

DER EHRliche BEZIEHUNGSRATGEBER

Mein Mann, mein Chaos & ich

*Für Frauen, die lieben, lachen –
und manchmal einfach nur die Tür abschließen wollen*



MIT HERZ, HUMOR & HALTUNG

Mein Mann, mein Chaos & ich

*Der humorvolle Beziehungsratgeber für Frauen,
die lieben, lachen und manchmal
einfach nur die Tür abschließen wollen*



Geschrieben für den Alltag, nicht fürs Bücherregal.
Mit fünfzehn Kapiteln, einem prall gefüllten Werkzeugkasten
und keinem einzigen leeren Versprechen.

Inhalt

Bevor du loslegst – ein ehrliches Wort	5
--	---

TEIL EINS • ANKOMMEN IM ECHTEN LEBEN

1 Willkommen im Chaos	9
2 Das Wesen auf deinem Sofa	18
3 Gesagt ist nicht gehört	25

TEIL ZWEI • DER GANZ NORMALE WAHNSINN

4 Die Socke des Anstoßes	34
5 Unsichtbares Gepäck	42
6 Streiten mit Stil	49
7 Die Höhle	56

TEIL DREI • NÄHE, KÖRPER, KONTOSTAND

8 Vom Sofa ins Schlafzimmer	63
9 Reden wir über Geld	71
10 Schwiegermutter, Kumpels & Co.	78

TEIL VIER • WENN ES ERNST WIRD

11 Wenn das Leben laut wird	85
12 Altlasten im Handgepäck	92

13	Nähe braucht Luft	99
14	Wenn Lachen nicht mehr reicht	106
15	Langstreckenliebe	113

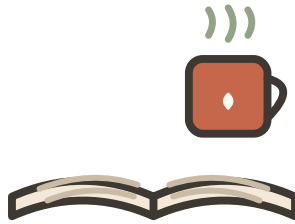
ZUM MITNEHMEN

Ein letztes Wort	120
Dein Werkzeugkasten	123



Bevor du loslegst – ein ehrliches Wort

Warum dieses Buch keine Wunder verspricht. Und warum genau das die gute Nachricht ist.



„Liebe ist kein Zustand. Liebe ist ein Verb mit Muskelkater.“

Du hältst dieses Buch in der Hand, weil du einen Menschen liebst, der dich gelegentlich in den Wahnsinn treibt. Willkommen im Club. Er hat Millionen Mitglieder, keine Aufnahmegebühr und ein einziges Ritual: das tiefe Ausatmen hinter einer geschlossenen Badezimmertür.

Bevor wir uns duzen – ach, das tun wir ja längst –, will ich ein paar Dinge klarstellen. Ich verspreche dir nicht, dass dein Partner nach der Lektüre seine Socken in den Wäschekorb legt. Ich verspreche dir keine „drei Sätze, die jede Ehe retten“. Solche Versprechen verkaufen sich gut und halten schlecht. Was ich dir stattdessen anbiete: einen ehrlichen Blick auf das, was zwischen zwei Menschen wirklich passiert, wenn der Alltag die Verliebtheit ablöst. Dazu Werkzeuge, die funktionieren, wenn man sie benutzt. Nicht einmal. Immer wieder.

Noch etwas: Ich kenne deinen Mann nicht. Ich weiß nicht, ob er der Typ ist, der beim Streit verstummt oder der, der jede Diskussion gewinnen muss. Ob er romantische Anfälle hat oder den Hochzeitstag googeln müsste. Deshalb wirst du hier keine Patentrezepte finden, sondern Muster. Denkfiguren. Fragen, die dich weiterbringen, weil du sie auf euer Leben anwendest – nicht auf ein erfundenes Paar aus einem Ratgeber, das nach Kapitel sieben glücklich in den Sonnenuntergang reitet.

Apropos erfundene Paare: Du wirst in diesem Buch keine Geschichten lesen wie „Sabine, 43, wandte Methode X an, und heute führt sie die glücklichste Ehe Niedersachsens“. Solche Anekdoten sind fast immer ausgedacht oder frisiert. Wenn ich Beispiele bringe, dann als Szenen, die du vermutlich wiederer kennst – weil sie in un-

zähligen Wohnzimmern genau so ablaufen. Du darfst sie gern mit eurem Personal besetzen.



Worüber wir lachen – und worüber nicht

Humor ist das Schmieröl langer Beziehungen. Wer über sich selbst und den gemeinsamen Irrsinn lachen kann, übersteht Renovierungen, Steuererklärungen und den jährlichen Weihnachtsbesuch bei den Schwiegereltern. Deshalb wird in diesem Buch viel gelacht, gern auch über Klischees. Aber eines gleich vorweg: Kein Klischee beschreibt einen echten Menschen. Es gibt Männer, die besser zuhören als jede beste Freundin, und Frauen, deren Socken eine eigene Postleitzahl haben. Wenn ich also vom schweigenden Mann auf dem Sofa schreibe, dann nicht, weil alle Männer so sind – sondern weil diese Szene in erstaunlich vielen Haushalten spielt und wir sie uns gemeinsam ansehen wollen. Fühl dich frei, die Rollen zu tauschen, wo es bei euch andersherum läuft.

Und wo hört der Spaß auf? Da, wo Respekt aufhört. Verachtung, Kontrolle, Angst – darüber macht dieses Buch keine Witze. Dafür gibt es ein eigenes, ernstes Kapitel, das vierzehnte. Falls du beim Lesen irgendwann merkst, dass eure Probleme in diese Kategorie fallen: Blätter ruhig vor. Es läuft dir nichts weg, außer vielleicht Zeit, die du nicht verlieren solltest.

Wie du dieses Buch benutzt

Von vorn nach hinten, quer, kapitelweise nach akutem Bedarf – alles erlaubt. Die Kapitel bauen lose aufeinander auf, funktionieren

aber auch einzeln. Am Ende jedes Kapitels findest du praktische Tipps: konkret, alltagstauglich, ohne Esoterik. Manche wirst du belächeln, manche ausprobieren, ein paar werden hängen bleiben. Das reicht. Beziehungen verbessern sich nicht durch Lektüre, sondern durch Wiederholung kleiner, unspektakulärer Handlungen. Lesen ist der einfache Teil. Der schwierige beginnt, wenn du das Buch zuklappst und er gerade wieder die Spülmaschine „eingeräumt“ hat.

Ein Wort noch zum Titel. „Mein Mann“ steht hier stellvertretend für den Menschen an deiner Seite – Ehemann, Freund, Lebensgefährte, eingetragener Chaot. Verheiratet musst du für dieses Buch nicht sein. Genervt reicht völlig.

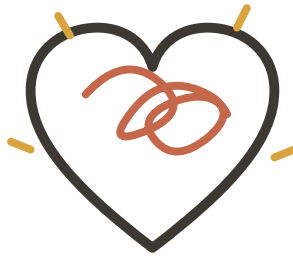
Also: Koch dir was Warmes, such dir eine ungestörte Ecke – notfalls die mit dem Türschloss – und lass uns anfangen. Nicht bei ihm. Bei dem, was du sehen, verstehen und verändern kannst.

 *Du kannst ihn nicht umbauen. Aber du kannst das Spiel verändern, das ihr miteinander spielt.*

1

Willkommen im Chaos

Warum echte Liebe selten fotogen ist – und wieso das kein Mangel ist, sondern das Betriebsgeräusch



*„Hinter jedem harmonischen Paarfoto steht ein Sofa voller
ungefalteter Wäsche.“*

Sonntagnachmittag. Auf dem Bildschirm deiner Freundin: ein Paar im Herbstlaub, Arm in Arm, goldenes Licht, darunter „Mit dir ist jeder Tag ein Geschenk“. Auf deinem Sofa: ein Mann, der seit vierzig Minuten „gleich“ den Keller aufräumt, während du dich fragst, ob man eine Ehe wegen eines falsch eingeräumten Geschirrspülers annullieren lassen kann. Zwei Welten. Nur eine davon ist echt – und ich verrate dir was: Es ist deine.

Das Herbstlaub-Paar existiert natürlich auch. Aber zwanzig Minuten vor dem Foto haben die beiden sich möglicherweise angezischt, wer schon wieder die Autoschlüssel verlegt hat, und zehn Minuten danach diskutieren sie, ob man wirklich bei seiner Mutter vorbeifahren muss. Das Foto zeigt einen Ausschnitt von drei Sekunden. Dein Sofa zeigt das ganze Leben. Wer beides verwechselt, verliert – und zwar gegen einen Gegner, der gar nicht existiert.

Der Mythos vom richtigen Partner

Es gibt einen Satz, der mehr Beziehungen beschädigt hat als jede Schwiegermutter: „Wenn er der Richtige wäre, wäre es nicht so anstrengend.“ Klingt logisch, ist aber Unsinn. Anstrengend wird es mit jedem. Mit dem charmanten Kollegen, den du dir in schwachen Momenten schöfantasierst, genauso wie mit dem Mann, der gerade neben dir schnarcht. Der Unterschied liegt nicht darin, ob es Reibung gibt, sondern woran ihr euch reibt und wie ihr damit umgeht.

Verliebtheit ist ein biochemischer Ausnahmezustand. Dein Gehirn schüttet einen Cocktail aus, der Macken unsichtbar macht und Schlafmangel in Romantik verwandelt. Dieser Zustand hält – je nach Paar – ein, zwei Jahre. Dann normalisiert sich die Chemie, der Ne-

bel lichtet sich, und du siehst zum ersten Mal scharf: einen Menschen mit Eigenheiten, Ängsten, seltsamen Gewohnheiten und einer erstaunlichen Beziehung zu seinem alten Kapuzenpulli. Viele halten diesen Moment für das Ende der Liebe. Dabei ist es ihr Anfang. Vorher hast du ein Ideal geliebt. Jetzt kannst du einen Menschen lieben.

Der amerikanische Paarforscher John Gottman hat über Jahrzehnte hinweg Paare beobachtet, verkabelt, befragt. Eines seiner bekanntesten Ergebnisse: Rund zwei Drittel der Konflikte in Beziehungen sind Dauerthemen. Sie werden nie endgültig gelöst. Ordnung gegen Gelassenheit, Sparen gegen Genießen, Pünktlichkeit gegen „wir haben doch Zeit“ – solche Gegensätze verschwinden nicht, weil einer von euch ein Seminar besucht. Glückliche Paare unterscheiden sich von unglücklichen nicht durch die Abwesenheit dieser Themen, sondern durch die Art, mit ihnen zu leben: mit Humor, mit Respekt, mit einer gewissen zärtlichen Resignation.



KLEINE WAHRHEIT

Das perfekte Paar gibt es. Es besteht aus zwei sorgfältig ausgeleuchteten Profilen, einem Filter und einer stabilen Internetverbindung. Offline wurde es nie gesichtet.

Chaos ist kein Defekt

Wenn zwei komplette Leben unter einem Dach zusammenkommen – zwei Biografien, zwei Familiengeschichten, zwei Vorstellungen davon, wie man ein Handtuch aufhängt –, dann entsteht Reibung. Zwangsläufig. Das Chaos, über das du manchmal stöhnst, ist kein

Zeichen dafür, dass ihr es falsch macht. Es ist das Betriebsgeräusch einer echten Verbindung. Eine Beziehung ohne jede Reibung gibt es nur dort, wo einer von beiden aufgehört hat, er selbst zu sein. Und glaub mir: Diesen Preis willst du nicht zahlen, auch wenn er an manchen Dienstagen verlockend wirkt.

Damit ist nicht gesagt, dass jedes Chaos gut ist. Es gibt einen Unterschied zwischen dem liebenswerten Durcheinander zweier verschiedener Menschen und einem Haushalt, in dem eine Person alles trägt, während die andere zuschaut. Den zweiten Fall nehmen wir uns in den Kapiteln vier und fünf gründlich vor. Hier geht es erst einmal um die Grundhaltung: Du darfst aufhören, einen Zustand anzustreben, den es nicht gibt. Harmonie als Dauerzustand ist eine Erfindung der Werbeindustrie. Was es wirklich gibt, sind gute Tage, zähe Tage und die Fähigkeit, nach den zähen wieder zueinanderzufinden.

Ihr müsst nicht perfekt zusammenpassen.

Ihr müsst gut miteinander reparieren.

Reparieren – das ist vielleicht das unterschätzteste Wort der Paarforschung. Streit gehört dazu, Kränkungen passieren, Türen knallen gelegentlich. Entscheidend ist, was danach kommt. Die Hand auf der Schulter. Der schiefe Witz, der die Spannung bricht. Das „Sorry, das war doof von mir“ beim Zähneputzen. Paare, die reparieren können, dürfen sich vergleichsweise viel Chaos leisten. Paare, die es nicht können, zerbrechen auch an Kleinigkeiten.

Was du in der Hand hast – und was nicht

Jetzt kommt der Teil, den du vermutlich schon ahnst und trotzdem nicht gern liest: Deinen Mann kannst du nicht ändern. Du kannst ihn bitten, überzeugen, inspirieren, gelegentlich bestechen. Aber der Umbau eines erwachsenen Menschen gegen dessen Willen ist ein Projekt mit hundertprozentiger Misserfolgsquote und erheblichen Nebenwirkungen – vor allem für dich, denn du bist die Bauleiterin, die nachts wach liegt.

Was du dagegen sehr wohl in der Hand hast: dein Verhalten, deine Worte, deine Reaktionen, die Bedingungen, die du setzt, und die Konsequenzen, die du ziehst. Das klingt nach weniger, ist aber mehr. Denn Beziehungen funktionieren wie ein Mobile: Bewegst du ein Teil, bewegt sich das ganze Gebilde. Wenn du anders fragst, anders reagierst, anders Grenzen ziehst, verändert sich das Spiel zwischen euch – und damit oft auch er. Nicht, weil du ihn manipuliert hast, sondern weil du ihm einen anderen Tanzpartner anbietest. Auf einen neuen Schritt folgt selten der alte.

Dieses Buch setzt deshalb konsequent bei dir an. Nicht, weil du schuld wärst am Chaos. Sondern weil du der einzige Mensch bist, dessen Verhalten du direkt steuern kannst. Alles andere ist Hoffnung. Hoffnung ist schön, aber ein schlechter Handwerker.

Die Vergleichsfalle

Zurück zum Herbstlaub-Paar. Vergleiche sind der Kaufhausspiegel der Liebe: Sie zeigen dich immer im ungünstigsten Licht. Du vergleichst nämlich nie fair. Du hältst euren ungeschminkten Alltag – Streit über Mülltüten inklusive – gegen die Schokoladenseite ande-

rer Paare. Deren Mülltütenstreit findet hinter verschlossenen Türen statt, deine Innenansicht kennst du dagegen in Ultra-HD. So gewinnt immer das andere Paar. Nicht, weil es glücklicher ist. Sondern weil du nur seine Fassade siehst.

Wirklich tückisch wird es, wenn der Vergleich in Vorwürfe kippt: „Warum kannst du nicht wie Lisas Mann einfach mal Blumen mitbringen?“ Solche Sätze bewirken zuverlässig das Gegenteil. Kein Mensch wird romantischer, weil man ihm einen anderen als Vorbild um die Ohren haut. Er wird nur stiller. Oder patziger. Beides bringt dich keinen Zentimeter näher an die Blumen.



FRAG DICH MAL

Stell dir vor, euer Chaos wäre morgen komplett verschwunden – seine Eigenheiten, eure Reibungspunkte, der ganze alltägliche Irrsinn. Welche drei Dinge davon würdest du nach einer Woche vermissen? Schreib sie auf. Im Ernst, jetzt gleich. Diese Liste ist der Kern dessen, was du liebst.

Eine neue Messlatte

Wenn Harmonie als Maßstab ausfällt und Vergleiche nichts taugen – woran misst du dann, ob es euch gut geht? Ich schlage dir drei unglamouröse Fragen vor. Erstens: Können wir noch miteinander lachen, auch über uns selbst? Zweitens: Finden wir nach Streit wieder zueinander, ohne dass einer kriechen muss? Drittens: Fühle ich mich in dieser Beziehung im Großen und Ganzen sicher, gesehen und respektiert? Dreimal Ja bedeutet: Euer Chaos ist gesund. Es darf bleiben. Bei einem oder mehreren Nein weißt du, woran ihr ar-