

HEYNE <

Maximilian Pütz
Arne Hoffmann

DER PERFEKTE EROBERER



Wie Sie garantiert jede Frau verführen –
die bessere Strategie

Vorbemerkung

Dieses Buch ist von zwei Autoren verfasst worden: Maximilian Pütz und Arne Hoffmann. Da Maximilian Pütz derjenige von uns beiden ist, der als Verführungcoach arbeitet und damit deutschlandweit bekannt geworden ist, erhält er in diesem Buch die dominante Stimme: Bei sämtlichen Berichten, die in der Ich-Perspektive geschildert werden, geht es um Maximilians Erlebnisse und Erfahrungen. Arne Hoffmann teilt jedoch viele von Maximilian Pütz' Einstellungen – vor allem seinen Unmut über viele bisherige Ratgeber zu diesem Thema.

Inhalt

Einleitung

Warum die Welt noch einen Verführungsratgeber braucht

Der größte Irrtum beim Thema Verführung

Meine Geschichte: Wie ich Deutschlands bekanntester Verführer wurde

Was Frauen wollen

Wann ist ein Mann ein Mann?

Die Grundpfeiler attraktiver Männlichkeit

- Emotionen
- Respekt
- Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit
- Ein offenes Herz
- Eine Mission
- Stehen Frauen auf Machos?

Warum Frauen dich testen – und wie du diese Tests bestehst

Frauen ansprechen

Wie du deine Angst vor Zurückweisung bewältigst

Wie du deine Schüchternheit überwindest

Wie du am geschicktesten ein Gespräch mit einer Frau beginnst

Wichtige Erfolgstitips, wenn du Frauen ansprechen willst

Wie du ein Gespräch im Gang hältst

Wissenschaftlich geprüft: Aus der Trickkiste des Verführers

Die Macht der Berührung

Der Weg zu Sex und Partnerschaft

Verwendete und weiterführende Literatur zum Thema Verführung

Einleitung

Dieses Buch hat einen strikten Leitsatz, der auch sonst in meinem Leben und meiner Arbeit eine große Rolle spielt: Ich möchte den Leuten lieber ehrlich und wahrhaftig sagen, was Sache ist, als mit der großen Masse zu schwimmen und das erzählen, was viele gerne glauben, aber nicht stimmt. Insofern kann es gut sein, dass dich dieses Buch an vielen Stellen irritiert oder überrascht. Gut so!

In Timothy Ferriss Buch "Die 4-Stunden-Woche" (Econ 2008) findet man dazu ein treffendes Zitat: Alles, was die Masse glaubt oder tut, ist falsch! Das mag in dieser Form etwas überspitzt sein (vermutlich dreht sich die Erde wirklich um die Sonne), hat sich aber in meinem Leben oft bestätigt.

Um mit einem Beispiel gleich zum Thema dieses Buches zu kommen: Die Werbeindustrie will uns alle unbedingt glauben machen, dass wir mörderisch erfolgreich sein und viel Geld oder Ruhm besitzen müssen, um an die tollsten Frauen ranzukommen. Bullshit! Die längste Zeit meines Lebens habe ich mit soviel Geld wie ein Student gelebt – oder sogar noch weniger – und ich habe in derselben Zeit mehrere Playmates, Schauspielerinnen und andere heiß begehrte Frauen verführt. Ich werde hier keine Namen nennen, aber wer ein bisschen recherchiert, wird schnell herausfinden, wen ich meine.

Also versuche, die Informationen dieses Buches wie ein Kind aufzunehmen. Geh einfach mal davon aus, dass das meiste von dem, was du bisher darüber gelernt hast, wie man mit Frauen umgehen sollte oder wie man sie verführt, Müll ist.

Wie sinnvoll die Informationen sind, die dir Mami oder die Gesellschaft mitgegeben haben, kannst du ganz einfach daran erkennen, wie erfolgreich du im Moment mit Frauen bist. Nicht so sehr? Okay! Dann vertrau mir einfach und verlass dich auf das, was ich dir sage. Du kannst selbst herausfinden, wie erfolgreich du damit sein wirst.

Meine Selbstsicherheit bei diesem Thema beruht auf meiner langjährigen Coachingerfahrung. Immer wieder erlebe ich Männer, die zu mir kommen, weil sie sich im Umgang mit Frauen verbessern wollen, aber dann doch alles besser wissen und an ihren Glaubensätzen festhalten, als würden diese ihr Überleben sichern.

Ja, sie sichern ihnen das Überleben: das Überleben des schüchternen, misstrauischen und frustrierten Mannes. Es gibt nichts, wovor dein Ego mehr Angst hat als Veränderung. Deshalb wird es sich dagegen wehren. Mach dich darauf gefasst.

Allerdings sollten wir auch in einem anderen Punkt realistisch sein: Die Verwandlung vom Loser zum Chooser passiert nicht über Nacht und auch nicht, wenn du dieses Buch lediglich einmal liest und dann wieder vergisst.

Du wirst kämpfen müssen. Freu dich darauf! Denn kämpfen macht männlich. Und viel sinnvoller als für irgendeinen kranken Staat in den Krieg zu ziehen, um die Interessen der Reichen und Mächtigen durchzusetzen, ist es, für sich selbst zu kämpfen. Wir ziehen in einen Krieg gegen all die Glaubenssätze und Persönlichkeitsanteile, die dich von deinem Erfolg zurückhalten. Mach dich darauf gefasst, dass der Kampf hart wird.

Ein berühmter Feldherr hat einmal gesagt: Ich habe mehr Respekt vor einem Mann, der den Kampf gegen sich selbst gewinnt, als vor einem, der gegen 100 Armeen gekämpft hat.

Also auf ins Gefecht!

Warum die Welt noch einen Verführungsratgeber braucht

Es ist mir durchaus bekannt, dass es circa zehn deutsche E-Books zu diesem Thema auf dem deutschen Markt gibt, außerdem einige Audiokurse und auch ein paar richtige gedruckte Bücher, die im Handel ausliegen. Insofern müsste es aus der Sicht des Marketings eigentlich kompletter Blödsinn sein, einen weiteren solchen Ratgeber herauszubringen. Und doch gibt es dafür zwei gute Gründe.

Erstens fragen mich meine Fans und die Besucher meiner Workshops schon seit Jahren, wann ich endlich ein Buch zu diesem Thema herausbringen würde.

Und zweitens bin ich verdammt wütend.

95 Prozent der deutschen Produkte zum Thema "pick-up" und "seduction", also Abschleppen und Verführen, sind Müll. Geschrieben haben sie irgendwelche Sonderlinge, die wahrscheinlich noch nie in ihrem Leben eine Frau angesprochen haben. Am Inhalt ihrer Ratgeber erkennt man, auf welche Weise sie gearbeitet haben: einfach ein bisschen hier und da bei amerikanischen Größen klauen. Ein bisschen die Suchfunktion in den einschlägigen Internetforen benutzen. Eine billige Website an den Start bringen. Sich selbst einen komischen Namen geben wie Vincent Don Carlo oder Claudio De Amur. Dann ein paar leere Versprechungen machen, gekoppelt mit einer Flut von falschen Kundenreviews bei Amazon und Co., Konkurrenztitel mit ebenso gefaketen Verrissen wegzubeißen versuchen (was garantiert auch dieses Buch erwarten wird) und fertig ist die neue Goldgrube. So sitzt der Sonderling vor seinem PC und freut sich darüber, dass es auf seinem Konto jeden Tag ordentlich Zuwachs gibt.

Du glaubst, ich übertreibe? Dann mach doch einfach die Probe aufs Exempel. Versuch einfach mal, einen von den Freaks zu kontaktieren, die sich als Meisterverführer ausgeben, und sag ihm, du möchtest gerne bei ihm ein Einzelcoaching buchen. Wenn du es wirklich schaffen solltest, einen echten Menschen ans Telefon zu bekommen, dann mach dich auf eine Menge Ausreden gefasst. Biete ihm spaßeshalber 5000 Euro, weil du so verzweifelt bist: Er soll dir nur einmal zeigen, wie man von einer schönen Frau die Telefonnummer bekommt. Viel Spaß dabei, ihn sich winden und schwitzen zu sehen!

Dieses Buch hier ist aus der Praxis für die Praxis geschrieben. Jegliche Information, die ihr hier lest, ist aus dem richtigen Leben.

Und zwar aus Deutschland.

Auch das ist wichtig. Denn in den klassischen Ratgebern, die hierzulande erhältlich sind, werden amerikanische Konzepte häufig eins zu eins abgeschrieben – und zwar auch wenn sie mit unserer Dating- und Flirtkultur nicht das Geringste zu tun haben.

Lass mich nur mal ein Beispiel nennen. In vielen dieser Werke findet ihr folgende Behauptung: Eine schöne Frau wird an einem durchschnittlichen Abend circa 50mal angesprochen. Deswegen baut sie ein "Bitchshield" auf, einen Abwehrpanzer aus Arroganz, um sich vor den ganzen Losern zu schützen.

Meine Erfahrung: Bullshit! Eine besonders hübsche Frau wird in der Regel überhaupt nicht angesprochen. Außer Vollproleten und Besoffenen traut sich das praktisch niemand. Wenn du mir nicht glaubst: Geh einfach mal in einen Club, such dir die hübscheste Frau und beobachte, wie oft sie angesprochen wird.

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die hübschesten Frauen viel leichter zu verführen sind als ihre weniger attraktiven Geschlechtsgenossinnen. Eine solche Schönheit wartet manchmal geradezu verzweifelt auf einen selbstbewussten freundlichen Mann, der sie anspricht. Nur: Der kommt nie. Also entscheidet sie sich für den Türsteherproll (der ist wenigstens selbstbewusst und lässt nicht alles mit sich machen), den reichen Langweiler (der verwöhnt sie und unternimmt immer so tolle Sachen mit ihr) oder den langweiligen Kumpel aus ihrem Freundeskreis, der ihr schon seit Jahren hinterherläuft. (Er war immer für sie da, hat

ihr immer zugehört, also muss er doch der richtige sein? Warum ist sie dann bloß nicht scharf auf ihn?)

Nicht weniger wirklichkeitsfremd sind andere vermeintliche Super-Tipps, die von einem dieser Bücher ins andere wandern. Da wird den Lesern empfohlen, wildfremde Frauen mit albernen Fragen anzusprechen ("Was glaubst du, wer lügt mehr, Männer oder Frauen?") oder sich bizarr hässliche Schals anzuziehen, nur um damit die Aufmerksamkeit von Frauen an sich zu ziehen. Auf Youtube findet man aussagekräftige Ausschnitte aus TV-Magazinen, die derlei Taktiken ausprobieren und die Reaktionen der Frauen mit versteckter Kamera filmen ließen. Das wenig überraschende Ergebnis: Die Frauen versuchen, zwischen sich und diesem schrägen Vogel möglichst schnell einen möglichst großen Abstand zu bekommen. Zuletzt darf man eines nicht vergessen: Die entsprechenden Verführungsratgeber werden auch von vielen Frauen gelesen, die wissen wollen, mit was sie bei heutigen Männern rechnen müssen. Wer sich als Mann nach diesen Ratschlägen richtet, muss allerdings vor allem mit einem rechnen: dass ihn eine Frau, die ihn interessiert, sofort als verzweifelten Sonderling erkennt, der nicht nur nach einem angelesenen Schema F bei Frauen landen will, sondern noch nicht mal checkt, wie hanebüchen die Ratschläge sind, die man ihm verkauft hat. Geht zur Probe doch einfach mal euren eigenen Bekanntenkreis durch: Welcher dieser Männer hat wirklich eine Partnerin durch eine der in diesen Bestsellern geschilderten Methoden gefunden?

Vergiss diesen Unsinn, der dir von den vermeintlichen Verführungsprofis Deutschlands erzählt wird – Leute, denen ihre Rezepte in aller Regel selbst zu peinlich sind, als dass sie mit ihrem echten Namen dahinter stehen könnten. Auf diesem Buch hier findest du meinen richtigen Namen: Maximilian Pütz. Ich brauche mich nicht hinter irgendeinem Pseudonym zu verstecken, weil ich eigentlich in der Bäckerei arbeite und keiner rausfinden soll, wer ich bin. Ich stehe zu dem, was ich sage. Dasselbe gilt für meinen Co-Autor Arne Hoffmann. Wir machen uns mit einem Buch wie diesem natürlich angreifbar, und eine Karriere bei der Deutschen Bank können wir wohl auch vergessen. Aber was soll's: Wenn ich was mache, dann mache ich es richtig. Ich beschäftige mich schon so lange mit diesem Thema, dass ich mich an Zeiten erinnern kann, als in Deutschland noch kein Mensch von "Pickup" gesprochen hat und ich mir meine Informationen mühselig zusammensuchen und damit experimentieren musste.

Und ich büрге nicht nur mit meinem Namen für das Funktionieren meine Methoden. Keinen der anderen heute bekannten "Pick-up-Artists" gab es jemals im Fernsehen zu sehen, oder? Nun, mich schon sehr oft. Dazu erschienen von Arne Hoffmann und mir Interviews in so bekannten Zeitschriften wie der COSMOPOLITAN, der MAXIM, der MEN'S HEALTH, dem FOCUS und vielen anderen mehr. Wir sind bei den Themen Sexualität, Partnerschaft und Geschlechterbeziehungen seit vielen Jahren anerkannte Experten.

Sage ich dir das, um anzugeben? Um dir einzutrichtern, was ich für ein toller Hecht bin? Sicher nicht. Wer mich kennt, weiß, dass ich im Gegensatz zu vielen Szenegurus aus der "Pick-up"-Gemeinde keinen großen Wert auf Anbetung lege und jeden, der meine Hilfe braucht, gleich behandle.

Aber ich finde, du solltest einfach wissen, was Sache ist. Schluss mit der Verarsche! Ich nehme meinen Beruf sehr ernst und finde es übel, wenn aufgrund irgendwelcher Scharlatane ein Mann irgendwann aufgibt und denkt, er könnte es nicht schaffen, weil mit ihm etwas nicht stimmt – während er in Wahrheit lediglich einen fragwürdigen Guru gewählt hat oder das falsche Produkt. Jeder kann es schaffen! Du kannst es schaffen!

Der größte Irrtum beim Thema Verführung

In diesem Kapitel möchte ich mich einem weit verbreiteten Mythos widmen, der in den Köpfen vieler Männer herumspukt. Vielleicht hast auch du dich schon des Öfteren gefragt, warum du mit deinen netten Komplimenten, deiner Höflichkeit und den vielen Gefallen, die du Frauen tust, scheinbar auf Granit beißt, während andere Männer sie vor deinen Augen verführen – mit einem Verhalten, das dir mehr als befremdlich vorkommt.

Ich habe diese Verwirrung selbst durchgemacht und weiß daher, wie schmerzlich es ist, immer für eine Frau da gewesen zu sein, ihr zuzuhören, wenn sie einen Zuhörer braucht, ihr jeden Wunsch von den Lippen abzulesen, sie sogar zu trösten, wenn sie von einem anderen Mann verletzt wird, und sie dann weniger später in den Armen eines ähnlichen Mannes zu sehen. Viele von uns haben das erlebt.

Und viele von uns haben wohl, wenn wir einer Frau unsere Zuneigung erklärt haben, Sätze wie diese zur Antwort erhalten: "Weißt du, du bist wirklich so ein toller Mann. Ich wünschte, alle Männer wären so wie du. Aber ich will unsere Freundschaft einfach nicht zerstören."

Autsch, so etwas tut weh!

Bald denkst du dir: Aha, die Frauen stehen grundsätzlich nur auf Widerlinge. Nette Kerle finden sie einfach nicht erotisch. Du resignierst. Vielleicht kaufst du dir einen der vielen trendigen Verführungsratgeber, über die ich schon gesprochen habe, und findest darin dieselbe Botschaft und die daraus resultierenden fragwürdigen Tipps.

Du sollst dich in einen zweiten James Bond verwandeln, liest du da. Immer der Anführer sein, immer cool und unnahbar. Du sollst respektlos gegenüber Frauen sein, sie sogar beleidigen, um ihre Mauer zu durchdringen, interessant und als eine Herausforderung zu wirken. Viele der großen amerikanischen Verführungsgurus tun so, als ob es nur diesen Weg in das Herz und das Schlafzimmer der Frauen gibt. Deutsche Autoren schreiben fleißig ab und erzielen damit Bestsellerauflagen. Als Antwort auf die offene Männerverachtung in einem großen Teil unserer Medien findet man in diesen Büchern offene Frauenverachtung. Möglicherweise sprechen diese Ratgeber genau deshalb jene Männer an, die noch keine Partnerin gefunden haben, die dafür erleben, wie ihr Geschlecht in Zeitschriften und Fernsehen unaufhörlich niedergemacht wird, und die deshalb gegenüber Frauen inzwischen viel Ärger und Wut entwickelt haben. Da klingt die Botschaft "Frauen mögen es, mies behandelt zu werden" offenbar für viele verlockend.

Natürlich würde es mich auch freuen, wenn ich viele Exemplare von meinem Buch verkaufen würde. Aber statt den Männern allein deswegen zu sagen, was viele gerne lesen wollen, sage ich ihnen lieber das, was tatsächlich funktioniert. Ich will mit meinen Büchern nicht dazu beitragen, die Welt zu einem immer kälteren und zynischeren Ort werden zu lassen und die gegenseitige Verachtung beider Geschlechter füreinander weiter zu schüren. Mein Ziel ist es stattdessen, die beiden Geschlechter zueinander zu führen. Für meinen Co-Autor gilt dasselbe. Wir halten überhaupt nichts davon, Feuer mit Feuer zu bekämpfen.

Natürlich ist ein neues Selbstbewusstsein für uns Männer enorm wichtig. Insofern ist es gut, dass es endlich auch eine politisch hochaktive Männerrechtsbewegung mit Gruppen wie MANNdat und AGENS gibt. Aber auf andere Menschen herabzusehen und sie niederzumachen hat überhaupt nichts mit wahren Selbstbewusstsein zu tun. Es bringt auch die eigene Persönlichkeit nicht weiter. Man wird dadurch nicht reifer, sondern unreifer, sogar vorpubertär. Bei Grundschulern ist dieses Hin und Her zwischen "Jungs sind doof" und "Mädchen sind doof" ja noch ganz niedlich. Bei Erwachsenen führt es zur emotionalen Verrohung, zu Einsamkeit und Depressionen.

Man braucht doch nur den Bestseller "Die perfekte Masche" des international wohl bekanntesten Profi-Verführers Neil Strauß im Original zu lesen, um zu erkennen, was Sache ist. Im ersten Kapitel beschreibt Strauß eindrücklich wie er, "The Worlds Greatest Pick-up-Artist", seine Wohnung auseinandernimmt, unter Weinkrämpfen zusammenbricht und im

Krankenhaus landet. Als ich das damals gelesen habe, habe ich mich gefragt: Will ich solch einem Menschen folgen?

Für mich ist ein Mensch nur dann erfolgreich, wenn er glücklich ist.

Auch ich glaubte einmal, die "perfekte Masche" durch solche Ratgeber gefunden zu haben.

Auch ich glaubte, damit Erfolg bei Frauen zu haben. Aber das war nicht ich, was da Erfolg hatte. Das waren meine auswendig gelernten Geschichten, meine tollen Sprüche und manchmal auch meine Lügen.

Egal wieviele Frauen ich verführt habe, ich wusste tief drin immer: Sie wollten nicht wirklich mich, sondern begehrten nur eine sorgfältig erbaute Maskerade. Und das ist noch schlimmer als einsam, aber man selbst zu sein.

So müssen sich manche Prominente fühlen, und wahrscheinlich ist das auch ein Grund, warum viele von ihnen depressiv werden oder sich mit Drogen zuknallen. Sie können sich nie sicher sein: Meint der andere jetzt eigentlich mich oder nur mein äußeres Image?

Ich bin froh, dass ich weder reich noch berühmt bin. Das Leben hat mich reich beschenkt – mit Armut. Ich habe noch nie in meinem Leben ein Auto besessen, wohne in einem unschicken Kölner Stadtteil, eine typische Studentenwohnung ohne Luxus. Ich habe nie genug Geld besessen, um viel davon zu sparen. Und trotzdem bin ich wohl glücklicher als die meisten Menschen und habe einen überdurchschnittlichen Erfolg bei Frauen.

Ich kann mich noch sehr gut an meine Zeit nach der Schauspielschule erinnern. Kein Job, kein Geld, keine Frau. Also musste ich mich auf mich selbst konzentrieren – und wurde wirklich gut darin.

Ich hatte genau einen Anzug und Geld für einen Drink in den schickeren Clubs Kölns. Und damit habe ich den reichen Söhnen und den dicken Geschäftsleuten die Frauen von den Tischen wegverführt. Und sie auch oft mit nach Hause genommen. Die Frauen haben mich oft fasziniert gefragt, wer ich denn sei und was ich machen würde.

Worauf ich geantwortet habe: "Ich bin Sozialhilfeempfänger und heiße Maximilian."

Die Frauen haben gelacht und es mir nicht geglaubt. Als sie meine Bude gesehen haben, haben sie es geglaubt. Dann fanden sie es aber irgendwie cool und mich noch interessanter. Eine von ihnen nannte mich mal den schärfsten Sozialhilfeempfänger Deutschlands.

Ich kann sehr gut verstehen, wenn ihr skeptisch seid und denkt, das könne doch alles nicht wahr sein. Lange genug sind wir alle von unseren Medien darauf konditioniert worden, was wir alles kaufen und erreichen müssen, um endlich an die heißen Frauen ranzukommen.

Wer würde auch sonst freiwillig 14 Stunden in einem Büro sitzen und bei etwas Pech mit 50 an einem Herzinfarkt sterben, wenn man ihm nicht ständig versprechen würde: Wenn du richtig hart ackerst, beruflich erfolgreich bist, den fetten Mercedes fährst – dann hast du sie verdient, die heiße Braut auf dem Cover des Playboy. Bullshit.

Du kannst sie auch ohne diese Quälerei haben. Und die Frauen, die wirklich auf diesen Mist abfahren ... ich wünsche ihnen viel Spaß. Es wird immer einen reicheren, erfolgreicheren Mann geben, als du es bist. Und wenn eine solche Frau die Chance erhält, sich den zu angeln, dann wart ihr beiden mal ein Paar.

Als ich vor einiger Zeit finanziell komplett Schiffbruch erlitten hatte, stand meine Freundin voll und ganz zu mir. Sie ließ ihr Studium schleifen und arbeitete Tag und Nacht mit mir daran, wieder eine neue Existenz aufzubauen, damit ich nicht wieder beim Sozialamt lande. Das werde ich nie vergessen. Wollt ihr nicht lieber so eine Frau finden als eine, der es nur um die Kohle und euer cooles Image geht?

Ihr habt Frauen etwas viel Wertvolleres zu schenken als euer Geld oder euren Erfolg. Und das ist euer Herz und eure männliche Identität. Und damit seid ihr gerade in der heutigen Zeit so gut wie konkurrenzlos. Aber ich will euch da nichts vormachen: Das erfordert harte Arbeit an sich selbst. Dafür ist das aber Arbeit, die Spaß machen kann und die sich letzten Endes wirklich lohnt: Wenn ihr glücklich und zufrieden sein wollt, von Männern und Frauen wegen eurer Persönlichkeit und nicht eures Erfolges bewundert, wenn ihr wollt, dass die Frauen auch

noch nach Monaten in Freude und Liebe an euch zurückdenken, selbst wenn sie nur eine kurze Zeit mit euch verbracht haben, dann seid ihr mit diesem Buch an der richtigen Adresse. Ich werde euch dabei helfen.
Und den nötigen Anstoß geben. Die Arbeit müsst ihr aber selber machen.
Ich wünsche euch viel Spaß dabei!

Meine Geschichte: Wie ich Deutschlands bekanntester Verführer wurde

Meine Geschichte und Entwicklung zu Deutschlands bekanntestem Verführer fängt an wie viele Geschichten von Männern anfangen, die sich irgendwann mit der Kunst der Verführung auseinandersetzen: mit großer Frustration und vielen Enttäuschungen.

Wenn ich sagen würde, meine Mutter hatte bei uns zu Hause die Hosen an, dann wäre das eher noch eine Untertreibung. "Sie hatte einen Plattenpanzer an und einen Streitkolben in der Hand" würde es wohl eher treffen. Mit ihrem südländischen Temperament lehrte sie nicht nur mir zu Hause das Fürchten, sondern auch meinen Vater.

Als ich 12 Jahre alt war, verließ er das Haus, und nun war meine Mutter in unserer Familie die einzige Bezugsperson für mich. Ihr könnt euch sicher vorstellen, dass ich in dieser Zeit nicht viel über Männlichkeit gelernt habe. Es ging mir wie vielen Männern heutzutage, die unter alleinerziehenden Müttern aufgewachsen sind. Wenn die Eltern getrennt leben, fehlt einfach der Vater. Wenn die Eltern aber zusammenleben und der Vater sich von seiner Frau nur herumschubsen lässt, stellt er für einen Jungen auch kein hilfreiches Rollenvorbild dar. Mit 14 kam ich in ein Internat und begann mich langsam ernsthaft für Frauen zu interessieren. Damals dachte ich, dass ich gut bei ihnen ankomme. Schockiert musste ich feststellen, dass nie ich es war, mit dem sie zusammen sein wollten. Wenn ich einem Mädchen meine Zuneigung gestand, lautete die Antwort meistens so, wie es auch viele von euch kennen: "Maximilian, du bist so ein toller Mensch. Ich kann mit dir über alles reden und du verstehst mich. Aber ich möchte unsere Freundschaft nicht zerstören und ich bin mir sicher, dass tausend andere Frauen dich gerne nehmen würden."

Wenn ihr dieses Buch lest, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ihr diesen oder einen ähnlichen Satz auch schon ein paar mal zu hören bekommen habt. Ich konnte mir diese Reaktion aber damals nicht erklären.

Ebensowenig erklären konnte ich mir den Erfolg eines Typen, der damals in meinem Jahrgang war. Sein Name lautete Tobias. Tobias war jemand, der es von Natur aus einfach drauf hatte, bei Frauen zu landen. Vielleicht kennt ihr jemanden aus eurem Freundeskreis mit ähnlichen Fähigkeiten. Für mich war es damals unglaublich zu beobachten, wie Tobias mit Menschen, insbesondere mit Frauen, umging.

Das Städtchen, in dem ich damals lebte, ist ein kleiner Kurort. Zu 80 Prozent leben hier Rentner, und die anderen 20 Prozent waren wir. Frauen waren Mangelware. Hier hielten Beziehungen sogar bei Jugendlichen oft mehrere Jahre. Wahrscheinlich dachten sich die Leute unterbewusst: "Gut, dass ich jemanden habe. Den lass ich lieber nicht so schnell wieder gehen!"

Tobias schafft es trotz dieser Umstände, im Laufe der Zeit mit jeder attraktiven Frau zusammen zu sein. Wirklich mit jeder! Er verließ sie meistens nach kurzer Zeit, und die Betreffende heulte sich dann bei mir aus oder wollte von mir Informationen haben, da ich mit Tobias befreundet war.

Nachdem ich mir dieses Spiel einige Zeit angesehen hatte, versuchte ich, Frauen vor ihrem Schicksal zu bewahren. Das heißt, ich warnte sie vor Tobias. Verrückterweise brachte er es fertig, dass jede Frau trotzdem glaubte, bei ihr wäre es vollkommen anders, und sie würde er wirklich lieben. Ich konnte so viele rationale Argumente bringen, wie ich wollte – ich konnte die Frauen einfach nicht überzeugen.

Erst viele Jahre später sollte ich erfahren warum: Wir können es uns alle nicht aussuchen, nicht bewusst entscheiden, von wem wir uns erotisch angezogen oder nicht angezogen fühlen. Es passiert einfach. Die Liebe trifft einen immer wieder wie ein Blitz aus heiterem Himmel oder der Pfeil des Amor.

Damals aber lebte ich noch in einer Welt, in der ich viele Dinge persönlich nahm. Es war eine Welt, in der viele Menschen ihr ganzes Leben verbringen. Ich glaubte, ich wäre einfach nicht

gut genug für die Frauen. In meinem damaligen Weltbild gab es Leute mit überdurchschnittlichen Erfolg bei Frauen wie Tobias und dann Leute wie mich.

"Entweder man hat es oder man hat es nicht" – streich diesen saublöden Spruch am besten sofort aus deinem Wortschatz. Weil dieser Glaubenssatz falsch und die eigene Entwicklung kontraproduktiv ist, habe ich mir stattdessen folgenden Glaubenssatz angeeignet:

"Entweder man hat es oder man lernt es. Und am besten von den Besten." Hätte ich mich damals nicht in meinem Selbstmitleid gesuhlt, sondern lieber aufmerksam beobachtet, was genau Tobias anstellte, hätte ich mir viel Leid ersparen können. Ich brauchte aber noch etwas länger, um meine Lektion zu lernen.

Die erste große Wende kam, als ich ungefähr 16 war. Ich hatte meiner Dauerliebe Steffi gerade meine Liebe gestanden und natürlich fiel ihre Antwort wie eben geschildert aus. Dazu sagte sie noch, ich sei "so süß und so nett". Ich war sehr verletzt. Und wütend. Dermaßen aufgebracht schrie ich meinem damaligen Zimmerkollegen etwas entgegen wie: "Ich habe keinen Bock mehr, süß und nett zu sein! Ich will, dass du mir eine Glatze rasierst. Ab heute ist Schluss mit süß und nett!"

Bedenkt bitte, dass zu dieser Zeit eine Glatze alles andere als Mode war. Damals trugen eigentlich nur Skinheads oder Krebskranke eine Glatze. Der von mir gewünschte Schockeffekt trat ein. Mit meiner äußerlichen Verwandlung vollzog sich auch eine innere. Ich hatte damals schon angefangen, Rap zu hören, und nun übernahm ich auch die Attitüde meiner amerikanischen Idole. Ich war einfach eine verdammt coole Sau – jedenfalls äußerlich.

Jedes Jahr kamen neue Leute auf unser Internat. Darunter befanden sich jedesmal auch einige Mädchen. Wir Jungs warteten immer sehnsüchtig auf diesen Moment und hingen schon früh am Fenster, um zu gucken, was wir hier erwarten durften. Neue Mädchen, neues Glück! Diese neuen Mädchen kannten mein altes Ich nicht. Das Wunder geschah: Mädchen begannen sich für mich zu interessieren! Ich hatte meine ersten Ergebnisse mit Frauen und auch meine erste feste Freundin. In dieser Beziehung und in allen folgenden sollten jedoch meine Unsicherheit und all die anderen Probleme voll zur Geltung kommen. Irgendwann trennte sich meine Freundin von mir. Es dauerte lange, bis ich wieder eine neue kennen lernte. Aber auch mit ihr wiederholte sich das Spiel, und dasselbe geschah sogar ein drittes Mal. Jedes Mal beendeten die Frauen die Beziehungen, und ich war am Boden zerstört und monatelang depressiv. Nach meiner dritten Beziehung begann ich, mir einige Fragen zu stellen. Und da in dieser Phase gerade das Internet aufgekommen war, wollte ich dort die passenden Antworten finden.

Als erstes geschah das mit der Hilfe einer Suchmaschine. Damit stieß ich auf das Buch "Muster der Verführung" von Stefan Strecker. Ich bestellte es mir sofort und verschlang es geradezu. Niemals hätte ich mir vorstellen können, heute mit diesem Autor zusammenzuarbeiten. Für mich war das Buch wie eine Offenbarung. Ich konnte etwas an meinem Leben ändern? Ich konnte wirklich aktiv etwas dafür tun, Frauen kennenzulernen und für mich zu begeistern? Durch dieses Buch kam ich auch zum ersten Mal mit der Technik des neurolinguistischen Programmierens (NLP) in Berührung und dadurch mit der ganzen Welt der Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentwicklung. Endlich nahm ich mein Leben wirklich selbst in die Hand. Ich begann damit, Sport zu treiben, und arbeitete mich durch etliche Bücher zum Thema Selbstbewusstsein, Kommunikation, Verführung und alles andere, was mir bei meiner Selbstverwirklichung helfen könnte. Nicht zuletzt griff ich meinen alten Traum wieder auf, Schauspieler zu werden.

Schließlich bewarb ich mich bei einer Schauspielschule und wurde prompt genommen. Die Leute, die mich heute kennen, können sich überhaupt nicht vorstellen, was für ein Mensch ich damals war und wie ich aussah. Meine Körpersprache und meine Haltung waren miserabel. Meine Stimme war sehr leise und unsicher, jedenfalls vor fremden Leuten. Ich kann wirklich mit gutem Gewissen behaupten, dass ich eine vollkommene Transformation erlebt habe. Außerdem wurde ich auf die amerikanische "Pick-Up"-Bewegung aufmerksam. Auch durch

deren Texte wühlte ich mich mit großer Neugier. Das alles geschah zu einer Zeit, als es in Deutschland noch nichts zu diesem Thema gab. Aus heutiger Sicht erscheint das fast unvorstellbar.

Weil ich fleißig übte, erzielte ich bald die ersten Erfolge. Mit Hilfe des gesammelten Wissens lernte ich irgendwann meine persönliche "10" kennen, also meine absolute Traumfrau. Am Anfang machte ich bei ihr auch noch alles richtig. Es lief wie am Schnürchen. Wir waren beide sehr verliebt ineinander und trotzdem hatte ich die Kontrolle über mich und die Beziehung. Ich hatte mittlerweile so viele Aktivitäten in meinem Leben und so viel Spaß, dass Frauen für mich nebensächlich geworden waren. Die Beziehung war nun nicht mehr Zentrum meiner Welt, sondern ein wunderschöner Planet, der um mich kreiste.

Offenbar hatte sich die ganze Arbeit ausgezahlt. Es gab nur ein Problem. Das Ganze war zwar eine wunderschöne Fassade, aber dahinter steckte immer noch kein ganzer Mann. Wie bei vielen sogenannten "Pick-up-Artists" da draußen. Ich handelte nur äußerlich so, wie ich es gelernt hatte – und es sollte nicht lange dauern, bis das auch meine damalige Freundin merkte und regelrecht mit mir Schlitten fuhr. Ihre Versuche, meine männliche Souveränität zu testen (mehr zu dieser weiblichen Strategie im Kapitel über Tests) gingen immer weiter. Sie nörgelte wirklich an allem herum, was ich tat. Wie ich stand, wie ich aß, wie ich ging: Alles war auf einmal falsch.

Viele Männer dürften dieses Verhalten kennen. Wenn eure Freundin damit anfängt, dann gibt es nur zwei Möglichkeiten. Ändere dich grundsätzlich oder renne. Ich glaubte aber damals noch, zur bedingungslosen Liebe würde gehören, alles zu ertragen und weiter in einer ungesunden Beziehung zu bleiben.

Also duldete ich weiterhin jedes Verhalten von ihr. Als sie sich einmal besonders daneben benahm, schickte ich ihr sogar eine SMS: Egal was du tust, egal was du sagst - ich werde dich immer lieben. Klingt romantisch, ist selbstzerstörerisch. Denn damit gab ich ihr endgültig die Lizenz, mit mir umzuspringen, wie immer sie wollte.

Unsere Partnerschaft mündete in ein endloses zermühebendes Spiel des Trennens und Wieder-Zusammenkommens. Bis meine Freundin irgendwann bei einem anderen Typen übernachtete und mit ihm Sex hatte. Ich war gerade wegen einer Theaterprobe in Berlin. Nachdem ich von der Untreue meiner Freundin erfahren hatte, brach es auf dem Weg zur U-Bahn aus mir heraus. Ich weinte so bitterlich, dass sich die Umstehenden wohl sehr gewundert haben, was mir wohl zugestoßen war. Mir war alles egal. Ich fühlte nur noch Schmerz.

In den Tagen danach saß ich allein in meiner Bude, rauchte wie ein Schlot, trank und verließ kaum das Haus. Ich durchlebte ungefähr drei Monate lang eine höllische Depression mit Selbstmordgedanken und allem anderen Übel, das dazugehört.

Wie ich es schaffte, aus diesem Loch wieder herauszukommen, kann ich selbst nicht so ganz erklären. Irgendwann schaute ich mir einen alten Batman-Film an, in dem Jack Nicholson einen Verbrecher spielt, der beinahe stirbt, dann aber als "Joker" wiedergeboren wird. Mir kam der Gedanke: So eine Wiedergeburt brauche ich auch. Also hob ich ein Internet-Blog aus der Taufe, das ich "Jokers Penthouse" nannte. Ich war fest entschlossen, meine Probleme ein für alle mal in den Griff zu bekommen.

Niemals hätte ich mir damals träumen lassen, die deutsche Pickup-Community ins Leben zu rufen und der berühmteste und anerkannteste Verführer Deutschlands zu werden. Niemals. Ich wollte nur endlich nicht mehr leiden. Also zwang ich mich dazu, alleine in Diskotheken zu gehen. Ich dachte mir: Zu Hause lernst du garantiert niemanden kennen. Am Anfang war es die Hölle. Ich fühlte mich im Club noch einsamer als zu Hause. Alle hatten Spaß, tanzten und lachten und ich beobachtete alles wie einen Film. Ich zwang mich, trotzdem weiterzumachen. Irgendwann war mir so langweilig, dass ich mir in die Disco ein Buch mitnahm und, wenn es zu schlimm wurde, darin zu lesen begann.

Nun suchen Frauen nicht irgendeinen Mann, sondern den besonderen Mann, der aus der Masse heraussticht. Und wie kann man mehr aus der Masse herausstechen als damit, ein Buch in

einer Diskothek zu lesen?. Womöglich gab mir dieses Verhalten einen mysteriösen, besonderen Touch. Jedenfalls sprach mich ein Mädchen darauf an. Als ich meine Augen von den Seiten hob, glaubte ich einen Moment, ich würde träumen. Es handelte sich um eine wunderschöne Halb-Thaiänderin, die in ihrem weißen kurzen Kleid aussah wie ein exotischer Engel. Sie strahlte mich an und erklärte mir, ich wäre total verückt, hier im Club ein Buch zu lesen. Wir unterhielten uns dann über die Inhalte dieses Buches, sie hörte mir aufmerksam zu und war offensichtlich fasziniert von mir. Ich merkte, wie sie immer näher rückte. Auch unser Augenkontakt wurde immer intensiver. Innerlich focht ich eine heftige Schlacht mit mir aus, aber eigentlich war es mir klar: Wenn ich jetzt nicht versuchen würde, sie zu küssen, würde ich wieder in ein tiefes Loch fallen und mir monatelang Vorwürfe machen.

Also küsste ich sie. Ich werde diesen Moment nie vergessen. Es war, als ob ich vor Hunger und Durst halb irre durch die Wüste gezogen war, woraufhin mir plötzlich jemand einen köstlichen Pfirsich reichte. Es war, als ob dieser Kuss vieles von meinem Schmerz und meiner Einsamkeit auflöste. Das ganze schien in meiner Wahrnehmung eine Ewigkeit zu dauern, aber irgendwann kamen ihre Freundinnen dazu und zogen sie weg. Sie schaute mir noch einmal tief in die Augen, und ich hoffte, sie später wiederzusehen. Leider vergebens.

Trotzdem war es in Ordnung. Sie hatte mir neuen Mut und neue Kraft gegeben. Dieser Kuss war der erste Silberstreif in dem schwarzen Loch, in dem ich damals saß.

Von diesem Moment an ging es stetig nach vorne. Ich begann damit, fremde Männer anzusprechen, dann gemischte Gruppen und später auch Frauen. Meine sozialen Fähigkeiten entwickelten sich immer mehr. Wenn heute Leute meine Schlagfertigkeit oder Spontanität bewundern, dann betone ich immer wieder, dass mir diese Eigenschaften nicht in die Wiege gelegt wurden, sondern dass ich lange dafür gearbeitet habe. Heute lebe ich ein Leben, von dem viele Männer nur träumen.

Es reicht eben nicht, nur ein paar tolle Sprüche auswendig zu lernen und ein paar gute Tricks zu kennen. Du wirst nicht darum herumkommen, ein paar wesentliche Dinge in deinem Leben zu ändern. Aber keine Angst: Ich helfe dir dabei.

Was Frauen wollen

Frauen gelten für viele Männern immer noch als "unverständlich" und "unlogisch". Hierin hat sich, seit Sigmund Freud das weibliche Geschlecht als den "dunklen Kontinent" bezeichnete, für so manchen Mann wenig geändert. Der Hauptgrund für diese Verständnislosigkeit besteht darin, dass Frauen grundsätzlich von anderen Motivationen geprägt sind als Männer. In diesem Kapitel möchte ich einige dieser Motivationen erklären, wobei ich mich stark auf die Sicht der Evolutionspsychologie beziehe, manches vereinfache und auf Sonderfälle sowie punktuelle Gegenargumente nicht dezidiert eingehe. Schließlich ist dieses Buch hier ein Verführungsratgeber und kein wissenschaftliches Fachbuch. Wer sich für eine differenziertere und tiefergehende Aufschlüsselung der menschlichen Verhaltensweisen bei der Partnersuche interessiert, findet die aktuellsten Erkenntnisse in Arne Hoffmanns "Eine Frage der Größe" (Heyne 2010).

Aus Sicht der Evolutionspsychologen läuft die Partnerwahl heute noch immer nach rein intuitiven, größtenteils genetisch vorgegebenen Prozessen ab. Kaum etwas von diesem Entscheidungsprozess ist bewusst zugänglich oder gar beeinflussbar. All die damit verbundenen Programme wurden in den letzten 150.000 Jahren durch die Evolution, man könnte auch sagen: durch das Prinzip von Versuch und Irrtum erstellt. Die Evolution hat jahrtausendlang experimentiert.

Jeder neue Mensch trägt eine geringfügig andere DNS in sich. Wenn diese geringfügig andere DNS erfolgreich war, konnte dieser Mensch sich fortpflanzen. Führte diese DNS zu anderen Verhaltensweisen, konnte sich diese spezielle Erbinformation möglicherweise nicht fortpflanzen. Dieser Vorgang stellt bis heute sicher, dass nur diejenigen überleben, die dem Leben am besten angepasst sind. Über die Jahrtausende entstand so ein überaus komplexes genetisches Programm mit vielschichtigen Verhaltensweisen, die im Durchschnitt genau so und nicht anders zum Erfolg geführt haben.

Ein aktuelles Resultat dieser Kette von Vorgängen ist, dass du jetzt gerade hier sitzt und dieses Buch liest. Wäre auch nur ein Detail anders abgelaufen, hätten sich deine Vorfahren vor einigen zehntausend Jahren möglicherweise nie kennengelernt du wärst nie entstanden. Wenn zum Beispiel dein Urururururur...opa auch nur einen Hauch mutiger gewesen wäre, hätte er mit deiner Urururururur...oma nichts angefangen, sondern sich an die Frau des Stammeshäuptlings herangemacht und wäre von ihm erschlagen worden, bevor er einen Nachkommen zeugen konnte. Auch du wärst dann nie entstanden.

Es dauerte Jahrtausende von immer neuen Experimenten der Evolution, bis alle Lebewesen die geschilderte Form von Programmierung erfahren haben. Nun hat sich unsere Welt in den letzten 500 Jahren aber so radikal und so schnell verändert, dass die Evolution nicht hinterhergekommen ist. Der Schritt vom Mittelalter in die Neuzeit, die industrielle Revolution, die Elektronisierung, der Umbau der Arbeitswelt zu einer

Dienstleistungsgesellschaft und schließlich die auch vom Internet angetriebene Globalisierung ... all diese sich zuletzt fast überschlagenden Ereignisse geschahen sehr viel schneller, als die Evolution benötigt hätte, die jeweils zur veränderten Wirklichkeit passenden Verhaltensweisen in unsere DNS einzubauen. Eine Veränderung der genetischen Programmierung dauert je nach dem notwendigen Umfang mindestens 500 bis 1000 Generationen. In uns allen läuft also heute noch eine uralte Programmierung ab, die vor einigen Jahrtausenden zum Erfolg führte. Obwohl diese Programmierung extrem veraltet ist, ist sie immer noch ausschlaggebend für unser grundlegendes Sozialverhalten und ganz besonders die Partnerwahl, also auch für die Fortpflanzung.

Vermutlich fragst du dich, warum ich dir das alles so ausführlich erkläre. Schließlich interessiert dich vor allem, was Frauen wirklich wollen. Aber genau darum geht es: Genau wie in dir laufen auch in der Frau deines Interesses uralte Programme ab. Um also zu verstehen was eine Frau wirklich will, muss man sich anschauen, was genau sich in ihrer

evolutionär geprägten Psyche abspielt, sobald sie einen heißen Typen erblickt. Besonders interessant ist es zu wissen, welche Programme sie dazu bringen, mit der einen Sorte Mann sofort in die Kiste zu springen, während sie mit der anderen Sorte Mann nur "gut befreundet sein will", dieser Mann aber nie an ihr Höschen, geschweige denn darunter kommen wird. Wenn wir den Evolutionspsychologen glauben wollen, möchte jeder Mensch seine Gene möglichst oft verteilen. Das geht Frauen genauso wie Männern. Das ist aber schon so ziemlich das einzige, was Frauen und Männer bei der Partnerwahl gemeinsam haben. Ein Mann achtet fast nur auf die Genetik einer Frau. Das tut er über ihr Aussehen, ihre Hautfarbe, ihre Figur, ihren Geruch und ihren Geschmack (etwa den ihres Speichels). Diese Auswahl erfolgt unterbewusst.

Wenn man also verstehen möchte, was genau in einer Frau passiert, wenn sie entscheidet, ob ein Typ "heiß" ist oder eher "eklig und abtörnend", muss man sich erst einmal anschauen, wie das Leben vor 20.000 bis 100.000 Jahren aussah.

Der Mensch agiert schon immer als Herdentier, aber eine wirklich kulturelle Entwicklung lässt sich erst ab dem Jungpaläolithikum erkennen. Das ist eine Phase der Steinzeit, inzwischen etwa 35.000 Jahre her. Damals bildeten die Menschen schon lange soziale Gruppen, aber es bildete sich immer weiter die Geschlechtertrennung heraus, auch wenn das heute nur durch schwer interpretierbare Felszeichnungen beweisbar ist. Die Frauen blieben in einem kleinen Aktionsradius rund um die aktuelle Behausung und kümmerten sich hauptsächlich um die Aufzucht des Nachwuchses, während die Männer auf Nahrungssuche oder auf der Jagd waren. Diese sozialen Strukturen haben sich über zehntausende von Jahren kaum verändert, so dass die für dieses Leben förderlichen Verhaltensweisen, Gelegenheit genug fanden, Teil der menschlichen Genetik zu werden.

In dem geschilderten Zeitraum lebte der Mensch in verhältnismäßig kleinen Gruppen und Stämmen. Es passierte sehr selten, dass der Mensch auf andere Menschen außerhalb des eigenen Stammes stieß. Schließlich bestand die Weltbevölkerung damals nur aus etwa fünf bis zehn Millionen Menschen. Wenn man auf andere Menschen stieß, war noch lange nicht gesagt, dass diese Begegnung friedlich verlaufen würde. Es war darum existenziell wichtig, dass der eigene Stamm überlebte. Man konnte sein soziales Umfeld nicht einfach so wechseln, wie es heute möglich ist.

Nur ein hohes Ansehen im Stamm konnte das Überleben langfristig sichern. Dafür sorgten verschiedene soziale Strukturen. So wurde beispielsweise dem Häuptling eines Stammes das Vorrecht zugestanden, sich als erstes von dem vorhandenen Essen zu nehmen. Erst danach waren die anderen Mitglieder des Stammes an der Reihe. Jemand, der den Stammeshäuptling angegriffen hatte, handelte sich damit automatisch auch Stress mit dem Rest des Stammes ein. Der Häuptling wurde also von allen anderen geschützt und unterstützt. Und weil Frauen, die mit dem Häuptling gemeinsame Kinder hatten, ebenfalls ganz besonderen Schutz genossen, empfanden sie Gruppenführer als besonders attraktiv. Diese Vorliebe wurde, wenn wir den Evolutionsbiologen glauben wollen, im Lauf der Jahrtausende Teil der weiblichen DNS. Vereinfacht gesagt kann man sich das als den Programmbefehl "Finde Gruppenführer sexy" vorstellen – ein genetischer Befehl, dem Frauen zu gehorchen haben und bis heute gehorchen. Dies erklärt, warum Filmstars und Musiker so begehrt sind, egal wie sie aussehen und sogar wenn sie nicht besonders vermögend sind, denn schließlich sind sie so oder so der "Führer" einer sehr großen Gruppe. Wenn beispielsweise ein Musiker auf der Bühne "Alle Hände hooooch" ruft, folgen tausende von Zuschauern diesem Kommando. Ein deutlicheres Zeichen für das Leiten einer Gruppe, als die direkte, massenhafte Ausführung eines Befehls gibt es nicht.

Nun waren in der Steinzeit die Ressourcen begrenzt, was Nahrung anging. Die wichtigste Quelle dafür war die Jagd, und damit galt ein erfolgreicher Jäger automatisch als attraktiver Mann. Frauen haben also jahrtausendlang Ausschau gehalten nach Männern, die besonders erfolgreiche Jäger waren, denn diese konnten das Überleben der Frau und der gemeinsamen

Kinder am wahrscheinlichsten sichern. Männer, die zu ungeschickt waren, um Wild zu erlegen, waren nicht gefragt.

Welche Männer gute Jäger waren, konnten Frauen damals ganz einfach daran ablesen, wieviel Beute sie nach Hause brachten. Heute hingegen erhöht es die Chancen auf einen Aufriss so gut wie gar nicht, wenn man mit zwei erschlagenen, leicht blutigen Hasen durch die Kneipen zieht. Der "erfolgreiche Jäger" definiert sich inzwischen anders. Aber noch immer sind diejenigen Männer für Frauen am attraktivsten, die das eigene Überleben und das Überleben des gemeinsamen Nachwuchses am besten sichern konnten. Nur müssen an die Stelle des erlegten Wildes Hinweise auf beruflichen Erfolg treten.

Diese Hinweise zu erhalten, bevor sie mit einem Mann ins Bett gehen, ist deshalb vielfach noch heute wichtig für eine Frau, weil für ihr über Jahrtausende geprägtes Unterbewusstsein Sex immer noch gleichbedeutend mit Fortpflanzung ist. Dieses Unterbewusstsein weiß nichts von der Anti-Baby-Pille, Unterhaltszahlungen und dem modernen Sozialstaat und davon, dass eine Frau inzwischen auch selbst die Ernährerrolle für eine Familie übernehmen könnte. Stattdessen geht es weiterhin von der Situation aus, die im bei weitem längsten Zeitraum der Menschheitsgeschichte Wirklichkeit war: Eine Schwangerschaft sowie die Geburt und Aufzucht eines Kindes dauern lange, behindern und schwächen die Mutter. Das alles zusammengenommen bedeutet, insbesondere wenn der Vater als Ernährer nicht zur Verfügung stehen sollte, ein Risiko, das tödlich enden kann. Das Unterbewusstsein einer Frau benötigt somit häufig Hinweise dafür, dass ein Mann, mit dem sie ins Bett geht, erstens in der Lage ist, ein treusorgender Vater zu sein, und zweitens auch gewillt ist, eine derartige Verantwortung zu übernehmen. Natürlich kann es immer zu Situationen kommen, in denen eine Frau ihr Bedürfnis nach solchen Hinweisen ignoriert und trotz deren Fehlen mit einem Mann in die Kiste steigt. Aber grundsätzlich ist dieses Bedürfnis zunächst einmal vorhanden. Welche Hinweise genau sollte eine Frau also von einem Mann erhalten, der erfolgreich um sie wirbt?

- Hinweise auf genetische Sicherheit

Eine Frau möchte grundsätzlich gerne dafür sorgen, dass ihr Nachwuchs die bestmöglichen Gene erhält, die sie bekommen kann. Starke und gesunde Männer werden also bevorzugt. Außerdem werden Gene bevorzugt, die sich von den eigenen deutlich unterscheiden. Dieses Bedürfnis schützt vor Inzest und sorgt dafür, dass ein Kind außer den Talenten, die ihm die mütterlichen Gene vererben, von seinem Vater neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten vererbt bekommt, so dass die Nachkommen über eine breitere Palette an günstigen Eigenschaften verfügen als ihre Eltern.

Welche genetische Sicherheit ein Mann aufweist, erfährt eine Frau unbewusst beispielsweise über die Form seines Gesichts, die Beschaffenheit seiner Haut, seinen Geruch und den Geschmack seines Speichels. Bei einem einfachen Kuss werden dem Partner so viele genetische Informationen mitgeteilt, dass eine Frau schon dadurch merkt, ob ein Mann für sie in Frage kommt oder nicht. In Befragungen, die unter Studenten vorgenommen wurden, berichteten diese immer wieder, von einem Mitglied des anderen Geschlechts sehr angezogen zu sein, nur um nach dem ersten Kuss jegliches Interesse zu verlieren. Der Entscheidungsprozess, der sich hier abspielt, dringt aber nicht in den bewussten Teil des menschlichen Verstandes vor.

- Hinweise auf wirtschaftliche Sicherheit

Eine Frau muss das Gefühl haben, das du in der Lage bist sie und ihr Kind zu ernähren. Geld macht sexy. Natürlich denkt eine Frau bewusst an die vielen tollen Dinge, die sie sich von deinem Geld kaufen könnte, aber unterbewusst denkt sie immer auch an die Ernährung eines Kindes. Wenn du also einen soliden Job hast, bist du generell attraktiver, als wenn du arbeitslos bist und von Hartz IV lebst. Auch ein guter Schulabschluss und eine

abgeschlossene Ausbildung helfen hier, denn damit ist die Chance, dass du einen gut bezahlten Job bekommst, deutlich höher.

Wirtschaftliche Sicherheit können aber auch durch die Intelligenz und Bildung eines Mannes belegt werden. Ein kluger Mann macht mehr Beute (ob im wörtlichen oder übertragenen Sinne) als einer, der zu doof ist, ein Loch in den Schnee zu pinkeln. Das bedeutet: Auch Intelligenz und Wissen sind sexy.

In diesen Bereich gehört im übrigen auch die praktische Intelligenz eines guten Handwerkers. Ein handwerklich begabter Mann zeigt Selbstständigkeit und gibt der Frau Sicherheit. Denn er kann – auch bei der Erziehung des Nachwuchses – mehr Unterstützung leisten als jemand mit zwei linken Händen

- Hinweise auf körperlichen Schutz vor Angriffen

Frauen sind im Durchschnitt körperlich eindeutig schwächer als Männer und können sich schlechter verteidigen. Deswegen suchen sie häufig einen Beschützer: einen Mann, in dessen Gegenwart sie sich wohlbehütet fühlen. Das kann zum einen durch Muskeln signalisiert werden: Wenn du ein Kreuz wie ein Kleiderschrank hast, dann zeigst du damit, dass du zur Not jeden Angreifer aus dem Weg räumen kannst und eine Frau findet an deiner Schulter Geborgenheit. Zum anderen kannst du diese Sicherheit aber auch ausstrahlen, wenn du über Macht verfügst. Falls du – wieder im übertragenen Sinne – der Häuptling einer Gruppe bist, dann bietet diese Gruppe Schutz.

- Hinweise auf soziale Sicherheit

Die Geborgenheit einer Gruppe ist für eine Frau noch wichtiger als für einen Mann, denn menschengeschichtlich waren Frauen auf sich allein gestellt viel weniger überlebensfähig als Männer. Um geschützt zu bleiben, vermeiden Frauen vielfach noch heute alles, was sie aus ihrer Gruppe herauslösen könnte. Darum ist es einer Frau viel wichtiger als einem Mann, ein möglichst positives Bild abzugeben. Falls sie beispielsweise von ihrem sozialen Umfeld als "Flittchen" oder "Schlampe" wahrgenommen würde, hätte sie die Solidarität der Gruppe verloren. Sie würde stattdessen als eine Bedrohung wahrgenommen, die anderen Frauen ihre Männer oder zumindest deren unbedingte Treue rauben könnte. Deshalb vermeiden die meisten Frauen Handlungen, die so wirken, als würden sie mit vielen unterschiedlichen Männern Sex haben. Und wenn sie mit einem Mann ins Bett gehen, wollen sie auch nicht, dass er Einzelheiten dieser Begegnung anderen Menschen weitererzählt. Auch das könnte nämlich dazu führen, dass die betroffene Frau von manchen als Schlampe betrachtet wird. Die Suche nach Sicherheit bedeutet aber auch, dass eine Frau es schätzt, wenn einem Mann Mitmenschen am Herz liegen, die weniger stark sind als er selbst. Ein Mann, der sich um Schwächere und Hilflose kümmert, insbesondere wenn es sich dabei um seine eigenen Leute (seinen "Stamm") handelt, ist deshalb für Frauen ebenfalls sehr attraktiv.

- Hinweise auf Hygiene und Körperpflege

Ein Mann, der sich gut um seinen Körper kümmert, zeigt, dass er darauf vermutlich auch bei seinem Kind achten wird. Da das Immunsystem bei Säuglingen und Kleinkindern noch nicht stark entwickelt ist, müssen sie besonders sauber gehalten werden. Deshalb wird ein gepflegter Mann eher als ein potentiell guter Vater wahrgenommen. Gleichzeitig signalisiert ein makelloser Körper, dass er vermutlich keine ansteckenden Krankheiten in sich trägt, die der Frau selbst gefährlich werden könnten. (Wie sehr dieser Eindruck allerdings täuschen kann, zeigt sich daran, wie überrascht manche Menschen sind, sobald sie erfahren, dass ein Sexualpartner HIV-positiv ist und sie um keinen AIDS-Test gebeten hatten, weil er "doch absolut gesund" aussah.)

Ich hoffe, durch all das bis hierher Gesagte ist deutlich geworden, dass in die Entscheidung einer Frau, mit einem Mann Sex zu haben, wesentlich mehr Faktoren hineinspielen als umgekehrt. Männer achten fast nur auf die genetischen Vorteile einer Partnerin, Frauen achten auf viel mehr. Selbst wenn du also keine perfekten Erbanlagen hast, einer Frau aber viel Sicherheit bieten kannst, bist du für sie als Sexpartner attraktiv.

Aber gerade weil die geschilderten Faktoren so zahlreich sind, ist es für eine Frau schwer, sie alle zu prüfen, bevor sie mit dir ins Bett geht. Deshalb wählt sie unbewusst häufig eine Abkürzung: Sie verlässt sich auf das Urteil anderer Frauen. Wenn eine Frau den Eindruck erhält, dass du bei anderen Frauen sehr begehrt bist, wird sie davon ausgehen, dass dich diese anderen Frauen bereits auf Herz und Nieren gecheckt haben, und sich selbst deshalb diese Mühe sparen. Das macht es ihr deutlich einfacher. Frauen nehmen dabei aber nicht nur den direkten Kontakt wahr (also etwa wenn du eine sehr attraktive Frau an deiner Seite hast), sondern sie bemerken auch, wenn andere Frauen dich attraktiv finden, die du gar nicht kennst. Du wirkst mit solchen anderen Frauen in der Nähe also begehrenswerter, als wenn du mit deiner Angebeteten alleine bist.

Das ließ sich auch in verschiedenen Experimenten bestätigen. Beispielsweise zeigten Melissa Burkley und Jessica Parker von der Oklahoma State University ihren Probandinnen das Bild ein und desselben Mannes – nur behaupteten sie mal, dass er Single sei, und mal, dass er sich in einer Beziehung befände. 59 Prozent der Frauen, denen der Mann als Single vorgestellt wurde, zeigten sich an einer Beziehung interessiert – aber 90 Prozent der Frauen, denen man sagte, er sei bereits in festen Händen. Die Forscherinnen gelangten zu der Schlussfolgerung, Frauen interessierten sich eher für gebundene Männer, weil diese bereits von einer anderen Frauen geprüft und als zufriedenstellend für eine Partnerschaft bewertet worden waren.

In einem weiteren Experiment an der Universität Aberdeen bekamen Frauen Fotografien von Männern zu sehen, die alle ähnlich attraktiv waren, und wurden danach gefragt, welche davon ihnen besonders gut gefielen. Danach zeigte man den Frauen eine Dia-Show mit Aufnahmen derselben Männer. Aber diesmal waren neben ihnen auch Frauen zu sehen – mal lächelten sie die Männer an, mal wirkten sie eher desinteressiert. Als die Versuchsteilnehmerinnen die Männerfotos danach erneut bewerten sollten, wiesen sie eine deutliche Vorliebe für jene Männer auf, die von anderen Frauen angelächelt worden waren – selbst wenn ihre Sympathie für diese Männer zuvor bei null gelegen hatte. "Man glaubt ja, dass Attraktivität eine Entscheidung des persönlichen Geschmacks ist", erklärte Dr. Ben Jones, der Leiter des Experiments, dazu. "Aber unsere Studie zeigt, dass Menschen zu einem großen Teil davon beeinflusst werden, was andere Leute von bestimmten Menschen zu halten scheinen."

Damit wären wir gleich bei meinem ersten konkreten Ratschlag an dich: Es ist ein kluger Schachzug, wenn du dich mit sehr vielen Frauen anfreundest und gut verstehst, an denen du gar kein erotisches Interesse hast. Und selbst wenn du bei einer attraktiven Frau nur "auf der Kumpelschiene" landest, also lediglich als Freund, aber nicht als möglicher Sexpartner wahrgenommen wirst, ist das kein Grund, unglücklich zu sein. Lieber solltest du dir die betreffende Frau warmhalten: Ihre Sympathiebekundungen können durchaus hilfreich sein, wenn du bei einer anderen scharfen Schnitte landen willst.

Dieser Ratschlag kommt aber gleich mit einem eingebauten Sicherheitshinweis, der auch für alle anderen Ratschläge in diesem Buch gilt: Du kannst deine gesamte positive Ausstrahlung damit ruinieren, dass du einen der Faktoren, die einer Frau wichtig sind, mit manipulativen Methoden erzeugen möchtest. Frauen sind ja auch nicht blöd, sondern haben oft sogar sehr feine Antennen. Sobald eine Frau bewusst oder unbewusst merkt, dass du nur eine Nummer abziehst, wird sie knallhart schlussfolgern: Wenn du es nötig hast, bestimmte Werte zum Schein zu erzeugen, dürften sie die in Wirklichkeit fehlen. Dieser Eindruck wird in der Szene professioneller Verführer als Inkongruenz bezeichnet, also als mangelnde Übereinstimmung von Sein und Schein. Das macht dich wirklich unattraktiv, denn die betreffende Frau wird jetzt davon ausgehen, dass, wenn du in diesem einen Bereich unehrlich bist, sie sich auch in

anderen Bereichen nicht auf den guten Eindruck verlassen kann, den du vor ihr erzeugst. Deshalb ist es wichtig, als Mann tatsächlich echt und stark zu werden. Wie du das erreichen kannst, auch wenn du kein Bodybuilder und kein Wirtschaftsmagnat bist, werde ich in den nächsten Kapiteln erklären.

Wann ist ein Mann ein Mann?

Einen Grund, warum ich Arne Hoffmann, den ich als Co-Autor gewinnen konnte, so schätze, ist, weil er in seinen Büchern und Artikeln etwas auf den Punkt gebracht hat, das ich schon lange in mir selbst gespürt habe – und später in den Männern, die ich coachte: Der wahre Verlierer unserer heutigen Zeit ist der Mann. Männer sind zutiefst verunsichert. Gefangen zwischen Selbstvorwürfen, was für primitive, kriegstreibende Sexbestien sie seien, und ebenso gefangen zwischen den Ansprüchen vieler Frauen. Ein Mann sollte heute nett sein, aber nicht zu nett. Familienmensch, aber auch Abenteurer. Zärtlicher Liebhaber, aber auch Tier. Hauptversorger der Familie, aber er soll gefälligst auch kochen und im Haushalt helfen. Intellektuell sein, aber auch Partylöwe. Dass Männer unter allen diesen Ansprüchen zerbrechen oder sich in die Totalverweigerung zurückziehen, das hat Arne Hoffmann in seinen Büchern eindrucksvoll belegt. Ich empfehle dir, diese Bücher zu lesen, wenn du dich näher dafür interessierst, warum du dich so fühlst, wie du dich fühlst. In diesem Buch hier, das wir gemeinsam geschrieben haben, soll es um die Befreiung der Männer aus dieser Misere gehen. Und zwar anders, als in den meisten von Arne Hoffmanns anderen Büchern, nicht hauptsächlich im politischen, sondern vor allem im privaten Bereich. Dem Bereich persönlicher Beziehungen zu Frauen.

Was ist männlich? Was ist unmännlich? Es scheint, als ob unsere Medien nur zwei Bilder von Männlichkeit kennen. Der eine Typ Mann bricht Genicke wie Streichhölzer, mäht Heerscharen von Leuten mit dem Maschinengewehr um, treibt es mit jeder Frau, der er begegnet, raucht wie ein Schlot, kippt den Whisky mit einem Schluck runter und rettet nebenbei die Welt. Unzählige Action-Helden könnte man hier als Beispiel anführen. Der andere Typus Mann ist der liebe Trotteltyp, der so gerne und oft in den sogenannten Romantischen Komödien gezeigt wird. Er bekommt sein Leben nicht in den Griff, und nur durch einen glücklichen Zufall trifft er zuletzt die schöne, kluge Frau, die er am Ende des Films gewinnt, nachdem er sich ausreichend selbst erniedrigt hat.

Zwei Filme möchte ich als Beispiel nennen. Der Streifen "Beim ersten Mal" aus dem Jahr 2007 etwa zeigt die Geschichte eines fast lebensunfähigen Losers, der durch einen Zufall im Vollsuff eine verantwortungsbewusste, aufstrebende Karrierefrau flachlegt und ihr dabei leider ein Kind macht. Halb angewidert lässt sie sich später auf ihn ein. Ihre beste Freundin gibt ihr den Tipp, man müsste sich den Mann nur richtig erziehen. Und das tut sie dann auch, mit allen Mitteln.

Im richtigen Leben würde sie ihn vielleicht durch ständige Nörgeleien und Streitereien zu einem besseren Sklaven machen und ihn irgendwann betrügen. Oder sie würde sich schnell einen reichen Langweiler angeln, damit der das Kind versorgt.

Ein anderer Film dieser Machart ist "... und dann kam Polly" (mit Ben Stiller und Jennifer Aniston). Die männliche Hauptfigur hat einen kleinen Hygienetick. Der Film endet damit, dass er ihr seine Liebe beweisen will, indem er auf dem Boden herumkriecht und Nüsse von der Straße isst. Auf den ersten Blick lustig. Auf den zweiten Blick entwürdigend und in keiner Weise realistisch. Sollte einer von euch Lesern je eine Frau erobert haben, indem er vor ihr auf der Straße herumkrochen ist und vom Boden gefressen hat – bitte meldet euch bei mir. Ich glaube nicht, dass es so etwas gibt.

Die bekannte Paartherapeutin Astrid von Friesen hat 2005 in einem Artikel für das Deutschlandradio einmal über die immer häufigeren Formen von Partnerschaft berichtet. Dieser Beitrag trug die treffende Überschrift "Von flunschigen Frauen und devoten Männern". Darin schreibt Astrid von Friesen: "Was ist los mit Männern und Frauen? Zickig, unzufrieden und klagend die eine Seite, devot, hilflos, schweigend dagegen der männliche Part." Dieser erdulde "die Macht der Frauen, deren Meinungshoheit in Sachen Gefühle und Kinder: 'Ich fühle, also bin ich, also habe ich Recht.' Sie sind ausgeliefert an die weibliche Interpretation der Menschenrechte, wenn es um die Kinder geht: Frauen verheimlichen den

Vater, sie setzen Kuckuckskinder und damit Lügen in die Familien oder sie reproduzieren sich gleich eigenhändig bzw. verstoßen Männer aus den Familien. (...) Etliche der 68iger Sozialarbeiter und Familienrichter schleppen ihre Angst vor der eigenen omnipotenten Mutter mit ins Büro, so dass sie in hinterherhinkendem Gehorsam allen Müttern, die vor ihrem Schreibtisch das Blaue von Himmel herunterlügen, willfährig nachgeben. (...) Wo sind denn auch taffe männliche Vorbilder außerhalb der Gewaltvideos? Gerade wir Frauen erinnern noch den demütigenden Zustand: Wer keine Worte hat und nicht gehört wird, kann weder eine Identität geschweige denn Macht erlangen. Wie, um Himmelswillen, könnte es funktionieren, dass kleine Jungen im emotionalen Matriarchat eigene Worte finden und damit sich selbst und eine neue Definition ihrer Rollen? Jenseits der Kontrolle und Macht ihrer Mütter? Kann es auch sein, dass durch die Verunglimpfung von männlichen Eigenschaften wie z. B. Durchsetzungskraft, Verantwortungsbewusstsein, Zielstrebigkeit, ein Verlust im Pädagogischen eintrat?"

Zu welcher Form von Partnerschaft dieser Verlust führen kann, schilderte sehr anschaulich Martina Bortolani im März 2007 in einem Artikel der Schweizer *Sonntagszeitung*. Bortolanis Beobachtung setzt ein auf einer perfekten Party mit entspannter Stimmung. "Bis sie kommen. Nennen wir sie Marion und Tom. Ein kinderloses Paar, schon länger zusammen, attraktiv, von Kopf bis Fuss gestylt. Händchenhaltend stossen sie zu den Partygästen. Trällernd begrüsst sie ihre Freundinnen, schnell werden die Köpfe zusammengesteckt für den neuesten Klatsch. Er besorgt Drinks und hält ihr das Glas hin. 'Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass ich kein Eis will?!' Sie rollt die Augen und stöhnt. 'Sorry Liebes, ich besorg dir gleich einen neuen.' Er zottelt ab. 'Typisch für ihn', sagt sie mit Engels Gesicht in die Runde, 'immer zuerst machen und dann denken.' Ein überdrehtes Lachen. Man könnte ihr auf der Stelle den Drink über ihr perfekt frisiertes Haupt kippen.

Das sind sie. Die Dominetten. Außen nett und adrett, innen Domina. Sie kommandieren, zicken, nörgeln und stänkern am meisten über ihre Männer. An der Seite der Dominette hat nur einer Platz: der Hampelmann der Grund für ihre schlechte Laune. Er verdient zu wenig, fährt das falsche Auto, erzieht die Kinder nicht, trägt spießige Kleider, verkehrt mit den falschen Leuten und so weiter und so fort. Zusammen verkörpern sie einen neuen Paartypus, der immer öfters auftaucht: die Königin und ihr Hofnarr. Solche wenig märchenhafte Paarkonstellationen gab es zwar schon immer, doch neu ist die öffentliche Bühne, auf denen die beiden spielen. Frauen demonstrieren ihre Macht in der Gesellschaft. Und die Männer genieren sich nicht mehr, zuzugeben, dass sie die Hosen anhat. An der Party, bei einem Essen unter Freunden oder auf dem Fernsehschirm. Weibliche Dominanz in Beziehungen ist aus der Tabuzone gerückt und zum Gesprächsthema geworden."

Jahrzentelang hat man Männern eingetrichtert, dass es politisch komplett inkorrekt und einem Neandertaler ähnlich sei, wenn sie eine Partnerin wählten, die zu ihnen aufblickte. In denselben Jahrzehnten hat man Männern wieder und wieder erklärte, wie minderwertig sie seien. "Eine Krankheit namens Mann" titelte unlängst der SPIEGEL. Wie hochwertig hingegen die Frauen, deren Jahrtausend gerade begonnen hatte! Die Männerbewegung hat endlose Listen von solchen Artikeln zusammengestellt. Einer auf mehreren Websites abrufbaren Gesamtschau dieser Artikel zufolge sind Frauen die besseren Ärzte, die besseren Aktienstrategen, die besseren Astronauten, die besseren Autofahrer, die besseren Banker, die besseren Beifahrer, die besseren Chefs, die besseren Cowboys, die besseren Deutschen, die besseren Dramatiker, die besseren Ermittler, die besseren Familienmitglieder, die besseren Feuerwehrmänner, die besseren Finanzexperten, die besseren Möbelbauer, die besseren Internetnutzer, die besseren Jobfinder, die besseren Klingeltonkunden, die besseren Kletterer, die besseren Konfliktlöser, die besseren Krisenmanager, die besseren Lügner, die besseren Mathelehrer, die besseren Migranten, die besseren Monster-Trucker, die besseren Mörderinnen, die besseren Multitasker, die besseren PC-Nutzer, die besseren Polizisten, die besseren Raucher, die besseren Reiter, die besseren Schnüffler, die besseren Schuldner, die

besseren Singles, die besseren Sommerzeit-Uhrenumsteller, die besseren Sozialhilfeempfänger, die besseren Spender, die besseren Terroristen, die besseren Umweltschützer, die besseren Unternehmer, die besseren Verlierer, die besseren Wirtschaftler und vieles andere mehr. Als "Beweisführung" für jede dieser Behauptungen gab es in unseren führenden Medien mindestens einen längeren Artikel. Einen ersten Höhepunkt dieser immer absurderen Beiträge erreichte am 18. September 2007 die *Welt* mit dem Artikel "Frauen trinken besonders gefühlvoll". Vermutlich sind wir aber noch lange nicht am Ende dieser Frauen-sind-die-besseren-Menschen-Propaganda angelangt, die sich mal mehr, mal weniger unterschwellig ja auch in vielen Kinofilmen, Fernsehserien und anderen Medien wiederfindet. Wundert sich da jemand, wenn sich dieses Gefälle auch in privaten Beziehungen niederschlägt?

"Der Mann ist orientierungslos geworden" folgert Martina Bortolani. "Als Macho verpönt und als Softie verschmäht, versucht er es nun in der Rolle des Angepassten, des Unterwürfigen. (...) Das Pendel der Emanzipation schlägt zurück. Genau das nutzen bei allem Verständnis für die Gleichberechtigung die Frauen teils unbewusst, teils mit subtilen Machtspielchen aus. Während ein dominanter Mann als Macker und Unterdrücker gilt, wird weibliche Macht mit Unabhängigkeit und Selbstbewusstsein gleichgesetzt. (...) Dominante verwechseln Bevormundung mit Liebe. Ursina Ricklin-Feurer, Psychologin und Mediatorin in Zürich, wundert sich über Frauen in der Praxis, die von ihrem Mann als 'Fifi' reden. Sie aber beklagen, weil sie von einem Mann träumen, 'der wieder mal richtig auf den Tisch klopft'." Wie immens die Sehnsucht zahlloser Frauen nach solchen Männern ist, zeigt das im Augenblick boomende Genre der Romantic Fantasy. Weil sie die echten Männer längst bis ins Letzte abgewertet haben, träumen deren Leserinnen von erotischen Abenteuern mit phantastischen Alphas, die mit ihrer oft animalischen Stärke ihrer weiblichen Partnerin noch klar machen können, wo's lang geht: Vampire, Werwölfe, Leopardmänner, gefallene Engel und Dämonen. Die Büchertische in den Geschäften brechen fast zusammen unter dem Gewicht von ganzen Paletten etliche hundert Seiten dicker Wälzer dieser Machart, und noch immer steigt die Nachfrage der Leserinnenschar an.

Geht es um echte Männer aus Fleisch und Blut, die den Dreh mit Frauen raus haben und bis auf ein paar überspitzte Eigenschaften ganz gut als Vorbild gelten könnten, dann werden sie in den Hollywoodfilmen gezähmt oder kommen zur Besinnung. Auch diese Botschaft mag das weibliche Publikum: Angel dir den Wolf und dann zieh ihm nach und nach jeden Reißzahn einzeln heraus, bis er nichts mehr weiter ist als ein winselndes Hündchen. Und wie ein "Fifi" werden viele dieser Männer im realen Leben behandelt. Entweder sie bekommen einen Tritt und landen vor der Haustür, während sich Frauen mit einem neuem Wolf vergnügt. Oder sie dürfen als Schoßhündchen an der Seite ihrer Partnerin weitervegetieren. Wer so viel mit Männern zusammenarbeitet wie ich, trifft immer wieder auf einen solchen männlichen Zombie und seine kontrollierende Voodoopriesterin. Wenn ich mir das ansehe, macht mich das entweder traurig oder wütend. Es ist, wie einen Löwen im Zoo zu sehen: ein stolzes kräftiges Tier, das den Bezug zu seiner Natur verloren hat, kraftlos in der Ecke sitzt und ins Leere guckt.

Man möchte am liebsten hingehen und diesen Mann schütteln und ohrfeigen, damit er wieder den Ruf der Wildnis spürt.

Vielleicht warst oder bist du einer dieser Männer. Dann macht dich das, was ich hier schreibe, vermutlich entweder sehr traurig oder aggressiv. Ich hoffe, es ist letzteres. Wut ist allemal besser als Depression. Denn Wut kann den ersten Schritt darstellen, sich aus seiner Lethargie zu befreien.

Deshalb möchte ich, dass du verflucht wütend wirst!

Leider haben die meisten von uns Männern gelernt, die Fresse zu halten und einfach zu funktionieren. Gerade viele Familienväter kennen das nur zu gut. Es wird Zeit für dich, mein Freund, den Ruf der Wildnis zu hören. Das Tier in dir wachzurufen, die schwarze

Sonnenbrille aufzusetzen, die Lederjacke anzuziehen, die Shotgun durchzuladen, dich auf deine Harley zu schwingen und in den Krieg zu ziehen. Es ist Zeit, deine selbstangelegten Fesseln zu sprengen. Jedem, der dich bremsen will, ins Gesicht zu spucken und jedem, der dich bremst, den Mittelfinger zu zeigen. Um mit es mit den Worten von Marilyn Manson zu sagen: "I don't have enough middle fingers".

Die meisten Männer, die in meine Workshops und Flirt-Seminare kommen, wollen von mir lernen, was sie sagen oder tun sollen, um bei den Frauen zu landen. Welcher Spruch kommt bei den Frauen an? Worüber soll ich mit ihnen reden? Wie mache ich sie glücklich? Und schon hängen sie wieder in der gleichen Abwärtsspirale, in der sie vorher steckten. Wir haben gut gelernt, es den Frauen recht zu machen, ihnen nach den Mund zu reden, unsere sexuellen Bedürfnisse zu verbergen, um sie ja nicht zu verschrecken – und das Ergebnis sind zahllose unglückliche männliche Jungfrauen jenseits der 30.

Wenn die feministisch beeinflussten Frauen wenigstens mit dem Monster, das sie erschaffen haben, vögeln würden, dann wäre die Welt ja noch halbwegs in Ordnung! Aber absurderweise wollen sie auch ihre eigene Züchtung nicht. Sie wollen sie *erst recht* nicht. Niemand will sie – außer vielleicht eine Frau mit Mamakomplex.

Manche Frauen entscheiden sich für diesen Typ Mann als Versorger. Auch das ist gar keine dumme Strategie. Abhauen wird dieser Mann garantiert nicht. Denn ihn nimmt keine andere Frau. Beklagen wird er sich auch nicht. Er hat seine Rolle akzeptiert und Geld schafft er auch regelmäßig an, weil er zuverlässig ist und sein eigenes Leben auf dem Familienaltar geopfert hat. Gut, einmal im Monat muss man ihn halt ranlassen. Das erträgt man dann, aber nur in der Missionarstellung. Einen geblasen bekommt er vielleicht zum Geburtstag oder wenn er ein besonders liebes Hündchen war.

Dass die Frauen mit dieser Lösung nur oberflächlich zufrieden sind, zeigen die Statistiken über Seitensprünge, Bestseller wie "Ich habe einen Liebhaber" (samt Folgebänden) und das häufige Genörgel sowie die schlechte Laune vieler solcher Frauen.

Also konfrontiere ich Männer, die meine Hilfe suchen, mit Fragen wie "Was wollt ihr denn?" und "Was erwartest du denn von einer Frau, damit du sie nimmst?" Daraufhin sehen mich diese Männer an, als ob ich sie gebeten hätte, mir die Kernspaltung zu erklären. Man kann ihnen ansehen, welche Gedanken ihnen durch den Kopf gehen. "Willst du mich verarschen? Ich will einfach überhaupt mal eine Frau haben! Da kann ich doch nicht wählerisch sein!" Es ist traurig, aber wahr. So sieht der Anspruch aus, den viele Männer an eine Partnerin haben: Sie sieht halbwegs menschlich aus und lässt mich ran.

Was sich hier abspielt, ist im Grunde genommen ein einfaches marktwirtschaftliches Prinzip. Die Nachfrage nach dem "Produkt" Frau ist so groß geworden, dass man selbst den größten Schrott gerne akzeptiert – und sogar noch astronomisch hohe Mondpreise dafür zu bieten bereit ist.

Das überbordende Selbstbewusstsein vieler Frauen ist die logische Folge davon. "Ich hasse Sport", erklären sie dir unumwunden beim ersten Date. "Ich bin zu faul dafür." Und wehe, du sagst etwas über ihr Gewicht! Dann wirst du einen Zorn erleben, der sich gewaschen hat. Schließlich wird Frauen in etlichen Medien bestätigt, wie perfekt sie seien: sie, die "Alpha-Mädchen" (SPIEGEL), die "neue F-Klasse" (Thea Dorn), die weiblichen "Super-Singles" (STERN).

Diese Entwicklung ist ein internationales Phänomen. "Wir ziehen eine Generation von Narzisstinnen groß", erklärte die US-amerikanische Psychologiestudierende Jean Twenge dem Wall Street Journal am 12. Juni 2009. Frauen im College-Alter entwickelten ihren Untersuchungen zufolge narzisstische Züge viermal so häufig wie Männer desselben Alters. Und in der britischen Daily Mail überschrieb im September 2009 die Publizistin Lucy Taylor einen ihrer Artikel mit "Die Ego-Epidemie: Wie mehr und mehr von uns Frauen sich in das Gefühl steigern, wie großartig wir sind".

"Immer mehr von uns haben gewaltige Erwartungen an uns, unser Leben und jeden, der darin eine Rolle spielt", führt Taylor darin aus. "Wir glauben, dass sich das Universum um uns dreht, wir haben eine wahnhaftige Vorstellung unserer Großartigkeit und glauben, dass wir klüger, talentierter und attraktiver sind, als tatsächlich der Fall ist. wir haben Probleme dabei, Kritik zu akzeptieren und Mitgefühl auszusenden, weil wir mehr als genug mit uns selbst beschäftigt sind (...) Die Sphäre, in der unsere Besessenheit von uns selbst vielleicht am offensichtlichsten ist und wo man die Folgen davon am unmittelbarsten fühlt, ist die Dating-Szene." Als Beispiel nennt Taylor einen kürzlich erschienenen Magazin-Artikel, in dem mehrere Frauen in ihren späten Zwanzigern und Dreißigern erklärten, warum sie immer noch Single seien: "Eine 39jährige Kosmetikerin behauptete, sie sei zu unabhängig für eine Beziehung. Eine 38jährige Musikagentin erklärte ihren Singlestatus dadurch, dass sie ein Alphaweibchen sei: unabhängig, resolut, willensstark, ehrgeizig und einschüchternd. Sie legte dar, dass sie ein tolles Appartement mit einer tollen Einrichtung besaß, ein schickes Auto, Mitglied eines angesagten Fitness-Clubs war und Designermode trug. 'Ich tue, was ich will und wann ich es will'", sagte sie. Man hatte ihr erzählt, und sie schien es zu glauben, dass sie zu erfolgreich und gebildet für die meisten Männer wäre. (...) Natürlich ist nichts falsch daran, hohe Ansprüche zu haben. Aber wenn sich das in Wahnhaftigkeit und vollkommen unrealistischen Plänen äußert, ist das eine ganz andere Sache."

Als Unterstützung ihrer Beobachtungen zitiert Taylor Margot Medhurt, die Gründerin einer Partner-Vermittlungsagentur für Geschäftsleute. Nach 30 Jahren Tätigkeit in diesem Bereich stellte Medhurt jetzt eine bemerkenswerte Entwicklung fest: "Früher hatten Frauen, die sich an eine Partnervermittlungs-Agentur wandten, eine ziemlich gute Vorstellung davon, wo sie standen, wenn es um ihren Wert auf dem Partnermarkt ging. Aber seit einigen Jahren gibt es eine große Zahl von Frauen, auf die das nicht zutrifft. Sie sind oft in ihren Dreißigern, und es gibt eine gewaltige Kluft dazwischen, wie sie sich selbst wahrnehmen und wie sie von anderen wahrgenommen werden. Sie sind oft sehr unscheinbar, betrachten sich selbst aber als absolut fabelhafte, außergewöhnliche Menschen. Und sie weisen unaufhörlich das Profil jedes Kerls ab, das ich ihnen zusende. Aber wenn ein Mann ihr Profil zurückweist, dann ist der Teufel los. Sie können es nicht fassen. Sie sagen: Ich bin so großartig. Wie kann er es wagen, mich abzuweisen?"

Margot Medhurt berichtet, sie habe einen Aha-Moment gehabt, als sie über den wachsenden Narzissmus bei jungen Frauen las: 67 Prozent im Verlauf der letzten zwanzig Jahre. Zu den Symptomen zählen ein übersteigertes Gefühl der eigenen Bedeutung, der Glauben, dass man jemand ganz Besonderes und besser als andere Menschen ist, ein Anspruch auf übermäßige Bewunderung, das Gefühl ein Vorrecht auf Ruhm, Erfolg und Glück zu haben, die Unfähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen, das Unvermögen, Fehler zuzugeben, ein hochnäsiges Verhalten mit der entsprechenden Einstellung.

Wenn schon eine seit Jahrzehnten tätige, professionelle Partnervermittlerin diesen Supersingle-F-Klassen-Alphamädchen keinen einzigen Kerl schmackhaft machen kann, welche Chancen hast dann du als "ganz normaler Mann" auf dem Parkett der Partnersuche? Die Antwort lässt ein Experiment erahnen, das die lesbische amerikanische Journalistin Norah Vincent unternahm. Sie verkleidete sich für ihr Buch "Ein Jahr als Mann" als Mitglied des anderen Geschlechts und war so auch in der Datingszene unterwegs. Dort stellte sie überrascht fest, dass sie vor jeder Frau, mit der sie überhaupt nur näher in Kontakt treten wollte, zuerst einmal schaulaufen musste. Auch wenn die angeflirteten Damen selbst nicht viel zu bieten hatten, erhoben sie sehr weitreichende Ansprüche, deren Erfüllungen sich oft gegenseitig ausgeschlossen hätten: deutlich selbstbewusst, aber auf keinen Fall arrogant zum Beispiel. Am beliebtesten war die Mischung: ein richtiger Kerl, ein Fels in der Brandung, der eine Frau auch schon mal leidenschaftlich aufs Bett schleudern sollte, aber bitte gleichzeitig empfindsam, sensibel, mit Sinn für Poesie und ohne Scheu, seine Gefühle zu zeigen. "Wenn Frauen vom Madonna-Hure-Komplex gefangen sind", erkannte Vincent, "dann sind es

Männer genauso von einem Krieger-Minnesänger-Komplex." Besonders erschwert wurde dieses Schaulaufen dadurch, dass die von Vincent angesprochenen Frauen ihr zunächst mit unverhohlenem Missrauen begegneten und jedes Verhalten erst einmal gegen sie auslegten. Wo Männer, denen sie als Mann begegnete, "ihm" erst mal unterstellten, dass er in Ordnung sei, solange er nicht das Gegenteil zeigte, unterstellten die Frauen erst einmal das Schlechteste. Vincent räumt ein, dass sie als Frau auf dieselbe Sichtweise konditioniert worden war: "Ich habe die Textsammlungen des radikalen Feminismus gelesen, und indem ich ihrer Führung folgte, glaubte ich, dass sämtliche Männer vom Patriarchat beschmutzt seien." Jetzt, mit veränderter Perspektive, fiel ihr aber auf, wie zerstörerisch diese Sichtweise war. Deshalb forderte sie zum Schluss ihres Buches eine Emanzipationsbewegung für Männer.

Wer sich bei der Partnersuche schon auf dieses Spiel einlässt, braucht sich nicht zu wundern, wenn er in der so entstandenen Partnerschaft nur noch als "Fifi" glänzen kann. So erscheint es heute vollkommen akzeptiert, dass Frauen ihren Partner auch vor gemeinsamen Freunden genüsslich niedermachen dürfen: "Naja, mein Dieter hat langsam auch keine Haare mehr auf dem Kopf, und setzt auch ein Bäuchlein an, aber was trinkst du auch immer so viel Bier. Brad Pitt ist er nun wirklich nicht. Und im Bett – naja, reden wir nicht drüber." Dabei wird sie freundlich in die Runde lachen und Dieter auf die Schulter klopfen. Dieter hingegen möchte sich am liebsten besinnungslos saufen oder einfach nur sterben. Wenn er solche Dinge überhaupt noch fühlt.

Natürlich haben wir Männer von all dem Medien-Trara genauso manipulieren lassen wie viele Frauen. Wir glauben inzwischen wirklich, dass Frauen Mangelware sind und dass wir sie unbedingt benötigen. Rein logisch betrachtet ist das vollkommener Unsinn. Und das war es über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg.

Früher mussten Frauen zusehen, dass sie einen möglichst guten Mann für sich gewannen. Nicht ohne Grund bekam ein Mann vom Vater der Braut noch zusätzlich vier Schweine, fünf Kühe und ein Haus – und nicht umgekehrt. Auch heute noch ist es weit überwiegend so, dass das Grundkapital vieler Frauen bei der Partnersuche (Jugend und Schönheit) mit den Jahren ebenso rapide schwindet, wie das Kapital vieler Männer (Status und Finanzkraft) im Lauf der Jahre ebenso rapide wächst. Auch kann ein Sechzigjähriger im Gegensatz zu einer Frau gleichen Alters problemlos eine Familie gründen. Die Zeit ist also klar auf der Seite von uns Männern. Trotzdem benehmen sich die meisten von uns so, als wäre das Gegenteil der Fall. Dabei müssten uns unsere eigenen Beobachtungen eigentlich zigfach eines Besseren belehren: Die gleiche arrogante Tussi, die einen mit 24 gnadenlos abfertigt, greift einem, sobald sie 40 ist, an Karneval besoffen an den Arsch und will einen abschleppen. Sobald ihre Attraktivität sinkt, kommt noch so ziemlich jede Frau aus ihrer passiven Prinzesschenrolle heraus und merkt, dass sie selbst aktiv werden muss. Schaut euch mal in eurem Freundeskreis um, wie panisch die Frauen schon jenseits der 30 nach einem Mann suchen für Kinder und Ehe. Während ich mit 31 Jahren auf meinem Balkon sitze, eine Zigarette rauche und überlege, welches Bier ich heute Abend trinken werde.

Nicht ohne Grund sagt man "Männer altern wie Wein, Frauen altern wie Milch". Dieses Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern ist keine private These von mir. Im Juni 2010 berichtete die deutsche Presse über mehrere soziologische Untersuchungen, die in diese Richtung weisen. Diesen Studien zufolge sind Männer zwischen 20 und 30 Jahren mäßig bis höchst unzufrieden mit dem eigenen Leben, während junge Frauen in diesem Alter die glücklichsten Menschen überhaupt sind. Aber irgendwann dreht sich dieses Missverhältnis: Während bei Männern ab 40 die Glückskurve mit jedem Jahr weiter nach oben zeigt, nimmt die Zufriedenheit bei Frauen ab Mitte 30 tendenziell ab. Viele Frauen erleben aber auch erst mit 40 Jahren einen Moment, den manche mit einer bekannten Szene aus den Roadrunner-Zeichentrickfilmen vergleichen: Dabei rennt ein Koyote mit voller Geschwindigkeit über eine

Steilklippe, bleibt einen Moment lang mitten in der Luft stehen, bemerkt dann erschreckt, dass sich unter ihm ein Abgrund befindet – und stürzt in die Tiefe.

Sehr schön wird das Ungleichgewicht zugunsten von uns Männern auch in dem Film "Elementarteilchen" verdeutlicht. Darin erklärt die von Franka Potente gespielte weibliche Hauptfigur Annabelle, was Sache ist: Männer, die einsam altern, haben es nicht so schwer. Sie trinken schlechten Wein, schlafen und am nächsten Tag geht das ganze Spiel von vorne los. Bis sie sterben. Frauen hingegen, so Annabelle, leiden darunter, wenn ihr Körper nicht mehr begehrenswert ist. Und sie können nicht darauf verzichten geliebt zu werden. Ab einem bestimmten Alter bekommen sie vielleicht noch ein paar One-Night-Stands – aber sie werden nicht mehr geliebt.

Gerade die Dialogzeile "Wir können nicht darauf verzichten, geliebt zu werden" ist mir besonders im Gedächtnis geblieben. Denn genau das ist auch meine Erfahrung. Frauen brauchen unsere Aufmerksamkeit fast so sehr wie die Pflanzen das Sonnenlicht. Sie tun alles dafür, sie von uns zu bekommen. Sie laufen stundenlang auf hohen Absätzen herum und leiden dabei peinigende Schmerzen, sie stehen im Winter in kurzen Röcken vor der Disco an, während ich schon in meiner Jeans friere ... Für wen bitte tun sie das alles? Kein Mann würde sich körperlich so geißeln und so unbequeme Sachen tragen, nur um einer Frau zu gefallen. Unsere heutige Zeit ist voller Widersprüche. Und Männer wie Frauen sind gefangen zwischen ihrem angelerntem biologischem Verhalten und sozialen Regeln, die teilweise genau entgegengesetzt ausgerichtet sind:

- Frauen machen sich immer noch stundenlang schön, um einen Mann anzuziehen. Beachtet er sie, würdigt sie ihn aber keines Blickes.

- Frauen ziehen sich Ausschnitte an, bei denen man außer den Nippeln fast alles sieht.

Woraufhin sie sich beklagen, dass Männer ihnen nur auf die Brüste starren würden und ja soooo primitiv wären. Starrt ihnen aber mal einen Abend lang keiner auf die Brüste, laufen sie weinend nach Hause.

- Männer sitzen im Cafe vor einer Frau, haben eine Erektion und können nur noch daran denken, wie sie sie in allen möglichen Stellungen durchvögeln würden. Aber anstatt diesem Verlangen Ausdruck zu verleihen, hören sie sich stundenlange Vorträge über die beste Freundin dieser Frau an und schenken den Wein nach.

Kürzlich kamen nach einem Discobesuch zwei Frauen auf mich zu. Die eine fragte mich "Findest du meine Freundin schön?" Ich antwortete zum größten Teil aus Höflichkeit "Ja, sie sieht gut aus." Darauf das Mädchen: " Oh danke, dass du ihr das gesagt hast! Sie ist total frustriert, dass sie heute kein einziger Mann angetanzt hat."

Ich wiederhole: Frauen können nicht darauf verzichten, von uns geliebt zu werden. Bei uns Männern ist es doch so: Wenn die Triebe nachlassen, sitzen wir wie die Griechen im Straßencafe und spielen Backgammon oder schreiben tiefgründige Bücher. Wir können uns köstlich unter unseren Geschlechtsgenossen amüsieren, ohne dass auch noch ein Wort über Frauen fällt. Was machen Frauen, wenn sie zusammenhocken: Sie reden über uns!

Ob und wann er angerufen hat. Was er gesagt hat. Was er wohl damit gemeint hat. Wie sie auf seine letzte SMS reagieren soll. Was sie beim Date anziehen soll. Und vieles ähnliches mehr.

Männer, wacht endlich auf! Kein Mann braucht irgendeine Frau in seinem Leben. Keiner. Selbst um den sexuellen Notstand kann man sich entweder eigenhändig kümmern oder diese Aufgabe engagierten Fachkräften überlassen. Darum schließlich wettern viele Feministinnen so leidenschaftlich gegen Prostitution oder gegen "Pornos und Wichser". Sie hassen diese Dinge, weil sie ihnen einen großen Teil ihrer Macht als Frauen nehmen. Aber sie hatten mit diesem Kampf keinen Erfolg. Jegliche Macht liegt noch immer bei uns Männern. Das war früher so und ist heute noch genauso. Wir müssen es nur wieder erkennen (oder uns daran erinnern), es leben – und nicht ausnutzen. Das letzte, was wir brauchen, ist ein vergleichbar verheerender Schub von Narzissmus unter jungen Männern. Wenn auch wir uns emanzipieren, können wir aus dem lernen, was die Frauen falsch gemacht haben. Sinn der

Sache ist ein gesundes Selbstbewusstsein – und nicht, sich ebenfalls für Gottes Geschenk an die Menschheit zu halten.

Vielleicht hört sich vieles von dem, was du auf den letzten Seiten von mir gelesen hast, so an, als ob ich ein frustrierter Frauenhasser wäre. Genau das Gegenteil ist der Fall! Ich liebe Frauen ich vergöttere sie – aber auf eine Art, die ich dir später noch vorstellen werde. Ich hasse nur Manipulation. Und ich wähle so drastische Worte, um dich aufzuwühlen und zu bewegen. Damit du dich endlich in Bewegung setzt.

Ich möchte nicht, dass du auf die Straße oder in die Disco gehst wie ein Bettler, der versucht, von den anderen ein Almosen zu bekommen. Ein Mann, der sich glücklich schätzt, wenn er mal "eine abbekommt". Sondern mit der Einstellung, dass du den Frauen ein unglaubliches Geschenk machst mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Bewunderung. Denn um diese zu erhalten, investieren Frauen auch heute noch einen immensen Teil ihrer Lebenszeit.

Insofern muss der immer stärker werden Narzissmus vieler junger Frauen, ihre immer größer werdende Eitelkeit und ihr Hunger nach Bewunderung, für einen Verführer keinerlei Hindernis darstellen, sondern im Gegenteil: einen Ansatzpunkt. Die gängige Fachliteratur zum Thema Narzissmus geht fast nur auf die negative, Partnerschaften zerstörende Seite dieser Eigenschaft ein. Setzt man sich aber wirklich gründlich damit auseinander, entdeckt man irgendwann, dass es durchaus Möglichkeiten gibt, mit jemandem umzugehen, der diesen Persönlichkeitsanteil im Übermaß besitzt. Für Prostituierte beispielsweise sind narzisstische Kunden die einfachsten. Diesen Männern müssen sie lediglich immer wieder sagen, wie toll sie seien, schon dürfen sie mit häufigen Besuchen und starker finanzieller Zuwendung rechnen. Jenseits der käuflichen Liebe ist es sinnvoll, Bewunderung und Komplimente dann einzusetzen, wenn das Gegenüber das tut, was man selbst gerne möchte. Wenn der andere von so etwas abhängig ist, gehört es aber dazu, dass man sich selbst von entsprechenden Abhängigkeiten frei macht.

Deshalb ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Tätigkeit als Flirt-Coach die Arbeit an der inneren Einstellung meiner Klienten. Ich brauche heute nicht mehr zu überlegen: Was sage ich wann welcher Frau? Rufe ich sie heute an oder morgen? Wenn das Fundament stimmt, dann stimmt auch der Rest des Hauses.

Viele Dating-Coaches und "Pick-up-Artists" versuchen, eine wunderschöne Villa auf Morast zu bauen. Das klappt eigentlich nie. Die perfekte Masche bleibt eben einfach nur das: eine Masche, die jede halbwegs kluge Frau schnell durchschaut hat, woraufhin sie sich darüber ärgert, so einem Freak auf den Leim gegangen zu sein. Deshalb sind diese Frauen so schnell verschwunden, wie sie gekommen sind.

Bei mir hingegen ist schnell das Problem entstanden, dass sich jede Frau, die ich verführt habe, in mich verliebt hat und bleiben wollte. Das führte dazu, dass ich jeden Abend der Woche eine andere Frau zu "Besuch" hatte, bis ich meinen geschundenen kleinen Freund täglich mit Nivea einreiben musste und es irgendwann gar nicht mehr ging.

Mittlerweile sind drei Frauen pro Woche mein Maximum. Das würde ich Ihnen auch raten, sobald Sie sich die entsprechenden Fertigkeiten angeeignet haben. So bekommt man noch sein restliches Leben geregelt und kann auch etwas tiefere Kontakte zu diesen Frauen aufbauen.

Hier stellt sich natürlich die Frage, warum ich Frauen so in mein Leben ziehe und halten kann. Was macht dieses Fundament aus, von dem ich spreche? Ich habe jahrelang nach meiner eigenen Männlichkeit gesucht und tue es immer noch. Deswegen würde ich auch niemals behaupten, ich wüsste alles über Männlichkeit.

Eines habe ich jedoch gelernt und möchte es auch dir ans Herz legen: Der Erfolg gibt einem Recht. Oder wie es Jesus so schön gesagt hat: An ihren Früchten wirst du sie erkennen. In einer Welt, in der 80 Prozent aller Informationen einfach nur Scharlatanerie sind, ist es schwierig, sich noch an etwas zu orientieren.

Deswegen bitte ich dich, die folgende Übung mit offenen Geiste zu machen und zu beobachten, wie sich dein eigenes Leben und vor allem dein Kontakt zu Frauen zum Positiven verändert.

Überlege dir eine Antwort auf die Frage "Was ist heute männlich?"

Wenn es nach den beliebtesten Klischees von Männlichkeit geht, bin ich wohl einer der unmännlichsten Männer, die es hierzulande gibt. Ich finde Fußball furchtbar langweilig, habe selbst bei der Weltmeisterschaft in Deutschland nur zwei Spiele gesehen. Ich bin eine Null, wenn es ums Heimwerken geht, und kann nicht ein einziges Regal gerade anbringen. Ich hasse Buchhaltung und Steuererklärungen, habe auch keinen besonders guten Draht zu Geld. Karriere war niemals ein Begriff der beeinflusst hat, was ich tue und wie ich lebe. Ich habe noch nie ein eigenes Auto besessen. Lerne ich eine Frau kennen, die ein Auto hat, nehme ich liebend gerne auf dem Beifahrersitz platz und lasse mich herumkutschieren. Würde uns ein Reifen platzen, würde ich zwar mein Bestes geben, um ihn zu wechseln, habe aber keine Ahnung, wie das geht. Ich habe absolut kein Problem, Leute nach dem Weg zu fragen - auch nicht in Anwesenheit von einer Frau. Ich verfüge über praktisch keinerlei Orientierungsvermögen. Ich ekle mich vor Spinnen. Ich habe kein großes Interesse an Mannschaftssport, und wenn ich mal bei so etwas mitmache, ist es mir egal, ob wir gewinnen oder verlieren. Ich bin Vegetarier und habe mir angewöhnt im Sitzen zu pinkeln, weil es praktischer ist und ich faul bin.

Aber ich liebe Bier.

Naja, wenigstens ein Punkt auf der herkömmlichen Männlichkeitsskala. Schockiert? Ich könnte es dir nicht verdenken, wenn es so sein sollte oder wenn du das jetzt Buch weglegen würdest, weil du dir sagst: "Was will so ein Typ mir über Männlichkeit erzählen?"

Trotz all dieser Eigenschaften scheine ich Frauen aber fast magisch anzuziehen und archaische Bedürfnisse bei ihnen zu wecken. Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie oft ich den Satz "Ich will ein Kind von dir!" in kürzester Zeit gehört habe.

Viele Frauen trennen sich vielleicht temporär von mir, weil sie mit meinem Lebensstil nicht klarkommen, scheinen aber auf magische Weise immer wieder zurückzukommen oder betrügen ihre neuen Freunde mit mir.

Etwas muss also dran sein an meiner Art, ein Mann zu sein. Wenn ich in einem Satz verdichten müsste, was diese neue Männlichkeit ausmacht, würde ich es so ausdrücken: Öffne dein Herz, aber vergiss deine Eier nicht!

Wenn du diesen einen Satz vollständig lebst, kannst du dich vor Frauen gar nicht mehr retten.

Du vereinigst in einer Person das, was sich die Frauen im tiefsten ihres Herzens wünschen. Einen herzlichen, starken, liebevollen Mann mit einem gesunden Verhältnis zu seiner eigenen Sexualität. Einen Mann, der im einen Moment wegen der Schönheit einer Frau auf die Knie fallen kann und sie im anderen, wenn es nötig ist, seinen heiligen Zorn spüren lässt und sie mit strenger Hand auf den Pfad der Liebe zurückführt.

Ich möchte hier eine sehr kontroverse These aufstellen: "Der Mann ist der Hüter der Liebe" Und dieser Satz ist auch gleichzeitig der erste Baustein zu deiner Männlichkeit:

Sei ein Hüter der Liebe.

Ich habe in meinem Kontakten zu Männern und Frauen eines sehr deutlich gespürt: Frauen reden sehr gern und viel über die Liebe und gelten vielleicht deshalb in unserer Gesellschaft als das liebesfähigere Geschöpf. Männer reden sehr wenig über die Liebe, leben sie aber meiner Meinung nach am aufrichtigsten und kommen ihr am nächsten. Die Liebe einer Frau ist wie eine Stichflamme. Sie entflammt sehr schnell und schießt nach oben, aber erlischt genauso schnell und ist schnell vergessen.

Mein Co-Autor Arne Hoffmann hat in seinem Liebesratgeber "Romantischer Sex" die Ergebnisse einiger Untersuchungen zusammengestellt, die mir Recht geben. Wir nennen hier nur mal einige davon:

- Männer verlieben sich schneller als Frauen. In einer amerikanischen Studie, in der 700 Paare befragt wurden, zeigte sich, dass 20% der Männer sich schon vor dem vierten Rendezvous verliebt hatten. Hingegen hatten nur 15% der Frauen Amors Pfeil gespürt. Bei der zwanzigsten Verabredung waren sich 45% der Frauen immer noch nicht über ihre Gefühle im klaren, verglichen mit lediglich 30% bei den Männern. Diese Ergebnisse wurden durch sehr ähnliche Zahlen des Münchner Max-Planck-Instituts bestätigt. Dort stellte man fest, dass der Mann seine Entscheidung genaugenommen bereits in den ersten Sekunden des Kennenlernens fällt: Wenn ihm seine Intuition sagt "Das ist die Richtige!", wird er unumkehrbar all seine Gefühle auf diese Frau ausrichten. Sie hingegen wägt noch skeptisch prüfend eine Begegnung nach der anderen ab, wobei der Großteil ihrer Entscheidung vom Kopf gesteuert wird. Insofern überrascht es nicht, dass Frauen in Umfragen viel häufiger als Männer bekunden, jemanden auch dann heiraten zu würden, wenn sie nicht verliebt in ihn wären.
- Männer haben die größeren romantischen Ideale. Eine weitere Untersuchung zeigte nämlich sehr deutlich, dass Männer eine wesentlich unpragmatischere Einstellung zur Liebe hatten, sich etwa viel weniger Gedanken über die soziale Position oder das Einkommen ihres möglichen Partners machten. Ihr Motto war: Solange sich zwei Menschen wahrhaft liebten, würden sich alle anderen Probleme schon lösen lassen.
- Als die amerikanische Kommunikationswissenschaftlerin Leslie Baxter Paare nach dem Grund für ihre Trennung befragte, antworteten Männer weitaus öfter als Frauen, es habe ihnen in der Beziehung an Romantik gefehlt.
- Männer leiden nach einer Trennung definitiv mehr als Frauen. Sie fühlen sich eher einsam, machtlos, niedergeschlagen und ungeliebt und haben große Schwierigkeiten, damit klarzukommen. Während Frauen ihr Leben längst neu ausrichten, klammern sich Männer immer noch an die Hoffnung, dass sie nur das Richtige zu tun oder zu sagen bräuchten, um die alte Harmonie wiederherzustellen. Dieser Zustand kann sich über Jahre hinziehen. Insgesamt kommt etwa die Autorin Kate Fillion unter der treffenden Überschrift "Frauen sind vom Mars, Männer von der Venus" zu dem Schluss, dass es in der Tat die Männer sein könnten, die zuviel lieben: Ihre komplette geistige Verfassung scheint mit ihren Beziehungen zu Frauen abzuhängen. Männliche Singles begehen doppelt so oft Selbstmord wie verheiratete Männer und leiden doppelt so oft unter psychischen Problemen – von Depressionen bis zu Nervenzusammenbrüchen – wie alleinstehende Frauen.
- Zwei von drei Männern haben Sehnsucht nach mehr Verständnis und fänden es klasse, wenn ihre Partnerin zärtlicher zu ihnen wäre. Drei von vieren möchten sich gerne mal wieder richtig verlieben. Die Wirklichkeit sieht anders aus: 38% wünschen sich nichts sehnlicher als dass ihre Frau endlich aufhören würde, an ihnen herumzunörgeln, und 41% finden es schade, dass ihre Partnerin sich so wenig dafür interessiert, was sie tun, denken und schätzen. Gleichzeitig haben 17% aber auch enorme Schwierigkeiten, ihre Gefühle offen zu zeigen.
- Im Januar 2009 wies eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Emnid im Auftrag des Magazins Reader's Digest darauf hin, dass Männer romantischer sind als Frauen: "Ich liebe dich" flüstern einer Studie zufolge 40 Prozent der Männer täglich ihrer Liebsten mindestens einmal ins Ohr. Dasselbe taten nur 32 Prozent der Frauen.

Wenn man also die Liebe einer Frau mit einer mitunter flackernden Stichflamme vergleicht, dann ist die Liebe eines Mannes dem gegenüber eher ein wärmender Ofen, der unauffällig in der Ecke steht und trotzdem alle stetig und konsequent wärmt, die seine Nähe suchen. Die Liebe eines Mannes ist in fast allen Fällen immer tiefer und auch treuer als die der meisten Frauen. Wo sich eine Frau zwei Wochen bei ihrer Freundin die Seele aus dem Leib heult und dann auch schon wieder der nächste in den Startlöchern steht, quälen sich viele Männer lange Zeit mit den düstersten Gedanken bis hin zum Selbstmord – den viele von ihnen zuletzt in die Tat umsetzen. Goethes "Werther" hat diesen Männern ein literarisches Denkmal gesetzt. So sehr man uns Männern unsere angebliche sexuelle Untreue zum Vorwurf macht, so sehr sind wir in der Beziehung tatsächlich die Treueren. Fast alle Männer kehren nach einer kurzen

sexuellen Eskapade zu ihren Ehefrauen und Familien zurück. Die, die das nicht tun, wechseln überwiegend nicht zu ihrer neuen Frau, weil diese jünger und attraktiver ist, sondern weil sie die Situation zu Hause gar nicht mehr aushalten können.

Zwei Drittel aller Scheidungen werden von Frauen eingereicht. In einer Gesellschaft, die Frauen lobhudelt und Männer herabsetzt, wird diese Statistik natürlich gerne so gedreht, dass nicht diese Frauen zu beziehungsunfähig und illoyal, sondern die von ihnen gewählten Männer zu begriffsstutzig, primitiv und generell unzumutbar seien. Frauen bleibe demnach also gar keine andere Wahl. Wer sich aber, statt der Frauenverherrlichung und Männerverunglimpfung in unseren Medien auf den Leim zu gehen, nur ein wenig in seinem eigenen Bekanntenkreis umschaute, wird schnell erkennen, dass das, was Feministinnen fordern, schon längst Wirklichkeit geworden ist: Bei Spaziergängen habe ich mittlerweile den Eindruck, dass mehr Männer die Kinderwagen schieben als Frauen.

Also, liebe Männer: Lasst euch von den Frauen und den Medien, die überwiegend dem Ego der weiblichen Zielgruppe schmeicheln wollen, nichts einreden. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass du als Mann ein stärkeres Bewusstsein für die Liebe hast als die meisten Frauen. Während Frauen von dem starken Bedürfnis getrieben werden, Männer kontinuierlich zu erziehen, zu formen und zu verbessern, gibt es diesen Drang bei uns Männern nicht: Wir lieben bedingungslos.

Meine unglaublich starke Position im Umgang mit den Frauen im allgemeinen und innerhalb einer Beziehung im besonderen beruht in erster Linie auf der Autorität des Herzens. Jeder Mensch sehnt sich danach, sein Herz zu öffnen oder einem Menschen mit offenem Herzen zu begegnen, und möchte in seiner Nähe sein dürfen.

Gerade jetzt habe ich wieder eine Frau kennen gelernt, die mir nach unserer ersten Begegnung folgende Mail schrieb:

*Hallo Süßer :-**

Ich habe gerade einen geschätzten 60 Zeilen langen Brief an dich geschrieben und der ist einfach weg, weil ich verpeilt hatte, das mein Status offline gegangen ist. Menno :-(. Aber ich werde es nochmal kurz zusammenfassen. Ich hoffe, dass du das jetzt genau so verstehst, wie ich es von ganzem Herzen meine.

Als ich dich das erste Mal gesehen und gehört habe, hat mich irgendetwas magisch zu dir hingezogen und es lässt sich nicht in Worte fassen, was heute mit mir passiert ist. Ich halte dich nicht für einen Aufreißer, der es nicht abwarten kann, bis er die nächste Granate ins Bett bekommt. Ganz im Gegenteil. Ich denke, du bist ein Mensch, der extrem viele Emotionen in sich hat und ich habe verdammt viel Respekt vor dir, deiner Ehrlichkeit und deinem Charme. Leider konnte ich mich heute nicht so gehen lassen, wie ich es wollte, und glaub mir, ich wollte. :-)

Ich weiß nicht, was da heute passiert ist, und das hat mich irgendwie erschreckt, dass du mich in so kurzer Zeit dermaßen in dein Herz gelassen hast. Schön wars. :-)

Ich lasse das jetzt erstmal ein paar Tage auf mich wirken und hoffe, dass wir das nächste Mal da weitermachen, wo wir aufgehört haben, und dann werde ich dich auch in mein Herz reinlassen, versprochen.

Hoffentlich bis bald

Diese Nachricht habe ich bekommen, nachdem wir gerade mal zwei Stunden miteinander verbracht hatten. Die betreffende Frau wusste von vornherein, dass ich nicht an einer festen, monogamen Beziehung interessiert bin, und ist trotzdem gekommen und hat sich in mich verliebt. Sie akzeptiert, dass es auch andere Frauen in meinem Leben gibt, und auch wenn sie mich wohl am liebsten ganz für sich alleine hätte, ist sie doch glücklich, eine davon zu sein.

Frauen sind Meisterinnen darin, Menschen und insbesondere Männer zu durchschauen und zu erspüren. Fragt doch einmal eine beliebige Frau, wie lange eine Frau braucht, um zu entscheiden, ob sie mit einem Mann schlafen würde oder nicht. Die meisten Frauen werden euch die Antwort geben, die sie auch mir gegeben haben: unter einer Minute. Lest euch die obige Mail noch einmal durch und achtet auf die Worte, die ihre Schreiberin verwendet hat. Schon habt ihr fast alles, was für eine Frau das Rezept für einen unwiderstehlichen Mann ausmacht: Emotionen, Respekt, Ehrlichkeit, ein offenes Herz.

Ich möchte, dass du dir jetzt ein leeres Notizbuch, Schreibheft oder einen Zettel zur Hand nimmst und einige Fragen für dich selbst beantwortest. Bitte sei dabei schonungslos ehrlich mit dir. Es bringt dir gar nichts, etwas zu beschönigen. Wir machen gerade eine Inventur über dein Innenleben, und dabei wollen wir herausfinden, was wichtig ist, um den Laden mal so richtig aufzuräumen.

Als erstes möchte ich, dass du dich auf einer Skala von eins bis zehn selbst einschätzt. Hier wäre eins die niedrigste und zehn die höchste Bewertung, die du dir geben kannst. Dabei geht es um folgende Aspekte deines Wesens:

- *Emotionen*: Wie bewusst spüre ich meine eigenen Gefühle? Traue ich mich, sie auszudrücken? Auch Gefühle wie Trauer und Angst? Wie bewusst spüre ich Emotionen anderer Leute?

- *Respekt*: Behandle ich mich selbst mit Respekt? Sage ich klar, was ich will und was ich nicht will? Rede ich respektlos über andere Leute? Respektiere ich nur die Reichen und Mächtigen oder diejenigen, von denen ich denke, dass sie über mir stehen, oder respektive ich die Menschen unabhängig von ihrem Status?

- *Ehrlichkeit*: Wie ehrlich bin ich zu mir selber? Bin ich mir meiner Fehler, meiner Schwächen bewusst? Dürfen diese existieren oder gebe ich anderen Leuten die Schuld daran? Wie ehrlich bin ich im Umgang mit meinen Mitmenschen? Wie ehrlich bin ich zu Frauen? Lass ich sie spüren, was ich von ihnen will?

- *Offenes Herz*: Wieviel Liebe fühle ich für mich und wieviel Liebe fühle ich für meinen Mitmenschen? Wie schnell kann ich mich verlieben? Kann ich mich auch in einen Song, eine alte Frau, ein Haus oder ein Tier verlieben? Kannst ich mich so zeigen, wie ich bin? Kann ich Menschen in den Arm nehmen, wenn ich sie in den Arm nehmen will? Kann ich Menschen darum bitten, mich in den Arm zu nehmen, wenn mir danach ist?

Mach dir bewusst: Eine Frau wird dir nur soweit vertrauen und deiner Führung folgen, wie du in diesen Punkten mehr zu bieten hast als sie. Du solltest derjenige sein, der die Beziehung nach außen und auch nach innen hin schützt. Was meinen Frauen wohl heutzutage, wenn sie sagen, dass sie sich von einem Mann beschützt fühlen möchten? Musst du dafür besonders starke Oberarme haben oder Karate können?

Nein. Eine Frau meint damit, sie will jederzeit darauf vertrauen können, dass du das Gefüge eurer Beziehung durch deine emotionale Stabilität und deinen klaren Blick zusammenhältst. Dass du alles abwehren wirst, was von außen und innen eure Beziehung gefährdet.

Als Beispiel hierfür kann ich einmal mehr ein eigenes Erlebnis schildern: Unter den Freundinnen meiner ehemaligen Partnerin gab es immer wieder scharfe Kritiker meiner nicht monogamen Lebensweise. Ich habe meiner Partnerin von vorneherein zu ihrem eigenen Schutz geraten, das nicht zum Diskussionsthema unter Außenstehenden zu machen. Wenn es Ängste, Sorgen und Probleme mit dieser Situation geben sollte, ist es doch am vernünftigsten, man bespricht diese Dinge untereinander, statt dass man sich Ratschläge von Leuten geben lässt, die weder mich, noch unsere Beziehung wirklich kennen. Natürlich hat sich meine Partnerin nicht daran gehalten. Jedes Mal, wenn sie eine diese Unterhaltung mit ihren Freundinnen hatte, ging es ihr danach sehr schlecht. Diese bombardierten sie nämlich mit Vorurteilen, Klischees und Floskeln wie: Wenn er dich wirklich lieben würde, dann würde er das nicht machen! Was bist du eigentlich mit so einem herzlosen Arschloch zusammen!?! Ich würde sofort mit ihm Schluss machen! Vögel doch auch mal einen Mann, damit er weiß, wie

es ist! Du müsstest ihn mit gleicher Münze heimzahlen!! Und ähnliche sehr liebevolle Ratschläge mehr.

Ich musste sie danach erst mal immer wieder aufbauen. Dabei habe ich ihr gesagt, dass die einzige Person, die wirklich weiß, ob ich sie liebe, sie selber sei. Und dieser Stimme solle sie vertrauen. Wenn sie etwas zu klären hätte, dann soll sie das doch bitte mit mir machen. Oder hätte sie das Gefühl, dass die Gespräche mit ihren Freundinnen ihr außer Traurigkeit und Zwietracht irgendetwas brächten? Das sah sie dann schließlich ein.

Als Hüter der Liebe trete ich hier nicht gegen ihre Freundinnen an. Es geht mir auch nicht darum, mein Lebensmodell als das richtige zu verteidigen. Sondern ich versuche, unsere Liebe zu schützen. Zu überlegen, was das Beste für uns beide ist. Wenn ich das Gefühl gehabt hätte, dass die Gespräche mit ihren Freundinnen sie stärken und ihr zu mehr Klarheit verhelfen, dann hätte ich niemals etwas dagegen eingewendet. Ich habe meiner Freundin immer klar gesagt. Ich kann nur so leben, wie ich bin. Nur dann bin ich authentisch. Wenn dir das zu sehr weh tut, dann verlass mich bitte.

Soviel zu dem Beispiel aus meiner eigenen Partnerschaft. Im folgenden Kapitel werde ich die Grundpfeiler attraktiver Männlichkeit, die ich eben kurz vorgestellt habe, etwas ausführlicher darstellen.

Die Grundpfeiler attraktiver Männlichkeit

Kommen wir nun zurück zu der Liste, die du gerade erstellt hast. Egal wieviel Punkte du auf dieser Liste stehen hast, es ist nur eine momentane Bestandsaufnahme. Also sei nicht enttäuscht, wenn du dich in einigen Bereichen sehr niedrig eingeschätzt hast.

Im folgenden möchte ich auf die einzelnen Punkte näher eingehen und dir konkrete Hinweise geben, wie du dich in bestimmten Bereichen verbessern kannst.

Emotionen

Emotionen sind für uns Männer ein schwieriges Thema – früher wie heute. Jahrhundertlang hat man uns beigebracht, unsere Gefühle zu unterdrücken: vor allem jene, die mit Schwäche in Verbindung gebracht wurden. Es ging für uns in erster Linie darum zu funktionieren. Wir sollten ein guter Ernährer und Beschützer der Frauen sein, zur Not eine Eiche im Sturm und keine "Weicheier". In den sechziger Jahren änderte sich das plötzlich. Damals verlangten viele Frauen, dass wir sensibler werden und zwangen uns damit ihre Vorstellung von einem perfekten Mann auf. Leider war dieser Mann eine Kopfgeburt.

In der heutigen Zeit sind Männer weder richtig Macho noch wirklich Waschlappen. Es fällt selbst mir schwer, eine Definition zu finden für das, was ich bei den meisten Männern beobachte. Am ehesten umschreiben könnte ich es mit den Attributen Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Konfliktscheue, Unselbstständigkeit und Scham. Der Mann von heute ist von allem ein bisschen, aber nichts richtig. Mit seinen Emotionen kann er immer noch nicht besonders gut umgehen. Die meisten Männer sind passiv aggressiv. Sie fressen ihren Ärger auf die Frauen einfach in sich hinein. Irgendwann aber platzt dann die Bombe, und es kommt zu einem Wutausbruch. Ich denke hier etwa an die Männer, die zehnmal mit einer Frau essen gehen, alles für sie tun und bezahlen, die liebsten Menschen sind und dann aber irgendwann ausrasten, wenn die betreffende Frau klar macht, dass sie an einem sexuellen Näherkommen nicht das geringste Interesse hat.

Man stelle sich vor, schreibt die Paartherapeutin Ulla Rhan in ihrem Buch "Fuck & go" über die Feindseligkeiten gegen Männer, die seit über 10 Jahren in der Frauenliteratur stark im Trend liegen, ein einziger Mann würde es wagen, "auch auf nur annähernd vernichtende Weise über uns Frauen herzuziehen. Es hätte seinen gesellschaftlichen Tod bedeutet! (...) Die 'gute Erziehung' untergrub zudem die männliche Gegenwehr. Du musst die Frau ehren und verteidigen, so war es dem 'starken Geschlecht' von Kindesbeinen an eingepflegt worden. (...) Sich wehren? Aber nein! Du wirst doch kein Mädchen hauen. Die sind doch schwächer als du, da wärest du ja ein Feigling! Wie hypnotisiert waren die Kerle. Ans Abtauchen dachten sie nicht, dazu waren sie vor Schreck viel zu starr. Sie saßen da wie die Pudel und machten Männchen."

Rhan berichtet sehr eindrücklich, wie die Reaktionen jener Menschen ausfielen, die sie in der Vorbereitung für ihr Buch befragte: "Während kaum einer meiner weiblichen Gesprächspartner ein gutes Haar an den 'Herren der Schöpfung' ließ und fast alle die Gründe für ihr Alleinsein in männlichen Unzulänglichkeiten sahen, schlugen die Männer ganz andere, sehr viel leisere Töne an. Die meisten wiesen mich schon bei der Terminvereinbarung darauf hin, dass sie aber auf keinen Fall als Frauenhasser gesehen werden wollten. 'Ich bin pro Frau', beteuerten gleich mehrere noch am Telefon. Kamen sie aber erst einmal ins Erzählen, wurde bei allem Wohlwollen dennoch deutliche Kritik, manchmal sogar ungeheure Wut laut.

Männern, denen von Frauen nur allzu oft mangelnde emotionale Ausdrucksfähigkeit vorgeworfen wird, echauffierten sich über die Ungerechtigkeit der gängigen Rollenbilder und die weibliche Kontrollsucht. Sie stöhnten über finanzielle Ausbeutung und klagten über Verunsicherung, Ängste und zunehmende Unlust. Sich heutzutage zu einer Frau zu bekennen, so das allgemeine Fazit, käme einer freiwilligen Versklavung gleich."

Wir Männer haben im Laufe der Zeit immer mehr verlernt, mit unseren Emotionen auf gesunde Weise umzugehen. Die meisten Männer sind Dampfdrucktöpfe, die kurz davor stehen zu explodieren. Die jüngsten Amokläufe junger Männer beweisen nicht etwa die Brutalität von Männern im allgemeinen, sondern zeigen uns deutlich, wozu diese Ratlosigkeit im Extremfall führen kann. Statt sich mit dem Problem alleingelassener Jungen und ihrer hilflosen Aggression auseinanderzusetzen finden Politik und Medien in populistischem Eifer schnell die sogenannten "Killerspiele" als Sündenbock. Das war immer noch einfacher als zu hinterfragen, wie Jungen und Männer in unserer Gesellschaft behandelt werden.

Infolgedessen stehen wir Männer mit unseren Emotionen weitestgehend alleine da. Viel zu sehr konditioniert auf weibliche Werte und fast ausschließlich von Frauen erzogen haben wir den Kontakt zu unseren Geschlechtsgenossen verloren. Das bedeutet: Nähe, Aufmerksamkeit, Fürsorge und einen Zuhörer für unsere Probleme finden wir nur noch bei den Frauen. Das ist eine gefährliche Situation. Die Freundin oder Ehefrau von heute ersetzt die Mutter von damals und hat so auch die gleiche Macht über uns.

Ein Grund, warum viele Männer nach einer Trennung in ein so tiefes Loch fallen, ist, dass sie nicht nur ihre Partnerin verloren haben, sondern damit auch die einzige Person, der sie sich ansatzweise öffnen konnten. Ein Mann ist mit seinem Liebeskummer meistens ganz allein. Wir Männer müssen lernen, unsere Emotionen nicht nur gegenüber Frauen zu äußern, sondern insbesondere gegenüber Männern und unseren engsten Freunden. Ich weiß, dass das nicht immer leicht ist und dabei auch einige Ängste überwunden werden müssen. Das gilt gerade dann, wenn die Beziehung zu den eigenen Freunden doch eher einen kumpelhaften Umgang bedeutete.

Überlege dir aber mal genau, was dir deine männlichen Freunde wirklich bedeuten. Wie lange sind sie schon deine Freunde? Frauen kommen und gehen. Freunde bleiben häufig für ein ganzes Leben bestehen und sind immer für dich da. Trotzdem vernachlässigen die meisten Männer sogar ihre engsten Freunde, sobald eine Frau in ihr Leben tritt. Das ist purer Wahnsinn.

Konzentriere dich ab heute darauf, deine Beziehungen zu deinen Freunden und zu anderen Männern zu intensivieren und emotionaler zu machen. Keine Sorge: Du musst ihnen nicht gleich weinend in den Arm fallen und ihnen sagen wie gern du sie hast. Es reichen kleine Schritte. So kannst zum Beispiel beim nächsten Telefonat mit einem guten Freund etwas sagen wie: "Mann, ich bin echt froh, dass es dich gibt. Ich habe mich heute nicht so gut gefüllt, aber nach acht Minuten mit dir telefonieren lach ich mir schon wieder den Arsch ab!" Auch kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten intensivieren euer Verhältnis und eure Freundschaft. Wir können in dieser Beziehung sehr viel von den Frauen lernen. Ich habe einem langjährigen Freund letztens zum Beispiel vier Flaschen von einem kleinen Schnaps geschenkt, der den Namen "Kräuterfreund" trägt. Dazu habe ich ihm einen lustigen langen Brief geschrieben, in dem ich erklärte, immer wenn er traurig sei, dass sein bester Freund nicht vor Ort wäre, er immer noch den Kräuterfreund hätte und sich davon einen genehmigen könne. Er war begeistert.

Das Ziel eines jeden Mannes sollte darin bestehen, emotional so unabhängig wie möglich von Frauen zu werden. Der Weg dorthin führt über tiefere Freundschaften mit Männern.

Vielleicht hast du es auch schon in deinem Leben gemerkt: Je weniger du Frauen gerade brauchst, um so mehr ziehst du sie an. Frauen wollen keinen emotional bedürftigen Mann. Wenn doch, dann nur, weil sie wissen, dass sie ihn gut manipulieren können. Ansonsten sind sie von Männern angezogen, die innerlich so reich sind, dass sie viel zu verschenken haben – und nicht nach einem Mamaersatz suchen.

Trotzdem ist es wichtig, auch gegenüber Frauen Emotionen zu zeigen. Viele Männer haben gerade am Anfang ein großes Problem damit und spielen lieber den coolen Macker.

Vor kurzem hatte ich ein Treffen mit einer Frau in meiner Wohnung, die ich außer auf einem Foto noch nie zuvor gesehen hatte. Auch wenn ich mittlerweile sehr gut weiß, wie ich eine

Frau verführe, und ich mir fast sicher sein kann, das es auch zum Erfolg führen wird, bin ich dabei noch immer ziemlich aufgeregt. Als dieses Mädchen bei mir auf dem Sofa saß, war sie extrem nervös. Sie zitterte fast. Ich sprach sie darauf an und sagte ihr, dass das nicht schlimm sei und ich auch ziemlich aufgeregt sei. Sie erwiderte: "Du und aufgeregt! Das glaube ich nicht. Du wirkst gar nicht aufgeregt." Ich versicherte ihr aber, dass ich es sei, was sie sehr überraschte und auch ein wenig entspannte.

Männer denken oft, solche Dinge anzusprechen würde Schwäche zeigen und Frauen abstoßen. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Frauen finden es unglaublich beeindruckend, wenn ein Mann offen sagen kann, wie er sich fühlt. Vor allem, wenn ihn diese Dinge in einem nicht besonders gutem Licht dastehen lassen.

Ich habe das damals herausgefunden, als ich mit dem Ansprechen von Frauen auf der Straße begann. Manchmal war ich so aufgeregt, dass ich gar nicht mehr wusste, was ich sagen sollte, oder dass meine Hand zitterte, wenn ich mein Handy rausholen wollte, um ihre Telefonnummer aufzuschreiben.

Irgendwann habe ich dieses Problem einfach mal verbalisiert. Ich sagte dann zum Beispiel: "Mein Gott, jetzt spreche ich dich an und hab voll den Blackout. Was meinst du, was mich das gekostet hat, dich hier überhaupt so anzusprechen, und jetzt soll ich auch noch was besonders Kreatives oder Lustiges sagen." Oder ich kommentierte das Zittern meiner Hand mit den Worten "Keine Angst, ich bin kein Alkoholiker! Ich bin nur tierisch aufgeregt." Zu meinem Erstaunen habe ich festgestellt, dass alle Frauen sehr positiv darauf reagiert haben. Die von mir gezeigte Offenheit macht einen menschlich, sympathisch und verblüffenderweise auch stark. Das ist eigentlich auch nur logisch: Welcher Mann ist schon so selbstbewusst, dass er offen über seine Schwächen reden kann? Ich kenne wenige. Den meisten Frauen geht es ähnlich. Meistens haben sie es mit Männern zu tun, die sich selber zehnmal größer machen als sie sind. Vielleicht fallen sie sogar kurzzeitig darauf herein, nur um später eine große Enttäuschung zu erleben. Wie erfrischend anders ist da doch ein Mann, der dieses Spiel nicht spielt. Es bringt sowieso nichts, seine Schwächen verbergen zu wollen, da Frauen meistens sehr starke Sensoren dafür haben und sie früher oder später sowieso erkennen.

Außerdem habe ich festgestellt, dass sobald ich meine Unsicherheit oder Verlegenheit anspreche, ein Großteil davon verschwindet. Wenn man versucht, Emotionen zu unterdrücken oder zu verbergen, werden sie dadurch oft nur noch stärker und offensichtlicher oder kehren wenig später wieder. Sobald man sie aber anerkennt, lösen sie sich oft in Luft auf.

Und schließlich lernst du mit dieser Vorgehensweise einen viel ehrlicheren Umgang mit dir selbst und deinen Gefühlen. Wenn du immer alles Unangenehme von dir weg schiebst, verleugnest du dich selbst. Du weißt dann gar nicht mehr so genau, was du wirklich fühlst: im Positiven wie im Negativen. Zuletzt wirst du dann zu so einem leblos wirkenden Menschen, von denen wir in unserer Gesellschaft viele sehen können. Damit wirst du vielleicht in den meisten aller Jobs bestehen können und auch Karriere machen können, aber sicherlich keine Frau verführen. Frauen werden ausschließlich über deine und ihre Emotionen verführt. Eines meiner Credos lautet

Es ist noch nie eine Frau mit dem Verstand verführt worden.

Deswegen ist es so wichtig, einen guten Zugang zu den eigenen Emotionen zu haben, sie zu verstehen und sie zu leben. Weil sie diesen Zugang besitzen, haben Schauspieler, Musiker und Dichter meist wenig bis keine Probleme auf dem Gebiet der Verführung. Diese Männer sind Gefühl pur. Die Männer in meinen Flirt-Workshops hingegen kommen zu 80 % aus der Computerbranche oder anderen technischen Berufen. Keine frei fließenden Emotionen, keine Frauen. So einfach ist das.

Frauen sind wie ein Spiegel: Sie werfen genau das zurück, was du hineinwirfst. Das bedeutet: Wenn du sie scharf machen willst, musst du erst scharf sein und das auch ausstrahlen. Ansonsten hast du keine Chance. Das ist der Grund, warum tausende von Männern bei Frauen immer wieder auf der Kumpelschiene landen. Daraufhin wundern sie sich sehr und lassen dann Sprüche vom Stapel wie dass Frauen nur auf Arschlöcher stünden. In Wahrheit haben sie ihre Angebetete niemals auch nur spüren lassen, dass sie auf sie scharf sind, sondern setzen immer eine freundliche, aber langweilige Maske auf. Eigentlich sollte ihnen klar sein, warum eine Frau kein Interesse an ihnen hat.

Der römische Feldherr und Kaiser Mark Aurel sagte einmal *"In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst"*. Diese Weisheit gilt für Menschen im allgemeinen und für Frauen ganz besonders. Frauen möchten spüren, mit wem sie es zu tun haben, was dich als Mann ausmacht, was du liebst, aber auch was du hast. Die meisten Männer denken, wenn sie möglich glatt und profillos wären und ihre Ansprüche herunterfahren, würde es bei den Frauen schon klappen. Lieber nichts sagen, das sie verärgern könnte oder zu dem sie eine andere Meinung haben könnte. In Wirklichkeit aber ist es genau das, was Frauen *nicht* wollen. Als Beispiel dafür, wie es anders geht, füge ich dir hier mal den Text meines Online-Profiles einer Singleseite ein. Ich habe es vor etwa einem halben Jahr auf dieser Seite hinterlegt und habe dort seitdem nur fünf Frauen angeschrieben. Stattdessen schreiben mich ständig Frauen an und machen mir Komplimente für den Text in meinem Profil. Ich hoffe, ich finde nach der Veröffentlichung meines Textes in diesem Buch ihn nicht irgendwo anders im Netz. Sei bitte so kreativ, das Konzept hinter meinem Selbstporträt zu verstehen und nicht den Text Wort für Wort übernehmen, sondern die Einstellung dahinter.

"Eins vorweg - ich bin nicht wie die meisten Männer. Wenn du auf unisex frisierte, Trendklamotten tragende Männer ohne großartige Persönlichkeit stehst, ganz schnell weiter surfen.

Ich bin ein hoffnungsvoller Romantiker, was aber nicht heißt, dass du mich an der Leine hinter dir herziehen kannst. Ich habe meine eigenen Ideale und Werte, die für mich wichtig sind, und nicht ganz mit dem übereinstimmen, was unsere Gesellschaft uns so eintrichtert. Ich denke, dass Frauen und Männer zwar gleichberechtigt, aber nicht gleich sind. Ich stehe nicht auf Emanzen, sondern auf Frauen, die soviel Selbstbewusstsein mitbringen, gerne eine Frau zu sein und kein zweiter Mann.

Ich interessiere mich sehr für Literatur. Ich bin sehr empathisch, ich kann gut zuhören, was aber nicht heißt, dass ich immer Lust dazu habe. Ich bin ein sehr sexueller Mann, und verdamme keine Frau dafür, ebenso sexuell zu sein. Ich bemesse den Wert einer Frau nicht daran, mit wie viel Männern oder wie schnell sie mit einem Mann geschlafen hat.

Ich suche eine Frau, die keine Spielchen spielt. Eine selbstbewusste Frau, die sich aber auch in den Armen eines Mannes fallen lassen kann. Eine Frau deren Interessen, über die nächste Party und den nächsten Trend hinausgehen. Attraktivität ist Voraussetzung, auch figürlich. Das Auge fickt mit ;). Spirituelle Inhalte sollten Dir nicht fremd sein, zumindest solltest du dafür aufgeschlossen sein. Ich lege mein Herz in alles, was ich tue, und erwarte das gleiche von dir."

Die Frau, die das liest, hat ein ganz klares Bild von mir. Sie weiß, was mir gefällt und was mir nicht gefällt, und sie merkt auch, dass ich nicht eine x-beliebige Frau suche, sondern einen ganz bestimmten Typ.

Damit du dasselbe ausstrahlen kannst, musst du dich erst mal von deiner Bedürftigkeit lösen. Selbst wenn du im Moment wenig Kontakt zu Frauen hast oder es dir generell schwer fällt, Frauen kennen zu lernen, überlege dir bitte genau, was du dir für eine Partnerin wünschst. Mehr Emotionalität zu entwickeln und zu leben ist keine Sache, die man von heute auf morgen erledigt. Ich kann dir dabei leider auch nicht einfach eine Übung geben, mit deren

Bewältigung dieser Punkt abgehakt wäre. Je nachdem wie alt und wie "verkopft" du bist und wie bereit du bist, an dir zu arbeiten, kann es Monate bis Jahre dauern, bis du emotional weitestgehend frei bist. Immerhin hast du auch Jahre gebraucht, diesen Panzer aufzubauen. "Die Körper- und Charakterpanzerung zerstört die emotionale Erlebnisfähigkeit des Individuums" schreibt dazu der Psychoanalytiker Wilhelm Reich. "Wenn andere Individuen glückhafte emotionale Erlebnisse haben, z. B. in Form einer sexuellen Umarmung, so dringt eine Ahnung dieses Glücks auch zum Gepanzerten durch, das aber nicht in der Lage ist, dies zu genießen. Es verursacht ihm vielmehr Unbehagen. Der Großteil der Menschheit reagiert auf dieses Unbehagen so, dass der das Glück aus der Welt zu eliminieren, zu verbieten und zu zerstören versucht."

Kommt dir das bekannt vor? Ich hoffe schon – denn jeder von uns leidet mehr oder weniger unter diesem Phänomen. Sollte es dir nicht bekannt vorkommen, hast du dich womöglich schon so weit von deinen Gefühlen abgekapselt, dass du selbst das nicht mehr merkst.

Eines der häufigsten Symptome bei uns Männern ist eine emotionale Unerreichbarkeit, über die sich Frauen des öfteren beklagen. Wir ziehen uns dann gerne in uns zurück oder betäuben den Schmerz. Viele Menschen haben heute auch Angst, sich zu verlieben, weil sie schon mal enttäuscht wurden. Man wird vorsichtiger. Und einsamer.

Es gibt in unserer heutigen Zeit nichts, wonach sich die Menschen mehr sehnen und wovor sie gleichzeitig am meisten Angst haben als die Liebe.

Wir können jetzt darüber klagen und uns in unseren Häusern verkriechen. Du kannst aber auch jemand werden, der es anders macht. Das Verändern der Welt beginnt mit dir. Hier also ein paar Tipps, wie du Tag für Tag deine Emotion für dich zurückeroberst:

1. Mache jeden Tag etwas rein Emotionales, am besten gleich nach dem Aufstehen. Tanzen und Singen sind hier die besten Dinge.
2. Frage dich mehrmals am Tag: Wie geht es mir gerade? Wie fühle ich mich? Was fühle ich in diesem Augenblick? Anfangs wird es dir vielleicht sehr schwer fallen, einen konkreten Namen für das Gefühl zu finden, das du in dir trägst. Das ist aber auch okay. Mach einfach weiter.
3. Kommuniziere mehr von deinen Gefühlen auf eine emotionalere Weise. Ersetze intellektualisierende Floskeln durch eine Beschreibung deiner Gefühle. Ersetze Sätze wie "Wenn wir alle Faktoren in Betracht ziehen und eine Lösung entwickeln, werden wir das Problem schon bewältigen" durch Sätze wie "Ich weiß, dass die jetzige Situation sehr schwierig für dich ist, und ich bin ja auch unsicher, wie wir das Problem lösen können, aber ich glaube fest daran, dass wir es mit vereinten Kräften schaffen werden."
4. Lies Romane. Wie viele Männer gibt es, die nur Fachzeitschriften oder Fachbücher lesen! Für so etwas wie Romane hat man keine Zeit. Nimm dir die Zeit. Du lernst nicht nur viel über deine eigenen Gefühle, sondern auch über die Gefühle anderer. Noch dazu bekommst du dadurch einen poetischeren Wortschatz. Frauen lieben Sprache.
5. Suche den Kontakt zu Kindern. Niemand kann mehr Zugang zu deinen Gefühlen verschaffen, dein natürliches Selbst stärker freilegen, als es Kinder vermögen. Frauen finden Männer, die einen guten Zugang zu Kindern haben, nicht nur aus biologischer Sicht attraktiv, sondern sie erspüren sehr deutlich, dass sie einen herzlichen, emotionalen Mann vor sich haben. Man sagt ja, Kinder und Hunde irren sich nicht, was ihre Menschenkenntnis angeht.
6. Suche dir mindestens ein kreatives, emotionales Hobby. Das kann zum Beispiel Improvisationstheater sein, ein Musikinstrument, freier Tanz, malen, dichten oder schreiben. Dabei geht es nicht darum, tolle Ergebnisse zu liefern. Unterwerfe dich hier auf keinen Fall dem Erfolgsdruck, dem du dich sonst unterwirfst. Es geht hier nur darum, mit deinen Gefühlen in Kontakt zu kommen und Spaß zu haben. Und wer weiß: Vielleicht kommt dabei ja irgendwann von selbst etwas heraus, das anderen gefallen könnte.

7. Schreibe Tagebuch. Das ist gerade in der ersten Zeit sehr, sehr wichtig. Wir sind in unserem eigenen Kopf gefangen und merken doch nicht, was uns täglich bewegt. Durch das Aufschreiben reflektierst du dein eigenes Denken und merkst viel deutlicher, was in dir vorgeht.

8. Schreibe zwei Briefe. Einmal an deine Mutter und einmal an deinen Vater. Jeder Brief beginnt mit den Worten "Was ich dir schon immer mal sagen wollte." Dann schreibe dir alles von der Seele. Keine Angst, du brauchst diese Briefe nicht abzuschicken. Sie sind nur für dich selbst gedacht. Wir haben als Kinder alle mehr oder weniger schlimme Verletzungen durch unsere Eltern erlebt. Viele davon sind der Hauptgrund für unsere heutige emotionale Panzerung. Es ist wichtig, sich damit auseinanderzusetzen und zu versöhnen. Diese Briefe sind für dich der erste Schritt. Möchtest du tiefer gehen, empfehle ich dir eine therapeutische Richtung, die als "Arbeit mit dem inneren Kind" bezeichnet wird. Über das Internet oder den Buchhandel kannst du dich genauer darüber informieren, was sich dahinter verbirgt.

Respekt

Respekt. Wie ich das Wort gehasst habe. In meiner Jugend wurde mir immer wieder eingebläut, ich sollte vor irgendwelchen Menschen Respekt haben. Respekt vor dem Alter. Respekt vor den Eltern. Respekt vor Polizisten und der Regierung. Schon damals habe ich gespürt, dass das nicht richtig sein kann, und genau das Gegenteil gemacht: Ich habe nichts und niemanden respektiert - nicht mal mich selbst. So wurde ich ein typischer kleiner Rebell. Ich brauchte sehr lange, um zu verstehen, dass Respekt eine positive und wichtige Haltung im Leben ist.

Ähnlich wie Disziplin habe ich Respekt abgelehnt, weil mir eine pervertierte Version dieser Werte beigebracht wurde. Einen allgemeinen Respekt vor bestimmten Gruppen oder Altersklassen kann ich nur ablehnen. Nehmen wir zum Beispiel Respekt vor dem Alter. Was gibt es hier zu respektieren? Dass jemand so lange überlebt hat? In der heutigen Zeit ist das nicht gerade schwer. Ich lehne es ab, jemanden zu respektieren, nur weil er alt ist. Ich kenne einige alte Menschen, die sich schlimmer benehmen als die meisten Jugendlichen. Sie drängeln sich brutal in den Bus, fluchen laut und tun alles, um anderen mit ihrer aggressiven Griesgrämigkeit die Stimmung zu verderben. Warum soll ich solche Menschen respektieren? Und Respekt vor Polizisten oder anderen staatlichen Autoritäten? Jeder kann heute Polizist werden, und viele Menschen, die im Privaten nichts zu melden haben, suchen sich einen Autoritätsjob, um wenigstens dort eine große Nummer zu sein. In meinen drei Monaten Bundeswehrzeit habe ich sehr eindrücklich erlebt, was Dummheit gekoppelt mit Autorität anrichten kann. Sorry – kein Respekt von mir.

Meine berufliche Einstellung ist folgende. Ich respektiere jeden und zwar unabhängig von seinem sozialen Status – bis er durch sein Verhalten beweist, dass er keinen Respekt verdient hat. Erwarte aber bitte nicht, dass andere Menschen dich einfach so respektieren. Ich habe bisher noch kein Land erlebt, in dem die Leute einander respektloser behandeln, als Deutschland. Wenn ich zum Beispiel an meinem Kalifornienurlaub zurückdenke, dann war mir damals sehr aufgefallen, wie respektvoll die Leute dort miteinander umgehen. Da gab es kein Gedrängel oder Geschimpfe an der Kasse, jeder begrüßte einen freundlich und war ausgesprochen hilfsbereit.

Zurück in Deutschland erlebte ich einen regelrechten Kulturschock. Hier habe ich gelernt: Respekt ist nicht etwas, was man automatisch erhält, sondern etwas, das man sich verdienen muss. Das gilt im Umgang mit Männern, aber noch viel mehr im Umgang mit Frauen. Wenn du hier nicht gehörig aufpasst, wirst du schneller, als du es mitbekommst, zum Fußabtreter, Seelenmülleimer oder persönlichen Dienstboten und Sklaven einer Frau. Jede

Frau wird dich früher oder später testen und überprüfen, ob sie sich dir gegenüber respektlos verhalten kann. Dabei möchte sie eigentlich herausfinden, dass sie es nicht kann. Wenn sie merkt, dass sie mit respektlosem Verhalten bei dir durchkommt, dann ist sie in der Regel sehr enttäuscht.

Diese Dynamik können wir sehr schön in längeren Beziehungen beobachten. Die Frau kritisiert ein bestimmtes Verhalten ihres Partners. Dieser ändert sich dementsprechend. Daraufhin wird die Frau noch unzufriedener und kritisiert weiter. In den meisten Streitereien geht es nicht um die eigentliche Sache, sondern es wird ein sogenannter Stellvertreterkrieg geführt. Oft kritisieren Frauen an dir ein bestimmtes Verhalten und glauben selbst wirklich, dass es sie stört. Was sie aber noch viel mehr stört ist ein Mann, den sie in jede Richtung manipulieren können.

"Die meisten Frauen nehmen sich vor, ihren Mann zu ändern", sagte einmal die Leinwand-Diva Marlene Dietrich. "Und wenn sie ihn geändert haben, gefällt er ihnen nicht mehr." Ich finde es respektlos, von einem Menschen zu erwarten, anders zu sein als er ist. Die einzige Ausnahme: Der Betreffende schädigt mit diesem Verhalten seine Mitmenschen. Tatsächlich aber tappen immer wieder enorm viele Männer in die Du-musst-dich-ändern-Falle und passen sich unreflektiert den Wünschen ihrer Partnerin an.

Dieses Phänomen kommt so häufig vor, dass es im Amerikanischen sogar einen eigenen Ausdruck dafür gibt: Man bezeichnet diese Männer als "pussywhipped". Das "Urban Dictionary" im Internet definiert diesen Begriff als "Situation, in der ein Mann unzweifelhaft der Gnade seiner extrem anspruchsvollen Freundin ausgeliefert ist, ihr auf Abruf zur Verfügung stehen und dem kleinsten Wink gehorchen, wobei die Partnerin den Vorrang vor Freunden, Familie, Schule, Essen, Wasser und Luft erhält." Typische Symptome dieser Störung sind zum Beispiel, dass man viel mehr Geld ausgibt, um seine Partnerin zu verwöhnen, als man sich eigentlich leisten kann, und dass der Mensch, der man eigentlich war, Geschichte ist, weil man jetzt alles daran setzt, jemand anderes zu werden, der die Erwartungen dieser Tussi erfüllt. Der englische Ausdruck "pussywhipped" drückt dabei viel besser als das deutsche "unter dem Pantoffel stehen" sowohl die subtile Gewalt solcher Beziehungen aus als auch dass Männer sich darauf einlassen, weil sie hoffen, für ihre Kriecherei mit Sex belohnt zu werden. Auch sind sie sich oft so unsicher, was ihre Qualitäten als Männer angeht, dass ihnen das Risiko, keine Partnerin mehr zu finden, sollten sie Kontra geben, viel zu hoch erscheint. Im politischen Bereich findet man diese Naturen beispielsweise unter den Männern der Grünen, die zuletzt mit ihrem im April 2010 vorgelegten "Männermanifest" zeigen wollten, dass sie feministischer sein können als jede Feministin. Erwartungsgemäß wurden sie dafür von ihrer Parteifreundin Renate Künast lediglich dafür abgewatscht, dass es immer noch nicht genug sei. Das löste bei Beobachtern viel Spott, bei den so bezeichneten "kleinen grünen Männchen" aber wenig an Selbstreflexion und Weiterentwicklung aus.

Auch im privaten Bereich reagieren Frauen auf die bereitwillige Selbsterniedrigung von Männern eher ungnädig. Wenn eine Frau noch irgendetwas an einen solchen Mann binden sollte, dann ist es sicherlich nicht seine erotische Attraktivität. Die allermeisten Frauen können Männer, die kaum noch Respekt vor sich selbst haben, nicht ausstehen. Sie verachten sie sogar förmlich. Und diese Verachtung kann man in vielen Beziehungen deutlich spüren. Wenn Männer dermaßen alles mit sich geschehen lassen, ist dieses Verhalten natürlich wieder auf den Mangel an Frauen in ihrem Leben zurückzuführen. Ein Mann, der viele Frauen in seinem Leben hat, besitzt eine sehr niedrige Toleranzgrenze gegenüber miesem Verhalten von weiblicher Seite. Warum sollte er sich das gefallen lassen? Wenn er doch sofort eine andere, bessere Frau kennen lernen könnte? Genau diese Botschaft spüren Frauen und finden sie so anziehend: "Ich verbringe gerne Zeit mit dir, ich liebe dich, aber ich brauche dich nicht!" Eine solche Frau spürt, dass du die Kraft hast, sie zu verlassen, wenn es sein muss, und die Zuversicht, eine neue Frau kennenzulernen. Die meisten Männer haben diese Zuversicht

allerdings nicht und behandeln ihre Freundin deshalb so, als ob sie die letzte Frau auf Erden wäre. Sie verbringen ihr Leben in der ständigen Angst, dass sie verlassen werden und niemals wieder eine Freundin finden könnten.

Meine Einstellung dazu ist folgende:

Es ist besser eine Frau zu verlieren als Respekt!

Und zwar immer. Frauen testen dich nicht aus Bösartigkeit oder weil sie so schlimme Menschen sind. Sie testen dich, weil sie dich als Mann spüren wollen. Sie wollen wissen, wo du stehst, wo deine Grenzen sind. Was dir gefällt und was dir nicht gefällt. Was du an ihnen schätzt und was du an ihnen nicht schätzt. Die meisten Männer verhalten sich in Anwesenheit einer Frau wie ein Chamäleon. Je nachdem, was sie mag oder was ihr gefällt, reden sie ihr nach dem Mund. Frauen empfinden das als widerlich. Sie möchten einen Mann mit einer starken, ausgeprägten Persönlichkeit, einen Mann mit Ecken und Kanten. Eine Frau muss nicht alles toll finden, was sie da an einem Mann sieht – trotzdem wird es sie anziehen. Vieles von dem, was ich tue oder sage, ist grenzwertig und nicht massenkompatibel. Trotzdem sind Frauen von mir angezogen. Sie spüren meine Verbindlichkeit und meine Ehrlichkeit. Sie genießen es, dass endlich einer mal die Wahrheit darüber sagt, wer er ist, was er denkt und was er fühlt.

Ich erzähle Frauen beim ersten Treffen oft, was ich von den herkömmlichen Beziehungen halte. Und ich halte auch nicht hinter dem Berg damit, dass ich im Moment nicht nach einer exklusiven Partnerschaft suche. Keine Frau hat deswegen je den Kontakt zu mir abgelehnt. Im Gegenteil: Die meisten haben sich verliebt.

Viele Männer jedoch haben so große Angst davor, die Gunst einer Frau zu verlieren, die sie noch nicht einmal besitzen, dass sie sie schon verloren haben, bevor sie sie überhaupt bekommen.

Beginne heute damit, dich selbst zu respektieren und dein Verhalten nicht mehr den Erwartungen deiner Mitmenschen anzupassen. Ich hatte gerade gestern eine interessante Diskussion mit einer meiner neuen Freundinnen. Ihre Freundin war zu Besuch und hat mich zum ersten Mal gesehen. Ich habe sie in einem Nebensatz "Schatz" genannt. Das mache ich ständig. Ich nenne alle Frauen Schatz, Süße, Baby ... Ich liebe alle Frauen und gebe ihnen deshalb automatisch Kosenamen. Die heutige emanzipierte Frau hat damit ein immenses Problem. Sie sieht ihre Eigenständigkeit und Selbstständigkeit darin gefährdet, dass ein Mann sie Schatz nennt. Zu dieser Kategorie Frau gehört auch die Freundin meiner Freundin. Nachdem diese gegangen war, fing meine Freundin eine kleine Diskussion mit mir an. Sie sagte mir, dass ich ihre Freundin doch nicht einfach Schatz nennen könnte, weil sie auf so etwas empfindlich reagieren würde. Ich erwiderte, dass ich ihr etwas Liebevolleres gesagt habe und dass sie, wenn sie damit ein Problem hat, ein Problem mit sich selbst herumträgt. Meine Freundin gab mir sogar Recht und bat mich trotzdem darum, dieses Wort zu vermeiden. Ich erwiderte, dass ich das nicht könne und auch nicht wolle. Für mich gebe es nur zwei Möglichkeiten. Nummer eins: Ich vermeide weiteren Kontakt mit ihr. Nummer zwei: Sie wird sich zwangsläufig daran gewöhnen müssen und vielleicht feststellen, dass nicht jeder, der sie Schatz nennt, ein Macho ist und ihre Eigenständigkeit angreifen will.

Mit solchen Kleinigkeiten fängt es an. Man könnte jetzt sagen, ich solle mich nicht so anstellen, in einer Beziehung geh es schließlich immer auch um Kompromisse. Das stimmt. Ein Kompromiss, der deine eigene Persönlichkeit infrage stellt, ist allerdings ein falscher Kompromiss, den man nicht eingehen sollte – zumindest wenn das fragliche Verhalten niemandem schadet. Du machst hier ein kleines Zugeständnis, lässt da den gemeinsamen Abend mit deinen Freunden ausfallen, ziehst die Kleidung nicht mehr an, die sie nicht mag, schaust im Kino mit ihr die Liebesschnulze an, obwohl du lieber den neuen Star-Trek-Film gesehen hättest ... und eh du dich versiehst, bist du nur noch ein Schatten deiner selbst. Bitte versteh mich nicht falsch: Es geht hier nicht darum, dass du egoistisch dein Ding durchziehst, ohne nach links oder rechts zu blicken. Wenn du deiner Freundin versprochen

hast, du kämst abends um zehn nach Hause und stattdessen fällst du nachts um drei besoffen durch die Tür, kotzt in den Flur und schläfst dort ein, und deine Freundin regt sich darüber auf – dann berufe dich bitte nicht darauf, dass ich gesagt habe, du solltest dein Verhalten nicht ändern. Etwas gesunden Menschenverstand setze ich bei meinen Lesern voraus.

Die goldene Regel lautet hier: Wo du Respekt für dich forderst, musst du ihn auch deinen Mitmenschen erweisen. In Bezug auf Frauen bedeutet das, dass du ihnen wirklich zuhörst und dich für sie interessierst. Viele Männer hängen stattdessen fest in einer sehr merkwürdigen Einstellung: Einerseits idealisieren sie Frauen und stellen sie auf einen Sockel, andererseits belächeln sie sie und blicken ein wenig geringschätzig auf sie herab. Beides hat wenig mit ehrlichem, respektvollen Umgang zu tun.

Ich glaube Frauen, schätzen mich so, weil sie merken, dass ich mich wirklich für sie interessiere. Anstatt wie Mario Barth platte Witze über ihre Eigenarten zu machen, möchte ich gerne wissen, warum sie so ticken, wie sie es tun. Zum Beispiel macht mein Herz Sprünge, wenn ich sehe, wie sich eine Frau für einfache Dinge begeistern kann. Ich erinnere mich daran, wie ich mit meiner Ex-Freundin bei Ikea war, weil sie mit mir meine Wohnung einer mehr als überfälligen optischen Generalüberholung unterziehen wollte. Sie schaute nach all den schönen Dingen und malte sich aus, wie das alles in meinen vier Wänden aussehen würde. Dabei gab es einen Moment, wo sie etwas erblickte und in ihrer Vorstellung schon einen Platz dafür gefunden hatte. Sie erzählte mir völlig außer sich vor Begeisterung darüber, wie schön das alles werden würde. Ihre Augen strahlten. Mir ging das Herz auf, und ich konnte sie nur noch an mich drücken und küssen. Wie tun mir die Männer leid, die eine solche Leidenschaft als weibliche Einfältigkeit belächeln! Nichts ist schöner, als eine Frau dabei zu beobachten, wie sie so voll kindlicher Freude für die kleinen Dinge des Lebens ist. Und nichts brauchen wir oft stumpfen Männer mehr als diese Energie. Belächle eine Frau nicht, wenn sie wieder etwas Neues zum Anziehen "braucht", sondern sieh das als Zeichen ihrer Weiblichkeit, sich schmücken und schön machen zu wollen. Schön für uns.

Gestern hat mir meine Freundin gesagt, dass sie sich zwei Stunden lang die Haare für mich geföhnt hat, damit sie schön glatt sind, weil sie von Natur aus krauses Haar hat. Frauen tun so etwa für uns und verdienen dafür Anerkennung und Respekt. Deswegen ist es so wichtig, immer aufmerksam zu sein und eine neue Frisur wahrzunehmen oder ein neues Kleidungsstück und das mit einem Kompliment zu würdigen. Nicht wenige Frauen brauchen zwei Stunden oder mehr, um sich für ein Date fertig zu machen. Das war für sie alles umsonst, wenn du es nicht anerkennend wahrnimmst.

Ein einfaches "Wow, du siehst toll aus" reicht meistens schon. Ein anderer Spruch, den ich gerne anbringe, ist " Sag mal, willst du mich quälen?" – Darauf sie "Wieso?" – Ich: "Wie soll ich mich denn den ganzen Abend auf irgendetwas anderes als dich konzentrieren, wenn du so heiß aussiehst? Ihr Frauen habt auch kein bisschen Erbarmen mit uns Männern!"

Frauen fühlen sich geschmeichelt durch eure Komplimente. Zugleich zeigt ihr damit, dass ihr ein sexueller Mann seid – und zwar nicht auf eine plumpe oder penetrante Art.

Respekt ihr gegenüber zu zeigen heißt auch zu respektieren, dass sie nach dem Sex mit dir in einer sehr verletzbaren Position ist. Viele fragwürdige "Dating-Experten" schlagen in ihren Veröffentlichungen vor, nach dem ersten Mal Sex mit einer Frau sie erst mal nicht anzurufen, sondern sie zappeln zu lassen, damit sie von einem abhängig wird. Diese Technik funktioniert zwar, aber du säst, was du erntest. Und wenn du dich solcher Manipulationsmethoden bedienst, dann erhältst du das entsprechende Resultat: ein Leben voller Manipulation. Ich rufe Frauen direkt am nächsten Tag an oder schicke ihnen eine SMS, in der ich mich für die schöne Nacht bedanke. Selbst wenn du nur einen One-Night-Stand wolltest, gehört so etwas zum guten Ton eines wahren Verführers. Du möchtest niemals einer Frau das Gefühl geben, sie hätte einen großen Fehler damit gemacht, mit dir ins Bett zu gehen. Vergiss nicht: Man sieht sich immer zweimal im Leben. Und wenn du es unbedingt von der egoistischen Seite betrachten möchtest: Vielleicht hat sie ja auch noch ein paar wunderschöne Freundinnen, die

es zu verführen gilt. Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie oft ich von ehemaligen Affären mit neuen Frauen verkuppelt wurde. Das nenne ich Freundinnen!

Zusammenfassung und Aufgaben:

- Respekt ist etwas, das man sich verdienen muss.
- Verliere lieber eine Frau als deinen Selbstrespekt.
- Behandle jede Frau wie eine Lady, bis sie dir das Gegenteil beweist. Dann behandle sie nach ihrem Verhalten.
- Ändere niemals dein Verhalten für eine Frau – es sei denn, du hast mit deinem Verhalten eindeutig einen großen Fehler begangen. Aber auch dann änderst du dein Verhalten in Wahrheit für dich selbst.
- Mach dir eine Liste: Welches Verhalten erwarte ich von Frauen beim Kennenlernen? Beim Daten? In einer Beziehung? Und dann lebe nach diesen Regeln.
- Behandle jeden Menschen mit dem gleichen Respekt. Lass dich nicht hineinziehen in ein Spiel, in dem es darum geht, möglichst geschickt einen hohen sozialen Status vorzutäuschen. Solange du jemanden unter dir einordnest, wirst du immer auch Leute über dir sehen und in ihrer Umgebung unsicher werden.
- Beginne damit, deine Grenzen zu setzen und sie deinen Mitmenschen mitzuteilen. Sag auch mal nein.

Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit

Wenn ich heute sterben würde, dann würde ich mir wünschen, dass dieser Satz auf meinem Grabstein steht: "Die Wahrheit wird euch erlösen." Gerade in den letzten Jahren habe ich erfahren, wie wahr und wie mächtig diese Worte sind.

Wir werden zuerst von unseren Eltern und dann von der Gesellschaft praktisch zur Lüge erzogen. Ein Leben innerhalb der Grenzen der Gesellschaft in vollkommener Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit ist im Prinzip unmöglich. Gerade im Arbeitsumfeld ist man fast auf das Heucheln angewiesen. Wie kann die Wahrheit also jemanden erlösen?

Kurzfristig betrachtet ist es vielleicht negativ, seinen Chef oder seinen Partner mit einigen unbequemen Wahrheiten zu konfrontieren. Womöglich verliert man dadurch seinen Arbeitsplatz oder seine Freundin. Aber man gewinnt etwas viel Wichtigeres: seine Integrität. Und man kommt der Person, die man wirklich ist, immer näher.

Lange Jahre bin ich dem gängigen Beziehungsdiktat gefolgt, das mir auftrug, ich könne nur eine Frau lieben und dürfe auch nur mit ihr Sex haben. Ich habe das noch nicht einmal hinterfragt – auch wenn ich manchmal gespürt habe, dass ich Lust auf andere Frauen hatte. Stattdessen habe ich meine Bedürfnisse vor meiner Partnerin verleugnet, zum Teil auch vor mir selbst. So wie es fast unsere gesamte Gesellschaft tut.

Um herauszufinden, wie massiv diese verleugneten Bedürfnisse in Wahrheit sind, brauchst du nur einmal nach den Stichwörtern "Seitensprung" oder "Affäre" zu googeln. Du wirst auf ein überwältigendes Angebot stoßen. Nirgends wird so viel gelogen und geheuchelt, getäuscht, betrogen und in die Irre geführt wie in der Partnerschaft.

Genau aus diesem Grunde gibt es heute so viele enttäuschte und frustrierte Singles. Alle spielen mit gezinkten Karten, halten sich nicht an die Spielregeln und wundern sich dann, warum das ganze Spiel keinen Spaß mehr macht. Dabei werden sie von Tag zu Tag immer frustrierter, desillusionierter und gehen verhärtet aus einer Beziehung heraus, in die sie sich noch vertrauensvoll hineinbegeben hatten. Es fehlt den meisten Beteiligten gehörig an Ehrlichkeit.

Früher habe ich auch immer geglaubt, unangenehme Wahrheiten vor meinen Mitmenschen verstecken zu müssen. Das galt auch für bestimmte Dinge, für die ich mich schäme oder vor denen ich Angst habe. Aber im Lauf meines Lebens habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht: Wenn ich einfach ehrlich erzähle, was los ist, war es langfristig immer am besten. Die Betonung liegt hier auf "langfristig". Natürlich kann es erst mal einen Riesenkrach geben, wenn du die Frage deiner Freundin "Findest du deine Ex immer noch attraktiv und würdest du mit ihr schlafen?" mit einem ehrlichen "Ja" beantwortest. Aber vielleicht führt es letztlich auch zu Sex mit beiden. Ich hatte, wenn es um Sex ging, mit anderen Frauen immer wieder Auseinandersetzungen. Mit meiner Exfreundin aber konnte ich mein Begehren ausleben und habe sogar Sex mit ihr und einer anderen Frau gehabt. Warum? Weil ich immer die Wahrheit gesagt habe. Meine Exfreundin und ich haben auch jetzt immer noch ein sehr liebevolles und respektvolles Verhältnis zueinander. Sie respektiert mich, weil sie weiß, dass ich immer ehrlich zu ihr war. Welches Paar kann das schon von sich behaupten?

Ich habe erfahren, dass man so ziemlich alles von Frauen haben kann, wenn man ihnen ehrlich sagt, was man möchte und wer man ist. Im Grunde genommen erzähle ich jeder Frau, die ich gerade kennenlerne, von meiner Art des Lebens und dass ich im Moment nicht monogam leben möchte. Bis jetzt hat sich deswegen keine Frau von mir abgewendet, auch wenn sie mit so einer Beziehung noch keinerlei Erfahrungen hatte und sich so etwas bislang auch nicht vorstellen konnte. Stattdessen teilen mir die Frauen, denen ich davon berichte, mit, dass sie mein offener Umgang mit diesem Thema und meine Ehrlichkeit beeindruckt. Wir Männer haben oft Angst vor einer Auseinandersetzung mit Frauen. Deswegen bedienen wir uns sogenannter Notlügen oder verschweigen unangenehme Dinge. Ich frage dich: Wie oft hat dir das bis jetzt geholfen? Ist der Konflikt nicht dadurch noch viel schlimmer geworden? Eine der schlimmsten Sachen für eine Frau ist es, das Gefühl zu haben, nicht mehr an dem Leben ihres Partners teilzunehmen und dass er ihr etwas verschweigt.

Ich habe mit vielen Frauen über das Thema "fremdgehen" gesprochen. Oft sagten mir diese Frauen: "Das Schlimme ist nicht, dass er Sex mit einer anderen Frau gehabt hat. Das Schlimmste ist, dass ich ihm nicht mehr vertrauen kann. Das Schlimmste sind all diese Lügen, die er mir die ganze Zeit erzählt hat." Es wird dich vielleicht schockieren, aber viele Frauen haben überhaupt kein Problem damit, wenn du mit anderen Frauen schläfst. Vielleicht glauben sie anfangs, ein solches Problem zu haben, aber bezeichnenderweise hatte ich bis jetzt nicht eine – ich wiederhole: nicht eine einzige – negative Erfahrung, wenn ich mit einer meiner Freundinnen und einer anderen Frau im Bett war. Im Gegenteil: Die meisten Frauen genießen es sehr, eine weitere Frau im Bett zu haben. Die anfänglichen Widerstände dagegen, durfte ich bald feststellen, existieren nur in ihrem Kopf.

Diese Erfahrung durfte ich aber nur machen, weil ich ehrlich genug war, den Frauen mitzuteilen, dass ich sie gerne mit einer anderen Frau teilen würde. Ein Dreier, die erotische Fantasie wohl der meisten Männer, ist für mich das Natürlichste und Normalste der Welt und etwas, das ich regelmäßig erlebe. Gewünscht habe ich es mir schon immer, aber erst die Bereitschaft zu dem Risiko, meine Freundin eventuell zu verlieren oder zu verärgern, und die offene Kommunikation meiner Wünsche haben dazu geführt, dass ich in sexueller Hinsicht im Paradies lebe.

Eine Frau muss einem Mann vertrauen können. Früher war das überlebenswichtig. Heute nur noch für das Überleben der Beziehung. Frauen nehmen es manchmal mit der Wahrheit nicht so genau und verzeihen das auch anderen Frauen, aber niemals einem Mann. Das mag dir vielleicht ungerecht vorkommen, ist aber so und in der Unterschiedlichkeit der Geschlechter begründet. Genausogut könntest du dich über die Ungerechtigkeit beschweren, dass deine Partnerin Brüste hat und du nicht. Eine von einer Frau getätigte Äußerung ist häufig stark durch ihre Emotionen geprägt, oft viel stärker als bei uns eher sachbezogenen Männern. (Ich spreche hier von allgemeinen Tendenzen, natürlich gibt es auch sehr nüchtern-pragmatische Frauen und hysterische Kerle. Manche Internetforen sind voll von der letztgenannten Sorte.)

Die tendenziell stärkere Emotionalität von Frauen bedeutet jedenfalls, dass was eine Frau heute als unumstößliche Wahrheit bekundet, es schon morgen nicht mehr für sie sein kann. Viele Frauen bringen es ohne große Anstrengung fertig, einen Mann an einem Tag zu betrügen und ihm am nächsten Tag gegenüberzutreten, als wäre nichts geschehen. Und zwar weil in ihrem Kopf nichts geschehen ist. Frauen sind Meister der Verdrängung. Sie können sich alles rückwärts erklären. Das war der Alkohol. Eigentlich war es ja gar kein Fremdgehen, ich hab ihm doch nur einen geblasen. Wenn du mich nicht vernachlässigt hättest, hätte ich das nicht müssen. Und so weiter, und so fort.

Es ist also unsinnig, sich auf das Wort einer Frau zu verlassen oder sie gar darauf festzunageln zu wollen. Das wäre so, als ob du dem Meer vorwerfen würdest, dass es eben doch noch ganz ruhig da lag und jetzt die Wellen toben. Genau deswegen ist es so wichtig für uns Männer aufrichtig zu sein und einen festen Standpunkt zu haben. Viele Frauen sehnen sich nach einem festen Standpunkt, weil sie ihn oft in sich selbst nicht finden. Wer mir das nicht glaubt, sollte einmal verschiedene Frauen länger beobachten und darauf achten, wie schnell sich ihre Meinungen ändern können – je nachdem mit wem sie gerade sprechen. Sie sind in erster Linie auf Gleichklang mit ihrem Gesprächspartner aus, während das uns Männern weit weniger wichtig ist.

Was passiert also, wenn du keinen klaren Standpunkt beziehst, sondern zu allem ja und amen sagst, was deine Partnerin gerade von sich gibt? Wenn sie nicht auf dein Wort zählen kann? Dann beraubst du sie ihres Fixpunktes. Nicht ohne Grund spricht man im Volksmund von einem "Fels in der Brandung", und genau danach sehnen sich viele Frauen, die in ihrer Art eher das Meer repräsentieren, das um diesen Felsen herumfließt, mal mit Ebbe und mal mit Flut, mal mit ruhiger und mal mit sturmgepeitschter See.

Denke nur einmal daran, wie beeindruckend der Ehrenkodex der Ritter im Mittelalter war. Wenn ein Ritter sein Ehrenwort gab, dann setzte er alles daran, es zu halten. Er setzte sein Leben aufs Spiel, um seinen Verpflichtungen nachzukommen. Ähnliche Tradition gibt es in fast allen Kulturen. Wie euch vielleicht bekannt ist, schlitzten sich die Samurai sogar auf, wenn sie das Gefühl hatten, entehrt worden zu sein. Derartige Konsequenzen zu ziehen ist aus unserer Sicht natürlich viel zu extrem. Aber von der dahinterstehenden Grundhaltung können auch wir heutigen Männer noch etwas lernen. Das gilt gerade in einer Zeit, in der es im Geschäftsleben und der Politik immer normaler wird, den Partner zu täuschen und irrezuführen, während man nur auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist. Unter diesem Verhalten leidet jedoch die eigene Persönlichkeit. Wie gehst du mit dir selbst um, wenn du weißt, dass dein Wort wenig wert ist?

Ich gebe mein Wort nicht leichtfertig, und wenn mich eine Frau fragt, ob ich ihr etwas versprechen könne, halte ich mich damit zurück, solange ich auch nur den geringsten Zweifel habe. Gebe ich aber jemandem mein Wort, dann werde ich alles daran setzen, dazu zu stehen. Es ist eine Form der Respektlosigkeit gegen sich selbst, das nicht zu tun. Wenn du dein eigenes Wort nicht respektierst, wie sollst du dich dann selbst respektieren?

Insofern gehört Aufrichtigkeit zu den männlichen Kerneigenschaften. Ohne Aufrichtigkeit gibt es keine Männlichkeit. Der Grund, warum viele Leute so begeistert von meiner Arbeit sind und sich für mich statt für andere Flirtberater entschieden haben, hat sicherlich etwas mit meiner Aufrichtigkeit zu tun. Wenn du ehrlich und aufrichtig bist, hast du es in unserer Gesellschaft zwar nicht unbedingt leichter. Du wirst oft anecken, viele Leute verärgern, vielleicht die eine oder andere Frau verlieren oder sogar deinen Arbeitsplatz, aber du kommst dir selbst immer näher und hast vielleicht die Chance, die Welt mit deiner Wahrheit zu verändern. Schau dir die grossen Weltveränderer an: Martin Luther, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela ... Sie haben alle eins gemeinsam: Sie haben immer schonungslos ihre Wahrheit geäußert und waren sogar bereit, dafür größte Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen.

Wenn wir uns Tag für Tag verbiegen, wissen wir selbst irgendwann nicht mehr, wer wir sind.

Unsere Lügen sowie das Verleugnen unserer Wahrheit werden zu unserer neuen Persönlichkeit. Seit ich versuche, immer die Wahrheit zu sagen, merke ich viel deutlicher, wer ich bin, und kann mich selbst auch mehr akzeptieren.

Momentan habe ich zum Beispiel eine neue Freundin, liebe aber auch noch meine Expartnerin. Das kommuniziere ich offen. Gestern habe ich aus Versehen eine SMS an meine neue Freundin geschickt, die eigentlich an meine Ex gedacht war. In ihr stand, dass ich sie liebe und dass sie immer zu mir kommen könne, wenn es ihr schlecht ginge. Nicht auszudenken, was passiert wäre, wenn ich vorher nicht ganz offen mit meiner neuen Freundin über die Liebe zu meiner Exfreundin gesprochen hätte. Sie versteht mich. Es ist nicht immer einfach für sie, aber nach einigen Auseinandersetzungen sagte sie mir, dass sie genau das an mir lieben würde: dass ich immer noch tiefe Gefühle für meine Exfreundin habe und nur Gutes über sie sage. Und was hätte es gebracht, das zu verschweigen? Damit hätte ich meine neue Beziehung auf einer Lüge aufgebaut. Wie schon erwähnt, habe ich auch aus meinem Wunsch nach Sex zu dritt kein Geheimnis gemacht, was zur Folge hatte, dass dieser Wunsch schon in der zweiten Woche meiner neuen Beziehung erfüllt wurde. Langfristig ist es für alle Parteien am besten, bei der Wahrheit zu bleiben.

Dabei ist es auch wichtig, sich nicht selbst zu belügen. In meiner langjährigen Coaching-Erfahrung bin ich immer wieder überrascht, wie häufig Menschen das tun. Wenn man dabei noch berücksichtigt, dass die Menschen, die zu mir kommen, schon bereit dafür sind, eine persönliche Entwicklung zu erfahren, möchte ich mir gar nicht erst vorstellen, wie es mit dem Rest der Bevölkerung aussieht. Ich bin immer wieder erstaunt, mit welchen haarsträubenden Ausreden mir meine Workshopteilnehmer begegnen, wenn sie bestimmte Aufgaben nicht erfüllt haben. In meinen Workshops gibt es zwei Praxisteile, in denen die Teilnehmer bestimmte Aufgaben zu erfüllen haben, beispielsweise eine attraktive fremde Frau anzusprechen. Natürlich erfüllen nicht alle Teilnehmer alle Aufgaben. Anstatt dass die Betroffenen jedoch ehrlich mit sich sind und sich eingestehen, sich vor der Aufgabe gedrückt zu haben, weil sie zuviel Angst davor hatten, erzählen sie mir die haarsträubendsten Ausreden. Die einen wollen in zweieinhalb Stunden in der Kölner Innenstadt nicht genügend attraktive Frauen gefunden haben, um diese Übung durchzuführen, den anderen war es zu laut, zu kalt, zu warm oder die äußeren Umstände waren in irgendeiner anderen Weise schuld an ihrem Versagen.

Die meisten meiner Workshop-Teilnehmer kann ich sehr schnell davon überzeugen, dass sie sich mit solchen Ausreden nur selbst belügen. Andere hingegen sind dickköpfig und wollen unbedingt an ihrer Geschichte festhalten. Wie gesagt: Wir Menschen sind Meister darin, uns selbst zu belügen. Deswegen ist es so wichtig, dem Geplapper in unserem Kopf nicht zuzuhören und nicht unseren eigenen Lügen zu glauben.

Wie oft hast du schon eine schöne Frau gesehen, wolltest sie ansprechen und schon ging das Geplapper los: Sie hat bestimmt einen Freund. (Woher willst du das wissen? Wenn du sie nicht ansprichst, wirst du es nie erfahren.) Ich trinke noch kurz mein Bier leer. (Ja, klar! Danach sprichst du sie auch nicht an.) Und so weiter. Die Ausreden, die unser Kopf für uns produziert, sind zahlreich und vielfältig. Wenn du auf diese Lügen hörst, hast du verloren. Also lerne, dich in diesen Situationen immer mehr selbst zu entlarven.

Aufgaben:

- Teile deinen Mitmenschen in der nächsten Woche bewusst drei Dinge mit, die du normalerweise nicht sagen würdest. Das können positive Dinge sein, aber auch negative. Wir bremsen uns in beiderlei Hinsicht gleichermaßen. Beobachte dich selbst und schaue dir an, welche Reaktionen du bei dir vor und nach dem Aussprechen dieser Wahrheiten bei dir erlebst. Erfülle diese Aufgabe am besten jede Woche und gewinne damit jede Woche ein Stück Freiheit.
- Mach dir Gedanken, ob du ehrlich und authentisch im Umgang mit Frauen bist. Frage dich,

ob du wirklich kommunizierst, was du willst und was du nicht willst, oder ob du eher versuchst, etwas darzustellen, was du nicht bist.

- Nimm dir dein Arbeitsbuch und lege eine Seite mit der Überschrift an "So habe ich mich in der Vergangenheit selbst belogen." Dann finde passende Beispiele. Schreibe einfach drauflos. Wenn es dir zuerst schwer fällt, dann bleib trotzdem dran. Die Beispiele, die du findest, können mit deiner Arbeit zu tun haben, deinen Freunden, deinem Körper, deiner Gesundheit oder deinem Verhältnis zu Frauen. Du solltest mindestens zwei Seiten schreiben und dir dann alles noch mal aufmerksam durchlesen.

- Gehe bewusster mit deinem Wort um. Versprich nichts, was du nicht halten kannst, und halte, was du versprichst.

- Stehe zu deiner Meinung, und zwar immer und überall. Beschönige sie nicht und versuche nicht, sie deinem Umfeld anzupassen.

- Frage dich, welche Gründe du dafür hast, dich selbst oder andere zu belügen oder bestimmte Dinge zu verschweigen. Kannst du wirklich wissen, dass passiert, was du dir vorstellst, wenn du die Wahrheit sagst?

Ein offenes Herz

Zugegeben: Der Begriff "offenes Herz" klingt zunächst abstrakt und vielleicht sogar ein wenig esoterisch. Mancher Leser wird bei diesem Ausdruck spontan ein 68er-Weichei vor Augen haben. Aber diese Assoziation trägt. Mein eigenes offenes Herz trägt vermutlich in erster Linie dazu bei, dass sich Frauen fast automatisch in mich verlieben und bei mir sein wollen. Damit besitze ich einen fast unfairen Vorteil gegenüber allen anderen Männern. Meine innere Einstellung zeichnet sich dadurch aus, dass ich erst einmal von jedem Menschen das Beste annehme und ihm mit möglichst größter Achtung und Liebe entgegentrete. Selbst Männer sind oft davon so berührt, dass sie in Einzelgesprächen mit mir anfangen zu weinen. Diese Zeilen hat mir ein männlicher Kunde geschrieben:

Hallo,

ich habe mich mit Maximilian getroffen, um einen bestimmten Problembereich von mir zu besprechen.

Selten habe ich so einen liebevollen, aufmerksamen Menschen kennengelernt wie ihn.

Er macht auf sehr entspannte, einfühlsame Weise deutlich, wo die eigenen Mankos sind, geht darauf ein und zeigt, in welche Richtung ich zur weiteren Entwicklung gehen kann. Nach dem Treffen hätte ich vor innerer Freude weinen können.

Danke, Maximilian.

Aaron

Den meisten Menschen fällt es heutzutage unglaublich schwer, auch nur eine Sekunde lang ihre eigenen Bedürfnisse, Probleme und Ziele beiseite zu schieben, um jemand anderem wirklich aufmerksam zuzuhören und nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen diesen Menschen wirklich zu verstehen. Haben Frauen das Gefühl, dass ihnen jemand diese Aufmerksamkeit schenkt, dann ist das für sie etwas so Rares, so Kostbares, dass sie es nie wieder loslassen wollen. Diese Fähigkeit sagt mehr über dich und deinen Charakter aus als alles andere. Denn nur jemand, der in sich ruht und das Gefühl in sich trägt, schon alles zu haben, kann so weit von sich zurücktreten, dass er ganz und gar für jemand anderen da sein kann. Ich bin der erste Mann, in den sich meine bildhübsche Freundin im Alter von 22 Jahren verliebt hat. Natürlich haben sie alle Leute aus ihrem Freundeskreis und ihrer Familie gefragt: "Was ist denn so anders an diesem Mann? Wir haben dich schon als ewigen Single

abgestempelt." Auch ich wollte gerne wissen, was sie an mir so anziehend fand. Sie antwortete mir: "Du bist einfach entspannt." Entspannt? Damit konnte ich erst mal nicht viel anfangen und fragte weiter. Daraufhin erklärte meine Freundin: "Ich habe das Gefühl, dass du mit dir vollkommen im Reinen bist, dass du einfach nur da bist, ohne irgendwelche Motive." Ich erwiderte, ich könne doch wohl kaum der erste "entspannte" Mann sein, den sie kennengelernt hatte. Sie aber sagte: "Doch, das bist du."

Die meisten netten Männer sind nicht nett, weil sie so liebevolle und gebende Menschen sind, sondern weil sie glauben, damit etwas bei einer Frau zu erreichen. Frauen spüren so etwas sehr bewusst. Der egozentrische Macho, der wenigstens so ist, wie er ist, ist ihnen tausendmal lieber als Mister Wendehals.

Ein offenes Herz zu besitzen bedeutet nicht, dass man sich von anderen Leuten alles gefallen lässt. Gerade wenn man sensibel ist, toleriert man in seiner Umgebung nur Menschen, die damit umgehen können. Ein offenes Herz bedeutet auch, seine Wahrheit zu sprechen – selbst wenn diese anderen vielleicht nicht gefällt.

Einen auf den ersten Blick paradox wirkenden Sachverhalt habe ich schon öfter erlebt: Wenn ein Mensch in sich selbst oder jemand anderem viel Liebe erfährt, ist eine seiner ersten Reaktionen Angst. Viele Menschen setzen fast alles daran, diese Liebe schnell von sich zu stoßen, weil sie Angst haben zu verletzlich zu sein und wieder eine schmerzhaft Erfahrung durchzumachen – vielleicht so wie in ihrer Kindheit oder in einer vergangenen Liebesbeziehung. So ging es zu einem bestimmten Zeitpunkt auch meiner Freundin. Wir lagen im Bett in einem Zustand der absoluten Glückseligkeit. Sie fragte mich, ob sie meine Freundin sein könne. Ich antwortete: "Natürlich bist du meine Freundin. Schon vom ersten Moment an, als wir uns geküsst haben, war mir das klar." Darauf sie: "Ich weiß nicht, ob ich deine Freundin sein kann." Ich fragte sie, warum nicht. Sie brachte zwei vollkommen banale Gründe an, die uns daran hindern sollten, eine Beziehung einzugehen. Ich merkte, wie ich wütend wurde, sagte, dass ich mir diesen Schwachsinn nicht länger anhören wolle und dass sie einfach nur Angst hätte. Danach sagte ich nichts mehr und aß mein Frühstück. Ich zog mich an und machte mich daran zu gehen. Sie schaute mich schweigend an. Ich ging langsam auf sie zu, legte nur ihren Kopf auf meinen Bauch und streichelte ihr Haar. Sie fing sofort an zu weinen. Für weitere fünf Minuten standen wir einfach nur so da. Später sagte sie mir, sie habe große Angst gehabt, dass ich wirklich gehen würde, sie sei so glücklich und dankbar, dass ich nicht alles, was sie sage, einfach glauben und akzeptieren würde. Ihre Gefühle seien so groß und sie wüsste nicht, wie sie damit umgehen sollte.

Das kann ich sehr gut verstehen. Es gibt nichts, wonach sich die Menschen mehr sehnen und wovor sie sich zugleich mehr fürchten, als die wahre Liebe.

Wenn du anderen Menschen mit einem offenen Herzen begegnest, sind sie in der Regel zuerst skeptisch und denken, du wolltest etwas von ihnen. Aber sobald sie merken, dass du es ernst und ohne Hintergedanken meinst, wirst du sie nicht mehr los. Als Mann sehe ich meine Aufgabe darin, der Welt meinen Stempel aufzudrücken und sie besser zu verlassen als sie war. Ich möchte Männern wie Frauen diese Liebesfähigkeit zurückgeben und sie wieder zueinander führen – ohne den ganzen Müll, der uns von der Gesellschaft aufgedrückt wird. Eine richtige Beziehung zu einem anderen Menschen ist gar nicht möglich, wenn man sein Herz nicht öffnet und sich dem anderen zeigt. Deswegen fühlen sich viele Menschen auch in einer Partnerschaft immer noch sehr einsam: Sie lassen den anderen gar nicht so weit an sich heran, wie es eigentlich nötig wäre.

Heute müssen wir Männer in dieser Hinsicht mit starken und selbstbewussten Schritten vorangehen. Liebevolle Frauen wurden in den letzten Jahrzehnten von Feministinnen als "naive, treudoofe Weibchen" auf dem Scheiterhaufen verbrannt, weshalb die "Girlies" von heute glauben, nur noch glänzen zu können, wenn sie sich selbstsüchtig und abgezockt verhalten. Es erschreckt mich selbst, aber bis jetzt habe ich in meinem Leben nur zwei Frauen

kennengelernt, die ansatzweise liebesfähiger als ich waren. Die anderen musste man geradezu zur Liebe erziehen.

Der Autor Don Miguel Ruiz beschreibt die heutigen Partnerschaften in seinem Buch "Vollendung in Liebe" treffend mit dem Verhältnis eines Drogendealers und eines Abhängigen, wobei der weniger Liebende die Stellung des Drogendealers einnimmt und dem anderen seinen Fix an Anerkennung, Aufmerksamkeit und Zuwendung gibt – aber natürlich nur, wenn der andere ein gewünschtes Verhalten zeigt. Ein offenes Herz ist das genaue Gegenteil davon. Es gibt freizügig aus sich heraus, weil es schon alles hat.

Dafür ist es wichtig, dass wir uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst werden und diese zunächst mal selbst befriedigen. Die meisten Männer sind nicht wegen des Sexes so abhängig von Frauen (den gibt es auch für 30 Euro im Puff), sondern wegen der weiblichen Zuwendung und Zärtlichkeit. Da es unter uns deutschen Männern geradezu verpönt ist, einen Mann zu berühren, ist und bleibt unsere einzige Quelle für liebevolle Zuwendung die Frau. Und das wissen wir Männer natürlich auch. Gerade in unseren Beziehungen bekommen wir das sehr deutlich zu spüren. Viele Männer können es nicht ertragen, wenn die Partnerin auf sie sauer ist oder sich von ihnen abwendet. Sie tun dann alles, um ihre Zuwendung wiederzubekommen, gehen jeden noch so faulen Kompromiss ein, damit ihre Liebste bloß wieder gut zu ihnen ist.

Um dieses Verhaltensmuster zu durchbrechen oder gleich von Anfang an zu vermeiden, sage ich euch: Gebt euch selber, wonach ihr euch bei den Frauen sehnt, und intensiviert gleichzeitig eure Beziehungen zu euren männlichen Freunden. Lernt, auch mit ihnen über eure Ängste und Probleme zu reden. Andernfalls seid ihr ewig von den Frauen abhängig und manipulierbar.

Aufgabe:

Mach dir eine Liste zu dem Thema "Danach sehne ich mich in einer Partnerschaft. Das wünsche ich mir von meiner Freundin."

Schau dir diese Liste an, und überlege dir, wie du dir diese Dinge entweder selbst geben kannst oder woher du sie noch bekommen könntest.

Frage dich: Wie weit gibst du selbst das, was du gerne von anderen Menschen haben möchtest – und zwar ohne Hintergedanken?

Beginne heute damit, frei zu geben: anderen und dir selbst.

Eine Mission

Nichts ist attraktiver für eine Frau als ein Mann, der für eine bestimmte Sache eine starke Leidenschaft empfindet. Eine enorme Abneigung hingegen haben Frauen gegen Männer, die einfach nur ziellos rumhängen, den Tag verträdeln und in ihrem Leben nichts gebacken bekommen. Hinter dieser Abneigung verbirgt sich mehr als nur der Wunsch nach einem Versorger, der sie ernährt und wirtschaftlich absichert.

Zugestanden: Es ist kein Geheimnis, dass Frauen auf Männer mit einem hohen Status stehen, beispielsweise auf Männer, die in einer Firma das Sagen haben oder auch auf berühmte Sänger und Schauspieler. Nur haben bis jetzt die wenigsten die Dynamik begriffen, die sich hinter diesem weiblichen Interesse verbirgt. Viele Männer glauben, weil sie nicht reich, mächtig oder berühmt seien, könnten sie bei einer tollen Frau keinen Stich landen. Noch viel mehr Männer streben nach beruflichem Erfolg, Geld oder Ruhm, um für Frauen interessant zu werden. Manche tun das ihr ganzes Leben lang.

Dabei kann man eine Frau auf einfachere Weise beeindrucken. Und das hat nichts damit zu tun, wie hoch man auf der sozialen Leiter steht. Ich hatte Zeit meines Lebens nie viel Geld. Meistens sogar weniger als die Frauen, mit denen ich zu tun hatte. Aber ich hatte immer eine

starke Vision und eine Richtung in meinem Leben. Eine Liebe und Leidenschaft, die mich antrieb und Frauen faszinierte.

Wie wichtig das ist, merkte ich bei einem ersten Treffen mit einer schönen Frau. Wir saßen in einem Cafe in ihrer Stadt und unterhielten uns darüber, was jeder von uns so machte. Ich besuchte damals gerade seit einem halben Jahr meine Schauspielschule und erzählte völlig begeistert von dem Unterricht und von meinen Traumrollen. Wenig später saßen wir knutschend auf ihrem Sofa. Ich war damals noch etwas schüchterner und konnte nicht so ganz begreifen, woher die starke Anziehung kam, die ich auf sie ausübte. Ich fragte nach, und sie erklärte mir, dass es sie so angezogen hätte, mit welcher Leidenschaft ich von der Schauspielschule gesprochen hätte.

Frauen sehnen sich nach leidenschaftlichen Männern. Vielleicht weil sie glauben, dass diese Männer auch leidenschaftlich im Bett sind. Auf jeden Fall aber weist eine starke Begeigerungsfähigkeit darauf hin, dass der Betreffende sehr gefühlvoll ist. Leider wirken die meisten Männer gegenüber den sehr emotionalen Frauen wie Roboter – und sind für diese Frauen genauso spannend. Ich kenne kaum Schauspieler oder Musiker, die ein Problem mit Frauen haben. Niemand aus dieser Gruppe war je in einem meiner Workshops.

Wenn du für eine bestimmte Sache brennst, dann bist du wie ein Leuchtfeuer in der Nacht für eine Frau. Du ziehst sie magisch an. Eine Leidenschaft für etwas zeigt deinen Führungscharakter. Eine Frau möchte nicht irgendeinen Mann – sie möchte den besonderen, den besten, den sie in ihr Leben ziehen kann. Eine starke Leidenschaft und eine Vision garantieren ihr, dass du etwas bewegen wirst und nicht nur den ganzen Tag herumgammelst und dein Leben verträdelst.

Frauen wollen niemals die Nummer Eins im Leben eines Mannes sein. Das macht sie mit Recht sehr skeptisch, wenn du sie über alles andere in deinem Leben stellst. Sie empfinden dich dann als schwach. Aber viele Männer tun genau das. Sie machen die Frau zu ihrer Mission und zum Mittelpunkt ihrer Welt. Sie vernachlässigen ihre Freunde, ihre Hobbys und teilweise sogar ihre Arbeit, nur um bei ihrem Frauchen zu sein.

Es ist nicht wichtig, wie oft euch eure Freundin Vorwürfe macht, dass ihr zu viel Zeit mit euren Freunden oder eurem Hobby verbringt. Vielleicht mag sie im Moment sogar so empfinden. Aber wenn du ihren Wünschen nachgibst, wird sie schnell ihren Respekt vor dir verlieren. Sie merkt dann, dass sie dich kontrollieren und von deinem Weg abbringen kann. Prompt verliert sie alles Vertrauen in dich als Mann.

Wenn man den unterbewussten Prozess, den sie dabei durchläuft, hörbar machen könnte, würde das ungefähr so klingen: "Wie? Ich kann ihn durch ein wenig Nörgeln schon davon abbringen, das zu tun, was er liebt? Was wird er machen, wenn er wirklich auf Probleme stößt? Wie soll sich dieser Mann gegen seine Widersacher durchsetzen oder andere Hindernisse überwinden, wenn ich ihn schon so leicht manipulieren kann? Nein – das ist nicht der starke Mann, den ich mir wünsche."

Wenn ich von "deiner Mission" spreche, meine ich allerdings nicht deine Arbeit. Leider decken sich bei den wenigsten Männern Mission und Arbeit. In der Regel arbeiten wir, um uns zu ernähren, nicht weil wir als Versicherungsvertreter oder Gebrauchtwagenhändler unseren höheren Auftrag im Leben erfüllen wollen. Wenn du dahinterkommen willst, was deine persönliche Mission ist, dann überlege dir: Wenn du morgen sterben würdest – was wäre dann das Wichtigste, das du dieser Welt hinterlassen möchtest?

Das kann ein wichtiges Buch sein. Oder deine Kinder. Eine neue Erfindung. Politische Ideen, an die du glaubst. Vielleicht ein Musikstück oder ein Haus ... Im Prinzip kann es alles sein. Überlege dir einfach, wofür du auch ohne jede Bezahlung sonntags um sechs aufstehen würdest, um voller Tatendrang an die Sache heranzugehen.

Für mich ist meine Mission: "Menschen glücklicher machen". Damit meine ich in erster Linie Männer. Dieser Weg begann bei mir selbst, und inzwischen gebe ich meine Erfahrungen weiter. Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie dankbar es mich macht, fast täglich

regelrechte Liebeserklärungen von Männern zu bekommen, deren Leben ich verändert habe. Es ist unglaublich erfüllend, eine Aufgabe zu erfüllen, hinter der man zu einhundert Prozent steht. Im Gegensatz dazu könnte ich mir überhaupt nicht vorstellen, zum Beispiel in der Werbeindustrie zu arbeiten und den Leuten gezielt Komplexe einzureden, nur damit sie mein Produkt kaufen. Genauso undenkbar wäre es für mich, in Banken tätig zu sein. Oder in der Rüstungsindustrie.

Eine große Zahl von Jobs sind ethisch vollkommen untragbar. Vielleicht ist das auch etwas, was viele Menschen Tag für Tag unterschwellig belastet: das Bewusstsein, täglich etwas zu tun, hinter dem sie normalerweise nicht stehen würden. Natürlich findet jeder seine eigene Begründung, um sich vor sich selbst zu entschuldigen. "Wir bauen die Waffen doch nur für den Schutz von Menschenleben!" Aber tief in unserer Seele wissen die meisten, was für ein Unfug das ist. Und leiden. Ich glaube, tief in der Seele der Männer ist die Sehnsucht verwurzelt, dieser Welt etwas Wertvolles zu hinterlassen oder sie auf andere Weise zum Positiven zu verändern. Wir wollen ihr unseren ganz persönlichen Stempel aufdrücken. Wenn wir uns das nicht trauen oder das nicht schaffen, dann leiden wir.

Ich bin froh, dass ich meine Nische mit meiner persönlichen Aufgabe gefunden habe. Denn vermutlich wäre ich in der "normalen" Arbeitswelt gar nicht tragbar und würde wegen meiner mangelnden Bereitschaft, mich anzupassen, aus jedem Betrieb fliegen.

Viele Männer haben ihre ganz persönliche Entschuldigung dafür gefunden, ihren Traum nicht zu leben. Solche Ausreden höre ich regelmäßig in meinen Workshops: "Ich habe für dies und das keine Zeit. Ich würde ja so gerne, aber ..." Aber sie müssen ja so viel arbeiten, um so viel Geld zu verdienen, damit sie sich davon den neuen Plasmafernseher und die zwei Urlaubsreisen im Jahr leisten können, die ihr Leben wenigstens ein bisschen erträglicher machen.

Bitte mach dir bewusst, dass wir das unglaubliche Glück haben, in einem Land zu leben, in dem wir alle Möglichkeiten haben zu riskieren, so zu leben, wie wir wollen. Im schlimmsten Fall, wenn wirklich alle Stricke gerissen sind und jeder Plan gescheitert ist, verhungert man nicht und muss auch nicht seine Kinder als Sexsklaven oder Soldaten verkaufen, sondern lebt eben von Hartz 4, bis man wieder auf die Beine gekommen ist. Und ich kann euch versichern, dass das beileibe nicht so schlimm ist, wie man sich das vorstellt. In dieser Zeit habe ich meinen Traum verwirklicht. Ich war bereit, den Preis dafür zu zahlen: auf vieles zu verzichten, um später das zu machen, was wirklich mein Herz erfüllt.

Viele Menschen gehen heute wie Zombies zur Arbeit, klagen und klagen, ändern aber nichts an ihrer Situation. Spricht man sie darauf an, haben sie tausend Ausflüchte, warum es nicht anders geht. Blödsinn! Du hast dir dein Schicksal in aller Regel selbst ausgesucht. Natürlich teilt dir das Leben immer wieder ein paar Karten aus, die du nicht haben wolltest, aber es ist deine Entscheidung, wie du darauf reagierst und was du daraus machst. Ausreden bringen dich nicht weiter auf der Suche nach dem Glück.

Niemand zwingt dich hier zu sein und das zu tun, was du tust. Wenn du es dir wirklich wichtig ist, kannst du heute alles verkaufen, was du besitzt und eine Zeitlang in Thailand wie ein König leben. Wenn dir das Geld ausgeht, machst du eine Tauchschiule auf, spielst Touristenführer, arbeitest in einer Strandbar oder was immer sonst deinen Fähigkeiten und Neigungen entspricht. Ich würde tausend Mal lieber auf diese Weise leben, als mich jeden Tag zu einer Arbeit schleppen, die ich insgeheim hasse.

Wenn wir einmal von wirklich schwerwiegenden Hemmschuhen wie Behinderungen oder ernsthaften gesundheitlichen Problemen absehen, sind unsere Möglichkeiten fast unbegrenzt, solange wir nur den Mut haben aufzustehen und etwas zu bewegen. Also sei bereit, etwas zu riskieren und endlich herauszufinden, was du willst – und nicht, was andere von dir erwarten.

Aufgabe:

Blicke auf deinen bisherigen Lebensweg zurück und überprüfe jede wesentliche Entscheidung

und warum du sie getroffen hast.

Finde das Ende für Sätze wie

"BWL habe ich studiert, weil ..."

"Meine Arbeit ist mir ..."

"Wenn ich alles Geld der Welt und alle Zeit hätte würde ich ... machen"

Geh wirklich tief in dich und überlege dir, was du von deinem Leben willst. Es ist manchmal verdammt hart, das zu erkennen, weil wir vielen stillen Stimmen folgen: unseren Eltern, unseren Nachbarn, unserer Clique, dem, wovon wir glauben, dass Frauen das von uns erwarten ... Oft haben wir deshalb gar kein Gespür mehr für das, was wir selbst wirklich wollen. Mach dich also auf etwas Gedankenarbeit gefasst.

Stehen Frauen auf Machos?

In meinen Workshops und auch in vielen persönlichen E-Mails erhalte ich immer wieder Beschwerden von Männern, die zu mir sagen, dass Frauen ja sowieso nur auf Machos und Arschlöcher stünden. Sie selber wollen aber keiner dieser Männer sein. Sie wollen sich nicht verstellen. Irrtum! Sie verstellen sich die ganze Zeit, und genau das ist das Problem.

Aber kommen wir zunächst mal zu der Frage, ob die Eigenschaften, die einem Macho typischerweise zugesprochen werden – etwa Mackertum, Arroganz und herablassendes Verhalten – wirklich viele Frauen ganz feucht im Schritt machen. Dafür gibt es ja in der Tat einige Anhaltspunkte.

Als etwa Carolyn Hax, die Redakteurin einer Ratgeberspalte in der angesehenen "Washington Post", von einer Leserin die Frage erhielt, warum Männer solche selbstverliebten Idioten seien, antwortete sie ihr sehr deutlich: "Frauen tun völlig überrascht, wenn sie wie Dreck behandelt werden, aber wenn man sich die Eigenschaften anschaut, die diese Frauen attraktiv finden (gut aussehend, erfolgreich, vermögend, charismatisch und selbstbewusst), dann findet man das Rezept für einen von sich selbst eingenommenen Hurensohn." Sogar feministische Akademikerinnen geben immer wieder mal zu, dass sie am liebsten mit Männern ausgehen, die "komplett sexistisch seien". Denn man solle den Tatsachen doch ins Auge sehen: "Dass sie sich mit ihren Privilegien und ihrer Macht so gut fühlen trägt sehr viel zu ihrer erotischen Ausstrahlung bei."

So verwundert es nicht, dass beispielsweise Alice Schwarzer mehrfach erklärte, Obermacho Dieter Bohlen durchaus zu mögen. Schon Schwarzers großes Vorbild Simone de Beauvoir übernahm für ihren Partner Jean-Paul Sartre nicht nur die unterschiedlichsten Aufgaben von der Köchin bis zur Krankenschwester, sie managte auch die zunehmend jüngeren Frauen, die mit dem großen Literaten eine Affäre eingehen wollten und entledigte sich derer, denen er überdrüssig wurde. Die jüngste seiner Mätressen adoptierte Sartre schließlich, so dass sie zu seiner einzigen Erbin und literarischen Nachlassverwalterin wurde. Zur selben Zeit verfasste de Beauvoir die intellektuellen Grundlagen des Feminismus ...

Im Mai 2009 konnte man im Diskussionsforum von Spiegel-Online ein aufschlussreiches Posting lesen: "Habe vor sieben oder acht Jahren nach einem ausgedehnten Weinabend mit Freunden in Vorbereitung auf den nächsten drei Heiratsannoncen aufgegeben", berichtet sein Verfasser. "Die erste als intellektueller Schöngest, Spiegelleser und Mozartliebhaber, die zweite als treusorgender Hausmann, der nichts mehr liebt als die Kinder und den Haushalt, und eine dritte als Macho nach dem Motto 'mein Haus, mein Auto, meine Rolex, mein Schwanz'. Auf die erste Annonce haben wir keine Antwort bekommen, auf die zweite eine und auf die dritte Anzeige 32! Das hatten wir zwar erwartet, aber dass es so krass sein würde dann doch nicht. Die Antworten haben wir dann beim nächsten Weinabend vorgelesen. Das war fast noch lustiger als Musikantenstadl ohne Ton."

Der Evolutionsbiologe David Buss erklärt in seinem Buch "Die Evolution des Begehrens", dass viele Männer mit ihren vermeintlichen Vorzügen und Überlegenheiten besonders großmäulig protzen, weil ihre Chancen mit höherem Status steigen, als Partner gewählt zu werden. Frauen sei bei der Partnerwahl zwar Schönheit weniger wichtig als Männern, aber dafür achteten sie auf andere Äußerlichkeiten, die sie als Indizien für gewünschte Werte vermuten. In einem typischen Experiment legten Forscher weiblichen Versuchspersonen verschiedene Fotos vor: mal mit Männern in teurer Kleidung (Anzug und Weste, sportliche Jacketts, Designer-Jeans), mal in Turnhemden und T-Shirts. Der teurer gekleidet Mann wurde bevorzugt – sowohl als Heiratskandidat als auch zum spontanen Date. In einem ähnlichen Versuch fotografierten die Anthropologen John Marshall Townsend und Gary Levy dieselben Männer mal in Burger-King-Uniform (komplett mit blauer Baseballmütze und Poloheemd) und mal im weißen Oberhemd mit Designerkrawatte, marineblauem Blazer und Rolex. Die Frauen befanden, sie hätten keine Lust mit den Männern in billiger Garderobe auszugehen, zu schlafen oder sie zu heiraten, dies alles aber bei Gutgekleideten sehr wohl in Erwägung zu ziehen.

Auch der positive Einfluss von leicht asozialem Verhalten konnte experimentell belegt werden. So versuchte eine britische Untersuchung mit der Hilfe von 160 Studenten (80 Männer und 80 Frauen) zu ermitteln, welche Qualitäten bei einem Partner besonders geschätzt würden. Zu diesem Zweck wurde die Reaktion auf verschiedenartige Äußerungen erfragt. In die eine Kategorie fielen Sätze, die die Forscher als eher feminin einordneten: etwa "Ich bin ein warmherziger und freundlicher Mensch" und "Ich tue anderen Menschen gerne einen Gefallen". Die andere Kategorie bildeten eher maskuline Äußerungen wie "Mir macht es Spaß, Spiele und Wettbewerbe zu gewinnen" und "Ich bin mir sicher, dass ich das meiste schaffe, was ich versuche". Das Ergebnis: Die Männer glaubten, dass die feminin geprägten Äußerungen für Frauen anziehender wirkten, wenn ein Mann sie sagte. Die Frauen hingegen fühlten sich deutlich mehr von den maskulinen Botschaften angezogen und überhaupt nicht von den femininen. Sowohl die Frauen als auch die Männer hingegen fanden feminin geprägte Äußerungen ansprechend, wenn sie von Frauen geäußert wurden.

Der amerikanische Psychologieprofessor John Buri erzählte dazu im Jahr 2009 auf der Website von "Psychology Today" folgende Anekdote: Vor etwa zehn Jahren sei ein junger Mann in seiner Klasse mit folgenden Sätzen herausgeplatzt: "Wissen Sie, Frauen sagen immer, dass sie nach einem netten Kerl suchen. Aber dann drehen sie sich um und treffen sich mit Widerlingen, nur um sich im nächsten Atemzug darüber zu beklagen, dass es keine netten Männer mehr gebe, sondern nur noch Drecksäcke." Buri berichtet weiter, er habe in diesem Moment von den Frauen in seinem Seminar einen kleinen Aufstand erwartet. Tatsächlich stimmte die Mehrzahl der Frauen der geäußerten Auffassung zu. Dieselben Mehrheiten zeigten sich in den folgenden Semestern, wann immer Buri dieses Thema auf den Tisch brachte. Und immer wieder nannten die Frauen dieselben Gründe: Nette Männer seien einfach zu rücksichtsvoll, höflich und liebenswürdig, sie stellten keine ausreichende Herausforderung dar, es gebe nicht genug an ihnen, was eine Frau dringend verändern müsste, und schließlich gebe es mit ihnen zu wenig Drama. Was soll ein Mann bei dieser verrückten Nachfragesituation tun?

Man kann die Analyse sogar noch ein wenig tiefergehend führen: Unter der Überschrift "Böse Jungs bekommen wirklich die meisten Mädchen" berichtete im Jahr 2008 das Wissenschaftsmagazin "New Scientist" über eine Studie, mit der man herausfinden wollte, warum asoziale Persönlichkeitsanteile bis heute weitervererbt werden, obwohl sie gravierende Schäden anrichten. Bei diesen Persönlichkeitsmerkmalen ging es um die Selbstverliebtheit der Narzissten, das impulsive und kaltschnäuzige Verhalten von Psychopathen und die ausbeuterische Natur von Machiavellisten. Normalerweise müssten Menschen mit solchen Eigenschaften riskieren, sozial ausgestoßen zu werden, und damit keinen Partner zu finden,

sondern allein auf sich gestellt das Opfer von Hunger und Raubtieren zu werden. Stattdessen scheint dieses Verhalten eine erfolgreiche evolutionäre Strategie darzustellen.

Um zu ergründen, warum das so ist, ließ das Forscherteam um Peter Jonason an der Staatsuniversität New Mexico 200 Studenten Persönlichkeitstests ausfüllen, die entworfen waren, um den Anteil der genannten negativen Charaktermerkmale bei jedem Einzelnen zu ermitteln. Außerdem wurden die Versuchspersonen nach ihrem Sexualleben befragt, beispielsweise wie viele Partner sie bereits hatten und wie stark sie an kurzen Affären interessiert waren.

Das Ergebnis: Von den männlichen Versuchspersonen hatten jene, die besonders hoch auf der Skala der zerstörerischen Persönlichkeitsanteile rangierten, am meisten Partner gehabt und zeigten das stärkste Interesse an kurzzeitigen Affären. Jonason nannte die kulturelle Ikone James Bond als typische Verkörperung dieser Korrelation: unangenehm, zerstörerisch und zugleich jemand, der Frauen verführte wie am Fließband. Letzere Eigenschaft sei es wohl, die dazu führe, dass es die negativen Eigenschaften bis heute in unserer Gesellschaft gebe. Statt mit einem Partner für den Rest des Lebens Kinder großzuziehen, streuten die betreffenden Personen ihr genetisches Material sehr weit. Nicht zuletzt seien diese Männer sehr erfolgreich darin, die Partnerinnen anderer Männer zu einer kurzen Affäre zu gewinnen. Dieselbe Beobachtung machte auch der Psychologieprofessor David Schmitt von der Bradley-Universität im US-Bundesstaat Illinois bei seinen eigenen kulturübergreifenden Studien, mit denen er 35.000 Menschen in 57 Ländern erfasste. Negative Persönlichkeitsanteile von Männern sind demnach auch deshalb noch nicht ausgestorben, weil Frauen mit eben solchen Männern gerne einen Seitensprung riskieren.

Wenn Männer bei Frauen ein solches Verhalten erleben, hinterlässt dies seine Spuren. Als mein Co-Autor Arne Hoffmann für sein Buch "Unberührt" Männer interviewte, die auch im mittleren Erwachsenenalter noch keinerlei sexuelle Erfahrungen vorweisen konnten, berichteten viele von ihnen, sie hätten irgendwann festgestellt, Frauen gegenüber zu nett, zu gut erzogen zu sein. So landeten sie recht schnell auf der Kumpelschiene, von der sie nicht mehr runterkamen. Sie wurden lediglich als Seelenmülleimer für all die Klagen missbraucht, die die von ihnen begehrten Frauen über jene Männer äußerten, mit denen sie in die Kiste hüpfen und eine feste Partnerschaft eingingen. Vermutlich um mit ihren Büchern bei dieser Zielgruppe zu landen, erklären viele Autoren klassischer Verführungs-Ratgeber, wie man sich Frauen gegenüber schäbiger verhält, als man das normalerweise tun würde.

Hier stellt sich jedoch sehr die Frage, ob es wirklich sinnvoll und der persönlichen Reife förderlich sein kann, sich bewusst sozial schädigendes Verhalten anzueignen, das man eigentlich ablehnt, nur weil man nicht länger einsam bleiben möchte. Man kann sich aber auch fragen, ob die Behauptung, Frauen stünden grundsätzlich eher auf Arschlöcher, überhaupt zutrifft. Immerhin gibt es auch Untersuchungen, die auf das Gegenteil hinweisen. Beispielsweise befragten die Soziologinnen Christine Whelan und Christie Boxer von der Universität Iowa im Jahr 2008 über 1100 Studenten und Studentinnen verschiedener Universitäten danach, wie wichtig ihnen bestimmte Eigenschaften beim anderen Geschlecht seien. Diese Untersuchung war allerdings nur Teil einer größeren Studie, die seit 1939 in jedem Jahrzehnt durchgeführt wird. Immer wurden deren Teilnehmer darum gebeten, vorgegebene Eigenschaften auf einer Skala zwischen "unwichtig" bis zu "absolut notwendig" einzuordnen. Genaueres berichtet mein Co-Autor Arne Hoffmann in seinem Buch "Eine Frage der Größe" über die Ergebnisse dieser Befragung, aber grundsätzlich gelangt sie – und zwar in Übereinstimmung mit den bisherigen Ergebnissen der Forschung zu diesem Gebiet – zu der Erkenntnis, dass beide Geschlechter nach einem emotional stabilen Partner suchen, der sich für die Beziehung verpflichtet, nett, aufmerksam, liebenswürdig, ehrlich, interessant und loyal ist. Also dem genauen Gegenteil eines Arschlochs.

Auch der kanadische Psychologieprofessor Pat Barclay fand bei seinen Forschungen heraus, dass Frauen von uneigennützig helfenden Männern angezogen werden – und zwar nicht nur,

wenn es um die Wahl eines Beziehungspartners, sondern auch wenn es um One-Night-Stands geht. In einer Studie Barclays sollten die Versuchsteilnehmer beiderlei Geschlechts Kontaktanzeigen bewerten, die zur Hälfte altruistische Interessen der Person beinhalteten, die diese Anzeige aufgegeben hatte – etwa dass sie eine Essenausgabe oder ein Krankenhaus durch ehrenamtliche Mitarbeit unterstützten. Während Männer selbstlose Frauen für Langzeitbeziehungen wählten und Frauen ohne diese Eigenschaft für One-Night-Stands, begeisterten sich die Frauen in beider Hinsicht für die altruistischen Männer.

"Dieses Ergebnis läuft dem vermeintlichen Allgemeinwissen entgegen, dass Frauen böse Jungs mögen, nur weil sie böse sind", erklärte Barclay. "Tatsächlich weist es darauf hin, dass Männer selbstloses Verhalten effektiv einsetzen können, um beim anderen Geschlecht zu punkten. Zum Beispiel ist ein durchschnittlich aussehender Altruist begehrenswerter als ein durchschnittlich aussehender Durchschnittstyp. Und ein schneidiger, attraktiver Mann kann sogar noch reizvoller sein, wenn er noch dazu uneigennützig und hilfsbereit ist."

Wie kommt es also zu den scheinbar sehr widersprüchlichen Ergebnissen der Partnerforschung? Stehen Frauen jetzt auf Machos oder zeigen sie Egoisten die kalte Schulter? Ganz einfach: Die gesamte bisherige Diskussion krankt daran, dass "Macho" und "Arschloch" dabei so verwendet werden, als handele es sich um praktisch gleichbedeutende Begriffe. Daran ist die feministische Diskussion der letzten Jahrzehnte nicht ganz unschuldig: Immer wieder wurden nur die Schattenseiten des Machos herausgekehrt, um diesen Typ Mann zu beschreiben. Oft war auch von einer notwendigen Umerziehung des "Steinzeitmannes" zu einem fürsorglichen Typ Mann die Rede – den man dann prompt als "Softi" bezeichnete und der Frauen auch wieder nicht Recht war. Während der durchsetzungsstarke Mann abgewertet wurde, wurde die durchsetzungsstarke Frau zur neuen Ikone unserer Gesellschaft, und Männer, die diese weibliche Variante des Machos nicht so besonders toll fanden, warf man vor, Angst vor "starken Frauen" zu haben. Aber falls wir diese ideologische Dauerbeschallung einmal ausschalten, könnten wir uns ja auch fragen: Kann ein Mann vielleicht auch stark sein, ohne zugleich ein Arschloch sein zu müssen? In seinem Herkunftsland Spanien bedeutet das Wort "Macho" schlicht "männlich" und ist kaum mit einer negativen Bedeutung belegt. Vor allem in unserer Gesellschaft werden im traditionellen Sinn starken Männern reihenweise negative Eigenschaften unterstellt: beispielsweise dass sie Frauen zurück an den Herd schicken wollten, aggressiv und rüpelhaft seien (aber auch ein bisschen debil), und ihre Männlichkeit mit Status- und Potenzsymbolen wie einem teuren Auto sowie einem ständigen Kräfteressen immer wieder aufs Neue unter Beweis stellen müssten (vermutlich weil sie einen zu kurzen Schwanz haben). Diese Karikaturen wurden im Laufe der achtziger, neunziger und nuller Jahre immer stärker mit der Wirklichkeit verwechselt, bis nur noch der unterwürfige, feministisch erlaubte Mann als politisch korrekt galt. Konsequenterweise überschrieben die bereits erwähnten Männer der Grünen im April 2010 ihr Manifest mit "Nicht mehr Macho sein müssen".

Der Bremer Geschlechterforscher und Professor für Soziologie Gerhard Amendt (AGENS), setzte sich in einem Beitrag für das Deutschlandradio sehr kritisch mit diesem Text auseinander: "Denn nichts von der kämpferischen Geschichte der Grünen schimmert in diesem Manifest noch durch. Sie kämpften - buchstäblich - gegen Atomkraftwerke, gegen Naturzerstörung, gegen gesellschaftlichen Größenwahn, aber wenn Frauen sagen, ein Mann ist ein Macho, dann schweigen sie artig wie kleine Jungen, die der Mama nicht zu widersprechen wagen." Und Amendt hat Recht mit seiner Kritik – nicht nur auf der politischen, auch auf der privaten Beziehungsebene. Denn niemanden finden Frauen im realen Leben sterbenslangweiliger als einen braven kleinen Jungen, der sie regelmäßig fragt, was denn bitte erlaubt sei. Nur deshalb hüpfen sie zehnmal lieber mit einem Macho ins Bett, der eben auch ein Drecksack sein kann, was weiblicherseits aber eher in Kauf genommen als gewünscht wird, weil selbst ein solcher Mann immer noch besser ist als ein Schoßhündchen, einen ewigen Jasager.

Emma Taylor und Lorelei Sharkey, zwei der führenden Sexpertinnen der USA, brachten diese Debatte in ihrem Weblog "Em & Lo" im April 2009 auf den Punkt: "Ihr wisst ja, wie sich manche Männer immer wieder darüber beschweren, dass Frauen die netten Typen zugunsten der bösen Jungs ignorieren, die sie nie zurückrufen? Tja, vielleicht sind Frauen keine Masochistinnen, die auf sich herumtrampeln lassen wollen, sondern wissen vielleicht einfach das Selbstbewusstsein zu schätzen, das die sogenannten bösen Jungs oft in höchstem Maße besitzen. Außerdem vermuten wir, dass viele der rückgrats- und meinungslosen, langweiligen Männer ihre eigenen Fehler gerne ignorieren und alles darauf schieben, dass Frauen 'nette' Kerle nicht mögen würden."

Ja, Machos haben in der Tat kaum Probleme, Frauen kennenzulernen. Das hat aber nicht damit zu tun, dass sie bei Frauen so hoch im Kurs stehen, sondern dass sie erstens sehr aktiv den Kontakt suchen, statt sich vornehm zurückzuhalten, und dass zweitens Frauen immer häufiger nur noch die Wahl zwischen diesen beiden Extremen bleibt.

Ich habe beide Extreme stark gelebt. Von Haus aus bin ich ein klassisches Sensibelchen, das der Frauenwelt viel näher stand als der Welt der Männer. Durch einige heftige Enttäuschungen bin ich nach und nach in das andere Extrem gerutscht und hatte dadurch wesentlich mehr Erfolg mit Frauen. Glücklicherweise war ich dabei allerdings nicht. Dasselbe galt für die Frauen, mit denen ich zu tun hatte.

In den letzten Jahren begannen sich bei mir diese beiden sehr starken Extreme anzunähern. Die Resultate bei der Frauenwelt sind durchschlagend. Warum lassen sich Frauen meistens auf einen Macho ein und heulen sich dann bei einem Softi aus? Sie scheinen beides im Leben zu brauchen. Nur hat der Macho den Vorteil, dass er auch mit der betreffenden Frau schlafen darf. Ihre Idealvorstellung aber wäre eine Mischung aus beiden. Beide Extreme haben ein Problem und gleichzeitig eine Stärke, die dem anderen fehlt. Ich werde dir erklären, welche das sind, damit du dich positionieren kannst und siehst, wo du noch Entwicklungspotential hast.

Was spricht für den Macho:

- Er besitzt eine ausgeprägte Sexualität und scheut sich nicht, sie zu zeigen.
- Beim Sex, aber auch sonst, ist er oft bestimmend und richtungsweisend.
- Er besitzt eine starke Emotionalität, die er ebenfalls zeigt.
- Er hat kein Problem damit, wütend auf eine Frau zu sein und das zu zeigen.
- Er hat feste Regeln in seinem Leben.
- Sein Leben orientiert sich niemals um die Frau, sondern die Frau um seines.
- Er ist jederzeit bereit zu gehen.

Was spricht gegen den Macho:

- Er hat seine Emotionen oft nicht unter Kontrolle (Gewalttätigkeit, Hang zur Sucht etc.).
- Er ist oft nicht treu.
- Er hat oft Probleme damit, seine empfindsameren, sensibleren Seiten zu zeigen.
- Er hat oft Bindungsängste.
- Er kann sich keine Fehler oder Schwächen eingestehen.
- Er bleibt oft unreif.

Was spricht für den netten Kerl:

- Er kann gut zuhören.
- Er ist immer für einen da.
- Er ist hilfsbereit.
- Er ist verlässlich.
- Er ist sehr herzlich.

Was spricht gegen den netten Kerl:

- Er ist langweilig.
- Er versteckt seine Sexualität.
- Er hat anscheinend keinerlei Grenzen, die andere nicht überschreiten dürfen.
- Er wirkt eher unmännlich.
- Er ist anhänglich bis zum Überdruß.

Überraschenderweise lerne ich privat und beruflich fast ausschließlich Männer kennen, die einem dieser beiden Extreme entsprechen. Auch wenn man aufmerksam die Medien verfolgt, sieht man dort entweder das eine oder das andere vertreten. Auf der einen Seite gibt es die liebevollen Trottel, die wir sonst vor allem aus den Romantischen Komödien kennen, und auf der anderen Seite toben beziehungsunfähige Haudraufs durch die Actionfilme. Selten bekommen wir einen Mann zu sehen, der konsequent und zielgerichtet wirkt und trotzdem mit viel Herz bei der Sache ist.

Ich halte den Hype, den es in der jüngsten Vergangenheit um Barack Obama gab, zwar für sehr übertrieben. Trotzdem muss ich dem Mann lassen, dass er dieses Idealbild recht gut verkörpert. Vielleicht macht das auch einen Teil seines Erfolges aus. Beobachtet ihn mal bei seinen Reden! Er wirkt immer sehr klar, entschlossen und auch sehr stark, strahlt aber trotzdem Wärme und Güte aus, wenn er vor ein Publikum tritt. Besonders deutlich wird das, wenn man Obama mit seinem Amtsvorgänger George W. Bush vergleicht. Dieser tritt zwar ebenfalls stark und dominant auf, wirkt dabei aber auch regelmäßig hart und kalt. Neben vielen, vielen anderen Dingen trug vermutlich auch das letztlich stark dazu bei, Bush bei vielen seiner Landsleute sehr unbeleibt zu machen. Mit Autorität lassen sich die meisten Menschen steuern, aber nur ein Mann, der die erwähnten Extreme in sich vereint, kann wirklich viele Menschen hinter sich vereinen, so dass sie ihm mit Freude folgen und nicht nur weil sie einem Befehl gehorchen müssen.

In wesentlich kleinerem Rahmen erlebe ich das bei meiner täglichen Arbeit und im privaten Bereich. Sowohl Männer als auch Frauen kann ich emotional erreichen, begeistern und überzeugen, weil sie mir auch in widrigen Umständen vertrauen.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann vermutlich nicht, weil du ein Macho bist. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du, so wie die meisten Teilnehmer meiner Workshops, zu dem anderen Extrem gehörst. Aber es hilft dir nicht, auf die Frauen zu schimpfen, die angeblich nur auf Machos stünden. Frauen sehnen sich durchaus nach einem Mann wie dir, sie sehnen sich aber auch nach den männlichen Qualitäten eines Machos. Wenn du es schaffst, dir mithilfe dieses Ratgebers solche Qualitäten anzueignen, ohne zugleich viele negative Charakterzüge anzuhäufen, dann wirst du mit Sicherheit jeden Macho um Längen schlagen.

Warum Frauen dich testen – und wie du diese Tests bestehst

Viele Männer reden gern und viel über ihre Qualitäten oder beruflichen Erfolge. Sie versuchen, eine Frau verbal zu beeindrucken, indem sie ihr erzählen, was sie doch für ein toller Hecht wären. Aus diesem Grund glauben Frauen schon lange nicht mehr das, was wir sagen, sondern achten in erster Linie darauf, wie wir uns verhalten. Und das ist ganz klar auch die weitaus bessere Strategie. Ich selbst habe sie von den Frauen übernommen und wende sie jetzt in meinem eigenen Leben an.

Versetze dich bitte einmal in die Lage einer wunderschönen Frau. Schon im Alter von, sagen wir, 24 Jahren hat sie eine ganze Menge Männer kennen gelernt, die bei ihr landen wollten. Jetzt stell dir weiter vor, sie würde sich mit allen diesen Männern treffen, um herauszufinden, wer der geeignete Partner für sie ist. Sie käme zu nichts anderem mehr. An Verehrern fehlt es vielen Frauen nicht – und je mehr Verehrer eine Frau hat, um so geschickter muss sie sein, damit sie möglichst schnell herausfindet, ob ein bestimmter Mann überhaupt ihre Zeit wert ist. Hast du schon mal eine hochattraktive Frau in einer Bar sitzen sehen, die keine Miene verzieht oder deren Gesichtsausdruck die Botschaft verkündet "Wenn du mich ansprichst, reiße ich dir die Eier ab"? Was ist das Ziel eines solchen Auftretens? Ganz einfach: Das ist der erste Test. Damit hat diese Lady bereits mindestens 80 Prozent aller Männer herausgefiltert: nämlich all jene, die sich davon beeindrucken lassen oder sogar davor fürchten. An diesen Männern hat sie überhaupt kein Interesse.

Eine meiner Exfreundinnen sagte einmal zu mir: "Wenn ein Mann noch nicht mal den Mut hat, mich anzusprechen, was ist das dann für ein Mann? Dann interessiert er mich nicht."

Natürlich unterschätzen solche Frauen massiv die soziale Angst, die mit einer solchen Situation verbunden ist, und die wenigsten von ihnen schaffen es ihrerseits, wildfremde Männer anzusprechen, die ihnen sehr gefallen. Aber sie führen diesen Test trotzdem durch. Vielleicht hast du selbst schon eine dieser Frauen angesprochen und dir eine etwas desinteressierte oder sogar abweisende Antwort eingehandelt.

Solche Reaktionen sind der zweite Test. Spätestens hier werfen die meisten Männer das Handtuch und ziehen wie ein geprügelter Hund von dannen. Wer seine Kontaktversuche jetzt noch fortsetzt – ohne aufdringlich oder übergriffig zu sein – muss einfach eine große Menge Selbstbewusstsein mitbringen. Plötzlich verändert sich die ganze Haltung der Frau. Sie ist plötzlich ein komplett neuer Mensch. Ich habe diese Verwandlung schon so oft erlebt, dass sie mich inzwischen nicht mehr verwundert. Aber bei den ersten Malen, habe ich mich wirklich gefragt: "Was bitte passiert denn hier?"

Wenn ein Mann unfreundlich ist und sich wie ein Arschloch verhält, dann kannst du davon ausgehen, dass das seinem Wesen entspricht. Bei einer Frau kann ein solches Verhalten auch einfach nur die Maske darstellen, die sie aufsetzt, um die Kämpfer von den Schwächlingen zu trennen.

Denke mal an die Märchen. Dort muss der Held immer erst bestimmte Prüfungen bestehen, bis er die Prinzessin erobert hat: einen Drachen erschlagen, eine dornige Rosenhecke überwinden, einen geheimen Schatz finden, bis ans Ende der Welt reisen und so weiter. Warum sind wohl diese uralten, archetypischen Geschichten der Menschheit grundsätzlich so aufgebaut? In ihnen spiegeln sich diese Sehnsüchte der Männer und auch der Frauen. Jede Frau will eigentlich einen Helden. Ihren persönlichen Helden. Manchmal gibt sie sich auch mit weniger zufrieden, aber träumen wird sie immer von ihrem Helden. Von dem Ritter in der weißen Rüstung, der jeder Gefahr trotzt, um ihr Herz zu gewinnen.

Männer müssen immer etwas leisten, bevor sie Liebe erhalten. Da dieser Mechanismus im Extremfall zerstörerisch sein kann, wurde er von der Männerbewegung vielfach kritisiert. Denn schließlich gingen etliche Männer so weit, in den Krieg zu ziehen, nur um ihrer Angebeteten damit zu beweisen, ein "ganzer Kerl" zu sein. Mitunter wurde dieser Wunsch von Frauen auch konkret formuliert. Hier ist es natürlich Aufgabe des Mannes, sich

zerstörerischen Anforderungen an ihn selbstbewusst zu verweigern. Aber das ändert nichts daran, dass es den geschilderten Mechanismus in seinen Grundzügen bis heute gibt. Zwar ist den Frauen inzwischen klar geworden, dass die Männer in unserer Gegenwart nur wenig mit den Drachentöttern der Märchenwelt gemeinsam haben. Aber ihr seelisches Bedürfnis danach ist ungebrochen: Um so schöner und begehrenswerter eine solche Frau ist, um so mehr wird sie darauf bestehen, dass du zumindest einige Anteile dieses Helden in dir trägst. Jede Frau will einen starken Mann und wird ihn auf diese Stärke testen. Das meint sie gar nicht böse. In der Regel ist ihr dieses Bedürfnis gar nicht bewusst, geschweige denn dass sie sich kritisch damit auseinandersetzen wird. Sie wird sich einfach auf diese Weise verhalten. Also bist du am besten darauf vorbereitet.

Wenn du die Punkte, die ich im Kapitel "Männlichkeit" erklärt habe, nach und nach für dich umgesetzt hast, dann wirst du die meisten dieser Tests locker bestehen. Ich möchte dich hier trotzdem auf ein paar typische Tests in verschiedenen Situationen hinweisen und dir eine Hilfe geben, wie du damit umgehen kannst.

Tests beim Ansprechen:

- ignorieren, einfach weitergehen,
- demonstrative Unfreundlichkeit, verschlossene Körpersprache,
- Fragen wie "Willst du mich anmachen?" oder "Fragst du das jede?",
- einsilbige Antworten.

Lösung:

Die meisten solcher Tests führt eine Frau recht zügig durch, sobald du versuchst, mit ihr in Kontakt zu treten. Gerade wenn sie sehr hübsch ist, möchte sie schnell herausfinden, ob du wieder nur einer dieser Trottel bist, die sie ständig blöd anquatschen. Die wichtigste Grundregel lautet in solchen Fällen: Lass dich niemals von der ersten Reaktion einer Frau beirren. Niemals. Gehe einfach davon aus, dass sie, so wie die meisten Menschen bei spontanen Reaktionen, erst mal komplett auf Autopilot fliegt, also ihr Verhalten nicht gründlich reflektiert hat. Schon wenn du nur diese Regel beherzigst, wirst du viel weiter kommen als die meisten Männer. Mach einfach weiter, als ob nichts passiert wäre. Sie benimmt sich pampig, aber du gehst gar nicht darauf ein. Frauen wollen einen Mann, der nicht gleich beim ersten Widerstand einknickt.

Bei allen Dingen, die sie dir entgegenwirft, bieten sich dir vor allem zwei Möglichkeiten an zu reagieren: Ignorieren und Humorisieren. Damit habe ich bis jetzt alle Tests bestehen können.

Ein Beispiel: Ich spreche zwei Frauen in einem Club an. Die eine dreht sich zu mir um und erwidert verbiestert: "Sag mal, siehst du nicht, dass wir uns unterhalten?" Diese Unfreundlichkeit kann ich zum einen ignorieren: "Entschuldigt, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt. Mein Name ist Maximilian. Aber noch mal zu meiner Frage zurück ..." Zum anderen kann ich diese Reaktion humorisieren. Dann würde ich etwa mit ironisch übertriebener Körpersprache, aber immer noch freundlich erwidern: "Oh entschuldigt bitte. Was fällt mir aber auch ein, jemanden in einer Bar anzusprechen – einen Ort, der dafür gemacht wurde, damit Menschen sich treffen. Bei was für einer superwichtigen Unterhaltung habe ich euch denn gestört? Lass mich raten: Ihr habt gerade ein Konzept zur Überwindung der Weltwirtschaftskrise entwickelt. Vielleicht kann ich helfen?"

Ein weiteres Beispiel: Sie reagiert mit "Sagst du das zu jeder Frau?" Das kann ich als rhetorische Floskel übergehen und erwidern: "Du hast meine Frage nicht beantwortet." Ich kann es aber auch humorisieren: "Das versuche ich, aber weißt du, die Welt ist sooo groß ..." Vermutlich hast du das Grundprinzip hinter diesem Verhalten verstanden. Egal welchen dieser beiden Wege du wählst oder ob du für dich noch einen dritten findest: Du zeigst damit

deutlich, dass du ein Mann bist, der in sich zentriert ist und sich nicht so leicht aus dem Konzept bringen lässt.

Tests beim Austauschen der Kontaktdaten

Der Moment ist gekommen. Ihr habt euch eine Weile angenehm miteinander unterhalten; jetzt geht es darum, dass ihr euch auch wiederseht. Dafür braucht ihr voneinander die Telefonnummer. Leider sagen die wenigsten Frauen: "Ja, klar, hier ist sie."

Stattdessen hört ihr meistens folgendes:

- Ich habe einen Freund.
- Ich gebe meine Telefonnummer generell nicht raus.
- Wir kennen uns doch so wenig.
- Gib mir doch deine Telefonnummer.

In so einer Situation kannst du dir nicht sicher sein, ob sie dich einem weiteren Test unterzieht oder vielleicht nur unsicher ist, ob sie dir trauen kann. Viele Frauen haben zum Beispiel Angst, von einem aufdringlichen Verehrer mit SMS-Nachrichten und Telefonanrufen bombardiert zu werden.

Lösung:

In erster Linie solltest du auch hier ein Zögern oder ein spontanes Nein nicht als ultimative Entscheidung anzusehen. Wichtig ist es deshalb, dass du hier in irgendeiner Form nachhakst und diese Antwort nicht einfach so stehen lässt.

In solchen Fällen antworte ich etwas wie: "Ich weiß, wir kennen uns erst sehr wenig. Aber wir sind uns sympathisch und wenn wir jetzt auseinandergehen, ohne dass der eine den anderen erreichen kann, dann ist es in einer Stadt wie dieser sehr unwahrscheinlich, dass wir uns jemals wieder sehen werden. Und das wäre doch sehr schade. Wer weiß, was aus uns geworden wäre? Also, ich mache dir einen Vorschlag: Du gibst mir einfach deine Telefonnummer und speicherst auch meine. Ich werde dich in den nächsten Tagen anrufen, und du siehst ja dann, dass ich es war. Wenn du mich also wieder sehen willst, dann hebst du einfach ab oder rufst mich zurück. Wenn nicht, werde ich dich niemals wieder anrufen."

Du musst das alles nicht Satz für Satz auswendig lernen. Es geht um den Sinn dieser Worte. Jede Frau ist auf der Suche nach dem Richtigen. Wenn du ihr sagst, dass ihr euch vielleicht nie wieder sehen werdet, dann bekommt sie Angst, dass du der Richtige sein könntest und sie eine Zukunft mit dir verpasst.

Mit dem zweiten Teil der von mir verwendeten Antwort umgehst du die Angst der betreffenden Frau vor einem Stalker, indem du ihr ganz klar versprichst, dass du sie nur einmal anrufen wirst. Halte dich aber bitte auch daran!

Die Erwiderung "Ich habe einen Freund" behandle ich von Fall zu Fall unterschiedlich. Erfahrungsgemäß haben sehr wenige Frauen, die behaupten, einen Freund zu haben, auch wirklich einen Partner. Meistens ignoriere ich diese Behauptung deshalb einfach und frage später noch einmal nach.

Du kannst allerdings auch wieder humorisieren mit Sprüchen wie "Cool. Ich habe sogar mehrere" oder "Ich hab ein Meerschweinchen". Es ist nicht wirklich wichtig, was genau du darauf erwidert, sondern die Haltung dahinter: Diese Behauptung interessiert mich momentan einfach nicht.

Tests in der Beziehung:

"Man sollte einen Mann so nehmen wie er ist, aber man darf ihn auf keinen Fall so lassen" – das sagte einmal die berühmte Filmdiva Marlene Dietrich. Und dieser kleine Satz ist höchst aufschlussreich, was die Einstellung sehr vieler Frauen angeht. Sie alle wollen einen Wolf, nur um ihm später die Zähne zu ziehen. Das ist nicht so absurd, wie es klingt, sondern im

Gegenteil ausgesprochen logisch: Etliche Eigenschaften, die eine Frau an einem Mann anziehend gefunden hat, nutzen ihr nichts mehr, sobald er sich auf eine Beziehung mit ihr einlässt. Deine Forschheit, dein Charme, deine Flirtkünste – solche Dinge können deiner Partnerin sogar schaden, denn ihr ist klar, dass auch andere Frauen solche Eigenschaften höchst attraktiv finden und versuchen könnten, dich ihr auszuspannen. Also versucht sie dich bewusst oder unterbewusst nach und nach zu domestizieren. Dabei sind die meisten Frauen überaus erfolgreich. Das erkennt man an vielen Partnerschaften, bei denen man sehr genau merkt, dass dort längst schon die Frau die Hosen anhat und bestimmt, wo's langgeht. Zu einer der Haupttechniken dieser Domestizierung gehört, dir zu suggerieren, dass du dich ändern musst. Das fängt mit kleinen Dingen an, führt bei vielen Männern aber irgendwann zur vollkommenen Unterwerfung, wobei sie einen großen Teil ihrer bisherigen Persönlichkeit aufgeben.

Lass mich eins klarstellen: Eine Beziehung ist keine Erziehungsanstalt und deine Partnerin ist nicht deine Mutter. Kein Mensch muss sich ändern. Auch deine Partnerin nicht, wenn sie nicht will.

Wenn du Spaß daran hast, besoffen lauthals Schlager zu singen und auf dem Tisch zu tanzen, dann mag das deine Freundin hochpeinlich finden. Aber dann besteht die Lösung nicht darin, dass du solche Vergnügungen in Zukunft bleiben lässt, sondern darin, dass du deine Partnerin nicht mehr zu entsprechenden Veranstaltungen mitnimmst.

So ist es auch bei vielen andern Dingen:

- Wenn deine Partnerin deine Freunde blöd findet, dann lass sie das nächste Mal zu Hause, wenn du dich mit deinen Kumpels triffst.
- Wenn sie deine alte Lederjacke nicht mag, dann ist das ihr Problem und nicht deins.
- Sie findet, du solltest weniger rauchen? Schön für sie! Bedanke dich für den Rat und Rauch weiter so viel du willst – es sei denn, es gelingt ihr, dich ernsthaft mit guten Argumenten zu überzeugen.
- Sie will, dass du dich ihren Freundinnen gegenüber netter und aufgeschlossener verhältst? Sag ihr offen und ehrlich, dass du kein Schauspieler seist, Sabine einfach schrecklich findest und du zum nächsten Treffen nicht mitkommen möchtest.

Zum Thema Partnerschaft werde ich mich ausführlicher in einem weiteren Buch äußern. Hier läuft meiner Meinung nach einiges falsch. Lass mich hier nur einen Satz dazu sagen: Eine Partnerschaft sollte von zwei Menschen geführt werden, die zusammen ihr Glück teilen wollen, sich in ihrer Andersartigkeit lieben und respektieren und den anderen auf seinem individuellen Weg liebevoll unterstützen

Tatsächlich ist es aber oft so, dass auch in einer festen Partnerschaft die Tests niemals aufhören werden. Eine Frau wird sich immer wieder vergewissern wollen, ob du noch der Mann bist, den sie sich damals ausgesucht hat.

Hier noch ein paar zusammenfassende Tipps, wie du jeden Test bestehst:

- Mach dir eine Liste, was du von einer Frau erwartest, was dir in einer Beziehung wichtig ist und kommuniziere es. Jeder kann dich steuern, wohin er will, solange du selbst kein Ziel hast.
- Verändere dich nie wegen einer Frau, wenn du es im Grunde deines Herzens nicht möchtest. Sonst macht sie dich entweder für den Rest deines Lebens zu ihrem Fifi, oder du überfällst sie plötzlich mit einer Riesenliste an Vorwürfen, was du alles ihr zuliebe aufgegeben hättest.
- Nimm emotionale Ausbrüche von ihr nicht ganz so ernst. Lass dich vor allem nicht durch Schmollen oder Wutanfälle erpressen. Sei der Fels in der Brandung, an dem sich ihre Wogen brechen. Sie wird dich dafür lieben.
- Tu keiner Frau einen Gefallen, die nicht vorher bewiesen hat, dass sie ihn verdient hat oder dass von ihr auch was zurückkommt.
- Lass dich niemals mit Sex erpressen.
- Achte nicht auf das, was sie sagt, sondern auf das, was sie tut.

Frauen ansprechen

In einer idealen Welt wäre alles so einfach. Ein Mann interessiert sich für eine Frau, diese gibt ihm durch ein Lächeln oder Augenkontakt zu verstehen "ja, ich würde dich auch gerne kennenlernen", woraufhin der Mann selbstbewusst auf sie zugeht und sie anspricht. Männer und Frauen wollen eigentlich dasselbe: Kontakt zum anderen Geschlecht. Das ist uns Menschen so schon in die Wiege gelegt worden und eigentlich auch das einzige, was wirklich zählt. Alles andere, was zu unserer Gesellschaft und unserer Kultur gehört, hat sicherlich auch seinen Wert, ist aber für den Menschen nicht zwingend überlebensnotwendig. Warum ist es dann in der heutigen Zeit so schwer wie noch nie, einen Partner kennenzulernen? Warum brauchen wir inzwischen zahlreiche Internetplattformen, um miteinander in Kontakt treten und uns dann wieder im richtigen Leben treffen können?

Ich finde diese Entwicklung absurd. Wir sind zu einer Gesellschaft von Sozialphobikern geworden. Wir leben in riesigen Städten mit Millionen von Einwohnern, haben aber weniger Kontakte zueinander als Menschen, die in einer kleinen Dorfgemeinschaft leben. Auf der Straße und in der U-Bahn erinnern mich die Leute an die Rückkehr der lebenden Toten. Jeder läuft in seiner eigenen isolierten Blase herum und nimmt den anderen noch nicht einmal wahr. Diese Vereinzelung wird zuletzt noch durch unsere MP3-Player und Handykultur verstärkt. Die Leute schauen lieber auf ihr Handy als anderen Menschen ins Gesicht. Sie hören lieber ihren MP3-Player als Stimmen anderer Leute. Ich möchte mir gar nicht vorstellen, wohin sich diese rapide zunehmende Isolation noch entwickeln wird. Es gab ja schon erste Modelle von Brillen, die wie eine Art Monitor funktionieren. Damit wäre die Abkapselung perfekt: Wir können andere Menschen dann komplett aus unserer Wahrnehmung ausblenden und uns stattdessen über diese Monitorbrille auf einer Datingseite einloggen und jemanden anschreiben – vielleicht denselben Menschen, der uns im Zug gegenüber sitzt und sich auch gerade über seine Monitorbrille eingeloggt hat. Pervers!

Dies ist die eine Seite des Dilemmas. Die andere hat uns der Feminismus eingebrockt. Man könnte ja naiv davon ausgehen, dass die sogenannten selbstbewussten Alphaweibchen auch in ihrer Partnerwahl selbstbewusst und gleichberechtigt auftreten. Viele Männer glauben das tatsächlich. Sie sagen zu mir: "Wenn eine Frau an mir interessiert ist, kann sie mich auch ansprechen." Viele Männer – und auch ich gehörte einmal dazu – glauben, wenn sie keine Frau anspricht, dann findet sie wohl auch keine Frau attraktiv. Die Realität sieht anders aus. In Wirklichkeit gibt es nur einen verschwindend geringen Anteil von Frauen, die selbstbewusst etwas zur Kontaktabbahnung beitragen. Die meisten sitzen wie eine Prinzessin in ihrem Elfenbeinturm und warten auf den Prinz.. Eigentlich müssten sie früher oder später merken, dass dieses Verhalten zu keinem Erfolg führt, aber trotzdem halten sie bewusst oder unbewusst daran fest.

Eine ganze Reihe von Frauen, die ich danach fragte, haben mir erklärt, sie würden es als billig empfinden, einen Mann anzusprechen. Jede Frau, die ich kenne, konfrontierte ich inzwischen mit folgendem Szenario: "Stell dir bitte einmal vor, du sitzt in einem Café und plötzlich passiert es. Er kommt durch die Tür. Ein absoluter Traummann. Sein Aussehen, seine Körpersprache und seine Ausstrahlung – es passt einfach alles. Dies ist der Mann auf den du schon so lange gewartet hat. Dir bleibt das Herz stehen. Er geht an dir vorbei und lächelt dir kurz zu. Dann setzt er sich an einen Tisch und bestellt sich einen Kaffee. Eure Blicke treffen sich noch das ein oder andere Mal, und es entsteht ein heißer Flirt. Plötzlich winkt er die Kellnerin herbei und bezahlt seine Rechnung. Er geht langsam an deinem Tisch vorbei und lächelt dir noch einmal zu. Dann verlässt er das Lokal. Was machst du?"

Na, liebe Männer, welche Antwort habe ich von 95 Prozent der Frauen erhalten, denen ich diese Frage gestellt habe?

Ihr ahnt schon Böses, oder? Richtig! Die Antwort ist: "Nichts." Die emanzipierte Frau von heute, die selbstbewusste Karrierefrau, die Spirituelle, die Studentin – alle diese Frauen

machen: nichts. Auch wenn ich meine Erzählung noch so ausschmücke, um vor dem inneren Auge meiner Gesprächspartnerinnen deren absoluten Traummann erscheinen zu lassen – die Antwort bleibt: Sie machen nichts.

Jetzt könnten wir stundenlang darüber philosophieren, warum das so ist, aber das wäre ein Thema für ein anderes Buch. Du kannst nicht die komplette weibliche Hälfte der Menschheit umerziehen, sondern musst mit dieser Erkenntnis leben. Wichtig für dich ist zu wissen, was du damit anfängst.

Eines sollte dir wirklich ganz klar geworden sein: Wenn du keine Frau ansprichst, wirst du keine Frauen kennenlernen. Du willst gar nicht wissen, wie viele Frauen sich schon gewünscht haben, von dir angesprochen zu werden, wie viele sehnsüchtig darauf gewartet haben. Das erzähle ich dir hier nicht, um dich zu motivieren. Nein, das ist die pure Realität. Als ich begann, selber Frauen anzusprechen und die subtilsten Signale zu erkennen, war ich darüber schockiert, wie viele Chancen ich mir zuvor durch die Lappen hatte gehen lassen. Frauen nicht anzusprechen ist wie ein Leben auf der Reservebank. Ab und zu wird man mal ins Spiel gerufen, aber die meiste Zeit sitzt man einfach dumm da und guckt den anderen beim Spielen zu.

Ich garantiere jedem Mann: Sobald du beginnst, Frauen anzusprechen, wirst du mehr Erfolg bei ihnen haben. Du erhältst mehr Telefonnummern, wirst dich öfter mit ihnen treffen und letztendlich erlebst du auch mehr Sex. Fast alle Männer überlassen ihr Sexualleben vollkommen dem Zufall. Natürlich lernt man auch mal eine Frau über den Freundeskreis oder im Berufsleben kennen oder über das Internet. Aber wie oft passiert das wirklich? Und sind das immer die Frauen, die du dir auch wirklich aussuchen würdest, oder nimmst du sie, weil das Leben sie dir in die Hand gespielt hat?

Die meisten Männer, die zu mir kommen, sind keine männlichen Jungfrauen. Sie hatten ihre Beziehungen und auch mal die eine oder andere Affäre. Wenn ich sie nach ihren Zielen frage, höre ich oft: "Ich hatte immer das Gefühl, dass die Frauen mich ausgesucht haben und nicht ich sie." Leider ist Passivität eine der unmännlichsten Charaktereigenschaften, die man besitzen kann. Du solltest bereit sein, lieber zehnmal gegen die Wand zu rennen, als darauf zu warten, dass irgendetwas Spannendes in deinem Leben passiert. Frauen schätzen einen Mann, der in Aktion tritt. Es gibt nichts Schlimmeres für eine Frau, als einen Mann dabei zu beobachten, wie er schon seit Stunden um sie herumscharwenzelt, weil er sich nicht traut, sie anzusprechen. Alleine der Fakt, dass du eine Frau ansprichst, die dir gefällt – und das auch recht zügig – setzt dich sofort positiv von anderen Männern ab.

Jetzt wirst du dir vielleicht sagen: Ja, das leuchtet mir alles ein. Und ich würde ja auch gerne attraktive Frauen einfach so ansprechen können. Aber ich habe einfach zuviel Angst davor. Darum geht es in den nächsten beiden Kapiteln.

Wie du die Angst vor Zurückweisung bewältigst

Für die Überschrift dieses Kapitels habe ich bewusst "die Angst vor Zurückweisung" gewählt und nicht "die Angst vor dem Ansprechen". Ich bin überzeugt davon, dass Männer keine Angst vor dem Ansprechen haben, sondern vor der möglichen negativen Reaktion. Und da beißt sich die Katze in den Schwanz. Wenn du Frauen ansprichst, wird es negative Reaktionen geben. Wenn du in das Leben trittst und Dinge bewegst, wird es immer Widerstand geben. Nicht alles wird immer sofort funktionieren. Die Qualität deines Lebens hängt direkt davon, ab wie viel Unsicherheit du darin zulassen kannst. Die meisten Leute scheitern nicht, weil sie etwas nicht können, sondern einfach weil sie es nicht oft genug versuchen. In meinen Workshops berichte ich gerne, dass ich sicherlich schon mehr Körbe als alle Anwesenden zusammen bekommen habe. Das entspricht vollkommen der Wahrheit. Aber wahrscheinlich hatte ich auch mehr Affären und mehr Sex mit aufregenden Frauen. Viele sogenannte Flirt- und Verführungs-Gurus versuchen dir zu verkaufen, es würde einen Weg geben, bei dem es garantiert keine Abfuhr gibt – sozusagen die perfekte Masche. Aber das ist bestenfalls ein raffiniertes Marketingkonzept, das genau dort ansetzt, wovor die meisten Männer die stärkste Angst empfinden. Mit der Realität hat das rein gar nichts zu tun. Du kannst dir nur überlegen, welches Leben du in Zukunft führen möchtest. Zur Wahl steht auf der einen Seite dein bisheriges Leben ohne Zurückweisungen, aber mit wenig Sex – und auch den nur mit Frauen, die dir gerade so gefallen. Auf der anderen Seite kannst du dich dafür entscheiden, viele Körbe zu erhalten, aber auch viel Spaß mit genau den Frauen zu haben, denen du gerne näherkommen möchtest.

Wofür entscheidest du dich? Das Tolle am Frauen-Ansprechen ist, dass es außer dem potentiellen Sex, den du dadurch bekommst, viele andere erfreuliche Nebenaspekte mit sich bringt – und zwar unabhängig von der Reaktion der betreffenden Frauen.

Folgende Verbesserungen habe ich bei mir und bei den Männern, die ich coache, immer wieder erlebt:

- eine männlichere Ausstrahlung. Du lernst zu handeln und nicht zu zögern. Das ist eine sehr männliche Eigenschaft.
- mehr Charisma. Wer viel im Kontakt mit anderen Menschen steht, vor allem mit Fremden, der eignet sich bald eine positive Ausstrahlung an.
- größeres Selbstbewusstsein. Mit der Zeit lernst du, dass dein Wert nicht davon abhängt, wie andere Leute auf dich reagieren. Es wird immer ganz unterschiedliche Reaktionen auf das geben, was du gerade tust.
- bessere Kommunikationsfähigkeiten. Es ist wie bei allem im Leben, das man trainiert: Man wird besser darin.
- mehr Schlagfertigkeit und Spontanität. Dadurch dass du dich immer wieder in unbekannte Situationen mit unbekanntem Menschen begibst, entwickelst du auf Dauer eine außerordentliche Schlagfertigkeit. Die Menschen in meinem Coaching sind immer wieder begeistert davon, wie locker ungezwungen ich mit fremden Frauen reden kann. Diese Fähigkeit entsteht nicht von selbst. Ich habe einfach fast jeden Satz schon gehört und jede Situation erlebt.

Diese Liste könnte ich lange weiterführen. Ich habe noch keinen Mann kennengelernt, dem es geschadet hat, Frauen anzusprechen.

Die ganzen Horrorszenarien in deinem Kopf sind nichts als Hirngespinnste. Fakt ist: Die meisten Frauen reagieren freundlich. Die schlimmste Reaktion, die man bekommt, ist dass man ignoriert wird oder dir die betreffende Frau sagt, dass sie einen Freund hat. Ich wurde auch nicht einmal von einem eifersüchtigen Freund verprügelt, obwohl ich mir schon einige dreiste Aktionen geleistet habe.

Natürlich könnte ich dir jetzt noch über etliche Kapitel hinweg diverse NLP-Techniken, Methoden zur Selbsthypnose und ähnlichen Zinnober vorstellen, die dir bei deiner Angst vor

Zurückweisung helfen soll. Aber oft genug stellt solches Zeug eine reine Beschäftigungstherapie dar, womit sich Leute einreden, sie würden etwas tun, um leichter Frauen kennenzulernen, während es sie in Wirklichkeit davon abhält, Frauen kennenzulernen: das perfekte Alibi. Ich bin ein Mann der Tat und sage dir: Augen zu und durch. Es gibt keinen einfacheren Weg. Wenn dich dieser Psycho-Zauber wirklich interessiert, findest du dazu mehr als genügend Material. Du kannst aber auch heute noch auf die Straße gehen und einfach mal zehn Frauen ansprechen. Du wirst merken, dass es mit jedem Mal einfacher wird und sich keines deiner Horrorszenarien bewahrheitet.

Was ich dir gerne an die Hand gebe, sind ein paar einfache Mantren, die du dir jeden Tag vorbeten solltest, bis sie dein Unterbewusstsein aufgenommen hat:

- Jede Kommunikation mit einer Frau ist eine positive Erfahrung und jedes Feedback bringt mich weiter auf dem Weg zu meinem Ziel. Das schlimmste, was ich tun kann, ist nichts zu tun.

- Ich bin ein interessanter, attraktiver Mann. Ich erwarte aber nicht, dass jede Frau das sofort merkt.

- Nicht jede Frau kann und wird mich lieben. Aber es gibt dort draußen Frauen, die mich genauso lieben werden, wie ich in diesem Moment bin. Ich muss ihnen nur die Chance geben, mich kennenzulernen.

- Mit Frauen reden ist keine Wissenschaft, für die ich mich vorbereiten muss wie für eine Doktorarbeit. Das Leben lässt sich nicht planen. Das Beste ist, es einfach zu tun.

Okay, aber jetzt mal ans Eingemachte. Im nächsten Kapitel werde ich dir Schritt für Schritt alles erklären, was du für das Ansprechen brauchst und womit du deinen Erfolg bei Frauen maximierst.

Erster Tag:

Bevor du auch nur daran denkst, eine Frau anzusprechen, möchte ich, dass du einen ehrlichen Blick in den Spiegel wirfst – am besten in einen Ganzkörperspiegel. Versuche das, was du dort siehst, mit einem Wort zu beschreiben. Welches Wort würdest du verwenden, wenn du deine gesamte äußere Erscheinung in einen einzigen Begriff packen müsstest?

Bei den meisten Männern, die ich in meinen Coachings kennenlerne, fallen mir folgende Worte ein: Langweiler. Nerd. Geschmacklos oder – in den besseren Fällen – Normalo. Das ist alles nichts, wonach sich eine Frau umdrehen wird oder das sie dazu bringen wird zu denken: "Wow! Was ist das für ein Typ?" Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig es ist, gut gekleidet und gepflegt zu sein. Denn sei dir gewiss: Wenn sich eine Frau auch nur geringfügig für dich interessiert, wird sie alles an dir wahrnehmen und aufsaugen wie ein Schwamm, um sich dann ihr eigenes Bild von dir zu machen.

Nachdem du dich darum gekümmert hast, besteht deine erste Aufgabe einfach darin, fremde Menschen zu grüßen. Das können Frauen oder Männer sein – vollkommen egal. Dein Ziel ist, zwanzigmal zurückgegrüßt zu werden.

Wenn jetzt die Bullshit-Maschine in deinem Kopf anspringt und du dir sagst, dass du diese Übung peinlich oder sinnlos findest, dann nimm diese Gedanken wahr ... aber glaube ihnen nicht. Denn das sind genau die Gedanken, die dich bis jetzt daran gehindert haben, Frauen anzusprechen oder überhaupt deine bequeme Komfortzone zu verlassen. Mach einen Deal mit dir selbst, dass du alle dieser Aufgaben machen wirst, egal was dein Verstand dir dazu zu sagen hat. Wenn du am Ende des Buches immer noch denkst, dass das alles Mist war, was ich hier erzählt habe, dann kannst du mir gerne das Buch über den Kopf hauen, wenn du mich persönlich triffst. Die Reaktionen, die ich tatsächlich von meinen Klienten erhalte, sind allerdings das genaue Gegenteil davon.

Okay, leg das Buch jetzt beiseite und mach die Aufgabe. Erst dann hat es Sinn weiterzulesen. Ich weiß, wie verlockend es ist, einfach weiterzulesen, wenn man so ein Buch aufgeschlagen

vor sich hat. Aber nimm deine Willensstärke zusammen. Du würdest wirklich einen Großteil des Lerneffektes verlieren, wenn du einfach weiterliest. Also raus mit dir auf die Straße!

*
*
*

Okay, wie war es? Hast Du es geschafft? Wenn nicht, mach dich nicht fertig. Die meisten Menschen bewältigen diese Aufgabe beim ersten Mal nicht. Sie ist ein wundervolles Beispiel dafür, wieviel Ausstrahlung und Energie du hast und wie du auf andere Menschen wirkst. Mit einem leisen, schüchternen Hallo, wenn du schon fast an der betreffenden Person vorbei bist, wirst du nicht viel erreichen. Ich erziele bei dieser Aufgabe aber mittlerweile eine "Rückgruß-Rate" von ungefähr neunzig Prozent.

Wie bekomme ich das hin? So: Schon fünf Meter, bevor ich auf eine Person treffe, versuche ich, Blickkontakt mit ihr aufzunehmen und ihrer Laufrichtung genau entgegenzugehen. Dann hebe ich eine Hand und sage mit lauter und überzeugter Stimme "Grüss dich" oder "Hi!" Die Menschen sind dann meist so verduzt, dass sie in der kurzen Zeit, die sie haben, um zu überlegen, ob sie mich vielleicht von irgendwoher kennen und es vergessen haben, vorsichtshalber lieber zurückgrüßen. Alles andere wäre fast unhöflich.

Diese Übung stellt eine wundervolle Parabel für das Verführen von Frauen dar. Erinnerst du dich daran, dass ich erklärt habe, du müsstest bereit sein, mit voller Geschwindigkeit gegen die Wand zu fahren? Ich habe in meinem Leben immer wieder gemerkt: Wenn ich mit voller Energie und Überzeugung an eine Sache rangehe, ist es immer das Beste für mich. Natürlich scheitert man bei so viel Konsequenz auch um so heftiger – wenn man scheitert –, aber um so schneller findet man heraus, was nicht funktioniert.

Die meisten Männer sprechen Frauen sehr zögerlich an. Die Frauen verstehen diese Männer kaum oder nehmen sie nicht wahr. In Diskotheken gehen solche Leute komplett unter. Wenn ich Frauen anspreche, dann mit lauter, kräftiger Stimme und einer Körpersprache, die es fast unmöglich macht, mich zu übersehen. Unsere Erziehung versucht uns einzureden, dass wäre aufdringliches Verhalten. Aber tatsächlich reagieren die meisten Menschen sehr gut darauf, während sie die zögerlichen Menschen ignorieren. Gut, in manchen Fällen unterbrichst du vielleicht gerade ein Gespräch. Aber glaubst du ernsthaft, dass diese Gespräche so unglaublich wichtig sind, dass sie nicht später weitergeführt werden können? Ich habe noch nie erlebt, dass eine Gruppe von Menschen, die ich angesprochen habe, irgendwann gesagt hat "Okay, aber lass uns jetzt mal wieder zum Thema von eben zurückkommen." Noch nie. Wenn du Leute mit lauter, kräftiger Stimme ansprichst, signalisierst du damit: Ich handle. Ich habe das Recht, meine Stimme an andere zu richten und muss nicht auf Erlaubnis warten. Du zeigst in gewisser Weise Führungsqualitäten.

Also mache diese Übung mit diesem Wissen gleich noch mal und stelle selber fest, was sich verändert. Auf geht's.

Zweiter Tag:

Heute geht's ans Eingemachte. Heute wirst du zehn fremden Frauen ein ehrlich gemeintes Kompliment machen. Du wirst sie dafür stoppen und etwas sagen wie "Du bist mir gerade aufgefallen und ich muss wirklich sagen, dass du ..." Dann verabschiedest du dich von ihr und gehst deiner Wege.

Wichtig bei dieser Aufgabe ist, dass du die Frau wirklich dazu bringst, kurz anzuhalten, und du es ihr nicht im Vorbeigehen zurufst. Ebenfalls wichtig ist, danach wieder zu verschwinden. Welches Kompliment du ihr machst, ist ziemlich egal, solange es nicht komplett albern ist. Die Teilnehmer meiner Workshops kommen manchmal auf so ulkige Komplimente wie "Ich finde deine Handtasche toll." Hallo? Welcher Mann bitte interessiert sich für Handtaschen? Aber davon abgesehen ist dir die Wahl des Kompliments vollkommen freigestellt.

Also ab mit dir auf die Straße und danach erst weiterlesen! Den Sinn dieser Übung erkläre ich, sobald du wieder zurück bist.

*

*

*

Willkommen zurück. Ich hoffe, du hast zehn Frauen mit einem Kompliment angesprochen, wie es deine Aufgabe war. Wie ging es dir dabei? Wie haben die Frauen reagiert? In den meisten Fällen sehr positiv, vermute ich. Jdenfalls sagt mir das die Erfahrung aus meinen Workshops. Wie sollte eine Frau auf diese Situation auch anders als erfreut reagieren, solange sie keinen an der Waffel hat? Stell dir vor, jemand kommt auf dich zu und sagt dir etwas Nettes. Wie würdest du reagieren? Abweisend? Zickig? Oder würdest du dich freuen und dem Betreffenden danken? Falls eine Frau wirklich negativ reagiert hat, dann kannst du das darunter abbuchen, dass sie vermutlich unter einer sozialen Störung leidet. Das sage ich Frauen auch ins Gesicht, die zickig reagieren, nachdem ich sie gerade freundlich angesprochen habe.

Aber wir wollen uns nicht so sehr auf die Psyche der Frauen konzentrieren – schließlich geht es hier um dich und deine Entwicklung. Warum ist diese Aufgabe dafür so wichtig?

Sie soll dir beibringen, endlich als ein Mann mit männlichen Impulsen und männlichem Begehren aufzutreten und das offen zu kommunizieren. Das *größte Problem* der Männer, die ich coache, ist, dass sie sich gegenüber Frauen immer betont "ungefährlich" verhalten, also so auftreten, als ob sie keinerlei sexuellen Impulse besitzen. Exakt deswegen landen so viele von ihnen bei Frauen in der Freundesschiene. Du strahlst "Kumpel" aus, dann bekommst du auch "Kumpel". Das ist das ganze Geheimnis.

Ich bin immer wieder überrascht, mit welcher Kreativität es die Männer in meinem Coaching schaffen, der beschriebenen Aufgabe aus dem Weg zu gehen. Unerlässlich werden viele von ihnen ausgesprochen begriffstutzig. Selbst wenn ich ihnen ausdrücklich vor dem Durchführen der Aufgabe sage, dass das Kompliment das erste sein soll, was sie zu einer von ihnen angesprochenen Frau sagen, schaffen sie es doch, es stattdessen irgendwann ins Gespräch einfließen lassen, wobei sie sich für solche Hammerkomplimente entscheiden wie "Hey, du kennst dich hier ja wirklich gut aus". Da steigt die sexuelle Spannung wirklich ins Unermessliche und eine Frau kann gar nicht anders, als von soviel männlicher Energie von den Beinen gerissen werden.

Sprichst du eine Frau mit einem Kompliment an, dann ist vom ersten Moment an klar, dass du sie als Frau siehst, die du in irgendeiner Form begehrenswert findest. Auch wenn danach ein normales Gespräch folgt, ist euch beiden klar: Es geht hier um einen Kontakt zwischen Mann und Frau und nicht darum, den richtigen Weg zu erfahren oder einen neuen Skatpartner zu finden.

Deswegen habe ich dir die Aufgabe gegeben, Frauen direkt mit einem Kompliment anzusprechen: damit du gar nicht erst die Möglichkeit hast, wieder den Typ "ungefährlicher Kumpel" auszustrahlen.

Wenn du dich schnell und brutal von dieser Ausstrahlung befreien willst, kannst du übrigens auch einen Tag auf der Straße herumlaufen und Frauen sagen, dass du gerne mit ihnen schlafen würdest. Das spült schnell auch den letzten Funken Weichei aus dir raus. Glaub mir, diese Übung war auch für mich nicht leicht. Bevor ich es geschafft habe, die erste Frau anzusprechen, verging mehr als eine Stunde, und ich habe gedacht, ich müsste mich übergeben. Das aber nur als kleinen Einblick, wie verrückt man sein und wie ernst man es meinen kann.

Dritter Tag:

Deine heutige Aufgabe besteht darin, dass du mit fremden Frauen fünf Gespräche führst, die mindestens drei Minuten dauern. Natürlich dürfen sie auch gerne länger dauern, aber das

bleibt dir überlassen. Du kannst das Gespräch mit einem einfachen "Hi" beginnen oder mit einem Kompliment oder von mir aus auch nach dem Weg fragen. Alles, worauf es mir ankommt, ist, dass ihr euch drei Minuten unterhaltet. Vielleicht fragst du dich, was zum Teufel du mit einer wildfremden Frau reden solltest. Ich bitte dich darum, dir an dieser Stelle noch keine Gedanken darüber zu machen, sondern einfach deiner Intuition zu vertrauen. Sollte es überhaupt nicht funktionieren, dann ist auch das eine lehrreiche Erfahrung. Die meisten Männer machen sich aber auch in dieser Hinsicht zu viele Gedanken. In einem der nächsten Kapitel werde ich dir einige wichtige Strategien beibringen, wie du ein Gespräch interessant gestalten kannst, aber jetzt bist erst mal du gefragt.

*

*

*

Willkommen zurück. Wie war es? Hast du es geschafft? Wenn ja: Herzlichen Glückwunsch! Wenn nicht: Du hast es wenigstens versucht. Lass die Situation noch mal für dich Revue passieren und stell dir dabei folgende Fragen:

- Was hat gut funktioniert?
- Wo fehlt es dir wirklich an Gesprächsstoff?
- Wo hattest du das Gefühl, dass diese Frau einfach nicht mit dir reden wollte?
- Was war dein bestes Erlebnis?
- Was möchtest du in Zukunft verbessern?
- Wovon warst du am meisten überrascht?

Vierter Tag:

Deine heutige Aufgabe ist etwas schwerer. Heute geht es darum, dass du eine fremde Frau dazu bringst, dir ihre Telefonnummer zu geben. Auch bei dieser Aufgabe ist alles erlaubt. Ich werde dir auch noch nicht verraten, wie du das am besten anstellst, sondern möchte, dass du es erst mal auf eigene Faust probierst.

Generell gelten beim Erfragen und Übergeben von Telefonnummern dieselben Regeln wie beim Ansprechen. Es wird nur sehr selten vorkommen, dass dich eine Frau, egal wie attraktiv sie dich findet, nach deiner Telefonnummer fragt. Ich selbst kann diese Situationen an meinen beiden Händen abzählen, und ich habe wirklich mit einer Menge fremder Frauen gesprochen. Also heißt es auch hier wieder: Wenn du Ergebnisse haben willst, musst du selbst aktiv werden. Ich weiß, dass es sich hierbei für die meisten Männer um eine große Hürde handelt. Es geht darum, Stärke zu zeigen, obwohl man eine eiskalte Abfuhr riskiert. Deswegen drücken sich Männer in der Regel davor. Die Erfahrung sagt, dass jemand wie du, der in dieser Hinsicht vermutlich noch sehr unerfahren ist, etwa zehn Frauen ansprechen muss, um eine Telefonnummer zu erhalten. Aber keine Sorge, diese Rate wird sich schnell verbessern. Also nimm dir für diese Aufgabe einen ganzen Nachmittag Zeit. Viel Erfolg!

*

*

*

Herzlich willkommen zurück. Und? Warst Du erfolgreich? Wenn ja: Einmal mehr herzlichen Glückwunsch! Damit dürftest du dich jetzt königlich fühlen und wissen, was alles möglich ist. Die Teilnehmer meiner Workshops sind regelmäßig enorm überrascht, wenn sie auf einmal Telefonnummern fremder Frauen auf offener Straße bekommen. Sie verwandeln sich von einem Mann mit keinen Kontakten zu Frauen zu jemandem, der in drei Stunden zwei Telefonnummern abgegriffen hat. Das ist schon ein großer Schritt nach vorne. Falls du Onlinedating betreibst, dann vergleiche einmal, die Zeit die du damit benötigst, um ebenso viele Telefonnummern zu erhalten. Und dann weißt du oft noch nicht einmal, ob dir die betreffende Frau auch wirklich gefallen wird!

Falls du an dieser vierten Übung gescheitert bist, dann solltest du noch einmal überlegen, wieviele Frauen du angesprochen und vor allem, wie viele du nach ihrer Telefonnummer gefragt hast. Wenn es weniger als zehn waren, dann hast du nicht dein Bestes gegeben und solltest diese Aufgabe wiederholen. Es ist wirklich essenziell wichtig, dass du die Scheu vor dem Fragen nach der Telefonnummer komplett verlierst und dass es dir nichts mehr ausmacht, wenn du mal ein Nein zur Antwort erhältst.

Wenn du es bis hierhin geschafft und nicht nur gelesen, sondern auch gehandelt hast, dann kannst du dir wirklich selbst auf die Schulter klopfen. In diesem Fall garantiere ich dir, dass du mehr für deinen Erfolg bei Frauen getan hast als 99 Prozent aller Deutschen. Wenn du so weitermachst, wirst du immer erfolgreicher werden und schließlich das Leben mit Frauen führen, das du dir wünschst.

Es ist mir vollkommen klar, dass ich dich mit meinen Aufgaben ins kalte Wasser gestoßen habe, aber das musste sein. Für alle, denen dieses Wasser allzu eisig war, ist das nächste Kapitel gedacht.

Wie du deine Schüchternheit überwindest

Obwohl ich im letzten Kapitel versucht habe, dich so nachdrücklich dazu zu bringen, wie es mir nur möglich war, fremde Frauen anzusprechen, kann ich mir gut vorstellen, dass es nicht bei jedem Leser geklappt hat. Die Männer, die in meine Workshops kommen, sind hoch motiviert und der Gruppendruck zwingt sie besonders stark dazu, sich Mühe zu geben. Beim Lesen eines Buches ist das etwas anderes. Insbesondere wenn du in bestimmten Situationen eher schüchtern bist, tust du dir womöglich schwer, meine Ratschläge zu befolgen.

Dabei braucht deine Schüchternheit nicht einmal besonders groß zu sein. Vielleicht äußert sie sich in deinem Job sogar überhaupt nicht, sondern nur im Privatleben. Die wenigsten Männer können völlig umstandslos und locker wildfremde Frauen ansprechen, die ihnen gefallen. Selbst die, die es hinkriegen, müssen sich vorher entweder Mut antrinken oder sie sind vor lauter Unsicherheit tolpatschig oder aggressiv. Frauen ginge es in derselben Rolle genauso. Das ist eigentlich sonderbar. Wenn unser Denken und Fühlen wirklich vollkommen frei wäre, müsste es für uns alle doch die leichteste Sache der Welt sein, einem anderen Menschen zu sagen: Hi, ich bin Soundso, du gefällst mir, ich würde dich gerne näher kennenlernen, wollen wir einen Kaffee zusammen trinken gehen? Und genauso frei müsste der andere ja oder nein sagen können, und dann kommt man zusammen oder jeder geht seiner Wege. Das ist eine völlig risikofreie Angelegenheit. Kein Blut fließt und niemand stirbt. Trotzdem haben die Leute Angst davor. Angst, was der andere denken könnte, Angst, dem anderen zu nahe treten, Angst, selber bloßgestellt oder verarscht zu werden ...

Für diese Befangenheit haben Frauen allerdings nicht immer Verständnis. "Männer: Schüchtern sind sie chancenlos" lautete vor einiger Zeit die Schlagzeile eines Zeitungsartikels. Der Bericht bezog sich auf eine Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut INRA im Auftrag der Zeitschrift "Elle" durchgeführt hatte. Dieser Befragung zufolge stimmte nur jede dritte Frau bis zum Alter von 34 Jahren der Aussage zu: "Ich finde schüchterne Männer sexy. Aufschneider hasse ich." Erst ab 35 scheinen die Frauen über genügend Reife und Lebenserfahrung zu verfügen, um auch Männer zu schätzen zu wissen, die sich nicht gleich um die Rolle des Platzhirsches drängeln. Von diesen etwas älteren Frauen fand immerhin fast jede zweite schüchterne Männer anziehend. Vermutlich weil selbst in unserer angeblich gleichberechtigten Gesellschaft noch immer von Männern erwartet wird, den ersten Schritt und das Risiko der Zurückweisung zu riskieren, gab es keine vergleichende Umfrage des INRA für Frauen.

Solltest du wirklich extrem schüchtern sein, gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten, dieses Handicap zu bewältigen. Dazu zählen etwa die Verwendung von Medikamenten, das Erlernen von Entspannungsmethoden und Visualisierungen sowie eine individuelle Psychotherapie. All diese Techniken können helfen. Aber da die beiden Autoren dieses Buches keine Ärzte oder klinischen Psychologen sind, kann das nicht unser Thema sein.

Allerdings haben wir aus den unserer Ansicht nach besten Titeln der internationalen Fachliteratur zu diesem Thema (siehe Anhang) die unserer Ansicht nach brauchbarsten Tipps herausgefiltert. Ein besonderer Dank geht dabei an Martin Antonys und Richard Swinsons "The Shyness & Social Anxiety Workbook", das hierbei besonders hilfreich war.

Beginnen wir dazu mit einer einfachen Analyse, wie sich Schüchternheit überhaupt zeigt und warum es so schwierig ist, damit umzugehen.

Die körperlichen Symptome der Schüchternheit

Symptome der Schüchternheit laufen auf vier verschiedenen Ebenen ab: der körperlichen, der gedanklichen, der emotionalen und der des Verhaltens. Beginnen wir mit der körperlichen Ebene.

Hierzu gingen im Mai 2010 die Ergebnisse eines Experiments durch die Presse, das Wissenschaftler der Universität Valencia durchgeführt hatten. Die Forscher hatten 84 junge Männer einzeln Sudoku-Rätsel lösen lassen. Im selben Raum befanden sich jeweils ein fremder Mann und eine fremde sehr schöne Frau. Verließ die Frau den Raum, änderte sich der Level des Stresshormons Cortisol im Blut der Probanden nicht. Verließ jedoch der fremde Mann für einen kurzen Moment den Raum, schnellte der Cortisol-Spiegel aller Versuchsteilnehmer in die Höhe. Besonders hoch waren die Auswirkungen wenn Männer glaubten, die Frau, mit der sie jetzt alleine waren, sei wesentlich attraktiver als die betreffenden Männer selbst und deshalb unerreichbar.

Wir alle wissen, mit welchen Symptomen sich dieser erhöhte Stress äußern kann. Dazu gehören die folgenden:

- Erröten
- Herzklopfen,
- Empfindung eines "Kloß im Hals"
- Gefühl des Prickelns auf der Haut
- Zittern,
- Atemlosigkeit,
- Schwitzen,
- Magen-Darm-Probleme bis hin zur Übelkeit,
- Muskelverspannungen, Muskelzucken
- Schwindel, Gefühl von Leere im Kopf.

Nja, werden Sie jetzt vielleicht denken, das ist nichts wahnsinnig Neues. Jeder weiß, dass Erröten ein Symptom von Schüchternheit sein kann. Aber wenn wir uns näher mit diesen Symptomen beschäftigen, erkennen wir, dass da noch einiges mehr dahintersteckt. Das erste, was uns auffällt, ist, dass es sich häufig um körperliche Anzeichen handelt, die typisch für Angst sind. Genau darum spricht man bei Schüchternheit mittlerweile von Sozialphobie (eine Phobie zu haben, bedeutet ja, dass man sich vor etwas Bestimmtem fürchtet) und man versucht, sie mit denselben Techniken zu behandeln wie andere Angsstörungen, zum Beispiel der Klaustrophobie (der Angst, sich in geschlossenen Räumen aufzuhalten).

Zweitens stellen wir fest, dass einige der beschriebenen Störungen schon auf der körperlichen Ebene sehr unangenehm sein können. Wenn du es in bestimmten Situationen mit Magen-Darm-Problemen oder Schmerzen durch Muskelverspannungen zu tun bekommst, dann hast du es mit einem echten Handicap zu tun. Es reicht dir dann vermutlich nicht aus zu sagen: "Gut, ich bin ein bisschen schüchtern, na und? Das kann doch auch ein ganz liebenswerter Charakterzug sein. Besser als diese furchtbar aufdringlichen und ungehobelten Typen, die gar nicht merken, wenn sie einem auf die Senkel gehen." Statt sich die Dinge so schönzureden, möchtest du vielleicht etwas dagegen unternehmen.

Drittens sind diese körperlichen Symptome dermaßen unangenehm, dass du ihnen gerne aus dem Weg gehen willst. Du hast keine große Lust auf Übelkeit oder Nackenschmerzen und versuchst deshalb, Situationen zu vermeiden, in denen deine Schüchternheit auftreten könnte. Oder es ist dir dermaßen peinlich, dass deine Hand zittert, in der du ein Sektglas hältst, oder dass du errötest, wenn du eine attraktive Frau ansprichst, dass du dich vor solchen Begegnungen gerne drückst. Dieses sogenannte Vermeidungsverhalten führt allerdings dazu, dass du dich in den entsprechenden Situationen nicht üben kannst. Du sprichst also keine fremden Frauen an oder drückst dich davor, auf Betriebsfesten zu erscheinen. Prompt wirst du immer unsicherer und gehemmter.

Viertens, und das ist nun wirklich bald zum Verzweifeln, führen manche dieser körperlichen Symptome dazu, dass du dich, *selbst wenn du deine Ängste und Hemmungen überwindest*, kaum noch wie ein normaler Mensch benehmen *kannst*. Das beste Beispiel dürfte der letzte Punkt auf dieser Liste sein: das Gefühl von Leere im Kopf. Für viele Männer, die in vielen anderen Situationen klug und schlagfertig sind, stellt dieses Symptom das größte Handicap

dar, sobald es darum geht, fremde Frauen anzusprechen. Sobald sie eine Frau sehen, die sie wirklich attraktiv finden, fällt ihnen entweder überhaupt nichts ein, was sie zu ihr sagen könnten, und sie bleiben deshalb stumm wie ein Fisch, oder ihre Äußerungen klingen so ähnlich wie "Hanawu?", sind also lediglich ein bloßer Schatten ihres üblichen beredsamen und charmanten Ichs. Dieses können sie dann wiederum nur bei Frauen zeigen, bei denen sich ihr erotisches Interesse auf einem Minimum befindet. Was verdammt unpraktisch ist. Dass es sich so mit uns verhält, hat allerdings seine Gründe. Bekanntlich spielen Körper und Seele ja stark zusammen. Und wenn immer wir von einem Menschen so richtig bezaubert sind – um nicht zu sagen: in ihn verknallt –, dann schüttet unser Körper eine bestimmte Chemikalie aus: nämlich Phenylethylamine, einen Verwandten der Amphetamine, der unseren Kreislauf sowie unser Nervensystem in einer ähnlichen Weise beeinflusst wie eine Droge, die in uns einen kleinen Rausch erzeugt. Wir werden wuschig im Kopf, das Herz schlägt schneller, unsere Hände fangen an zu schwitzen und wir kommen auf seltsame Ideen. Zum Beispiel dass wir unserem Gegenüber jetzt und auf der Stelle die Klamotten vom Körper reißen möchten ...

Es ist dieses kleine Drogenhoch und die damit verbundene Mattscheibe, die ebenfalls dazu beitragen, unsere Schüchternheit am Leben zu halten. Wenn wir nämlich auf die Frau zugehen, die das alles in uns ausgelöst hat, sind wir nicht mehr ganz auf der Reihe und benehmen uns entsprechend. Wir werden ihr in der Regel nicht wirklich die Klamotten runterreißen, aber wir erreichen oft nicht einmal halbwegs die Höhe unseres gewohnten Niveaus. Nach dem Gespräch sind wir uns sicher, vollkommen idiotisch gewirkt zu haben: "Was um Gottes Willen hab ich da *jetzt* wieder gesagt!?" Und das ausgerechnet bei dem Menschen, den wir beeindruckt wollten! Dass wir unsere Angst überwunden haben, hat also unweigerlich nicht zu einem Erfolg geführt, sondern zu einer negativen Erfahrung. Auch all diese supertollen Tipps, die wir mühselig aus verschiedenen Flirtratgebern gesammelt und abgespeichert haben, waren von einem Moment zum anderen verschwunden – all die Mühe war umsonst. Wir haben nicht nur die Chance vermasselt, bei unserem Gegenüber zu punkten, wir haben auch bewusst oder unbewusst "gelernt", dass sich diese Überwindung von Schüchternheit nicht lohnt, sondern nur zu einem Debakel oder einer Blamage führt. Der Teufelskreis schließt sich enger.

Die mentalen Symptome der Schüchternheit

Wie ich schon erwähnt habe, gehen Körper und Seele auch im Zusammenhang mit Schüchternheit oft ineinander über. Die "Mattscheibe", von der ich eben gesprochen habe, kann insofern auch in die Rubrik der mentalen Probleme eingeordnet werden. Andere Symptome aus diesem Bereich sind:

- sich über alle Maßen darum zu sorgen, was andere wohl über einen denken mögen,
- sich vor einem Gespräch schon auszumalen, was alles schief gehen könnte,
- sich während einem Gespräch schmerzhaft bewusst zu sein, was für einen Blödsinn man da vermeintlich von sich gibt,
- sich infolgedessen nur mit großer Mühe auf das konzentrieren und im Kopf behalten zu können, was der andere gesagt hat,
- nach einem Gespräch ständig über seinen Verlauf nachzutrübeln und sich dabei insbesondere über jene Dinge den Kopf zu zerbrechen, die man glaubt "falsch" gemacht zu haben.

Typische Gedanken, die einem Schüchternen während einer Unterhaltung durch den Kopf gehen können, wären demnach:

- "Mann, das hört sich ja total bescheuert an, was ich da von mir gebe!"
- "Die muss mich ja für den letzten Deppen halten."

- "So dick und unsportlich wie ich aussehe, ist es doch völlig egal, was ich sage."
- "Ich bring's einfach nicht. Die anderen spielen alle in einer ganz anderen Liga als ich."

Der Schüchterne ist also kurz gesagt, ein Mensch, der dreimal stirbt: vor der konkreten Situation, währenddessen und dann noch einmal ausführlich danach. Und wenn er Pech hat, erscheint er dabei auch noch besonders ungehobelt, weil sich seine Gedanken nur um ihn selbst drehen und er Schwierigkeiten hat, auf seinen Gesprächspartner und dessen Äußerungen angemessen einzugehen. Oft wirken gerade die besonders unsicheren Menschen auf andere Leute, die sie neu kennenlernen, kühl oder arrogant, weil sie kaum ein Wort sagen und offenbar nicht gewillt sind, auf ihre Gesprächspartner einzugehen. Ironischerweise haben gerade diejenigen Leute, die auf der geistigen Ebene eher simpel gestrickt sind, kein Problem, bei ihren Mitmenschen anzukommen: Sie erzählen auch triviale Sachen unbefangen und frei von der Leber weg und wirken dadurch besonders offen, echt und ungezwungen. Mancher Schüchterne mag sich schon gewünscht haben, dass es eine einfache Methode gibt, seinen Intelligenzquotienten oder wenigstens sein Reflexionsvermögen auf etwa die Hälfte zu senken, um dann endlich leichter durchs Leben zu kommen!

Viele schüchterne Männer haben den Eindruck, dass Frauen eher auf Trottel fliegen. Und viele schüchterne Frauen haben umgekehrt denselben Eindruck und glauben, Männer würden vor allem auf plappernde Dummerchen abfahren. Beides ist vermutlich *so* nicht richtig. Stattdessen scheinen die Trottel und die plappernden Dummerchen nur einfach nahbarer zu sein. Man kann leichter mit ihnen in Kontakt treten als mit den ständig befangenen Grüblern, die jedes eigene Wort auf die Goldwaage legen.

Das Vertrackte ist, dass der Schüchterne eigentlich nur auf Denkmuster zurückgreift, die ihm auf anderen Gebieten, etwa in seinem Job, durchaus dienlich waren und dort auch zu Erfolgen geführt haben. Weshalb er sie auch so gut gelernt hat. Prinzipiell schaltet er nur drei mentale Vorgänge hintereinander:

- Wünschen/Träumen,
- Kritisieren,
- in die Tat umsetzen.

Wenn ich ein Buch wie dieses hier schreibe, dann helfen mir diese drei Schritte wunderbar. Zuerst habe ich die Idee zu diesem Buch, begeistere mich dafür, sehe es fast schon fertig vor mir. Dann gehe ich über in die kritische Phase und stelle fest, dass bestimmte Dinge nicht so klappen, wie ich sie mir vorstelle. Danach schreibe ich das Manuskript. Schließlich kommt eine zweite kritische Phase, in der ich alles noch einmal gründlich überarbeite. Zum Schluss bin ich glücklich und zufrieden, und meine Leser hoffentlich auch.

In bestimmten sozialen Situationen, zum Beispiel wenn es um das Anbaggern gutaussehender Frauen geht, funktionieren diese drei Schritte allerdings ganz und gar nicht so gut. Im Gegenteil: Schüchterne Menschen stolpern dabei über ihre eigenen Füße. *Erst* schmachten sie die betreffende Person eine längere Zeitlang aus sicherer Entfernung an, sind also ausschließlich mit Wünschen und Träumen beschäftigt. *Dann* kritisieren sie sich selbst dafür, dass sie es ja doch nicht schaffen, dieses Wunderwesen anzusprechen und falls doch, machen sie sich dafür fertig, wie dämlich sie dabei gewirkt hätten. Deshalb entscheiden sie sich zuletzt dafür, diese Aktion doch lieber bleiben zu lassen – oder sie überwinden sich, sind aber bei dem Gespräch hauptsächlich damit beschäftigt zu beobachten, was für eine schlechte Nummer sie abzugeben glauben.

Die emotionalen Symptome der Schüchternheit

Wenn Körper und Denken auf diese Weise zusammenspielen, dann dauert es naturgemäß nicht lange, bis auch die gesamte Gefühlsebene davon betroffen ist. So kommt es bald zu Empfindungen wie diesen:

- Befangenheit, "Verklemmtheit", nervöse Unruhe
- Frustration, weil man sich gescheitert sieht und das Ziel seiner Wünsche nicht erreicht hat
- Minderwertigkeitsgefühle, Traurigkeit, Hilflosigkeit,
- Zorn: auf sich selbst, weil man "versagt" hat, auf die anderen (insbesondere auf die bei Frauen erfolgreichen Trottel), vielleicht auch auf die betreffende Frau: man möchte sie abwerten, so wie der Fuchs die Trauben als sauer bezeichnet, an die er nicht rankommt, weil sie zu hoch hängen: "Ach, die dumme Kuh hat mich sowieso nicht verdient" (oder umgekehrt "Männer sind doch eh alles Schweine".)

Das alles sind natürlich Gefühle, die es einem noch einmal schwerer machen, gutgelaunt, positiv und freudestrahlend auf andere Menschen zuzugehen und einen Kontakt anzuknüpfen. Der Schüchterne wirkt einmal mehr unsympathisch und steht sich damit *schon wieder* selber im Weg.

Symptome von Schüchternheit im Verhalten

Nicht weniger stehen sich viele Schüchterne selbst im Weg, was ihr Verhalten angeht:

- Wenn sie z. B. eine Party besuchen, halten sie sich vornehm im Hintergrund, verschmelzen fast schon mit der Tapete oder tun so, als seien sie ein Teil des Mobiliars. (Wenn sie besonders viel Pech haben hängt ein anderer Gast seine Jacke an ihnen auf.)
- Sie weichen dem Blickkontakt mit anderen Leuten aus – und nehmen deshalb oft gar nicht wahr, dass Frauen sich an ihnen interessiert zeigen, sie einladend anschauen oder durchaus beeindruckt wirken.
- Sie reden sehr schnell, um aus einer Gesprächssituation möglichst bald wieder herauszukommen, oder viel zu leise, weil sie so unsicher sind und nicht auffallen möchten.
- Wenn sie vor einer Situation stehen, die möglicherweise heikel werden könnte, beispielsweise einen attraktiven Menschen des anderen Geschlechts anzusprechen, reagieren sie oft mit einer Form des Vermeidungsverhaltens. Sie verfallen dann zum Beispiel in eine Form der Totenstarre, sind also für ein paar Sekunden sprachlos und wie gelähmt. Oder aber sie gehen der ganzen Situation aus dem Weg, etwa indem ihnen plötzlich einfällt, was sie eigentlich ganz dringend erledigen müssen. Wo es die Situation erlaubt (also nicht gerade mitten im Versuch eines Flirts) entziehen sich ihr viele Menschen auch, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf etwas weniger Unangenehmes lenken, sich in ihre innere Welt zurückziehen, dadurch geistesabwesend werden oder sich kleinen Tagträumen hingeben.
- Eine spezielle Form des Vermeidungsverhaltens, das insbesondere beim Kontakt mit begehrten Menschen zutage tritt, ist der bereits erwähnte Wechsel auf die Kumpel-Schiene. Statt jemandem zu offenbaren, dass man ihn wirklich mag und vor allem auch erotisch ansprechend findet, blendet man diesen Umstand vollkommen aus und nähert sich lediglich auf der Ebene eines guten Freundes. Statt seine Gefühle zu zeigen, tut man lieber lässig und gleichgültig, um sich dadurch vor möglichen Verletzungen zu schützen.

Viele Schüchterne machen aus ihrer Zurückhaltung einen Lebensstil: Sie kleiden sich unauffällig und farblos, verzichten selbst dann darauf, das Wort zu ergreifen, wenn sie hilfreiche Dinge zu sagen hätten, und scheuen Situationen, die sie als belastend erleben, beispielsweise Partys, Speed-Datings und Clubbesuche. Alles in allem macht Schüchternheit deshalb oft einsam.

Wie ist deine Schüchternheit entstanden?

Die bis hierhin geschilderten Ängste speisen sich aus verschiedenen Quellen:

Wir haben aus eigenen schlechten Erfahrungen gelernt. Das ist wohl jene Quelle, die den meisten von uns als erstes in den Sinn kommt. Ein Mann, der beispielsweise bei seinen Versuchen, Frauen näherzukommen, immer wieder auf die Nase gefallen ist, wird deshalb bewusst oder unbewusst in Zukunft zurückhaltender sein. Er hat eine Art negativer Lernerfahrung durchgemacht. Dasselbe gilt, wenn er ein- oder zweimal auf besonders spektakuläre Weise abgeblitzt ist: Beispielsweise, wenn er dabei vor Dritten gedemütigt wurde oder wenn eine umworbene Frau ihm zunächst scheinbar ebenfalls erotisches Interesse signalisierte, um ihm schließlich zu eröffnen, dass sie die ganze Zeit nur mit ihm gespielt hatte, um ihr eigenes Ego aufzubauen. Ich bin der Ansicht, dass Männer in dieser Hinsicht etwas verletzlicher sind als Frauen, weil auch heute noch in der Regel von ihnen erwartet wird, das Risiko des ersten Schritts auf sich zu nehmen.

Du könntest also einmal deine Vergangenheit durchforsten, ob du dort auf ein kleines "soziales Trauma" stößt, wenn es um Frauen geht. Wurdest du schon einmal dermaßen abgefertigt, dass du dich danach erst einmal komplett zurückgezogen hast? Das kann ein Schlüsselerlebnis gewesen sein. Hättest du nämlich unverdrossen zum Beispiel mit dem Angraben fremder Frauen weitergemacht und danach ein oder mehrere Erfolgserlebnisse verzeichnen können, dann hätte diese negative Erfahrung dein Selbstbewusstsein sogar noch stärken können, weil du festgestellt hättest, dass du so etwas gut überstehen kannst. Als kleiner Tipp am Rande sei hier also vermerkt, dass man soziale Traumata am besten übersteht, wenn man sich gleich danach wieder ins Getümmel stürzt. Wobei ich gerne zugestehe: Manchmal können solche Verletzungen so heftig sein, dass man gar nicht die Energie und die Willenskraft aufbringt, sich danach sofort wieder aufs "Schlachtfeld" zu wagen.

Wir sind durch unsere Erziehung beeinflusst. Eine spezielle Form dieser negativen Erfahrung am eigenen Leibe kann es sein, wenn man mit Eltern, Vorgesetzten oder anderen (vermeintlichen) Autoritätspersonen zu tun hatte, die einem unaufhörlich den Eindruck vermittelt haben, dass man in irgendeiner Hinsicht unzureichend sei. Manche Kinder werden auch dadurch befangen gemacht, dass ihnen ihre Eltern durch das nachdrückliche Ausmalen aller möglichen Hindernisse und Gefahren den Eindruck vermitteln, unsere Welt sei ein besonders riskanter Ort, dem sie hilflos und nicht genügend ausgerüstet gegenüberstehen. Vielleicht hast du so früher oder später verinnerlicht, dass du zu ungebildet, nicht hübsch genug oder auf irgendeine andere Weise "wertlos" bist und keine echten Chancen hast, vor deiner Traumfrau zu glänzen und sie zu erobern.

Wir lernen aus den schlechten Erfahrungen anderer Leute. Normalerweise ist es eine gute Sache, dass wir nicht allein umständlich und manchmal schmerzhaft aus eigenen Erfahrungen lernen müssen, sondern oft auch, indem wir beobachten, wie es anderen Menschen mit einem bestimmten Verhalten ergeht. Allerdings kann auch hier ein negativer Lerneffekt stattfinden. Wir sehen einen Kollegen bei der neuen Praktikantin übel auflaufen und beschließen, dass wir uns selbst diese Blamage ersparen und eine Kontaktaufnahme erst gar nicht versuchen. Wir erleben, dass unsere Eltern schüchtern und nicht besonders gesellig sind und übernehmen diesen Charakterzug automatisch.

Wir werden durch Medien konditioniert. Viele Männer, die eine besonders starke Empathie für Frauen empfinden, beginnen zum Beispiel feministische Veröffentlichungen zu lesen. Dort erfahren sie, dass Berührungen sexuelle Belästigung darstellen und selbstbewusstes Auftreten Mackertum. Oder sie schauen sich einen "Chick flic", eine frauenfreundliche Komödie, im Kino an und sehen dort, wie Männer bei jedem Annäherungsversuch an Frauen scheitern und bloßgestellt werden. Daraus entnehmen sie die Botschaft, dass es sich in keiner Weise lohnt, ein solches Risiko einzugehen.

Es kann allerdings auch gut sein, dass Männer immer schon unsicher waren und jetzt erst lernen, darüber zu sprechen. "Frauen neigen eher zu Schüchternheit als Männer, richtig?"

fragt etwa der berühmte Psychologe Philip Zimbardo in seinem Buch über dieses Thema (siehe Literaturliste). "Falsch! Noch eine irreführende Verallgemeinerung, die wahrscheinlich auf Beobachtungen zurückgeht, nach denen die meisten Männer in Gesellschaft aggressiver und bestimmter auftreten. Nach unseren Erkenntnissen gibt es in diesem Punkt keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern." Tatsächlich sei unter Studenten der Prozentsatz derjenigen, die sich als schüchtern bezeichnen, sogar noch etwas höher als unter den Studentinnen.

Zimbardo schildert in seinem Buch ein Gespräch, das er mit dem Direktor des studentischen Gesundheitsdienstes an einem größeren College führte. Dieser Direktor berichtete ihm, dass ihn jedes Jahr etwa 500 Studenten – also fünf Prozent der gesamten Studentenschaft – deshalb um Rat bitten, weil sie einsam seien. Jeder von ihnen erhalte eine individuell auf seine Person ausgerichtete Behandlung, aber die wenigsten würden davon tatsächlich profitieren. Zimbardo erkundigte sich, wie die Reaktion des Direktors aussehe, wenn alle 500 von Einsamkeit Geplagten gleichzeitig in die Sprechstunde des Gesundheitsdienstes kämen. Er erhielt zur Antwort, in diesem Fall würde man mit dem Vertrauensmann der Studenten oder dem Leiter des Wohnheims sprechen um zu klären, was da draußen eigentlich los sei, dass es zu solchen Massenreaktionen käme.

Hier genau erkennt Zimbardo eine Crux: Solange die Patienten sich einzeln melden, glaubt man, es stimme etwas mit ihnen nicht und versucht, dieses Problem in den Griff zu bekommen. Erst wenn sie sich abstimmen und scharenweise um Hilfe suchen würden, drängt sich die Erkenntnis auf, dass möglicherweise mit unserer Gesellschaft etwas im Argen liegt. "Ich möchte gern jemanden verführen, aber ich weiß, dass dahinter eine gehörige Portion Menschenverachtung steckt" lautete in den achtziger Jahren eine Kontaktanzeige in der Frankfurter Zeitschrift "Pflasterstrand". Man hat den Eindruck, dass dieser Inserent eine zu diesem Zeitpunkt massiv verbreitete ideologische Botschaft mit ganzem Herzen aufgenommen hat: dass ein Mann, der an einer Frau erotisches Interesse zeigt, sie "nur als Lustobjekt wahrnimmt" und dass Verführung eine besondere Form der sexuellen Gewalt darstelle. Entsprechend ausgerichtete Texte gibt es ja vor allem von radikalen Feministinnen in großer Zahl. Die ausufernde Definition von "sexueller Belästigung" hat dazu geführt, dass manche unsicheren Männer sich schon als halbe Straftäter fühlen, wenn sie einer Kollegin nur mal ein erotisch gefärbtes Kompliment machen möchten. "Sexuelle Belästigung ist es, wenn eine Annäherung unwillkommen ist und wenn sich eine Frau belästigt fühlt" erklären uns die gängigen feministischen Texte. Ob dies der Fall ist, erfährt man als Mann indes oft erst, wenn man einen Versuch der Annäherung unternommen hat. Noch dazu werden in zahlreichen Kino- und Fernsehfilmen Männer längst nicht mehr als erfolgreiche Eroberer und Verführer gezeigt, an denen man sich als eine Art Vorbild orientieren könnte, sondern vielmehr als eine Art unbeholfener, peinlicher Trottel, die bei Kontaktversuchen über ihre eigenen Füße stolpern und sich deshalb entweder zum Gespött machen oder sich eine Ohrfeige einfangen. Der Versuch der Kontaktabbahnung sickert so mindestens in das Unterbewusstsein männlicher Zuschauer als ein Unterfangen ein, aus dem sie nur als Verlierer herausgehen können und das sie deshalb vielleicht besser vermeiden sollten.

Frauen wiederum wurde über lange Zeit hinweg vermittelt, eine Schlampe zu sein, wenn sie von sich aus sexuell forsch auf einen Mann zugingen. Hier stellt allerdings etwa Rüdiger Lautmann im Pro-familia-Magazin fest, dass sich diese Haltung mit der neuen Girlie-Generation geändert habe. Deren Devise laute: "Als Mädchen bin ich okay; wenn ich einen Mann brauche, dann nur zur Sexualität, und dafür nehme ich mir einen Attraktiven." Aber auch von älteren Frauen sind immer häufiger Sprüche zu hören wie "Unter Johnny Depp fang ich erst gar nicht an zu flirten." Manche Kritiker glauben hier einen sogenannten "Brad-Pitt-Darwinismus" zu erkennen: Männer, die nicht dem Boygroup- oder GZSZ-Raster entsprechen oder nicht die "anzeigenüblichen" Attribute aufweisen, würden bei der Partnersuche zum Beispiel auf dem Campus immer mehr geächtet. Das lässt sich durch eine Sichtung von

Kontaktanzeigen leicht bestätigen: Während Männer im Verlauf der letzten Jahrzehnte gelernt haben, nur ja keine Äußerlichkeiten in den Vordergrund zu stellen, haben viele junge Frauen solche Hemmungen nicht: "Bitte nur Zuschriften von Männern ohne Bauch, Bart und Brille, jung, groß und gutverdienend" sind keine seltenen Formulierungen mehr. Wenn Männer auf die gleiche Weise auftreten würden, dann wären sie sofort als Macker und Chauvis diskreditiert. Es verwundert nicht, dass es immer weniger stürmerische Eroberer und immer mehr zaghafte Abchecker gibt.

Etwas subtiler wird dieselbe Botschaft in Film und Fernsehen vermittelt. Dort wird den Zuschauern zwar nicht direkt *gesagt*, dass sie sich ohne Idealmaße erst gar nicht aus den eigenen vier Wänden herausrauen sollten. Aber dadurch dass beispielsweise in den beliebten Daily Soaps fast ausschließlich attraktive Männer als erfolgreiche Liebhaber auftauchen, sickert bei so manchem Betrachter die Botschaft ins Bewusstsein, dass er mit seinem durchschnittlichen Aussehen nur zweite Wahl ist und bei der Partnersuche unweigerlich abblitzen wird.

Warum sind wir nicht alle schüchtern?

Nach dem, was ich hier bisher ausgeführt habe, kann man schon fast zu der Einstellung gelangen: Wieso fragen wir uns bei all diesen Ursachen eigentlich, warum Leute schüchtern werden? Es ist ja schon fast ein Wunder, wenn jemand *keine* unsichere Befangenheit entwickelt! Die allermeisten von uns hatten schon irgendwelche unangenehmen Erlebnisse, die man mit etwas gutem Willen als "traumatisch" bezeichnen könnte. Wir konsumieren alle dieselben Medien und sind so denselben Botschaften ausgesetzt. Warum nehmen sich die einen so zu Herzen, was an den anderen ohne jede tiefere Wirkung vorbeigeht?

Hier ist es aufschlussreich, dass es auch körperlich nachweisbare Unterschiede gibt. So entdeckte der auf Angststörungen spezialisierte Psychiater David Sheehan, dass Menschen, die unter Sozialphobien litten, ein biochemisches Ungleichgewicht aufwiesen, das sich negativ auf ihr Nervensystem auswirkte. Solche biologischen Erklärungsmodelle wurden in späteren Untersuchungen bestätigt. Andere Studien weisen auf genetisch bedingte Ursachen hin. Wenn die Kinder unsicherer und besonders sensibler Eltern diese Wesenszüge später selbst entwickeln, muss das nicht unbedingt an der Erziehung und an der Nachahmung von Rollenvorbildern liegen, sondern kann sehr gut genetisch vererbt sein.

Wir können nicht von heute auf morgen die gesamte Medienwelt umkrepeln, und wir können auch noch nicht wirklich sinnvoll in unsere biologischen Veranlagungen eingreifen. Aber wir *können* unsere Schüchternheit auf der psychologischen Ebene bekämpfen.

Mit welchen Denkmustern stellen sich Schüchterne selbst ein Bein?

Wie ich schon angerissen habe, hat Schüchternheit oft mit einer bestimmten mentalen Einstellung zu tun, mit einer ganz besonderen Art, an manche Dinge heranzugehen. Wenn du deine inneren Selbstgespräche beeinflussen könntest, dann wärst du schon einen großen Schritt weiter, was die Überwindung deiner Schüchternheit anbelangt.

Betrachten wir die ganze Angelegenheit einmal aus dem umgekehrten Blickwinkel. Angenommen, du wolltest sichergehen, vor einer Begegnung ganz besondere Ängste und Hemmungen aufzubauen. Welchen Gedankenspielen solltest du dich dann hingeben? Sehr gute Chancen, deine Schüchternheit zu steigern, hättest du, wenn du eines der folgenden Dinge tust:

Schätze das Risiko zu hoch ein.

Das ist ein Manöver, das beim Erzeugen von Schüchternheit immer wieder zu Erfolgen führt. Alles, was du dazu zu tun brauchst, ist, fest daran zu glauben, dass ein Debakel ganz sicher eintreten wird, für das die Chancen realistisch betrachtet eher gering stehen. Falls du also eine fremde Frau ansprechen möchtest, solltest du dir in den grellsten Farben ausmalen, dass sie vermutlich hysterisch um Hilfe schreien, dir eine knallen oder dich schallend auslachen und vor allen Umstehenden verspotten wird.

Einige andere Sätze, die du dir innerlich vorsprechen kannst, wären zum Beispiel:

- "Sie wird mich ganz bestimmt für einen Volltrottel halten!"
- "Alle werden mich anstarren!"
- "Ich werde vor Angst stottern und stammeln, als wäre ich nicht ganz dicht!"
- "Mir fällt ganz bestimmt nichts ein, was ich sagen soll!"
- "Ich finde niemals eine Partnerin!"

Wenn immer ein hoffnungsfroherer Gedanke auftaucht, solltest du ihn augenblicklich mit dem festen Vorsatz verscheuchen: "Ach, warum mach ich mir was vor, lass uns doch realistisch sein". Was natürlich bedeutet, immer nur das Schlimmste zu erwarten.

Schwelge im Gedanken an die bevorstehende Katastrophe.

Einfach nur davon auszugehen, dass bei deinem Kontaktversuch garantiert alles schiefgeht, reicht noch nicht ganz. Wenn du hier nicht arg aufpasst, schleicht sich sonst am Ende noch eine schulterzuckende Mir-doch-egal-Einstellung an: "Sie wird mich anschauen, als wäre ich der letzte Depp – na und? Morgen lachen wir beide darüber und übermorgen haben wir es schon wieder halb vergessen." Oder: "Vielleicht findet sie es sogar ganz menschlich und sympathisch, wenn ich nicht als der Profi-Aufreißer rüberkomme." Oder: "Wenn mir nichts einfällt, lass ich sie halt reden. Die meisten Frauen lieben es, wenn ihnen ein Mann stundenlang bereitwillig zuhört." Oder gar: "Wenn sie herumzickt, nur weil ich nicht die Wiedergeburt von Don Juan bin, dann hat sie mich auch nicht verdient und wir wären sowieso nicht glücklich miteinander geworden." Lass solche Einwände nicht zu! Damit nimmst du das Debakel, das sich hier abzeichnet, fahrlässig auf die leichte Schulter. Schreibe lieber das Drehbuch zu deinem eigenen privaten Horrorfilm:

- "Ich werde rot werden, anfangen zu zittern, einen psychotischen Schub erleben und im Irrenhaus landen!"
- "Man wird mich für einen Sittenstrolch halten; ich werde zum Gespräch der ganzen Stadt und all meine Freunde verlieren!"
- "Sie wird mich ignorieren oder zurückweisen, und was mache ich dann? Ich habe keine Ahnung, wie ich so etwas bewältigen soll!"
- "Sie wird sexuell unersättlich sein; ich komme nicht mehr zum Arbeiten und das bedeutet das Aus für meine Karriere!"
- "Sie hat bestimmt schon einen Freund. Was bedeutet, ich finde niemals eine Partnerin und werde alt und einsam sterben!"

Lasse keine andere Einstellung zu als "Alles oder nichts!"

Wenn du eh schon so dabei bist, dich richtig in Fahrt zu bringen, dann solltest du auf keinen Fall auf halbem Wege innehalten. Mach dir klar, dass es in unserer Welt nur Entweder-Oder gibt, nur Schwarz und Weiß. Das bedeutet: Was immer du tust, es kann nur auf eine von zwei verschiedenen Arten ausgehen. Entweder du machst keinen einzigen Fehler, dann wird die Frau dir zu Füßen liegen, wie es all die Frauen bei dem Autor dieses Verführungsratgebers tun, den du neulich gelesen hast. Oder aber du verhaspelst dich oder sagst irgendwas Blödes und dann war die ganze Sache eine Riesenpleite! Schließlich heißt unser Buch nicht umsonst "Der perfekte Eroberer". Und mal im Ernst: Wie groß ist die Chance, dass du so perfekt bist, keinen einzigen Fehler zu begehen? Am besten, du versuchst es also gar nicht erst. Gut, vergangene Versuche, mit Frauen zu kommunizieren, mögen durchaus geglückt zu sein, ohne dass du dich in ein stammelndes Etwas verwandelt hast – aber hätten sie alle nicht wesentlich besser laufen können? Ist etwa jemals eine Frau von dir emotional so von den Beinen gerissen

worden, wie es den Heldinnen in den Kinofilmen früher immer passierte? Wenn du frühere Gespräche im Geiste durchgehst – fällt dir im Nachhinein nicht noch die eine oder andere schlagfertige Antwort oder witzige Bemerkung ein, die eigentlich auf der Hand gelegen hätte? Nein, nein, so wird das alles nichts. Besser, du hältst von Anfang an den Mund.

Um in dieses Denken so richtig gut reinzukommen, hilft es sehr, wenn man als Kind ein entsprechend anspruchsvolles Elternhaus hatte. Wenn du als Kind mit einer Zwei in Mathe nach Hause gekommen bist und deine Eltern dir daraufhin mitgeteilt haben "Aber das nächste Mal wird es eine Eins, gell?", dann kannst du dich auch als Erwachsener viel besser unter Druck setzen. Und Druck ist ja bekanntlich notwendig, damit man mit nichts weniger zufrieden ist als seiner persönlichen Bestleistung. Setze deine Standards also unbedingt so hoch wie möglich:

- "Wenn mein Date nur einmal gähnt, liegt es an mir, und ich habe uns den ganzen Abend versaut."
- "Falls die Süße behauptet, an dem von mir vorgeschlagenen Termin keine Zeit für ein Treffen zu haben, liegt das daran, dass mir kein Vorschlag eingefallen ist, bei dem sie schlicht nicht Nein sagen konnte."
- "Sollte ich auch nur das kleinste Zeichen innerer Anspannung zeigen, könnte ich genausogut gleich vor ihren Augen einen Nervenzusammenbruch bekommen."

Hab unverrückbar feste Vorstellungen davon, wie die Welt sein sollte – und wie du selbst.

Damit das Schwarz-Weiß-Denken auch wirklich funktioniert, brauchst du natürlich ein Bild der Perfektion, das du gleichsetzen musst mit "So soll es sein und nicht anders." Bringe dich mit Formulierungen in Stimmung wie

- "Ich sollte immer wie aus dem Ei gepellt, zugleich sportlich und mega-erotisch aussehen."
- "Bei einem Date muss ich immer fesselnd und faszinierend auftreten."
- "Ich darf mir meine Unsicherheit nie anmerken lassen."
- "Was auch immer sie sagt – ich sollte immer einen lustigen und zugleich charmanten Spruch als Antwort auf den Lippen haben, damit ich kein Langweiler bin."

Kannst du fühlen, wie sich der Stress langsam in dir ausbreitet und mit ihm die Unsicherheit?

Lese ab und zu ein paar Gedanken.

Wenn du dich bisher an alle Anweisungen gehalten hast, machst du schon große Fortschritte, was deine Unsicherheit angeht. Aber es gibt immer noch den einen oder anderen Trick, mit dem du auch diese Unsicherheit zur Perfektion ausbauen kannst. Unglücklicherweise kommt es immer wieder mal zu Begegnungen mit dem anderen Geschlecht, bei denen man ums Verrecken kein negatives Feedback erhält. Wenn man hier nicht aufpasst, kann sich Unsicherheit unversehens abbauen und am Ende vielleicht sogar Selbstbewusstsein entwickeln. So weit darfst du es gar nicht erst kommen lassen. Mach dir immer wieder klar, dass du nicht in die Köpfe der Frauen reinschauen kannst. Vielleicht tun sie nach außen hin freundlich, aber nur weil sie so viel Mitleid mit einem Trottel wie dir haben. Damit deine Schüchternheit gleich von Anfang an so richtig in Schwung kommt, ist es allerdings am besten, du liest die Gedanken einer Frau schon, bevor du dich in eine bestimmte Situation begibst. Entwickle am besten Überzeugungen wie diese:

- "Frauen halten mich bestimmt für langweilig und spießig."
- "Außerdem finden sie mich hässlich."
- "Wenn sie meine Stimme zittern hört, denkt sie bestimmt, ich hätte sie nicht mehr alle."
- "Sie weiß genau, wie nervös ich bin."

Klar, sie kann ja ebenfalls Gedanken lesen. Auf die Gefahr hin, dass ich deine mühsam aufgebaute Unsicherheit ein wenig untergrabe, möchte ich mir den folgenden kleinen Einschub gestatten: Normalerweise sieht dir kein Mensch an, wie nervös du bist, es sei denn, du zeigst *sehr* deutliche Anzeichen. Wir neigen dazu, die Offensichtlichkeit unserer inneren

Unruhe, die wir doch selbst so deutlich spüren, bei Beobachtern stark zu überschätzen. Vor einigen Jahren etwa hat sich mein Co-autor Arne Hoffmann für eine Quiz-Show beworben, bei der den Kandidaten Quizfragen gestellt wurden, die sie nur beantworten durften, wenn ihr Pulsschlag unterhalb eines zuvor individuell festgelegten Niveaus blieb. Erstaunlicherweise war fast keinem der Kandidaten, die bei diesem Casting den Messinstrumenten zufolge einen enorm hohen Puls zeigten, diese Anspannung äußerlich anzumerken. Anders wird es sich auch bei dir vermutlich nur verhalten, wenn du bestimmte untrügliche Zeichen zeigst (z. B. knallrot anlaufen, zittern, hastig sprechen und sich dabei oft verhaspeln) oder dich dein Gegenüber bereits sehr gut kennt und so zielsicher einschätzen kann.

Aber zurück zu den Techniken, mit denen du deine Schüchternheit gezielt weiter ausbauen kannst ...

Errichte ein Fundament negativer Grundüberzeugungen.

Dieser Schritt ist vielleicht der wichtigste überhaupt, weil er deine Schüchternheit dauerhaft stützt und sie zur Perfektion führt. Vor allem in den letzten Jahren rückten solche tief verankerten Vorannahmen in das Blickfeld der therapeutischen Forschung. Es handelt sich dabei um zentrale Kernsätze, welche Menschen, die daran glauben, oft zum Ausgangspunkt nehmen, um damit sich und die anderen wahrzunehmen. Grundüberzeugungen, die dich effektiv beim Frauen-Kennenlernen hindern, wären:

- "Nur Schlampen und Frauen, die es nötig haben, lassen sich von wildfremden Kerlen anquatschen."
- "Frauen wollen einen heutzutage nur fertig machen."
- "Ich bin hässlich."
- "Wenn es um Frauen geht, bin ich der totale Versager."

Wähle für dich also am besten eine dieser Grundannahmen aus, und errichte auf ihrer Basis alle weiteren Techniken: das Gedankenlesen, das selektive Wahrnehmen, das Schwarz-Weiß-Denken, das Katastrophisieren und so weiter. Es sollte nicht lange dauern, und du hast ein Gerüst um dich gezimmert, das es dir unmöglich macht, mit Frauen in Kontakt zu kommen.

Wie kommen wir aus solchen Gedankenfallen wieder heraus?

Schluss mit der Ironie! Vielleicht waren die selbstzerstörerischen Pseudo-Ratschläge der letzten Passage für dich hilfreich und du hast dich in einigen wiedererkannt. Möglicherweise bist du mittlerweile aber auch ein wenig genervt. Diese umgekehrte Psychologie und all diese Ironisierungen sind ja ganz nett, wirst du vielleicht denken, aber was hilft mir das jetzt? Tatsächlich werden sehr viele Menschen mindestens zum Teil von den geschilderten unbewusst ablaufenden Denkprozessen beherrscht. Wenn wir allerdings erst mal darauf aufmerksam gemacht werden, entwickeln wir hier einen größeren Durchblick. Und auch in der konkreten Situation fällt uns wieder auf: "Hoppla, ich lese ja gerade wieder Gedanken. Vielleicht geht in dieser Frau gerade etwas völlig anderes vor."

Und das genau ist der Sinn dahinter, sich mit diesen eigenen inneren Vorgängen etwas vertrauter zu machen. Der Trick besteht darin, zu merken, wenn man sich damit wieder einmal selbst ein Bein zu stellen beginnt, bewusst „stop“ zu sagen und mit ihnen zuwiderlaufenden Sätzen entgegenzusteuern. Also beispielsweise:

- "Diese Frau sieht interessant aus, das könnte eine spannende Unterhaltung werden."
- "Ich werde freundlich und attraktiv wirken."
- "Wenn ich im Gespräch den Faden verliere, wirke ich dadurch nur menschlich und sympathisch."
- "Ich muss nicht als einziger für unsere Unterhaltung sorgen. Soll sich mein Date doch auch mal was einfallen lassen!"

- "Wenn sie mich mit einer fiesen Bemerkung abfertigt, brauche ich das nicht besonders tragisch zu nehmen. Gehässigkeit würde viel mehr über sie selbst aussagen als über mich."
- "Ich bin lieber unverwechselbar, als dass mich alle mögen."
- "Wenn jemand unfreundlich auf mich reagiert, kann es Gründe für seine schlechte Laune geben, die mit mir überhaupt nichts zu tun haben."

Sobald du erst einmal herausgefunden hast, was deine unbewussten Negativ-Botschaften sind, kannst du diese mit bewussten Positiv-Botschaften überwinden. Was im Schlechten funktioniert hat, um dich unsicher zu machen, müsste im Guten auch funktionieren, um dich wieder aufzubauen. Natürlich geht das nicht von heute auf morgen: Auch die Negativ-Botschaften haben ja einige Jahre gebraucht, um Wirkung zu zeigen. Du bist auch dermaßen an sie gewöhnt, dass du sie zunächst für glaubwürdiger hältst. Vielleicht wird auch eine gewisse Rest-Unsicherheit immer bleiben. Aber prinzipiell handelt es sich um eine Maßnahme, die funktioniert.

Die gängigen Ratgeber zur Überwindung von Schüchternheit haben für diese Technik verschiedene großspurige Ausdrücke erfunden ("kognitive Restrukturierungsprozeduren" und ähnliches), und sie stellen sie häufig über Seiten hinweg an mehreren Beispielen ausführlich dar. Ich bezweifle aber, dass das notwendig ist. Das Grundprinzip sollte dir längst klar geworden sein. Hier deshalb nur noch einmal eine kurze Zusammenfassung:

- Finde heraus, was deine persönlichen Angst-Gedanken sind, indem du dir vorstellst, dass du heute Abend eine fremde Frau ansprichst. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Orientiere dich dabei an den von mir genannten Kategorien.
- Entwerfen dann eine gegenteilige Botschaft, die dir Mut macht. Das klappt besser, wenn du dafür positive Formulierungen findest. Also nicht: "Ich bin nicht schüchtern". Sondern stattdessen: "Ich bin selbstbewusst."
- Sage dir diese Sätze innerlich vor, bis du sie zu glauben beginnst. Vielleicht gelingt dir das, wenn du das tust wie ein Schauspieler, der in eine Rolle schlüpfen möchte. Tu das am besten, *bevor* du in die konkrete Situation kommst. In der Situation selbst musst du deine Aufmerksamkeit vielleicht auf das richten, was du sagen willst – oder du hast die berühmte Mattscheibe. Manche Menschen haben auch Erfolg damit, sich eine Situation nachträglich noch einmal mit den neuen Gedanken durch den Kopf gehen zu lassen und sie so innerlich umzuschreiben.
- Wenn sich die positiven Formulierungen zu unecht anhören, dann kann das vor allem zwei Gründe haben. Der eine: Du hast einen zu weitgehenden Satz gewählt. "Alle Frauen, denen ich begegne, werden mich lieben" ist ein bisschen viel verlangt und nicht sehr realistisch. "Ich bin lässiger als Stefan Raab" fällt dir vielleicht auch schwer zu glauben, wenn du in Wahrheit zitterst wie Espenlaub. Du willst ja auch nicht ins andere Extrem hineinfallen. Such dir eine vernünftigeren Wendung aus, die lediglich deine unbegründeten Ängste überspielt. Der andere Grund kann sein, dass du dich an diese neue Sichtweise einfach noch nicht ausreichend gewöhnt hast. Insbesondere wenn du sie mit direkter Erfahrung verbindest (wozu wir noch ausführlich kommen werden), dann sollte sie auf dich nicht mehr oberflächlich und künstlich wirken.

Aber zunächst einmal möchte ich mich mit einer besonders großen und heimtückischen Fallgrube noch ein wenig näher beschäftigen.

"Ich muss darauf achten, perfekt zu sein"

Wissenschaftliche Untersuchungen haben immer wieder aufgezeigt, dass Schüchternheit grundsätzlich mit einem übersteigerten Wunsch nach Perfektionismus verknüpft ist. Die betreffenden Menschen legen für sich selbst die Messlatte so hoch, dass sie kaum noch

darüber kommen. Gleichzeitig fühlen sie sich als Versager, wenn sie bei diesem Versuch scheitern, den sie sich selbst so schwer wie möglich gemacht haben. Sie haben große Ängste davor, Fehler zu machen, und gehen deshalb allen Situationen aus dem Weg, in denen es zu solchen Fehlern kommen könnte. Das führt zu der eigentlich unlogischen Haltung, dass sie einen attraktiven Menschen lieber nicht ansprechen, weil sie Angst haben, dass er Nein sagt – und das obwohl sie sich damit die Chance auf einen positiven Ausgang von Anfang an verbauen. Vom Verstand her ist ihnen das meistens auch vollkommen klar, aber die Angst ist trotzdem stärker.

Wenn es für einen Menschen zur Gewohnheit wird, sich selbst Steine in den Weg zu legen, kann er schnell in einen Teufelskreis – oder besser: eine Teufelsspirale – gelangen. Jemand, für den es fast lebenswichtig geworden ist, immer einen optimalen Eindruck zu hinterlassen, der beginnt vielleicht immer häufiger, "riskante" Situationen zu vermeiden. Er geht immer weniger unter Leute, und wenn er es doch tut, fühlt er sich sehr unwohl. Er beginnt seltener ein Gespräch, sondern hofft, dass er nur zu antworten braucht. Selbst dabei trägt er weniger durch eigene Ansichten und Erlebnisse zum Gespräch bei und verrät kaum etwas über sich selbst. Stattdessen versucht er, den anderen durch unterstützende Bemerkungen wie "ja" und "ach was?" am Reden zu halten. Er spricht weniger, traut sich nicht zu lächeln, vermeidet den Blickkontakt. Schließlich zieht er sich immer mehr in sich zurück.

Es geht bei dieser Form von Perfektionismus also nicht nur darum, hohe Ziele anzustreben. Das wäre ja eine gute Sache, denn dann könnte sie uns motivieren, härter an uns zu arbeiten und dadurch Erfolg zu haben. Aber wenn der Perfektionismus so extrem wird, dass wir uns gar nichts mehr trauen, weil wir uns halb zu Tode kritisieren, dann haben wir ein ernstzunehmendes Problem. Natürlich wollen wir alle einen optimalen Eindruck hinterlassen. Aber wenn wir jedesmal unser tatsächliches Verhalten mit dem idealen Verhalten vergleichen, und ständig fragen, was andere von uns denken könnten, und alles bezweifeln und in Frage stellen, was wir tun, dann stürzt unser Selbstbewusstsein bald ins Bodenlose. Das Verrückte an der Sache ist, dass den erwähnten Untersuchungen zufolge viele Schüchterne ihre Sache sehr gut machen – aber ohne dass ihnen selbst das auch entsprechend klar wird. Sie halten sich für sehr viel tapsiger und unbeholfener, als sie in Wirklichkeit sind. Nachdem sie eine bestimmte Situation durchlebt haben, teilen sie sich für ihr Verhalten viel mehr Minuspunkte zu als das ein außenstehender, sachlicher Beobachter täte. Als Studenten ihre Leistungen in dieser Hinsicht bewerten sollten, gaben sie sich selbst viel schlechtere Noten, als sie von einem Gremium neutraler Beobachter erhielten.

Wenn ein Mensch, der nicht schüchtern ist, beim Kontakt mit anderen Menschen Erfolg hat, dann führt er das darauf zurück, dass er so liebenswert und geschickt im sozialen Umgang ist. Hat er Misserfolg, dann kann er das in der Regel leicht damit abbügeln, dass es nicht an ihm lag, sondern an seinem Gesprächspartner (der hatte wohl seinen schlechten Tag) oder den äußeren Umständen (die Musik war zu laut). Und er geht ganz automatisch davon aus, dass er das objektiv beurteilt, Recht hat und dass alle anderen das ebenso sehen würden wie er. Deshalb würde er, wenn er einen schüchternen Menschen sieht, sagen, dass derjenige selbst daran schuld ist, wenn er sich nicht traut, mal den Mund aufzumachen. Für die Schüchternen selber allerdings stellt sich die Welt genau umgekehrt dar.

Bei einem psychologischen Experiment wurden eine schüchterne und eine nicht-schüchterne Person miteinander bekannt gemacht, woraufhin sie sich fünf Minuten lang miteinander unterhalten sollten. Danach fragten die Versuchsleiter jeden der beiden, woran er während des Gespräches gedacht und worauf er geachtet hatte. Das Ergebnis: Die Nicht-Schüchternen hatten sich zwanzig Prozent der Zeit mit sich selbst befasst, die Schüchternen doppelt so lange. Sie konzentrierten sich weniger auf ihren Gesprächspartner, als dass sie sich ständig Sorgen machten, nicht höflich oder sympathisch genug zu sein, sich nicht deutlich genug auszudrücken und so weiter. Dabei entgingen ihnen natürlich aufschlussreiche Rückmeldungen ihres Gesprächspartners und sie gingen vielleicht sogar weniger stark auf ihn ein, als

angemessen gewesen wäre. Darunter leiden sie selbst aber am stärksten. Die meisten Schüchternen geben an, dass sie ihre unaufhörliche Beschäftigung mit ihren eigenen Hemmungen schwer erträglich finden.

Einer der Gedanken, die hinter diesem Aspekt von Schüchternheit stecken, ist eine kleine Allmachts- oder Kontrollphantasie. Verblüfft dich das? Überleg mal: Die Vorstellung "Ich kann mit dieser Frau nicht in Kontakt kommen, weil ich nicht perfekt genug bin" beinhaltet zugleich die Vorstellung "Wenn ich nur perfekt genug wäre, könnte ich mit dieser Person in Kontakt treten." Tatsächlich gibt es aber möglicherweise Umstände, die völlig außerhalb deines Einflussbereiches liegen. Die betreffende Frau könnte es eilig haben oder starke Kopfschmerzen oder sie hatte gerade einen Trauerfall im Freundeskreis und muss das erst mal verarbeiten. Vielleicht lässt sie sich aus Prinzip nicht anquatschen, oder du erinnerst sie vom Äußeren her an einen Bekannten, mit dem sie nur die schlimmsten Erinnerungen verbindet. Eine Kontaktaufnahme ist kein Diktat und keine Mathe-Arbeit, bei der du mit genügend starker Leistung unweigerlich auf das gewünschte Ergebnis kommst. Manche Dinge entziehen sich einer Kontrolle, auch wenn du dein Bestes tust. Das ist eine schlechte Nachricht, aber in gewisser Weise auch eine gute: Es ist nicht unbedingt dein Fehler, und du brauchst dich nicht deswegen fertig zu machen.

Natürlich stellen wir in diesem Ratgeber viele Tipps vor, wie man seine Chancen bei Frauen deutlich verbessert. Wir möchten dich allerdings davor warnen, damit gerade wieder in diese Perfektionsfalle hineinsteuern. Bei schüchternen Menschen ist die Gefahr groß, dass sie denken: "Sobald ich diese Technik beherrsche ... oder diese Klamotten besitze ... und wenn ich erst mal mein Rhetoriktraining hinter mir habe ... und sechs Kilo abgenommen ... dann, ja dann werde ich mich endlich trauen, diese hübsche Frau anzusprechen." Offensichtlich führt diese Herangehensweise völlig in die Irre.

Möglicherweise glaubst ja auch du, wenn du nur etwas weniger Fett auf den Rippen oder muskulösere Arme hättest, würde dir das zu einem ganz anderen Selbstbewusstsein verhelfen, und du könntest damit auch deine Hemmungen überwinden. Falls das dein Eindruck ist, dann frag doch einmal jemanden, der deiner Ansicht nach einen Traumkörper aufweist. Du wirst dich vermutlich wundern, was derjenige alles an sich auszusetzen hat. Selbst Top-Models schildern in Interviews ja immer wieder, wie unzufrieden sie mit bestimmten Dingen an sich sind. Das Problem ist, dass wir aus Film und Fernsehen allzu viele unrealistisch idealisierte Menschen gewohnt sind. Schauspieler, die ohnehin schon gut aussehen, bekommen von einem Drehbuchschreiber witzige, tief sinnige oder schlagfertige Formulierungen in den Mund gelegt, ein Regisseur sagt ihnen, wie sie sich zu bewegen haben, damit ihnen ein effektvoller Auftritt gelingt, und ein Beleuchter sorgt für das richtige Verhältnis von Licht und Schatten. Dagegen ist schwer anzukommen. Wenn du in Discos oder Bars unterwegs bist, kannst du schließlich nicht deine eigene kleine Filmcrew mitnehmen.

Ein zu großes Bestreben danach, den eigenen Körper perfektionieren zu wollen, kann darüber hinaus zu Problemen führen, die weit über deine Schüchternheit hinausgehen. Dass erschreckend viele Frauen von Ess-Störungen betroffen sind ist bekannt. Aber auch jeder zwölfte Mann leidet bereits unter diesem Problem. Harrison Pope und seine Co-Autoren berichten in ihrem Buch "Der Adonis-Komplex. Schönheitswahn und Körperkult bei Männern" näher über dieses Problem: Um weibliche Zuneigung zu erhalten, versuchen viele Männer so sehr, einem unrealistisch perfekten Körperbild zu entsprechen, dass sie unbedingt Dinge an ihrem Körper verbessern wollen, die andere Menschen nicht einmal wahrnehmen. Vor lauter Gewichtstraining vernachlässigen sie ihre persönlichen Beziehungen und ihre Karriere, und sie ruinieren ihre Gesundheit mit Anabolika und vermeintlich muskelaufbauender Ernährung. Ihre Unsicherheit verlieren sie dadurch nicht.

Betrachten wir in diesem Zusammenhang noch mal ein Experiment, das der bereits von mir erwähnte Professor Zimbardo mit seinem Team durchführte. Eine Gruppe von Studenten sollte einen Vortrag beurteilen, den eine attraktive Kommilitonin hielt. Manche von ihnen

waren schüchtern, andere nicht. Ein Drittel der Männer war mit der Frau allein im Zimmer. Sie durften ihr zu ihrem Vortrag Rückfragen stellen und sich mit ihr darüber unterhalten. Ein weiteres Drittel war mit ihr allein, durfte aber nur zuhören und kein Gespräch entstehen lassen. Und das letzte Drittel durfte die Frau bei ihrem Vortrag nur über einen Fernsehschirm betrachten. Alle Studenten wurden von den Forschern durch einen Zweiwegspiegel beobachtet und wussten das.

Nach allem, was du bis jetzt in diesem Kapitel gelesen haben: Was glaubst du, welche Studenten die größte Unsicherheit zeigten und sich deshalb auch am wenigsten von dem Vortrag merken konnten? Waren es diejenigen, die dieser attraktiven Frau Auge in Auge gegenüberstanden und sich auch noch mit ihr unterhalten mussten? Nein, diese fühlten ihre Schüchternheit am *wenigsten*. Und diejenigen, die vor dem Bildschirm hockten, fühlten sie am stärksten. Zimbardo erklärt sich das so: Den Studenten, die passiv vor dem Fernseher saßen und dabei von dem Forscherteam beobachtet wurden, war am klarsten, dass sie das eigentliche Objekt dieser Untersuchung waren. Sie konnten sich am ehesten ihren Grübeleien hingeben, wie sie wohl auf andere wirken würden. Diejenigen aber, die sich mit der Frau unterhielten, kamen aus dieser passiven Rolle heraus und konnten in der Auseinandersetzung mit der Vortragenden aktiv werden. Das Zentrum der Aufmerksamkeit verrückte sich also von der Selbst- auf die Fremdbeobachtung, und aus Herumsitzen wurde Handeln. Als Folge davon ging die Schüchternheit zurück.

Mit welchem Verhalten machst du dir die Angelegenheit zusätzlich schwer?

Häufig greifen Schüchterne zu bestimmten Strategien, um kurzfristig den Stress einer bestimmten Situation zu senken. Damit tragen sie aber langfristig zu ihrer Unsicherheit bei, weil sie nicht lernen, sich zu behaupten. Es ist vergleichbar damit, die Stützräder bei seinem Fahrrad nie abzunehmen oder sich als Autofahrer nie dem anfangs häufig unübersichtlichen Stadtverkehr auszusetzen. Ängstliche Menschen bleiben so auf einem niedrigeren Level ihrer Fertigkeiten, sind damit von schwierigen Situationen anhaltend überfordert und verspüren darin weiterhin Angst. Überprüfe doch einmal, ob bei dir die eine oder andere der folgenden Strategien auftaucht.

- **Vermeidest du soziale Situationen, in denen du unsicher werden könntest?**
Verzichtest du zum Beispiel darauf, eine Party zu besuchen – insbesondere wenn du bis auf den Gastgeber kaum jemanden kennst? Vermeidest du es, unbekannte Frauen anzusprechen?
- **Begibst du dich nur mit bestimmten Schutzmaßnahmen in eine solche Situation?**
Solche Maßnahmen können von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation sehr verschieden sein. Beim Besuch einer Party etwa gibt es folgende Möglichkeiten: Du kannst dich zum Beispiel bei einem bestimmten Menschen (beim Gastgeber?) festklammern, um so nicht mit Unbekannten in Kontakt treten zu müssen. Du kannst auch mehr Alkohol zu dir nehmen, als dir gut tut, um dich "locker zu machen". Möglicherweise bietest du deine Hilfe beim Servieren oder in der Küche an, nur um Gesprächen aus dem Weg gehen zu können. Und wenn du dich mit anderen Menschen unterhältst, verfallst du womöglich in einen leichten "Interview-Stil", um den Scheinwerfer von deiner Person weg und hin auf deinen Gesprächspartner zu richten, so dass du über dich selbst nicht viel preisgeben musst. Letzteres kann auch beim Dating eine im ersten Moment entlastend wirkende Vermeidungsstrategie sein. Eine andere Strategie in diesem Bereich ist die bereits erwähnte Kumpel-Masche: Im Kontakt mit dem anderen Geschlecht nimmst du jegliche sexuelle Spannung heraus und näherst dich auf rein unverbindlich-freundschaftlicher Ebene. Und wenn du damit wiederholt scheiterst, beklagst du dich darüber, dass Frauen offenbar nur auf "Machos" stünden.

All diese Strategien sind deshalb so beliebt, weil sie zunächst zu funktionieren scheinen: Sie nehmen den Druck aus einer Situation und senken damit den Level deiner Angst. Nur lernst du dann eben auch nicht, Unsicherheit auszuhalten und dass du mit der Zeit auch ohne solche Manöver mit den furchteinflößenden Situationen klarkommst. Dadurch bleibt dir deine Angst erhalten, wo sie sonst allmählich sinken würde.

- **Neigst du zu überzogenen Vergleichen?** Die meisten von uns haben die etwas sonderbare Angewohnheit, dass wir uns mit jenen Leuten vergleichen, denen es etwas oder deutlich besser geht als uns. Das gilt für verschiedene Bereiche des Lebens. Beispielsweise sehen wir, dass ein gleichaltriger Kollege es bereits in eine höhere und besser bezahlte Position geschafft hat, und werden ein wenig neidisch, statt dass wir uns mit den abertausenden von Leuten vergleichen, die es beruflich nicht so weit geschafft haben wie wir. Prinzipiell ist dieses Nach-oben-Vergleichen gar nicht so schlimm, weil es unseren Ehrgeiz weckt und uns dazu drängt, uns zu verbessern und möglichst viel aus uns herauszuholen. Heikel wird es nur, wenn wir bei dieser Manie des Vergleichens übersteuern. Wir sehen andere Menschen, die selbstbewusst, weltgewandt und überlegen auftreten und kommen uns vor wie die letzten armen Würstchen. Wir denken, dass wir niemals so souverän auftreten können werden, deshalb vielleicht auf dem Partnermarkt keine Chance haben und nie jemanden abbekommen werden. Verschiedene Untersuchungen weisen darauf hin, dass Schüchternheit und eine solche übertriebene Lust zum Vergleichen miteinander Hand in Hand gehen. Überprüfe doch einmal: Kommt es öfter vor, dass du dich mit Leuten vergleichst, die du als attraktiver, klüger oder kompetenter wahrnimmst? Welche Gefühl löst das in dir aus? Belastet es dich? Ein kleines Gegenmittel (übrigens auch gegen Depressionen, wenn du glaubst, dass dein Leben katastrophaler nicht mehr werden kann): Schau dir die eine oder andere Nachmittags-Talkshow an. Und vergleiche dich dann mit den dort Auftretenden und ihrem Leben. Allen Ernstes, dieses Vorgehen wird inzwischen von manchen Psychologen empfohlen ... Weniger radikal mag es sein, sich eben einfach nur mit der Durchschnittsperson statt dem angestrebten Ideal zu vergleichen.
- **Neigst du dazu, Dinge, die du bei dir als Mängel wahrnimmst, überzukompensieren?** Bei manchen Menschen führt der Umstand, dass sie sich ihrer Schwächen nur zu bewusst sind – oder sich gar Schwächen einreden, die gar nicht existieren – dazu, dass sie besonders stark nach einem vermeintlichen Ausgleich streben. Das kann sich in dem bereits erwähnten Perfektionismus äußern – einem Perfektionismus, der auch schon mal nach hinten losgeht. Beim Dating kann das so aussehen: Du redest deinen Partner nieder, nur um deine Angst nicht zeigen zu müssen, machst über alles Witze, die irgendwann längst nicht mehr lustig, sondern nur noch merkwürdig sind, und wirfst dich ständig in Pose, stellst deine intellektuelle Brillanz heraus oder prahlst mit deinen Leistungen, nur um zu zeigen, was für ein toller Hecht du bist und deine eigenen Selbstzweifel und vielleicht Gefühle von Minderwertigkeit zu überdecken. Diese Methode kann man auch auf sein komplettes Leben anwenden: Männer, die keinen Erfolg bei Frauen haben, versuchen das häufig zum Beispiel damit zu kompensieren, dass sie sich extrem weiterbilden und auf verschiedenen Gebieten zu wahren Experten werden. Woraufhin sie verduzt erkennen, dass sie jetzt immer noch nicht mehr Anerkennung erhalten, sondern stattdessen als Streber oder Nerds verschrien sind. Wenn du so in sich hineinhorchst – kommt dir dieses Verhalten bekannt vor? Wenn ja, mach dich deswegen nicht zusätzlich fertig. Sondern erkenne es einfach als Zeichen deiner Unsicherheit und lerne, entsprechende Situationen auszuhalten, ohne dass du solche Gewichte als vermeintlich notwendigen Ausgleich in die Waagschale wirfst.

Wie kannst du deine Schüchternheit in den Griff bekommen?

Menschen haben schon immer mit sozialen Ängsten zu kämpfen gehabt. Und sie haben die unterschiedlichsten Methoden entwickelt, um sie in den Griff zu bekommen. Am bekanntesten sind folgende Verfahren:

- Die analytische Methode versucht zu ergründen, woher diese Ängste stammen und durch welche auslösenden Ereignisse im bisherigen Leben sie begründet wurden. Während die gewonnen Erkenntnisse sehr erhellend und aufschlussreich sein können, lösen sie aber oft das Problem nicht. Man weiß jetzt, woher die Angst stammt, aber sie ist immer noch da.
- Sogenannte "kognitive Therapien" sollen schädliche Denkmuster erkennen und zum Positiven umprogrammieren. Mit diesen Denkfallen haben wir uns im Lauf dieses Kapitels bereits beschäftigt. Das alleine reicht aber häufig auch noch nicht aus.
- Drittens gibt es die Möglichkeit, die eigenen Fertigkeiten so zu verbessern, dass die Angst nachlässt. Eine Frau, die verschiedene effektive Kampfsportarten beherrscht, wird sich in dunklen Seitenstraßen weniger beklommen fühlen als eine andere Frau, die sich im Notfall nicht zur Wehr setzen kann. Ähnliche Hilfen geben wir dir in diesem Buch mit zahlreichen Tipps und Tricks. Leider sind Ängste aber in der Regel irrational, und sie halten uns davon ab, solche Techniken regelmäßig anzuwenden und zu üben.
- Eine vierte denkbare Maßnahme besteht in der Anwendung von Medikamenten oder der Teilnahme an einer Psychotherapie. Beides geht über den Rahmen dieses Ratgebers hinaus.
- Des Weiteren wurde lange Zeit eine Angstbewältigung empfohlen, bei der man sich mit Entspannungsübungen vertraut machte und dann in seiner Phantasie Situationen aufsuchte, die normalerweise furchtauslösend waren. Sobald man diese Furcht empfand, vertiefte man seine Entspannung bis sie wieder verschwand. Das war eine sehr bequeme und sichere Methode. Ihr Nachteil besteht neueren Untersuchungen zufolge darin, dass sie nicht funktioniert – oder zumindest nur viel zu langsam und nicht stark genug. Es handelt sich, drastisch ausgedrückt, um eine Behandlungsmethode für Weicheier, die auf dem Motto beruht: "Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass."

Kommen wir schließlich also zu der sechsten Methode, die unserer Ansicht nach – und dem Stand der Forschung zufolge – diejenige ist, die am besten funktioniert. Sie ist zwar für viele am unangenehmsten, nach allen aktuell vorliegenden Erkenntnissen aber auch am wirkungsvollsten: die sogenannte Konfrontationsmethode. Sie besteht schlicht gesagt darin, angstausslösende Situationen bewusst aufzusuchen, sie durchzustehen und dadurch an Angst zu verlieren. Das ist natürlich genau die Methode, die ich dir im letzten Kapitel bereits vorgestellt habe. Aber wenn du etwas schüchtern bist, sobald es um das Ansprechen von Frauen geht, waren diese vier Schritte für dich womöglich zu schnell. Wir müssen uns also etwas ausführlicher mit dieser Technik beschäftigen.

Der wohl berühmteste Mensch der Weltgeschichte, der sich bewusst, zielstrebig und nicht zuletzt erfolgreich einer Konfrontationstherapie unterzog, war Johann Wolfgang von Goethe. Der deutsche Dichter galt bekanntlich als Universalgenie und auch als sehr durchsetzungsstark. Was aber viele Menschen nicht wissen, ist, dass Goethe unter einer entsetzlichen Höhenangst litt, die ihn regelmäßig schwindelig machte. Allerdings war er nicht bereit, sich damit einfach so abzufinden, sondern wollte etwas dagegen unternehmen. Zu diesem Zweck suchte er das Straßburger Münster auf, wie er später in seiner Autobiographie "Dichtung und Wahrheit" schilderte: *"Ich erstieg ganz allein den höchsten Gipfel des Münsterturms, und saß in dem sogenannten Hals, unter dem Knopf oder der Krone, wie man's nennt, wohl eine Viertelstunde lang, bis ich es wagte, wieder heraus in die freie Luft zu treten, wo man auf einer Platte, die kaum eine Elle ins Gevierte haben wird, ohne sich sonderlich anhalten zu können, stehend das unendliche Land vor sich sieht, indessen die nächsten Umgebungen und Zieraten die Kirche und alles, worauf und worüber man steht, verbergen. (...) Dergleichen Angst und Qual wiederholte ich so oft, bis der Eindruck mir ganz*

gleichgültig ward, und ich habe nachher bei Bergreisen und geologischen Studien, bei großen Bauten, wo ich mit den Zimmerleuten um die Wette über die freiliegenden Balken und über die Gesimse des Gebäudes herlief, ja in Rom, wo man eben dergleichen Wagestücke ausüben muss, um bedeutende Kunstwerke näher zu sehen, von jenen Vorübungen großen Vorteil gezogen."

Grundsätzlich kannst du auf dieselbe Weise wie Goethe vorgehen. Leider hast du es dabei ein wenig schwerer als der Dichterst. Goethe konnte seine Höhenangst schlicht dadurch abbauen, dass er das Münster bestieg. Sobald er es oben lange genug aushielt, konnte er das als Erfolg abbuchen. Egal ob es regnete oder die Sonne schien. Wenn du aber deine Ängste beim Frauen-Angraben bändigen willst, dann gibt es einen zusätzlichen Faktor, nämlich ob dein Versuch glückt oder nicht. Diesen Erfolg kannst du aber nur begrenzt kontrollieren. Wenn du eine vor den Latz bekommst, hast du also eigentlich deine Angst erfolgreich überwunden, erlebst das aber innerlich als Misserfolg. Um dich von dieser Denkweise ein wenig wegzubekommen, ist es im bisherigen Verlauf dieses Kapitels gegangen. Du musst dir einfach klarmachen, dass du schon erfolgreich warst, sobald du dein persönliches Ziel, das direkt deiner Kontrolle unterlag (etwa das reine Ansprechen) erreicht hast.

Wenn du dich gezielt in für dich unangenehme Situationen hineinbewegst, kannst du wie Goethe "großen Vorteil" daraus ziehen – und zwar auf verschiedene Weise:

- **Du wirst endlich aktiv.** Nicht länger in der Passivität zu verharren und darüber frustriert nachzugrübeln, was einem die eigenen Befürchtungen alles unmöglich machen, trägt nur zu diesem Teufelskreis bei. Schon die Tatsache, dass du handelst, dass du etwas unternimmst, um dir selbst zu helfen, stärkt dein Selbstbewusstsein und gibt dir das Gefühl, stärkerer Kontrolle. Das befreit von Angst.
- **Du befreist dich aus deinen Denkfallen.** Dadurch dass die von dir insgeheim erwartete Katastrophe ausbleibt, wirst du auch einen großen Teil deiner Angst los. Viele Menschen sind angenehm überrascht, ja manche regelrecht geschockt, dass Situationen, denen sie jahrelang aus dem Weg gegangen sind, sich schließlich als komplett harmlos herausstellen. Das passiert zwar nicht immer. Oft werden die entsprechenden Übungen eher als unangenehm empfunden – denn man kann nur schlecht mit Angst fertig werden, ohne sie zu erfahren. Dass man aber diese Unannehmlichkeiten durchsteht, ohne dass die Welt untergeht, verschafft dir zuletzt trotz allem Mut und Selbstsicherheit.
- **Du gewöhnst dich an den Stress.** Bei deinen ersten Gehversuchen auf dieser Straße wird dein Körper und damit auch dein Geist mit eben jenen störenden Symptomen reagieren, die ich schon vorgestellt habe und die du für dich herausgearbeitet hast. Je öfter du solche Übungen aber wiederholst, desto mehr gewöhnt sich dein Nervensystem daran. Dein Körper wird nicht mehr ständig mit Cortisol geflutet, die Symptome sollten zurückgehen und nach und nach verschwinden. Genau so, wie auch Goethe seinen Schwindel los wurde.
- **Du sammelst einen Schatz an Erfahrungen.** Je mehr Erfolgserlebnisse du verzeichnest, auf die du zurückblicken kannst, desto gelassener wirst du.
- **Du hast eine Gelegenheit, brachliegende Fertigkeiten wieder einzuüben.** Wenn du dich über längere Zeit in dein Schneckenhäus zurückgezogen hast, sind beispielsweise deine Kommunikationstechniken mangels Praxiserfahrung vermutlich etwas eingerostet. Auch diese kannst du neu trainieren, indem du gezielt solche Situationen aufsuchst.

Wie du dein Konfrontationstraining gestalten kannst, werde ich dir auf den nächsten Seiten erklären.

Wie sollte ein sinnvolles Konfrontationstraining ablaufen?

Eine typische Übung lässt sich in mehrere Schritte unterteilen:

- Entscheide dich für den nächsten Punkt auf Ihrer Rangordnung, der dir noch bewältigbar erscheint, bei dem du aber bereits Angst, Unsicherheit oder Beklemmung spürst.
- Begib dich in die konkrete Situation: Sprache also eine fremde Frau an oder verabrede dich zu einem Date.
- Achte dabei auf das Gefühl der Angst in dir. Lass es ruhig hochkommen, aber verlasse die Situation deswegen nicht. Sinn der Übung ist es, dass du dieser Angst standzuhalten lernst, bis sie schwächer wird.
- Nur wenn du wirklich das Gefühl hast, von dieser Angst völlig überflutet zu werden, kann es ratsam sein, dass du dich aus dieser Situation zurückziehst. Insbesondere solange du noch in der Anfangsphase deines Trainings bist, nützen dir völlig katastrophal verlaufende Entwicklungen auch nichts, um deine Furcht loszuwerden. Gehe dann lieber noch mal auf eine leichtere Stufe zurück.
- Halten zum Schluss alles in deinen Aufzeichnungen fest – insbesondere deine mentalen Vorgänge. Falls du in eine der berühmten Denkfallen gestolpert bist, werde dir darüber klar und überlege dir eine gesündere Sichtweise.

Früher hat man versucht, Ängste durch eine Art emotionaler Überladung zu überwinden, indem man Menschen in Extremsituationen hineingeschickt hat. Jemand, der sich vor Schlangen fürchtete, setzte man demnach in einen Schlangenkäfig, und jemanden, der Angst vor Höhe hatte, auf die obersten Klippen eines Steilhanges. Das hat in manchen Fällen auch funktioniert. In anderen allerdings hat es das Trauma nur erst recht verstärkt. Der erwünschte Lerneffekt war also gewesen: "Wenn ich so etwas Fürchterliches unbeschadet überstanden habe, dann schrecken mich kleinere Sachen erst recht nicht mehr." Statt dessen entstand bei den betreffenden Menschen allerdings Panik und das Gefühl: "Das war ja absolut grauenvoll, selbst etwas auch nur entfernt Ähnliches möchte ich nie wieder erleben." Die Patienten ergriffen die Flucht und weigerten sich, neue Versuche zur Bewältigung ihrer Angst zu unternehmen.

Aus diesem Grund ist man vielfach dazu übergegangen, Menschen lieber schrittweise an ihre Ängste heranzuführen, also so dass sie immer noch gut zu bewältigen sind. Man bringt die Betroffenen zunächst in den Raum mit dem Schlangenkäfig und verkürzt allmählich die Entfernung oder man setzt sie graduell größeren Höhen aus. Es wird also eine Art Angst-Hierarchie gebildet, die schrittweise bezwungen werden soll. Fachleute sprechen hier von "systematischer Desensibilisierung", Laien umgangssprachlich von der "Salami-Technik": Scheibchen für Scheibchen wird die Wurst aufgegessen. Mit diesem Vorgehen bleiben wir vor größeren Verdauungsbeschwerden bewahrt.

Studien haben allerdings erwiesen, dass eine solche vorsichtige Strategie im therapeutischen Zusammenhang in der Regel gar nicht unbedingt notwendig ist. Man kann also auch ohne solche Abstufungen seine Furcht in den Griff bekommen, und auch du kannst gerne darauf verzichten, wenn du magst. Manche Menschen betreten ein Schwimmbecken mit kaltem Wasser eben lieber ganz vorsichtig und Schritt für Schritt, andere springen mit dem ganzen Körper hinein. Für letztere ist der Schock anfangs größer, aber sie gewöhnen sich insgesamt viel schneller an die Temperatur.

Ich habe dir im vergangenen Kapitel berichtet, dass auch ich mit der radikalen Methode experimentiert habe, indem ich wildfremde Frauen fragte, ob sie mit mir ins Bett gehen wollten. Eine ähnliche, aber noch schrägere Methode stellt der amerikanische Verführungskünstler Dantalion Jones in seinem Buch "The Full Fact Book of Seduction Patterns (Volume 2)" vor. Er macht Männern, die Angst vor fiesen Zurückweisungen haben, den Vorschlag, sich gezielt eine Zurückweisung einzuhandeln:

"Gehe an einem Nachmittag an einen Ort, der weit weg von deinem zukünftigen Anbagger-Revier liegt (zum Beispiel in ein Einkaufscenter am anderen Ende der Stadt). Tu das zu einem Zeitpunkt, wo sich viele heiße Frauen dort aufhalten sollten. Gehe lächelnd auf eine hochattraktive Frau zu und sag folgendes: 'Hi, ich habe große Angst vor Zurückweisung und

will das endlich überwinden. Also musst du mich jetzt so hart und so kalt zurückweisen, wie du kannst, damit ich mich daran gewöhnen kann. Komm schon, weis mich ab!' Wenn die betreffende Frau dich nur zu ignorieren versucht, sagst du: 'Ist das das Beste was du hinkriegst? Mich ignorieren? Komm schon, das kannst du aber besser! Sag was *Gemeines!*' Wenn sie nur kichert oder glaubt, dass du sie hochnehmen willst: "Worüber lachst du? Ich meine es ernst! Sei brutal!" Und wenn sie dich endlich niedermacht, bedank dich und erzähl ihr 'Nur noch 36 Zurückweisungen! Ich habe mir ein Ziel von 50 gesetzt.'

Wie Jones richtig ausführt, hat seine Methode zwei Vorteile: Es macht nichts, wenn du dabei dermaßen nervös herumstotterst, dass du abgeschmettert wirst – schließlich ist das genau der Sinn der Übung. Und nach einer gewissen Zeit gewöhnt man sich so sehr daran, dass es einem nichts mehr ausmacht, eine schöne Unbekannte dumm anzulabern, sondern dass man sogar seinen Spaß daran hat. Vermutlich ist es ein bisschen wie Achterbahnfahren.

Ob nun die harte, radikale oder die sanfte, schrittweise erfolgende Methode eher etwas für dich ist, hängt von deinem persönlichen Naturell an. Du kannst es auch durch einfaches Ausprobieren herausfinden. Wenn du einen großen Schritt machen willst, deine Nervosität dich dann aber komplett überfordert, wäre es stattdessen besser, mehrere kleine Schritte zu wählen.

Sollte die Salami-Taktik die Methode deiner Wahl sein, dann erstelle am besten eine kleine nach Schwierigkeitsgraden geordnete Reihenfolge deiner Übungsziele. Auf diese Weise solltest du nach und nach deine Schüchternheit in den Griff bekommen können. Sollte sie sich als besonders hartnäckig herausstellen, erinnere ich dich gerne noch einmal an die bereits zu Beginn dieses Kapitels erwähnte Literatur zu diesem Thema, in der du ausführliche und tiefgehende Ratschläge zur Lösung der verschiedensten Probleme findest.

Wie du am geschicktesten ein Gespräch mit einer Frau beginnst

Auch zu Beginn dieses Kapitels geht es darum, dass du die Wahl zwischen zwei unterschiedlichen Möglichkeiten hast – und wieder könnte es vor allem von deinem persönlichen Naturell abhängen, für welche du dich entscheidest. Diesmal geht es um die Frage, auf welche Weise man eine Frau am besten anspricht: direkt oder indirekt? In der sogenannten "Pickup Community", also der Szene von Männern, die das Aufgabeln und Verführen von Frauen zu ihrer Berufung gemacht haben, gab es regelrechte Glaubeskriege darum, welche dieser beiden Arten des Ansprechens die beste sei. Für beide Formen bildeten sich regelrechte Schulen und Trainer heraus, die sich jeweils nur einer dieser Methoden verschrieben hatten und sie als die einzig wahre Methode verkauften. Ich habe jedoch schnell die Erfahrung gemacht, dass eine solche Einseitigkeit Unsinn ist. Beide Vorgehensweisen haben ihre Berechtigung. Für welche du dich entscheidest, hängt davon ab, wo deine eigenen Vorlieben liegen. Manchmal hängt es auch von der Situation ab, für welche der beiden Methoden du dich entscheidest.

Aber lass mich erst einmal erklären, was mit "direkter" und "indirekter" Gesprächseröffnung überhaupt gemeint ist.

Direktes Ansprechen von Frauen

Hierbei machst du deine Absichten von Anfang an klar. Du sagst der Frau, für die du dich interessierst, was Sache ist: dass du sie als Mann wahrgenommen hast und nicht als jemand, der sie zum Beispiel nur nach dem richtigen Weg fragen möchte.

Beispiele:

- Hey, du bist mir aufgefallen und ich dachte, ich spreche dich einfach mal an.
- Wow! Du bist wirklich hübsch. Ich will dich gerne kennenlernen.

Für folgende Situationen ist diese Methode besonders gut geeignet:

- Wenn du es eilig hast und deshalb schnell einen persönlichen Kontakt aufbauen möchtest.
- Wenn die betreffende Frau alleine ist.
- Wenn du deine Männlichkeit und dein Selbstbewusstsein steigern willst
- Wenn du normalerweise dazu neigst, um den heißen Brei herumzureden und nicht aus der Deckung zu kommen, du dir jetzt aber nicht mehr länger selbst im Weg stehen möchtest.
- Wenn du einen guten äußerlichen Eindruck machst und auch über eine anziehende Körpersprache verfügst.

Meine persönliche Meinung zu dieser Vorgehensweise:

Ich mag die direkte Methode selbst sehr und sie hat auch gehörig zu meiner Entwicklung beigetragen. Frauen sind es gewöhnt, dass Männer sie mit langweiligen Fragen löchern, die weder sie noch den betreffenden Mann selbst interessieren. Daher finden sie die direkte Methode meistens erfrischend neu und ehrlich. Durch sie entsteht im Kopf der angesprochenen Frau ein "Wow!"-Effekt – besonders wenn der Kontakt in einer ungewöhnlichen Situation stattfindet und von einer selbstbewussten Körpersprache begleitet wird.

Diese Methode hat allerdings auch Nachteile, auf die sich ihre Gegner konzentrieren: Wenn du eine Frau dermaßen direkt ansprichst, muss sie in sehr kurzer Zeit entscheiden, ob sie dich attraktiv findet und einen näheren Kontakt mit dir wünscht. Für diese Entscheidung kann sie sich nur an ihrem ersten Eindruck orientieren. Deshalb ist es hier unerlässlich, dass du all jene Punkte bei dir auf Vordermann gebracht hast, die Frauen attraktiv finden.

Ich erlebe immer wieder, wie sehr attraktive, aber schüchterne Männer in Verführungskursen überflüssigen Schnickschnack lernen, den sie bei der Kontaktaufnahme gar nicht brauchen. Wenn sie danach in meine Workshops finden, rate ich ihnen, einfach mal ganz direkt Frauen anzusprechen. Und siehe da: Sie haben damit Erfolg.

Die direkte Methode ist auf jeden Fall sehr zeiteffektiv. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich stundenlang in Clubs herumgerannt bin und Frauen mit der indirekten Methode durchaus erfolgreich angesprochen habe, nur um zum Schluss dann doch allein nach Hause zu gehen. Die indirekte Methode ist natürlich bequemer, als eine Frau zu einer Entweder-Oder-Entscheidung zu zwingen, die eben auch damit enden kann, dass sich die angesprochene Lady von dir abwendet. Im Erfolgsfall baut allerdings auch nichts dein Selbstbewusstsein so schnell auf wie die direkte Methode.

Indirektes Ansprechen von Frauen

Diese Methode umfasst alle Kontaktversuche, bei denen du eine Frau nicht sofort wissen lässt, was deine Absicht ist. Das kann die Frage nach einem Ort sein, einer Meinung oder einem Ratschlag oder auch einfach ein Kommentar.

Beispiele:

- Hey, weißt du zufällig, welcher Bus zum Hauptbahnhof fährt?
- Was denkst du, welcher Pullover mir besser steht? Dieser oder der braune da?
- Hey, ihr seht aufgeschlossen und nicht verklemmt aus - vielleicht könnt ihr mir helfen? Ich habe da einen Film gesehen und da sagt so ein Frauenheld zu seinem Kumpel immer wieder, wenn du mit der Frau im Bett landest, mach auf jeden Fall die Ziege an der Klippe mit ihr, sie wird dich danach lieben. Leider wird im ganzen Film nicht aufgelöst, welche Stellung das sein soll. Habt ihr vielleicht 'ne Idee?

Für folgende Situationen ist diese Methode besonders gut geeignet:

- Wenn sich die Frau deines Interesses in einer größeren Gruppe befindet.
- Um Anziehung langsam aufzubauen.
- Wenn du erst noch üben willst, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen.
- Um sozialen Status aufzubauen.
- Wenn du auf privaten Partys oder im beruflichen Umfeld nicht als Aufreißer rüberkommen und einen entsprechenden Ruf in Kauf nehmen möchtest.

Meine persönliche Meinung zu dieser Vorgehensweise:

Die indirekte Methode hat in den letzten Jahren einiges an Kritik erhalten: Eine Frau auf diese Weise anzusprechen sei unnatürlich, nicht ehrlich und nur etwas für Weicheier. Ich benutze sie immer noch gerne, weil ich damit viel Spaß haben kann. Es kommt relativ selten vor, dass ich wirklich auf Frauenjagd bin. Sehe ich eine attraktive Frau auf der Straße, würde ich sie wahrscheinlich direkt ansprechen. Aber auf Partys neige ich doch immer wieder zur indirekten Methode und eröffne ein Gespräch dann mit so abstrusen Sachen wie der Ziege an der Klippe, um den Menschen um mich herum und mir selbst Spaß zu bereiten. Das alles führt natürlich dazu, dass ich viele Frauen kennenlerne und durch meine Kommunikationsfähigkeiten einen hohen sozialen Status aufbaue. Außerdem sind meine indirekten Gesprächsöffner meistens sehr kontrovers, während ich mit meiner Körpersprache recht schnell zeige, was meine Absicht ist.

Alles in allem verstehe ich nicht, warum über diese beiden Methoden hitzige Debatten geführt werden. Es handelt sich bei ihnen nur um die Eröffnung eines Gesprächs – und nach einer direkten Eröffnung wechseln die meisten sowieso auf die indirekte Schiene, während ich nach

einer indirekten Eröffnung schnell direkt werde. Ich empfehle jedem Anfänger, beide Arten zu lernen und zu praktizieren.

Jetzt wo wir die beiden Grundkategorien kennengelernt haben, können wir ins Detail gehen. In der folgenden Liste habe ich mehrere Möglichkeiten zusammengestellt, eine Frau anzusprechen. Sie alle bringen meinen Klienten große Erfolge ein. Solltest du noch eine andere Strategie finden, lass es mich wissen – ich lerne immer gerne dazu.

Verschiedene Ansprechmethoden und ihre Vor- und Nachteile

Gesprächseröffnung mit einem Kompliment

Dies ist eine einfache und doch effektive Art, mit einer Frau ins Gespräch zu kommen. Was du dabei beachten solltest: Je schöner eine Frau ist, um so wichtiger ist es für dich, ihre Ausstrahlung oder irgend etwas anders als ihr Aussehen lobend herauszustreichen. Bei durchschnittlichen und übergewichtigen Frauen kann ein auf das Aussehen gerichtetes Kompliment allerdings Wunder wirken.

Beispiele für ultradirekte Komplimente:

- "Du bist echt heiß!"
- "Bei deinem Anblick kann einem schon das Wasser im Mund zusammenlaufen."
- "Ich muß dir ein Kompliment machen: Du hast echt einen geilen Arsch."

Mit dieser Direktheit erzielt man in einem Club oft große Erfolge. Auf der Straße ist sie eher nicht angebracht. Dieselbe Frau, die nach so einer direkten Ansprache in der Disco wild mit dir rumknutschen würde, würde dir auf der Straße einen Vogel zeigen. Klingt komisch – ist aber so. Niemand hat behauptet, dass sich Frauen logisch verhalten.

Für Leute, die nur auf Sex aus sind, stellt dieses Vorgehen die beste Abkürzung dar. Wenn du mir nicht glaubst, probiere es aus. Beschwerde dich bitte, wenn du das bei 20 Frauen gemacht hast und es nicht mit mindestens einer zu heftigem Intimkontakt gekommen ist.

Gesprächseröffnung mit einer echten Meinungsäußerung

Typische Beispiele hierfür wären:

- "Ahhhh! Warum sind Frauen so? Ich war letztens wieder drei Stunden mit einer guten Freundin shoppen. Sie hat ungefähr 30 Sachen ausprobiert, um dann am Ende doch nichts zu kaufen. Ich hatte nach zehn Minuten die Jeans, die ich wollte."
- "Sagt mal, was denkt ihr, wer Germanys Next Topmodel wird? Ich denke ja ..." (Nenne hier eine Bewerberin, die es garantiert nicht schafft, zum Beispiel die ewige Zimperliese oder die maskuline Stuntfrau.)
- "Kannst du mir mal kurz helfen? Ich hab ein paar Freunde zu Besuch, bin aber nicht so der Koch. Was meinst du: Soll ich es trotzdem versuchen, weil die kochen auch immer für mich, oder nehme ich doch lieber den Pizza-Service?"

Du merkst schon: Im Prinzip kannst du die Frau (und gegebenenfalls ihre Begleitung) alles fragen, was du willst, um ein Gespräch zu beginnen. Solche Eröffnungen eignen sich besonders gut, wenn du Kontakt mit einer Gruppe aufnehmen willst, da oft eine Kontroverse ausbricht und du gar nicht mehr viel tun musst, um das Gespräch am Laufen zu halten. Achte darauf, dass du immer noch derjenige bist, der das Gespräch führt – schließlich hast du es begonnen.

Aber frag um Gottes Willen etwas, was dich auch wirklich interessiert. Seit ein anderes deutsches Buch zum Thema "Die perfekte Verführung" veröffentlicht wurde, streifen etliche Mächtgern-Aufreißer durchs Land und stellen die empfohlene Standardfrage "Wer lügt mehr, Frauen oder Männer?" Als ob das der Stein der Weisen wäre! Frauen erkennen

beängstigt schnell, ob dich ihre Antwort eigentlich nicht interessiert und du sie schon tausendmal gestellt hast. Warum fragst du sie also nicht etwas, was du wirklich wissen willst? Die Zeitungen und Fernsehsendungen sind voll von Streitthemen, die sich ideal dafür eignen, einen Opener daraus zu basteln. Auch wenn dich irgendwas am weiblichen Verhalten wundert, dann frage einfach ein paar Frauen das nächste Mal in einer Bar. Probiere dich einfach aus. Einen guten Gesprächspartner erkennst du daran, dass die Frauen sich gleich auf das Thema stürzen und wild durcheinander diskutieren.

Eine besonders elegante und unverfängliche Methode, ein Gespräch mit einem Statement zu eröffnen, besteht darin, es in den Raum zu werfen wie eine Angel in einen See und zu hoffen, dass die Frau anbeißt, auf die du es abgesehen hast. Wenn du etwa neben einer Hübschen auf der Parkbank sitzt, könntest du selig seufzen "Ist das nicht ein herrlicher Herbsttag!?"

Entdeckst du eine heiße Braut in der Buchhandlung, könntest du neben ihr stehend aufseufzen: "Wer soll denn bei dieser Menge an Ratgebern noch durchsteigen!?" Damit eröffnest du der Lady deines Interesses die Möglichkeit, darauf einzugehen und etwas zu erwidern; sie kann es aber auch bleiben lassen. Diese Methode könnte etwas für dich sein, wenn du noch zu ängstlich bist, dir eine direkte Abfuhr einzuhandeln. Dafür ist das Risiko hier aber auch viel größer, dass dein Köder unbeachtet bleibt.

Gesprächseröffnung mit einer absurden Vorlage

Hier wären denkbare Beispiele:

- "Mit wem würdet ihr lieber eine heiße Liebesnacht verbringen: Batman oder Spider-Man?"

- "Was denkt ihr? Sind Vegetarier die besseren Liebhaber?"

Absurde Opener eignen sich besonders gut für den Club oder andere Situationen wo gefeiert und meistens auch Alkohol getrunken wird. Du kennst vielleicht Cindy Laupers Pophit "Girls Just Wanna Have Fun" aus den achtziger Jahren. Das ist immer noch so. Gerade wenn Frauen ausgehen, sind sie auf der Suche nach Spaß und nicht nach langweiligen Typen, die sie mit ihrer Lebensgeschichte volltexten oder die der Frauen erfragen. Der absurde Meinungsopener setzt genau an diesem Bedürfnis an.

Wenn ich Männern davon erzähle, mit welchem Quatsch ich Frauen manchmal anspreche, sind sie immer wieder sehr verwundert darüber. Aber eigentlich ist es logisch, dass diese Methode zu Erfolg führt. Erstens kannst du sicher davon ausgehen, dass die angesprochene Frau deine ganz eigene Gesprächseröffnung noch nicht gehört hat, und zweitens ist sie deutlich unterhaltsamer als die zehnte Frage danach, wo sie herkommt und was für einen Beruf sie hat.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine solche Gesprächseröffnung gar nicht absurd genug sein kann. Wichtig ist, dass du sie augenzwingernd überbringst und auf Rückfragen vorbereitet bist. Bei dem Beispiel "Batman oder Spider-Man" fragen Frauen oft, wie ich gerade auf diesen Vergleich käme. Dann antworte ich, dass Batman ja eher der dominante, harte Lack-und-Leder-Typ ist und Spider-Man mehr der Typ von nebenan, der dir ein Netz im Baum aufspannt und dann mit dir in die Sterne schaut. Absurde Meinungsopener sind der ideale Weg, deine Spontaneität und Kreativität zu schulen, da du überhaupt keine Chance hast, in deine alten Muster zu verfallen. Ein mittlerweile anerkannter Verführer, der inzwischen selber Workshops gibt, kam vor mehreren Jahren mal in einen meiner Workshops, weil er das Problem hatte, immer in der Freundesschiene zu landen. Ich habe ihm dann gesagt, er solle es mal mit absurden Eröffnungen probieren, und am gleichen Abend hat er noch fünf Mädchen geküsst.

Gesprächseröffnung aus der Situation heraus

Typische Beispiele dafür wären:

- "Weißt du, welcher Cocktail hier am besten schmeckt?"

- "Kannst du ein gutes Buch aus dieser Abteilung empfehlen?"

- "Mann, ist das eine Hitze hier!"

Die Situationsöffner sind in der amerikanischen Flirtszene ziemlich heruntergemacht worden, weil sie auch von den unerfahrensten Männern angewendet werden. Und tatsächlich darfst du nicht erwarten, dass dir eine Frau nach so einem Auftakt sofort vor Begeisterung um den Hals fällt. Diese Art ist eher dafür geeignet, ganz unschuldig und sozusagen unter dem Radar ein Gespräch zu beginnen. Das macht diese Methode ideal für Anfänger und für Menschen, die es schwer finden, mit Fremden ins Gespräch zu kommen. Mit einer solchen Eröffnung beginnt der typische Smalltalk. Die wenigsten Menschen reagieren darauf mit Ablehnung. Aber wenn du es damit geschafft hast, dich mit einer fremden Frau zu unterhalten, kann daraus auch ein Flirt werden.

Das Schöne an einem Gesprächsbeginn, der an der Situation anknüpft, in der ihr beiden euch befindet, ist, dass man dafür nicht viel Kreativität benötigt. Irgendwas Passendes findet man immer. Zugleich ist die Fähigkeit zum gekonnten Smalltalk für eine Verführung sehr wichtig. Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie ich ansehen musste, wie einige Kroaten es geschafft haben, selbst mit ihrem rudimentärsten Englisch Mädchen aus meiner Reisegruppe für sich zu gewinnen. Denn um bei einer Frau zu landen, muss man weder sonderlich intelligent sein, noch mit hochtrabendem Gesprächsstoff beeindrucken – im Gegenteil. Girls just wanna have fun.

Übe am besten, so oft wie möglich ein Gespräch mit der aktuellen Situation als Aufhänger zu eröffnen, damit du warm damit wirst, mit fremden Menschen in Kontakt zu kommen.

Gesprächseröffnung auf die freche, aber charmante Tour

In der amerikanischen Pick-up-Literatur ist diese "Cocky-and-funny"-Masche besonders beliebt. Beispiele hierfür sind:

- "Sag mal, verfolgst du mich? Ich bekomme langsam Angst!"

- "Was starrt ihr mir eigentlich die ganze Zeit auf den Arsch? Meint ihr, ich kriege das nicht mit? Ich habe es langsam satt, von euch Frauen immer nur als Sexobjekt gesehen zu werden!"

- "Ich wette, ich bin im Bett besser als du." (oder als waghalsige Alternative: "Ich bin so scheiße im Bett, das musst du erlebt haben!")

Diese Methode ist ein Fundstück für die etwas Mutigeren unter euch – oder diejenigen, die es werden wollen. Viele netten Männer würden solche Dinge niemals sagen. Und viele netten Männer haben auch niemals Sex! Sprüche von dieser Art zeigen ein enormes Selbstbewusstsein, da du nicht versuchst, einer Frau zu gefallen und sogar riskierst, sie zu verärgern. Zwischen den Zeilen vermittelst du damit die Botschaft: "Ich brauche dich nicht, sondern will einfach nur ein bisschen spielen – bist du diesem Spiel gewachsen?" Ich kenne nichts außer der ultradirekten Anmache, das so schnell Anziehung erzeugt wie diese Methode. Es kann sogar sein, dass eine derart angesprochene Frau etwas gereizt reagiert. Mach dir nichts draus und spiel weiter! Nicht wenige Streitereien endeten damit, dass wir ein paar Stunden später verschwitzt im Bett nebeneinander lagen.

Kennst du die alten Indiana-Jones-Filme? Schau sie dir noch mal unter dieser Hinsicht an.

Indie zieht seine Filmpartnerin die ganze Zeit auf, und am Ende liegt sie doch in seinen Armen. Eine Frau zu frustrieren scheint kurioserweise ein besserer Weg zu sein, mit ihr im Bett zu landen, als einfach neutral mit ihr umzugehen. Hast du nicht auch schon mal erlebt, wie sich eine Frau ellenlang über einen Mann und sein Verhalten aufgeregt hat und sich gar nicht mehr einkriegen kann vor Ärger, worauf ihr später erfährt, dass sie mit diesem Kerl seit Wochen in der Kiste ist? Frechsein zeigt Stärke! Jemand, der keine Frau in seinem Leben hat oder sie in keinen Fall verärgern will, würde sowas nie wagen.

Bitte beachte: Ich schreibe von frechem, aber charmantem Verhalten. Du sollst dich also nicht aufführen wie der letzte Stinkstiefel oder eine Frau, an der du Interesse hast, sogar beleidigen. Dein Auftreten muss spielerisch rüberkommen, augenzwinkernd und niemals ernst.

Selbstverständlich bezichtige ich unbekannte Frauen nicht wirklich damit, mir ständig auf den

Arsch zu glotzen. Ich drehe lediglich spielerisch den Spieß um. Für diese Methode brauchst du viel soziales Feingefühl und einige Übung, aber wenn du sie beherrscht, liegen dir die Frauen zu Füßen.

Gesprächseröffnung durch eine kleine Aufmerksamkeit
Auch hierzu seien einige naheliegende Beispiele genannt:
- "Dir muss furchtbar kalt sein. Hier, nimm meine Jacke."
- "Das sieht schwer aus. Lass mich dir helfen."
- "Suchst du etwas?"

Gerade in einer Zeit, in der viele sich immer egoistischer und selbstfixierter verhalten, ist Aufmerksamkeit das höchste Gut, das wir jemanden schenken können. Gerade Frauen gieren danach und wollen "gesehen" werden.

Die häufigste Klage von Frauen gegenüber ihrem Mann ist, dass er sie nicht mehr wahrnehme. Ein aufmerksamer Mann läuft bei Frauen offene Türen ein. Leider hat der Feminismus mit vielem anderen auch den Gentleman ausgemerzt – zum Leid der Frauen. Die allermeisten wünschen sich einen solchen Mann. Deshalb finden sie es bezaubernd, wenn du auch heute noch Eigenschaften zeigst, die damit verbunden sind.

Ich selbst lege einer Frau, die vor der Disco steht und raucht immer wieder gern meine Jacke um, wenn ich sehe, dass sie friert. Das tue ich auch bei Frauen, mit denen ich vorher nicht geredet habe. Ich wende mich dann wieder meinen Freunden zu und mache keine große Nummer daraus. Gerade das führt dann offenbar dazu, dass sich die Frauen überschwänglich bei mir bedanken und nach meinem Namen fragen.

Gerne erinnere ich mich auch an eine Amerikanerin, die sich auf dem Bahnhof mit ihrem Koffer abkämpfte, was außer mir keinen zu interessieren schien. Ich eilte ihr zu Hilfe, und später am Flughafen half sie mir, etwas Druck abzubauen. Ich kann euch nur dazu zu ermutigen, aus eurer eigenen Sphäre herauszutreten und eure Aufmerksamkeit euren Mitmenschen zuzuwenden. Es gibt immer eine Situation, wo man einer Frau helfen kann. Die meisten reagieren sehr positiv darauf.

Wichtige Erfolgstitps, wenn du Frauen ansprechen willst

Zum Thema Kleidung und Körperpflege habe ich ja schon im vorigen Kapitel das Wesentliche gesagt. Kommen wir hier also zu einem Aspekt, der mindestens genauso wichtig ist: deine Körpersprache. Am besten kann ich hier natürlich in meinen Seminaren veranschaulichen, was es dabei zu beachten gilt. Aber auch in diesem Buch kann ich dir die wichtigsten Grundregeln an die Hand geben.

An erster Stelle steht hier eine gerade, aufrechte Haltung. Um diese zu erreichen gibt es eine gute Übung in der Schauspielschule, die du am besten vor einem Spiegel durchführst: Stell dir vor, du wärst eine Marionette. Von der Mitte deines Kopfes geht ein Faden nach oben. Jetzt stell dir vor, dass jemand leicht an diesem Faden zieht, und spüre, wie dich dieses Ziehen langsam aufrichtet.

Danach stelle dir vor, dass ein weiterer Faden von deinem Brustbein nach vorne führt. Jemand anderes zieht auch an diesem Faden und bringt dadurch deine Brust weiter nach vorne.

Vermutlich hast du schon mal den Ausdruck "mit Stolz gefüllter Brust" gehört. Diese Redewendung kommt nicht von ungefähr. Männer mit einer aufrechten Körperhaltung und einer leicht nach vorne gerichteten Brust wirken stolz und selbstbewusst.

Betrachte dich jetzt einmal im Spiegel und erkenne, wie sich deine Ausstrahlung verändert hat. Vielleicht fühlst du dich ein bisschen unwohl. Das ist nur normal: Eine neue Körperhaltung ist für uns als erstes ungewohnt, auch wenn es sich dabei um eine Verbesserung handelt. Manche befürchten, mit dieser neuen Haltung arrogant zu wirken. Das ist aber nur selten der Fall. Höchstens wenn jemand, der dich so sieht, selbst eine sehr schlechte Körperhaltung und entsprechende Einstellung zum Leben hat, kann bei ihm dieser Eindruck entstehen.

Überprüfe als nächstes deine Schultern im Spiegel. Wenn du bis hierhin alles richtig gemacht hast, sollten sie eine waagrechte Linie bilden und keine Kurve. Eine nach vorne neigende Schulter lässt die betreffende Person schwerfällig wirken. Zu weit nach hinten gerichtete Schultern hingegen wirken prahlerisch – bei dem einen oder anderen südländischen Macho kann man diese übertriebene Gockelhaftigkeit gut beobachten.

Du wirst die Haltung, die du in dieser Übung eingenommen hast, womöglich nicht lange aufrechterhalten und immer wieder deine gewohnte Körperhaltung zurückfallen. Mach dir aber deswegen keinen Kopf! Das ist vollkommen normal – du musst in der Anfangszeit eben immer wieder bewusst gegen deine alten Gewohnheiten gegensteuern. Dein Körper braucht seine Zeit, um sich an eine neue Haltung zu gewöhnen. Ich habe das an mir selbst beobachtet: Bevor ich zur Schauspielschule kam, hatte ich durch Computerarbeit kombiniert mit einer Augenschwäche einen starken Rundrücken entwickelt. Mein Körperbewusstsein ging gegen null. Nach dem drastischen Feedback meiner damaligen Lehrer habe ich ein Jahr gebraucht, um eine gesündere und ansprechendere Haltung zu entwickeln. Ich habe jeden Tag etwas anderes für meinen Körper getan: Pilates, Yoga und so weiter. Das war ein Stück verdammt harter Arbeit, die sich aber mehr als ausgezahlt hat.

Wenn du dich an die neue Körperhaltung gewöhnt hast, wirst du nicht nur mehr Erfolg bei Frauen haben, sondern auch im Berufsleben und anderen gesellschaftlichen Bereichen ernster genommen werden. Wenn du jetzt noch ein leichtes Lächeln aufsetzt, kannst du die Wirkung sogar noch verbessern.

Deine Hände hängen übrigens locker am Körper herunter und werden keinesfalls in den Hosentaschen versteckt – schon gar nicht, wenn du einen anderen Menschen ansprichst. Mach es lieber wie viele Italiener und benutze deine Hände zur Unterstützung der Kommunikation durch die passenden Gesten. Das lässt dich lebhafter, eindrucksvoller und selbstbewusster wirken.

Ein weiterer wichtiger Tipp: Wenn du vorhast, fremde Frauen anzusprechen, solltest du eine wirklich gute Wahrnehmung für andere Menschen haben. Es ist wichtig, dass die Frau, mit

der du in Kontakt treten möchtest, von dir nicht überfallartig erschreckt wird, sondern rechtzeitig merkt, dass du sie ansprechen willst. So hat sie genügend Zeit, sich darauf einzustellen.

Leider erlebe ich in meinen Workshops immer wieder, wie die Männer Frauen erschrecken. Versetze dich mal bitte in die Lage einer solchen Frau. Sie ist vielleicht gerade in Gedanken vertieft und wird plötzlich wie aus dem Nichts angelabert. Da ist die erste, instinktive Reaktion erst mal ein Erschrecken und Zurückweichen. Männer würden ganz ähnlich reagieren, aber Frauen sind da noch um einiges sensibler.

Wenn du also eine Frau wahrgenommen hast, die dich interessiert, dann begib dich in ihre Spur – also die Richtung, in die sie läuft – und gehe geradewegs auf sie zu. Damit kommst du ihr zwar ein wenig in den Weg, aber verbunden mit einer offenen Körpersprache und einem freundlichen Lächeln, wird das nicht als bedrohlich empfunden. Eine Frau von der Seite anzuquatschen, wie es manche Flirtgurus empfehlen, ist erfahrungsgemäß nur selten von Erfolg gekrönt. Gerade die schönsten Frauen neigen dann nämlich dazu, dich einfach zu ignorieren und weiterzugehen.

Am besten ist es also, einerseits mit einer gewissen Dominanz aufzutreten, diese jedoch durch die offene und freundliche Körpersprache zu entschärfen. Gehe also direkt auf die Frau zu, die du ansprechen willst, und schau ihr ins Gesicht. Im Idealfall kannst du Augenkontakt mit ihr herstellen. Oft scheitert dieser Versuch, lass dich aber dadurch nicht beirren. Gehe einfach weiter auf die betreffende Frau zu. Wenn du nur noch zwei bis drei Meter von ihr entfernt bist, kannst du langsam eine Hand heben (oder beide) und eine leichte Stoppgeste machen. Dann sprichst du die Frau an. Sobald sie vor dir zum Stehen kommt, drehst du deinen Körper so, dass du ihr wieder den Weg freigibst. Du stehst also jetzt etwas schräg zu ihr. Indem du die betreffende Frau gestoppt hast, hast du Selbstbewusstsein bewiesen. Wenn du jetzt aus der Laufrichtung der betreffenden Frau heraustrittst, beweist du außerdem soziale Kompetenz: Du stellst ihr frei weiterzugehen, sobald immer sie es möchte.

Am einfachsten kannst du dich an diesen Bewegungsablauf gewöhnen und seine Wirkung kontrollieren, wenn du ihn einfach ein paar mal übst. Sollte es dir anfangs noch zu schwer fallen, wildfremde Frauen auf der Straße anzubaggern, kannst du dir einfach mal ein, zwei Stündchen freinehmen und zum Beispiel den Campus einer Uni aufsuchen, um dort verschiedene Frauen anzuhalten und nach dem Weg zur Mensa oder zum Studentensekretariat zu fragen. Diese Situation ist dermaßen harmlos, dass sie auch von all jenen Leuten zu bewältigen sein müsste, die sich mit Kontakten anfangs sehr schwertun.

Bisher habe ich mich mit der Situation "Ansprechen auf der Straße" beschäftigt, die auf viele andere Situationen übertragbar ist. Überraschenderweise reagieren Frauen häufig aber sehr unterschiedlich – je nachdem, wo sie von Männern angesprochen werden. Deswegen ist es wichtig, die jeweilige psychologische Verfassung von Frauen in verschiedenen Umgebungen zu kennen, um so richtig damit umgehen zu können. Darum soll es in den folgenden Abschnitten gehen.

Ansprechen auf der Straße

Frauen auf der Straße kennen zu lernen ist eine ganz besondere und viel zu oft ungenutzte Chance im Leben jedes Mannes. Leider hat sich in den Köpfen der meisten Männer die Überzeugung festgesetzt "So etwas macht man einfach nicht." Dabei ist gerade das die ideale Möglichkeit, Frauen praktisch so nebenbei kennenzulernen. Stattdessen warten zahllose Männer verzweifelt auf das Wochenende, wo sie dann doch nichts gebacken bekommen, um danach eine weitere Woche zu warten.

Ein weiterer wesentlicher Vorteil besteht darin, dass man der Frau im Alltag meistens natürlicher begegnet. Wenn die Frau mit ihren Freundinnen ausgeht, erwartet sie fast, irgendwann angesprochen zu werden und hat auch schon bestimmte Verhaltensweisen

entwickelt, um solche Männer schnell wieder loszuwerden. Denn häufig hat sie am Wochenende schon schlechte Erfahrungen mit angetrunkenen oder komplett besoffenen Männern gemacht, die sie auf sehr dreiste und unbeholfene Weise anbaggern. Solche Erfahrungen hat sie mit Männern, die sie auf der Straße ansprechen, noch nicht gemacht; dementsprechend wenig ist sie auf Abwehr gepolt.

Beim Ansprechen auf der Straße konkurrierst du auch nicht gegen all die anderen Männer, die laute Musik und die Freundinnen der angepeilten Lady. Hier können wirklich die einfachsten Dinge zum Erfolg führen. Du kannst dir nicht vorstellen, wie viele Telefonnummern oder Dates ich klargemacht habe, nur weil ich eine Frau nach dem Weg oder der Uhrzeit gefragt hatte. Mit sowas kommst du im Club nicht durch.

Auf der Straße kannst du eine Frau direkt oder indirekt ansprechen. Beides hat seine Wirkung. Wenn du selbstbewusst bist und oder wenig Zeit hast, empfehle ich dir auf jeden Fall die direkte Methode. Du wirst überrascht sein, wie oft sie funktioniert und du eine Telefonnummer erhältst. Die sichere Methode ist natürlich die indirekte – also die Frage nach dem Weg oder der Uhrzeit. Jede auch nur einigermaßen höfliche Frau wird dir hier antworten. Du kannst die sichere Methode aber auch einfach erweitern: etwa indem du eine Frau fragst, wo sich ein bestimmter Laden befindet oder was man in der Stadt, in der du bist, abends so unternehmen könne.

Vorteile:

- Der Überraschungseffekt: "Das ist mir noch nie passiert!"
- Einzigartigkeit: Du gehörst zu den wenigen Männern, die sich so etwas trauen. Entsprechend wenig Widerstand gibt es von der angepeilten Frau. Dieses Vorgehen entspricht auch eher der romantischen Vorstellung vieler Frauen.
- Es-ist-einfach-so-passiert-Effekt. Diese Methode wirkt sehr spontan und gibt der Frau ein Riesenkompliment: Du siehst so unwiderstehlich, so scharf aus, dass ich dich einfach ansprechen musste.
- Man muss dafür nicht extra in eine Discothek. Damit ist diese Methode z. B. für etwas ältere Männer geeignet sowie für Männer, die es nicht mögen, zum Brüllen gezwungen zu werden, weil sie nur so die laute Musik übertönen können.
- Auch für Männer, die beruflich eingespannt oder viel unterwegs sind, ist diese Methode, eine Frau kennenzulernen, besonders praktisch.

Nachteile:

- Der Weg zum Sex ist hier meistens länger. Stattdessen wird diese Anmachmethode von vielen Frauen als ernstes Kennenlernen interpretiert und eine so angesprochene Frau steuert eher auf eine feste Beziehung hin.
- Es ist etwas schwieriger, auf eine Frau anziehend zu wirken, weil man viele lustige oder verrückte Sachen auf der Straße nicht einfach so durchführen kann.

Ansprechen beim Einkaufen

Auch diese Gelegenheit, Frauen kennenzulernen, wird von Männern fast überhaupt nicht genutzt. Dabei bietet sich hier eine Vielzahl von Situationen an, die geradezu perfekt dafür geeignet sind, mit einer Frau problemlos und ungezwungen in Kontakt zu treten. Der Mechanismus dahinter ist einfach: Ihr beiden befindet euch sowieso in einer ähnlichen Situation – also warum solltet ihr diese nicht nutzen? Im Supermarkt frage ich Frauen zum Beispiel nach einem Gemüse, dessen Namen ich nicht kenne, oder wo ich etwas Bestimmtes finde. Die Kunst besteht hier nicht darin, das Gespräch zu eröffnen, sondern die richtige Überleitung zu einem Flirt zu finden. Sonst erhältst du lediglich die von dir erfragten

Information als Antwort, aber nicht die Telefonnummer der betreffenden Frau, woran du ja eigentlich interessiert bist.

So könnte stattdessen ein erfolgreiches Gespräch ablaufen:

Du: Entschuldige – ich weiß, dass es sich ziemlich bescheuert anhört, aber kannst du mir vielleicht sagen, was Porree ist?

Sie: (lacht) das ist ein Gemüse

Du: Oh, danke. Haben die das hier?

Sie: Ich denke schon. Da musst du mal bei dem Gemüse gucken.

Du: Und dann? Ich weiß doch nicht mal wie das aussieht. Komm, lass mich jetzt nicht hängen. Ich habe heute Freunde zu mir nach Hause eingeladen und da die immer für mich kochen, habe ich gedacht, jetzt bin ich auch mal an der Reihe. Naja, jetzt hab ich das Dilemma.

Sie: Okay, kein Problem (zeigt dir das Gemüse)

Du: Das ist Porree? Das sieht ja pervers aus. Da kann man ja einen mit verprügeln

Sie: (lacht) Kann sein. Das muss man zum Kochen klein schneiden.

Du: Ah, okay. Du scheinst dich ja ziemlich gut auszukennen und sympathisch bist auch noch. Ich sag dir was: Ich mach dich zu meinem persönlichem Koch-Coach. Dann gibt es vielleicht auch 'ne kleine Chance, dass ich meine Freunde nicht vergifte.

Sie: (lacht) Ich bin aber nicht ganz billig.

Du: Da werden wir uns schon einig. Zur Not bezahle ich mit meinem Körper.

Sie: Das hättest du wohl gerne.

Du: Hm, das kann ich nicht abstreiten. Aber das verhandeln wir dann am Telefon.

Sie: Wer hat dir gesagt, dass ich dir meine Telefonnummer gebe?

Du: Niemand. (und reichst ihr dabei dein Telefon)

Vorteile:

- Du benutzt eine alltägliche Situation, wie sie sich oft anbietet, um sie in einen Flirt zu verwandeln. Die Möglichkeiten für einen passenden Aufhänger sind fast unbegrenzt.
- Jeder halbwegs hilfsbereite Frau wird dir antworten und weiterhelfen. Die Wahrscheinlichkeit abgewiesen zu werden ist gerade beim Gesprächseinstieg praktisch gleich Null. Nur Frauen mit einem wirklich fragwürdigen akzeptablen Sozialverhalten, die keiner weiteren Mühe wert sind, sortierst du auf diese Weise von Anfang an aus.
- Auch hier haben wir wieder den Romantikbonus: Eine Frau erwartet nicht, in einem Supermarkt verführt werden.

Nachteile:

- Du musst etwas geübt darin sein, aus einem normalen Gespräch einen Flirt entstehen zu lassen.
- Du solltest immer vorbereitet sein. Gehe also nicht gerade in einer Jogginghose einkaufen, weil du eine schöne Frau in diesem Aufzug garantiert nicht ansprechen wirst.
- Es ist für dich womöglich anfangs schwieriger, mit einer Frau in einem Supermarkt zu flirten, als in einer Diskothek, weil du das Gefühl hast, das macht man nicht.

Ansprechen in der Diskothek

Gerade zu Beginn deines privaten Flirttrainings solltest du daran denken, am Wochenende auszugehen. Nirgendwo kannst du so viel so schnell lernen wie in einer Diskothek. Allein schon das Beobachten der Menschen dort kann dir tiefe Einsichten gewähren. Schau dir einfach mal andere Männer an, wie sie Frauen ansprechen. Wenn du willst und mutig genug bist, kannst du die entsprechende Frau sogar nachher fragen, wie sich der betreffende Mann denn so geschlagen habe – und schon bist du mit ihr im Gespräch.

Du erfährst in Diskotheken und Clubs auch sehr viel über Gruppendynamik. Schau dir einfach die einzelnen Gruppen an und versuche herauszufinden, wer dort der Anführer ist. Schau auch mal genau hin und versuche zu erkennen, ob der Mann in der Gruppe wirklich der Freund von einer der Frauen ist. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass die meisten Männer nichts so sehr fürchten wie einen Mann in einer Gruppe, in der sich eine Frau befindet, die sie gerne kennenlernen möchten. In den allerwenigsten Fällen handelt es sich wirklich um ihren Freund. Die meisten Paare gehen sehr selten zusammen aus. Meistens sind diese Begleiter Kumpel, Studien- oder Arbeitskollegen. Gerade der Mann der Gruppe kann eine entscheidende Schlüsselfigur für dich darstellen. Wenn du mit ihm locker ins Gespräch kommst und er dich sympathisch findet, gibt es meistens kein Problem, die Frauen in dieser Gruppe kennenzulernen.

Im Club oder auch in Bars dreht sich alles um Spaß. Genau hier liegt der Fehler der meisten Männer. Sie langweilen die Frauen mit Fragen nach ihrem Beruf und ähnlichen Themen, von denen die Frauen zu diesem Zeitpunkt gar nichts hören wollen. Dabei haben die meisten Menschen nicht so viel Spaß, wie sie sich wünschen würden, wenn sie ausgehen. Letztendlich bleiben sie doch in ihrer eigenen kleinen Clique und haben sehr wenig mit den anderen Menschen zu tun. Wenn du derjenige Mann bist, der der Gruppe und den Frauen Spaß bringt, dann werden sie dich dafür lieben. Du stellst eine willkommene Abwechslung da.

Denke niemals darüber nach, was du alles sagen könntest, sondern überlege dir lieber, was Spaß machen würde. Hier lautet die Faustregel: Was dir Spaß macht, dürfte anderen Leuten auch Spaß machen.

Mittlerweile begrüße ich die Leute in solchen Situationen nur noch mit einem offenen "Hi" und warte ab, wohin die Reise geht. Gerade diejenigen meiner Kunden, die vorher schon sehr viele Verführungsratgeber gelesen und ihren Kopf dabei mit viel zu viel unnötigen Informationen zugeballert haben, sind extrem überrascht, dass so etwas überhaupt geht. Ich weiß, dass es anfangs wirklich schwierig ist, vollkommen offen auf eine Situation wie diese zuzugehen. Unser männliches Gehirn möchte gerne viele Informationen sammeln, um dann eine Lösung zu finden. Wir behandeln hier aber kein mathematisches Problem, sondern beschäftigen uns mit sozialer Interaktion – und diese muss man in erster Linie praktisch erlernen.

Vorteile:

- Flirten und Sex liegen in einer Diskothek in der Luft. Nirgendwo ist deine Chance auf schnellen Sex so groß wie hier.
- Nirgendwo kannst du so schnell so viel Erfahrung sammeln, was Flirtechniken angeht. Denn in jeder Diskothek gibt es hunderte von Frauen.

- Jede größere Stadt verfügt über zahlreiche Diskotheken. Das ist optimal, um auch die verrücktesten Dinge auszuprobieren. Eine Woche später wird sich sowieso niemand mehr an dich erinnern.
- Wenn du wenigstens ein bisschen tanzen kannst, stellt die Tanzfläche einen perfekten Ort dar, um Frauen schnell näher zu kommen.
- Du kannst hier sehr gut mit seinen Freunden zusammenarbeiten. Hier könnt ihr euch gegenseitig unterstützen.

Nachteile:

- In Diskotheken stehst du mit einer großen Zahl von Männern im Wettbewerb, da sich fast alle deiner Geschlechtsgenossen auf diesen Schauplatz konzentrieren.
- Du benötigst eine gute Körpersprache und eine laute Stimme – sonst gehst du in dem Lärm und Getümmel unter.
- Du hast mit vielen kleinen Widrigkeiten zu kämpfen, wenn du eine Frau ansprechen willst, die du attraktiv findest. Oft hat sie zum Beispiel ihre beste Freundin dabei oder es gibt in ihrer Gruppe andere Männer, die sich für sie interessieren.
- Frauen verhalten sich in Clubs oft viel abwehrender als sonst, weil sie es gewohnt sind, dort von besoffenen Idioten genervt zu werden.

Hier als kleine Übersicht die "zehn Gebote" für das erfolgreiche Anbaggern in einer Diskothek bzw. einem Club:

1.

Steht niemals allein in der Ecke rum und schau in den Raum. Wenn du das nur zehn Minuten lang machst, hast du dich praktisch in den Augen aller Anwesenden als uncoolen Einzelgänger dargestellt. Game Over! Auch zu zweit macht das keinen wesentlich besseren Eindruck. Ich sehe diese Typen jedes Wochenende zuhauf: Sie stehen am Rand und glotzen, statt selbst etwas loszumachen. Wenn Du mit einem anderen Mann unterwegs bist, dann wende dich ihm zu und nicht dem Raum. Hab Spaß zusammen am besten mehr Spaß als alle anderen, dann kommen die Frauen von ganz alleine. Solltest du doch mal alleine unterwegs sein (vielleicht auch weil du auf Freunde wartest), dann sieh zu, dass du gleich mit den nächstbesten Leuten ins Gespräch kommst oder geh auf die Tanzfläche. Wenn du schon irgendwo allein rumstehen musst, dann hab wenigstens ein fettes Grinsen im Gesicht, als ob du gerade im Lotto gewonnen hast.

2.

Vermeide langweilige Themen wie die Pest. Faustregel: Alles was mit dem tristen Alltag zu tun hat, gehört hier nicht hin. Alles, wofür man den Verstand bemühen muss, gehört hier nicht hin.

3.

Dress to impress. Im Club kannst du dich ruhig mal was trauen. Wenn du so aussiehst wie 30 anderen Männer, dann bist du auch nur ein Teil der Masse. Hüte sind immer sehr gut geeignet, weil Frauen sie gerne klauen, aber auch andere kleine auffällige Gegenstände, geben einer Frau die Möglichkeit, dich anzusprechen.

4.

Ob du Raucher oder Nichtraucher bist: Hab immer ein Feuerzeug dabei, am besten ein interessantes. Du kannst dir nicht vorstellen, wie viele Frauen mich schon nach Feuer gefragt haben, die ich wenig später dabei beobachten durfte, wie sie sich mit ihrem eigenen

Feuerzeug eine Zigarette anzündeten. Frauen nutzen solche Dinge, um mit dir in Kontakt zu treten. Warum fragt sie gerade dich?

5.

Achte auf deine Umgebung. Frauen stehen selten zufällig irgendwo in der Gegend herum. Vor allem wenn dir auffällt, dass sich eine Frau öfter in deiner Umgebung befindet, solltest du darüber nachdenken, sie anzusprechen. Eine Frau denkt in diesem Moment oft, sie gebe einem Mann doch alle Signale der Welt. Der aber trinkt sein Bier und weiß von nichts.

6.

Jede Berührung zählt zehnmal soviel wie jeder Satz. Was meinst du, warum in den Diskotheken die Musik so unglaublich laut ist? Damit die Leute sich näher kommen. Mach rege von dem Gebrauch, was du in dem Kapitel über Berührung lernen wirst.

7.

Zögere nicht so lange, sondern handele! Früher dachte ich noch, Frauen seien Engel, die man irgendwie überzeugen muss, aus ihrem Himmel herunter zu kommen, um mit mir Sex zu haben. So naiv sind viele Männer. Tatsächlich gehen etliche Frauen jedes Wochenende mit der Hoffnung raus, mal wieder so richtig flach gelegt zu werden. Ich war den Frauen auch früher schon sympathisch und hatte tolle Gespräche mit ihnen, habe mich dann aber immer sehr gewundert, wenn sie sich nach einer Stunde verabschiedeten und nie wieder kamen. Dabei war die Lösung relativ einfach: Sie waren anfangs auf mich scharf, haben aber nach einiger Zeit gemerkt, dass ich es anscheinend nicht gebacken bekomme, einen Schritt weiter zu gehen. Also sind sie weiter gezogen. Im Nachtleben brauchst du keine drei Dates, um mit einer Frau im Bett zu landen. Manchmal reichen auch drei Minuten.

8.

Geh mit Frauen aus. Einer der Hauptgründe, warum manche Männer, die aktiv Pick-up-Techniken studieren, trotzdem erfolglos bleiben, besteht darin, dass sie meistens mit einer Horde von Freunden in einen Club gehen. Dadurch können Frauen fast nur zu einer von zwei Schlussfolgerungen kommen: Entweder möchte der ortsansässige Schwulenverein mal gucken, wie die Heteros so feiern, oder dieses Rudel Männer dachte, hier würde heute Abend das große World-of-Warcraft-Treffen stattfinden. Gut, vielleicht ist das etwas überzeichnet, aber es sagt jedenfalls nichts Gutes über dich aus, wenn sich keine einzige Frau in deiner nächsten Umgebung befindet. Ich bin früher als einziger Mann mit fünf Frauen ausgegangen – was glaubst du, was das für eine Wirkung auf andere Frauen hatte? In dieser Situation brauchst du fast gar nichts mehr zu machen.

9.

Sprich sofort jemanden an. Wenn ich einen Club oder eine Bar betrete mir erst mal was zu trinken hole, mich vielleicht setze und ein wenig mit meinen Begleitern unterhalte, dann bleibt es meistens auch dabei. Es ist wichtig, dass du direkt beim Betreten der Bar jemanden ansprichst. Was du sagst, ist dabei vollkommen egal. Genauso schnuppe kann es dir sein, ob daraus ein tolles Gespräch entsteht oder du nur einen verwunderten Blick erntest. Mit dieser Aktion sagst du deinem Unterbewusstsein aber ganz deutlich, dass du heute auf soziale Kontakte aus bist. Jeder, der schon ein wenig Erfahrung mit solchen Abläufen hat, weiß: Am Anfang ist es immer am schwierigsten, wieder rein zu kommen. Danach läuft es gut.

10.

Die letzte und vielleicht wichtigste Regel: Habe Spaß! Die meisten Männer sind dermaßen darauf fixiert, eine Frau kennenzulernen, dass sie sich jeglichen Spaß, den sie haben könnten,

von vornherein zerstören. Seit über einem Jahr gehe ich eigentlich überhaupt nicht mehr weg mit dem Ziel, Frauen kennenzulernen. Trotzdem passiert es automatisch – besonders wenn ich mit den Leuten unterwegs bin, mit denen ich den meisten Spaß habe. Es gibt nichts anziehendes als eine Gruppe, in der gute Laune herrscht. Vielleicht hast du es selber schon erlebt, wenn du mit Freunden ausgelassen getanzt hast, dass plötzlich um dich herum immer mehr Frauen tanzten. Nein, auch das ist kein Zufall.

Wie du ein Gespräch im Gang hältst

Nun kann es sein, dass du dir sagst: "Okay, auf die eine oder andere Weise ein Gespräch zu eröffnen, das scheint gar nicht so schwierig zu sein, wenn man erst mal seine Hemmungen überwunden hat. Aber wie komme ich über die ersten paar Sätze hinaus? Worüber kann ich mich unterhalten, wenn ich den anderen doch noch gar nicht kenne?"

Sicher erledigt sich diese Frage in der konkreten Situation häufig von selbst. Wenn mit einem Menschen die Chemie besonders gut stimmt und sie beide viele gemeinsame Interessen haben, dann läuft das Gespräch von ganz alleine. Gerade beim Kennenlernen eines wildfremden Menschen beginnt die Unterhaltung aber oft zu holpern und zu stocken. Da ist es hilfreich, wenn man verschiedene hilfreiche Techniken in seinem Repertoire besitzt.

Grundsätzlich gibt jede Antwort deiner Gesprächspartnerin Informationen preis, die du benutzen kannst, um ein Statement oder eine weitere Frage daran zu knüpfen. Das gilt selbst für scheinbare Sackgassen-Antworten. Angenommen eine Frau hat dir beispielsweise den Weg zu einem Ort beschrieben, nach dem du dich erkundigt hast. Dann kannst du dich bedanken und davontiefeln – du kannst aber auch dranbleiben und erwidern "Du scheinst dich ja echt gut auszukennen, wohnst du schon länger hier in der Stadt?" Selbst wenn dir die unbekannte Schöne gerade nur die Uhrzeit genannt hast, kannst du nachhaken: "Hey, das aber eine interessante Uhr! Was hat die für eine Geschichte?"

Gut, angenommen die von dir angesprochene Frau kennt sich in der Stadt auch nicht aus und ihre Uhr ist in keinsten Weise bemerkenswert. Wie immer beim Smalltalk kannst du entweder die Situation selbst oder deine Gesprächspartnerin zum Aufhänger machen. "Na, warst du gerade einkaufen, du trägst so schwere Tüten?" kann einen typischen Einstieg darstellen, wenn es so locker und gutgelaunt kommt, dass sich die Frau nicht sofort fragt "Was geht den das an?" Versucht dich die Angesprochene abzublocken mit "Ich hab nur ganz kurz Zeit treffe mich mit Freundin" kannst du weiterplaudern mit "Ah, ich treffe mich auch morgen mit einem alten Kumpel, den hab ich seit Jahren nicht mehr gesehen. Es gibt doch nichts Schöneres, als bei so einem Wetter draußen zu sitzen und Kaffee zu trinken."

Man sollte sich hier im Klaren darüber sein, dass es keine absolut wasserdichte Methode, keine "perfekte Masche" gibt, um niemals abgelehnt zu werden. Jeder, der etwas anders behauptet, will dich mit absurden Versprechen über den Tisch ziehen. Selbst noch so geschickte Vorstöße, mit einer Frau ins Gespräch zu kommen, nicht bei jeder funktionieren. Manche haben es wirklich eilig oder haben gerade ganz andere Gedanken im Kopf, manche sind schüchtern und manche sind einfach fies. So wie es bei Männern unfreundliche Arschlöcher gibt, gibt es sie auch bei Frauen. Es gibt auch Frauen, die immer nur "ja", "nein", "ja", "nein" antworten und anscheinend keine vollständigen Sätze zusammenbringen.

Der Fehler vieler Männer ist, dass sie es als persönliches Scheitern verbuchen, bei einem dermaßen wenig hilfreichen Ansprechpartner keine Unterhaltung zustande zu bekommen. Dabei passiert mir das ganz genauso: Manchmal spreche ich eine Frau an, und sie reagiert nicht, sondern geht einfach weiter. Nur habe ich mir infolge meines Trainings ein größeres Selbstbewusstsein angeeignet und hake nach: "Hallo? Ich hab dir gerade eine Frage gestellt." Oft fühlen sich Frauen durch dieses selbstbewusste Auftreten angezogen, drehen sich dann um und sprechen doch noch mit mir. Oft klappt das aber auch nicht. Auch wenn du alle Regeln des Verführens gelernt hast, kannst du also nicht jede x-beliebige Frau wie durch Gedankenkontrolle dazu bringen, sich mit dir zu unterhalten. Du hast aber einfach nur viel mehr Möglichkeiten, auch fremde Frauen kennenzulernen, als du normalerweise hättest. Denn sehr viele Frauen lassen sich ja bereitwillig dazu bringen, in ein Flirtspiel einzusteigen. Einige weitere Tipps habe ich in den folgenden Absätzen zusammengestellt.

Berichte von dir selbst.

Wenn sie von einem fremden Mann auf der Straße angesprochen werden, sind Frauen anfangs fast immer skeptisch, weil diese Situation für sie ungewöhnlich ist. Sie wissen nicht, mit wem sie es zu tun haben und was dieser Typ von ihnen will. Deshalb ist es hilfreich, wenn du schon möglichst bald nach dem Ansprechen mit einer eigenen Geschichte einsteigst: "Ach, wo du das erwähnst, das erinnert mich an eine Party ..." Witzigerweise ist es dabei oft völlig egal, ob deine Geschichte wirklich zu dem vorher Gesagten passt. In der Regel gehen wir Alltagsgespräche im nachhinein nicht mehr Schritt für Schritt durch. Deshalb kann es zwar sein, dass sich die von dir angesprochene Frau anfangs wundert, wo für dich die gedankliche Verbindung zu dem vorher Gesagten war, aber je länger du erzählst, desto mehr richtet sich ihre Aufmerksamkeit auf deine Story. Die betreffende Frau vergisst immer mehr, dass sie eigentlich so gar nicht passt. Inzwischen wirst du von einem Fremden zu jemandem, von dem die Frau sich ein Bild machen kann. Sie sieht, der hat einen Job, der hat Freunde, der geht abends weg – der ist eigentlich ganz sympathisch. Das Gefühl größerer Vertrautheit entsteht. Oft kann es durchaus sympathisch wirken, wenn du kleine Schwächen und Fehler von dir offenbarst, beispielsweise deine Unsicherheit gestehst. Du zeigst dich damit ein wenig verwundbar, offenbarst Vertrauen und machst deutlich, dass du nicht deine komplette Rüstung übergestreift hast. Du solltest allerdings darauf achten, dass du nicht zu früh über zu große Fehler sprechen. Wenn du jemandem, den du gerade erst kennengelernt hast, von deinen größten Fiaskos oder deinen schlimmsten Charaktermakeln berichten, dann könnte derjenige denken: "Wenn er das jetzt schon zugibt, was mag da noch alles lauern, worüber er *nichts* sagt? Am Ende vertickt er Drogen am Hauptbahnhof, neigt zu Wutausbrüchen und ist ein Fan von Dieter Bohlen."

Geschickter ist es, wenn du dich vor der Kontaktaufnahme fragst "Was sind die Qualitäten, die Leute besonders an mir schätzen?" Die entsprechenden Qualitäten kannst du dann in deine kleine Geschichte einbauen – so wie Filmproduzenten in Kinotrailer die besten Elemente des Filmes reinpacken, den sie bewerben. So wie das Kinopublikum kann die entsprechende Frau auch bei deiner privaten Vorstellung entscheiden, ob sie den kompletten Streifen unbedingt sehen muss, ihn sich vielleicht mal anschauen kann oder ob er sie gar nicht interessiert. Wenn du also beispielsweise humorvoll bist oder ein guter Freund, auf den man sich verlassen kann, dann solltest du diese Eigenschaften in deiner kleinen Geschichte unterbringen.

Es ist auch hilfreich, wenn deine Geschichte der angesprochenen Frau Möglichkeiten gibt, interessiert nachzufragen. Ein Beispiel: Als Arne vor einigen Jahren noch aktiver in Sachen Dating unterwegs war, hielt er sich beruflich mit zwei verschiedenen Jobs über Wasser: Er verfasste seine ersten Erotik-Ratgeber und arbeitete zugleich als Korrekturleser für verschiedene Verlage. Wie man sich denken kann, hatte er weit größere Erfolge damit, ein Gespräch mit der Vorstellung aufrechtzuerhalten "Ich heiße Arne und schreibe Erotik-Ratgeber" als mit "Mein Name ist Arne und ich bin Korrekturleser." Die erste Vorstellung bot der von Arne angequatschten Frau vielfältig Gelegenheit, nachzufragen worüber er auf welche Weise schreibt, woher er seine Kenntnisse hat und so weiter. Die zweite Vorstellung gibt nicht so viele Möglichkeiten: "Und, haben Sie in der letzten Zeit ein paar interessante Rechtschreibfehler gefunden?" bietet sich eher nicht so an.

Nun könnt ihr natürlich nicht alle anfangen, Erotik-Ratgeber zu schreiben, nur damit ihr auf Partys Gesprächsstoff habt. Aber es geht auch anders. Einmal angenommen, du hast wirklich einen für Außenstehende eher langweiligen Job wie eben Korrekturlesen. Dann solltest du besser versuchen, ihn erstens so darzustellen, dass der andere weiß, was genau du überhaupt machst, damit er darauf eingehen kann, und zweitens solltest du deine Arbeit in irgendeiner Weise begeistert darstellen, so dass nicht vom langweiligen Job auf einen langweiligen Menschen geschlossen wird. Im Fall meines Co-Autors wäre das etwa gewesen: "Mein Name ist Arne, und ich lektoriere Bücher zum Thema Psychologie und Lebenshilfe. Es ist immer wieder interessant schon ein paar Monate im voraus zu erfahren, welche Themen demnächst auf dem Buchmarkt aktuell sein werden." Insbesondere wenn du einem nicht sehr bekannten

Beruf nachgehst, also etwa Verfahrenstechniker oder Ökotrophologe bist, solltest du nicht nur abstrakt erklären, was das überhaupt ist, sondern vor allem, was genau du tust und was du daran spannend findest. Rücke dich auch selbst in möglichst positives Licht, indem du erwähnst, welche Qualitäten notwendig sind, um deine Tätigkeit auszuführen. Berichte vielleicht auch, was du beruflich noch vorhast, damit du nicht orientierungslos, sondern zielstrebig wirkst. Nur falls du einen Job ausübst, der dich wirklich anödet, einfach weil du halt irgendwie Geld verdienen musst, dann kannst du so leider nicht punkten.

Aber es gibt andere Möglichkeiten, deine Vorstellung auszubauen. Nenne zum Beispiel nicht allein deinen Wohnort. "Ich heiße Arne und komme aus Springen." Toll. Kennt kein Mensch. Und man weiß auch nicht, ob es sich wirklich lohnt nachzufragen, wo das Kaff liegt. Besser wäre: "Ich komme aus Springen, ein 400-Einwohner-Dörfchen mitten im Taunus. Aber ich wohne etwas außerhalb, wo nicht ganz so viel los ist. Dafür sind die Tannen vor meinem Fenster echt romantisch, vor allem im Winter." Hier hätte deine Gesprächspartnerin eine ganze Reihe von Möglichkeiten einzusteigen, je nachdem, was ihr dabei selbst durch den Kopf geht. Ob man dort vor Langeweile nicht allmählich durchdrehe, wie man von dort seinen Job ausüben kann, ob so ein Landleben nicht viel gesünder sei als das Wohnen in einer stressigen, schmutzigen Stadt, wie es da draußen mit Tieren aussieht etcetera. Je gründlicher du dich über deinen Heimatort informierst und darüber berichten kannst und je mehr du deine eigenen Gefühle dazu ins Spiel bringst, desto besser kannst du dich darstellen.

Oft haben Männer überflüssige Hemmungen, sich positiv selbst darzustellen. Freunde von mir sind zum Beispiel im vertrauten Kreis ungeheuer witzig, aber wenn sie Fremde kennenlernen, merkt man nichts davon. Sie erklären dann, man müsse "mit den Leuten erst mal warm werden". Dabei ist es viel geschickter, umgekehrt vorzugehen: Wenn du vertrauensvoll mit einer Frau redest, erzeugt das bei ihr ebenfalls Vertrauen. Nimm dir einfach die Freiheit, Geschichten oder Witze erzählen, ohne auf Erlaubnis zu warten.

Natürlich soll aus dieser Geschichte kein endloser Monolog werden, mit dem du die Frau gnadenlos zutextest. Es ist wichtig, der Frau auch immer wieder die Gelegenheit zu geben, auf das Gesagte zu reagieren, indem du entsprechende Floskeln einstreust ("Na, kennste ja") oder passende Zwischenfragen stellst.

Allerdings solltest du es mit dem Auswendig-Lernen und Abspulen vorgefertigter Geschichten oder anderer Gesprächselemente auch nicht übertreiben. Das wirkt dann lediglich gestellt, konstruiert und keineswegs überzeugend. Wichtiger ist es, deine Aufmerksamkeit auf die Frau zu richten, die du ansprichst und dann auf ihr Verhalten zu reagieren.

Achte auf versteckte Stichwörter.

Angenommen, du beginnst mit einer handelsüblichen Standard-Eröffnung übers Wetter. Es ist extrem neblig und du sagst beiläufig: "Junge, man sieht ja heute die Hand vor Augen nicht." Die von dir angesprochene Frau erwidert: "Stimmt, aber ich find's eigentlich ganz romantisch. Bei dem Wetter kann man es sich gut mit einer Tasse Tee und einem guten Buch zu Hause gemütlich machen." Du könntest das Gespräch an dieser Stelle beenden. Es kann dir aber auch auffallen, dass deine Gesprächspartnerin spontan auf ihre Freude an guter Literatur zu sprechen kam und nicht etwa auf die Probleme, die der Nebel für den Straßenverkehr bedeutet. Beim Thema "Bücher" könntest du einhaken und nachfragen.

Kommunikations-Experten wie die amerikanische Bestseller-Autorin Leil Lowndes gehen so weit zu behaupten, wenn man es nicht allzu offensichtlich anstelle, könne man ein komplettes Gespräch führen, indem man einfach nur Stichworte aufgreift, die der andere liefert. Etwas ironisch wird diese Taktik als "Therapeuten-Technik" bezeichnet. Warum wird vielleicht klar, wenn ich sie etwas überdeutlich parodiere:

"Hab ich dich nicht neulich in einem Germanistik-Seminar gesehen?"

"Nein, ich studiere Filmwissenschaft."

"Filmwissenschaft?"

"Ja, bei Stiglegger. Ich schreibe gerade meine Magisterarbeit."

"Oh, deine Magisterarbeit!"

"Genau. Über narrative Erzählstrategien in der Neo-Moderne."

"Der Neo-Moderne?"

"Ja, weißt du, es gibt die Theorie, dass die ganzen filmischen Verspieltheiten der Postmoderne in den letzten Jahren durch eine neue Suche nach einem übergreifenden Weltbild abgelöst wird, das dem Publikum wieder etwas zu sagen hat. Was natürlich extrem problematisch ist, und eben diese Problematik wird thematisiert. Allerdings wird dabei weiterhin auf postmoderne Verfahren zurückgegriffen. Wie mach ich dir das jetzt klar ... Na, denk zum Beispiel mal an die 'Matrix' ..."

"Die Matrix?"

Undsoweiter. Beachte Sie bitte, dass der eine der beiden Sprecher überhaupt keine Ahnung davon zu haben braucht, wovon der andere überhaupt schwafelt. Mit etwas Glück kann er sich die ganze Zeit über dessen attraktiven Gesichtszügen widmen. Dennoch wird sich der andere zum Schluss sehr wohlfühlen, weil du ihm Gelegenheit gegeben hast, ausführlich sein Lieblingsthema darzustellen und mit seinem Kenntnisstand zu brillieren. Wenn du Pech hast oder es dermaßen plump und übertreiben anstellst wie in meinem Beispiel, fällt deinem Gesprächspartner allerdings früher oder später auf, welche Nummer du da abziehst. Vielleicht fühlt er sich dann veralbert, vielleicht hält er es aber nur für ein eigentümliches Gesprächsverhalten von dir. So oder so wäre es jedenfalls sinnvoll, wenn du diese Methode nicht bis ins Letzte ausreizt, sondern zum Beispiel deine eigene Ansicht äußerst oder mit eigenen Worten zusammenfasst, was du meinst, verstanden zu haben.

Das geschilderte Manöver funktioniert übrigens nicht nur bei Sachthemen, sondern zum Beispiel auch wenn die betreffende Person von ihrer Jugend, ihren Hobbys, ihrer Lebensphilosophie oder ihrer letzten Beziehung berichtet. Übe dich ruhig ein wenig in der Kunst, ein aufmerksamer Zuhörer zu sein. Die von dir angesprochene Frau dürfte dann den Eindruck haben, interessant und unterhaltend zu sein, und dich dafür mögen.

Höre aktiv zu.

Aktives Zuhören bedeutet, nicht alles auf sich einströmen zu lassen, als ob man einen Film schauen würde. Stattdessen kann es durch verschiedene Techniken unterstützt werden. Werfe Worte ein, die Aufmerksamkeit oder emotionale Beteiligung signalisieren, beispielsweise "Echt?" oder "Das ist ja nicht zu fassen!" Frage nach, etwa was den Gefühlszustand des anderen angeht ("Da warst du bestimmt arg genervt, oder?") beziehungsweise den Sachverhalt ("Hab ich dich jetzt richtig verstanden, dass ..?") Bringe deine eigenen Gefühle ein ("Also ich an deiner Stelle wäre da ganz schön sauer!") oder indem du das Geschilderte mit deinen eigenen Erlebnissen vergleichst. ("Gott, so was ähnliches ist mir auch mal passiert! Damals war ich noch Praktikant und musste ...")

Bereite dich vor, beispielsweise indem du dich über aktuelle Themen informierst.

Damit du dich mit unterschiedlichen Menschen gut unterhalten kannst, ist es wichtig zu wissen, worüber man gerade spricht. Wenn du beispielsweise Experte in Sachen Computer bist, hilft dir das nicht, wenn du auf jemanden triffst, den das nicht die Bohne interessiert. Du brauchst Stoff, der massengängig ist. Lies also regelmäßig Zeitungen und Magazine. Bevor du zu einer Party aufbrichst, solltest du dir wenigstens kurz die Fernseh- oder Radionachrichten anhören, damit du weißt, was heute Tagesgespräch ist. Wenn du Frauen kennenlernen möchtest, solltest du dich auch mal in die Klatschpalten vertiefen und dir die "Cosmopolitan", die "Brigitte" oder die "Emotion" zu Gemüte führen. Das hört sich vielleicht plump an, aber es funktioniert.

Wenn Männer etwa beim Thema Esoterik, den aktuellen Psycho-, Diät- oder Fitness-Trends oder der Geschlechterdebatte mitreden können, gereicht ihnen das nur zum Vorteil. Und es

lässt dich auch nicht zwingend unmännlich erscheinen, sondern lediglich aufgeschlossen für Themen, die vielleicht nicht von Natur aus deine sind.

Wenn du Angst hast, dass du während des Gesprächs als Langweiler wirken könntest, dann bereite ein paar Themen vor, aus denen du dann auswählen kannst. Besonders geeignet sind Erlebnisse, die irgendwie witzig sind oder etwas über dich als Person verraten, beispielsweise Reise-Erfahrungen.

Beim Flirten gibt es überhaupt nur zwei Kernthemen: Du und dein Gegenüber. Das bedeutet, falls du zum Beispiel auf Themen wie Politik oder Kunst kommst, dann ist die Sach-Ebene dieser Themen eigentlich zweitrangig. Darüber erfährt man aus der Zeitung oder aus Büchern viel mehr. Spannend ist, wie du als Person dazu stehst. Warum regst du dich über eine aktuelle Entwicklung auf? Warum ist deine Gesprächspartnerin von einem bestimmten Malstil oder einer Epoche fasziniert? Was löst das in dir an Gefühlen aus?

Soviel zu den gängigen Kommunikationstipps. Grundsätzlich möchte ich noch einmal die Phasen in Erinnerung rufen, aus denen ein Gesprächsablauf in der Regel besteht:

- scheinbar neutrales Ansprechen
- Reaktion der Frau abwarten
- wenn die Reaktion offen und dir zugewandt ist, langsam in den Flirt überleiten
- Reaktion der Frau abwarten
- wenn die Reaktion freundlich und aufgeschlossen bleibt, weiter in den Flirt überleiten
- undsoweiter

Ein Grundfehler vieler Männer besteht darin, das ganze Gespräch von Anfang bis Ende durchplanen zu wollen. Damit setzen sie sich aber viel zu sehr unter Leistungsdruck und das trägt aber zu ihrer inneren Blockade bei. Du musst in diesem Bereich wirklich Babyschritte machen, um voranzukommen.

Im folgenden Kapitel soll es um spezielle Raffinessen gehen, mit denen man bei Frauen landen kann – Raffinessen, die alle seriöser psychologischer Forschung entstammen.

Wissenschaftlich geprüft: Aus der Trickkiste des Verführers

In diesem Kapitel soll es darum gehen, in schneller Folge und ohne viel Drumherum eine Reihe von Tricks vorzustellen, mit denen man bei Frauen erfolgreich ist. Alle dieser Tricks sind durch wissenschaftliche Studien und Experimente abgesichert.

Und schon geht es los:

"Ich schau dir in die Augen, Kleines": Der Harvard-Psychologe Zick Rubin suchte nach einem Weg, Liebe zu messen, und fand ihn, indem er festhielt, wie lange Liebende einander ansahen. Während Menschen, die sich in einem normalen Gespräch miteinander befinden, einander dabei 30 bis 60 Prozent der Zeit anblickten, taten das Liebende 75 Prozent der Zeit. Sie brauchten auch länger, ihre Blicke voneinander zu lösen, wenn jemand anderes zu ihrer Unterhaltung dazustieß. Das Ergebnis dieser Forschungen ist als Rubin-Skala bekannt und wird heute noch in der Paartherapie verwendet.

Du kannst diese Erkenntnisse für dich ausnutzen, indem du gegenüber der Frau deines Interesses genau das tust, was Liebende tun: Schau ihr etwa bei einem Date in einem Lokal drei Viertel der Gesprächszeit ins Gesicht und löse dich nur widerwillig von ihr, wenn ein Kellner die Bestellung aufnimmt oder das Essen bringt. Unbewusst wird sich die Frau deines Interesses daran erinnern, dass sie das letzte Mal so sehr im Zentrum der Aufmerksamkeit eines anderen Menschen stand, als sie sich in einer Liebesbeziehung befand. Mit etwas Glück wird dies dieselben hormonellen Prozesse – etwa die Ausschüttung von Phenyletylamin – auslösen wie damals.

Es gibt eine ganze Reihe von Experimenten, die die Wirkung intensiver Blicke bestätigen. So ließ James Laird von der Clark University 96 Frauen und Männer, die sich zuvor nicht kannten, einander entweder tief in die Augen oder auf die Hände des Gesprächspartners sehen. Diejenigen, die einander längere Zeit in die Augen gesehen hatten, berichteten, dies habe Gefühle "leidenschaftlicher Liebe" füreinander ausgelöst. Eine ähnlich starke Anziehungskraft konnte Arthur Aron von der Stony Brook University New York bei seinen Versuchspersonen auslösen, indem er sie vier Minuten einander in die Augen sehen ließ. Aufschlussreich ist hier auch eine Studie mit einem komplett unterschiedlichen Versuchsaufbau. Dabei legten die Forscher an den Universitäten Stirling und Aberdeen hunderten von Freiwilligen Aufnahmen der Gesichter verschiedener Männer und Frauen vor. Die Fotos waren zuvor digital so bearbeitet worden, dass auf einigen die betreffende Person direkt in die Kamera blickte und auf anderen ein winziges bisschen zur Seite. Der Unterschied war so minimal, dass er dem Betrachter nicht automatisch auffiel. Unbewusst spielte er aber offenbar eine große Rolle: Die Fotos der Menschen, die direkt in die Kamera blickten, wurden bis zu achtmal häufiger als "attraktiv" eingeschätzt als jene mit leicht abgewandtem Blick. Offenbar mögen wir Leute, die *uns* mögen – und wir erkennen das an winzigen Signalen. Bei dieser Praktik handelt es sich natürlich nicht um Hypnose oder Gedankenkontrolle – du solltest also nicht erwarten, eine Frau allein durch ständiges Anstarren willenlos machen zu können. Aber es ist eine von mehreren Techniken, die dein romantisches Werben unterstützen und zu deinem Erfolg beitragen kann. Probier es einfach einmal aus.

Fokussiere dein Interesse nur auf eine Frau auf einmal (und wirke nicht zu verzweifelt): Der israelische Professor für Verhaltensforschung Dan Ariely ließ 150 Studenten an einem Speed Dating teilnehmen, also einer Veranstaltung, bei der man sich mit mehreren Personen des anderen Geschlechts für jeweils einige Minuten unterhält und dann verdeckt entscheidet, mit wem man auch in Zukunft gerne in Kontakt bleiben möchte. Das überraschende Ergebnis: Je mehr Dating-Partner ein Teilnehmer auf seine geheime Liste erwünschter Kontakte setzte, desto weniger wurde er selbst als begehrenswert eingestuft. Dieses Ergebnis lässt den Rückschluss zu: Die verzweifelte Suche eines Menschen nach Zuneigung kann innerhalb weniger Minuten von anderen wahrgenommen werden und schreckt sie ab, weil jeder von uns jemand Besonderes, Einzigartiges sein möchte.

Allerdings würde ich davor warnen, die Resultate dieser Forschung so auszulegen, dass man monatelang nur einer einzigen Frau nachsteigen soll, die schon längst signalisiert hat, kein Interesse an einem zu haben, und alle anderen Frauen auszublenden. Dieses Verhalten macht erfahrungsgemäß nur unglücklich.

Lächle – egal, was du sagst. Der Experimentalpsychologe Andrew Clark von der britischen Universität Bristol zeigte seinen Versuchspersonen mal Gesichter von Menschen, die bewundernswerte Äußerungen machten ("Ich helfe anderen Leuten gerne"), dabei aber nicht lächelten und Menschen, die lächelten, dabei aber weniger freundliche Sätze von sich gaben ("Alte Leute langweilen mich und Kinder gehen mir auf die Nerven.") Die lächelnden Menschen wurden als attraktiver eingestuft. Woraufhin Clark schlussfolgerte: Was wir sagen, scheint weniger von Bedeutung zu sein als die Art und Weise, wie wir es zum Ausdruck bringen.

Wähle den richtigen Anmachspruch. Auch wenn es darum geht herauszufinden, mit welchen Worten ein Mann am leichtesten Kontakt zu einer Frau herstellen kann, haben Psychologen intensive Forschungen betrieben. Christopher Bale von der schottischen Universität Edinburgh fand heraus, dass bei seinen Versuchspersonen Sätze am wirkungsvollsten waren, mit denen ein Mann Hilfe anbot, selbst um Hilfe bat oder seine Intelligenz zeigte. In eine ähnliche Richtung geht ein anderes Experiment, bei dem überwiegend weibliche Beobachter verschiedene Eröffnungen auf ihre Wirksamkeit hin bewerteten. Niedrige Bewertungen erhielten Witze, hohle Komplimente und sexuelle Anspielungen. Hoch eingeschätzt wurden Äußerungen, die enthüllten, dass der betreffende Mann hilfreich, großzügig, athletisch, kulturbeflissen und wohlhabend ist. Nach dem Bekanntwerden dieser Ergebnisse kursierten im Internet die Vermutung, der beste Anmachspruch bei einem Date sei dann offenbar dieser: "Sorry, dass ich zu spät bin. Ich musste meiner neuen Nachbarin noch helfen, das Piano, das ich ihr zum Einzug geschenkt hatte, in den dritten Stock zu schleppen."

Auch der Psychologe Michael Cunningham von der Universität Louisville schickte seine Studenten mit der Aufgabe auf die Piste, mit ganz unterschiedlichen Eröffnungssätzen möglichst viele Frauen anzugraben. Dabei zeigten sich Äußerungen als besonders erfolgreich, die offen und direkt waren, etwa "Es ist mir ein bisschen peinlich, aber ich würde mich wirklich gerne mit dir treffen." Auf dem zweiten Platz landeten unverfängliche Einleitungen wie "Und, wie gefällt dir die Band so?" Aber schon ein einfaches "Hi" führte in 55 Prozent aller Fälle zu einem Gespräch. Als Rohrkrepierer stellten sich schnoddrige Eröffnungen heraus ("Wetten, dass ich dich unter den Tisch saufen kann?"), lahme Standardsprüche ("Kenne ich dich nicht irgendwoher?") und die üblichen Aufreißersprüche, die so lustig sind, wenn man sie seinen Kumpels erzählt ("Ich habe meine Telefonnummer vergessen – kann ich deine haben?", "Ich bin neu hier und kenne mich in der Stadt noch nicht aus. Wie komme ich am schnellsten zu deiner Wohnung?", "Dein Kleid würde prima zu meinem Schlafzimmerboden passen" undsoweiter undsofort.) Mit solchen plump-offensiven Anmachen kann man Untersuchungen zufolge nur Frauen für sich gewinnen, die sexuell ohnehin extrem aufgeschlossen und leicht zugänglich sind. Manche Profi-Aufreißer benutzen sie deshalb, um herauszufinden, welche Frauen leichte Beute darstellen. Wenn man sehr selbstbewusst ist und nur an Frauen interessiert ist, die man schnell ins Bett bekommen kann, sind solche Sprüche hilfreich zum Sortieren. Frauen, die nach einem verlässlichen Partner suchen, wenden sich in der Regel aber entnervt ab.

Die Wirkung unterschiedlicher Anmachsprüche untersuchte auch das Team um den amerikanischen Psychologen Richard Wiseman. Dazu ließen die Forscher je 50 alleinstehende Männer und Frauen beim Speed-Dating aufeinander treffen. Hier wurden Männer als wenig attraktiv eingeschätzt, die alte Standardsprüche verwendeten ("Kommen Sie oft hierher?") oder bemühten, mit Bemerkungen wie "Ich habe einen Dokortitel in Informatik" zu glänzen. Erfolgreich hingegen war ein Mann, der seine Gesprächspartnerin dazu brachte, ungezwungen

und unkonventionell über sich selbst zu reden "Wenn Sie bei einer Schlagershow dabei wären, wer wollten Sie gerne sein?" galt als Favorit. (Umgekehrt konnten die Frauen bei Männern vor allem mit der Frage punkten: "Wenn Sie ein Pizzabelag wären, was wollten Sie sein?") Wiseman gelangte zu dem Schluss, dass Menschen als anziehend wirken, die andere dazu bringen, sich auf kreative, spaßige und ungewöhnliche Weise zu öffnen.

In seinem Buch "Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern" (Fischer 2009) nennt Wiseman drei weitere Tricks, mit denen man seinen Untersuchungen zufolge bei Frauen punkten kann:

Zeige Tapferkeit. Wenn Frauen gebeten werden, die wünschenswertesten Eigenschaften bei einem kurz- oder langfristigen Partner zu nennen, werden Freundlichkeit und Altruismus jedesmal übertrumpft von Tapferkeit. Deshalb gibt Wiseman den folgenden Rat: Erwähne deine Liebe zum Fallschirmspringen sowie die Notwendigkeit, für eine gerechte Sache einzutreten oder dem Ruf deines Herzens zu folgen. Praktischerweise ergänzt sich das sehr gut mit meinem eigenen Ratschlag, dem zufolge jeder Mann eine Mission benötigt, die für ihn von Bedeutung ist.

Hab keine Angst vor Negativität. Um eine stärkere Verbindung herzustellen, ist es geschickter, mit jemand anderem über Dinge oder Personen zu lästern, die beide Gesprächspartner nicht mögen, als diejenigen Aspekte zu betonen, die beide toll finden. Wisemans Forschungen zufolge fühlen Menschen einander näher, wenn sie bei Dingen übereinstimmen, die sie beide nicht leiden können. Anscheinend schweißt der gemeinsame Widerstand zusammen. Eine gute Gelegenheit zur Partnersuche müssten demnach Demonstrationen und andere politische Protestaktionen sein.

Spiegle die Körpersprache deines Gegenübers. Dass man besonders sympathisch erscheint, wenn man unauffällig die Körpersprache einer Person nachahmt, mit der man in Kontakt treten möchte, wird seit den neunziger Jahren in den verschiedensten psychologischen Ratgebern genannt. Diese Methode lässt sich tatsächlich durch Experimente stützen. Dabei sprachen angebliche Marktforscher fremde Personen auf der Straße an, um ihnen einige Fragen zu stellen. Einige ahmten dabei unmerklich die Körperhaltung und Gesten der angesprochenen Person nach, andere nicht. Als man später die angesprochenen Leute noch einmal befragten, berichteten diejenigen, deren Verhalten nachgeahmt wurde, eine stärkere emotionale Verbindung gespürt zu haben. Möglicherweise liegt hier dasselbe instinktive Denkmuster zugrunde wie bei der Methode des häufigen Anblickens, mit der ich dieses Kapitel begonnen habe: Da wir unbewusst häufig die Körpersprache von Menschen übernehmen, die wir mögen und mit denen wir sehr vertraut sind, weckt es ähnliche Gefühle in uns, wenn jemand unsere Körpersprache spiegelt. Beim Anbaggern solltest du allerdings darauf achten, keine Haltung und Gesten zu spiegeln, die sehr feminin sind, weil du dadurch weniger männlich wirkst.

Lassen dir von Frauen helfen oder dir einen Gefallen tun. Und noch ein Tipp, der auf dem zuletzt genannten Denkmuster basiert: Häufig glauben Männer, sie könnten bei Frauen punkten, wenn sie etwas für sie tun. Das ist ja auch nicht verkehrt. Noch raffinierter ist es allerdings, wenn man eine Frau, für die man sich interessiert, dazu bringt, etwas Nettes für einen selbst zu tun. Das hat nämlich gleich zwei nette Effekte: Diese Frau wird sich im Kontakt mit dir für einen besonders guten Menschen halten und deshalb warmherzige Gefühle dir gegenüber entwickeln. Und auch hier greift wieder die Logik: Leuten, die ich mag, tue ich einen Gefallen – wenn ich also jemandem einen Gefallen tue, scheine ich ihn zu mögen. Die betreffende Frau beginnt sich selbst einzureden, was für ein wundervoller Mensch du sein musst, dass du ihre Hilfe verdienst.

Bringe deine Angebetete in eine Situation, die ihr Herz rasen lässt. Wir Menschen verwechseln unterbewusst die Erregung, die durch heikle oder hektische Situationen entsteht, gerne mit der Erregung, die für sexuelle Leidenschaft typisch ist. Das zeigte ein berühmtes Experiment, bei dem eine Forscherin einmal Männer interviewte, die eine stabile Brücke

überquert hatten, und ein anderes Mal solche, die gerade über eine wacklige, schwankende, gefährlich wirkende Hängebrücke gelotst worden waren. Angehörige der zweiten Gruppe fragten diese Dame weitaus häufiger nach ihrer privaten Telefonnummer und riefen später auch tatsächlich bei ihr an. Derselbe Trick funktioniert auch bei Frauen. Lade deine Süße zu einer Achterbahnfahrt ein oder geh mit ihr in einen spannenden Thriller oder Horrorfilm. Mit etwas Glück überträgt sie das dadurch in ihr ausgelöste Herzflattern unbewusst auf dich.

Verbringe möglichst viel Zeit mit deiner Flamme. Studien haben ergeben, dass wir Menschen um so attraktiver wahrnehmen, je mehr Zeit wir mit ihnen verbringen. Wenn du also weißt, dass die Frau, an der du interessiert bist, in einem Sportverein ist oder an einem Volkshochschulkurs teilnimmt, der dir auch Spaß machen könnte, solltest du dich dort auch eintragen. Natürlich sollte das Ganze nicht in Stalking ausarten, sondern möglichst zufällig wirken.

Wenn du ein besonders toller Kerl bist, stelle dein Licht ein bisschen unter den Scheffel. Das Forscherteam um den Psychologen Simon Chu an der Universität von Zentral-Lancashire ließ 186 Studentinnen Fotos von Männern bewerten, denen einige Informationen über den angeblichen persönlichen Hintergrund des Betreffenden beigelegt waren. Dabei teilten die Forscher die Männer in solche mit hohem Status ein (etwa Architekten und Geschäftsführer), solche mit mittlerem Status (Lehrer und Reiseleiter) sowie solche am Fuße der Rangliste (Gärtner und Postboten). Erwartungsgemäß konnten sich die Frauen vor allem für die gutaussehenden Kerle begeistern – entgegen aller Erwartungen wählten sie von diesen aber nicht die Männer mit den steilsten Karrieren aus, sondern diejenigen aus dem Mittelfeld. Verblüffenderweise wurden gutaussehende Männer mit einem hohen beruflichen Status als weniger anziehend bewertet. Offensichtlich befanden die Frauen diese als "zu schön, um wahr zu sein" berichteten die Forscher. Anscheinend vermuteten die befragten Studentinnen auch, dass bei besonders tollen Hengsten das Risiko auch groß war, dass diese sie mit einer anderen Frau betrogen.

Widerspreche erst und stimme später zu. Menschen werden generell von jenen Leuten angezogen, die beispielsweise eine Verabredung lauwarm beginnen und sich später immer begeisterter zeigen. Offenbar handelt es sich dabei um eine weitere Methode zu zeigen, dass man jemanden attraktiv findet, um dadurch selbst anziehender zu erscheinen.

Nimm bei deinem Streifzug durchs Nachtleben hässliche Freunde mit. "Wenn man neben einem Angehörigen desselben Geschlechts steht, gibt es einen Kontrasteffekt", verrät Dr. Anthony Little von der Universität Stirling. "Wenn Ihr Freund unattraktiv ist, lässt Sie das anziehender erscheinen." Leider funktioniert derselbe Effekt auch umgekehrt. Halte dich also besser von Schönlingen fern, wenn du auf der Pirsch bist.

Bleibe in den Discos und Clubs bis kurz vor Toresschluss. Viele Frauen stürzen sich mit der Hoffnung ins Nachtleben, dort einen netten Kerl aufzugabeln. Aber je länger sie dort brauchen, um jemanden zu finden (etwa weil sie zu wählerisch sind), desto mehr sinken im Laufe der Zeit ihre Ansprüche. Um nicht alleine nach Hause gehen zu müssen, entscheiden sie sich zuletzt auch für einen Mann, den sie zuvor als "zweite Wahl" abgetan hätten. Wenn du also auch in den frühen Morgenstunden noch eine einsame Frau entdeckst, die dir gefällt, stehen deine Chancen besser als noch ein paar Stunden zuvor.

Fahre ein teures Auto. Es klingt nach Klischee, ist aber inzwischen mehrfach wissenschaftlich erwiesen: Männer mit teuren Autos bringen Frauen in Wallung. Dies belegte etwa der britische Psychologe David Moxon. Er ließ 40 Männer und Frauen die Klänge eines Maserati, eines Lamborghini und eines Ferrari hören und maß danach die Menge des Testosterons in ihrem Speichel. Dabei zeigte sich, dass bei allen Versuchspersonen die Menge des Testosterons angestiegen war (ein Anzeichen für freudige Erregung), sie bei den Frauen aber einen besonders hohen Wert erreichte. Das galt selbst für diejenigen Frauen, die behaupteten, keinerlei Interesse an Autos zu haben. Insgesamt zeigten die Frauen stärkere Erregung beim Klang eines Maserati, die Männer hingegen fuhren verstärkt auf den

Lamborghini ab. Als man beiden Geschlechtern den Klang eines VW Polo vorspielte, führte das zu einem Sinken ihres Testosteronspiegels.

In einem weiteren Experiment eines anderen Forscherteams wurden Passanten in der walisischen Hauptstadt Cardiff gebeten, die Attraktivität eines jungen Mannes bzw. einer jungen Frau einzustufen, die in einem Auto saßen. Es handelte sich immer um denselben Mann und dieselbe Frau und Vorab-Experimente mit Aufnahmen vor einem schwarzen Hintergrund zeigten, dass beide vom anderen Geschlecht als gleichermaßen attraktiv wahrgenommen wurden. Zeigte man den weiblichen Passanten den Mann jedoch in einem teuren Bentley Continental wurde er als deutlich attraktiver wahrgenommen als wenn er hinter dem Steuer eines Ford Fiesta hockte. Für die Männer indes machte es bei ihrer Bewertung keinen Unterschied, in welcher Automarke sich das weibliche Model befand. Die Forscher sahen mit diesen Ergebnissen belegt, dass auch in der heutigen Zeit, in der ökonomische Unterschiede zwischen Frauen und Männern zusehends schwinden, Männer noch immer als erotisch ansprechender wahrgenommen werden, die sich mit Merkmalen von Reichtum und Status umgeben.

Lass dir einen Dreitagebart stehen. Psychologen an der britischen Northumbria University zeigten Frauen Fotos von glattrasierten Männern, solchen mit einem Vollbart und solche mit einem Dreitagebart. Letzere wurden als hart, reif, aggressiv, dominant und männlich eingeschätzt – und als die besten Liebespartner, ob für eine kurze Affäre oder eine Langzeitbeziehung. Den Forschern zufolge erkläre diese Erkenntnis, was den optischen Reiz von Stars wie George Clooney, Colin Farrell, David Beckham und Will Smith ausmache. Vollbartträger wurde als noch männlicher wahrgenommen, aber offenbar war das den meisten Frauen schon eine Spur zuviel. Glattrasierte Männer erschienen im Vergleich als nicht männlich genug.

Unterschätze nie, aus welch vielfältigen Gründen eine Frau mit einem Mann ins Bett steigt. Die amerikanischen Psychologen Cindy Meston und David Buss befragten für ihr Buch "Why Women Have Sex" (Times Books 2009) über tausend Frauen nach den Gründen, warum sie mit Männern in die Kiste sprangen. Erstaunlicherweise gelangte auf der Liste der 237 (!) genannten Gründe "sexuelle Anziehung" auf einen der hintersten Plätze – die Frauen schienen Männer nicht als besonders erotisch wahrzunehmen. Stattdessen wurden als Gründe genannt: Langeweile vertreiben, die eigenen sexuellen Fähigkeiten verbessern, Hilfe im Haushalt als Tausch einhandeln, Streit vermeiden, Kopfschmerzen bekämpfen sowie das eigene Selbstbewusstsein und den eigenen Status zu steigern. Mitleid und das Gefühl, dadurch Gott näher zu kommen, wurden ebenso als Gründe genannt wie die Treue des Partners zu sichern oder materiellen Gewinn daraus zu ziehen – etwa in der Form von Essengehen, Geschenken oder einem extravaganten Lifestyle. Sechzig Prozent der befragten Frauen berichteten, regelmäßig Sex mit einem anderen Mann als ihrem Partner zu haben.

Die Macht der Berührung

Es gibt eine Technik beim Frauenverführen, die so mächtig ist, dass wir uns dafür entschieden haben, ihm ein eigenes Kapitel zu widmen: das Einsetzen von Berührungen. Auch die Wirksamkeit dieser Methode ist durch wissenschaftliche Experimente sehr gut belegt. So ließ der französische Psychologe Nicholas Guegen seinen Forschungsassistenten über einen Zeitraum von drei Wochen in Nachtclubs 120 Frauen ansprechen und sie zum Tanzen auffordern. Die Hälfte dieser Frauen berührte er dabei leicht am Arm, die andere Hälfte nicht. Von den Frauen, bei denen er einen körperlichen Kontakt hergestellt hatte, ließen sich 65 Prozent auf die Tanzfläche locken – bei den anderen waren es lediglich 43 Prozent. Guegen war offenbar fasziniert von dieser Entdeckung, denn er ließ eine zweite Studie folgen. Diesmal sprachen drei seiner Forschungsassistenten insgesamt 240 Frauen auf der Straße an und erkundigten sich nach ihrer Telefonnummer. Die Hälfte der Frauen wurde wieder leicht berührt. Von ihnen rückten 19 Prozent ihre Nummer raus – bei der anderen Hälfte waren es lediglich zehn Prozent. In einer Folgeuntersuchung ließ Guegen die angesprochenen Frauen von einer Mitarbeiterin befragen, wie sie die betreffenden Männer einordneten. Dabei wurden die "Berührer" als attraktiver und als dominanter eingestuft. Guegen gelangte zu der Schlussfolgerung, dass das Berühren des Arms oder der Schulter als Dominanzgeste wahrgenommen wird und den betreffenden Mann deshalb reizvoller erscheinen lässt. Es gibt andere Studien, die Guegens These stützen. Beispielsweise werden auf Fotos, die einen Menschen zeigen, der einen anderen berührt, der Berührende als dominanter wahrgenommen als der Berührte. Und Kellner sowie Kellnerinnen, die ihre Gäste leicht berührten, wurden als positiver wahrgenommen und erhielten mehr Trinkgeld als Bedienungspersonal, das darauf verzichtete. Umgekehrt berichten Verkäufer, dass sie sich häufig wie die indischen Pariah, die Kaste der "Unberührbaren" fühlen, wenn ihre Kunden beispielsweise beim Überreichen der Bezahlung jeden Körperkontakt vermeiden. Auch Kommunikationstrainer wie Leil Lowndes plädieren deshalb inzwischen dafür, Menschen häufiger zu berühren, mit denen wir in Kontakt treten.

Trotz der zitierten Forschungsergebnisse schreckst du möglicherweise erst einmal davor zurück, eine Frau, die du kaum oder gar nicht kennst, einfach so im Gespräch anzufassen. Das geht vielen Männern so. Sie möchten nicht übergriffig erscheinen und in die persönliche Zone eines anderen Menschen eindringen. Wenn du auch so denkst, überschätzt du womöglich die Intensität der Berührung, von der wir hier sprechen. Der Trick besteht darin, den Oberarm der betreffenden Frau lediglich leicht zu streifen, vergleichbar mit dem Schlag eines Schmetterlingsflügels. Vielleicht tust du das auch nur mit dem Handrücken. Übe keinerlei Druck aus und lass deine Hand auch nicht auf der Schulter oder dem Arm der Frau liegen. Sobald deine Gesprächspartnerin diese Berührung bewusst bemerkt, machst du eigentlich schon etwas falsch. Wenn ich in meinen Workshops durch die Reihen gehe und meine Klienten dabei selbst berühre, um ihnen zu zeigen, was ich meine, sind sie regelmäßig ganz überrascht: "Was, so leicht nur?"

Ein weiterer Kniff bei dieser Technik besteht darin, die Berührung so selbstverständlich und automatisch wie möglich erfolgen zu lassen. Sie sollte ein ganz natürlicher Teil deiner Kommunikation sein. Wenn du dich erst in Position bringen oder z. B. über einen Tisch herüberlangen musst, um deine Gesprächspartnerin am Arm zu berühren, wirkt das eher merkwürdig.

Normalerweise werden wir nur von Menschen berührt, die uns sehr nahe sind: etwa Familienmitgliedern oder Intimpartnern. Deshalb suggeriert diese Form von Kontakt unserem Unterbewusstsein Vertrautheit – so als ob der Berührende bereits ein Familienmitglied oder Intimpartner wäre. Meine Freundin, bei der ich auch so vorgegangen bin, hat mir später berichtet, dass sie sich aufgrund dieser leichten Berührung bei mir sofort wohlfühlt hatte.

Gerade wenn in Clubs und Discos extrem laute Musik läuft, so dass man einander praktisch anbrüllen muss, um sich verständlich zu machen, laufen geschätzte 80 Prozent des Kontaktes über Berührungen statt. Hier keine Ängste und Hemmungen zu haben, zeigt Selbstbewusstsein und männliche Stärke. Und nicht zuletzt bereitet es intimere Formen des Kontaktes vor. Wenn du eine Frau beim Daten selten bis nie berührt hast und dann plötzlich zum Küssen übergehen möchtest, ist das für sie irritierend. Sie muss sich erst schrittweise an deine Berührungen gewöhnen und damit warm werden.

Ein naheliegender Einwand bei den erwähnten Studien und Befragungen ist, dass sie doch alle in der französischen und der amerikanischen Kultur stattgefunden haben. Funktioniert diese Technik denn auch bei uns oft ziemlich distanzierten Deutschen? Oder wird sie hierzulande nicht eher als befremdlich angesehen? Keineswegs. Meinen langjährigen Erfahrungen zufolge öffnet dir diese Methode gerade in unserem Land die Herzen – viel besser als etwa in Italien und anderen südlichen Ländern. Dort ist das Einander-Berühren im Gespräch dermaßen normal, dass damit keinerlei besondere Wirkung erzielt werden kann. Bei uns aber leitet das Berühren von der Ebene der Sympathie auf die Ebene der Vertrautheit über.

Der Verhaltensforscher Desmond Morris erklärt in seinem Buch "Mars und Venus" (Heyne 1997), dass die geglückte sexuelle Annäherung zweier Menschen normalerweise in zwölf Schritten abläuft, einer fein nach dem anderen:

1. Auge zu Körper (Du siehst eine Frau und denkst "Wow!")
2. Auge zu Auge (Ihr schaut einander an.)
3. Stimme zu Stimme (Ihr beginnt, miteinander zu reden.)
4. Hand zu Hand (Ab hier geht es über die reine Freundschaft hinaus.)
5. Arm an Schulter. (Nähe und Intimität nehmen zu.)
6. Arm um Hüfte.
7. Mund an Mund.
8. Hand an Kopf.
9. Hand an Unterleib.
10. Mund an Brust.
11. Hand an Genitalien.
12. Sex.

Morris behauptet, dass dieser Ablauf fast automatisch stattfindet und dass insbesondere Frauen es irritiert, wenn einer dieser Schritte ausgelassen würde. Zwar finde ich die konkrete Ausformung seiner Skala etwas zu streng, grundsätzlich stimme ich Morris aber absolut zu. Wesentlich ist, dass die Berührungen in zweierlei Art immer intensiver werden:

- a) Wie lange berühre ich?
- b) Welche Zone des Körpers berühre ich?

Während du zu Beginn eines Gesprächs eine Frau nur so ganz leicht berühren solltest, wie ich es beschrieben habe, kannst du nach einigen Minuten des Gesprächs, sobald ihr miteinander warm geworden seid, allmählich mutiger werden. Jetzt kannst du, insbesondere wenn du gerade etwas gesagt hast, was dir wichtig war, den Körperkontakt zur Betonung auch einmal eine Sekunde lang halten. Und je mehr sich eure Bekanntschaft in der nächsten Zeit vertieft (wir sprechen hier nicht mehr von einigen Minuten), desto mutiger kannst du auch zu anderen, weniger "sicheren" Zonen vordringen.

Dabei ist es wichtig, immer auf das Feedback zu achten, das du von deiner Gesprächspartnerin erhältst. Zieht sie beispielsweise ihren Unterarm zurück, wenn du deine Hand darauf legst? Dann warst du für ihr Empfinden zu schnell und du solltest euch beiden mehr Zeit lassen. Wenn sie allerdings zutraulich wird, keine körpersprachlichen Barrieren aufbaut und auch anderweitig nicht zu erkennen gibt, dass ihr deine Berührungen unangenehm sind, kannst du im Verlauf eines oder mehrerer Dates immer weiter gehen: etwa ihren Oberschenkel kurz berühren, deine Beine die ihren streifen lassen, deine Hand auf ihren oberen und schließlich auf den unteren Rücken legen. Besonders intim wird es, wenn sie

deine Finger ihren Nackenbereich oder ihr Gesicht erreichen lässt. Bei einem Date, das gut läuft, könntest du beispielsweise ihren Nacken massieren oder ihre Haare zurückstreichen und ihre Ohrringe bewundern. Wenn sie so etwas ohne irgendwelche Anzeichen von Irritation zulässt, zeigt das, dass ihr Vertrauen dir gegenüber schon sehr groß geworden ist. Der nächste Schritt wäre euer erster Kuss.

Vermutlich hast du wie die allermeisten Männer noch Hemmungen und traust dich nicht, eine Frau zu berühren, die du attraktiv findest. Aber auch hier heißt es für dich, durch diese eher unangenehme Phase tapfer hindurchzugehen, damit Berührungen für dich schließlich ganz natürlich werden und so automatisch ablaufen, wie die verschiedenen Handgriffe beim Autofahren. Ich selbst habe es im Laufe der Zeit erreicht, dass ich schon nach wenigen Minuten die Hand einer Frau halten kann, ohne dass es ihr unangenehm ist. Wenn dir diese Form von Kontakt selbst unangenehm ist, weil er dich zum Beispiel nervös macht, dann springt das auch auf die betreffende Frau über. Da dieses Verhalten aber inzwischen normal für mich ist und einfach zu mir gehört, kann ich beispielsweise auch bereits schon in den ersten Minuten des Kennenlernens eine Frau auf die Stirn küssen. Es ist für mich kein aggressives Anmachen, sondern einfach Teil meiner Persönlichkeit, und Frauen spüren das. Dieselbe Selbstsicherheit kannst du dir auch aneignen.

Übung:

Besuche in der nächsten Stadt ein Café, ein Bistro oder eine Kneipe, in der vor allem Gäst südländischer Herkunft zusammenkommen und schau dir an, auf welche Weise sie in ihre Gespräche Berührungen einfließen lassen. Du wirst schnell lernen, wie automatisch und selbstverständlich diese Form von Kontakt stattfinden kann.

Der Weg zu Sex und Partnerschaft

In diesem Buch hast du alles Notwendige darüber gelernt, wie du als Mann attraktiv wirst und erfolgreich Kontakt zu attraktiven Frauen aufbaust. Aber du willst vermutlich mehr als nur ein nettes Gespräch – du willst mit der Frau deines Interesses eine Partnerschaft aufbauen und im Bett landen. In manchen Fällen würdest du dich mit Letzterem zufrieden geben, in anderen Fällen willst du beides. Weil viele Frauen kein besonders starkes Selbstbewusstsein haben und fürchten, als Schlampe zu gelten, wenn sie mit einem Mann einfach so ins Bett gehen, ist zumindest etwas ähnliches wie eine feste Beziehung für sie wichtig, bevor sie Inimkontakt zulassen.

Ein möglicher Weg zu einer festen Beziehung wird inzwischen neudeutsch als "Daten" bezeichnet. Lange Jahre kannten wir diesen Weg in Deutschland glücklicherweise kaum. Durch den Einfluss amerikanischer Bücher, Filme und TV-Serien setzt sich eine Kultur des Datens aber auch in Deutschland immer mehr durch. Dazu gehört klassischerweise, dass ein Mann eine begehrte Frau zum Essen einlädt, sie von zu Hause abholt, ihr ein Geschenk mitbringt, sich den Eltern vorstellt, wenn die Angebetete noch zu Hause lebt – und was sonst noch alles dazu beitragen kann, für beide Beteiligte eine möglichst hohe Drucksituation aufzubauen.

Aber auch wenn man das ganze Drumherum weglässt ist die Schwelle für eine Frau, zu einem offiziellen Date einzuwilligen, unangenehm hoch. Wenn ihr einander erst durch das Date näher kennenlernen wollt, kann sie kaum einschätzen, wie gut die Chancen sind, dass ihr miteinander harmoniert und schnell verschiedene Gesprächsthemen findet. Deshalb entsteht bei ihr bald die Phantasie, dass ihr einander stundenlang im Café oder Bistro gegenüber sitzt und euch anschweigt. Es kommt zu einer Situation, die fast schon einem Bewerbungsgespräch ähnlich ist: Ihr sitzt da, jeder versucht, sich so gut darzustellen wie möglich, der Fokus liegt allein auf dem Gegenüber und sobald euch der Gesprächsstoff ausgeht, kann es richtiggehend peinlich werden. Damit der Gesprächsstoff nicht ausgeht, werden standardmäßig die üblichen Fragen nach Beruf, letztem Urlaub und den zuletzt gesehenen Kinofilmen gestellt. Bei diesen Aussichten sagt so manche Frau bei einer Einladung zum Date selbst dann nein, wenn sie dich grundsätzlich sympathisch finden sollte. Es ist erstaunlich genug, dass sich unter solchen Umständen überhaupt noch Partner finden.

Wesentlich geschickter ist es, bei deiner Einladung zu einer Verabredung nicht die Frau in den Mittelpunkt zu stellen, sondern einen Event. Sag also nicht "ich möchte dich gern zu einem Date einladen", sondern besser: "Ich war neulich in der Ausstellung XY, und die war wirklich gut. Jetzt ist im Museum um die Ecke eine neue, die ich mir auch gerne anschauen würde. Hast du Lust mitzukommen?" Noch geschickter ist es, vorher ein bisschen von der Ausstellung zu berichten und darauf zu achten wie deine Gesprächspartnerin darauf reagiert. Wenn zum Beispiel ihre Blicke gelangweilt im Raum umherschweifen, kannst du dir deinen Vorschlag gleich sparen und solltest dir besser eine neue Idee überlegen. Wirkt sie aber an diesem Thema interessiert, hast du beste Chancen.

Die Botschaft, die du an die entsprechende Frau mit einem solchen Vorschlag sendest, ist also "Ich mach's sowieso, und wenn du willst, bist du herzlich eingeladen." Das wirkt deutlich souveräner als die Botschaft "Ich buhle darum, dass du bitte mit mir ausgehst." Die Frau, der du den Vorschlag machst, dich zu bestimmten Events zu begleiten, sieht: Der unternimmt Dinge alleine. Der hat ein Leben. Der interessiert sich für vieles. Zugleich entsteht keine besondere Drucksituation für sie, weil ihr eurer Treffen nicht als Date definiert habt.

Ein weiterer Vorteil dieser Methode besteht darin, dass der von dir ausgewählte Event für dich arbeitet. Mit dieser Methode ersparst du dir den Stress, ständig neue Gesprächsthemen finden zu müssen. Stattdessen erhaltet ihr beide ständig neue Impulse, Dinge zu verbalisieren – beispielsweise wenn ihr bei einem gemeinsamen Flohmarktbesuch immer wieder neue Dinge entdeckt, die ihr besonders schrill, panne oder abgefahren findet. Auch

Gesprächspausen werden natürlicher, so dass ihr nicht ununterbrochen quasseln müsst. Ihr könnt euch sogar immer wieder mal für einen Moment trennen. Und am Ende des Tages wird die Frau, für die du dich interessierst, nicht unterscheiden: Das Date war toll, aber der Mann eher langweilig. Sondern sie wird sich daran erinnern, was für ein toller Tag das für sie war, und sie wird ihn automatisch mit dir verknüpfen.

Besonders geschickt ist es, eine Frau auf ein Event einzuladen, das schon Bestandteil des eigenen Lebens ist. So würde ich Arne beispielsweise empfehlen, eine Frau zu einer Lesung einzuladen oder zum Planen eines Workshops oder einer Ausstellung zu Themen wie "Verhindern von Gewalt in der Partnerschaft" oder "Jungenförderung". Zum einen merkt dadurch die betreffende Frau: So würde ein Teil meines Lebens aussehen, wenn ich mit diesem Mann zusammen komme. Zum anderen sieht sie dich in einer Kernfunktion im Umkreis von Leuten, die dich kennen und mögen. In diesem Umfeld kommst du fast automatisch als kompetent und sympathisch rüber.

Auch hierzu gibt es wieder aufschlussreiche wissenschaftliche Erkenntnisse. (Ihr habt nicht geglaubt, wir würden damit kurz vor dem Ende des Buches lockerlassen, oder?) Eine Studie der Abteilung für Psychologie an der Universität von Kalifornien zeigte nämlich, dass gewitzte, kreative Männer bei Frauen einen Vorsprung gegenüber weniger hellen Zeitgenossen haben. Das hatten frühere Untersuchungen nicht ausreichend erkannt, weil Frauen nur danach gefragt worden waren, welche Eigenschaften sie bei Vertretern des anderen Geschlechts anziehend fänden. Bei der Durchführung dieses neuen Versuchs allerdings zeigte man den Frauen, wie sich verschiedene Männer beim Lösen von Aufgaben anstellten, die statt körperlicher geistige Fitness erforderten. Danach sollten die Frauen berichten, wie sehr sie dazu geneigt waren, mit den betreffenden Männern näher in Kontakt zu treten. Die schlaunen Männer waren begehrt – und zwar nicht nur was Langzeit-Beziehungen anging, sondern sogar für One-Night-Stands. Fazit: Lass dich beim Bewältigen von Aufgaben beobachten, bei denen du kompetent wirst, und du machst Fraue heiß auf dich. (Das einzig Enttäuschende an der zitierten Studie ist, dass Frauen gutaussehenden Kerlen, die wenigstens über das notwendige Minimum an Intelligenz verfügten, immer noch den Vorzug gaben. Was den männerfeindlichen Spruch "Frauen seid schön, die Kerle können besser gucken als denken" mal wieder zum Bumerang macht.)

Aber wie findet man gute Ideen für Dates, wenn sich die Gelegenheit, eine Frau zu eigenen Projekten mitzunehmen, nicht so sehr anbietet? Das ist leichter, als gedacht. Schlag zum Beispiel einfach dein Stadtmagazin auf und gehe durch, was aktuell so alles angeboten wird. Auch das Internet bietet hier viele Möglichkeiten. ein Webportal wie new-in-town etwa, das damit wirbt, gerade keine Datingbörse zu sein, sondern es Leuten erleichtern will, in einer neuen Stadt leichter Freunde zu finden, wird selbstverständlich zur Partnersuche genutzt. Einige Veranstaltungen bietet New-in-town selbst an, andere schlagen seine Nutzer in den jeweiligen Städten auf einer Pinnwand vor. Auch hier kann man sich relativ frei von dem Druck offenkundiger Datingsituationen nach attraktiven Frauen umschaun.

Sei bei der Suche nach passenden Ideen nicht so zwanghaft, nur nach Dingen Ausschau zu halten, mit denen du so oder so ähnlich sowieso schon zu tun hast, sondern nutze die Gelegenheit, deinen Horizont zu erweitern. Teile der Frau deines Interesses dann deine Entdeckung mit. Angenommen du hast einen Kurs "Afrikanisches Trommeln für Anfänger" gefunden und sie fragt überrascht nach, ob das zu deinen Hobbys gehören würde, erkläre ihr ganz offen, dass du das noch nie gemacht hast, aber gerne mal ausprobieren würdest. Die betreffende Frau wird den Eindruck erhalten: "Cool. Das ist nicht so ein Spießer, der immer nur dasselbe macht. Der ist verspielt, experimentierfreudig und offen für Neues." Das sind Qualitäten, die sich Frauen nicht nur im Bett häufig von Männern wünschen.

Auch hier gilt: Dateklassiker wie "zusammen ins Kino" oder "miteinander essen gehen" sind für erste Verabredungen eher ungeeignet. Beim Film selbst kann man sich nicht miteinander unterhalten, danach ist man, sobald der Film als Thema durch ist, wieder in der Situation, dass

man verzweifelt nach Gesprächsthemen graben muss. Einen gemeinsamen Kinobesuch würde ich insofern nur empfehlen, wenn eine Frau einen Film, den sie unbedingt sehen will, als Steilvorlage anbietet, oder wenn es sich bereits um das zweite oder dritte Date handelt und ihr euch dabei aneinanderkuscheln wollt. Und sich in einem Restaurant zu treffen erzeugt auch wieder eine Stresssituation, weil man beim Essen vieler Gerichte eben auch so einiges falsch machen kann. Nicht umsonst gibt es viele kniggeartige Ratgeber zum Thema "Wie esse ich das und das?"

Aber glücklicherweise gibt es mehr als genügend Datingideen, die besser funktionieren. Ihr könnt zum Beispiel gemeinsam shoppen gehen. Wenn du zum Beispiel neue Klamotten kaufen willst, kannst du die Frau, die du näher kennenlernen willst, bitten mitzukommen: "u hast ja einen ganz guten Geschmack, da kannst du vielleicht mal drüber gucken?" Mit einiger Vorbereitung kannst du auch zum Locationscout in deiner eigenen Stadt werden und deiner Braut versteckte Spitzencafés zeigen, Orte mit einer traumhaft schönen Aussicht und so weiter. Damit zeigst du auch wesentlich mehr Führungsqualitäten als ratlos vor dich hin zu sinnieren, wo man denn bloß mal hingehen könnte. Ihr könntet auch zusammen Minigolf spielen gehen. Oder ein Picknick veranstalten. Zusammen das nächste Planetarium besuchen und in die Sterne schauen. Oder einen Zirkus. Oder eine Lesung. Oder einen Kochkurs der Volkshochschule. Einen Freizeitpark oder Zoo. Wenn du völlig planlos bist, genügt es, in eine Internet-Suchmaschine deines Vertrauens "Dating Ideen" oder "dating ideas" einzugeben, und du stößt auf Websites mit mehr Vorschlägen, als du jemals abhaken kannst. Wir könnten seitenweise dieses Buch füllen, indem wir solche Ideen einfach abschreiben, aber du findest zahllose passende Ideen genausogut alleine.

Stattdessen würden wir uns gerne mit der Frage beschäftigen, wie du von einem dieser Treffen mit einer Frau zu intimeren Formen des Kontakts überleiten kannst. Wenn man es richtig anstellt, ist das leichter, als viele glauben. Im vorhergehenden Kapitel hatten wir ja schon geschildert, dass Sex durch Berührungen und Küsse vorbereitet werden muss. Diese Art von Zärtlichkeiten lässt man immer intensiver werden, solange man merkt, dass sich die betreffende Frau noch wohl dabei fühlt. Wenn es schon bei unserem ersten Treffen zum Kuss kommt, sage ich zu meiner Begleiterin auch schon mal "Komm, wir bezahlen", bestelle ein Taxi und nenne dem Fahrer ganz selbstverständlich meine Adresse. Das wirkt auf dich vielleicht etwas dreist, ist es aber bei näherem Hinsehen eigentlich gar nicht: Meine Begleiterin könnte ja jederzeit zum Fahrer des Taxis sagen "Können Sie mich bitte bei folgender Adresse absetzen ..?" Wenn sie nichts dergleichen sagt – dann fahren wir eben zu mir.

Man kann eine Frau natürlich auch ganz direkt in seine Wohnung einladen. Aber auch hier gilt, dass irgendein Vorwand immer besser ist als ein unbegründet in den Raum geworfenes "Besuch mich doch mal". Beispielsweise kann man vorschlagen, gemeinsam zu kochen oder sich zusammen einen Film anzuschauen oder alte Fotos beispielsweise von einem tollen Urlaub zu betrachten. Ich selbst habe großes Interesse an Musik: Wenn eine Frau mir also berichtet, XY sei ihre Lieblingsband, kann ich ihr begeistert mitteilen "Ah, dann kann ich dir ein paar Sachen vorspielen, die dir auch gut gefallen werden". Wenn du über keine große CD-Sammlung verfügst, kannst du dir mit Internet-Diensten wie Napster behelfen – wobei Napster den zusätzlichen Vorteil bietet, dass er bei jedem Interpreten eine kleine Liste angefügt hat, welche anderen Bands oder Sänger jemandem normalerweise ebenfalls gefallen, wenn man auf so etwas steht. Du musst also selbst gar kein großer Pop-Experte sein, um Frauen damit in deine Bude zu locken.

Dabei sollte man sich nichts vormachen: Keine Frau ist so naiv nicht zu wissen, dass, wenn sie mit in deine Wohnung kommt, automatisch auch der Gedanke an Sex im Raum schwebt. Wenn sie hier bedenken hat, wird sie deiner Einladung nicht folgen, sondern einen Gegenvorschlag machen: "Lass uns doch lieber in einem Café treffen." Das ist einfach nur ein Feedback im Sinne von "Ich bin noch nicht soweit." Das gilt es dann einfach zu akzeptieren.

In der eigenen Wohnung hat man zuvor natürlich eine möglichst angenehme Atmosphäre hergestellt: also alles aufgeräumt, die Pornos irgendwo im Schrank verstaut, das Bett gemacht und frisch bezogen – das übliche. Die Heizung dreht man sicherheitshalber ein bisschen höher, so dass es anheimelnd warm wird. Wenn die Frau, die man zu Gast hat, auf den Gedanken kommt, zum Beispiel ihren Pulli ausziehen zu wollen, möchte man ja nicht, dass sie ihn wenige Minuten später wieder anziehen muss, weil sie friert. Auch an solche Kleinigkeiten zu denken zeichnet einen guten Gastgeber aus.

Zu Beginn des Abends kann man ruhig schnellere und gar nicht romantische Musik laufen lassen. Wenn eine Frau schon wenn sie durch die Tür kommt von Klaviermusik und Kerzen empfangen würde, wäre sie erst einmal verschreckt. Im Laufe des Abends kann man immer noch das Licht dimmen, Kerzen anzünden und eine CD mit sanfteren Klängen auflegen.

Als Getränkevorrat hat man am besten zwei Flaschen Rotwein, zwei Flaschen Weißwein, je eine Flasche Sekt und Prosecco sowie ausreichend Bier auf Lager. Es gibt überraschend viele Frauen, die statt Wein und Sekt lieber Bier trinken. Grundsätzlich sollte man Frauen jedenfalls den Zugang zu seinen Alkoholvorräten gewähren. Für viele Frauen nämlich scheint vorheriger Alkoholgenuß eine Art notwendige Rechtfertigung darzustellen, damit sie sich selbst erlauben, für erotische Avancen zugänglicher zu werden.

Und glaubt es oder nicht, auch dazu gibt es wieder mehrere wissenschaftliche Untersuchungen:

- In einer Studie, für die 3000 britische Frauen zwischen 18 und 50 Jahren befragt worden waren, zeigte sich, dass fast die Hälfte von ihnen es vorzogen, etwas Alkohol zu trinken, bevor sie sich sexuellen Aktivitäten hingaben. Drei Viertel der Frauen berichteten, Alkohol würde ihre Hemmungen abbauen und sie im Bett abenteuerlustiger machen. Vier von zehn Frauen gaben zu Protokoll immer ein bisschen beschwipst gewesen zu sein, bevor sie zum ersten Mal mit einem bestimmten Mann in die Kiste gestiegen waren. Und sechs Prozent hatten in ihrem ganzen Leben noch nie nüchtern Sex gehabt.

- Forscher der Universität von Florenz befragten knapp 800 Frauen, wieder im Alter zwischen 18 und 50 Jahren, nach dem Grad ihrer sexuellen Zufriedenheit. Dabei wurde eine klinische Skala zugrunde gelegt, die von null bis 36 rangierte. Frauen, die im Schnitt zwei Glas Wein pro Tag tranken, erreichten einen Wert von 27,3 Punkten, Frauen, denen ein Glas genügte, erreichten nur 25,9 und Abstinenzlerinnen lediglich 24,4 Punkte.

- Ein Grund für diese Ergebnisse könnte darin liegen, dass Frauen es ausgesprochen gut gelingt, sich Männer "schön zu trinken". So fanden kanadische Wissenschaftler heraus, dass Frauen die auch nur mäßigem Alkoholgenuß zuneigen, weniger gut die Attraktivität von Männern einschätzen können – und zwar selbst wenn sie wieder nüchtern sind. Beispielsweise erzielten sie schlechtere Ergebnisse, wenn es darum ging, die Symmetrie von männlichen Gesichtern oder gute Gene zu erkennen (ein Vorgang, der natürlich unbewusst abläuft). Selbst Frauen, die nur fünf Drinks im Monat zu sich nahmen, erzielten schlechtere Ergebnisse als die Abstinenzlerinnen, und mit jedem Drink verschlechterten sich die Werte.

Wohlgemerkt: Wir sprechen hier von einigen Gläsern. Natürlich solltest du eine Frau nicht dermaßen besoffen machen, dass sie nicht mehr weiß, was sie tut. Du möchtest sie zwar verführen, dir aber zugleich sicher sein, dass sie aus freiem Willen und nicht völlig beduselt mit dir ins Bett steigt. Und es gibt ja auch genügend Wege, wie du das erreichen kannst.

Am wichtigsten ist es, ganz langsam und geduldig vorzugehen. Unterhalte dich mit deinem Gast, geh auch ab und zu mal zum Beispiel in die Küche und lass sie ein paar Minuten alleine sitzen. Vielleicht mögt ihr auch miteinander tanzen, was hochromantisch sein kann. Dann ist es zum Küssen nicht mehr weit.

Einer aufschlussreichen Umfrage zufolge gibt es eine Stelle ihres Körpers, wo Frauen viel lieber geküsst werden wollten als an jeder anderen: der Nacken. Volle 97 Prozent der befragten Frauen erklärten, dass sie Nackenküsse "ganz wahnsinnig" machten – ohne genau begründen zu können weshalb. Eine andere Stelle, die für erotische Kontakte höchst

empfänglich ist, ist das Ohr. Dort mischen sich Fühlen und Hören. Wenn du deinen Mund dem Ohrläppchen einer Frau näherst, um daran zu saugen oder zu knabbern und sie dabei deinen erregten Atem wahrnehmen kann, wirkt das überaus stimulierend. Diese Wirkung kannst du noch steigern, wenn du ein paar zärtliche Sätze flüsterst, die deiner Angebeteten eine Gänsehaut über den Rücken rieseln lassen.

Wie immer gilt auch hier: Achte vor allem auf ihre Reaktionen. Wenn die Dame deines Herzens offensichtlich erregt ist, was sich zum Beispiel in einem schnelleren Atem äußern kann, kannst du den Versuch unternehmen, sie in eine waagrechte Position zu bringen, vulgo: flachzulegen. Führe sie aber am besten nicht extra in dein Schlafzimmer – das ist nur eine weitere Schwelle, die deiner Lady unnötig viel Gelegenheit gibt, es sich noch einmal zu überlegen. Dein Sofa steht doch auch schon geduldig abwartend bereit. Dort kannst du bei deiner Schönen auch andere Körperstellen küssen als Mund, Nacken, Gesicht und Ohren – wobei störende Kleidungsstücke nötigenfalls entfernt werden müssen.

Immer noch lautet die Maxime: Gehe langsam vor. Du kannst und solltest sogar öfter mal zwei Schritte vor und einen zurück machen. Küsse zum Beispiel ihren Bauch und geh dann wieder hoch, um ihren Mund zu küssen. Frauen sind kein Ein-Aus-Schalter, wenn es um Sex geht, sondern funktionieren mehr wie ein Dimmer. Von null auf hundert gehen zu wollen führt meistens nur zu einer Abwehrreaktion.

Nachdem wir in den vergangenen Absätzen zwei der wichtigsten Regeln wiederholt haben (achte auf ihre Reaktionen, lass euch Zeit), hier noch einmal die wichtigste: Alles muss absolut offen sein. Wenn eine Frau deine Zärtlichkeiten abblockt, nimm das hin wie ein Mann. Überwältige niemals eine Frau, die das selbst nicht wirklich will. Es gibt zwar eine ganze Reihe von Studien und Befragungen, die ergeben haben, dass Frauen auch dann "nein" sagen, wenn sie in Wirklichkeit "ja" meinen, und dafür gibt es die unterschiedlichsten, psychologisch durchaus aufschlussreichen Gründe. Du bist aber kein Gedankenleser. Wenn eine Frau "nein" sagt, heißt das für einen Mann immer "nein". Früher oder später wird sie schon lernen, deutlich zu artikulieren, was sie wirklich will.

Du solltest einer Frau also beispielsweise nicht an die Brust grabuschen, obwohl sie dazu noch gar nicht bereit ist. Das würde nur dazu führen, dass sie im Zusammenhang mit dir negative Gefühle verankert. Wenn du dir im Zweifel bist, nimm dein Tempo lieber zurück. Da Frauen auch hier oft paradox reagieren, machst du sie damit meistens erst richtig wild. In aller Regel will sie mit dir ja eigentlich Sex haben, wenn es erst mal so weit gekommen ist, und sie schreckt nur vom Kopf her noch ein bisschen zurück. Wenn du euch beiden aber ausreichend Zeit lässt, wird sie eher früher als später so scharf sein, dass sie dir selbst klar macht, dass sie mit dir schlafen will. Natürlich kannst du mehrere sanfte und gefühlvolle Versuche unternehmen, zum Sex überzuleiten. Zum einen weil du deine Lust ja auch irgendwie zeigen willst, zum anderen weil viele Frauen immer noch erwarten, dass auch hier der Mann die Initiative übernimmt, Zeitalter der Gleichberechtigung hin oder her. Aber du solltest eine Frau nicht einfach damit überrumpeln. Sie sollte immer das Gefühl bei dir haben: Es ist okay, wenn ich nein sage. Dadurch erst entsteht bei ihr ausreichend Sicherheit, um ja zu dir zu sagen. Wenn du zu diesem Punkt gelangt bist, brauchst du statt diesem Buch hier vielleicht eher einen Sex-Ratgeber. Was das Thema "Verführung" angeht, haben wir unsere Dienste getan. Und so bleibt uns nur noch, dir und den von dir eroberten Frauen alles Glück dieser Welt zu wünschen!

Verwendete und weiterführende Literatur zum Thema Männlichkeit und Verführung

- Alexander, John: How to Become an Alpha Male. Lulu 2005
- Andrews, Nick und Ryan, Taylor: Get In Her Mind, Get In Her Bed. Brownfish Publishing 2008
- Bale, Christopher , Morrison, Rory, & Caryl, Peter: Chat-up lines as male sexual displays. In: Personality and Individual Differences 40/2006, S. 655-664
- Barclay, Pat: Altruism as a courtship display: Some effects of third-party generosity on audience perceptions. In: British Journal of Psychology, Volume 101, Number 1, Februar 2010 , S. 123-135
- Barry, Keith: Science Proves Exotic Cars Turn Women On, online unter <http://www.wired.com/autopia/2008/09/weve-got-some-b>.
- Bassil, James: AskMen.com Presents From the Bar to the Bedroom: The 11 Rules for Picking Up and Pleasuring Women. Harper Paperbacks 2007
- Boothman, Nicholas: How to Make Someone Fall in Love With You in 90 Minutes or Less. Workman Publishing Company 2009
- Buri, John: Love Bytes, online unter <http://www.psychologytoday.com/blog/love-bytes/200906/guys-night-out-part-2>
- Burton, Darren G.: Chick Magnet. The Secret of the Attraction Factor. Lulu Press 2008
- Burton, Darren G.: Dating and Mating: The Power of Attraction. Lulu Press 2009
- Buss, David: Die Evolution des Begehrens. Goldmann 2000
- Buss, David und Meston, Cindy: Why Women Have Sex. Times Books 2009
- Chao, Luke und Steele, Sydnee: Seducing your Woman. Burman Books 2009
- Chu, S. und andere: Too good to be 'true'? The handicap of high socio-economic status in attractive males. Personality and Individual Differences, 42/2007, S. 1291-1300.
- Clink, Tony: The Layguide: How to Seduce Women More Beautiful Than You Ever Dreamed Possible No Matter What You Look Like or How Much You Make. Citadel 2004
- Clink, Tony: The Plan. Citadel 2008
- Cooper, Matthew und andere: Chat-up lines as male displays: Effects of content, sex, and personality. In: Personality and Individual Differences 43/2007, S. 1075-1085
- Cox, Tracey: 5 Ways to Make Anyone Fall in Love With You, online unter <http://love.ivillage.com/snd/0,,qdtb,00.html>
- Deida, David: Der Weg des wahren Mannes. Kamphausen 2006
- Dobson, Roger: Beer goggles last longer for women. In: Telegraph vom 20.12.2008
- Dobson, Roger: Women prefer men with stubble for love, sex and marriage. In: Telegraph vom 29.6.2008
- Dunn, M., und Searle, R.: Effect of manipulated prestige-car ownership on both sex attractiveness ratings. In: British Journal of Psychology, 101 (1/2010), S. 69-80
- Dutton, Judy: How We Do It: How the Science of Sex Can Make You a Better Lover. Broadway 2009
- Eagan, John: How to "Pick up" Beautiful Women. Secrets Pub 2000
- Eastwick, P.W. und andere: Selective versus unselective romantic desire. In: Psychological Science, 18/2007, S. 317-319
- Edwards, Logan: Secrets of the A Game. Sweetleaf Publishing 2008
- Fisher, Mark: Female libido responds to red wine, study suggests. In: Dayton Daily News vom 9.4.2009
- Glover, Robert A.: No More Mr. Nice Guy! Running Press 2003
- Goman, Carol Kinsey: The Nonverbal Advantage. Berrett-Koehler Publishers 2008
- Goldstein, Noah J. und andere: Yes! 50 Scientifically Proven Ways to be Persuasive. Free Press 2009

Greene, Robert: Die 24 Gesetze der Verführung. Dtv 2004

Green, Stewart: Seduction: Attract Women and Increase Your Sex Appeal. Lulu.com 2007

Guegen, N.: Courtship compliance: The effect of touch on women's behaviour. In: Social Influence, 2/2007, S. 81-97.

Hartley, Gregory: Get People To Do What You Want. Career Press 2008

Hogan, Kevin: Covert Persuasion. Wiley 2006

Inman, Mason: Bad guys really do get the most girls, online veröffentlicht unter <http://www.newscientist.com/article/mg19826614.100-bad-guys-get-the-most-girls.html>

Korgeski, Gregory: The Complete Idiot's Guide to Enhancing Your Social IQ. Alpha 2008

Lakhani, Dave: Persuasion. The Art of Getting What You Want. Wiley 2005

La Ruina, Richard: The Natural Art of Seduction. Pennant 2008

Lee, Robbie: The Straight Man's Pocket Guide to Picking Up a Hottie. Urban411 Publishing 2008

Lewis, Michelle und Bryant, Andrew: Flirting 101. St. Martin's Griffin 2010

Locker, Sari: The Complete Idiot's Guide to Being Sexy, Macmillan 2001

Louis, Ron: How to Be the Bad Boy Women Love. Mastery Technologies Press 2007

Louis, Ron: How to Succeed With Women. Prentice Hall Press 2009

Lowndes, Leil: How to Instantly Connect With Anyone. McGraw-Hill 2009

Lowndes, Leil: How to Talk to Anyone. McGraw-Hill 2003 (auch veröffentlicht unter dem Titel "Talking the Winner's Way", MJF Books 2002)

Lowndes, Leil: Undercover Sex Signals. Citadel Press 2006

Macrae, Fiona: Want to look beautiful? Stand next to an unattractive friend. In: Daily Mail vom 14.9.2009

Marx, Eve: Flirtspeak. Citadel 2006

McCann, Jess: You Lost Him At 'Hello'. HCI 2008

Miller, Tracy: Women who drink two glasses of wine a day have better sex than non-drinkers: study. In: New York Daily News vom 6.8.2009

Mischke, Roland: Männer haben länger etwas von der Liebe als Frauen. In: Die Welt vom 15.6.2010

Morris, Desmond: Mars und Venus. Heyne 1997

Mystery: The Pickup Artist: The New and Improved Art of Seduction. Villard 2010

Mystery: Wie Sie jede Frau rumkriegen: egal wie Sie aussehen. Goldmann 2007

Nakamoto, Steve: Talk Like a Winner. Java Books 2008

Newman, Cooper: How to Approach Hot Women, Date Them & Have Lots of Sex ... Without Being An Asshole. Secret Life Publishing 2008

N.N.: Admirers 'increase male appeal', online unter http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/scotland/north_east/6273231.stm

N.N.: Gaze 'key to facial attraction', online unter <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7082478.stm>

N.N.: One in 20 women has NEVER had sex sober as they lack body confidence. In: Daily Mail vom 23.9.2009

N.N.: Why women fall for 'Mr. Average', online unter <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/6345623.stm>

Orlando, Tommy: Player's Handbook Volume 2 - Advanced Pickup and Seduction Secrets. Secret Life Publishing 2007

Parker, J., & Burkley, M.: Who's chasing whom? The impact of gender and relationship status on mate poaching. In: Journal of Experimental Social Psychology, 45/2009, S. 1016-1019.

Pick-Up Artists' Secrets: Essential Beginner's Guide. CreateSpace 2010

Plagnol, Anke und Easterlin, Richard: Aspirations, Attainments, and Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Women and Men. In: Journal of Happiness Studies Vol. 9, Nr. 4/2008.

Rhoads, Steven: Taking Sex Differences Seriously. Encounter Books 2004

Steele, R. Don: Body Language Secrets. Steel Balls 1997

Tate, Brett: The Professional Bachelor Dating Guide – How to Exploit Her Inner Psycho. Cambridge Publishing 2007

Taylor, Emma und Sharkey, Lorelei: Do it tonight! Fake First-Date Confidence, online unter <http://www.emandlo.com/2009/04/do-it-tonight-fake-first-date-confidence>

Taylor, Jeremy: Intelligence Boosts Likelihood of One-Night Stands, online unter <http://www.asylum.com/2008/10/06/intelligence-boasts-likelihood-of-one-night-stands>

Trees, Andrew: Decoding Love: Why It Takes Twelve Frogs to Find a Prince, and Other Revelations from the Science of Attraction. Avery 2009

Tynan: Make Her Chase You. CreateSpace 2008

West, Ed: How to Get Hot Women Into Bed. Amorata Press 2008

White, Dusty: The Easiest Way to Meet and Pick up Girls EVER!! BookSurge Publishing 2006

Wiseman, Richard: Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern. Fischer 2009, S. 164-188.

Woodman, Richard: Men who don't shave have less sex, more strokes, online unter <http://www.abc.net.au/science/articles/2003/02/07/778930.htm>

Zubkova, Jani: Why Women Love Cavemen – A Man's Guide to Tame the Bitch. Bonnie's Gang 2009

Zdrok, Victoria: Dr. Z on Scoring. Fireside 2008

Verwendete Literatur im Kapitel über die Überwindung von Schüchternheit:

Andre, Christophe und Legeron, Patrick: Bammel, Panik, Gänsehaut. Die Angst vor den anderen. Kiepenheuer 1999

Antony, Martin und Swinson, Richard: The Shyness & Social Anxiety Workbook: Proven Techniques for Overcoming Your Fears. New Harbinger Publications 2008

Berent, Jonathan und Lemley, Amy: Beyond Shyness: How to Conquer Social Anxieties. Fireside 1994

Butler, Gillian: Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques. Basic Books 2008

Carducci, Bernardo J. und Golant, Susan: Erfolgreich schüchtern. Der Weg zu einem neuen Selbstwertgefühl. Krüger 2000

Cheek, Jonathan und andere: Warum so schüchtern? Mehr Selbstbewußtsein in Beruf, Freundschaft und Liebe. Kösel 1993

Dutter, Barry: The Shy Guy's Guide to Dating. St. Martin's Griffin 1998

Hennenhofer, Gerd und Heil, Klaus: Angst überwinden. Selbstbefreiung durch Verhaltenstraining. Deutsche Verlanganstalt 1984

Jacobson, Bonnie: The Shy Single. Rodale 2004

Lowndes, Leil: Goodbye to Shy. McGraw-Hill 2006

Mansfield, Patricia: Nur nicht so schüchtern. Orbis 2001

Palmer, Pat und Froehner, Melissa: Schüchtern? Ich doch nicht. Strategien zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Kösel 2002

Schott, Barbara und Birker, Klaus: Schüchternheit überwinden. Rowohlt 1995

Schröder, Brigitte: Der Weg durch die Angst. Rowohlt 2000

Weber, Eric und andere: Shy Person's Guide to a Happier Love Life: How Shy Men and Women Are Getting More Dates. Symphony Press 1979

Wolf, Doris und Garner, Alan: Nur Mut zum ersten Schritt. Pal 2004
Zimbardo, Philip und andere: Nicht so schüchtern. So helfen Sie sich aus Ihrer Verlegenheit.
MVG 1994
Markway, Barbara und andere: Dying of Embarrassment. Help for Social Anxiety and Phobia.
New Harbinger Publications 1992

weiterführende Literatur von Arne Hoffmann zu den in diesem Ratgeber angeschnittenen
Themen:

Hoffmann, Arne: Eine Frage der Größe. Heyne 2010
Hoffmann, Arne: Männerbeben. Lichtschlag 2007
Hoffmann, Arne: Nummer Sicher. Marterpfahl 2007
Hoffmann, Arne: Rettet unsere Söhne. Pendo 2009
Hoffmann, Arne: Romantischer Sex. Passion Publishing 2010
Hoffmann, Arne: Sind Frauen bessere Menschen? Schwarzkopf und Schwarzkopf 2001
Hoffmann, Arne: Unberührt. Kreuz 2006

Internetpräsenz der im Buch erwähnten männerpolitischen Initiativen:

AGENS
www.mannifest.eu

MANNdat
www.manndat.de