

Wie man seinen Mann überlebt (ohne vor Gericht zu landen)

Der humorvolle Beziehungsratgeber für
Frauen, die lieben, lachen – und manchmal
einfach nur schreien wollen

Der Löffel-Moment

Du warst der Tropfen.



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	iii
Einleitung.....	vii
Warum dieses Buch notwendig war (für meine psychische Gesundheit).....	vii
Zwischen Liebe, Wäsche und Wahnsinn	x
Kapitel 1.....	1
Die Kunst, tief durchzuatmen (bevor man explodiert)	1
Der erste Schritt: Nicht alles persönlich nehmen.....	1
Wenn Socken zum Scheidungsgrund werden	5
Von der Zen-Meisterin zur Furie in 0,5 Sekunden.....	6
Kapitel 2.....	12
Kommunikation – oder wie man spricht, ohne zu schreien.....	12
Männerlogik vs. Frauenintuition.....	13
Das Schweigen der Männer: Was seine Stille wirklich bedeutet	16
Sarkasmus als Überlebensstrategie	20
Kapitel 3.....	24
Die unsichtbare To-do-Liste im Kopf einer Frau.....	24

Mental Load ist kein Mythos	24
Wie man ihn (sanft) daran erinnert, dass auch er lebt.....	28
Wenn „Hilfe“ nach mehr Arbeit klingt	31
Kapitel 4.....	34
Sex, Nähe & Netflix.....	34
Warum er reden will, wenn du schlafen willst – und umgekehrt	35
Zärtlichkeit im Alltag (Zwischen Zahnpasta und Wäschekorb) .	39
Wenn der Fernseher euer drittes Rad ist	42
Kapitel 5.....	46
Der Hauskrieg – und wie man ihn übersteht.....	46
Der Geschirrspüler-Glaubenskrieg	47
Wer hat den Müll erfunden und warum ist er immer voll?	51
Putzen als Paartherapie (Spoiler: funktioniert selten).....	54
Kapitel 6.....	58
Liebe ist kein Märchen – aber manchmal verdammt no dran.....	58
Kleine Gesten, große Wirkung.....	58
Gemeinsam lachen – auch über sich selbst.....	60
Warum Streit auch Liebe ist (manchmal)	62
Kapitel 7.....	65

Wenn du ihn trotzdem liebst (und nicht umbringen willst)	65
Die Kraft des Perspektivwechsels.....	65
Akzeptieren, was man nicht ändern kann – und die Schwiegermutter	68
Vom Überleben zum Leben: Ein neuer Blick auf den Alltag.....	70
Nachwort.....	74
An alle Frauen, die lachen, lieben – und einfach mal gehört werden wollen.....	74
Bonusmaterial	76
10 SOS-Mantras für den Beziehungsalltag.....	76
Survival-Checkliste: Bleib du selbst (auch wenn er nervt).....	78
Schlussworte	81



Einleitung

Warum dieses Buch notwendig war (für meine psychische Gesundheit)

Ich will Ihnen ein Bild schildern. Es war Dienstagabend. Ich hatte gerade einen langen Arbeitstag hinter mir, eingekauft, gekocht, bei den Hausaufgaben aufgepasst, einen Streit zwischen den Kindern geschlichtet, wer wen falsch angeguckt hatte, und die Küche aufgeräumt. Ich war so müde, dass es weit über die körperliche Erschöpfung hinausging – eine tiefe, seelische Müdigkeit, die mich davon träumen ließ, allein in ein Hotel einzuchecken und 48 Stunden lang schweigend die Wand anzustarren.

Ich ging ins Schlafzimmer. Und da, auf dem Boden, etwa 45 Zentimeter vom Wäschekorb entfernt – 45 Zentimeter, ich habe nachgemessen –, lag ein Paar Socken meines Mannes. Zusammengeknüllt. Verlassen. Sie lagen da wie ein kleines Stoffmonument für alles, was in meinem Leben schief lief.

Etwas in mir zerbrach.

Nicht auf dramatische Weise. Es führte aber auch nicht zu einem Polizeieinsatz. Sondern still und in Gedanken stand ich da, starrte die Socken an und dachte: Ich habe zwei Möglichkeiten. Ich könnte diese Socken aufheben und sie zu den Socken hinzufügen, die ich in den letzten siebzehn Jahren bereits gesammelt habe, und so stillschweigend

ein Plädoyer für gerechtfertigte Tötungen leisten. Alternativ könnte ich ein Buch darüber schreiben und mein Leid zu Geld machen.

Du hältst das Ergebnis dieser Entscheidung in Händen.

Eines möchte ich gleich zu Beginn klarstellen: Ich bin keine Beziehungsexpertin. Ich habe kein Psychologiestudium absolviert. Ich besitze keinerlei Qualifikationen, die mich zu einer Expertin für Liebe, Ehe oder Partnerschaft machen. Was ich aber habe, sind 17 Jahre Erfahrung in den Wirren einer Langzeitbeziehung, ein ziemlich schwarzer Humor und ein Weinbudget, das meinen Steuerberater alarmieren würde, wenn ich denn einen hätte.

Dieses Buch entstand, weil ich eine Therapie brauchte, und Schreiben ist günstiger als Therapie. Es entstand, weil ich irgendwo zwischen der Freude, mir mit einem geliebten Menschen ein Leben aufzubauen, und der Wut über einen leeren Milchkarton im Kühlschrank – leer! Er hat ihn leer zurückgestellt! – erkannte, dass ich einen Ort brauchte, um all diese Gefühle loszuwerden, der weder ein Gerichtssaal noch ein flaches Grab war.

Ich schrieb dieses Buch auch, weil ich feststellte, dass ich nicht allein war. Nicht annähernd. Jedes Mal, wenn ich einer Freundin von meinen Frustrationen erzählte, begegnete mir nicht Schock oder Besorgnis, sondern sofortiges und energisches Verständnis. Das Nicken. Das "Oh

mein Gott, JA!" Die Gegenerzählung, die meine Frustration im Vergleich dazu harmlos erscheinen ließ.

"Du denkst, das ist schlimm? Lass mich dir von dem Mal erzählen, als mein Mann ..." Diese Gespräche waren mein Rettungsanker. Das gemeinsame Lachen, das gegenseitige Augenrollen und das kollektive Seufzen von Frauen, die ihre Partner lieben, aber gelegentlich von abenteuerlichen Szenarien mit nicht nachweisbaren Giften träumen. Es hat etwas ungemein Heilendes, zu wissen, dass man nicht verrückt ist. Oder, falls man doch verrückt ist, ist man wenigstens in guter Gesellschaft.

Also habe ich alles aufgeschrieben. Nicht als Angriff auf Männer – ich mag Männer durchaus, trotz zahlreicher Beweise dafür, dass sie eine Spezies von einem anderen Planeten sind –, sondern als Überlebensleitfaden für Frauen. Ein Handbuch für die täglichen Kämpfe in Partnerschaften. Eine Erinnerung daran, dass man jemanden tief, wahrhaftig und bedingungslos lieben kann und ihn gleichzeitig am liebsten mit einem Kissen ersticken möchte, wenn er vor einem offenen Kühlschrank voller Essen steht und fragt: "Was gibt's zum Abendess

Dieses Buch wird Ihre Beziehung nicht retten. Ich kann Ihre Beziehungen nicht retten. Ich kann nicht einmal meine eigene Beziehung retten. Wir befinden uns noch mitten in einem Entwicklungsprozess, wie ein Haus, das ständig renoviert wird, ohne

absehbares Ende. Ich hoffe, dieses Buch gibt dir das Gefühl, nicht allein zu sein. Es bringt dich zum Lachen. Es gibt dir die Worte für die Frustrationen, die du bisher unterdrückt hast. Und vielleicht, nur vielleicht, bietet es dir ein paar hilfreiche Werkzeuge für jene Momente, in denen du zwischen Heirat und Mord stehst. Willkommen, mein Freund. Gönn dir etwas Stärkeres. Schließ die Badezimmertür ab, wenn nötig – das ist dein intimer Raum, hier gibt es keine Verurteilung. Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen.

Zwischen Liebe, Wäsche und Wahnsinn

Hier ist die Sache, die dir niemand sagt, bevor du dein Leben einem anderen Menschen anvertraust: Filme sind Lügen. Alle. Komplett erfundene Geschichten, die dich nur enttäuschen sollen. Romantische Komödien zeigen dir das Kennenlernen, die witzigen Dialoge, die große Geste am Flughafen und den Kuss im Regen. Sie zeigen dir nicht die Szene sechs Jahre später, in der sie zum 27. Mal erklärt, dass der Geschirrspüler auf eine bestimmte Weise eingeräumt werden muss, damit das Geschirr auch wirklich sauber wird. Sie zeigen nicht den Moment, in dem er sagt: "Ich hab's dir doch schon gesagt", und zwar über etwas, das er dir ganz bestimmt nicht gesagt hat. Sie zeigen nicht die lange Sequenz, in der sie um 2 Uhr nachts wach liegt und im Kopf eine Einkaufsliste schreibt, während er friedlich schnarcht und von dem träumt, wovon Männer eben träumen. Wahrscheinlich von Autos. Oder von diesem einen Film, den sie mögen.