

Andrea Jolander
Treffen sich zwei Neurosen ...

ANDREA JOLANDER

**TREFFEN
SICH ZWEI
NEUROSEN**

Warum Männer und Frauen sich
das Leben so schwer machen

HEYNE <



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Pamo House liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Copyright © 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Angelika Lieke, München

Umschlaggestaltung und Coverillustration: Nele Schütz Design, München

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany 2014

ISBN: 978-3-453-20003-6

www.heyne.de

INHALT

Vorwort	7
Kapitel 1: Leben und lieben lernen	17
Die ersten Weichen sind rosa und hellblau	17
Wenn du denkst, du denkst, dann denkst du nur, du denkst	22
Kapitel 2: Der Nicht-wie-Mama-Mann	31
Der Penisneid hat abgedankt	31
Du bist so ein Mädchen!	34
Wenn der Umweg in die Irre führt	41
Aufrüstung im Zwergenland	45
Wo Schokolade klug macht und der Storch die Kinder bringt	54
Lieber verkatert als verzärtelt	58
Pierre de Coubertin und der Cola-light-Mann	66
Vom Einparken	72
... und vom Totfahren	80

Kapitel 3: Barbies und fette Schnecken	89
Von der Haus- zur Superfrau	89
Warum wir nachahmen, was wir doof finden	95
Die Schildchen des Schreckens	104
Wie man lernt, eine Frau zu sein	112
Wann Frauen den Mund halten sollten	116
Multitasking-Terror	120
Krieg der Hefezöpfe	128
Kapitel 4: Wenn Welten aufeinanderprallen	135
Was uns anzieht	135
Gebrauchsanweisungen	141
Von Spätzündern und Nesthockern	145
Und es hat Zoom gemacht	151
Die Falschen und die Richtigen	160
Dreizehn Minuten sind lang – Nette Männer und das Sex-Dilemma	169
Streiten und Vertragen	177
Frauen und ihr Ken	181
Herd und Kita	187
Was genau ist eigentlich eine Hausfrau?	190
Was sucht jemand, der untreu ist?	200
Lieber bunt statt schwarz und weiß	215
Dank	221

VORWORT

»Ist es ein Junge oder ein Mädchen?«

So lautete früher die erste Frage nach der Geburt. Auch heute wird sie oft noch vor der Frage nach der Gesundheit des Kindes gestellt. Kaum hat sich der Schwangerschaftsteststreifen verfärbt, überlegt man sich für das Zellhäufchen einen Namen, und auch dabei muss das mögliche Geschlecht bereits bedacht werden. Schließlich soll später jeder wissen, ob er es mit einer Frau oder einem Mann zu tun hat, selbst wenn er dem Betreffenden nie begegnet und nur auf schriftlichem oder elektronischem Wege mit ihm oder ihr zu tun hat. Nach wie vor ist es für uns von ungeheurer Wichtigkeit, ob jemand zwei X-Chromosomen oder ein X- und ein Y-Chromosom hat, und wenn wir ihn diesbezüglich nicht eindeutig einordnen können, sind wir irritiert.

So einfach ist es jedoch nicht. Allein in Deutschland leben Schätzungen zufolge zwischen 80 000 und 100 000 Menschen, die nicht eindeutig dem einen oder anderen Geschlecht zuzuordnen sind. Dennoch wurde noch bis 2013 von Ärzten und Eltern verlangt, sich für eine der beiden Geschlechtskategorien zu entscheiden, und man mutete schon Babys sogenannte »geschlechtsangleichende« Operationen zu, oft mit schwerwiegenden körperlichen und psychischen Folgen.

Schon bevor wir einen Menschen überhaupt kennenlernen, wollen wir wissen, ob er Männchen oder Weibchen ist. Was er zwischen den Beinen hat, interessiert uns, zumindest für die erste grobe Einordnung, mehr als das, was er im Kopf hat. Also muss diese biologische Unterscheidung doch wohl einen ganz entscheidenden Unterschied machen. Männer und Frauen müssen so grundlegend verschieden sein, dass ihr Geschlecht eine größere Rolle spielt als alles andere. Oder?

Bei allem gibt es Moden. Bei Diäten, bei Rocklängen, sogar bei Weltanschauungen. Auch bei der Frage, was denn nun ein richtiger Mann oder eine richtige Frau ist, wechselt die Mode ab und zu mal. Lange Zeit hatte man sich darüber, was denn nun weiblich und was männlich sei, nicht übermäßig viele Gedanken gemacht. Männer waren Männer, Frauen Frauen, und damit hatte es sich.

Vor einigen Jahrzehnten waren viele dann plötzlich der Meinung, Kinder würden, was ihr Geschlecht betrifft, zwar grob in zwei Varianten geliefert, allerdings spiele das keine große Rolle. Man brauche Jungen und Mädchen nur völlig gleich zu erziehen, und schon gebe es keine Mann-Frau-Konflikte mehr und obendrein den Weltfrieden. Allerdings musste man irgendwann erkennen, dass kleine Mädchen sich in der Regel wenig dafür begeistern lassen, die Buddelkiste mit Baufahrzeugen zu durchpflügen, und dass kleine Jungs selten Neigung verspüren, die Glitzermähne eines Plastikponys zu kämmen. Abgesehen von einigen Unbelehrbaren räumten die meisten nun mehr oder weniger zähneknirschend ein, dass Jungs und Mädchen vielleicht doch unterschiedlich ticken. Es folgte eine Flut von Büchern, in denen erklärt wird, warum Männer dies

nicht können und Frauen jenes nicht. Also war wieder einmal die Moderichtung auf dem Vormarsch, die verkündet, Frauen seien nun einmal Frauen und Männer Männer, und die Unterschiede zwischen ihnen beeinflussten uns offenbar doch viel stärker, als wir dies wahrhaben wollten.

Aber was stimmt denn nun? Gibt es diese naturgegebenen Unterschiede zwischen den Geschlechtern, die über die Anatomie hinausgehen, oder gibt es sie nicht? Und falls doch, wie bedeutsam sind sie? Wenn schon die Dreijährigen Supermacho und Prinzessin spielen – dann muss das doch etwas mit den Genen zu tun haben! Schließlich tun das zum Entsetzen ihrer Eltern auch diejenigen Kinder, die man absichtlich nicht besonders geschlechtsspezifisch erzogen hat.

Inwieweit Männer- und Frauenhirne sich unterscheiden, wissen wir heute erheblich besser als noch vor hundert Jahren, ebenso, welche unterschiedlichen Hormonmixturen durch unsere Blutbahnen kreisen. Darüber, was das für unser Fühlen, Denken und Handeln bedeutet, wird allerdings häufig noch ebenso viel Unsinn verbreitet wie zur Zeit unserer Urgroßeltern. Vieles spricht dafür, dass wir das meiste, was wir für naturgegebene Unterschiede zwischen den Geschlechtern hielten, selbst produzieren.

Wenn also tatsächlich vieles von dem, was wir für typisch männlich oder typisch weiblich halten, eben nicht »auf den Genen« ist und nichts mit der Struktur unseres Gehirns zu tun hat – woher nehmen wir dann unsere Vorstellungen darüber?

Psychotherapeuten gehen davon aus, dass wir uns einen Großteil unseres Rollenverständnisses als Kind bei unseren Eltern abgesehen haben. Man sagt Psychotherapeuten gern

nach, sie hätten es »immer mit der Kindheit«, heißt, sie würden den frühen Lebenserfahrungen auch beim Erwachsenen noch große Bedeutung beimessen. Das Ausmaß, in dem sie das tun, hängt mit ihrer theoretischen Ausrichtung zusammen. Ich bin Tiefenpsychologin und gehöre damit einer Richtung an, die, wie schon der Name sagt, gern mal in den lebensgeschichtlich tieferen Schichten buddelt. Dabei stößt man unweigerlich auf das Unbewusste, das uns in diesem Buch häufig begegnet wird. Bei dem, was wir über das Mann- und Frausein denken, hat es eine ganze Menge mitzureden, wie ich Ihnen anhand von verschiedenen Beispielen noch aufzeigen werde. Auch wenn es um die Frage geht, wie Umwelt und Medien unsere Meinung diesbezüglich prägen, spielt es eine enorm große Rolle.

In Zeiten der *political correctness* gilt es beispielsweise mittlerweile als unfein, unterschiedlichen Nationalitäten bestimmte Eigenschaften zuweisen zu wollen. Was die Geschlechter betrifft, tun viele dies allerdings noch immer mit Begeisterung. Wie oft kommt uns »typisch Frau« oder »typisch Mann« über die Lippen, obwohl wir doch jeden Tag die Erfahrung machen, dass unser Leben sich längst nicht mehr in diese Kästchen pressen lässt. Als ich das letzte Mal im Baumarkt war, standen an der Kasse nur Männer mit baumarkt-untypischen Minieinkäufen und Frauen, die schwere Bretter und lange Stangen auf ihre Wagen luden. Bestimmt war das Zufall, aber es fiel offensichtlich auch niemandem besonders auf.

Dennoch scheint die Beantwortung der Frage, welche Eigenschaften mit unserem biologischen Geschlecht einherge-

hen, weiterhin ein faszinierendes Thema zu sein. Wenn man zum Zwecke der Paarung unterwegs ist, spielt es natürlich eine ungeheuer große Rolle, ob das attraktive Wesen, das mir gegenübersteht, dem von mir sexuell bevorzugten Geschlecht angehört. Aber sonst?

Zur Fortpflanzung braucht man Männer und Frauen, seit Anbeginn der Menschheit. Und lange Zeit erschien eine Aufgabenteilung zwischen ihnen auch überaus sinnvoll. Frauen wurden häufig schwanger (wenn auch oft nicht viele ihrer Kinder überlebten), also versorgten sie den Nachwuchs und rührten nebenbei im Pilzeintopf. Die körperlich stärkeren Männer gingen auf die Jagd.

Erst seit wenigen Generationen gibt es zuverlässige Verhütungsmittel, die es den Frauen ermöglichen, selbst zu entscheiden, ob und wann sie Mutter werden wollen. In den wenigsten Berufen ist heute der gefragt, der die größte Körperkraft mitbringt. Unseren Pilzeintopf holen wir aus der Tiefkühltruhe oder bestellen ihn im Restaurant, und kaum noch jemand hält uns für eine Rabenmutter, wenn wir die Sprösslinge in die Kita bringen. Auch wenn es hier und da noch hakelt, sind zumindest in unserer Kultur alle Bedingungen für eine individuelle Lebensgestaltung günstig, die mehr Entscheidungsmöglichkeiten lässt als lediglich die zwischen Mammutötter und Eintopfbrüher.

Dass wir dennoch diese Zweiteilung nach wie vor auch dort noch bedeutsam finden, wo sie wenig oder gar nichts verloren hat, hängt zum Teil wahrscheinlich damit zusammen, dass Einordnungen prinzipiell das Leben erleichtern. Noch heute

entscheiden wir in Sekundenbruchteilen, ob jemand, den wir kennenlernen, als eher freundlich oder eher feindselig einzustufen ist. So, wie unsere Vorfahren ihre Lebenserwartung erheblich steigern konnten, indem sie möglichst schnell herausfanden, ob sie ein Tier als potenzielle Nahrung betrachten durften oder ob es vielleicht genau umgekehrt war.

Schwierig wird es immer dort, wo Einordnungen nicht hilfreich sind, sondern im Gegenteil uns selbst oder andere in ihren Möglichkeiten beschneiden.

Häufig habe ich von Patientinnen beispielsweise gehört: »Meine ältere Schwester war immer die Schöne, ich die Kluge und die Jüngste die Schwierige.« Bei näherem Nachfragen (und dem zusätzlichen Betrachten alter Fotos) stellte sich dann heraus, dass weder Schönheit noch Klugheit oder Verhaltensauffälligkeit wirklich so eindeutig verteilt waren, sondern dass die Eltern selbst diese Rollen erst festlegten.

Viele Menschen brauchen also ganz offensichtlich diese Einordnungen. Sie haben leider etwas verloren, worüber sie als Kinder noch in hohem Maße verfügt haben: Neugier. Sie fühlen sich von der Vielfalt und Farbigkeit der Welt überfordert und reduzieren sie lieber auf Schwarz oder Weiß. Gut oder Böse. Richtig oder Falsch. Mann oder Frau.

Es wird wohl noch einige Zeit dauern, bis die Geschlechtszugehörigkeit für uns eine Eigenschaft unter anderen sein wird und nicht die eine, die alles andere überlagert.

Psychotherapeuten haben gelernt, genau hinzuschauen, jeden Menschen als Individuum wahrzunehmen und ihn nicht in eine Schablone zu pressen. Wir wissen, dass es Menschen gut-

tut, wenn man ihnen in der Kindheit Halt und Unterstützung gibt, und dass es ihnen ebenso schadet, wenn man sie zu sehr einengt, wie wenn man sie zu früh allein lässt. Allzu strikte Festlegungen sind uns Therapeuten eher unbehaglich – vor allem, wenn sie einer wissenschaftlichen Grundlage entbehren. Wir halten so wenig davon, schon Kindern beibiegen zu wollen, wie ein richtiger Junge oder ein richtiges Mädchen sich zu verhalten haben, wie wir es ablehnen, ein Kind partout daran hindern zu wollen, sein Mädchen- oder Jungesein ausleben zu wollen. Etiketten-Verpassen ist etwas, das Psychotherapeuten hassen wie die Pest.

Ach, das überrascht Sie? Sie dachten, wir sind die Meister im Etiketten-Verpassen? Keine Ahnung, wie Sie darauf kommen. Offenbar kennen Sie Psychotherapeuten nur aus schlechten Filmen und noch schlechteren Witzen. Allenfalls lassen wir uns von den Krankenkassen dazu zwingen, unsere Patienten in ein Diagnoseschema zu zwingen, und selbst das tun wir meistens nur ungern. Wir haben es einfach mehr mit der Individualität. Wir glauben, dass es für Menschen am gesündesten ist, wenn sie herausfinden können, was ihrem ganz eigenen Wesen und ihren ganz eigenen Bedürfnissen entspricht, zumindest, solange sie andere damit nicht schädigen oder ihnen allzu sehr auf den Wecker fallen.

Wir Psychotherapeuten halten es für vorteilhaft, wenn Menschen sich selbst ein bisschen kennen. Man muss sich dann nicht so oft über sich wundern (oder andere über sich wundern lassen), kann seine Verhaltensweisen besser einschätzen und wird voraussichtlich auch mit geringerer Wahrscheinlichkeit psychisch krank.

Für unsere Patienten ist es zu Anfang einer Behandlung (und für den Rest der Bevölkerung grundsätzlich) schwer zu schlucken, dass wir keine einfachen Einteilungen vornehmen und schlichte Merksätze ausgeben, mit denen man geschmeidig und verletzungsfrei durchs Leben kommt. Sondern dass wir ihnen zeigen: Es gibt nur einen Maßstab, der gültig ist, und das ist dein eigener. Deshalb reagiere ich auch so hochallergisch auf jeden, der mir verkaufen will, irgendwie seien doch alle Männer so und alle Frauen anders. Ich habe nämlich noch niemanden getroffen, für den diese Festlegung hilfreich war, aber schon viele, denen sie sehr geschadet hat.

Wenn Sie mir einmal außerhalb von Buchdeckeln, in freier Wildbahn sozusagen, begegnen und mir gründlich auf den Wecker fallen wollen, brauchen Sie nur Sätze von sich zu geben wie »Männer können nun mal nicht treu sein« oder »Alle Frauen stehen auf George Clooney«.

Viel ist in den vergangenen Jahren darüber geschrieben worden, dass die größten Machos sich heute dort finden, wo Bildungs- und Zukunftschancen am geringsten sind. Zurzeit scheinen es vor allem die Jungs zu sein, die ins Hintertreffen geraten. Seit die Mädchen auf dem Vormarsch sind, weil Frauen sich nicht mehr einreden lassen, dass sie alles Mögliche nicht so gut können, geht es mit ihren männlichen Altersgenossen bergab. Bei den Abiturientenzahlen liegen die Mädchen vorn, bei den Schulabbrechern die Jungen. Woran liegt das? Haben die Frauen es übertrieben mit der Emanzipation und sollten sich gefälligst wieder ein bisschen zurücknehmen,

damit das offenbar doch nicht so robuste männliche Selbstwertgefühl keinen Schaden nimmt?

Ich vermag nicht zu glauben, dass wir weiterkommen, indem wir wieder zurückgehen. Außerdem – wie wäre es um die Stärke der Männer bestellt, wenn sie sich nur entfalten könnte, solange das andere Geschlecht entweder unterdrückt wird oder sich absichtlich doof stellt? Nein, auf diese Art von Stärke können die meisten Männer unseres Kulturkreises mittlerweile verzichten. Und auf die, die es nicht können, können die Frauen verzichten.

Unsere Zeit und unsere Kultur bieten die Möglichkeit, sich selbst zu entfalten, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zum Blühen zu bringen. Dabei bin ich nicht übertrieben optimistisch. Schließlich kommen zu uns Psychotherapeuten genau die Menschen, deren Potenzial Fesseln angelegt wurden, die nicht wissen, was ihnen guttut, denen es mitunter schwerfällt, den einfachsten Erfordernissen des Alltags nachzukommen.

In diesem Buch möchte ich mich auf die spezielle Form von Fesseln beschränken, die wir uns selbst anlegen, wenn wir in allzu begrenzten Vorstellungen darüber verharren, was männlich und was weiblich ist.

Was ist mit den Jungen und Männern los? Warum machen sie sich das Leben so schwer? Damit werden wir uns im zweiten Teil beschäftigen. Im dritten Teil geht es darum, wie das Verharren in der herkömmlichen Geschlechterrolle sich negativ auf Frauen auswirken kann, und im vierten Teil darum, was passiert, wenn die zwei Geschlechter schließlich aufeinandertreffen.

Doch zunächst werden wir uns anschauen, welche Rolle der Teil von uns bei der ganzen Geschichte spielt, der uns spätestens begleitet, seit wir unseren ersten Schrei getan haben. Nein, er befindet sich nicht zwischen unseren Beinen. Er ist unsichtbar, die meisten Menschen haben keine Ahnung, dass er überhaupt existiert, und er prägt in entscheidendem Maße unser Denken und unsere Entscheidungen.

Keine Angst, was Sie hier in der Hand halten, ist weder ein unverständliches Fachbuch noch ein staubiger Ratgeber. Ich möchte nur ein wenig mit Ihnen darüber plaudern, welche riesengroße Rolle unser Unbewusstes spielt, wenn es um das Männer-Frauen-Thema und um die Beziehung der Geschlechter zueinander geht. Vor allem *die* Psychotherapeuten, die es immer mit der Kindheit haben, haben es wie erwähnt ebenso mit dem Unbewussten. (Ja, Sie dürfen es auch »Unerbewusst-sein« nennen, wenn Sie wollen, es ist ja Ihres, da sind Kosennamen okay. Wissenschaftler sprechen allerdings vom Unbewussten.)

Also, begleiten Sie mich bei einer kleinen Exkursion? Wir werden dem Cola-light-Mann begegnen, eine Barbiepuppe vermessen und Erstaunliches über die Wirksamkeit von Vibratoren erfahren.

Zwischendurch können Sie auch mal einen kurzen Blick durchs Schlüsselloch in meinen Alltag als Psychotherapeutin werfen. Und in Ihr eigenes Gehirn.

LEBEN UND LIEBEN LERNEN

Die ersten Weichen sind rosa und hellblau

Zunächst einmal müssen wir über die Zeit reden, in der wir noch viel zu klein sind, um überhaupt zu wissen, ob wir Mädchen oder Junge sind. Dafür interessiert dieses Thema unsere Umgebung umso brennender. Wahrscheinlich ist unsere Kleidung zunächst überwiegend rosa oder hellblau. »Auf den Genen« hat unsere Spezies diese Unterscheidung übrigens bestimmt nicht. Früher wurde Rot eher mit Männlichkeit in Verbindung gebracht, da es eine bevorzugte Farbe bei Militäruniformen war, und Blau mit Weiblichkeit, da es als Marienfarbe galt.

Erst seit den Zwanzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts ist die Rosa-Hellblau-Einteilung in Mode.

Tragen Babys geschlechtsneutralere Farben ohne aussagekräftige Applikationen wie Puppen oder Lokomotiven darauf, lautet die bevorzugte Frage neugieriger Passanten garantiert:

»Was ist es denn?« Manchen Hundebesitzern ist es unangenehm, wenn ihr Tier ständig am Hinterteil eines anderen herumschnüffelt, aber unsere Eltern geben Fremden Auskunft darüber, was wir unter der Windel haben, und sie tun es stolz und bereitwillig.

Kaum können wir die ersten Worte brabbeln, werden wir von Onkeln und Tanten gefragt: »Ja, was bist du denn? Bist du ein Bubele oder ein Mädele?«

Lange bevor uns selbst dieses Thema auch nur im Entferntesten interessiert, lernen wir: In der Welt, in die wir nun hineinwachsen, ist diese Unterscheidung offenbar von ungeheurer Bedeutung.

Wir selbst haben in diesem Alter allerdings noch erheblich Wichtigeres zu tun, als uns um unsere Geschlechtszugehörigkeit zu kümmern. Jetzt müssen wir erst einmal praktisch alles über das Leben lernen, damit es gelingt.

Bei einer Meeresschildkrötenmutter würde die Vorstellung einer achtzehn Jahre währenden Erziehungspflicht nur auf verwundertes Kopfschütteln stoßen. Sie sucht ein geschütztes Plätzchen an einem sonnigen Strand, hebt eine Grube aus, legt eine größere Anzahl Eier hinein, buddelt das Loch wieder zu und verschwindet auf Nimmerwiedersehen. Sie wird sich nie Sorgen darüber machen, wie viele ihrer Kinder unmittelbar nach dem Schlüpfen von Raubvögeln gefressen werden. Geschweige denn darüber, ob ihnen abends in der Disco jemand K.-o.-Tropfen in den Drink gießt.

Wir Menschen hingegen sind *keine* Nestflüchter. Wir kommen auf die Welt, weil es der Wirtin aus unterschiedlichen

Gründen nicht länger zuzumuten ist, uns zu beherbergen. Nicht deshalb, weil wir jetzt groß genug sind, uns der Welt auf eigene Faust zu stellen. Vielmehr geschieht es, obwohl wir noch völlig hilflos sind und auch auf viele Jahre hinaus noch nicht imstande sein werden, für uns selbst zu sorgen. Ab jetzt brauchen wir Menschen, die nicht nur dafür sorgen, dass wir weder verhungern noch erfrieren, sondern die uns die entscheidenden Grundlagen dessen beibringen, was wir über das Leben und über uns selbst wissen müssen. Dafür ist es gut, Eltern zu haben, die im besten Sinne erwachsen sind. Sie dürfen gern auch noch eine Menge kindliche, alberne oder verspielte Anteile in sich haben. Aber sie sollten imstande sein, für sich selbst und andere Verantwortung zu übernehmen, über ein gesundes Maß an Selbstkontrolle verfügen und einigermaßen brauchbare Vorbilder sein.

Die erste Phase unseres Lernens, in der sich der Kern unserer Persönlichkeit bildet, beginnt (spätestens) mit der Geburt und endet mit etwa eineinhalb Jahren. Nach Ansicht vieler Wissenschaftler ist genau diese erste Zeit die wichtigste Phase unseres Lebens überhaupt.

Moment, Moment! Wie soll das denn gehen?, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Wie kann ausgerechnet die Zeit, an die Sie sich nicht erinnern können, so wichtig sein? Schauen wir uns zunächst also an, wie das mit der Erinnerung überhaupt funktioniert und wie Ihr Gedächtnis sich entwickelt hat.

Mit einem halben Jahr konnten Sie sich gerade noch an etwas erinnern, das Sie am Tag zuvor ganz frisch gelernt hatten. Mit einem Dreivierteljahr reichte Ihr Erinnerungsvermögen an ein besonderes Ereignis schon einen Monat zurück, und als

Eineinhalbjähriges konnten Sie sich etwas schon vier Monate lang merken. Aber erst etwa zu der Zeit, als Sie anfangen zu sprechen, blieben Erlebnisse dauerhaft in Ihrem Gedächtnis erhalten.

Hirnforscher gehen davon aus, dass alles, was wir jemals erlebt haben, noch in uns vorhanden ist. Allerdings ist es für uns normalerweise nicht zugänglich. Bei manchen Menschen, die einen Gedächtnisverlust erlitten haben (es sind sehr viel weniger, als man bei der Anzahl von Krimis zu diesem Thema glauben könnte), ist die Blockade, zumindest was die persönlichen Erinnerungen betrifft, absolut. Bei einigen ganz wenigen Menschen auf der Welt hingegen ist diese Blockade komplett zerstört worden, beispielsweise durch einen Unfall. Diese Menschen wissen noch genau, was sie an einem ganz bestimmten Tag vor vierzehn Jahren zum Abendessen hatten. Und am Abend davor und am Abend danach. Sie wissen es von jedem Abend. Sie wissen, welches Wetter an diesem Tag war, welche Kleidung sie trugen und so weiter. Sie erinnern sich an *alles*. Das ist nicht besonders angenehm, denn die Erinnerungen laufen unkontrollierbar in einer Art Endlosschleife vor ihnen ab. Man geht davon aus, dass die Unfähigkeit, sich an alles vollständig erinnern zu können, normalerweise deshalb existiert, damit in unserem Gehirn mehr Platz für anderes ist, vor allem für den Kontakt mit anderen Menschen.

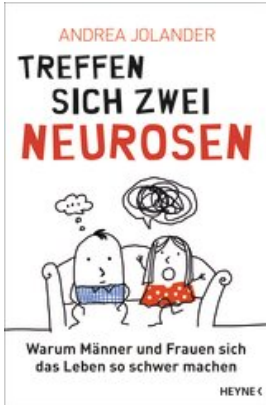
Damit Menschen sich selbst besser verstehen können, ist es hilfreich zu wissen, welche große Rolle für unser Erleben die Bereiche in unserer Erinnerung spielen, zu denen wir *keinen*

Zugang haben. Wenn Hirnforscher sagen, dass das, was *im Augenblick* in unserem Bewusstsein vorhanden ist, nur einen unglaublich winzigen Bruchteil dessen ausmacht, was in unseren Köpfen gespeichert ist, ist das noch einleuchtend.

Schwieriger wird es schon, wenn sie uns nachweisen, dass ein riesengroßer Anteil dessen, was unser Denken und Handeln bestimmt, *unbewusst* ist. Psychoanalytiker erzählen uns das seit über hundert Jahren. »Das Ich ist nicht Herr im eigenen Haus«, meinte einst Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse. Diese Annahme wurde nicht nur zu seiner Zeit mit Unbehagen aufgenommen. Erst hatte Kopernikus verkündet, die Erde sei nicht der Mittelpunkt des Universums, dann kam Darwin und meinte, der Mensch sei nicht die Krone der Schöpfung, und nun sollte man nicht einmal mehr in der eigenen Psyche der Chef sein?

Lange Zeit konnte man Freuds Theorien glauben oder nicht. Die Hirnforscher sind inzwischen allerdings zu der Einsicht gekommen, die Psychoanalytiker hätten noch stark untertrieben mit dem, was das Ausmaß des Unbewussten in uns angeht.

Dass es in Ihnen etwas gibt, das Ihre Handlungen steuert und von dessen Existenz Sie trotzdem keine Ahnung haben, ist kein Grund, sich zu gruseln. In anderen Bereichen gibt es das schließlich auch. Viele Vorgänge laufen im Inneren Ihres Körpers ab, ohne dass Sie es im Geringsten mitkriegen. Von manchen wollen Sie es auch gar nicht so genau wissen, andere wiederum steuern Sie mehr oder weniger bewusst. *Mein Bein schläft gleich ein, ich stell mich mal ein bisschen anders hin*, ist eine einigermaßen bewusste Entscheidung. Ihre Verdauung



Andrea Jolander

Treffen sich zwei Neurosen...

Warum Männer und Frauen sich das Leben so schwer machen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-453-20003-6

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2014

Männer und Frauen – jede Menge Stoff für Zoff

Warum knallt es so oft zwischen den Geschlechtern? Unser Unterbewusstsein sabotiert uns, wo es nur geht! Psychotherapeutin Andrea Jolander erklärt sehr unterhaltsam, was dahintersteckt und warum unser Verstand dabei wenig mitzureden hat. So schärft sie auf unkonventionelle Weise unsere Sinne für das, was Männer und Frauen wirklich ausmacht.

Warum Männer und Frauen oft nicht miteinander können – und manchmal nicht mal mit sich selbst –, entscheidet sich schon früh im Leben. Bereits im Kindesalter wird der Grundstein dafür gelegt, was wir für typisch männlich und weiblich halten. So entstehen Rollenbilder, die uns nicht bewusst sind, uns aber nachhaltig bei der Partnerwahl und im Zusammenleben beeinflussen. Anhand amüsanter Beispiele entlarvt Psychotherapeutin Andrea Jolander den miesen Verräter Unterbewusstsein, sorgt für viele Aha-Erlebnisse und schafft damit Verständnis für uns und den anderen – unverzichtbare Lektüre für eine funktionierende Beziehung und ein großes Lesevergnügen.



[Der Titel im Katalog](#)