



Kanye West und Kim Kardashian

Passen eigentlich ganz gut zusammen. Wenn er bloss nicht so ein Egomane wäre.

Die Aneinanderkettung der Ereignisse, wenn man sich mit dieser Spezies Mann einlässt (siehe Typologie), ist oft die selbe: Am Anfang ist es das Paradies. Diese Männer sind Profis im Umgarnen, sie schenken der Frau anfangs viel Aufmerksamkeit, sie flirten, lieben, begehren. Ihr Spezialgebiet ist es, jede Frau glauben zu lassen, sie sei die Erste, bei der er so intensiv fühlt. «Es gilt das Prinzip: Je narzisstischer ein Mann, umso mehr ist er auf Bestätigung angewiesen», sagt Catherine Herriger, Beziehungstherapeutin aus Bern und Autorin des Buchs «Wandervögler. Warum Männer unbedachter fremd gehen».

Beim ersten grossen Zoff, oft ausgelöst durch Nichtigkeiten, entpuppt sich der sensible Traummann als fieser Tyrann. Ihm geht es vor allem darum, sein Selbstwertgefühl damit aufzupimpfen, eine Frau abzuservieren. Anstatt die Flucht zu ergreifen, kämpft die Frau für die Beziehung – ihrer unwürdig und vor allem chancenlos. «Zwei angeschlagene Selbstwertgefühle ziehen sich oft wie Magnete an», sagt Catherine Herriger. Der Schlüssel, sich aus einer solch unheiligen Allianz zu lösen, sei nur Ehrlichkeit sich selber gegenüber. Man müsse sich immer wieder die Frage stellen: Tut mir die Beziehung gut oder nicht? Nur so kann man irgendwann einen Schlusstrich setzen. Denn um eine Beziehung zu führen, braucht es, wie gesagt, immer zwei. ♦



Die Expertin “KLARTEXT REDEN!”

Beziehungstherapeutin Catherine Herriger, 60, befasst sich in ihrer Praxis seit über dreissig Jahren mit sogenannten unheiligen Beziehungsallianzen.

Warum hören so viele Frauen nicht auf die guten Ratschläge von aussen? Unter der Superfrau-Maske duckt sich ein seit frühesten Jahren verunsichertes Mädchen, das furchtbar Angst hat, in Frage gestellt zu werden und sich entsprechend gegen vernünftige Argumente sperrt. Immer im Glauben: besser diesen als eventuell gar keinen Mann.

Warum lernen sie nicht aus Fehlern? Weil die «tollen Typen» oft glaubwürdige Argumente auf Lager haben, warum sie verletzend, beleidigend, betrügerisch gehandelt haben. Schuld hat die Frau, weil sie nicht genug Zeit, Geduld, Zärtlichkeit, Toleranz etc. aufbrachte.

Und die Frau glaubt das? Ja, oft. Eine in ihrem Selbstwertgefühl verunsicherte Frau denkt dann: Nächstes Mal mache ich es besser und verhalte mich so, dass er nicht an mir zweifelt, dass er wegen mir nicht ausrasst, nicht fremdgehen muss.

Wie sollte man sich verhalten, wenn man sieht, dass Freunde direkt ins Verderben rennen? Das Thema möglichst klar aufs Tapet bringen. Auch wenn die Freundschaft eine Weile darunter leidet. Wichtig ist zu signalisieren, dass die Tür für den Austausch oder für eine Zuflucht immer offen bleibt.