

„Sobald wir reden, streiten wir“

Kommunikation in der Beziehung ist nicht leicht, das liegt auch an den Unterschieden von Mann und Frau, sagt ein Therapeut

VON STEFAN GRÖNEFELD

Soltau. Die gute Nachricht vorweg: Was die Kommunikation in der Partnerschaft betrifft, sind Männer und Frauen sehr viel besser als ihr Ruf. Laut einer repräsentativen Innofact-Umfrage reden Partner im Schnitt 75 Minuten pro Tag von Angesicht zu Angesicht, hinzukommen knapp 30 Minuten per Telefon, über soziale Netzwerke oder andere technische Kommunikationsmittel. Die schlechte Nachricht: Nicht immer endet eine Kommunikation zwischen Partnern so friedlich, wie sie begonnen hat.

„60 bis 70 Prozent aller Ehestreits entstehen, weil wir kommunizieren, ohne uns zu verstehen“, sagt Jean-Paul Beffort. Und das bleibt nicht ohne Folgen für die Beziehung, sagt der Visselhöveder Therapeut. „Ganz unabhängig vom eigentlichen Grund, weshalb sie in meine Praxis kommen, die meisten Frauen sagen früher oder später: Mein Mann hört mir nicht zu, er ist gar nicht da.“

★

Männer können nicht zuhören – das klingt doch sehr nach einem Klischee aus dem pseudowissenschaftlichen Bestseller oder dem Mario-Barth-Programm.

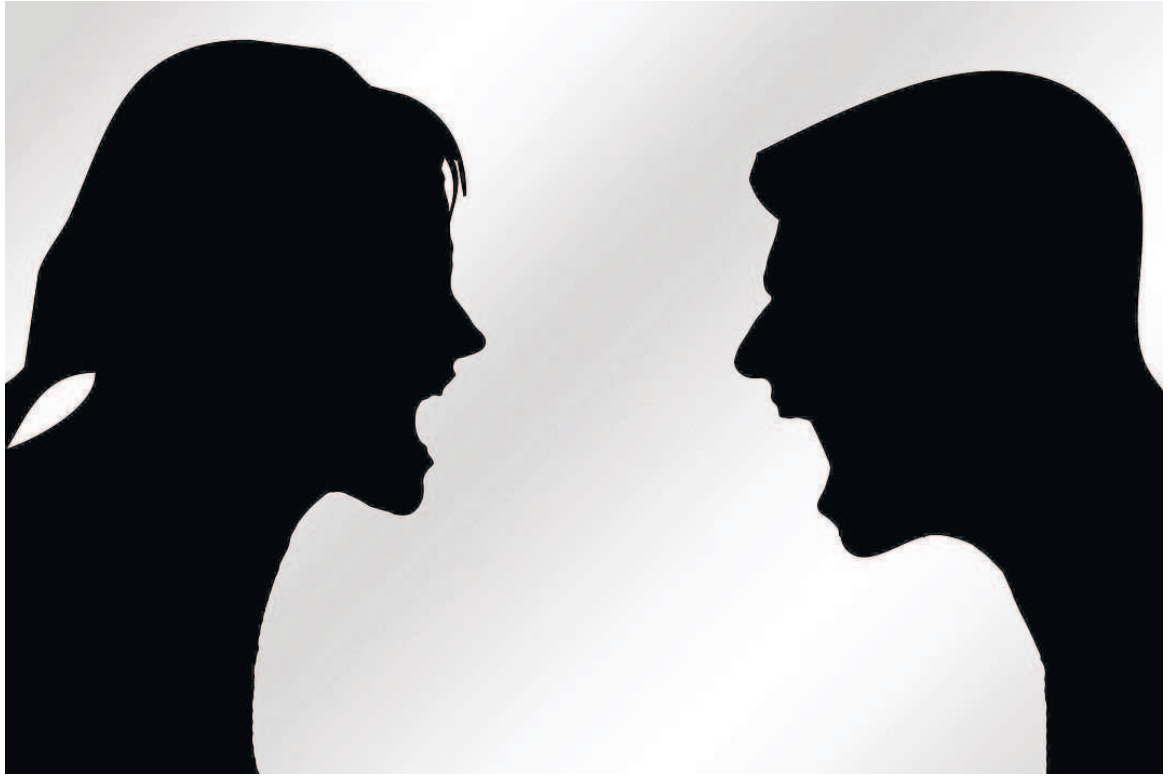
Beffort: Ich will den Männern keine Verallgemeinerungen oder Stereotypen aufdrücken. Ganz sicher gibt es viele Männer, die ihren Partnerinnen zuhören. Aber auf die höhere Prozentzahl trifft zu, dass sie nach einer bestimmten Zeit abschalten oder bei ihrer Frau zumindest den Eindruck erwecken. Und das hat verschiedene Gründe. Einer davon ist, dass die meisten Männer ein Gespräch aus anderen Motiven führen als eine Frau.

Inwiefern?

Beffort: Nehmen wir ein Beispiel: Die Frau kommt nach einem schrecklichen Tag im Job nach Hause. Es gab un-wahrscheinlich viele Probleme, sie ist fix und fertig. Der Mann ist ebenfalls müde, sitzt meinetwegen vorm Fernseher, um etwas zu entspannen. Die Frau hat nun ein starkes Bedürfnis zu reden und erwartet, dass ihr Mann da ist und ihr zuhört.

Das dürfte er in den allermeisten Fällen auch tun.

Beffort: Ja, er hört zu, nach psychologischen Tests vier Minuten lang. Und das ist keine böse Absicht oder Desinteresse, sondern das liegt an seiner Intention. Die meisten Männer verstehen sich als Problemlöser und darauf fokussieren sie ihre Wahrnehmung. Der Mann betrachtet das Problem sachlich, nicht emotional, und innerhalb von vier Minuten glaubt er in der Regel, eine Lösung für das Problem gefunden zu haben. Er hört nur die sachliche, aber nicht die emotionale Schwierigkeit, die die Frau



„Jetzt hör mir endlich mal zu!“ 60 bis 70 Prozent aller Ehestreits entstehen, weil wir kommunizieren, ohne uns zu verstehen, sagt Jean-Paul Beffort.

Foto: Pixabay

beschäftigt. Sobald er eine sachliche Lösung hat, glaubt er sich am Ziel und schaltet ab, während die Frau weiter redet, um ihren Emotionen Luft zu machen. Und nun spürt sie: Mein Mann hört nicht mehr zu.

Hat sie denn recht?

Beffort: Aus seiner Sicht hört er zu, er sieht ja das Problem. Aber er kann nicht verstehen, dass die Frau nicht die Lösung will.

Sondern?

Beffort: Sie will den Mann als einen Fels in der Brandung, er soll einfach da sein.

Was wäre denn im genannten Beispiel die richtige Reaktion des Mannes?

Beffort: Zunächst ist es für den Mann wichtig zu verstehen: Die Frau will gar keine Lösung. Und dann darf er ruhig mal nachfragen: Was möchtest du, dass ich tue? Sag bitte, was du brauchst? Stattdessen fühlt er sich angegriffen und nimmt den Vorwurf, dass er nicht zuhört, persönlich.

★

Weder Männer noch Frauen legen als Gruppe ein homogenes Kommunikationsverhalten an den Tag, oft sind die Unterschiede von Mann zu Mann oder von Frau zu Frau gewaltig. Dennoch haben Experten bestimmte Merkmale ausgemacht, die sie als gruppen-spezifisch einstufen. So bewegt sich die innere Einstellung, mit der ein Mann in ein Gespräch geht, meist zwischen den Polen Selbstbehauptung und Status-Anerkennung. „Mit Status des Mannes ist nicht nur ‚Mein Haus, mein Auto und so weiter‘ gemeint, sondern auch die Tatsache, dass es seiner Frau gut geht, dass er sie gut versorgen und ihr ein zufriedenes Leben ermöglichen kann“, sagt Beffort. Dabei

gehe es nicht selten auch um Selbstdarstellung. „Der Mann will sich ins rechte Licht rücken, zeigen, dass er ein toller Mann ist – das ist auf Dauer furchtbar anstrengend und funktioniert auch nicht.“ Frauen hingegen führen Gespräche eher, um bestätigt zu werden und sich Unterstützung zu sichern. Auch Kritik werde ganz unterschiedlich eingeordnet: Während sich Frauen durch sie meist ungeliebt fühlen, empfinden sich Männer in ihrer Kompetenz angezweifelt.

★

Die Gender-Forschung betont ja, dass die Unterschiede zwischen den Geschlechtern weniger

durch die Biologie als durch Sozialisation und Erziehung geprägt werden. Wie erklärt sich das ein geschlechts-spezifisches Kommunikationsverhalten?

Beffort: Es gibt verschiedene Aspekte, die hierfür verantwortlich sind. Wenn zwei Menschen zusammenkommen, sind sie nie allein, sie haben viele Menschen hinter sich, die sie in der Vergangenheit geprägt haben. Eine besondere Rolle spielt dabei natürlich die Erziehung und das Rollenverständnis, das Vater und Mutter vermittelt und vorgelebt haben. Aber viele Untersuchungen aus der Hirnforschung legen auch nahe, dass die Gehirne von

Männern und Frauen unterschiedlich funktionieren.

★

Dass es ein männliches und ein weibliches Gehirn gäbe, war lange Konsens der Hirnforschung und wurde zuletzt 2013 von einem Forscherteam der Universität von Pennsylvania untermauert. Allerdings rüttelte zwei Jahre später eine große Studie der Universität Tel Aviv an dem Mythos der zwei Gehirne (siehe Text unten).

★

Was sagen Sie den Frauen, die sich beklagen, dass ihr Mann nicht mehr zuhört?

Beffort: Dass es um die Beziehung schon sehr kritisch steht,

wenn der Mann sich immer mehr zurückzieht. Meistens geschieht das aus Verzweiflung. Wenn man den Mann fragt, antwortet er: „Ich weiß nicht mehr, wie es funktionieren soll – sobald wir reden, streiten wir. Wir haben ein schönes Haus, eine gute Arbeit, viel Geld – trotzdem ist sie unzufrieden. Ich weiß nicht, was ich noch machen soll.“ Aus seiner Sicht stimmt das ja, aber es ist eben nicht das, was die Frau will.

Am Sonntagnachmittag: Wie Kommunikation funktionieren kann. Und wieso es Beziehungsaufklärung geben sollte.

Ein Mythos gerät ins Wanken

Lange herrschte ein Konsens in der Forschung, dass Männer und Frauen unterschiedliche Gehirne haben – das scheint Vergangenheit

so, dass Frauen das „Intuitive“ und das „Rationale“ besser verbinden und somit „ganzheitlicher“ denken als Männer.

Die Studie aus Tel Aviv kommt zu ganz anderen Ergebnissen:

WAS MACHT DEN UNTERSCHIED AUS?

„Die Faktoren lassen sich nicht trennen“

Was Mann und Frau letztlich unterscheidet, lässt sich für den Biopsychologen Markus Hausmann gar nicht so eindeutig abgrenzen: „Soziale, psychische und biologische Faktoren lassen sich nicht trennen, sie wirken ständig aufeinander ein.“ Zwar gebe es innerhalb der Geschlechter weit größere Unterschiede als zwischen den Geschlechtern. Dennoch betont der Wissenschaftler: „Man kann bestimmte strukturelle Unterschiede nicht wegdiskutieren, denn sie existieren.“ Andererseits sei es gefährlich,

Nach Untersuchungen an 1400 Gehirnen stand für die Forscher fest: Es gibt kein geschlechts-spezifisches Gehirn. In männlichen Gehirnen finden sich weibliche Merkmale und umgekehrt. Es

aus einzelnen Testergebnissen generelle Geschlechterunterschiede abzuleiten. Dass Beststeller wie „Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken“ eben dieses Prinzip so erfolgreich umsetzen, liege daran, dass sie Stereotypen bewusst verstärken. „Eigentlich liest man das schwarz auf weiß, was man meint immer schon gewusst zu haben.“ Wissenschaftliche Bücher, die differenzieren, seien leider weniger spannend als jene, in denen „ganz viele falsche Dinge drinstehen“, grö

gebe zwar auch Unterschiede, aber diese betreffen so viele unterschiedliche Areale und sind so verschieden ausgeprägt, dass man daraus kein generelles Muster ableiten und beim einzelnen Gehirn auch kaum sagen könne, ob es einem Mann oder einer Frau gehört. „Da sagen die Forscher, wir sollen endlich diese Rede vom männlichen oder weiblichen Gehirn beiderigen“, bilanzierte der Wissenschaftsjournalist Martin Hubert.

Zumindest hatte der Mythos der geschlechts-spezifischen Gehirnen, auch zu absurden Studien geführt. Eine Studie der Universität Sheffield kam zu dem Ergebnis, dass Männer ihren Frauen so schlecht zuhören, weil ihr Gehirn Probleme beim Verstehen weiblicher Stimmen habe. Die höheren Frauenstimmen sendeten eine größere Bandbreite akustischer Wellen aus und seien damit für das Gehirn von Männern schwerer zu entziffern, so die Forscher. Das Ergebnis fand in internationalen Medien Beachtung, obwohl die Größe der Testgruppe schon einiges über seine Relevanz aussagte: Die Forscher hatten den Test mit zwölf Personen durchgeführt. grö

„Niemand kann bei Null anfangen“

Jeder Mensch hat eigene Vorstellungen von Kommunikation und Beziehung – aber die des Partners sind oft ganz anders

VON STEFAN GRÖNEFELD

Soltau. „Ja der Rahmen war schon fertig, und der Rahmen war nicht schlecht, nun muss nur noch der Mensch reinpassen und den biegen wir uns schon zurecht.“ Anfang der 80er-Jahre textete Udo Lindenberg diese Zeilen, die das schlechende Scheitern einer Beziehung beschreiben. Die Botschaft dieser Zeilen hat bis heute nichts von seiner Aktualität verloren, glaubt Jean-Paul Beffort.

Für den Therapeuten und Paarberater aus Visselhövede ist das Problem der Kommunikation zugleich Ursache und Spiegel des Scheiterns einer Partnerschaft. „Viele Männer tun sich schwer, auf der emotionalen Ebene zuzuhören“, sagt Beffort. „Zuhören bedeutet, berührbar zu sein.“ Das widerspreche dem, was viele Männer in ihrer Erziehung gelernt haben. „Da wird ihnen eingebläut: Reiß dich zusammen. Und das bedeutet auf die Kommunikation übertragen: Konzentriere dich auf die Lösung des Problems.“ Doch das sei nicht das, was die Frau im Gespräch von ihrem Mann erwarte.

★
Sie sagen: Wenn die Frau ein emotionales Problem besprechen will, soll der Mann einerseits der „Fels in der Brandung“ sein. Andererseits soll er „auf der emotionalen Ebene zuhören“, „berührbar sein“. Ist das nicht ein Widerspruch?

Beffort: Kein Widerspruch, aber es ist eine Kunst, beides zu vereinen. Und das kann der Mann nur schwer. Zum einen ist sein Gehirn so orientiert, dass es ihm schwerfällt, Emotionen und Rationalität zu vereinen. Zum anderen ist er oft so erzogen, sozial so geprägt, dass er sich als „nicht männlich“ empfindet, wenn er sich emotional berühren lässt.

★
Das Statistik-Portal statista.com hat kürzlich eine Umfrage veröffentlicht, was Frauen am meisten am Verhalten von Männern nervt. Spitzenreiter der schlechten Eigenschaften ist machohaftes Gehabe (32 Prozent), direkt dahinter folgen drei Ärgernisse aus dem Bereich Kommunikation: wenn Männer protzen (31 Prozent), wenn sie nicht zuhören (28 Prozent) und wenn sie nicht über ihre Gefühle reden (27 Prozent). In der Parallel-Umfrage, was Männer bei Frauen nervt, gibt es nur eine Nennung aus dem Bereich der Kommunikati-



„Der Mann wie die beste Freundin? Ein Wunschraum“

Jean-Paul Beffort, Paarberater



Communicare heißt sich vereinen: Ohne gegenseitige Resonanz ist keine Kommunikation möglich, sagt Jean-Paul Beffort.

Foto: Sassi/Pixelio.de

on, und die rangiert im hinteren Feld auf dem drittletzten Platz: dass Frauen immer über ihre Gefühle reden wollen (10 Prozent). Spitzenreiter sind hier die weiblichen Stimmungsschwankungen (37 Prozent).

★
Der Widerspruch bei dem, was beide Partner von Kommunikation erwarten, scheint offensichtlich. Wer muss sich mehr bewegen? Wer könnte es eher?

Beffort: Beide müssen an sich arbeiten. Ich erlebe es häufig, dass eine Frau sagt, sie möchte mit ihrem Mann so reden können wie mit ihrer besten Freundin. Dann sage ich: Das ist ein schöner Wunschraum, aber das wird nicht funktionieren. Wir alle müssen akzeptieren, dass es Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt. Und wir müssen uns bemühen, einander trotzdem in dieser Andersartigkeit zu verstehen. Selbstverständlich gleichwertig – aber eben nicht gleichartig. Wir dürfen nicht verleugnen, dass Männer keine Frauen sind – und umgekehrt.

Es gibt eine ganze Reihe von Kommunikationstechniken. Können die bei einer besseren Verständigung zwischen Mann und Frau helfen?

Beffort: Ich halte von den meisten dieser Kommunikationstechniken nicht viel. Ich würde mich der Kommunikation eher von der Wertherkunft her nähern: Das lateinische „communicare“ heißt ursprünglich „sich verbinden“. Streit ist keine Kommunikation, weil sich die Partner nicht mehr verbinden, sondern sich ein Schlagabtausch liefern. Bei der Kommunikation muss das Gegenüber der Resonanzboden für die Verbindung sein. Wenn das nicht gegeben

ist, ist keine Kommunikation möglich. Das ist wie zwischen Hund und Katze: Wenn der Hund sich freut, wedelt er mit dem Schwanz. Wenn die Katze mit dem Schwanz wedelt, signalisiert sie Aggressivität. Wenn der Hund das ignoriert, geht das schief. So entstehen Missverständnisse.

Nun gehören Männer und Frauen keinen unterschiedlichen biologischen Familien an wie Hunde und Katzen.

Beffort: Natürlich nicht. Aber es gibt Unterschiede, nicht nur biologisch. Wenn wir eine Beziehung eingehen, hat jeder bestimmte Bilder im Kopf: von einer Beziehung, vom Mann, von der Frau. Die Bilder werden geprägt von den Vorbildern der Geschichte, aus der Biografie, aus der Erziehung, insbesondere aus der Beziehung der Eltern. Da taucht unsere ganze Vergangenheit auf, unsere Ängste, unsere Eifersüchteleien.

Und mit diesen Bildern gehen zwei Menschen dann in eine Beziehung. Wie wirkt sich das aus?

Beffort: Es hat oftmals zur Folge, dass wir ein Bild auf den Partner projizieren, das diesem gar nicht entspricht. Es kommt immer wieder vor, dass Frauen zu mir sagen: „Mit meinem Mann ist das noch nicht so, wie ich mir das vorgestellt habe. Aber den werde ich schon noch hinkriegen.“ Das zeigt ganz deutlich, dass der Mann nicht dem Bild entspricht, dass die Frau von ihm hat.

Sie orientiert sich nicht an dem Mann, wie er ist, sondern wie sie ihn gern hätte?

Beffort: Genau. Manchmal wird das dann noch ergänzt mit Aus-

sagen wie: „Der hat Potenzial.“ Eigentlich kann ich dann nur sagen: Vergiss die Beziehung.

Äußern sich Männer ähnlich über ihre Frau?

Beffort: Seltener. Aber ihr Verhalten ist deshalb nicht unbedingt besser für die Beziehung. Ein Mann will meistens die Frau behalten, die er geheiratet hat. Aber das ist genauso unrealistisch und wird der Frau genauso wenig gerecht. Wir verändern uns ständig, das kann jeder auf Fotos sehen, und das meine ich natürlich nicht nur äußerlich. Wir verändern uns hauptsächlich innerlich: unsere Interessen, unsere Fähigkeiten, unsere Wünsche, unsere Hobbys, unsere Träume. Männer ignorieren das oft und wünschen sich, dass alles so bleibt wie es ist.

★
„Die Entwicklungschancen einer Beziehung sind um so größer, je mehr Chancen wir ihrer Entwicklung geben“, ist nur einer von zahlreichen Aphorismen des Schriftstellers Ernst Ferstl zum Thema Beziehung. Beffort würde den zitierten Sinnspruch sofort unterschreiben. Die Einstellung: „Ich heirate, habe die Beziehung im Sack und das Ganze geht gut bis in alle Ewigkeit“ sei ein unter Männern weit verbreiteter Irrtum. Dass ein Paar seine Beziehung nie „im Sack“ hat, zeigt auch die Statistik: Von den rund 162.000 Ehepaaren, die sich im vergangenen Jahr in Deutschland scheiden ließen, waren mehr als 100.000 länger als zehn Jahre

miteinander verheiratet. Mehr als 25.000 hatten bereits die Silberhochzeit hinter sich.

★
Was haben die eben skizzierten Verhaltensweisen für Folgen für die Beziehung?

Beffort: Die Frau will meistens nicht auf dem Stand der Hochzeit bleiben. Wenn der Mann das möchte, bricht sie unzufrieden aus der Beziehung aus. Auf die Versuche ihrer Frau, ihn schon noch hinzukriegen, reagieren die meisten Männer ebenfalls negativ. Sie bleiben körperlich zwar in der Beziehung, aber sie verschließen sich, machen ab jetzt alles mit sich selbst aus. Irgendwann sind sie dann verschlossen, gehen überhaupt nicht mehr in die Kommunikation.

Wie kann man dem vorbeugen?

Vor allem für Männer gilt: Nicht gleich beleidigt sein, sondern erstmal zuhören, was will sie mir eigentlich mitteilen. Und dann anfangen, mich zu hinterfragen. Wer Kommunikation zulassen will, muss auch mal über seinen Schatten springen. Eine Beziehung ist eine wunderbare Plattform, auf der wir lernen können, uns miteinander zu verbinden, die schon angesprochene Andersartigkeit gleichwertig zu akzeptieren. Eine gute Plattform, sich miteinander auseinanderzusetzen, sich besser kennen zu lernen. Die alten Vorstellungen und Projektionen über Bord zu schmeißen und herauszufinden: Was ist unser Gemeinsames?

Das sagt sich wahrscheinlich leichter, als es ist.

Ja, es erfordert Offenheit und Ehrlichkeit. Gerade der Mann braucht Mut, sich mit seinen Schwächen zu zeigen. Die Frau ist schneller zu dieser Offenheit bereit. Erziehung ist Arbeit, das weiß man. Für Beziehung gilt das nicht weniger. Was es bräuchte, sind Beziehungsschulen.

★
Gerade die gibt es ja inzwischen. Der Suchbegriff bringt bei Google knapp 25000 Treffer. Meistens bieten Coaches oder Therapeuten dort das an, was man bislang „Paartherapie“ nannte.

Beffort: Ja, ich biet solche Therapien ja selbst an, wobei der Begriff „Paartherapie“ abschreckt, bei Therapie schwingt immer etwas von Krankheit mit. Das meine ich aber nicht. Ich meine, dass das Thema „Beziehung als Kommunikation“ schon in die Regelschule gehört. Nicht nur Sexuaufklärung ist wichtig, Beziehungsaufklärung genauso. Es müsste schon den jungen Menschen viel klarer sein, dass eine Beziehung nicht von alleine funktioniert. Dass viele einschneidende Erfahrungen das Beziehungsleben prägen, und dass jeder diese mitbringt. Dass die Beziehungen zu anderen Menschen, seine Lebensgeschichte jedem von uns nach hängt. Und dass niemand in einer Beziehung bei Null anfangen kann.

★
Wenn das Mann und Frau bewusst ist, sei ein erster großer Schritt gemacht. Und dann könnten sie in ihrer Partnerschaft das tun, was man laut Ernst Ferstl in einer guten Beziehung tun kann: sowohl über alles ganz offen reden – als auch über alles ganz offen schweigen.