich in meine Frau und war voller Illusionen in Bezug auf die Liebe und Beziehungen. Wir bekamen früh Kinder, hatten viele Freunde, und ich arbeitete hart, um beruflich voranzukommen und meine Familie zu versorgen. Ich sah mich selbst immer als Familienmensch. Das gab mir viel Befriedigung. Obwohl der Sex zwischen meiner Frau und mir funktionierte, wurde es nie mehr als das.

Die Ehe hielt 21 Jahre. Wir zogen vier Kinder auf, aber in den letzten drei Jahren verschlechterte sich unsere Beziehung zunehmend. Sie war ein pragmatischer Mensch, während ich mich spirituell weiterzuentwickeln begann und viele andere Bedürfnisse entdeckte. Mit 35 durchlebte ich eine emotionale Krise und begann Schwäche und Verletzlichkeit zu zeigen. Die starke männliche Rolle, die ich immer gespielt hatte, bekam einige Risse. Zu diesem Zeitpunkt zog sie sich zurück und gab mir keine Unterstützung. Sie war immer sehr abhängig von mir gewesen, und es machte ihr Angst, mich bedürftig und

## Bindungsangst

---

schwach zu sehen. Der Vaterersatz, den sie zu besitzen geglaubt hatte, war plötzlich nicht mehr da.

Nach dieser Krise sah ich das Leben anders. Es bot mir plötzlich eine Reihe neuer Möglichkeiten. Aber ich verlor mein Vertrauen in meine Frau. Da ich meine Familie aber nicht verlassen wollte, zog ich mich zurück und verbrachte mehr Zeit allein. Sie fragte mich immer wieder, ob ich sie liebte, bis ich eines Tages einfach nein sagte. Von da an machte sie mir das Leben unerträglich und zwang mich zu gehen.«

In diesem Fall ging er zuerst gefühlsmäßig, aber nicht physisch. Sein Rückzug zwang seine Frau, den physischen Bruch herbeizuführen. Aufgrund von Schuld- und Pflichtgefühlen *können* manche Männer nicht gehen. Sie zwingen dann die Frau, sie hinauszuerwerfen, damit ihnen kein Vorwurf gemacht werden kann. Dr. Mills sagt, dass nicht die Schuldfrage wichtig für ihn war, sondern dass er die Dinge zu verstehen versuchte und danach strebte, jemand anderer zu werden.

»Ich glaube, viele Frauen können es nicht ertragen, Männer verletzlich oder schwach zu sehen. Tief drinnen wollen sie einen Mann, der immer stark ist – der ein Vater für sie sein kann. Männer spüren das und haben Angst davor, der Frau, mit der sie zusammen sind, ihr wahres Ich zu zeigen. Sie haben Angst davor, dass die Frau sie verlassen oder kritisieren wird, wenn sie es tun. Sehr wenige Männer haben genügend Vertrauen in Frauen oder in sich selbst, um sich verletzlich zu zeigen. Deshalb fühlen sie sich gezwungen zu gehen.«

Sobald manche Männer einer Frau zu nahe kommen und verletzlich werden, sobald sie echte Gefühle für eine Frau entwickeln, wird Vertrauen ein wichtiges Thema. Wenn ein Mann einer Frau nicht vertrauen kann, glaubt er, sich lächerlich zu

## Fehlendes Vertrauen

machen, wenn er das starke männliche Selbst nicht aufrechterhält, das die Frau seiner Meinung nach von ihm erwartet. Diese Männer verlassen die Frau, ohne je überprüft zu haben, ob sie wirklich so fühlt oder ob dieses Macho-Image selbst auferlegt ist. Kann er riskieren, es herauszufinden? Kann er genug Vertrauen aufbringen, um seinen Schutzpanzer abzulegen und sie zu fragen, was sie will?

Mangelndes Vertrauen lässt sich oft zurückführen auf die frühe Beziehung eines Mannes zur Mutter, in der er sich nicht sicher fühlte. Wenn sich diese Männer einer Frau gegenüber verletzlich und offen zeigen, fühlen sie sich wieder wie Kinder, die einer starken, kritisierenden Mutter ausgeliefert sind. Häufig die Partnerin zu wechseln oder sich wie ein unverletzbarer Macho zu verhalten ist eine Verteidigungs- und Kompensationsstrategie. Viele Frauen verstehen nicht, welche enormen Anforderungen ein Mann an sich selbst stellt, um seine Gefühle zu unterdrücken und hart zu sein.

Dr. Robert Johnson, ein bekannter Jung'scher Psychologe und Analytiker, spricht sowohl von Männern als auch von Frauen, wenn er erklärt: »Wir sind von patriarchalischen Vorurteilen beherrscht – das männliche Streben nach Macht, Prestige und Erfolg macht uns ärmer und verbannt weibliche Werte aus unserem Leben. Wir beherrschen die Umwelt und einander. Nur wenige fühlen sich im Frieden mit sich selbst, sicher in Beziehungen und in der Welt zu Hause.«

Unterwerfung kann allerdings auch in einem anderen Licht gesehen werden. Wie Laotse sagte: »Was am meisten nachgibt, ist am stärksten.«

Aber viele Männer sind in Liebesbeziehungen auf Kampf programmiert. Manche haben es nie wirklich akzeptiert, dass

## Bindungsangst

---

sie die Mutter aufgeben mussten. Sie tragen das Gefühl mit sich herum, zurückgewiesen worden zu sein, und projizieren dieses Gefühl auf die Frauen, mit denen sie ausgehen. Wenn eine Beziehung sich zu entwickeln beginnt, ist es für einen Mann besonders wichtig zu wissen, dass er auf sicherem Boden ist, dass er die Möglichkeit hat, er selbst zu sein, ohne hinausgeworfen zu werden. Viele Männer weisen selbst zurück, damit sie nicht zurückgewiesen werden.

»Frauen lieben es, Männer abzuweisen«, meinte Henry, ein Vertreter Mitte zwanzig, »es gibt ihnen ein Gefühl von Macht, nein zu sagen. Kein Sex, keine Verabredungen mehr, du bist nicht mein Typ. Deshalb wechsele ich so oft. Ich verlasse sie, bevor sie mir den Laufpass geben können.«

Viele Männer empfinden Frauen gegenüber eine unterschwellige Wut; sie tragen eine offene Wunde mit sich herum. Henry hat ständig das Bedürfnis, zu siegen und die Kontrolle zu haben. Er und andere, die wie er empfinden, tun alles, um eine weitere Zurückweisung zu vermeiden. Auch wenn sie dafür selbst die Frau verlassen müssen.

Der erste Schritt zur Überwindung dieser Angst besteht darin, sich bewusst zu machen, wie sie sich im Leben eines Menschen auswirkt und welcher außerordentlich hohen Preis sie fordert. Der betroffene Mann muss innehalten und sein Verhalten betrachten. Er muss sich fragen, ob es wirklich durch den Wunsch nach Freiheit motiviert ist oder ob es eine Reaktion auf die Angst vor dem Verlassenwerden oder der Zurückweisung darstellt.

Eine Frau, die mit einem solchen Mann zusammen ist, darf sein Verhalten nicht persönlich nehmen, nicht als Reaktion auf sich interpretieren. Das Beste, was sie tun kann, ist, *nicht*

---

### Wenn er sich verändert

*auf seinen Rückzug zu reagieren.* Sie sollte selbst einen Schritt zurücktreten und ihm Raum lassen. Je weniger sie auf ihn reagiert, desto bessere Chancen haben beide. Wenn sie weiß, dass er einem bestimmten Verhaltensmuster folgt, weil sie seine Vergangenheit und seine Familiengeschichte kennt, sollte sie ihm sagen, dass sie ihn versteht, statt ihm Vorwürfe zu machen. Dieses Verständnis, das keinen Druck ausübt, wird sofort seine Wahrnehmung ihrer Person verändern. Sie wird kein Feind mehr sein, sondern eine Verbündete. Das bedeutet nicht notwendigerweise, dass er bleiben wird, aber sofern diese Möglichkeit besteht, wird sie dadurch erheblich verstärkt.

Viele Frauen geraten in Aufregung, wenn ihr Mann sich aus der Beziehung zurückzuziehen beginnt. Sie geben ihm und sich selbst die Schuld. Natürlich verschlimmert das die Sache nur noch.

Werden Sie seine Verbündete. Sehen Sie sich die Situation aus einer gewissen Distanz an. Machen Sie sich klar: Sein Rückzug bedeutet nicht, dass Sie nicht liebenswert sind oder dass er Sie nicht liebt. Es bedeutet nur, dass er aus Angst wegläuft. Eine mitfühlende Reaktion auf dieses Verhalten hat schon viele Männer zum Bleiben bewegt.

### Wenn er sich verändert

»Ich bin bei Anna jemand anders als bei meiner Frau«, beschreibt Leonard, ein Mann in den Vierzigern, seine außer-eheliche Beziehung. »Die Ehe mit meiner Frau gab mir zwar Sicherheit, aber ich fühlte mich im Lauf der Jahre auch mehr und mehr eingeengt. Es gab Seiten meiner Persönlichkeit, die

## Bindungsangst

---

ich nicht spürte. Ich konnte sie mit meiner Frau nicht ausleben. Sie brachte diese Saiten in mir nicht zum Klingen. Wenn ich sie auslebte, dachte sie, ich sei verrückt. Sie zog es vor, das Leben in überschaubaren kleinen Portionen zu leben, aber ich platzte aus allen Nähten.

Dann traf ich Anna, und es brach aus mir heraus. Ich konnte nicht fassen, was mit mir geschah. Ich lachte aus dem Bauch heraus, hatte Sex wie ein Verrückter, war glücklich, am Leben zu sein. Es war ein völlig neues Leben. Meine Frau war entsetzt. Ich versuchte, damit aufzuhören. Ich versuchte, wieder der zu sein, der ich bei ihr gewesen war, aber es war nicht mehr möglich.

Ich hatte keine andere Wahl, als meine Frau wegen Anna zu verlassen. Im sorgfältig eingerichteten Haus meiner Frau war kein Platz für mein neues Ich. Ich liebe es, der zu sein, der ich bei Anna bin. Ich muss jetzt diese Person sein.«

Leonard sagte nicht, dass er Anna mehr liebte als seine Frau. Er hatte sich in den neuen Menschen verliebt, der er selbst geworden war. »Bei Anna bin ich mit mir im Reinen«, fuhr Leonard fort. »Ich habe das Gefühl, dass ein lange andauernder Kampf vorüber ist.« Welchen Kampf hatte Leonard geführt? Wie Laotse sagt: »Der wahre Kampf findet im Inneren statt und ist nichts anderes als ein Kampf zwischen dem wirklichen und dem idealen Menschen.«

Die Gewohnheiten, Erwartungen und Zwänge langjähriger Beziehungen können auf manche Männer wie eine Schraubzwinge wirken. Sie können das Gefühl entwickeln, ein falsches Leben zu führen, vorzugeben, ein anderer zu sein. Sie fühlen sich außerstande herauszufinden, was für sie die Wahrheit ist. Viele langjährige Beziehungen lassen keinen Raum für Verän-



Brenda Shoshanna

**Warum Männer gehen**

und was Frauen daraus lernen können

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 448 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-16698-5

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2006

Was habe ich bloß falsch gemacht? Diese Frage stellen sich Frauen immer wieder, wenn sie von einem Partner verlassen wurden. Dr. Brenda Shoshanna hat die Männer selbst befragt und erstaunliche Antworten erhalten, die helfen, Stolpersteine auf dem Weg zu einer dauerhaft glücklichen Beziehung zu vermeiden. „Und wenn sie nicht gestorben sind, lieben sie sich noch heute ...“