

JOHN GRAY
Männer sind anders.
Frauen auch.



GOLDMANN

Buch

Seit dreißig Jahren befaßt sich Dr. John Gray erfolgreich mit der Beratung von Paaren. Und immer wieder stellte er fest: Männer und Frauen können sich einfach nicht verstehen. Aber nicht nur deshalb, weil sie vollkommen unterschiedliche Sprachen sprechen: John Gray ist nach langer Zeit der erste Autor, der Frauen und Männern zugesteht, so verschieden zu sein, wie sie sind. Mit brilliantem Wissen, tiefem Verständnis und Humor dringt der erfahrene Paar- und Familientherapeut John Gray in die Vielschichtigkeit des Geschlechterkampfes ein und beschreibt anschaulich, woran es liegt, daß Männer und Frauen einander immer wieder schmerzhaft Verletzungen zufügen.

Autor

Dr. John Gray ist ein weit über die USA hinaus bekannter Paar- und Familientherapeut, der darüber hinaus auch als Autor einen hervorragenden Ruf genießt. Seine in mehr als dreißig Jahren praxiserprobte Therapie fußt auf der Theorie, daß Akzeptanz und Toleranz der Geschlechterverschiedenheit die Grundvoraussetzungen für eine dauerhafte Paarbeziehung sind. Der Erfolg seiner Arbeit untermauert diese Anschauung. John Gray lebt mit seiner Familie in Mill Valley, Kalifornien.

John Gray

Männer sind anders.
Frauen auch.

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Matthias Schossig

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe
erschien unter dem Titel
»Men are from Mars, Women are from Venus«
bei HarperCollins, New York.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

53. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 1993
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1992 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Published by arrangement with John Gray
Umschlaggestaltung: Design Team München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
KF · Herstellung: sc
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-12487-9

www.goldmann-verlag.de

*Meiner Frau Bonnie, in tiefer Liebe und Zuneigung
Ihre Liebe, ihre Offenheit, Weisheit und Stärke
haben mich inspiriert,
mein Bestes zu geben
und hier zu beschreiben, was wir gemeinsam gelernt haben*

Inhalt

Danksagung	11
Einleitung	15
1. Männer stammen vom Mars, Frauen von der Venus Der Zauber der Liebe – Güter: Wiele allein ist nicht genug!	25
2. Männliche Erziehungsmodelle und weibliche Verbesserungsvorschläge Eigenheiten der Marskrieger – Eigenheiten der Venuskriegerinnen: Hören Sie auf Männer Ratschläge zu erziehen! – Lernen Sie zuzuhören! – Wie man mit lebensweiten Eigenheiten kreativ umgehen kann	30
3. Die geheimen Mittel gegen den Streit Die Hühler als Zerküßnisart – Das Beherrschende spricht – Ver- rinnen und Leeren	45
4. Wie motiviert man das andere Geschlecht? Wenn ein Mann liebt – Eine Frau, die liebt – Wer man die Waage hält zwischen Geben und Nehmen – Nehmen lernen Geben lernen	59
5. »Du kannst mich einfach nicht verstehen!« Gefühle ausdrücken oder Fakten vermitteln? – Die Sprache der Frauen – Die Sprache der Männer – Gemeinsame Schritte auf dem Weg zu einer besseren Kommunikation	77

6. Männer sind wie Gummbänder	110
<p>Probleme zwischen Nähe und Autonomie. Zeit, um ihn zu sprechen. Wenn Männer schweigen. Ein Mann braucht seine Höhle. Respektvoller Umgang mit den Bedürfnissen des Partners.</p>	
7. Frauen sind wie Wellen	129
<p>Wie Männer auf die Welle reagieren. Das reißende Wellental. Wenn sie im Wellental und er in der Hölle ist. Kein Freikauf aus dem Auf und Ab der Welle. Die guten wie die schlechten Tage annehmen.</p>	
8. All die Liebe, die Sie brauchen	149
<p>Die zwölf Arten der Liebe. Der edle Ritter. Die Kunst, den Partner nicht zu vergraulen. Warum Männer sich nicht ändern wollen.</p>	
9. Wie man Streit vermeidet	169
<p>Was geschieht, wenn wir uns streiten? Vier Strategien, um sich vor Verletzungen zu schützen. Warum wir uns streiten. Die Anatomie eines Streits. In schwierigen Zeiten zusammenstehen.</p>	
10. Punkte sammeln beim anderen Geschlecht	199
<p>Kleine Tische, große Wirkung. Sieben anziehende Methoden, um besserer Frau-Punkte zu sammeln. Aufmerksamkeit in neue Bahnen lenken. Wenn Frauen keine Punkte geben. Warum Männer weniger geben.</p>	
11. Wie teile ich meine schwierigsten Gefühle mit?	
Die Liebesbrieftechnik	229
<p>Erster Schritt: Schreiben Sie einen Liebesbrief. Zweiter Schritt: Einen Antwortbrief schreiben. Dritter Schritt: Lesen Sie Ihren Liebesbrief und die Antwortbriefe gemeinsam mit Ihrem Partner. Eine sichere Atmosphäre für Liebesbriefe. Mini-Liebesbriefe. Wann man einen Liebesbrief schreiben sollte. Warum wir Liebesbriefe schreiben müssen. Werden Sie aktiv!</p>	

12. Wie man um Unterstützung bittet und sie auch
erhält 270
Warum Frauen nicht fragen. Erster Schritt: Um das bitten, was
Sie bereits bekommen. Zweiter Schritt: Geben Sie, um mehr zu
bitten. Dritter Schritt: Positives Fragen
13. Den Zauber der Liebe lebendig erhalten 298
Warum Beziehungen manchmal «verruht» sind. Die Null-
eimertheorie. Die Neunzig-Prozent-Regel. Ein heilender
Brief. Der Grund für Ihren Ärger liegt nie dort, wo Sie ihn
vermuten. Der Spatz unter. Warum wir suchtagend. Der
Wechsel der Jahreszeiten in der Liebe

Danksagung

Ich danke meiner Frau Bonnie dafür, daß sie die Reise mit mir unternommen hat, die zu diesem Buch geführt hat. Ich danke dir dafür, daß sie mir gestattet hat, unsere Geschichte zu erzählen, und ganz besonders dafür, daß sie mein Verständnis der weiblichen Perspektive und die Fähigkeit, sie entsprechend darzustellen, erweitert hat.

Ich danke unseren drei Töchtern Shannon, Julie und Lauren für ihre nicht nachlassende Liebe und Dankbarkeit. Die Herausforderung, die damit verbunden ist, Kinder zu haben, hat mich dazu geführt, die Schwierigkeiten besser zu verstehen, die meine Eltern gelbt haben, und sie noch mehr zu lieben. Selbst Vater zu sein hat mir besonders geholfen, meinen Vater zu verstehen und zu lieben.

Ich danke meinem Vater und meiner Mutter für ihre liebevolle Fürsorge um ihre neunköpfige Familie. Ich danke meinem ältesten Bruder David für das Verständnis, das er meinen Gefühlen und Gedanken entgegengebracht hat. Ich danke meinem Bruder William dafür, daß er mich zu höheren Leistungen angespornt hat. Ich danke meinem Bruder Robert für die langen interessanten Gespräche bis zum Morgen grauen und für seine glänzenden Ideen, aus denen ich immer großen Nutzen gezogen habe. Ich danke meinem Bruder Tom für seine Ermutigung und seine positive Einstellung. Ich danke meiner Schwester Virginia, weil sie an mich geglaubt und meine Seminare begleitet hat. Ich danke meinem verstorbenen Bruder Jimmy für seine Liebe und Bewunderung, die mir in schwierigen Zeiten noch immer eine Stütze ist.

Ich danke meiner Agentin Patti Breitman, deren Hilfe, brillante Kreativität und Begeisterung dieses Buch von seinen allerersten Anfängen bis zu seiner Fertigstellung begleitet hat. Ich danke Susan Moldow und Nancy Peske für ihre qualifizierten Hinweise und Anregungen. Ich danke den Mitarbeitern bei Harper/Colins für ihre geduldige Unterstützung.

Ich danke den vielen, vielen Teilnehmern meiner Beziehungseminare, die mir ihre Geschichte erzählt und mich ermutigt haben, dieses Buch zu schreiben. Ihre positiven und liebevollen Reaktionen haben mir geholfen, ein so kompliziertes Thema auf so einfache Weise darzustellen.

Ich danke meinen Klienten, die mir viele Einblicke in ihre persönlichen Schwierigkeiten gewährt und sich auf ihrem Weg meiner Unterstützung anvertraut haben.

Ich danke Steve Matineau für seinen Scharfsinn und seinen Einfluss, der sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht.

Ich danke allen Helfern, die mit Leib und Seele dabei waren, wenn die Beziehungseminare organisiert wurden, in denen dieses Material ausprobiert, getestet und entwickelt wurde: Elley und Ian Cohen in Santa Cruz, Dohra Mud, Gary und Helen Fraebel in Honolulu, Bill und Judy Elbert in San Francisco, David Obstfeld und Fred Kinet in Washington D.C., Elizabeth Kling in Baltimore, Clark und Dottie Bartell in Seattle, Michael Napaman in Phoenix, Gloria Manchester in Los Angeles, Sandee Mac in Houston, Earlene Carillo in Las Vegas, David Farlow in San Diego, Bart und Merril Jacobs in Dallas sowie Ove Johansson und Ewa Martensson in Stockholm.

Ich danke Richard Colet und Cindy Black von Beyond Words Publishing für ihre liebevolle und herzliche Unterstützung bei meinem letzten Buch »Men, Women und Relationships« voneinander geliebt, in dem die Ideen dieses Buches ihren Anfang genommen haben.

Ich danke John Vestman von den Triason Studios für seine hervorragenden Audiodaufnahmen meines vollständigen Manuskripts und Dave Mortenson und den Mitarbeitern von Cassette Express für die sorgfältige Behandlung des Materials.

Ich danke den Mitgliedern meiner Männergruppe dafür, daß sie ihre Geschichte mit mir geteilt haben, besonders Lenney Eiger, Charles Wood, Jaques Early, David Placek und Chris Johns, die mir beim Verbessern des Manuskripts wertvolle Hinweise gegeben haben.

Ich danke meiner Sekretarin Anana für ihre effiziente und verantwortliche Übernahme meines Büros, während ich mit diesem Buch beschäftigt war.

Ich danke meinem Anwalt (und adoptierten Großvater meiner Kinder) Jerry Refold dafür, daß er immer für mich da war.

Ich danke Clifford McGuire für seine feste Freundschaft seit 20 Jahren. Ich konnte mir keinen besseren Freund und Resonanzboden für meine Ideen vorstellen.

Einleitung

Eine Woche nach der Geburt unserer Tochter Lauren war meine Frau Bonnie und ich völlig erschöpft. Jede Nacht weckte Lauren uns viele Male auf. Bonnie hatte eine schwere Geburt gehabt und mußte mich schmerzstillende Mittel nehmen. Sie konnte kaum laufen. Nach fünf Tagen schien es ihr etwas besser zu gehen. Ich konnte sie allein lassen und wieder zur Arbeit gehen.

Während ich im Büro war, gingen ihr die Schmerztabletten aus. Anstatt mich anzurufen, bat sie meinen Bruder, der gerade zu Besuch war, ihr welche mitzubringen. Sie mußte jedoch den ganzen Tag warten, bis mein Bruder mit den Tabletten zurückkam. Dabei mußte sie sich trotz ihrer Schmerzen die ganze Zeit auch noch um das Baby kümmern.

Ich hatte keine Ahnung, daß sie einen so schlimmen Tag gehabt hatte. Als ich nach Hause kam, war sie sehr ärgerlich. Ich mißdeutete den Grund ihres Argers und dachte, daß sie mich dafür verantwortlich machen wollte.

Sie sagte: »Den ganzen Tag habe ich schreckliche Schmerzen gehabt. Ich hatte keine Tabletten mehr. Ich bin aus Bett gefresselt, und niemand kümmert sich um mich.«

Sofort brachte ich zu meiner Verteidigung vor: »Warum hast du mich damit nicht angerufen?«

Sie sagte: »Ich habe ja deinen Bruder gebeten, mir Tabletten zu bringen, aber er hat es vergessen. Den ganzen Tag habe ich auf ihn gewartet. Was soll ich denn tun? Ich kann kaum laufen. Ich fühle mich so elend.«

An diesem Punkt explodierte ich. Ich hatte ohnehin an dem

Tag ein etwas dünnes Fell. Ich wurde schrecklich wütend darüber, daß sie mich nicht angerufen hatte. Ich tobte, weil sie mich für alles verantwortlich machte, obwohl ich mich nicht einmal wußte, daß ihr die Tabletten fehlten. Tim Wort zog das andere nach sich, und schließlich gutgig hinaus. Ich war müde, gereizt und hatte genug. Wir waren beide an den Grenzen unserer Belastbarkeit angelangt.

Dann geschah etwas, das mein Leben veränderte.

Bonnie sagte: »Halt! Bitte geh nicht fort. Gerade jetzt brauche ich dich am meisten. Ich habe Schmerzen. Ich habe seit Tagen nicht mehr geschlafen. Bitte hör mich an.«

Ich hielt einen Moment inne und hörte ihr zu.

Sie sagte: »Innu Gray, du bist ein Schönwetterfreund. Solange ich die liebe kleine Bonnie bin, bist du immer für mich da, aber wenn es einmal schwierig wird, läufst du gleich fort.«

Sie stockte, und ihre Augen füllten sich mit Tränen. »Jetzt zum Beispiel. Mir tut alles weh, und ich habe dir nichts zu bieten. Bitte komm doch her und nimm mich in die Arme. Du brauchst gar nichts zu sagen. Ich möchte nur deine Arme um mich spüren. Bitte geh nicht fort.«

Ich ging zu ihr und nahm sie schweigend in die Arme. Sie fing an, leise zu weinen. Nach ein paar Minuten dankte sie mir, daß ich nicht weggegangen war, und sagte, wie gut es ihr getan hatte, von mir gehalten zu werden.

In diesem Moment ging mir auf, was es wirklich heißt zu lieben – ohne Bedingungen und Vorbehalte. Ich hatte mich immer für einen liebevollen Menschen gehalten, aber Bonnie hatte recht. Ich war ein Schönwetterfreund. Solange sie glücklich und freundlich war, erwiderte ich ihre Liebe. Aber wenn sie einmal unglücklich oder argertlich war, lobte ich mich schuldig und fing an zu steifen oder mich zu distanzieren.

An diesem Tag ließ ich sie jedoch nicht im Stich – zum allerersten Mal. Ich blieb, und es war wunderbar. Ich war fähig, ihr in dem Moment etwas zu geben, in dem sie es wirklich brauchte. Ich hatte das Gefühl, das ist die wahre Liebe: sich wirklich um jemanden zu kümmern, auf die gemeinsame Liebe

zu vertrauen, in der Stunde der Not füreinander da zu sein. Ich konnte es nicht fassen, wie einfach es für mich war, sie zu unterstützen, wenn mir erst einmal gezeigt wurden war war.

Wie konnte mir das die ganze Zeit entgangen sein? Sie brauchte nichts anderes, als von mir im Arm gehalten zu werden. Eine Frau hatte instinktiv gewußt, was in diesem Augenblick angebracht gewesen wäre. Als Mann jedoch wußte ich nicht, daß eine Berührung, ein Festhalten und Zuhören ihr so wichtig waren. Indem ich diese Unterschiede erkannte, bekam meine Beziehung zu meiner Frau einen vollkommen neuen Stellenwert. Ich hatte nicht gewußt, daß es so leicht war, einen Konflikt zwischen uns beizulegen.

Früher war es für mich normal, daß ich in schwierigen Zeiten einer Beziehung desinteressiert und gefühllos wurde, einfach weil ich es nicht besser wußte. Aus diesem Grund war meine erste Ehe sehr schmerzvoll und schwierig gewesen. Erst durch den Vorfall mit Bonnie wurde mir klar, wie ich mein Verhalten ändern konnte.

Das inspirierte die sieben Jahre Forschung und Entwicklung von Einsichten in das Wesen von Mann und Frau, die in diesem Buch dargelegt werden. Indem ich lernte, wie sich Mann und Frau ganz praktisch und spezifisch unterscheiden, machte ich die Erfahrung, daß meine Ehe kein ständiger Kampf zu sein brauchte. In diesem neuen Bewußtsein für unsere Unterschiede konnten Bonnie und ich unsere Kommunikation dramatisch verbessern. Wir lernten neu, uns aneinander und miteinander zu freuen.

Durch die ständige Suche nach dem Erkennen unserer Unterschiede haben wir neue Möglichkeiten entdeckt, auch unsere übrigen Beziehungen zu verbessern. Wir haben Dinge gelernt, die unsere Eltern niemals für möglich gehalten hatten, geschweige denn, uns hatten lehren können. Als ich begann, meine Erfahrungen auch mit meinen Klienten zu teilen, besserten sich auch bei ihnen die Beziehungen.

Auch heute, sieben Jahre später, erhalte ich immer noch Dankesbriefe von Paaren und Einzelpersonen, die von meinen

Seminaren profitiert haben. Ich erhalte Bilder von glücklichen Familien mit Kindern und Briefe, in denen sie mir dafür danken, daß ich ihre Ehe gerettet habe. Natürlich war es ihre eigene Liebe, die die Beziehung gerettet hat. Doch ohne ein tieferes Verständnis des anderen Geschlechts wären sie längst geschieden.

Susan und Jim waren seit neun Jahren verheiratet. Wie bei den meisten Paaren begann ihre Beziehung voller Liebe. Aber nach Jahren wachsender Frustration und Enttäuschung verloren sie ihre Leidenschaft füreinander und entschlossen sich aufzugeben. Bevor sie jedoch den letzten Schritt machten und sich scheiden ließen, kamen sie in eines meiner Wochenendseminare. Susan sagte: »Wir haben alles versucht, aber in unserer Beziehung geht nichts mehr. Wir sind einfach zu verschieden.«

Während des Seminars waren sie erstaunt festzustellen, daß ihre Unterschiede nicht nur völlig normal waren, sondern daß man sich geradezu auf sie verlassen konnte. Es beruhigte sie zu hören, daß auch andere Paare dieselben Verhaltensmuster erlebt hatten. In nur zwei Tagen lernten Susan und Jim ein völlig neues Verständnis des Wesens von Mann und Frau kennen.

Sie verliehten sich aufs neue. Ihre Beziehung veränderte sich wie durch ein Wunder. Scheidung war überhaupt kein Thema mehr, vielmehr freuten sie sich darauf, den Rest ihres Lebens gemeinsam zu verbringen. Jim sagte: »Was ich jetzt über unsere Unterschiede gelernt habe, hat mir meine Frau zurückgegeben. Das ist für mich das größte Geschenk. Wir lieben uns wieder.«

Sechs Jahre später liebten sie sich noch immer. Kurzlich bekam ich von ihnen eine Einladung, ihr neues Haus und ihre Familie zu besuchen. Sie dankten mir, daß ich ihnen geholfen hatte, einander zu verstehen und zusammenzuleben.

Kaum jemand würde widersprechen, wenn man behauptet, daß Männer und Frauen verschieden sind. Die meisten jedoch wußten nicht, wie genau sie diesen Unterschied definieren

sollten. In den letzten Jahren sind viele Bücher erschienen, die sich mit dem beruhigten (kleinen Unterschied) befassen und ihn zu beschreiben versucht haben. Sicher sind auf diesem Gebiet viele Fortschritte gemacht worden. Leider jedoch vergrößert viele Bücher zu diesem Thema das Mißtrauen der Geschlechter gegeneinander. Oft wird ein Geschlecht als das Opfer des anderen dargestellt. Was uns bisher fehlte, war ein Handbuch zum Verständnis für die Unterschiedlichkeit gesunder Männer und Frauen.

Um die Beziehungen zwischen Mann und Frau zu verbessern, muß zunächst das Verständnis für ihre Unterschiede hergestellt werden. Gesundes Selbstbewußtsein und Gefühl für die eigene Würde sowie gegenseitiges Vertrauen, Verantwortungsgefühl und mehr Liebe folgen beinahe automatisch aus diesem Verständnis. Ich habe im Laufe meiner Praxis mehr als 25.000 Klienten in Beziehungseminaren über ihre diesbezüglichen Erfahrungen befragt. Dadurch war es mir möglich, in positivem Begriffen zu definieren, wie Männer und Frauen sich unterscheiden. Während Sie diese Unterschiede beim Lesen dieses Buches erkunden, werden Sie erleben, wie auch bei Ihnen die Männern von Mißverständnis und Mißtrauen zu bröckeln beginnen.

Wenn Herzen sich öffnen, wird Verzeihen möglich. Wir werden wieder motiviert, Liebe und Fürsorge zu geben und anzunehmen. Ich hoffe, daß Sie Ihren Partner mit neuen Augen sehen werden. Dann wachsen Sie über die Anregungen, die in diesem Buch gegeben werden, hinaus und werden eigene Wege finden, mit dem anderen Geschlecht auf liebevolle Weise umzugehen.

Alle Regeln, die in diesem Buch aufgestellt, und alle Anregungen, die gegeben werden, sind vielfach getestet und erprobt. Über 90 Prozent der befragten 25.000 Seminarsteilnehmer haben mit Entschiedenheit bestätigen können, daß sie sich in den beschriebenen Beispielen wiederfinden konnten. Wenn Sie beim Lesen des Buches merken, wie Sie an bestimmten Stellen mit dem Kopf nicken und denken: „Das bin ja ich!“,

dann sind Sie nicht der einzige, dem es so geht. Genau wie die vielen anderen können auch Sie diese Einsichten nutzen, indem Sie sie in Ihrem Leben anwenden.

«Männer sind anders, Frauen auch» zeigt neue Strategien, wie wir in unseren Beziehungen Spannungen abbauen und Liebe erzeugen können, indem wir erst einmal in allen Einzelheiten erkennen, wie verschieden wir sind. Anschließend werden praktische Anregungen gegeben, um Frustrationen und Enttäuschungen zu reduzieren und sich statt dessen gegenseitig Glück und menschliche Nähe zu schenken. Beziehungen müssen nicht immer zu einer «Kiste» werden. Nur wenn wir uns nicht oder falsch verstehen, gibt es Spannungen, Gefühlslosigkeit und Konflikt.

Sehr viele Menschen sind von ihren Beziehungen enttäuscht, obwohl sie ihre Partner lieben. Sobald es Spannungen, Enttäuschungen und Ärger gibt, wissen sie nicht, wie sie es anstellen sollen, die Dinge wieder ins Lot zu bringen. Indem Sie verstehen, wie unterschiedlich Männer und Frauen sind, werden Sie neue Wege kennenlernen, mit dem anderen Geschlecht umzugehen, ihm zuzuhören und es zu unterstützen. Sie werden lernen, die Liebe, die Ihnen zusteht, selbst zu erzeugen. Vielleicht werden Sie sich beim Lesen dieses Buches wundern, wie überhaupt jemand eine erfolgreiche Beziehung haben kann, ohne vorher diese Dinge zur Kenntnis genommen zu haben.

«Männer sind anders, Frauen auch» ist, davon bin ich überzeugt, das Handbuch für liebevolle Liebesbeziehungen in den neunziger Jahren. Anhand dieses Handbuches können wir lernen, wie wir uns als Männer und Frauen auf allen Gebieten unseres Lebens unterscheiden. Männer und Frauen haben nicht nur eine unterschiedliche Art, sich verständlich zu machen, sondern sie denken, fühlen, reagieren, lieben und freuen sich anders. Außerdem nehmen sie ihre Umwelt grundverschieden wahr und haben völlig unterschiedliche Bedürfnisse. Es ist, als kämen sie von zwei verschiedenen Planeten, sprächen verschiedene Sprachen und würden sich unterschiedlich ernähren.

Durch ein neues, weitergehendes Verständnis der Unter-

schiede zwischen Männer und Frauen wird vielen Frustrationen im Umgang mit dem anderen Geschlecht der Boden entzogen. Mißverständnisse können rasch beseitigt oder von vornherein vermieden werden. Falsche Erwartungen können leicht korrigiert werden. Wenn Sie daran denken, daß Ihr Partner völlig anders ist als Sie – so als käme er von einem anderen Planeten – können Sie sich viel leichter entspannen und mit seiner Andersartigkeit abfinden, anstatt zu versuchen, ihn zu ändern.

Das Wichtigste an diesem Buch ist jedoch, daß Sie praktische Methoden erlernen werden, die Probleme, die aus den Unterschieden zwischen Mann und Frau entstehen, zu lösen. Es ist nicht nur eine theoretische Analyse psychologischer Differenzen, sondern ein praktisches Handbuch für erfolgreiche und hebevolle Beziehungen.

Die dargestellten Prinzipien sind offensichtlich. Sie können sie sofort in Ihrem eigenen Erfahrungsbereich verifizieren. Anhand zahlreicher Beispiele wird auf einfache und deutliche Weise das zum Ausdruck gebracht, was Sie intuitiv schon immer geahnt haben. Es wird Ihnen allmählich immer leichter fallen, wirklich Sie selbst zu sein und sich nicht in Ihren Beziehungen zu verlieren.

Männer sagen gewöhnlich, wenn sie diese neuen Ansichten gewonnen haben: »Endlich bin ich selbst. Wie haben Sie das nur gewußt? Endlich habe ich nicht mehr das Gefühl, daß mit mir etwas nicht stimmt.«

Frauen sagen: »Endlich hört mein Mann auf mich. Ich muß nicht mehr um Anerkennung kämpfen. Seitdem Sie unsere Unterschiede erklärt haben, versteht mich mein Mann. Vielen Dank.«

Dies sind nur zwei von vielen spontanen Reaktionen, die mir entgegengebracht wurden, wenn die Teilnehmer an meinen Seminaren begriffen hatten, daß Männer tatsächlich vom Mars und Frauen von der Venus kommen. Die Wirkung dieses Lernprogramms zum Verständnis des anderen Geschlechts ist nicht nur dramatisch und direkt, sondern auch lang anhaltend.

Sicherlich kann der Weg zu einer liebevollen Beziehung manchmal recht steinig sein. Alle Beziehungen haben ihre Probleme. Es kommt lediglich darauf an, wie man mit ihnen umgeht. Probleme können zu Ablehnung und Streit führen, aber auch als Gelegenheiten dienen, um Nähe und Liebe, Fürsorge und Vertrauen in einer Beziehung zu stärken. Die in diesem Buch vermittelten Ansichten sollen keine »Schnellreparatur« sein, die alle Probleme beseitigt. Sie sollen vielmehr ein neues Denken unterstützen und Sie in die Lage versetzen, in Ihrer Beziehung die Kraft zu finden, um die Probleme Ihres Lebens zu meistern und verletzenden Streit im Keim zu ersticken. Mit diesem neuen Bewußtsein haben Sie ein Werkzeug zur Hand, um die Liebe, die Sie verdient haben, auch zu bekommen, und Ihrem Partner die Liebe und Unterstützung zu geben, die er verdient.

Ich bin nur darüber im klaren, daß in meinem Buch viele Verallgemeinerungen über Männer und Frauen zu finden sind. Sie werden sich mit einigen der Rollenbeschreibungen sicherlich weniger identifizieren können als mit anderen. Dafür sind wir einfach zu unterschiedlich. In meinen Seminaren kommt es sogar vor, daß Männer sich in den Beispielen für Frauen und Frauen in denen für Männer wiederfinden. Ich nenne das einen »Rollentausch«.

Wenn Sie merken, daß Sie in Ihrem Leben diesen »Rollentausch« ganz oder teilweise vollzogen haben, ist das völlig in Ordnung. Falls Sie mit einigen Teilen dieses Buches nichts anfangen können, überspringen Sie sie einfach und lesen Sie im nächsten Abschnitt weiter – oder schauen Sie tiefer in sich hinein. Viele Männer versagen sich bestimmte Aspekte ihrer Männlichkeit, um liebevoller und fürsorglicher sein zu können. Entsprechend verneinen viele Frauen einige ihrer weiblichen Eigenarten, um ihrem »Mann im Leben« zu stehen und in Bereichen erfolgreich zu sein, die normalerweise die Domäne der Männer sind. Falls das bei Ihnen der Fall ist, wird das Lesen dieses Buches und die Anwendung der Übungen, Strategien und Techniken Ihre Beziehungen nicht nur mit neuer Leidenschaft

schaft erfüllen, sondern Sie werden den männlichen und weiblichen Aspekt Ihrer Persönlichkeit immer besser ausbalancieren lernen.

Ich gehe in diesem Buch nicht auf die Frage ein, warum Männer und Frauen anders sind. Dies ist eine äußerst komplizierte Frage, auf die es vielfältige Antworten gibt, von biologischen Differenzen über elterliche Einflüsse, Erziehung, Geburtsfolge, kulturelle Konditionierungen innerhalb der Gesellschaft, bis zu Einflüssen von Medien und Geschichte. Ich habe diese Thematik erschöpfend behandelt in meinem vorangegangenen Buch *«Men, Women and Relationships Making Peace with the Opposite Sex»* (Männer, Frauen und Beziehungen Frieden schaffen mit dem anderen Geschlecht).

Der Nutzen, den Sie aus den in diesem Buch vermittelten Einsichten ziehen können, ist zwar unmittelbar wirksam, aber es kann keine Therapie und kein persönliches Beratungsgespräch ersetzen, besonders wenn es sich um Opfer von Beziehungskrisen und gestörten Familienverhältnissen handelt. Sogar gesunde Menschen könnten in schwierigen Zeiten eine Therapie oder ein Beratungsgespräch gut gebrauchen. Ich bin fest davon überzeugt, daß die allmähliche Transformation, die in Therapie, Eheberatung und in Gruppensitzungen stattfindet, unschätzbaren Nutzen für uns und unsere Beziehungen bringen kann.

Dennoch haben mir immer wieder Teilnehmer neuer Seminare zu verstehen gegeben, daß sie mehr aus einem neuen Verständnis der Unterschiede von Mann und Frau gelernt haben als in Jahren der Therapie. Ich bin jedoch der Meinung, daß es oft erst die jahrelange Therapie war, die es ihnen ermöglicht hat, die neuen Einsichten erfolgreich in ihrem Leben und in ihren Beziehungen umzusetzen.

Wenn wir ungelöste Gefühle aus unserer Vergangenheit mit uns herumtragen, brauchen wir – selbst nach jahrelangen Bemühungen in Gruppen- und Einzeltherapien – eine positive Vorstellung davon, wie eine gesunde Beziehung aussehen kann. In diesem Buch wird eine solche Vision vermittelt. Auf

der anderen Seite könnten neue Ansätze im Verhältnis der Geschlechter zueinander auch dann notwendig werden, wenn unsere Vergangenheit sehr harmonisch und liebevoll verlaufen ist, denn die Zeiten wandeln sich. Es ist von zentraler Bedeutung, neue und gesunde Wege zu lernen, wie man miteinander umgehen und sich verständigen kann.

Ich bin davon überzeugt, daß jeder aus den Einsichten, die in diesem Buch vermittelt werden, Nutzen ziehen kann. Die einzige negative Reaktion, die ich jemals von den Teilnehmern meiner Seminare gehört habe ist: »Ich wünschte, mir hätte das schon vor Jahren jemand gesagt.«

Es ist jedoch nie zu spät, mehr Liebe in Ihr Leben zu bringen. Sie müssen nur den ersten Schritt tun. Wenn Sie in Ihrem Leben befriedigendere Beziehungen mit dem anderen Geschlecht eingehen wollen, dann ist dieses Buch das Richtige für Sie, ganz gleich, ob Sie sich in einer Therapie befinden oder nicht.

Es ist nur eine Freude, dieses Wissen mit Ihnen zu teilen. Ich wünsche Ihnen, daß Sie nie aufhören, an Weisheit und Liebe zu wachsen. Ich wünsche uns allen, daß wir uns weniger trennen und in stabileren Beziehungen und Ehen zusammenbleiben. Unsere Kinder haben eine bessere Welt verdient.

John Gray

15. November 1991

Mill Valley, Kalifornien

Männer stammen vom Mars, Frauen von der Venus

Stellen Sie sich vor, Mars war einmal der Planet der Männer und Venus der Planet der Frauen. Eines schönen Tages schauten die Marsmänner durch ihr Teleskop und entdeckten die Venusfrauen. Ein einziger Blick rief bei ihnen Gefühle hervor, die sie noch nie verspürt hatten. Sie verliebten sich unsterblich. Schnell erfanden sie ein Raumschiff und flogen zur Venus. Die Venusfrauen empfingen die Marsmänner mit offenen Armen. Sie hatten intuitiv gespürt, daß dieser Tag einmal kommen würde. Ihre Herzen weiteten sich, und sie verspürten eine Liebe, derart, wie sie es nie zuvor erlebt hatten. Ihre Liebe war wie ein Zauber. Sie erfreuten sich aneinander und teilten alles. Sie hatten ein königliches Vergnügen daran, sich gegenseitig die Unterschiede ihrer verschiedenen Welten klarzumachen. Viele Monate verbrachten sie damit, voneinander zu lernen, ihre Bedürfnisse, Vorlieben und Verhaltensweisen zu erforschen und zu achten. Viele Jahre lebten sie zusammen in Liebe und Harmonie.

Dann entschlossen sie sich, gemeinsam die Erde zu bevölkern. Am Anfang verlief alles sehr harmonisch. Eines Morgens jedoch wachten sie auf, und die Welt war über Nacht eine andere geworden. Die Erdatmosphäre hatte ihre Wirkung auf sie ausgeübt, und alle verfielen in einen seltsamen Schlaf des Vergessens. An bestimmte Dinge konnten sie sich einfach nicht mehr erinnern. Sie hatten beispielsweise vergessen, daß sie von verschiedenen Planeten stammten. Sie hatten vergessen, daß sie verschieden sein wollten. An einem einzigen Tag war ihnen alles, was sie in den vergangenen Jahren über ihre Unter-

schiede gelernt hatten, wieder entfallen. Von diesem Tag an lebten Männer und Frauen im Streit miteinander.

Ohne das Bewußtsein dafür, daß Männer und Frauen unterschiedlich sind und sein sollen, sind Streit und Zwietracht in einer Beziehung vorprogrammiert. Wenn wir ärgerlich oder enttäuscht sind, liegt das meistens daran, daß wir diese wichtige Wahrheit aus den Augen verloren haben. Wir möchten statt dessen, daß unsere Partner vom anderen Geschlecht wollten, was wir wollen und fühlen, was wir fühlen.

Wir gehen davon aus, daß sich unsere Partner, wenn sie uns lieben, auf eine ganz bestimmte Weise verhalten müssen, nämlich so, wie wir es tun würden, wenn wir jemanden lieben. Mit dieser Einstellung ist Enttäuschung vorprogrammiert, und sie hält uns überdies davon ab, daß wir uns die notwendige Zeit nehmen, uns uns liebevoll über unsere Unterschiede zu verständigen.

Männer irren, wenn sie meinen, daß Frauen auf dieselbe Weise fühlen, kommunizieren und reagieren wie sie selbst. Den Frauen geht es jedoch nicht anders. Es ist in Vergessenheit geraten, daß Männer und Frauen das Recht haben, anders zu sein. Folglich sind unsere Beziehungen voller unnötiger Reibungen und Konflikte.

Machen wir uns diese Unterschiede bewußt und akzeptieren sie, dann tragen wir erheblich zur Klarheit in unseren Beziehungen zum anderen Geschlecht bei. Es geht für alles eine Lösung, wenn Sie nicht vergessen, daß Männer vom Mars und Frauen von der Venus stammen.

Im Verlauf dieses Buches werden wir die Unterschiede zwischen Mann und Frau in allen Einzelheiten erläutern.

In jedem Kapitel von *«Männer sind anders, Frauen auch»* werden Sie neue Erkenntnisse kennenlernen, wie Sie liebevolle und dauerhafte Beziehungen eingehen und pflegen können. Jede Neuentdeckung wird Ihre Fähigkeiten erheben, befriedigende Beziehungen zu haben.

Der Zauber der Liebe

Immer wenn wir uns verlieben, fühlen wir uns wie verzaubert. Wir können uns nicht vorstellen, daß es einmal zuende gehen soll. Wir sehen alles durch eine rosarote Brille und meinen, daß die Probleme, die unsere Eltern untereinander hatten, für uns keine Rolle mehr spielen. Wir glauben, daß unsere Liebe niemals sterben wird und wir dazu bestimmt sind, bis ans Ende der Welt glücklich zusammen zu leben.

Wir fühlen uns genau wie unsere Vorfahren, die Marsmänner. Als ihre Raumschiffe auf der Venus landeten, öffneten sich die Herzen der Venusfrauen weit und ließen die Marsmänner willkommen. Die Marsmänner fühlten, wie im Körper von einer neuen Kraft durchströmt wurde. Beim Anblick der Venusfrauen spürten sie Bewunderung und großen Respekt. Das ging so weit, daß sie auf die Knie zieten, um den Venusanwesenden ihre Liebe zu bezeugen. Wie die edlen Ritter der Tafelrunde gelobten sie, die Venusanwesenden mit all ihrer Energie und Macht zu schützen und ihnen zu dienen. Ihre Herzen waren voll freudiger Erwartung, nun diese wunderschönen Wesen zufriedenzustellen. Sie fühlten sich geliebt, angenommen und bewundert. Noch nie hatte man ihnen solches Vertrauen entgegengebracht und sie auf diese offene Weise angenommen.

Auch die Venusfrauen hatten sich noch nie zuvor so geliebt, verwöhnt und angebetet gefühlt. Sie waren dankbar und lobten sich als etwas Besonderes. Sie hatten das Gefühl, gleichzeitig frei und geschützt zu sein. Deshalb strahlten sie vor Glück, innerer Gelassenheit und Freude. Tief in ihrem Herzen füllten sie sich voller Vertrauen und waren sich ihrer Sache sicher. Es war für sie völlig natürlich, all die Liebe, Fürsorge und den Respekt zu spüren, die ihnen entgegengebracht wurden. Durch die liebevolle Gegenwart der Marsmänner fühlten sie sich bestätigt, geschätzt und anerkannt. Die langersehnte Hilfe war schließlich entgegessen, und sie hatten sie verdient.

Venusfrauen und Marsmänner lebten im Idealzustand. Die

Marsmänner nahmen die Gelegenheit wahr und dienten den Venusfrauen, während die Venusfrauen sich endlich entspannen und beschenken lassen konnten. Beide erfreuten sich daran, endlich zusammen zu sein und alles miteinander zu teilen. Sie lernten sich kennen, erforschten einander monatelang und erfreuten sich ihrer Unterschiede. Es war ihre erklärte Absicht, sich gegenseitig in ihrer Andersartigkeit zu respektieren. Jahrelang lebten sie in Liebe und Wohlstand zusammen, bis sie schließlich gemeinsam die Erde bevölkerten und vergaßen, daß sie von verschiedenen Planeten stammten.

Der Zauber der Liebe zerbrach. Das Wunder ihrer Zuneigung ging verloren. Ihre Liebe war verschwunden.

Guter Wille allein ist nicht genug!

Die Probleme, mit denen Mann und Frau heute konfrontiert sind, nehmen ihren Anfang, sobald sie vergessen, daß sie in ihrem Wesen verschieden sind. *Männer erwarten immer noch von Frauen, daß sie denken und reagieren wie Männer. Frauen erwarten von Männern, daß sie sich benehmen wie Frauen.* Ohne ein klares Bewußtsein für unsere Andersartigkeit können wir uns niemals dafür öffnen, einander zu verstehen und zu respektieren. Statt dessen sind wir fordernd, zurückweisend, kritisch und intolerant.

Immer wieder stirbt die Liebe, trotz der besten und liebevollsten Absichten. Irgendwie schleichen sich die Probleme ein. Ressentiments bauen sich auf. Die Kommunikation bricht zusammen. Das Mißtrauen wird größer. Ablehnung und Unterdrückung sind die Folge. Der Zauber der Liebe hat sich verflüchtigt. Wie kann das passieren? Warum muß es so weit kommen?

Um diese Fragen zu beantworten, wurden komplizierte Philosophien und psychologische Modelle entwickelt. Dennoch geschieht es immer wieder nach dem gleichen Schema. Die Liebe stirbt. Tatsächlich hat fast jeder das schon erlebt.

Täglich sind Millionen auf der Suche nach einem Partner, mit dem sie das besondere Gefühl der Liebe erleben können. Millionen Menschen tun sich jedes Jahr zusammen, weil sie sich lieben, und müssen schon bald ihre Beziehungen wieder beenden, weil sie das Gefühl füreinander verloren haben. Von denjenigen, wozu es gelingt ihre Liebe so lange lebendig zu halten, daß sie schließlich heiraten oder eine dauerhafte Beziehung eingehen, läßt sich die Hälfte irgendwann wieder scheiden und geht auseinander. Von denen, die zusammenbleiben, bleibt wiederum die Hälfte in ihrer Beziehung unzufrieden. Sie bleiben zusammen, weil sie einander verpflichtet fühlen oder Angst haben, noch einmal von vorn anzufangen und wieder zu scheitern.

Tatsächlich sind nur sehr wenige Menschen in der Lage, mit ihrer Liebe zu wachsen. Es ist jedoch möglich. *Wenn Männer und Frauen in der Lage sind, sich gegenseitig zu respektieren und ihre Unterschiede anzunehmen, hat die Liebe eine Chance.*

Indem wir die verborgenen Unterschiede des anderen Geschlechts verstehen, können wir unsere Herzen öffnen und Liebe sowohl geben als auch annehmen. Indem wir unsere Unterschiede akzeptieren und achten, können wir kreative Lösungen entdecken, durch die wir schließlich das bekommen, wonach wir uns sehnen. Das Wichtigste jedoch ist, daß wir lernen, wie wir unseren Partner lieben und unterstützen können.

Liebe ist etwas Wunderbares, und sie kann von Dauer sein, wenn wir nicht vergessen, daß wir verschieden sind.

Männliche Lösungsmodelle und weibliche Verbesserungsvorschläge

Daß Männer nicht zuhören können, ist die wichtigste und häufigste Klage, die Frauen über ihre Partner vorzubringen haben. Ein Mann liest einer Frau ein paar Minuten zu, stellt fest, worüber sie sich aufregt, setzt dann stolz seine Handwerker-*mutze* auf und bietet ihr eine Lösung an. Natürlich erwartet er, daß sie sich gleich viel besser fühlt. Er ist völlig perplex, wenn er merkt, daß sie seinen Liebesbeweis nicht schätzt. Ganz gleich, wie oft sie ihm auch sagt, daß er doch erst einmal zuhören soll, er versteht es nicht. Immer wieder tritt er in dasselbe Feltnapfchen. Sie will Mitleid, und er meint, sie braucht Lösungen.

Daß Frauen dauernd versuchen, ihren Partner zu ändern, ist die wichtigste und häufigste Klage, die Männer über Frauen vorzubringen haben. Wenn eine Frau einen Mann liebt, fühlt sie sich verantwortlich, ihm bei seiner Entwicklung behilflich zu sein, und sie fühlt sich daher verpflichtet, ihm zu sagen, was er alles besser machen kann. Sie bildet ein häusliches Verbesserungskomitee und macht ihn zum Hauptgegenstand ihrer Bemühungen. Er kann sich ihrer Hilfe so sehr widersetzen, wie er will, sie bleibt stark. Keine Gelegenheit, ihm zu helfen oder ihm zu sagen, was er tun soll, läßt sie nicht entgehen. Sie meint, sie ist fürsorglich, aber der Mann fühlt sich kontrolliert. Er hätte viel lieber, daß sie ihn so akzeptiert, wie er ist.

Beide Probleme können endgültig gelöst werden, indem man zuerst einmal versteht, *wann* Männer Lösungen anbieten und Frauen versuchen, die Männer zu verbessern. Stellen wir uns vor, wir machen eine Zeitreise in die ferne Vergangenheit und

beobachten das Leben auf dem Mars und auf der Venus, um einige Beobachtungen über Männer und Frauen anzustellen.

Eigenheiten der Marsianer

Männer schätzen es, Macht zu haben, kompetent zu sein, effizient zu arbeiten und etwas zu leisten. Sie machen ständig etwas, um sich selbst zu beweisen, daß sie etwas können, und entwickeln dabei ihre Fertigkeiten und ihre Kraft. *Männliches Selbstverständnis definiert sich durch die Fähigkeit, etwas Unmögliches herbeizuführen.* Erfüllung finden Sie in erster Linie im Erfolg.

Alles auf dem Mars war auf diese Werte ausgerichtet. Selbst die Kleidung der Marsmänner reflektierte Fähigkeiten und Kompetenz ihrer Träger: Polizisten, Soldaten, Wissenschaftler, Chauffeure, Ingenieure, Köche und viele andere kleideten sich in Uniformen als Zeichen ihrer Kompetenz und Macht. Jeder mußte eine Uniform tragen, damit seine speziellen Fertigkeiten und seine Kompetenz offen zur Schau gestellt wurden.

Niemals lasen sie Magazine wie »Psychologie heute« oder interessierten sich in irgendeiner Weise für das Seelenleben ihrer Mitmenschen. Sie hatten nur Äußerlichkeiten im Kopf wie Jagen, Angeln und Autorennen. Sie interessierten sich für die Nachrichten, den Wetterbericht und die Sportschau. Mit Liebesromanen oder Selbsthilfebüchern konnte man keinen von ihnen hinter dem Ofen hervorlocken. Die Leidenschaft der Marsmänner galt Gegenständen und Dingen, nicht etwa Menschen und Gefühlen.

Auch heute noch phantasieren Männer lieber über starke Autos, noch schnellere Computer, technische Spielereien und alle möglichen Hightech-Entwicklungen. Männer haben vorwiegend Sachen im Kopf, mit denen sie ihre Macht zum Ausdruck bringen, Dinge zu bewegen und ihre Ziele durchzusetzen.

Das Erreichen von Zielen ist für einen Mann sehr wichtig, denn es ist seine beste Möglichkeit, seine Kompetenz unter

Beweis zu stellen und sein Selbstwertgefühl zu zeigen. Wenn ihm jemand etwas abnimmt, hat er kein gutes Gefühl dabei. *Marsianer sind stolz darauf, Dinge ganz allein zu tun. Autonomie ist für sie ein Symbol von Effizienz, Macht und Kompetenz.*

Diese Eigenheit der Marsianer zu verstehen, kann einer Frau begreifen helfen, warum ein Mann sich widersetzt, sobald sie ihn verbessern will oder ihm sagt, was er tun soll. Einem Mann zugefragt einen Ratschlag erteilen heißt, davon auszugehen, daß er nicht weiß, was er tun soll, oder nicht mehr allein weiterkommt. Für Männer ist das ein wunder Punkt, denn kompetent zu sein ist für sie das Allerwichtigste.

Weil ein Marsianer seine Probleme allein bewältigt, spricht er auch nicht oft über sie, es sei denn, er benötigt einen fachkundigen Rat. Er denkt sich: »Warum jemand anders einbeziehen, wenn ich allein damit fertigwerde?« Er behält seine Probleme für sich, es sei denn, er bittet absichtlich jemanden um Rat. Es wird als Schwäche empfunden, wenn man etwas nicht allein tun kann.

Wenn er jedoch einmal wirklich Hilfe braucht, ist es ein Zeichen von Klugheit, sie auch einzuholen. In diesem Fall wird er jemanden finden, den er respektiert, und dann über sein Problem sprechen. Auf dem Mars gilt es als Einladung für einen Ratschlag, wenn man anfängt, über ein Problem zu sprechen. Ein Marsianer fühlt sich durch eine solche Gelegenheit sehr geehrt. Automatisch setzt er seine Heimwerkermütze auf, hört sich den Problemfall eine Weile an und gibt dann seinen kostbaren Ratschlag zum besten.

Diese marsianische Sitte ist einer der Gründe, warum Männer instruktive Lösungen anbieten, wenn Frauen über ihre Probleme reden. Wenn eine Frau nichtsahnend ihrem Ärger Luft macht oder laut über ihre alltäglichen Probleme nachdenkt, geht der Mann irrtümlicherweise davon aus, daß sie um fachkundigen Rat nachsucht. Er setzt seine Heimwerkermütze auf und fängt an, Ratschläge zu erteilen. Das ist seine Art, Liebe und Hilfsbereitschaft zu zeigen. Er möchte ihr helfen, sich