



# Was Männer über die Liebe wissen sollten

---

Und was über  
Frauen  
... und umgekehrt

# Impulsfragen zu Beginn

---

- In welchen Situationen fühlen Sie sich besonders vom Partner geliebt?
- Was brauchen Sie vom Partner, um glücklich zu sein?
- Was glauben Sie, wie Ihr Partner diese Fragen beantworten würde?

# Wichtige Etappen

---

- Was hat das mit Männergesundheit zu tun?
- Was bisher geschah?
- Was sagen Experten zum Thema?
- Was sagt die Forschung dazu?
- Und was die Praxis?
- Und was Mann über Frauen (und umgekehrt) wissen sollte...

# Zusammenhang mit Männergesundheit

---

- Verpartnerte Männer...
- leben länger
- haben seltener chronische Erkrankungen
- leiden seltener unter Demenz
- haben häufigeren und oftmals auch besseren Sex

# Zusammenhang mit Männergesundheit

---

- haben mehr Berührung und triggern damit Oxytocin-Spiegel
- Besonders gesundheitsförderlich:
- Intimität
- Nur: was ist das?

# Intimität

---

- Intimität=Berührung?
- Intimität=Sex?
- Freundschaften?
- Intimus
- Ein Definitionsvorschlag:

# Intimität

---

- Intimität bezeichnet die Qualität einer Beziehung, bei der sich die Partner so zeigen können, wie sie sind...
- .... mit den tiefsten Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen
- Interindividuelle Unterschiede

# Intimität

---

- Beispiele für Intimität
- Wen können Sie ohne Scham in Ihrer unaufgeräumten Wohnung empfangen?
- Wer darf Sie ungeschminkt, unfrisiert und mit Jogging-Hose erleben?

# Intimität

---

- Und Männer?
- Wer darf Sie hilflos, verzweifelt und erschöpft erleben?
- Mit wem reden Sie über Ihre nachlassende Erektion?

# Intimität

---

- Voraussetzungen:
- Vertrauen
- das Eigene wird genauso wichtig genommen wie das Andere
- Selbstregulation/Selbstempathie
- Intimität=Hauptthema des Abends.

# Was bisher geschah

---

- Glücksquelle Partnerschaft
- Verheiratete leben glücklicher
- Glücklich verheiratet oder verheiratet glücklich?
- Glückliche sind häufiger verheiratet

# Partnerschaft

---

- Glücksförderlich sind auch....
- Positive Illusionen vom Partner
- Kleiner Exkurs zum Thema Partnerschaft und Glück:
- Wenn Sie wissen wollen, was Sie zukünftig glücklich macht....

# Kleiner Exkurs

---

- Fragen Sie Ihren Partner.
- Weil: Prognosen sind genauer.
- Und was machen Singles?
- Tagebuch schreiben!

# Dr. Matthias Stiehler

---



# Anja Mahlstedt



# Ann-Marlene Henning



# Warum ich dennoch nicht einpacke....

---

- Differierende Bedürfnislagen
- Unterschiedliche Vorstellungen
- Männer und Frauen verhalten sich auch in der Partnerschaft unterschiedlich, z.B. Kommunikationsstile
- Beziehungswissen bei Männern ausbaufähig

# Was sagt die Forschung

---

- Was wollen Frauen?
- Verlässlichkeit
- Verbundenheit
- Und was wollen Männer am meisten?
- Sex
- Kein Streit

# Prädiktoren....

---

- für Partnerschaftsqualität und -stabilität
- erhöhte Vulnerabilität
- geringe Partnerschaftszufriedenheit zu Beginn der Partnerschaft
- Steiler Abfall der Zufriedenheit
- Frühere Scheidung

# Prädiktoren....

---

- manifeste klinische Störungen  
(Ängste, Depressionen, Psychosen,  
Persönlichkeitsstörungen)
- Kompetenzdefite

# Kompetenzdefizite

---

- Kommunikationskompetenzen
- führen zu späteren Einbußen in der Partnerschaftszufriedenheit
- Kommunikationsdefizite:
  - Verallgemeinernde Kritik
  - Defensive Kommunikation
  - Verächtliche Kommunikation

# Kommunikation

---

- Dominante Kommunikation
- Rückzug aus der Kommunikation

# Stichwort Kommunikation

---

- Unzufriedene Paare verbringen mehr Zeit im Clinch:
- 180 Std. im Jahr
- Zufriedene Paare: 16 Std.
- Gefahr größer für eskalative Ausgänge.
- Unzufriedene Paare nehmen negativ-selektiv wahr.

# John Gottmann

---

- Rennomiertesten Paarforscher
- Sein Ansatz: LoveLab plus Langzeitstudien

# John Gottmann

---

- Emotionales Konto
- Auf dem Konto brauchen wir ein Guthaben, um
- Verletzungen, Streitereien auszugleichen
- Wichtig dabei:

# John Gottmann

---

- Jede Verletzung muss mit fünf Einzahlungen ausgeglichen werden.
- Wie mach ich das?
- Mein Tipp: schaffen Sie ‚Einzahl-Rituale‘.

# 7 Geheimnisse einer

---

- ...glücklichen Ehe.
- Erneuern Sie die Landkarte Ihrer Ehe
- Warum?
- Bei Zweidrittel verschlechtert sich der Zustand der Ehe nach der Geburt des ersten Kindes.

# Glückliche Ehe

---

- Der Rest: keine Verschlechterung
- Davon die Hälfte: Verbesserung
- Grund: Landkarte weiterentwickelt
- Typische Fragen:
  - Einschneidende Erlebnisse?
  - Wichtigsten Lebensphasen?

# Glückliche Ehe

---

- Beste Freunde?
- Lebensträume?
- Worüber redest Du nur mit mir?

# Glückliche Ehe

---

- Wenden Sie sich einander zu!
- Füllen Sie das emotionale Konto des Partners.
- Drei Aktivitäten, von denen Sie sich wünschen, dass der Partner sie mit Ihnen unternimmt.

# Glückliche Ehe

---

- Was sich als besonders effektive Form der Zuwendung erwiesen hat:
- Wie war Dein Tag?
- Unterstützt das dyadische Coping.
- Aber bitte beachten:
- Timing
- Für Männer: keine Lösung anbieten

# Glückliche Ehe

---

- Zeigen Sie Verständnis und ergreifen Sie Partei für den Partner (Wir-gegen-die-anderen-Haltung).
- Drücken Sie Zuneigung aus.

# Glückliche Ehe

---

- Entwickeln Sie eine gute Streitkultur
- Wählen Sie in der Konfliktführung einen sanften Auftakt
- Heißt vor allem: Vermeiden Sie die apokalyptischen Reiter
- Nettikette der Kommunikation:

# Glückliche Ehe

---

- Ich-Botschaften wählen
- das Störende konkret beschreiben
- verbunden mit dem Änderungswunsch
- Schieben Sie nicht (zu viel) auf.

# Konflikt-Kommunikation

---

- Männer geraten schneller in eine physiologische Stressreaktion
- Bei Gefahr geht der Stresspegel steiler in die Höhe
- und braucht länger, um sich wieder abzubauen
- wird durch Externalisierung verstärkt

# Konflikt-Kommunikation

---

- Bei Anspannung: Flooding
- Leerlaufhandlungen
- Mauern
- Was hilft: Pulsoximeter bei Puls über 100 Schlägen/min und Sättigung unter 95%.
- 30min Ablenkung

# Konflikt-Kommunikation

---

- Alternative dazu:
- Internalisierung lernen
- z.B. über Achtsamkeitsübungen, Entspannungstraining
- Sport

# Konflikt-Kommunikation

---

- Womit Konflikteskalationen vermieden werden:
- Rede zur Lage der Nation
- 1x wöchentlich ca 60min treffen, um das Zusammensein zu reflektieren.
- Beginn mit fünf positiven Dingen
- Danach Konfliktthemen

# Konflikt-Kommunikation

---

- Jeder ist mal Sprecher und Zuhörer.
- Der Sprecher stellt seine innere Verfasstheit (Nettikette!)
- Der Zuhörer hört und zu und meldet, das was er oder sie verstanden hat solange zurück, bis der Sprecher sagt, dass er/sie sich verstanden fühlt.

# Konflikt-Kommunikation

---

- Danach wechseln die Rollen.
- Erst wenn beide sich vom anderen verstanden erleben in ihren ggf. unterschiedlichen Ansätzen, werden Konfliktlösungen erarbeitet.

# Gary Chapmann

---

- Die 5 Sprachen der Liebe
- Lob/Anerkennung
- Kleine Liebesbriefe
- Ich liebe Dich
- Komplimente

# 5 Sprachen der Liebe

---

- Drei Aspekte besonders wichtig:
  - 1. Worte sind wichtig!
  - 2. Worte sind wichtig!
  - 3. Worte sind wichtig!

# 5 Sprachen der Liebe

---

- Sprache 2: Zweisamkeit
- Gern mit Partner allein
- Gemeinsame Aktivitäten
- Ungeteilte Aufmerksamkeit
- Übung: Liste mit gemeinschaftlichen Aktivitäten.

# 5 Sprachen der Liebe

---

- Sprache 3: Geschenke, die von Herzen kommen
- Items aus Fragebogen:
- Ich staune, wieviel Gedanken sich mein Partner macht, bevor er mir etwas schenkt.
- Ich liebe es, mit einem Geschenk überrascht zu werden.

# 5 Sprachen der Liebe

---

- Größte Geschenk: Präsenz in Krisenzeiten
- Anregung: Notizbuch mit Geschenkideen anlegen.
- ‚Einkaufsberater‘ fragen

# 5 Sprachen der Liebe

---

- Sprache 4: Hilfsbereitschaft
- Fühle mich geliebt, wenn mein Partner Teil der Hausarbeit übernimmt.
- Gefälligkeiten meines Partners bedeuten mir mehr als Tausend Worte.

# 5 Sprachen der Liebe

---

- Ich kann mich darauf verlassen, dass mir mein Partner mit Rat und Tat zur Seite steht.
- Anregung: Fragen Sie Ihren Partner nach Dingen, wo er/sie mehr Unterstützung benötigt inkl. Priorisierung.

# 5 Sprachen der Liebe

---

- Sprache 5: Berührung/Zärtlichkeit
- im weiten Feld von Berührungen im Alltag bis hin zu Sex
- Anregung: welche Form der Zärtlichkeit/Berührung braucht wer wann?
- Zurück zur Ausgangsfrage:

# 5 Sprachen der Liebe

---

- In welchen Situationen fühlen Sie sich besonders geliebt?
- Was brauchen Sie vom Partner, um sich glücklich zu fühlen?
- Wie würde Ihr Partner die Fragen beantworten?
- Übersetzung in die Sprache der Liebe

# Was Männer über

---

- Frauen wissen sollten und umgekehrt:
- ggf. unterschiedliche Bedürfnislagen
- anderer Kommunikationsstil

# Was Frauen über

---

- Männer wissen sollten:
- Externalisierung
- Flooding

# Was Männer über

---

- Frauen wissen sollten:
- Bedeutung von Freundschaften
- Mit wem besprechen Sie wichtige Dinge?
- Männer: meine Frau natürlich
- Frauen: ?
- Beste Freundin, Mutter oder Schwester

# Studie zur Langlebigkeit

---

- Journal of Epidemiology 1979
- Langzeitstudie 9 Jahre 9000 Probanden.
- Entscheidend für Langlebigkeit ist die Qualität von engsten Beziehungen.
- Männern spielte Ehe-Status eine Rolle

# Studie zur Langlebigkeit

---

- Bei Frauen die Freundschaft zu anderen Frauen.
- In nachfolgenden Untersuchungen spielt der Status Ehe für beide Geschlechter eine Rolle.

# Finale

---

- Meine Favoriten:
- Emotionale Konto
- Rede zur Lage der Nation
- Für Männer:
- Lernen Sie das Internalisieren
- Kleine Übung gefällig?

# Finale

---

- ALI-Übung
- Atmen
- Lächeln
- Innehalten

# Und ein letzter Tipp

---

- Berufsgruppe mit geringer Scheidungsrate:
- Handwerker
- Drehen Sie nicht durch mit Ihren Glückserwartungen

# Ein wirklich letzter Tipp

---

- Nach der Verliebtheitsphase:
- Der Partner ist nicht so traumhaft, wie Sie u.U. gedacht haben.
- Dass der Partner nicht so traumhaft ist, wie Sie glaubten, bedeutet auch:
- SIE müssen auch nicht (zu) traumhaft sein!

# Ein WIRKLICH...

---

- allerletzter Tipp
- Weitere Infos unter
- [www.praxis-vennen.de](http://www.praxis-vennen.de)
- [www.männergesundheit-sh.de](http://www.männergesundheit-sh.de)
- E-Mail: [praxis-vennen@online.de](mailto:praxis-vennen@online.de)
- Vielen Dank!!