

Peter Lauster

# Die 7 Irrtümer der Männer



»Der Tod ist weder dort noch hier,  
er steht auf allen Pfaden.  
Er ist in dir und ist in mir,  
sobald wir das Leben verraten.«

HERMANN HESSE

## Vorwort

Es ist gut, dass sich in den letzten fünfzehn Jahren die Frauen mit sich und ihrer Beziehung zum Mann verstärkt, auch in zahlreichen Büchern, auseinandergesetzt haben. Deshalb ist es jetzt aber an der Zeit, ein Buch über die Psyche des Mannes zu schreiben, ein Buch allerdings, das den Mann keineswegs gegen die »Frauenbewegung« in Schutz nehmen will.

Dieses Buch ist ein Buch für Männer, jedoch in dem Sinne, dass sie sich selbst besser begreifen lernen -und es ist kein Buch gegen die Frau.

Natürlich sind Mann und Frau als Menschen gleichwertig und sollten deshalb gleichberechtigt sein. Das soll hier nicht immer wieder betont werden, denn das ist selbstverständlich.

Das nur als Anmerkung, weil vielleicht bei manchen Leserinnen der Eindruck entstehen könnte, ich würde Partei für den Mann ergreifen, weil ich selbst ein Mann bin.

Ich schätze den Mann sehr, er ist ein wunderbares Wesen, und das Buch ist deshalb auch eine Hymne auf den Mann - wie er sein könnte. Der Mann bleibt meist weit unter seinen Möglichkeiten, er ist leider ein geängstigtes und gehetztes Wesen, voller Schuldgefühle und Verdrängungen. Ich möchte ihm mit meinem Buch helfen, zu sich selbst zu finden und dadurch freier und seelisch gesünder zu werden.

Die Frauen sollten bedenken: Ein seelisch kranker Mann ist viel gefährlicher, er ist zum Beispiel ein unterdrückter Unterdrücker, ein neurotischer Pantoffelheld, der viel Leid in die Welt bringt, auch über die Frauen, die geglaubt hatten, den Mann domestiziert zu haben. Das Buch appelliert deshalb

an die Frauen, dem Mann dabei zu helfen, er selbst zu werden, mit allen unbequemen Konflikten, die dann offenbar werden können.

# Einleitung

Das Thema hat sich mir geradezu aufgedrängt, weil die Klagen der Frauen über die Männer nicht abreißen und mir die Männer im persönlichen Gespräch einen hilflosen Eindruck machen, wenn sie ihre eigene Situation als Mann darstellen möchten. Gerade in den letzten Jahren wurde auf den Mann sehr »eingedroschen« von den sich emanzipierenden, selbständigen Frauen, und wie mir scheint, hat ihm diese Kritik keineswegs geholfen, zu sich selbst zu finden.

Mir persönlich wurde der Mann als seelisches Wesen in den vergangenen Zehn Jahren mehr und mehr suspekt, vor allem nach meinem intensiven Nachdenken über die Liebe und den Leser(innen)-Reaktionen auf das Buch zu diesem Thema.

Ich war beruflich und privat gezwungen, mich mehr und mehr mit dem Mann zu beschäftigen - natürlich immer aus der Sicht des Mannes. Ich glaube, dass Kritik, die von einem Mann kommt, von den »Herren der Schöpfung« vielleicht eher angenommen werden kann als die von einer Frau. Es geht mir - wer mich als Autor kennt, weiß das - nicht darum, den Mann vor den Frauen schlechtzumachen und den Kampf der Geschlechter weiter anzuzünden, sondern ich versuche, den Mann sich selbst besser verstehbar zu machen. Wenn die Frauen mit diesem Verständnis etwas Positives anfangen können - wunderbar.

Eines ist mir klargeworden: Der Mann muss sich ändern, damit sich die gesellschaftlichen Verhältnisse ändern und somit auch tiefgreifende Probleme lösen lassen, denn der Mann hat sich katastrophal von seiner Seele entfremdet und dadurch von seiner Liebesfähigkeit - er befindet sich in einer

Sackgasse, die ihn unglücklich, frustriert und böse macht.

Nach zwanzigjähriger Berufserfahrung als Psychologin glaube ich, hierzu einiges sagen zu dürfen und zu können.

Ich werde schrittweise sieben Irrtümer des Mannes aufzeigen. Es geht mir hier nicht um bloße Kritik, sondern um folgendes: Der Mann muss zur Besinnung kommen, damit man wieder offen mit ihm reden kann. Wenn er aus seinen Irrtümern nicht herausfindet, wird er zum Unglück der Frauen, der Kinder, zum Unglück anderer Männer und der Umwelt.

Bevor ich heute zu schreiben beginne, wünsche ich mir die Kraft und Inspiration, die richtigen Worte zu wählen, damit der Mann sich nicht attackiert fühlt, sondern versteht, erkennt, weiterliest, sich betrachten kann und die Lösungsvorschläge nicht als »Theorien«, »Utopien« oder »lebensferne Ideale« vom Tisch wischt. Ich versuche, mein ganzes Talent als Autorin zu sammeln, um den Mann aufzuwecken und zur Besinnung zu bringen.

## Ein Männermonolog

Wolfgang ist 35 und schilderte mir im Sommer 1986 sein allgemeines Unbehagen.

»Ich halte mich für einen normalen Durchschnittsmann, ich will nichts Besonderes sein. Natürlich habe ich geheiratet, weil man als Mann seinem Beruf nachgehen muss und verheiratet sein sollte, auch um beruflich weiterzukommen. Wenn du nach dreißig nicht verheiratet bist, dann schauen sie dich schon skeptisch an, dass mit dir vielleicht etwas nicht stimmen könnte: Möglicherweise ist er ein Eigenbrötler oder gar schwul oder ein unverbesserlicher Schürzenjäger oder einer, der irgendwelche Macken hat.

Also habe ich geheiratet, mit 28, mit dem Gefühl, wenn die anderen das alle machen, dann schaffe ich das auch. Aber schon nach einem Jahr spürte ich, dass etwas schief läuft. Die Sexualität ist in meiner Ehe eine Katastrophe, entweder sie will, und ich kann nicht, oder ich will, und sie hat keine Lust. Die anfängliche Zuneigung - ob es Liebe war, weiß ich nicht - hat jedenfalls heute mit Liebe nichts mehr zu tun. Eine Ehe ohne Liebe macht mich nicht glücklich. Oder ist das normal, dass die Liebe in der Ehegemeinschaft nicht existieren kann?

Ich gehe in meinem Beruf auf, obwohl er mich auch nicht glücklich macht. Im Beruf weiß ich aber, worauf es ankommt, das sind sachliche Aufgaben, die ich mit Intelligenz, Logik und Einsatz lösen kann. Hier haben Gefühle nichts zu suchen, das gibt mir manchmal Sicherheit. Im Gefühlsmilieu der Ehe dagegen fühle ich mich unsicher. Ich frage mich mitunter, was das alles für einen Sinn hat. Ich

dachte, die Ehe gibt mir sexuelle Ausgeglichenheit und Entspannung. Aber gerade durch die Sexualität entstehen die größten Spannungen.

Irgendwas stimmt da nicht. Wir sind sexuell aufgeklärt, es gab ja eine »sexuelle Befreiungsbewegung«, aber das hat mir persönlich in meiner Ehe nichts gebracht. Ich frage mich: Was will eigentlich meine Frau? Alles das erscheint mir so kompliziert und unlösbar. Am liebsten würde ich mich scheiden lassen und alleine leben, um dieses Problem abzuschütteln. Natürlich weiß ich, dass ich dann wieder nach einer Partnerin suchen würde und diese Probleme wohl wieder auf mich zukommen würden.

Ich kann einfach nicht unbeschwert und glücklich leben, es stimmt etwas nicht mehr (oder hat noch nie gestimmt) zwischen Mann und Frau. Ich kann die Liebe, von der soviel geredet wird, nicht finden und auch nicht die sexuelle Erfüllung, auf die angeblich jeder ein Recht hat und die etwas ganz Natürliches ist. Warum ist es bei mir nicht so einfach und natürlich? Das Natürliche sollte doch einfach und unkompliziert gelingen.

Ich spiele meine Rolle als Mann. Ich soll Privilegien als Mann haben, sagt man, aber ich fühle mich schwach und müde dabei: Manchmal glaube ich, dass ich Angst vor den Frauen habe, aber wenn ich doch der überlegene Mann in der Gesellschaft bin, dann sollte ich doch keine Angst haben, dann sollte ich mich tief innerlich überlegen fühlen. Aber ich fühle mich nicht so. Ich denke zwar nicht, dass es mir schlecht geht und meiner Frau gut - uns beiden geht es nicht gut. Keiner bekommt vom anderen, was er sich vielleicht wünscht und erwartet. Wir sind beide unerfüllt, ich als Mann und sie als Frau. Wo liegt da der Fehler? Ich weiß es nicht.

In der Schule lernt man, wie man den Cosinus und Sinus ausrechnet, auch wie die Geschlechtsor-



gane funktionieren. Man sagt, man würde für das Leben lernen, aber nun liegt das Leben vor mir, und ich habe das Gefühl, dass ich das meiste Gelernte nicht gebrauchen kann. Über Ehe und Partnerschaft habe ich von niemandem etwas Brauchbares erfahren, weder von der Religion noch von meinen Eltern, noch im Biologieunterricht, auch nicht aus den Illustrierten mit ihren Aufklärungsserien.

Ich stehe ganz alleine da, auch kein Freund kann und will mir raten. Wenn ich meine Fragen stelle, blicke ich in betroffene Gesichter und erhalte ausweichende Antworten. Kaum einer gibt mal zu, dass er Probleme hat, jeder will doch den Anschein vor dem anderen aufrechterhalten, als wäre bei ihm alles in Ordnung und als würde er den Sinn des Lebens kennen. Ich bin ratlos, und das gebe ich zu. Aber niemand fühlt sich zuständig, mir Antworten zu geben. Sexualität ist heute in Gesprächen zwar kein Tabu mehr, aber das ganz alltägliche Leben mit seinen mitmenschlichen Problemen ist ein Tabu - darüber spricht man als Mann und unter Männern nicht. Zwar habe ich einige Freunde, aber sie versuchen, mir vorzumachen, dass in ihrem Eheleben und Lebenswandel alles in Ordnung ist. Sie haben irgendwie Angst, zuzugeben, dass sie nicht glücklich sind. Das ist halt so, sagt man mir. So ist das Leben, da kannst du nichts ändern. Hauptsache, du bist im Beruf erfolgreich und wirst nicht arbeitslos. Erfolg haben ist das beste Mittel, Zweifel und Gedanken dieser Art abzuschütteln, und sexuell muss man halt mitnehmen, was man kriegen kann, wenn man etwa auf geschäftlichen Reisen oder nach dem Skatabend noch in einer Disco oder Bar jemanden kennenlernt - Seitensprünge beleben die Ehe.

Ich fühle mich unbehaglich, aber nicht nur im Ehealltag, sondern mit meinem ganzen Lebensstil. Die Zeit läuft rasend vorbei, ich bin abends ausge-

laugt und schlafe sogar vor dem Fernseher manchmal ein. Ich finde den Programmsalat viel zu langweilig, er geht an meinen wirklichen Problemen vorbei. Ich trinke und fühle mich dann für eine Stunde entspannter, aber dann werde ich müde und will schlafen. Der Beruf frisst mein Leben auf, das Fernsehen auch, der Alkohol, der Schlaf, sogar die Gespräche mit Freunden über Sport und Politik. Es kommt mir so unwichtig vor, an meinem wirklichen Leben vorbeilaufend.

Ich weiß nicht, wie Frauen das empfinden. Obwohl ich jetzt sechs Jahre verheiratet bin, weiß ich nicht, wie Frauen wirklich fühlen, was sie denken und wie sie leben wollen, was Sexualität ihnen bedeutet. Man spricht nicht zusammen darüber, es ist dann doch wieder ein Tabuthema. Man spricht höchstens über die Ehe von Bekannten und dass sie sich nicht verstehen, dass sie ihn oder sie betrügt, aber nicht darüber, was sie innerlich bewegt und warum das alles so geschieht.

Ich lerne ab und zu eine Frau kennen, die mir gefällt, aber es verfolgt mich dabei immer ein schlechtes Gewissen. Der Kontakt erfüllt mich nicht wirklich, es ist ein gegenseitiges Abtasten und Belauern. Die Sexualität macht das nicht einfacher. Manchmal zwar hilft mir Sex, für eine halbe Stunde zu vergessen und ganz da zu sein, vermittelt er mir zwar das Gefühl von schöner Lebendigkeit, aber dann frisst mich wieder die Struktur, in der ich lebe, auf, die Termine, die Pflicht, die Norm, die Moral, die Meinungen, das übliche Denken.

Ich bin eben kein freier Mann, aber was soll ich dazu sagen, denn ich habe es mir ja so ausgesucht? Was ist richtig, was ist falsch? Auf jede glückliche Stunde kommt aus meinem Inneren ein Argument, das in Frage stellt und mir keine Perspektive für die Zukunft lässt. Äußerlich geht es

uns ja allen recht gut, aber innerlich bin ich angespannt und voller Zweifel. Wie geht es weiter? Es fehlt mir die Kraft, etwas zu ändern, es fehlt mir der Mut, offen zu reden. Über Politik sage ich drastisch meine Meinung, dann fühle ich mich stark, aber über mich selbst rede ich schwach, dann fühle ich mich ängstlich und zaghaft.«

---

**1. Teil**  
**Drei elementare Irrtümer**  
**und ihre Auflösung**

---



---

# 1. Kapitel Das Sexproblem

»Schwer ist es, die rechte Mitte zu treffen:  
das Herz zu härten für das Leben,  
es weich zu halten für das Lieben.«

JEREMIAS GOTTHELF

---

Was ist eigentlich so Besonderes an der Sexualität, dass sie durch alle Medien und Gespräche gestert, Mann und Frau einerseits zusammenführt, aber auch wiederum voneinander abstößt? Wir haben heute Pornofilme, aber dennoch (oder gerade deshalb?) selten glückliche Beziehungen zwischen Mann und Frau. Alles Sexuelle ist bis ins kleinste Detail bekannt (ich meine damit jede Art und auch Abart, den Geschlechtsverkehr auszuüben), und auch gegenüber der Homosexualität sind wir aufgeklärt, tolerant und das ist ja auch gut so.

Sexualität ist ein Triebgeschehen, und der Trieb soll sich entfalten dürfen, denn sexuelle Befriedigung und Entspannung ist wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit. Das ist uns heute alles klar, es wurde genug darüber diskutiert, geschrieben, verfilmt und zur Kenntnis genommen. Theoretisch ist das für Mann und Frau kein Problem, aber praktisch geht es offenbar dennoch schief, wie die ganz alltäglichen Lebensverhältnisse zeigen, jede dritte Ehe wird geschieden, und 70 Prozent der eingereichten Scheidungen gehen heute von Frauen aus. 1960 kam in Deutschland »nur« jede zehnte Ehe vor den Scheidungsrichter, 1975 schon jede vierte und heute also jede dritte. Noch höher liegen die Scheidungsquoten in den USA, in Schweden, in der DDR und anderen Ostblockländern.

Wenn alles heute so klar ist, warum läuft dann gerade jetzt so viel schief? Es müsste doch zumindest auf sexuellem Gebiet funktionieren, ganz im Sinne einer tabufreien Sexualität, die alles toleriert und die die sexuelle Befriedigung aller Spielarten zulässt und als gesund ansieht. Es ist doch kein Platz mehr für Prüderie: Das Licht bleibt an, und alles wird ausprobiert. Jeder kann seine Wünsche äußern, und fast jeder ist heute als aufgeklärter

Mensch bereit, alles auszuprobieren und mitzumachen. Der Trieb darf sich ausleben, denn er ist doch etwas ganz Natürliches - also sind wir aufgeklärte Menschen jetzt dem Natürlichen gegenüber »aufgeschlossen«.

Die Triebhaftigkeit des Mannes wird anerkannt; er hat nun mal diesen Trieb, und die Frauen finden es auch richtig und gut so; auch die Frauen legen ja heute Wert auf sexuelle Erfüllung und auf den Orgasmus. Die Frau sei weniger triebhaft, hört man, sie brauche aber genauso den Orgasmus, um glücklich zu sein, um sich als Frau zu fühlen. Die Zurückhaltung, die geringere drängende Triebhaftigkeit wäre ihr vielleicht nur anezogen, nach wie vor wäre sie deshalb eben etwas vorsichtiger und gehemmter, so liest man in den Frauenzeitschriften. Ihr Trieb wäre nicht so fordernd vordergründig, er müsste erst durch den Mann, der oberflächlicher wäre, in dieser Beziehung geweckt werden. Der Mann will - und die Frau will gewollt und geweckt werden. Ein biologischer Unterschied?

Wir wollen in diesem Buch weniger über die Frau reden, sondern vor allem vom Mann. Es geht um den Mann, sein Denken und Fühlen. Die Frauen sollten sich dann selbst zu Wort melden und sich über ihr eigenes Denken und Fühlen äußern. Ich möchte mich auf die Sichtweise des Mannes beschränken. Die Sichtweise der Frau möchte ich von einer Frau erfahren, nicht als Mann darüber spekulieren.

Ich sehe das Problem in der Überbetonung der Körperlichkeit. Das sexuelle Triebgeschehen, die Geschlechtlichkeit, ist zwar an den Körper gebunden, das ist oberflächlich betrachtet richtig; insoweit scheint alles in bester Ordnung. Der Irrtum aber liegt in der Einstellung des Denkens zum Körper. Wir starren wie gebannt auf den Körper; der



Körper wird fit gehalten, er wird trainiert, seine *Leistung* steht im Mittelpunkt.

Der Sport hat eine ungeheure Bedeutung erlangt, nicht nur der aktive Freizeitsport, wie Federball, Jogging, Tennis, Bodybuilding, sondern auch der Profisport, dem die Medien einen überdimensionalen Platz einräumen - man vergleiche einmal die Fernsehzeit für Sport mit der für Literatursendungen. Was ein Sportler in ausgewalzten Interviews an Banalitäten von sich gibt, wird begierig von einer Mehrheit aufgenommen, dagegen kommen Schriftsteller und Autoren, wie zum Beispiel Martin Walser und Horst Eberhard Richter, nur in bedeutungslosen Kurzinterviews zu Wort. Boulevardzeitungen haben riesige Sportteile und winzige Kulturteile, die sich oft nur auf Klatsch und Sensationen aus der »Kunstszene« beschränken. Das ist ein Symptom für das viel größere Interesse an körperlicher als an geistiger Leistung.

Ein anderes wichtiges Symptom für die Körperfixierung ist der Medizinbetrieb. Der Körper wird mit immer raffinierteren technischen Geräten vermessen und diagnostiziert. Krankheit wird in erster Linie als ein reines Körperphänomen begriffen. Also hört man immer häufiger: Beschwerden, aber organisch kein Befund. Was nun? Erneute Untersuchungen, um vielleicht schließlich doch »etwas Organisches« zu finden. Wenn dann letztendlich immer noch nichts gefunden ist, dann ist es das vegetative Nervensystem oder die Psyche, dann werden Psychopharmaka verordnet, die das Nervensystem, also wieder etwas Körperlich-Materielles (Chemisch-Physikalisches) angehen. Ganz zuletzt gibt es ja noch die Psychotherapeuten und Psychologen. Aber es besteht eine Scheu, den Patienten offiziell dorthin zu überweisen. Die Patienten wollen das auch nicht. Bevor man »psychisch krank« ist,

will man als Patient lieber »etwas Organisches« haben - das steht eben einfach im Sinne des Zeitgeistes in einem besseren Ruf.

Das Seelische hat leider ein schlechtes Image. Diese Körperfixierung und Blindheit für das Seelische entspringt männlichem Wissenschaftsverständnis, das auf Messbares aus ist und alles Seelische für »nebulöse Spinnerei« hält.

Die Männer sind geradezu fanatisch körperfixiert - das ist der erste Irrtum, der direkt in ihre Sexualprobleme hineinführt.

**Ende der Leseprobe**

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)