Dr. Markus Wonka, Dipl.-Theol., Dipl.-Psych.,
Systemischer Therapeut DGSF,
Kommunikationstherapeut, Traumaberater
Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster

EHE-, FAMILIEN- & LEBENS-BERATUNG
efl
im Bistum MÜNSTER

Frauen sind "genial" – Männer "neugierig“ Das bisschen Unterschied?

Aufmunterndes und Hintergründiges
für Frauen und Männer in Ehe und Partnerschaft.

Was Sie erwartet…

- Frau und Mann sind verschieden!
- Was will der Mann, was will die Frau?
- Das Drama der Partnerwahl
- Das Drama (in) der Ehe
- Oh je, was nun, Herr Psychologe?

Mann und Frau sind verschieden

Themen in Männerzeitschriften	Themen in Frauenzeitschriften
■Wie man richtig viel Geld verdient ■Das perfekte Sixpack-Workout ■Autos ■Sport ■Wie man so viel Sex wie möglich mit so vielen Frauen wie möglich hat. ■Ein Hengst im Bett	■Das perfekte Outfit ■Die neueste Diat ■Ist meine Ehe glücklich? ■Familie und Erziehung ■Menschen dieser Welt

Mann und Frau sind verschieden

Hat das was mit dem Gehirn zu tun?

Zur Hardeware von Mann und Frau:

- 99% der genetischen Information identisch
- das weibliche Gehirn ist um 9% kleiner
- das weibliche Gehirn ist komprimierter
- Männer und Frauen nutzen für die gleiche Aufgabe unterschiedliche Gehirnschaltkreise

Mann und Frau sind verschieden

Das weibliche Gehirn:

- Gehirnzentren für Sprache und Hören enthalten 11% mehr Neuronen
- Der Hippocampus (Entstehung von Gefühlen und Erinnerungen) ist ebenfalls größer
- Die Areale für das Wahrnehmen von Emotionen und Sprache sind ebenfalls größer

Fazit: das weibliche Gehirn ist auf Beziehung und Kommunikation angelegt!

Mann und Frau sind verschieden

Das männliche Gehirn

- Die Areale für Aktivierung, Wahrnehmen von Angst und Auslösen von Aggression sind größer
- Dem Sexualtrieb ist doppelter Raum gewidmet
- Die Amygdala ist größer: Wahrnehmung von Angst und Auslöser für Aggression

Fazit: das männliche Gehirn ist auf Aktivität und Problemlösen angelegt

Mann und Frau sind verschieden

Die Bedeutung der Hormone:

- intrauterin wird das Gehirn des männlichen Fötus in Testosteron gebadet, das weibliche in Östrogen
- in der Pubertät:
  - bei Mädchen: Anstieg des Östrogenspiegels um das 10-20fache und Anstieg des Testosteronspiegels um das 5fache, Folge: größere Stress- und Schmerzempfindlichkeit
  - bei Jungs: Anstieg des Testosteronspiegels um das 25fache
- im Erwachsenenalter

Mann und Frau sind verschieden

Beispiel sexuelle Reaktion:

Mann:

eine Mischung aus

- Testosteron und
- hydraulischen Vorgängen

Frau:

eine komplexe psychologisch-physiologische Wechselwirkung:

- Ausschaltung der Amygdala (Angstzentrum)
  Geborgenheit, Sicherheit, Entspannung, ärgerfrei
- Berührungen, Kuscheln, Stimulation der Klitoris lösen einen Oxytocin-Dopamin-Endorphin-Schub aus (bindungsfördernde Wohlfühlsubstanzen)
- die Füße müssen warm sein

Mann und Frau sind verschieden

Wir haben die Hardeware aus der Stammesgeschichte und leben damit in der Moderne

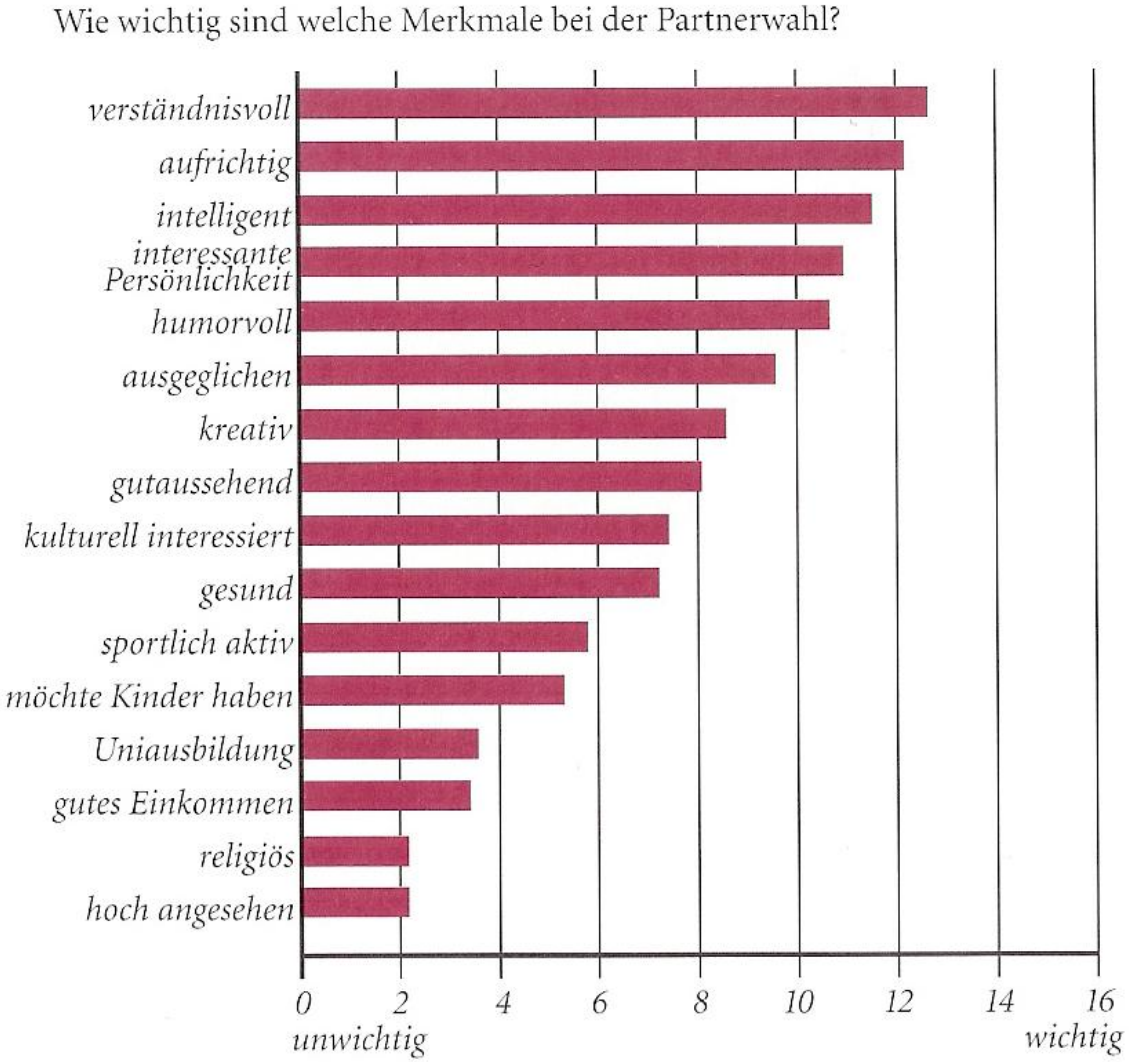
Frauen	Männer
■Sammeln ■Ernährung ■Sozialpflege ■Sexualität: Qualität	■Jagd ■Schutz ■Kampf und Verteidigung ■Sexualität: Quantität

Mann und Frau sind verschieden

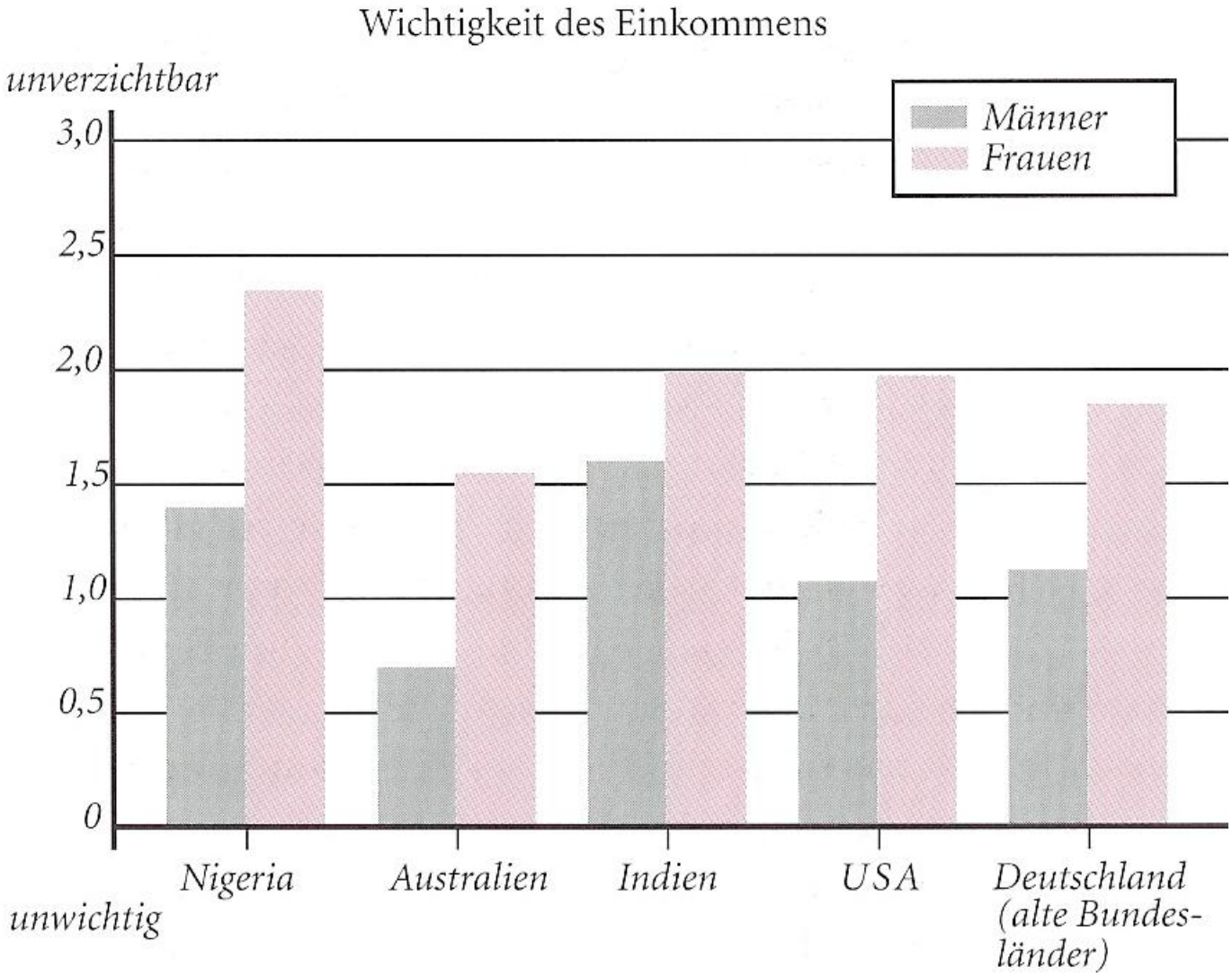
Fazit:

Der Mann ist auf der Jagd,
aber die Frau wählt aus!

Was will der Mann, was will die Frau?



Was will der Mann, was will die Frau?



Was will der Mann, was will die Frau?

Die Frau will …

- einen Mann mit hohem Einkommen
- einen Mann mit hohem Status
- einen Mann, der ehrgeizig und zielstrebig ist
- einen Mann, der älter ist als sie selbst
- einen Mann, der körperlich größer ist sie selbst
- einen Mann, der Kinder möchte
- einen Mann, der auch einfühlsam ist

Was will der Mann, was will die Frau?

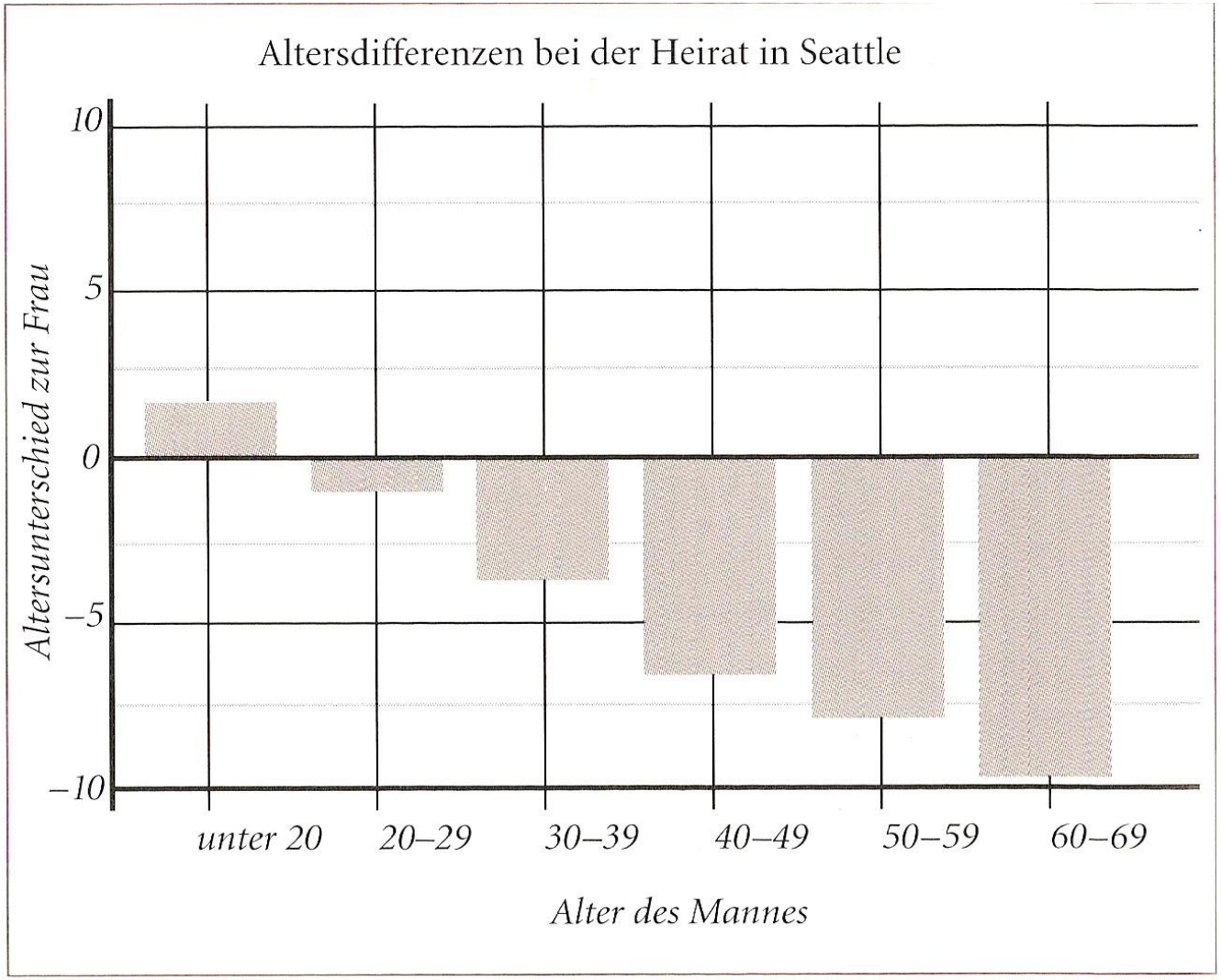


Abb. 5.5: Altersdifferenzen bei der Heirat in Seattle, Januar 1986 (nach Kenrick und Keefe, 1992).

Was will der Mann, was will die Frau?

Der Mann will …

- eine junge Frau
- eine attraktive Frau

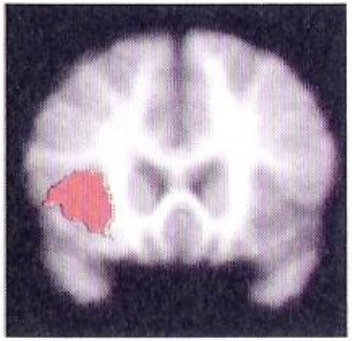
Was will der Mann, was will die Frau?

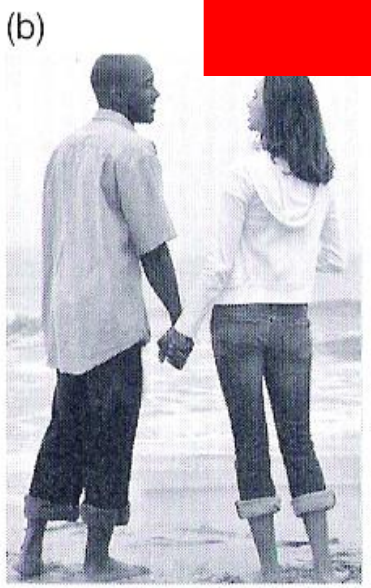
Empirisch nachgewiesene Effekte auf der Paarebene

- Nicht verheiratet zu sein ist für **Männer** ein gleich großes Gesundheitsrisiko wie das Rauchen von einem Päcklein Zigaretten pro Tag.
  Unverheiratete Männer haben eine doppelt so hohe Mortalitätsrate wie verheiratete Männer.

- Bei **Frauen** sind positive Effekte der Ehe nur dann sichtbar, wenn sie in der Partnerschaft zufrieden sind.

Was will der Mann, was will die Frau?





Frauen brauchen nicht einfach eine Partnerschaft, sondern eine glückliche Beziehung

Je zufriede
Effekt des I
Anteriore rechte Insula (neurologische Antwort auf wahrgenommene Bedrohungen) wird weniger stark aktiviert beim Halten der Hand des Partners, aber nur, wenn sie zufrieden in der Partnerschaft ist

Das Drama der Partnerwahl

Fazit: Die Frau will mehr!

Mehr …

- Kommunikation und Gespräch
- Beziehung und Austausch
- Romantik und Gefühl im Bett
- usw.
- mehr als die Evolution für sie vorgesehen hat?

Das Drama (in) der Ehe

Wenn ein Mann heiratet, hofft er, dass seine Frau so bleibt, wie sie ist –

und sie tut es nicht!

Wenn eine Frau heiratet, hofft sie, dass ihr Mann nicht so bleibt, wie er ist –

und er tut es nicht!

Für ihn ist die Heirat ein Landung, für sie eher ein Start!

Das Drama (in) der Ehe

Die Folge: der „Zwangsprozess“!

- ein Kommunikationsmuster der wechselseitigen Machtausübung
- beide Partner versuchen mittels negativem Verhalten den anderen zu dem zu zwingen, was sie wollen
- Problem: kurzfristig ein Gewinn, langfristig „verlernt“ das Paar eine positive Kommunikation

Das Drama (in) der Ehe

Veränderung der Attributionen

	Situativ/ spezifisch	Stabil/ global
Auf Umstände bezogen	Heute war ein sehr anstrengender Tag für ihn und er hatte soviel zu tun, da kann es schon mal vorkommen, dass er sich verspätet.	Seit er diesen Beruf hat, kann man nicht mehr mit ihm rechnen. Dieser Job frisst ihn auf Kosten unserer Partnerschaft auf.
Auf Partner bezogen	Er hätte diesen letzten Auftrag nicht auch noch ausführen sollen, dann wäre er rechtzeitig gekommen.	Ich erwarte gar nichts anderes, als dass er immer zu spät kommt. Das ist Ausdruck seines schlampigen Charakters und seiner Ignoranz mir gegenüber.

Das Drama (in) der Ehe

- Verlust der Gottman-Konstante 5:1
- Auftauchen der apokalyptischen Reiter
  - Kritik
  - Verachtung / Herabwürdigung
  - Abwehr / Verteidigung
  - Mauern / Abblocken
  - Provokative Machtdemonstration

Das Drama (in) der Ehe

Nach 25 Jahren Ehe sagen 90% der Männer:
„Meine Ehe ist gut, ich bin zufrieden.“

60% der dazugehörigen Frauen sagen:
„Den würde ich nicht mehr nehmen!“

„Ich war überzeugt, eine glückliche Ehe zu haben, bis mir meine Frau sagte, was sie fühlte“!

Oh je, was nun, Herr Psychologe?

Raus aus der Komfortzone!

Oh je, was nun, Herr Psychologe?

Das Geheimnis besteht darin, das zu bekommen, was man möchte, indem man dem anderen gibt, was er will!

Männer	Frauen
■Lob/Anerkennung ■Zweisamkeit ■Geschenke ■Hilfsbereitschaft ■Zärtlichkeit	■Lob/Anerkennung ■Zweisamkeit ■Geschenke ■Hilfsbereitschaft ■Zärtlichkeit

Oh je, was nun, Herr Psychologe?

Ideen für Frauen:

- Bewundern Sie Ihren Partner in Blicken und Worten, zeigen Sie ihm: er ist Ihr Held.
- Lassen Sie ihm Fürsorge zuteil werden.
- Lassen Sie ihm manchmal seine Höhle. Er liebt sie dennoch.
- Fragen Sie ihn nicht unvermittelt:
  - „Schatz, was denkst du gerade?“
  - „Schatz, liebst du mich?“
  - „Schatz, findest du mich zu dick?
- Ergreifen Sie beim Sex immer wieder mal die Initiative.
- Erteilen Sie ihm Ratschläge nur in Maßen.

Oh je, was nun, Herr Psychologe?

Ideen für Männer:

- Widerstehen Sie der Versuchung, ungefragt die Probleme Ihrer Partnerin zu lösen. Werden Sie ein Zuhörer!
- Lassen Sie den Einfluss Ihrer Frau zu:
  - Rufen Sie nach Möglichkeit von der Arbeit aus an und erzählen ihr etwas von Ihnen. Rufen Sie von der Arbeit aus an, wenn Sie sich verspäten.
  - Seien Sie hilfsbereit und engagieren Sie sich im Haushalt:
    - Übernehmen Sie Haushaltsarbeiten.
    - Legen Sie Ihre Schmutzwäsche in den Wäschekorb und reinigen Sie die Dusche nach der Benutzung.
    - Lassen Sie die Klobrille unten und urinieren Sie im Sitzen.
- Frauen sind ohral veranlagt und kriegen einen Ohrgasmus:
  - Sagen Sie Ihrer Partner, dass sie gut aussieht.
  - Nehmen Sie zur Kenntnis, wenn Sie beim Frisör war, und versichern ihr, dass sie gut aussieht.
  - Sagen Sie ihr, dass Sie sie vermisst haben, wenn sie verreist war(en).
- Bieten Sie ihr an, ihre Füße oder ihren Rücken zu massieren.
- Machen Sie ihr regelmäßig kleine Geschenke.
- Gehen Sie regelmäßig mit ihr aus, seien sie großzügig.

„Ich will dich lieben, ehren und achten – alle Tage meines Lebens!“

- Liebe ist kein dauerhafter Zustand der Verliebt-Seins sondern die Annahme des Anderen in seinem Anders-Sein
- Tugenden in der Ehe:
  - Höflichkeit
  - Respekt
  - Mut
  - Dankbarkeit