



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Im 21. Jahrhundert haben Frauen Männer in Bildung und beruflichem Weiterkommen überflügelt. Trotzdem gilt die erfolgreiche Frau als Pechvogel in der Liebe. Sonya Rhodes meint dazu: Glauben Sie kein Wort! Die heutige Alpha-Frau – ambitioniert, selbstsicher und engagiert – wird nicht als einsame Jungfer enden, auch wenn sie sich nicht mit Mr. Gerade-gut-genug zufriedengibt. Die Autorin rät, die üblichen Wertungen, die allgemein auf Alpha- und Beta-Persönlichkeiten angewendet werden, hinter sich zu lassen. Denn meistens finden sich beide Qualitäten – Alpha und Beta – in einer Persönlichkeit wieder, wie ein Persönlichkeitstest zeigt, der den Leserinnen hilft, sich selbst im Alpha-Beta-Spektrum zu verorten. Genau wie eine Alpha-Frau nicht unbedingt eine eiskalte Gottesanbeterin ist, sind Beta-Männer keine passiven Waschlappen. Alpha-Frauen sollten sich von der Vorstellung verabschieden, für sie seien nur die überaus konkurrenzorientierten, dominanten Alpha-Männchen geeignet, und lieber nach einem Partner suchen, der nicht immer die erste Geige spielen muss, der kommunikationsfähig ist, Verantwortung übernimmt, fürsorglich ist und dem kein Zacken aus der Krone fällt, wenn er Entscheidungen gemeinschaftlich trifft.

Autorinnen

Sonya Rhodes erhielt ihren Dokortitel der klinischen Psychologie von der Columbia University in New York, wo sie seit mehr als dreißig Jahren praktiziert. Sie ist außerdem die Autorin mehrerer Bücher und trat unter anderem in »Oprah«, »Good Morning America« und »Today« als Beziehungsexpertin auf.

Susan Schneider ist Redakteurin, Kolumnistin und Buchautorin. Sie schreibt außerdem für zahlreiche Zeitschriften, zum Beispiel »Mademoiselle« oder »Modern Bride«.

Sonya Rhodes, Ph. D.
Susan Schneider

Die Alpha-Frau und die Liebe

Wie starke Frauen
ihren Partner finden

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich der Verlag hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 Sonya Rhodes, Ph. D., und Susan Schneider

Diese Ausgabe wurde veröffentlicht in Übereinstimmung mit William Morow,
einem Imprint von HarperCollins Publishers, LLC

Originaltitel: *The Alpha Woman Meets Her Match*

Originalverlag: William Morow, ein Imprint von HarperCollins Publishers, LLC

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur

Redaktion: Vera Serafin

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17478-2

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Das eigene Alpha-Ich lieben	9
Holen Sie sich Ihr Alpha zurück	14
Alpha-Frau, Beta-Frau	17
Der neue Fang	20
Eine moderne Lebensvision	23
Das Aha-Erlebnis	25
Das Alpha-/Beta-Spektrum	29
Auf den Punkt: Alpha und Beta	33
Die Persönlichkeitsprofile	35
Fragebogen: Sind Sie ein Alpha- oder ein Beta-Typ?	37
Das passt	50
Der Wert ist keine Zwangsjacke	54
Die Alpha-Frau und der Sex	57
Und ewig lockt der Alpha-Mann	58
Geschlechtsspezifische Rollenklischees	61
Die Kluft zwischen Sex und Gefühl	63
Keine sexuellen Ratespiele	67
»Es ist alles seine Schuld«	69
Netter Typ, schlechter Sex?	71
Böser Junge, guter Sex?	77

Junggesellen, Freunde und verheiratete Männer	83
Emotionale Wahrheiten	84
Stellen starke Frauen für Männer eine Bedrohung dar? ...	88
Entweder so, wie ich es will, oder gar nicht?	90
Beta- oder Omega-Typ?	93
Sinnloses Unterstützen identitätsloser Männer	95
»Ist er schwul?«	101
Junggesellenverhalten – eine Erklärung	104
Der Spieler	104
Der glücklich Ungebundene	106
Der monogame Serientäter	109
Bindungsprognosen	111
Den typischen Beta-Mann erkennen	112
Was starke Frauen nicht tun sollten	118
Gehen Sie keine faulen Kompromisse ein	118
Tun Sie nicht zu viel	120
Machen Sie sich nicht klein	121
Das Alpha und Beta des Datens	123
Ist es bloß Sex?	124
Nach Angeboten Ausschau halten	127
Angst vor Dates	130
Das Vielleicht/Vielleicht-nicht-Spiel	134
Unechte positive Werte	136
»Ich kümmere mich um deine Probleme«	139
Was es über Sie aussagt, wenn Sie Spielchen spielen	143
Keine Selbstvorwürfe mehr für Beta-Frauen	148
Die ultimative Primadonna	152

Wenn zwei ein Paar werden	155
Wann es keine Beziehung ist	158
Wann es eine Beziehung ist	160
Level eins: Zeit miteinander verbringen, ohne Sex zu haben	161
Level zwei: Sich kennenlernen	162
Level drei: Grundlagen des Paarseins	164
Level vier: Die gemeinsame Wohnung	165
Level fünf: Verlobung und danach	178
Was wirklich wichtig ist	183
Reizthemen	186
Gleichgewicht und Grenzen	189
Beziehungsdruck	195
Affären: Auslöser schwerer Stürme	201
Die Affären von Alpha- und Beta-Menschen	205
Killerinstinkt	207
Die Überheblichkeit des bösen Jungen	212
»Es ist doch nur eine SMS«	215
Sexueller Burnout	217
Können Sie ein Geheimnis für sich behalten? Und sollten Sie das überhaupt tun?	220
Die Zone der richtigen Nähe – Wie Paare auf ihre Kosten kommen	226
Scheidung, daten, überleben, aufblühen	231
Zum Teufel mit der biologischen Uhr	232
Plan B	239
Noch ein Plan B	243

Daten in unsicheren Zeiten	249
Der Zauber des dritten Mals?	251
Eine ungelegene Schwangerschaft	258
Eine Tigermama beißt zurück	261
Absichtlich die Regeln brechen	268
Der untreue Ehemann	273
Häufig gestellte Fragen	279
Nachgedanken	293
Authentische Testergebnisse	295
Quellenverzeichnis	297
Bibliografie	301

Das eigene Alpha-Ich lieben

In den Jahren, die ich damit verbrachte, als Einzel- und Paartherapeutin eine erfolgreiche Privatpraxis aufzubauen, ritt ich auf den Wellen der Frauenbewegung und der sexuellen Revolution mit. Dann machte ich eine neue Erfahrung, der viele ähnliche folgen sollten: Eine Klientin Anfang 30 lehnte sich eines Tages seufzend auf ihrem Stuhl zurück und fasste ihr Problem zusammen: »Wahrscheinlich bin ich auch bloß eine dieser starken, beruflich eingespannten Frauen mit einem Männerproblem.« Da wurde mir klar, dass ich es hier mit einer ganz neuen Spezies zu tun hatte. In den vergangenen zehn Jahren war meine Praxis voll von Frauen wie dieser: selbstbewusst, beruflich erfolgreich, sexuell aktiv – gleichzeitig aber auch unzufrieden und frustriert, weil ihre Beziehungen regelmäßig scheiterten. Das sind die neuen Alpha-Frauen.

Nie waren die Zeiten für Alpha-Frauen besser als heute. Die Ausbildungschancen für Frauen steigen, und folglich ergattern sie immer bessere Jobs. Sie sind selbstständig und damit unabhängig, und sie können mit ihrer Sexualität ex-

perimentieren und ihre eigenen Lebensentscheidungen treffen. Und dennoch fürchten viele, dass ihnen aus irgendeinem Grund eine Ehe oder feste Beziehung verwehrt bleibt.

Inzwischen werden sogar Stimmen laut, die sich darüber beschweren, dass Frauen »zu« stark, »zu« bedrohlich und »zu« sexorientiert sind. Und was folgern wir daraus? Dass Frauen Männer mit ihrer Stärke und ihrer Sexualität überfordern und keiner sie heiraten will. Lassen Sie uns mit dieser Angst aufräumen. Bis in die 1970er-Jahre war die Wahrscheinlichkeit, dass sehr gut verdienende Frauen mit hohem Bildungsgrad heirateten, *geringer* als die von Frauen mit niedrigerem Bildungsgrad. Doch in den letzten 40 Jahren blieben die Heiratsziffern entweder konstant, oder sie *stiegen* laut einem Bericht von The Hamilton Project bei den obersten zehn Prozent der Frauen mit eigenen Einkünften sogar an. Eine andere Studie (Leslie McCall, zitiert von Coontz, *New York Times*) geht für die obersten 15 Prozent der Frauen mit eigenen Einkünften sogar von noch höheren Heiratsziffern aus. Nach Angaben des Council on Contemporary Families (CCF) ist die »Wahrscheinlichkeit, dass Frauen mit Universitätsabschluss in einem späteren Alter heirateten, viel höher als bei Frauen mit einem anderen Bildungshintergrund. Frauen mit Universitätsabschluss berichten mit einer viel größeren Wahrscheinlichkeit als jede andere Gruppe von Frauen, dass sie in ihrer Ehe glücklich sind, egal, wie hoch das Familieneinkommen ist, und sie sind mit wesentlich geringerer Wahrscheinlichkeit der Ansicht, dass finanzielle Sicherheit der wichtigste Vorzug der Ehe ist.«

Bis vor Kurzem waren bei Frauen, die später heirateten als der Durchschnitt, höhere Scheidungsraten zu verzeichnen. Die Situation heute: »Mit jedem Jahr, das sie bis zur Eheschließung wartet, sinkt bis Anfang 30 die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine Frau scheiden lässt, und auch danach steigt sie nicht wieder an«, berichtet Stephanie Coontz in der *New York Times*. Für viele von Ihnen, die dieses Buch lesen, sind das insgesamt gute Neuigkeiten (*falls* das Heiraten überhaupt auf Ihrer Wunschliste fürs Leben steht!).

Die düsteren Prognosen für Frauen sind viel zu übertrieben, und diejenigen, welche die Alarmglocken läuten, haben ihre eigenen Baustellen. Manchmal stimmen die Frauen aber auch selbst in den Chor der Alarmschlagenden mit ein. Wenn zum Beispiel eine starke, unterschwellige Angst in ihnen aufsteigt, sobald sie erfahren, dass eine Freundin oder Kollegin sich scheiden lässt. Eine erst vor kurzer Zeit geschiedene Frau erzählte mir, dass sie unausweichlich mit diesen beiden Fragen konfrontiert würde: ob sie zu viel gearbeitet hatte und ob sie mehr Geld verdiente als ihr Ehemann. Das sind die geheimen Ängste der Frauen. Wenn eine Ehe zerbricht, muss die Frau daran schuld sein, oder? Und es kommt durchaus vor, dass selbst unsere vermeintlichen Verbündeten uns überraschen: Dieselbe Frau, die von ihren Freundinnen ausgefragt wurde, wurde von einer großen Frauenzeitschrift darum gebeten, ein Essay darüber zu schreiben, wie ihre Karriere ihre Ehe ruiniert hatte!

Im Rahmen einer Fokusgruppe, einer moderierten Gruppendiskussion, äußerte eine Frau: »Ich denke, dass ich mich

als Mensch entwickelt habe. Ich habe einen großartigen Beruf und tolle Freunde. Ich fühle mich in jedem Bereich meines Lebens wirklich stark, außer in den Beziehungen.« Ich habe von vielen Alpha-Frauen deren Befürchtung vernommen, dass sie niemals jemanden zum Lieben und Heiraten finden würden. Sie vermuten, dass sie vielleicht eine zu große »Bedrohung« für die Männer darstellen und wohl »einen Gang runterschalten« sollten. Ich sage dazu nur: Auf gar keinen Fall. Das wäre ein großer Fehler.

Wenn ich höre, dass Frauen solche Dinge von sich geben, werde ich sauer – natürlich nicht auf die Frauen, sondern auf eine Kultur, die erfolgreich düstere Prognosen über die gescheiterte Liebe selbstbewusster, sexuell aktiver Alpha-Frauen verbreitet. Das ist einfach nur lächerlich. Den passenden Partner zu finden ist natürlich eine Herausforderung, aber das Angebot ist groß, und Sie stecken voller Energie.

Was Alpha-Frauen von heute tun *können*, ist, sorgfältiger auszuwählen. Ich stelle fest, dass die Frauen, die ich behandle, zuversichtlich, aber auch überfordert sind, erfolgreich und zugleich voller Selbstzweifel, frech, aber auch schüchtern. Bei ihren Erfahrungen mit Männern haben sie sich Schrammen geholt. Die Frau aus der Fokusgruppe fügte hinzu, dass sie fix und fertig war, als ein Mann, den sie datete, genau an jenem Punkt das Interesse verlor, als ihre Beziehung kurz davor stand, fester zu werden. »Ich fühlte mich stark und gut«, sagte sie. »Ich war bereit, den Sprung zu wagen. Doch danach hatte ich das Gefühl, dass ich meinem Urteil nicht mehr trauen konnte.«

Frauen, deren Ego von gescheiterten Beziehungen erschüttert wurde, fühlen sich häufig in einem für sie untypischen Maß verletztlich und aufgelöst. Wenn sie zu mir in die Praxis kommen, suchen sie nach einer Mentorin, die sie durch das verwinkelte Labyrinth des Datens geleitet, um Sackgassen auszuweichen und ihr Ziel zu erreichen: jemanden zu finden, mit dem sie ihr Leben teilen können. Ich ermuntere Frauen niemals dazu, sich mit dem Status quo zufriedenzugeben, einen Gang runterzuschalten oder sich allein die Schuld an den Problemen in einer Beziehung zu geben. Das kommt überhaupt nicht infrage. Niemals!

Die Geschichten dieser Frauen schrien förmlich danach, festgehalten zu werden. Das Dilemma, in dem sie sich befinden, ist symptomatisch für unseren Zeitgeist. Dieses Buch ist ein Buch für die Praxis. Es beinhaltet all das, was ich meinen Patientinnen beibringe, auch solche Gedanken, die ich normalerweise für mich behalte. Die Quellen dieses Buches sind die Geschichten meiner Klientinnen, Fokusgruppen, ausführliche Interviews und meine eigenen intensiven Erfahrungen. Sie, liebe Leserin, werden Fallbeispiele aus meiner Praxis kennenlernen (kombinierte und verfremdete Patientinnengeschichten, um die Identität der Patientinnen zu schützen). Aus jedem Fallbeispiel erschließt sich ein Fazit, das Sie auf Ihr eigenes Leben übertragen können. Die Geschichten werden Sie an Ihre eigenen Erfahrungen erinnern und Ihnen jede Menge Einblicke und Lösungen anbieten, damit Sie in Ihrem eigenen Leben die richtigen Entscheidungen treffen können – ohne sich mit dem Status quo zu-

friedengeben zu müssen oder sich und Ihren berechtigten Interessen zu schaden.

Holen Sie sich Ihr Alpha zurück

»Mannweib«, »Bitch«, »Emanze«. Selbstbewusste Frauen werden oft mit Negativem in Verbindung gebracht. Ich weiß, dass auch das Wort *Alpha* in Kombination mit »Frau« eine Menge unerwünschter Assoziationen hervorruft. Zunächst wurde mir daher geraten, einen Begriff zu verwenden, der weniger kontrovers klingt als *Alpha-Frau*. Doch ich habe beschlossen, ihn beizubehalten, *gerade weil* er einen so negativen Beigeschmack hat. Ich bin nicht der Ansicht, dass wir den Einfluss und den Status von Frauen herunterschrauben sollten, indem wir ihrem Alpha aus dem Weg gehen. Wir sollten es vielmehr beim Namen nennen. Weder Frauen noch Männern hilft es wirklich, wenn wir nach Begriffen suchen, die niemanden verärgern. Tatsache ist: Es gibt eine neue Realität der Geschlechterrollen. Ich werde Frauen niemals raten, sich zu verbiegen, um das Image des Mannes zu stärken, indem sie ihre eigenen Stärken herunterspielen. Die Zeiten sind vorbei.

Etliche beeindruckende wissenschaftliche Untersuchungen zeigen auf, wie dringend erforderlich es ist, dass die gesellschaftlichen Normen mit dem Wandel der Zeiten Schritt halten. Eine Studie der University of Chicago Booth School of Business offenbarte, dass Probleme in der Ehe häufig dann

entstehen, wenn die Frau genauso viel verdient wie der Ehepartner oder gar mehr. Die Frau kann nun beschließen, weniger zu arbeiten oder sich sogar eine Stelle zu suchen, bei der sie weniger verdient – ein Paradebeispiel dafür, was es heißt, sich selbst kleiner zu machen! –, um die traditionelle Überzeugung zu schützen, dass in einer Familie der Mann die Brötchen verdient. Und was noch erstaunlicher ist: Die Frau übernimmt dann oftmals noch mehr Arbeiten im Haushalt als eine Art Kompensation dafür, dass ihr Einkommen höher ist, um für ihren Mann keine Bedrohung darzustellen. In der Wissenschaft wird dies als »Neutralisierung abweichenden Geschlechterverhaltens« bezeichnet, im Klartext: Wenn Sie es wagen, von der Norm (Ehemann gleich Ernährer) abzuweichen, dann müssen Sie Ihr anomales Verhalten auf irgendeine Art und mit irgendetwas kompensieren! Das ist eine Situation, in der keiner gewinnen kann. Frauen sollten also ihr Verhalten niemals an soziale Stereotypen anpassen. Letztlich schaden sie damit nur sich selbst *und* ihrer Beziehung.

In den vergangenen Jahrzehnten haben zahlreiche Fortschritte stattgefunden, darunter die Frauenbewegung, bessere Verhütungsmethoden, veränderte Berufschancen für Frauen sowie die Wahrnehmung starker weiblicher Vorbilder in der Politik, den Medien, der Wirtschaft und in der Wissenschaft. Mehr Frauen als Männer verlassen inzwischen die Universität mit einem Abschluss. Es wächst die Zahl der Frauen, die ein Medizinstudium aufnehmen. In 147 der 150 größten Städte in den USA verdienen ledige, kinderlose

Frauen unter 30 Jahren acht bis 15 Prozent mehr als ihre gleichrangigen männlichen Kollegen. Bei 25 Prozent der Paare haben Frauen ein höheres Einkommen als ihre Ehemänner. In Mittelschicht- und Arbeiterfamilien gibt es für Frauen mehr Möglichkeiten der wirtschaftlichen und sozialen Mobilität als für Männer. Wie Sie sehen, haben weder der Mythos vom Mann als Brotverdiener noch das traditionelle Frauenbild etwas mit der Realität gemeinsam. Beweise dafür lassen sich überall finden. Wenn also Frauen erfolgreich in der Geschäftswelt punkten und Männer geschickte Hausmänner sind, was beides auf jeden Fall zutrifft, dann sind die alten Stereotype nur mehr leere Hüllen.

Als Therapeutin betrachte ich das Leben meiner Klientinnen auch als Mikrokosmos gesellschaftlicher Veränderungen. Die gesellschaftliche und wirtschaftliche Gleichstellung machen es möglich, dass sowohl Männer als auch Frauen in vielen Bereichen längst über geschlechterstereotype Verhaltenszuschreibungen hinausgewachsen sind. Wettbewerbsorientiertheit und dominantes Verhalten sind ebenso wenig eine exklusive Domäne der Männer, wie das Versorgen und Erziehen der Kinder nur Frauensache ist. Michael Kimmel, Soziologe und Experte für geschlechterspezifisches Rollenverhalten, formuliert es so: »Geschlechterspezifische Unterschiede sind das Produkt der Ungleichstellung der Geschlechter und nicht umgekehrt.«

Was mich am meisten erstaunt, ist, dass Frauen zwar die Zwänge alter Geschlechterrollen abgeschüttelt und mehr Freiheiten haben, was ihre Sexualität, ihre berufliche Kar-

riere und ihre Selbstverwirklichung betrifft, gleichzeitig aber neue Probleme entstanden sind. Wo immer ich mit Frauen darüber spreche – ob in der Praxis oder auf Dinnerpartys – unabhängig von ihrem Alter ist die Alpha-Identität ein Thema für sie, und sie wollen Rat in Beziehungsfragen.

Alpha-Frau, Beta-Frau

Die moderne Alpha-Frau ist überall anzutreffen. Was ihre Kleidung und den Stil anbelangt, entspricht die Alpha-Frau dem vertrauten, sehr präsenten Prototyp – niemals würde man sie in einem der mit Schulterpolstern ausgestatteten Kampfanzüge der 1980er-Jahre antreffen, die der Business-Kleidung der Männer nachempfunden waren. Sie bekennt sich ungeniert dazu, sexy und karriereorientiert zu sein, und marschiert mit ihren Stöckelschuhen auf Zehn-Zentimeter-Absätzen durch die Welt, egal ob ins Büro, ins Geschäft oder zum Elternabend.

Sie ist die geschäftsführende Direktorin, die eine Klinik leitet wie eine gut geölte Maschine, oder die selbstbewusste Web-Redakteurin, die sich ausmalt, wie sie mit ihrer Kombination aus technischem Know-how und Geschäftssinn das Unternehmen führt. Sie ist die schicke, wortgewandte Verkäuferin, die Sie dazu überredet, ein Outfit zu kaufen, von dem Sie gar nicht sicher sind, ob Sie es tatsächlich brauchen.

Während meiner Studienzeit und der Zusammenarbeit mit Frauen entdeckte ich, dass sich unsere Beta-Schwestern ge-

genüber dem Alpha-Prototyp manchmal minderwertig oder sogar von ihm bedroht fühlen – doch dafür gibt es nun wirklich keinen Grund. Denn hier ist nicht die Rede von »guten«, »bösen« oder »besseren« Menschen. Ich will damit sagen, dass alle Alpha- und Beta-Menschen – mit anderen Worten also jeder von uns – sich in einem Persönlichkeitskontinuum befinden. Die meisten von uns sind eine Mischung beider Aspekte und vereinen in einem höheren oder geringeren Grad so beide Arten in sich.

Beta-Menschen haben ein geringeres Bedürfnis nach Kontrolle und interessieren sich wahrscheinlich auch weniger für Führungspositionen, als es bei einem Alpha-Menschen der Fall wäre. In einer Gruppe von Frauen ist die Alpha-Frau diejenige, die durch ihre Fähigkeit, das Gespräch an sich zu reißen, Stärke und Einfluss ausübt, wogegen die Beta-Frau eher zuhört und unterstützend wirkt. Im Extremfall kann es vorkommen, dass der Alpha-Mensch zu sehr auf Konfrontationskurs geht und sich der Beta-Mensch zu passiv verhält. Wie Sie noch sehen werden, sind Menschen glücklicherweise formbar, und Sie können einige Ihrer Verhaltensweisen ändern, um ein besseres Gleichgewicht zwischen Alpha und Beta herzustellen.

Können Sie eine Alpha-Frau sein, wenn Sie in der Arbeitswelt nicht allzu viel verdienen und auch keinen großen Einfluss ausüben? Natürlich! Lily, Ärztin und Mutter von zwei Kindern, arbeitet zwischen 15 und 20 Stunden pro Woche, während die Arbeitswoche ihres Mannes mehr als 70 Stunden umfasst. Sie sieht das so: »Ich bin eine getarnte Alpha-

Frau. Mir steht nur nicht auf der Stirn geschrieben, dass ich eine Alpha-Frau bin.«

Wie Lily suchen sich viele starke Beta-Frauen eine Nische in ihrer Beziehung, zum Beispiel, indem sie sich um die Finanzen kümmern oder Entscheidungen in Bezug auf die Kinder treffen. »Ich habe ein klein wenig Angst vor direkter Konfrontation«, meint Lily. »Ich neige dazu, ihr aus dem Weg zu gehen. Es hat den Anschein, als wäre ich unkompliziert und zugänglich, und ich zeige meine starke Seite nicht immer, aber ich habe es gern, wenn die Dinge so laufen, wie ich mir das vorstelle.« Alpha-Frau? Beta-Frau? Das ist nicht immer ein Entweder-oder, und Alpha bedeutet auch nicht, besser zu sein als Beta. Viel wichtiger ist es, herauszufinden, in welchem Ausmaß beide Typen in Ihrer Persönlichkeit vorhanden sind. Wie das gelingt, zeige ich Ihnen im Kapitel »Das Alpha-/Beta-Spektrum«, wo Sie Ihr Profil skizzieren werden. Es ist möglich, dass Sie eine Beta-Frau sind und dabei vielleicht auch eine kleine oder gar eine große Portion Alpha in sich tragen oder dass Sie eine Alpha-Frau mit starken bis mittleren Beta-Tendenzen oder eine extreme Alpha-Frau darstellen, die praktisch überhaupt keinen Beta-Anteil in sich trägt. Möglicherweise sind Sie aber auch eine Mischung, die beide Arten zu gleichen Teilen in sich trägt. Ich wette, dass auch in Ihnen ein Stück Alpha steckt, egal, wer Sie sind.

Die Alpha-Frau ist witzig, stark und unabhängig, sie fühlt sich wohl in ihrer Haut, hat aber einige blinde Flecken. Sie geht davon aus, dass für sie als Alpha-Frau nur ein Alpha-Mann infrage kommt. Doch weiß ich aus der Praxis, dass die-

se Partnerkombination das größte Scheidungsrisiko in sich birgt: Zwei Alpha-Menschen können dazu neigen, miteinander um Einfluss und Dominanz zu konkurrieren. Ich werde aber den Alpha-Frauen aufzeigen, wie sie sich ihr Alpha-Wesen bewusst machen können, um es in der Beziehung zu einem Beta-Mann, der vielleicht genau der Richtige für sie ist, zu akzeptieren.

Der neue Fang

Der Beta-Mann ist überall gegenwärtig – in der Kultur, in den Medien und in den Studien und Statistiken der Soziologen –, und er ist ein toller Fang. Er könnte der Vater sein, der einen Kinderwagen den Gehweg entlangschiebt oder nach dessen Pfeife alle Spielplatzkinder tanzen. Vielleicht ist er auch der Mann, der die Politik der Elternvertretung viel besser kennt, als seine arbeitende Ehefrau es tut. In einer New Yorker Zeitschrift habe ich eine Abbildung mit zwei Revolverhelden alter Schule entdeckt, die, ihre Kleinkinder in einen Tragesitz geschnallt, in einer Bar stehen und sich bezüglich einer Verabredung ihrer Sprösslinge zum Spielen unterhalten. Eine jüngere Anzeigenkampagne für Rasiercreme legt Männern nahe, »ihren Mann zu stehen«, als scherzhaften Seitenhieb auf die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit und den »weicheren« Typen von heute.

Der moderne Beta-Mann hat sich verändert, und er ist komplexer als der sensible Softie aus den 1980er- und

1990er-Jahren. *Real Men Don't Eat Quiche* (Echte Männer essen keine Quiche) war der Titel eines englischsprachigen Bestsellers aus den 1980er-Jahren, in dem der sensible Mann durch den Kakao gezogen wurde, welcher sich doch so viel Mühe gab, von den Feministinnen anerkannt zu werden. Heute sind wir ein ganzes Stück weiter! Der Beta-Mann ist nicht mehr der Typ, von dem man glaubt, er wäre schwul, weil er Yoga mag, sich gut kleidet oder vegan ernährt. Er bezieht sein Selbstbewusstsein nicht daraus, dass er als Macho punktet. Dieser Typ ist zuverlässig, verantwortungsbewusst und hilfsbereit.

Viele Alpha-Frauen haben eine sexuelle Achillesferse: Sie leben ihre Sexualität zwar offen aus, erwarten aber trotzdem, dass der Mann im Bett die Führung übernimmt; darum verlieben sie sich auch nicht in den zärtlichen Liebhaber, den Beta-Mann. Ich bezeichne dies als das »Shades of Grey«-Syndrom, basierend auf dem gleichnamigen Romanzyklus. Gerade unter den dynamischen Alpha-Frauen, die aufgrund ihrer sexuellen Gelüste eine heimliche Scham empfinden, fand er eine große Anhängerschaft. Eine Alpha-Frau, welche sich insgeheim für ihre ausgeprägten sexuellen Fantasien schämt, täuscht möglicherweise Passivität vor, um dem Mann die Führungsrolle zu überlassen und »genommen« zu werden. Ihr Schamgefühl, dessen sie sich gar nicht bewusst ist, ist paradox und widerspricht dem Naturell dieser verführerischen, sexy und temperamentvollen Frau.

Ich werde Ihnen zeigen, inwiefern Beta-Männer die besten Liebhaber sind – oder sein können –, denn sie wollen,

dass auch *Sie* etwas davon haben. Wir neigen bei Männern ja leider dazu, die Alpha-Typen als sexy einzustufen und die Beta-Typen als »schwach«. Vergessen Sie das bloß! Ich werde Ihnen aufzeigen, wie Sie sich vom Schubladendenken verabschieden und jenen vielschichtigeren Mann finden können, nach dem Sie wirklich suchen.

Was aber halten Frauen und Männer nun tatsächlich vom Nicht-Macho? Nachdem ich angefangen hatte, mich mit Alpha-Frau/Beta-Mann-Partnerschaften zu befassen, äußerte ich gegenüber einer Alpha-Freundin, dass ihr Ehemann ein toller Beta-Mann sei. Obgleich ich das als Kompliment gemeint hatte – ihr Ehemann ist ein fürsorglicher Familiensch und ein unheimlich kreativer Grafikdesigner, der in seinem Studio an einer alten Buchdruckpresse arbeitet –, konnte ich an ihrer Körpersprache erkennen, dass sie ein bisschen beleidigt war. Dadurch wurde mir bewusst, wie belastet diese Begriffe sind.

Die alte Hierarchie von Alpha und Beta, innerhalb derer die hochrangigsten Alpha-Männchen das Sagen haben, gilt nicht mehr. Ich begegne jeder Menge Männer, die weder egoistische Alpha-Player sind noch zu den in den Medien häufig diskutierten, bemitleidenswerten Omega-Losern gehören, die, in Muttis Keller auf einem alten Futon sitzend, lustlos ihre Gitarre zupfen. Alpha-Player gibt es durchaus noch – dank technischer Geräte (ihre besten Freunde!) –, und auch die hoffnungslosen Weicheier und Drückeberger sind nicht ausgestorben. Doch die meisten Männer, denen ich begegne – ob an der Wall Street oder in den Vororten, man trifft

sie überall –, wollen eine gleichberechtigte, ausgewogene Partnerschaft. Eine Umfrage aus dem Jahr 2010 ergab: 62 Prozent der Männer und Frauen sind der Ansicht, dass die besten Ehen auf echter Partnerschaft beruhen – mit anderen Worten, auf jenem erstrebenswerten und schwer fassbaren Zustand des Nirwanas, den wir Gleichstellung nennen. Dieses Ziel Wirklichkeit werden zu lassen ist noch immer eine große Herausforderung, trotz aller Veränderungen.

Alpha-Frauen übernehmen gern die Führung, und Beta-Männern macht es nichts aus zu folgen. Aber befürworte ich damit die Ungleichstellung? Von einer guten Alpha-Frau/Beta-Mann-Beziehung können beide Partner profitieren, wenn sie sich gegenseitig respektieren. Wenn ich glückliche Ehen sehe, wie jene der Rabbinerin, die mit einem Hausmann verheiratet ist, welcher sich mit Freude um die vier gemeinsamen Kinder kümmert, oder der Anwältin, deren fahrradbegeisterter Ehemann am Stadtrand ein Fahrradgeschäft führt, oder die des Grundschullehrers, der mit einer Ärztin verheiratet ist, dann ermutigt mich das. Diese Paare haben ihr Glück gefunden.

Eine moderne Lebensvision

Ich bin nicht der Ansicht, dass der »Beginn« der Ära der Alpha-Frau das »Ende« des Mannes bedeutet. Diese neue Ära bedeutet nicht, dass Frauen »oben« und Männer »unten« sind. Alpha heißt nicht »besser«, und Beta tut es ebenso

wenig. Die Alpha- und Beta-Menschen dieser Welt können sich vielmehr gegenseitig ausgleichen, die jeweiligen Kanten glätten. Alpha-Menschen brauchen einen Anteil Beta und Beta-Menschen einen Anteil Alpha in sich, um eine abgerundete Persönlichkeit zu besitzen und im 21. Jahrhundert erfolgreich bestehen zu können. Sie werden noch aufgezeigt bekommen, wie das in Beziehungen funktioniert.

Ich werde Ihnen helfen, herauszufinden, wer Sie sind, und eine Beziehung zu finden, die am besten zu Ihnen passt. Ich werde ein großartiges therapeutisches Instrument erläutern – das Konzept der *positiven Komplementarität*, das heißt die Art, wie Paare ihre Stärken und Schwächen gegenseitig ausgleichen –, um eine Beziehung mit einer starken und nachhaltigen Struktur aufzubauen. Ich werde darüber sprechen, inwiefern eine übereinstimmende Lebensauffassung, einschließlich der Vorstellung von einer Partnerschaft, wahrscheinlich der beste Indikator für eine erfolgreiche Ehe ist. Die neuen Geschlechterrollen erfordern neue Paradigmen zum Verständnis der Politik und der Dynamik von Beziehungen. Da die Geschlechterrollen fließend geworden sind, wurden auch die zuvor felsenfesten Merkmale von Mann und Frau aufgeweicht. Davon können alle in vollem Umfang profitieren.

Wir leben in verwirrenden Zeiten. Die Alpha-Frau-/Beta-Mann-Beziehung läuft jenen kulturellen Traditionen zuwider, die wir alle gelernt haben. Und so vieles mehr verstößt außerdem gegen die althergebrachten Traditionen, dass es in den Köpfen der Soziologen und Psychologen nur so

schwirrt: die erst in unserer Zeit aufgekommene Entscheidung vieler Frauen, später zu heiraten oder gar nicht zu heiraten, ein ausgedehntes Junggesellinnendasein zu genießen und ein Leben als alleinerziehende Mutter, egal ob gewollt oder durch eine Scheidung bedingt. Welch schöne Herausforderung!

Das Aha-Erlebnis

Wenn eine Klientin zum ersten Mal zu mir in die Praxis kommt, geht es meist darum, dass ihr eine unschöne Trennung Kummer bereitet oder eine Beziehung einfach nicht zustande kommt. Die Erfahrungen mit Männern haben ihr zugesetzt, und sie ist frustriert und der Verzweiflung nahe. Die ersten Sitzungen verbringe ich damit, sie möglichst gut kennenzulernen. Ich ermuntere sie, mir ihre Lebensgeschichte zu erzählen: ihre Erfolge und Enttäuschungen, ihre Sehnsüchte und Wünsche. Ich frage, wie sie sich die Zukunft vorstellt, nach ihren Werten und ihren Entscheidungen und ihrem Verhalten in Beziehungen. So gewinne ich auch ein klares Bild von dem Mann oder den Männern, mit denen sie ausgeht, und von ihren Beziehungen im Allgemeinen. Da ich mein Therapieangebot im Sinne einer interaktiven Partnerschaft verstehe, erarbeiten wir das Muster ihres Liebeslebens gemeinsam. In der dritten oder vierten Sitzung habe ich meist ein Bild davon gewonnen, weshalb sie bei der Partnersuche keinen Erfolg hat.

Da meine Klientinnen gewöhnlich in den meisten Bereichen ihres Lebens erfolgreich sind, konzentriere ich mich auf den Aspekt, der sie daran hindert, die gleiche Art von Erfüllung in ihren Beziehungen zu erleben. Ich scheue nie davor zurück, Anwältin, Ratgeberin und Vertraute einer Klientin zu sein, und bin sehr direkt, wenn es um wichtige Punkte geht.

Ich leide mit vielen mutigen Klientinnen mit, wenn sie sich der einschneidenden persönlichen Herausforderung stellen und sich schließlich für ein Leben als alleinerziehende Mutter entscheiden. Jüngere Frauen werden von mir beraten, wie sie es vermeiden können, auf das falsche Pferd zu setzen – das heißt, woran sie erkennen, wann es an der Zeit ist, den Typen, mit dem sie lediglich Spaß haben, aber keine wirkliche Perspektive, aufzugeben, um sich auf jemanden zu konzentrieren, der wirklich mit ihnen an einem Strang zieht. So manche Alpha-Frau, die um die 30 anfängt, nach einer ernsthaften Beziehung Ausschau zu halten, stellt vielleicht fest, dass die Männer in ihrem Alter sich nicht festlegen wollen, und schon gar nicht unter Druck, und lieber mit jüngeren Frauen ausgehen. Wenn das auch auf Sie zutrifft, werde ich mit Ihnen durchgehen, welche Optionen Sie haben und wie Sie sich mit Blick auf eine großartige Zukunft selbst neu erfinden können. (Vertrauen Sie mir, das können Sie durchaus.)

In meinem gemütlichen Büro haben Männer und Frauen die seltene Chance, sich in die Herzen blicken zu lassen. Ich werde Ihnen aufzeigen, inwieweit, ob nun zum Guten oder

zum Schlechten, das Online-Dating und technische Geräte alle Bereiche der uralten Suche nach Sex, Liebe und ernsten Beziehungen revolutioniert haben. Ich sage es mal ganz direkt: Ja, die neuen Möglichkeiten sind bequem und hilfreich, aber auch nein, denn Sie sind mehr als nur ein Algorithmus.

Es bereitet mir Freude, Beziehungsmuster zu analysieren und Menschen dabei zu helfen, ihre Erwartungen noch mal zu überprüfen und ihre Liebesbeziehungen wieder in Balance zu bringen. Es ist ein ständiges Drama, in dem Männer und Frauen heutzutage die Hauptrollen tauschen. Jede starke, unabhängige Frau, mit der ich arbeite, will eine Beziehung mit einem flexiblen, anpassungsfähigen Partner – einem, der sie liebt, wertschätzt und respektiert. Solange ihre Fahrt auf der wilden Achterbahn des Datens noch nicht zu Ende ist, begleite ich sie, und ich helfe ihr dabei, an der richtigen Stelle auf die Bremse zu treten. Ich arbeite mit Männern, die damit zu kämpfen haben, dass die wirtschaftliche Realität und die Merkmale der Männlichkeit neu definiert werden. Ich werde die faszinierenden Geschichten, die mir meine Klientinnen erzählen, an Sie weitergeben. Sie werden sie in hohem Maße auf sich übertragen können, und ich bin todsicher, dass Sie ein Aha-Erlebnis nach dem anderen haben werden.

Mein Büro ist ein weit geöffnetes Fenster in die Zukunft der Beziehungen in unserer Gesellschaft. Der Ausblick von hier, kompliziert, anspruchsvoll und aufregend, lässt mich zu der Ansicht gelangen, dass Männer und Frauen, zu deren Idealen eine Gleichstellung auf Basis neu definierter Ge-

schlechterrollen gehört, auf ihre Ideale hinarbeiten und diese praktizieren können. Das macht mich, was die Zukunft anbelangt, zuversichtlich. Ich möchte meinen Optimismus und mein Know-how an Sie alle weitergeben, Alpha- und Beta-Menschen, Singles, Verheiratete und Geschiedene, egal, ob Sie Kinder haben oder nicht.

Das Alpha-/ Beta-Spektrum

Vorweg ein radikaler Gedanke: Nehmen wir einmal an, dass die meisten Persönlichkeitsmerkmale von Männern und Frauen kulturell bedingt sind, und nehmen wir weiter an, dass all die endlosen Diskussionen, die Sie über die enormen Unterschiede zwischen den Geschlechtern und die daraus resultierende Kommunikationslücke gehört haben, übertrieben sind. Nehmen wir einen Moment lang an, dass zwischen Männern und Frauen mehr *Ähnlichkeiten* als Unterschiede bestehen.

Ich will damit nicht behaupten, dass die Geschlechter aufgehoben sind, doch in der soziologischen und neurobiologischen Forschung liegen wichtige Indizien dafür vor, dass es beim kulturell akzeptablen Verhalten von Männern und Frauen eher um gesellschaftliche Normen geht als um Biologie. Während meiner Ausbildung als Psychoanalytikerin hat man mir beigebracht, dass Männer von Natur aus aggressiver sind und Frauen passiver, weil sich die Geschlechtsorgane des Mannes außerhalb des Körpers befinden und die der Frau im Körper liegen. Selbst für mich als junge, ungeschulte

Therapeutin hörte sich das an wie großer Mist. Denn was ist zum Beispiel mit den Brüsten? Sie ragen doch hervor, direkt aus dem Brustkorb der Frau – welche Erklärung hat die Theorie von der weiblichen Passivität dafür, Dr. Freud?

Im Jahr 2005 veröffentlichte Dr. Janet Hyde eine berühmte Studie zur Geschlechter- und Sexualforschung im Hinblick auf die Ähnlichkeit der Geschlechter. Dr. Hyde, Psychologin an der University of Wisconsin-Madison, nahm sich dabei das sogenannte Geschlechterdifferenzenmodell vor, in dem behauptet wird, dass Frauen und Männer sich in biologischer und psychologischer Hinsicht grundlegend voneinander unterscheiden; dazu untersuchte sie Studienarbeiten zu diesem Thema aus den vergangenen zwei Jahrzehnten, insgesamt 46 Stück. Und zu welchem Ergebnis gelangte sie schließlich? Das Geschlecht eines Menschen hat *wenig oder gar keinen* Einfluss auf die meisten psychologischen Wesensmerkmale, Aggressivität und Passivität eingeschlossen.

Dr. Hyde wies außerdem darauf hin, dass Männern und Frauen vermittelt würde, sie stammten von »unterschiedlichen Planeten« und sprächen darum unterschiedliche Sprachen. Bedauerlicherweise, so ihr Kommentar, sind diese Vorstellungen derart weit verbreitet, dass sie zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen werden: Männer lernen, dass sie schlechte Gesprächspartner sind und nicht mit Gefühlen umgehen können, also machen sie dicht, nur um zu beweisen, dass dem so ist. Frauen erzählt man, dass sie nicht für Führungsrollen bestimmt sind, also bremsen sie in sicherer Entfernung ab und geben sich mit Betätigungen zu-

frieden, die eher ihren »natürlichen« Talenten entsprechen (wie das Aufziehen von Kindern). Wenn Sie darüber nachdenken, welch ungeheuren Tribut Ansichten dieser Art im Berufs- und Privatleben von Frauen und Männern gefordert haben, wächst in Ihnen vielleicht auch die Überzeugung, dass es an der Zeit ist, etwas daran zu ändern. Mir jedenfalls geht es so.

In den 1950er- und 1960er-Jahren waren Alpha-Mann und Beta-Frau das ideale Paar. Sie ergänzten einander: er, der dominante Brotverdiener, sie, die achtbare Hausfrau und Mutter, im deutschen Fernsehen verkörpert durch die Figur der Trude Schölermann aus der Fernsehserie »Unsere Nachbarn heute abend – Familie Schölermann« und andere idealisierte 1950er-Jahre-Hausfrauen. In der von einer aufstrebenden Wirtschaft geprägten Nachkriegszeit gaben diese Geschlechterrollen der Kleinfamilie Stabilität. Das war insofern sinnvoll, als beide Partner klar definierte Rollen innehatten. Doch jene kulturell festgelegten Normen für Frauen wurden immer verzerrter und extremer, sodass die Frauen, angefeuert von der Gegenkultur der 1960er-Jahre, gegen die enge Definition von Weiblichkeit rebellierten, was die Frauenbewegung in Gang setzte.

Und doch umgibt den Alpha-Mann noch immer der Mythos, der männlichste und begehrenswerteste aller Männer zu sein, und auf der Männlichkeitsskala schneiden Beta-Männer noch immer schlecht ab. Alpha-Frauen werden als aggressive, zickige und unweibliche Wesen karikiert, während die unterwürfige Beta-Frau von einst starke Sehnsüchte

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Sonya Rhodes, Susan Schneider

Die Alpha-Frau und die Liebe

Wie starke Frauen ihren Partner finden

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17478-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2015

Das Beziehungsbuch für das 21. Jahrhundert!

Die moderne Frau – ambitioniert, selbstsicher und engagiert – muss ihr Licht nicht unter den Scheffel stellen, um auch Glück in der Liebe zu haben. Im Gegenteil: Nur wer sich selbst treu bleibt, hat realistische Chancen, den Mann fürs Leben zu finden. Sonya Rhodes zeigt, wie starke Frauen Alpha-Männchen aussortieren und mit dem richtigen Partner eine Beziehung auf Augenhöhe führen können.



[Der Titel im Katalog](#)