

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Peter Ehrenberg

Das Handbuch für die gute Ehefrau

Von Emanzipation bis Arbeitsteilung: Alles, was Frau
wissen muss

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern,
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere
für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung
in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

Vorwort 9

Aufmerksamkeit und Komplimente

Der Morgen 11

Am Arbeitsplatz 14

Endlich Feierabend 18

Wochenende: Shopping oder Fußball? 21

Gelegentliche Aufmerksamkeiten 23

Geschenke und Überraschungen 25

Der Ehe-Knigge

Ein Geheimnis ist ein Geheimnis ist ein Geheimnis 35

Frau A 40

Finger weg vom Werkzeug 43

Gemeinsam ausgehen 44

Party bei uns 52

Das habe ich schon immer so gemacht 59

Jedem das Seine 63

Gemeinsam Sport treiben 66

Hausarbeit: eine Sache für zwei

Waschen und Legen 73

Geteiltes Leid ... 78

Das muss leider sein: Papierkram und Haushaltsgeld 81

Gemeinsame Anschaffungen 86

Die gute Mutter

Und wie soll es denn heißen? 101

Ihre neue Rolle: Mama 103

Urlaub der anderen Art 112

Terroristen des Konsums 117

Fernsehverbot und Stubenarrest 119

Du bist nicht meine Mama! 121

Arbeit und mehr: das Leben außer Haus

Selbstverständlich Karriere:

wenn beide voll berufstätig sind 125

Zur Konferenz 128

Vorsicht, Fettnapf! 131

Fast oben, ganz unten 134

Up and away 137

Du, es wird wieder später ... 141

Vorsicht, Falle! 142

Private Parts: Körperpflege und Intimleben

Auch zu Hause stets gepflegt 145

Body in Bestform 149

Husch, husch ins Bett! 155

Pssst – vertraulich! 165

Diplomatischer Dienst

Unterschiedliche Auffassungen 167

Der Gang übers Glatteis: Familienfeiern 175

Streit und andere Abwechslungen

Konflikte und Krisenherde 189

Erweitern Sie den Horizont 200

Extras

Der Test: Sind Sie eine gute Ehefrau? 211

Die Top Ten der Ärgernisse 218

Die Top Ten der Freuden 218

Literaturhinweise 220

Aufmerksamkeit und Komplimente

Der Morgen

Viele Männer sind morgens ein bisschen muffelig, und sie sind Muffel, weil sie Männer sind. Das liegt möglicherweise in der Evolution begründet – auf jeden Fall wird es gern als Alibi benutzt –, aber schließlich haben sie in grauer Vorzeit meist tagsüber gejagt und abends das Überleben gefeiert.

Möglicherweise liegt es auch an den unterschiedlichen Träumen. Ihr Mann hatte im Schlaf schwer im Kopf zu tun. Während er sich nachts eher mit Gewalt, Sex und Beruf beschäftigt, geht es bei Frauen vermehrt um Familienangehörige und Gefühle. Das berichtet das Magazin »Psychologie heute« unter Berufung auf eine deutsche Langzeitstudie über 40 Jahre mit mehreren tausend Erwachsenen.

So ganz kann der nette Mensch an Ihrer Seite scheinbar nicht aus seiner Rolle hinaus, sosehr die Emanzipation die Beziehungen in den vergangenen Jahrzehnten auch verändert haben mag. Demnach drehen sich Männerträume oft um kör-

perliche Aggression und Sexualität. Außerdem kommen darin mehr Männer als Frauen vor. Häufiger als bei Frauen geht es um die Arbeitswelt, um Waffen und darum, Ziele zu erreichen.

Wenn Frauen dagegen von Aggression träumen, richtet sich diese vorwiegend gegen die Schlafende selbst. In ihrem Schlaf geht es häufiger um traurige Dinge oder solche, die depressiv stimmen. In Frauenträumen kommen beide Geschlechter gleich oft vor. Zentrale Themen sind nahe stehende Personen und Gefühle. Außerdem träumen sie häufiger als Männer von Innenräumen. Zudem tauchen Kleidungsstücke öfter auf – und Haushaltsgegenstände.

Besonders am Morgen fühlt sich Ihr Mann also schlimm. Und noch mehr, wenn er zur Arbeit gehen muss, der Himmel grau durchs Fenster wabert und die Motivation überhaupt im Keller ist, fällt es ihm schwer, den Platz neben Ihnen zu verlassen. Sie nehmen das selbstverständlich als Kompliment und erleichtern ihm den Start in den Tag.

Wie? Als Erstes natürlich mit einem liebevollen »Guten Morgen«, garniert mit einem zärtlichen Kuss. Wenn Sie besser aus dem Bett kommen als er, können Sie ihm ja einfach den Gefallen tun und die Kaffeemaschine anstellen. Und wenn Sie ihm eine Tasse ans Bett bringen? Den dankbaren Blick – wenn auch müde mit halb geschlossenen Augen –, den Sie dafür aus einem stoppeligen, zerknautschten Gesicht erhalten, vergessen Sie den ganzen Tag nicht mehr. Und er vergisst auch Sie den ganzen Tag nicht mehr – trotz Stress im Büro oder wenn ihn die nette Sekretärin wieder mit den Augen anklimpert.

Überhaupt sollten Sie daran denken, dass Kaffee das Leben verlängert. Er beugt nämlich Gallensteinen vor, fördert Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung, fängt freie Radikale ein

und erhöht ganz nebenbei die Fruchtbarkeit! Wenn das keine Argumente sind ...

Ihr Kaffee ersetzt ihm sogar oft schon das Frühstück. Er sollte es aber nicht. Männer neigen dazu, morgens ohne etwas zu essen zur Arbeit zu stürzen. Bringen Sie ihn in die Spur, indem Sie auf einem Frühstück bestehen. Ein Gemeinsames. Und wenn schon Frühstück, dann auch das Ideale: Manche schlagen sich den Bauch voll, andere hungern. Beides ist falsch. Denn ein leichtes Frühstück regt den Stoffwechsel an, und der Organismus kann überflüssiges Körperfett leichter abbauen – der Körper startet prima in den Tag.

Sie beide sollten morgens vor allem langsam verdauliche Kohlenhydrate, die etwa in Vollkornbrot oder Müsli enthalten sind, essen. Das macht schneller satt, der Körper wird gleichmäßig über Stunden mit Energie versorgt. Sie beide werden vor Kraft strotzen!

Vollkornprodukte mit Kohlenhydraten und Ballaststoffen, bestrichen mit einem fettarmen Brotaufstrich wie Quark oder magerem Käse und ergänzt mit Obst, Gurken oder Tomaten, ergeben ein ebenso ideales Frühstück. Auch Marmelade und Honig dürfen es ruhig mal sein. Kleine Sünden verzeiht der Körper. Beim Müsli sollten Sie unbedingt darauf achten, dass nicht zu viel Zucker drin sind. Wozu Zucker, wenn es Obst dazu gibt? Schnippeln Sie ins Müsli, was Ihr Obstkorb hergibt: Äpfel, Bananen, Birnen, Trauben, Kiwis, Orangen, Erdbeeren. Irgendetwas davon sollten Sie im Haus und im Müsli haben. Falls Ihnen morgens die Zeit dazu fehlt, können Sie das Obst am Abend vorher vorbereiten.

Ein Blick auf die Angabe der Inhaltsstoffe lohnt sich, damit Ihr Mann keinen Bauch kriegt und Sie Ihre Figur halten: Viele Müslis sind echte Kalorienbomben, und Sie möchten doch beide attraktiv füreinander bleiben.

Sie sollten zum absoluten Wohlbefinden bitte nur eins nicht vergessen: Der erste kurze Blick in den Sport- und Wirtschaftsteil der Zeitung gehört morgens ihm. Es ist nämlich nicht besonders angenehm, morgens während der Fahrt zur Arbeit oder im Fahrstuhl auf Neuigkeiten angesprochen zu werden, und der Gegenüber merkt dann schnell, das man von gar nichts weiß.

Noch ein größeres Problem als die Zeitung: Wem gehört das Bad? Selig sind diejenigen, die zwei besitzen. Denn laut der Gesellschaft für Konsumforschung verbringt jeder Deutsche rund 36 Minuten pro Tag im Bad.

Also: Ja, in Ordnung, Ihnen gehört das Bad. Erst mal. Ihr Mann versucht ja ohnehin noch im Bett, seinen Kreislauf mit dem von Ihnen liebevoll gebrachten Kaffee in Schwung zu kriegen. Aber irgendwann wird's dann zeitlich vielleicht eng. Unterschätzen Sie nie die Zeit, die auch ein Mann morgens im Badezimmer benötigt. Allein schon für ein unblutiges Rasieren, das intensive Duschen, vielleicht föhnt er sich sogar die Haare, wenn er noch genug besitzt oder sie gar lang trägt. Also geben Sie ihm ebenfalls ein paar entspannte Minuten, ohne Druck auszuüben.

Denn rund zwei Minuten pro Morgen, zusammen eine Stunde pro Monat, benötigt ein Mann für seine Rasur, also einen halben Tag pro Jahr. Verschwendete Zeit irgendwie, die ist schon frustrierend genug.

Am Arbeitsplatz

Zwar war da am Morgen der Kaffee, aber schicken Sie ihm ruhig zwischendurch eine SMS. Es ist die technische Segnung der Moderne.

Denn es bleibt dabei: Männer quatschen nicht gern, sie lieben noch weniger das Säuseln, und schon gar nicht sagen sie im Beisein von Kollegen ein gehauchtes »Ich liebe dich« oder ein geknurrtes »Ja, ich dich auch« ins Schreibtischtelefon. Das ist neben der fristlosen Kündigung der Super-GAU, der Albtraum schlechthin, den ein Mann am Arbeitsplatz erleben kann.

Es fällt Männern generell schwer, über Gefühle zu plaudern. Sie handeln lieber. Während der Arbeitszeit können sie aber nichts tun, und öffentliche private Gespräche stehen überhaupt ganz oben auf dem Index. Ihnen gelingt es vielleicht, am Handy über Privates zu sprechen, aber Ihr Mann trifft so maximal Verabredungen.

Wie aber soll er vor lauter bekannten aufgestellten Ohren darüber plaudern, wie toll er Sie als Ehefrau findet, dass Sie überhaupt das Beste sind, was ihm in seinem Leben passieren konnte, soll er die vergangene Nacht noch einmal mit Worten Revue passieren lassen – und wollen Sie wirklich, dass dabei alle mithören und auch noch das intime »Ich liebe dich« mitbekommen? Nein, Ihr Mann muss nicht noch einmal in aller Öffentlichkeit bestätigen, was Sie längst wissen! Das alles gehört in den wirklich privaten Bereich und niemals in die Öffentlichkeit gezerzt!

Verliebt hin oder her: Das Grinsen und Feixen der Kollegen würden ihn nicht nur den ganzen Tag verfolgen, sondern auch in der Nacht und an den nächsten Tagen. Bei jedem Klingeln des Telefons wird er in Zukunft in Panik ausbrechen und Sie verfluchen. Das wollen Sie ja nicht, denn Sie lieben ihn und wissen, dass er Sie liebt!

Und wenn Sie es trotzdem sooo gerne nochmal hören wollen, dann verlegen Sie sich lieber aufs Absenden und Lesen. Denn eine SMS per Handy ist unverfänglich; sie kann dazu

poetisch und romantisch sein, zumal Sie von Ihrem Ehemann nach der Hochzeit nicht mehr allzu viele Briefe erhalten werden.

Außerdem, auch wenn er es nie zugeben wird: Männer mögen es, eine Liebes-SMS zu erhalten. Es gibt ihnen ein Gefühl der Bestätigung, der Sicherheit.

So nicht!

Nur ein paar hässliche Wörter sollten ein Tabu sein. Etwa solche wie »Schatz«, »Pummelbär«, »Mäuseschwänzchen«. Schatz ist leider tatsächlich der beliebteste Kosename für Männer in Deutschland. Dahinter folgen Hase, Bärchen und Hasi. Fürchterlich!

Noch etwas sollten Sie unbedingt vermeiden: den Besuch an seinem Arbeitsplatz. Da kann es schon mal vorkommen, dass sein Chef keinen Spaß versteht. Denn Ihr Vorbeikommen lenkt ab, es kostet letztlich Arbeitszeit. Nicht nur bei Ihrem Mann, sondern auch bei allen Kollegen, die nun natürlich neugierig hinüberschielen, um sich einen Eindruck von der Gattin zu machen: Wie sieht sie aus, schön oder hässlich, passt sie zu ihm?

Ihr Erscheinen könnte bei Ihrem Mann auch ein Gefühl des Überwachterdens auslösen. Und mancher Kollege wird ihn nun für jemanden halten, der unter dem Pantoffel steht. Überlegen Sie, ob ein Besuch wirklich nötig ist. Wenn Sie wirklich dringend etwas absprechen müssen, etwa, ob er vielleicht das Auto aus der Werkstatt abholen kann, weil man Ihnen für 17 Uhr noch einen Termin aufs Auge gedrückt hat, dann sollten Sie das lieber telefonisch tun. In diesem Fall dürfen Sie natürlich kurz mal anrufen.

Tun Sie ihm also den Gefallen und meiden Sie die Firma außer zu offiziellen Einladungen.

Im Grunde gibt es nur eine Ausnahme: Sie sind in der Firma bestens bekannt. Denn Sie und Ihr Mann haben sich dort kennengelernt. Unwahrscheinlich? Nicht doch!

Laut der Gesellschaft für Erfahrungswissenschaftliche Sozialforschung haben oder hatten 21 Prozent der arbeitenden Bevölkerung zwischen 18 und 60 Jahren eine Affäre am Arbeitsplatz. Über ein Drittel, 38 Prozent der Büroromanzen, endeten gar in einer echten Beziehung. Außerhalb der Firma, also diejenigen, die sich über eine Agentur, in der Kneipe, in der Disco, im Freundeskreis gefunden haben, schafften das lediglich 17 Prozent.

Was Ihr Mann Ihnen in jedem Fall hoch anrechnen muss: Als verheirateter Mann kann er besser mit chronischem Stress am Arbeitsplatz umgehen. Für geschiedene Männer verdoppeln dagegen die ständige berufliche Belastung und die Trennung das Risiko, einen frühen Herztod zu erleiden oder an einer anderen Ursache zu sterben. Also tun Sie Ihrem Mann den Gefallen und bleiben Sie immer mit ihm verheiratet. Er ist ohnehin schon einem viel größeren Risiko ausgesetzt als Sie! Denn Männer haben statistisch gesehen deutlich öfter Arbeitsunfälle als Frauen. Sagt die »Arbeitsunfallstatistik im öffentlichen Dienst«. Das Verhältnis liegt bei 61 zu 39.

Endlich Feierabend

Er kommt nach Hause. Geschafft. In jeder Beziehung. Fordern Sie nicht gleich Zeit für sich ein. Ihr Mann benötigt einen längeren Augenblick zum Abschalten, muss erst mal durchpusten. Bombardieren Sie ihn auch nicht gleich mit Problemen, er wird Ihnen gar nicht richtig zuhören.

Das ist gar nicht mal böse von ihm. Er kann vielleicht nicht anders.

Ihr Mann ist also einfach müde, er hat vielleicht einen Stress-Tag im Job gehabt. Vielleicht möchte er loswerden, dass ein Geschäftsabschluss nicht richtig geklappt hat, der Neue das bessere Büro erhalten hat, er immer die Schmutzarbeit übernehmen muss. Hören Sie nur einfach zu, bestätigen Sie ihn, mehr braucht es nicht, um den Abend harmonisch beginnen zu lassen.

Vielleicht haben Sie ihm deshalb einfach seinen Lieblingscocktail oder einen von Ihnen selbst kreierten gemixt, nachdem Sie sich in der einschlägigen Literatur (siehe Literaturverzeichnis!) dazu schlaugemacht haben.

Es sollte aber nichts Süßes sein, Grundbasis des Getränks können eigentlich nur Martini, Whisky, Rum, Gin, Tequila, Wodka sein, wenn Ihr Mann normal tickt, natürlich nicht alles zusammen.

Sie meinen, er mag tendenziell nur Bier? Sie täuschen sich vielleicht. Denn statistisch gesehen ziehen Männer tatsächlich Wein, Cocktails oder Schnäpse dem Glas Bier vor. Solch ein Cocktail hat sogar in der Serie »Dallas« meist geholfen, einen Fiesling wie J. R. Ewing fröhlicher zu stimmen. Da Sie ja aber mit einem Typen wie Bobby verheiratet sind, sollte bei Ihnen daheim nun das absolute Wohlfühl-Klima herrschen – egal, wie der Tag für ihn auch lief.

Wohlfühl-Abend!

Kleiner Tipp für einen Cocktail, der vielleicht Ihnen beiden schmeckt, erfunden von Charles Schumann, dem legendären Barbesitzer aus München: 3 cl Gin, 1 cl Zitronensaft, 1 Teelöffel Zuckersirup mit Eis in einem Shaker mixen und in ein Champagner-Glas abseihen. Danach das Glas mit Champagner auffüllen.

Den können Sie dann auch mit auf die Couch nehmen oder gleich ins Bett. Ja, warum nicht? Mal so einen richtigen Gammel-Abend zelebrieren, der kann auch entspannen. Ein Drink, eine Kleinigkeit zu essen, danach ein gutes Buch – und schließlich ohne Stress wegdämmern und sich fit schlafen.

Genießen Sie das selbst und helfen Sie Ihrem Mann auch dabei. Entfernen Sie beide alles aus dem Schlafzimmer, was an Arbeit erinnert. Die Raumtemperatur sollten Sie auf 18 bis 20 Grad herunterdrehen. Wenn es zu kalt wird, kuscheln!

Heute mal Pascha

Was für ein Tag. Ausgerechnet heute kommt er später. Sie haben vielleicht selbst gerade nicht die beste Laune, weil Sie sich den Abend ganz anders vorgestellt haben. Nun können Sie die gekauften Kinokarten in die Tonne treten, den reservierten Tisch im In-Restaurant, auf den Sie so lange gewartet haben, abbestellen. Doch seien Sie sich einer Tatsache bewusst: Seine Laune ist auch nicht besser. Und da er so oft charmant den Retter spielt, retten Sie nun diesen verkorksten Abend.

Ihr Mann wird, wenn er nach Hause kommt, genervt sein, die Augen verdrehen – und großen Appetit haben.

So geht's

Sie hören also erst einmal zu, streicheln ihm über den Kopf, geben ihm nicht nur einen dicken Kuss, sondern in allen Klagen recht.

Weil Sie aber eine ganz besonders clevere Ehefrau sind, haben Sie die Wartezeit genutzt und sind in den Supermarkt geflitzt.

Zum Einkaufen. Eine Wahnsinnsidee? Geradezu absurd? Nein, ein besonders gutes Beziehungstraining.

Was war noch einmal sein Lieblingsbier? Welche Wurst mag er gern? Oder doch lieber Käse? Und das Brot? Wie war das, damals, als Sie ihn kennenlernten, was stand da eigentlich im Kühlschrank seiner Junggesellen-Bude außer der sauer gewordenen Milch und der angebrochenen Ravioli-Dose von der Tankstelle, was befand sich von alledem davon später in Ihrem gemeinsamen Kühlschrank?

Sie schieben also Ihren Einkaufswagen durch die Regale, schwelgen in Erinnerungen und langen zu. Dieser Abend wird der schönste seit langer Zeit werden, unvergesslich.

Er denkt, die liebste Ehefrau der Welt zu haben. Und Ihr Mann hat recht. Heute darf er sich als Pascha fühlen.

Das ist an sich nicht schlimm, wenn er nicht verlangt, dass nun jeden Abend ein Bier auf dem Tisch steht, und erwartet, dass Sie ihm vorgewärmte Pantoffeln in den Flur stellen.

Das war schließlich nicht Ihre Absicht, oder? Wo er Ihnen doch versprochen hat, dass Sie sich eigentlich bei ihm immer als Königin fühlen dürfen. Es ist ein Geben und Nehmen. Heute sind Sie dran mit Geben, morgen wieder er.