

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Burger, Doris

Das Handbuch für den guten Ehemann

Von Kompliment bis Hausarbeit: Alles, was Mann 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 7

Ein Mann, ein Wort: Ja, ich will! 7

Aufmerksamkeit und Komplimente 9

So viel Zeit muss sein 10

Hören Sie ihr zu! 17

Komplimente: Die Würze des Liebeslebens 23

Knoten obligatorisch: Vergessen Sie keinen Jahrestag! 30

Mutig und originell: Richtig schenken leicht gemacht 36

Dinner for Two –

und andere willkommene Überraschungen 41

Schutz und Ritterlichkeit 47

Das 1 × 1 des guten Tones: selbstverständlich höflich 47

Herrlich ausgehen! 51

Gemeinsam eingeladen 63

Begleitung auf vielen Wegen 67

Hausarbeit: eine Sache für zwei 75

Basics 76

Wer macht was? Die Ressortlösung 84
Küchengeheimnisse 97
Von Steuern und anderem Papierkram 106
Men's Work: In Garten, Keller und Garage 111

Der gute Vater 120
Hallo Junior! 121
Papa ist der Größte! 129
Alte und neue Väter 137
Rollenspiele: Children's Day! 143

Arbeit und mehr: das Leben außer Haus 152
Entscheidungen im Job – für die Familie 153
Selbstverständlich fleißig 162
Vorsicht Falle: Von Betriebsfeiern und Geschäftsreisen 169
Geld oder Leben? 176

Private Parts: Körperpflege und Intimleben 183
Fein gekleidet 183
Body in Bestform 192
Körperfragen 202
Scharfe Sachen 209

Das fordert den ganzen Mann 224
Schwanger auf den ersten Blick 225
Feste feiern 226
Unter Müttern – die Mutter Ihrer Frau 236
Ihre Mutter – Zündstoff in jeder Beziehung 241
Freunde! 246
Alle Jahre wieder: Weihnachten! 250

Extras 257
Der Test: Sind Sie ein guter Ehemann? 257
Die Top Ten der Ärgernisse 259
Die Top Ten der Freuden 260
Literatur 261

Vorwort

Ein Mann, ein Wort: Ja, ich will!

Sie haben sich entschieden. Sie wollen den Rest Ihres Lebens mit einer geliebten Frau verbringen. Ihrer Frau.

Bravo. Ein mutiger Entschluss. Und die erste Chance für Ihr Glück.

Ja-Sagen, nicht länger zögern, sondern eine Entscheidung treffen: »Ja, ich will!« Das ist besonders mutig in einer Welt des Herumlavierens, des Es-sich-noch-einmal-überlegen-Wollens, des Sich-noch-einmal-Zusammentelefonierens, bevor man nur wagt, eine Verabredung zum Kaffee zu treffen.

Auf einem klaren Ja kann man aufbauen. Es ist eine gute und sichere Basis. Und da Sie sich nun schon entschieden haben, wollen Sie das Unternehmen sicherlich auch zum Erfolg führen.

Sehen Sie Ihr Privatleben als Projekt: Mit den richtigen Tools

werden Sie auch schwierige Passagen souverän zu meistern wissen. Wichtig ist dabei ein guter Streckenplan. Dieser Plan ist eher vergleichbar mit einer detaillierten Seekarte denn mit Ihrem Navigationsgerät, das Ihnen rechtzeitig und genau sagt, wo Sie abbiegen und im Zweifelsfall sogar umkehren sollten. In einer Ehe sind die Untiefen nur bei genauem Hinsehen auszumachen. Sie müssen auf kleine Fahnen und Bojen achten, auf einen bestimmten Wellenschlag, auf verdächtige Strudel. Immer wieder hilfreich ist ein Blick auf den Windmesser, um die Manöver rechtzeitig einleiten zu können, bevor die Windrichtung endgültig gedreht hat.

Aber Sie werden das Schiff schon steuern! Mit diesem Ratgeber haben Sie Plan und Werkzeuge gleichermaßen zur Hand. Nur lesen müssten Sie dann schon selbst.

Kleine Hilfe: Für den gestressten Ehemann finden sich Check-Listen am Ende jedes Kapitels: Mit klaren Tipps zur schnellen Übersicht.

*Ihre Frau ist eine Frau – nicht etwa ein Garderobenständer.
Das sollten Sie immer im Blick behalten und ihr zeigen.
So oft wie möglich.*

Aufmerksamkeit und Komplimente

Schon früh am Morgen kann man eine Menge richtig machen. Sagen Sie »Guten Morgen, mein Liebling«. Oder sagen Sie Schatz, Engel oder eben ihren Namen, am besten verbunden mit einer zärtlichen Geste oder einem kleinen Kuss.

»Guten Morgen, mein Liebling!« Das ist der Satz, nach dem sich Singles verzehren. Sie haben andere Freiheiten im Bett, aber diesen einen vertrauten Satz am Morgen vermissen sie schmerzlich. Aufzuwachen mit dem warmen Gefühl, da ist ja noch einer. Der geliebte Mann!

Jeden Morgen wieder eine neue Freude: Hallo!

Genießen Sie das gemeinsame Aufwachen. Kuscheln Sie noch einen Moment, liegen Sie einen Augenblick Löffelchen, stehlen Sie sich eine Minute Glück. Der kluge Mann baut vor und stellt den Wecker einige Minuten früher. Vielleicht ist ja auch die Morgenstunde Ihre Stunde der Wahl, um in den kostbaren Momenten zwischen Traum und Aufwachen noch ein kleines Zwischenspiel einzubauen. Schöne Sache.

Wie es weitergeht, hängt nun stark von der Familienzusam-

mensetzung und dem Zeitbudget ab. Wenn Kinder zu früher Stunde in Schule oder Kindergarten gehen müssen, und man sie vielleicht selbst dort pünktlich vor der Arbeit abzuliefern hat, wird sich zügig die Realität ins Bett rollen. Und das Pflichtprogramm muss beginnen, auf die Minute genau.

Wenn nicht, genießen Sie die Freiheit: Verwöhnen Sie Ihre Frau mit Zärtlichkeiten, wenn Sie mögen, versuchen Sie sie zu verführen. Viele Frauen sind morgens sehr zugänglich, besonders, wenn die Nacht davor schon ergiebig war. Noch warm und weich und bereit zu sein, lässt auf eine Zugabe hoffen.

So viel Zeit muss sein

Noch wichtiger als Sex am Morgen sind aber die gelungenen Rituale des Alltags. Sicherlich wissen Sie schon genau, wie Ihre Frau am Morgen tickt. Ist sie ein ausgesprochener Morgenmuffel und vor dem ersten Kaffee nicht in der Lage, einen geraden Satz zu formulieren?

Das ist geradezu eine Steilvorlage. Dazu ein Beispiel:

Regina ist seit 15 Jahren verheiratet. Die Liste ihrer Beschwerden ist lang: Er sei zu phlegmatisch, würde niemals die Initiative ergreifen, er sei unzufrieden im Job und ständig am Jammern, aber nicht bereit, irgendetwas zu verändern. Zum Ausgleich würde er zu viel essen und seine fette Figur könne sie bald nicht mehr sehen. Als Vater sei er eher nachlässig und im Bett auch nicht gerade die Kanone, mit absteigender Tendenz. Doch was Regina immer wieder für ihren Mann einnimmt: Er bringt ihr jeden Morgen einen Milchkaffee ans Bett. Jeden Morgen. Und das seit 15 Jahren!

He, so einfach ist das? Ja, manchmal schon.

Morgenmuffel können unendlich dankbar für verlässliche,

regelmäßige Unterstützung sein. Sie sind glücklich, wenn sie nach dem Weckerklingeln noch einmal freundlich geweckt werden. Mein eigener guter Ehemann macht nahezu täglich Tee und schnippelt Obst und wirft mich anschließend liebevoll aus dem Bett, selbst wenn er an dem Tag keine Termine hat. Zu Zeiten, in denen er bereits um sechs Uhr zur Arbeit musste, verließ er hingegen lautlos das Bett, um sich kurz vor dem Gehen noch mit einem Kuss zu verabschieden: »Tschüs, bis heute Abend.« Herrlich, sich dann nochmal wohlig umdrehen zu können und zu wissen, dass der eigene Wecker erst in zwei Stunden klingeln wird.

So geht's: Gut vorbereitet!

Wenn Sie selbst ein Morgenmuffel sind, sollten Sie bereits am Abend alles Notwendige vorbereiten: Frühstückstisch decken, Utensilien griffbereit stellen, frische Kleidung aussuchen und bereitlegen. Eventuell auch für die Kinder. Dann klappt morgens alles quasi automatisch.

Die Zeit, die Sie also morgens einsetzen, ist gut investiert. Verlassen Sie niemals das Haus, ohne sich liebevoll zu verabschieden. Nehmen Sie sie nochmals in den Arm, küssen Sie sie. So viel Zeit muss sein. Denn wer weiß, was dieser Tag bringen wird? Auch wenn Sie nicht gerade als Testpilot arbeiten, der Alltag ist immer rau und gefährlich. *Shit happens*. Das vertraute Gefühl am Morgen ist durch nichts zu ersetzen.

Offroad

Sind Sie unterwegs oder auf Geschäftsreise, lassen Sie Ihre Frau zwischendurch immer wieder wissen, wie es Ihnen geht.

Rufen Sie an, schicken Sie eine kurze SMS. Was Sie vielleicht für vollkommen überflüssig halten («morgen Abend bin ich doch eh schon wieder zurück»), wird Ihre Frau erfreuen. Manche Ehemänner hinterlassen Liebesgrüße zu Hause, die sie bei Gelegenheit finden wird, andere schicken zur Abwechslung ganz altmodisch eine Postkarte.

Das richtige Maß an Aufmerksamkeiten einzuschätzen, ist allerdings eine Gratwanderung. Rufen Sie Ihre Frau nicht mehr als maximal zweimal täglich an (außer es gibt tatsächlich außerordentlich viel zu besprechen). Keinesfalls sollten Sie den Eindruck entstehen lassen, sie kontrollieren zu wollen!

Wenn Sie unterwegs sind, hat Ihre Frau natürlich alle Freiheiten. Sie kann sich mit einer Freundin verabreden, open end ins Fitnessstudio gehen (mit viel Zeit für die Therme!), genüsslich ein Bad nehmen, ohne nebenbei das Handy bewachen zu müssen. Sie kann natürlich auch einfach ins Kino gehen oder einen alten Freund treffen. Wahrscheinlich wird sie das alles gar nicht tun, sondern wie üblich arbeiten und für den Alltag sorgen. Gerade wenn Sie Kinder haben, sind die Freiheiten ohnehin beschränkt. Aber die Möglichkeit zu haben, all dies selbstverständlich tun zu können, ist ein gutes Gefühl. Zu den gegenseitig zugestandenen Ausflügen und Eskapaden kommen wir später noch en détail.

Wenn Sie Ihre Frau erreichen, fragen Sie am besten, wie es ihr geht. Hat sie Lust und Zeit, wird sie erzählen, was sie gerade tut. Wenn nicht, ist das auch in Ordnung. Vielleicht will sie sich nicht lange bei der Arbeit unterbrechen. Für Ihre Frau ist es einfach wichtig zu wissen, dass Sie an sie denken und sie vermissen. Für detaillierte Berichte ist nach der Rückkehr immer noch Zeit genug.

Intermezzo

Nicht jeder arbeitet außer Haus. Gerade Freiberufler haben oft ihre Arbeitsstelle in der Nähe oder sogar – als Home Office – direkt in der Wohnung. Für Paare bedeutet das Chance und Risiko zugleich. Es gilt Rituale zu entwickeln, die klarmachen, wann Arbeit und wann Privatleben angesagt ist. Am besten geht das mit einer Tür zum Arbeitszimmer, zum Atelier oder zur Werkstatt. Ist sie offen bedeutet das, ich bin zwar bei der Arbeit, aber mit weniger wichtigen Routinearbeiten (wie Buchhaltung oder allgemeinen Recherchen) beschäftigt. Tür zu heißt: Klausur. Bitte nicht stören.

Besonders wichtig sind diese Signale, wenn auch Kinder im Haus sind. Auch sie sollten klar erkennen können, wann sie sich mit ihren Wünschen zurückhalten müssen.

Für den besten aller Ehemänner ergeben sich daraus wunderbare Gelegenheiten zu Aufmerksamkeiten: Ist mein Mann zu Hause und hat eine lange Weile keinen Ton von mir gehört, kocht er beispielsweise schon einmal einen Kaffee – und bringt dann leise eine dampfende Tasse an den Schreibtisch. So ist es recht, in einem solchen Fall wird sich der arbeitende Mensch sicher gerne zu einer kurzen Pause überreden lassen.

Viele lassen sich leider allzu oft ablenken und sind am Abend dann unzufrieden, weil sie ihr Pensum nicht geschafft haben. Sollte Ihre Ehefrau Schwierigkeiten haben, sich abzugrenzen, helfen Sie ihr dabei: Geben Sie ihr das Gefühl, dass es vollkommen in Ordnung ist, wenn sie einige Stunden lang ungestört arbeiten möchte. Unterbrechen Sie sie bitte nicht wegen Kleinigkeiten. Sie sind ein Mann und können selbst entscheiden: Beispielsweise finden Sie mit einem Blick in den Kühlschrank selbst heraus, was einzukaufen ist. Oder mit

einem Blick auf den Stundenplan der Kinder, wer wann nach Hause kommt oder einen Termin hat.

So nicht: Entscheidungsschwäche

Heidrunns Mann, Journalist genau wie sie, übernimmt teilweise die Kinder. Aber immer wieder gerät er in Situationen, die er alleine nicht zu regeln weiß. Gerade hat er der Tochter versprochen, sie zum Hockey zu bringen, aber einen Termin des Sohnes dabei vergessen. Was soll er jetzt machen? Mit diesem Gewissenskonflikt ruft er sie mitten in der Konferenz auf dem wichtigen privaten Telefon an!

Auch wenn sie häufiger werden, sind die Freiberufler mit dem häuslichen Büro und die Teilzeit-Hausmänner noch immer die Ausnahmen in der Arbeitswelt. Die Arbeit außer Haus ist die verbreitete Regel: Also morgens aus dem Haus zu gehen und abends wieder zurückzukommen.

Back home – Zurück zu Hause

Wenn Sie am Abend zurückkommen, sollten Sie auch wirklich da sein. Das heißt: Sie sollten nicht nur als reine Materie durch die Tür schweben, in Gedanken aber noch in der Geschäftsgalaxie weilen, sondern bei Ihrer Ankunft auch wirklich präsent sein. Sie kommen nach Hause! Ihr Zuhause. Und wunderbarerweise wird Ihre Frau vielleicht auch zu Hause sein. Wie schön, sie wiederzusehen. »Hallo, mein Schatz!« Begrüßen Sie sie, nehmen Sie sie kurz in den Arm, machen Sie ihr ein Kompliment.

So geht's: Zärtliche Begrüßung ist gut fürs Herz

Kardiologen aus Toronto haben es untersucht: Wer Stress am Arbeitsplatz hat, aber am Abend liebevoll begrüßt wird, schützt seine Gesundheit. Die zärtliche Begrüßung senkte den Blutdruck nachweislich!

Vielleicht hat sie bereits das Abendessen vorbereitet, aufgeräumt, für Blumen gesorgt? Schauen Sie sich um, schauen Sie sie an. Haben Sie ihr vielleicht etwas mitgebracht? Wenn auch nur die Petersilie und den Liter Milch, um die sie gebeten hatte? – Stimmt, da war doch noch was! Autsch. Das kann schon die erste Missstimmung ergeben. Hallo? Gehen Sie im Zweifel nochmals los, nicht ohne zu fragen, ob vielleicht sonst noch etwas fehlt. (Fehlstände auch selbst zu erkennen, ist ebenso willkommen. Dazu später mehr.)

Noch besser: Bauen Sie selbst einen Zeitpuffer ein, wenn Sie die Galaxie wechseln. Ideal ist es, ein Stück spazieren zu gehen. Die Bewegung fördert die Erholung, die frische Luft bringt die Energie zurück. Vielleicht parken Sie morgens zwei Blocks von der Arbeit entfernt und laufen den Rest: Schon haben Sie abends wieder Bewegung gewonnen. Vielleicht können Sie auch ein Park-and-ride-System installieren oder vielleicht fahren Sie lieber mit dem Fahrrad.

Diese Frischluft-Kur ist gesund und gratis. Natürlich könnten Sie auch eben noch ins Bistro gehen und ein gepflegtes Feierabendbier zischen ... Das schafft zwar auch Abstand, aber auf die Dauer andere Probleme. Also Laufen. Oder Sport. Damit wird nicht nur der Geist entlastet, sondern auch der Rücken. Beispielsweise. Und garantiert fällt Ihnen dabei auch wieder ein, was Sie einkaufen sollten oder wollten. Der Abend kann beginnen.

Was auch immer er bringen wird, intensive Gespräche mit Ihrer Frau, einen gemeinsamen Spaziergang mit dem Baby, ausgehen oder kuscheln, Sie sind bereit und aufnahmefähig.

Und wenn Sie irgendwann müde ins Bett fallen, vergessen Sie natürlich nicht, gute Nacht zu sagen. Aber das ist sowieso schon klar. »Gute Nacht mein Liebling. Schlaf gut.«

Apropos erholsamer Schlaf: Ein guter Ehemann schnarcht nicht! Sollten Sie ab und zu damit Probleme haben, trainieren Sie sich darauf, eine stabile Seitenlage einzunehmen, die unangenehme Geräuscentwicklungen verhindert. Sollten Sie von ihr angestoßen werden, weil es doch passiert ist, entschuldigen Sie sich sofort und freundlich. Und dann hören Sie bitte auf zu schnarchen!



Checkliste: Aufmerksam durch den Tag!

- Begrüßen Sie ihre Frau morgens liebevoll!
- Bereiten Sie Tee oder Kaffee, am besten das gesamte Frühstück zu.
- Verabschieden Sie sich immer mit einem Kuss oder einer Umarmung.
- Melden Sie sich auch tagsüber, vor allem wenn Sie auf Reisen sind.
- Kommen Sie aufmerksam und aufnahmebereit nach Hause.
- Wünschen Sie ihr stets liebevoll gute Nacht.
- Schnarchen Sie nicht!