

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Cheryl Benard, Edit Schlaffer**

**Die Emotionsfalle**

Vom Triumph des weiblichen Verstandes

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

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Kapitel 1</b>	
Haben Sie Gefühle? (oder haben die Gefühle Sie?) .	<b>11</b>
<b>Kapitel 2</b>	
Weibliche Selbstunterschätzung . . . . .	<b>19</b>
<b>Kapitel 3</b>	
Ich leide, also bin ich oder Was Descartes nicht gesagt hat . . . . .	<b>29</b>
<b>Kapitel 4</b>	
Gefühle ins Fitneßzentrum . . . . .	<b>46</b>
<b>Kapitel 5</b>	
Sinn und Unsinn von Szenen . . . . .	<b>59</b>
<b>Kapitel 6</b>	
Gefühle in den Kühlschrank . . . . .	<b>80</b>
<b>Kapitel 7</b>	
Frauen hört die Signale: »Komische Gefühle« und warum wir darauf hören sollten . . . . .	<b>92</b>
<b>Kapitel 8</b>	
Der Wolf im Wolfspelz: Intuition, Leichtsinns und Partnerwahl . . . . .	<b>102</b>

<b>Kapitel 9</b>	
Jedefrau . . . . .	<b>131</b>
<b>Kapitel 10</b>	
Gefühle ins Museum . . . . .	<b>140</b>
<b>Kapitel 11</b>	
Das Geschlecht der Gefühle . . . . .	<b>161</b>
<b>Kapitel 12</b>	
Gefühle ins Reagenzglas: Ein Kapitel über Liebe und Chemie . . . . .	<b>174</b>
<b>Reiß-dich-Zusammenfassung – Ein Schlußwort . . . .</b>	<b>187</b>

## Einleitung

Wir mögen immer noch in einer Männerwelt leben, aber in einem Punkt fühlen die meisten Frauen sich dem starken Geschlecht haushoch überlegen: in der Welt der Gefühle. Hier blüht das angeknackste Selbstwertgefühl der Frauen auf und macht der wohligen Gewißheit Platz, einen authentischen Vorsprung zu besitzen. Wir haben mehr Gefühle. Wir können mit Gefühlen besser umgehen. Wir haben weniger Angst davor, unsere Gefühle zu zeigen.

Wenn wir den wohltuenden Stolz auf unsere emotionale Überlegenheit behalten wollen, dürfen wir eine recht zentrale Frage nicht stellen, und zwar diese: Wenn wir ein so ausgeprägtes Talent in einem so bedeutenden Bereich der menschlichen und sozialen Konstitution besitzen, warum geht es uns dann nicht besser? Wer mit den eigenen Gefühlen in Einklang lebt, die Gefühle anderer durchschaut, mit Gefühlen umgehen kann, verfügt doch über eine enorme soziale Macht.

Beim kolossalen Vorsprung, den Frauen angeblich auf dem Gefühlssektor besitzen, müssten sie schon längst die Welt beherrschen, zumindest aber ihren unmittelbaren Wirkungskreis. Sie müssten sich routinemäßig durchsetzen können gegen Mitarbeiter, Verwandte und Ehemänner, deren angeblich rudimentärer Gefühlshaushalt ihrer virtuoson Manipulation hilflos ausgeliefert sein müsste.

Ihre Kinder müßten ihnen gehorchen, ihre Partner fest an sie gebunden sein. Und sie selber sollten, weise wie das fleischgewordene Tao, über ein ausgeglichenes Innenleben verfügen. Zumindest sollten sie wissen, wie sie mit ihren eigenen schlechten Launen, Krisen und Rückschlägen fertig werden. Naturtalent im Gefühlsbereich, kombiniert mit Jahrtausenden der Übung im Umgang damit, müßte ein Geschlecht von souveränen Gefühlsexpertinnen hervorgebracht haben.

Wenn wir Frauen betrachten, sehen wir zwar viel Gefühl, aber wenig Expertise. Wenn Frauen mehr Gefühl haben, dann leider nicht so, wie der Gewichtheber mehr Muskeln hat oder die Sängerin ein überlegenes Gehör, sondern eher so, wie der Grippepatient mehr Viren hat und das kleine Kind, das sich in einem Tobsuchtsanfall zu Boden wirft, mehr Launen. Die Praxis zeigt uns, daß Frauen weit davon entfernt sind, die Gefühlswelt lässig zu regieren. Öfter sind sie ihren eigenen Gefühlen ausgeliefert, von einer inneren Zerrissenheit lahmgelegt.

Ist es gut, Gefühle zu haben? Als Frauen sind wir geneigt, den Satz vorbehaltlos mit einem innigen JA! zu beantworten. Das ist viel zu pauschal. Gefühle sind interessant, sie können aufschlußreich sein, und manchmal schön und berauschend. Sie können aber auch schrecklich sein, unpassend, zäh und unberechenbar.

Im klassischen Credo der Weiblichkeit werden Gefühle groß geschrieben. Sie sind gut, gut, gut, auch wenn sie weh tun. Erst durch Gefühle spüren wir, daß wir so richtig am Leben sind. Gefühle sind eine Naturgewalt, die über uns kommt und uns mitreißt – manchmal in euphorische Höhen, manchmal in Tränentäler. Aber da darf man nicht klagen, denn Gefühle sind ein Paket. Ein Kof-

fer mit gemischtem Inhalt. Sortiert wie die Bonbonniere einer Gruselfabrik, die nebst Vanillecreme und Haselnüssen auch Asche, Öl und Arsen in dem Konfekt verpackt. Und man muß sie nehmen, wie sie kommen, die süßen und die bitteren, die guten und die schlechten.

Gefühlvoll zu sein gilt für Frauen noch immer als Tugend, auch wenn die beiden Endpole der Sentimentalität und der Hysterie mittlerweile zu klischeehaften Beschimpfungen degradiert wurden. Gefühlvoll zu sein gilt nichtsdestotrotz als Gabe, ähnlich einem feinen Geruchssinn oder einem guten Ohr für Musik. Es ist unvermeidbar, daß ein damit begnadeter Mensch eben auch die schlechten Gerüche und die atonalen Klänge stärker empfindet als andere.

Oder?

Wir wollen es hier anders machen. Wir wollen sortieren. Die schlechten Gefühle besser kennenlernen und einen gezielteren Umgang mit ihnen finden. Die guten emporheben, entgegen der weitverbreiteten weiblichen Neigung, die tragischen und schlechten Empfindungen irgendwie inniger, tiefer, ehrlicher zu finden als die glücklichen.

Zwischen Ihnen und einem besseren Gelingen Ihrer Beziehungen steht somit nur eine kleine Hürde: Sie müssen Ihre gesamte Gefühlswelt umkrepeln. Wir wollen aus Ihnen eine Art Gefühlskarajan machen, eine Maestra, die gekonnt aus einem Wirrwarr von möglichen Geräuschen eine bewegende Symphonie gestaltet; eine Gefühlsvirtuosin, eine Gefühlskünstlerin.

Wer klüger und besser werden will, muß drei Dinge tun: Vorurteile hinterfragen, von anderen lernen und an sich arbeiten. Unsere weibliche Einstellung zu Gefühlen

besteht zu einem erschreckenden Maß aus Vorurteilen. Was wir da vorzuweisen haben, ist kein Wissen, sondern sind angesammelte Mythen, mit denen wir uns durch schwierige Zeiten hinwegtrösteten und eigene Fehler rationalisierten. Lernen können wir dabei durchaus auch von denjenigen, die in unseren Augen minderwertig sind. Auf dem Gefühlssektor sind das nach verbreiteter Frauenmeinung: die Männer. Gerade weil ihr Zugang oft recht anders ist, hilft er uns, den eigenen kritisch zu betrachten.

Dringender als der Kleiderschrank verlangt der Gefühlshaushalt nach einer Säuberungsaktion. Da muß drastisch ausgemistet, gelüftet, Altmodisches verschenkt werden. Was zu klein und eng geworden ist, muß weg. Sie sollen nicht die alten Klamotten von vorgestern mit sich herumschleppen, sondern als erhabene Alchimistin der Gefühle Kompositionen schaffen, die für jede Lebenssituation und zu Ihrem Stil passen.

## Kapitel 1

### Haben Sie Gefühle?

(oder haben die Gefühle Sie?)

Gefühle – sie begleiten uns durchs Leben, vom ersten Atemzug an. Deshalb scheinen sie uns vertraut, aber es lohnt sich, einen Schritt zurückzutreten und sie einem kühl studierenden Blick zu unterziehen. Was ist das eigentlich, was wir da haben und fühlen?

Haben Sie Gefühle? Bevor Sie antworten, denken Sie einen Augenblick über diese Formulierung nach. Was bedeutet es, etwas zu »haben«? Beinhaltet es eine Wertung, d. h., ist es gut, schlecht oder neutral? Wir haben: Geld, Kleider, ein Haus, ein Auto. Wir haben aber auch: Schulden, eine Verkühlung, Sorgen. Und wir haben: Verwandte, Sommersprossen, grüne Augen. Worin liegt beim Haben der Unterschied zwischen gut, schlecht und neutral? Etwas zu »haben« ist neutral, wenn es uns weder hilft noch behindert. Es ist gut, wenn wir das Gehabte kontrollieren, besitzen, steuern, wenn wir es gewählt haben, es wollen, es beeinflussen können und es zur Not auch wieder loswerden können. Wenn es uns stört, wenn wir es nicht wollten, wenn es einfach über uns kam, wenn es früher mal gut war, aber heute wie ein Troß an uns hängt, dann ist es schlecht. Genauso verhält es sich mit Gefühlen.

Gefühle sind ein Instrument. Mit den Sinnen verwandt, geben sie uns Information, die wir aufnehmen und auf die



wir reagieren können. Unsere Sinne sagen uns, ob etwas nahe oder weit, heiß oder kalt, süß oder sauer, schmerzhaft oder angenehm ist. Damit erhöhten sie in menschlichen Frühzeiten unsere stündlichen Überlebenschancen, und damit tragen sie heute zu unserer Sicherheit und unserem Wohlbefinden bei. Die Emotionen haben potentiell denselben Sinn – aber paradoxerweise erlauben wir ihnen oft nicht, ihre Aufgabe zu erfüllen.

Wir hören schon Ihre Einwände. Emotionen sind unzuverlässig, sagen Sie vielleicht. Man kann sich nicht auf sie verlassen. Das stimmt, gilt aber auch für die anderen Sinne. Etwas, was uns nicht guttut, kann uns trotzdem schmecken. Etwas, was gräßlich schmeckt und den Körper mit Schmerz und Krankheit vehement protestieren läßt, kann uns trotzdem als Suchtmittel abhängig machen. Die Grenze zwischen Lust und Schmerz ist in manchen Situationen schwer auszumachen. Durch schlechte Gewohnheit oder die Kraft noch stärkerer Bedürfnisse können wir unsere Sinne und deren wichtige Botschaften gänzlich ausschalten. Und sogar dieser Prozeß, die Gefühle auszuschalten, kann lustvoll sein. Alkohol und Drogen sind zum Teil deshalb attraktiv, weil sie die Gefühle verfremden, verändern oder stilllegen.

Wir können uns, weil irgendein Wunsch oder Ziel es erfordert, extremer Hitze und Kälte aussetzen, obwohl unsere Sinne protestieren. Es gibt absolute Grenzen, über die wir nicht hinwegkommen, weil unsere Körper danach nicht mehr funktionieren können, aber diese Grenzen sind sehr dehnbar, der Spielraum ist sehr groß.

Bei den Sinnen erscheint es uns selbstverständlich: Wir hören auf sie, betrachten sie als nützliche Quelle der Information über unsere Umwelt, aber als unserem Willen

untergeordnet. Die Finger sind kalt, melden die Sinne. Wir ziehen Handschuhe an. Ich bin müde, sagen die Sinne, aber wenn der Wecker läutet und der Arbeitstag ruft, stehen wir trotzdem auf. Die Sinne sind ein Instrument. Kein untrügliches, aber ein wertvolles. Oft hören wir auf sie und passen unser Verhalten an, manchmal nicht. Sie geben eine Meldung. In den meisten Fällen liegt es dann an uns zu entscheiden, ob und wie wir auf diese Meldung reagieren wollen.

Die extremen Sinnesmeldungen bilden hier eine Ausnahme. Manche körperlichen Empfindungen lassen keinen Spielraum zu. Extremer Schmerz, extreme körperliche Bedürfnisse sind stärker als unser Wille. Wir »gehörchen unserem Durst«, wenn auch nicht so schnell und so markenbewußt, wie die Reklame es möchte. Auch für die Emotionen gilt das. Hier gibt es ebenso eine Extremzone – tragische Verluste, katastrophale Nachrichten, gravierende Rückschläge –, in der wir vom Gefühl überwältigt sind, zumindest vorübergehend. Aber die breite Masse der Gefühle ist, wie die breite Masse der sinnlichen Meldungen, lediglich eine Information, die wir ein- und auch ausschalten können wie die Abendnachrichten. Aber wir handhaben es nicht so. Hier setzen, und zwar bei Frauen ganz besonders, seltsame kontraintuitive Verschlingungen der Reaktion ein. Die wichtigste und folgenschwerste ist diese:

*Sie bleiben mutwillig und ganz lange in gefühlsmäßig unangenehmen Situationen.*

Greifen wir noch einmal auf unseren Vergleich mit den Sinnen zurück. Wenn uns etwas verbrennt, ziehen wir sofort die Hand zurück. Wir brauchen dafür nicht einmal unser Gehirn, sondern nur unsere Reaktionen, unsere ge-

sunden Reflexe. Wenn etwas ganz schlecht schmeckt, spucken wir es aus. Wenn wir jemanden nicht mögen, meiden wir seine Gesellschaft. Wenn ein Film eine schlechte Besprechung hat, gehen wir in einen anderen. Wenn uns kalt ist, ziehen wir einen Pullover an. Wenn wir uns schneiden, verbinden wir die Wunde, damit sie aufhört zu bluten.

Und bei den Gefühlen? Frauen baden in schlechten Gefühlen. Sie wühlen darin, geben sich ihnen hin, kosten sie bis zur Neige. Sie rufen Freundinnen an, um das schlechte Gefühl noch einmal, ausführlicher, aufgewärmt und gemeinsam erleben zu können. Sie nehmen ihr Tagebuch zur Hand und widmen dem schlechten Gefühl darin viele Seiten, wobei sie ihm immer tiefere und schmerzhaftere Aspekte abgewinnen. Sie verfassen es als Gedicht. Sie schreiben Briefe an den Verursacher des schlechten Gefühls, in dem sie das ihnen zugefügte Leid und den von ihnen empfundenen Schmerz haarklein beschreiben.

Natürlich tun Sie das alles nicht, weil Sie sich doppelt unglücklich machen, weil Sie noch ausführlicher leiden wollen. Sie tun es, weil Sie glauben, daß ein Gefühl gründlich verarbeitet werden muß. Daß Sie es studieren, analysieren, auskosten, breittreten, unter das Mikroskop legen, von allen Seiten beleuchten müssen, um es in den Griff zu kriegen. Als wissenschaftliche Methode ist dies höchst zweifelhaft, allein schon aus ethischer Perspektive. Wenn Sie Tierversuche ablehnen, sollten Sie auch von Menschenversuchen, noch dazu an Ihrem eigenen Gefühlshaushalt, Abstand nehmen.

»Auf unsere Gefühle hören« – dieser Leitsatz wird von Frauen generell mißverstanden. Er bedeutet, daß die Bot-

schaft der Gefühle ernstgenommen werden soll. Er bedeutet nicht, daß man sich ein und dieselbe Gefühlsregung immer und immer wieder vorspielen muß wie eine alte zerkratzte Schallplatte, in seine Traurigkeit versinken muß, die verschiedenen Teile seines Unglücklichseins auf-fädeln und treu herunterbeten muß wie einen Rosenkranz.

Wenn Frauen sagen, daß sie auf ihre Gefühle hören, meinen sie in Wahrheit oft, daß sie auf ihre Phantasien hören. Auf unsere tatsächlichen Gefühle hören kann dagegen bedeuten, daß wir uns so rasch wie möglich aus der Situation, die dieses Gefühl hervorgerufen hat, entfernen sollten, damit wir dieses Gefühl nie mehr fühlen müssen. Weit davon entfernt, in ihnen zu verweilen, sie zu studieren und unsere Reaktion zu überprüfen, kann es bedeuten, sich sekundenschnell reflexartig zurückzuziehen von der Person, der Situation, an der wir uns verbrennen könnten. Manche Männer, manche Situationen tragen fast schon ein Plakat um den Hals mit der Aufschrift: »Finger weg!«

Sie fahren über eine Landstraße. Plötzlich sehen Sie ein Tier über die Fahrbahn laufen. Wenn Sie leicht bremsen, und das Tier weiterläuft, wird nichts passieren. Aber das Tier hat Sie gesehen und bleibt gebannt stehen. Paraly-siert vor Schreck starrt es auf Ihr Auto. Es läuft ein Stück zurück, dann wieder nach vorne, so daß Sie nicht einmal sein Verhalten erraten und ihm ausweichen können. Warum benimmt das Tier sich mit solch selbstmörderischer Unvernunft? Weil es in Panik geraten ist und nicht klar denken kann. Weil es ein einfaches Lebewesen ist, mit den Gesetzen des Straßenverkehrs nicht vertraut.

Und Sie? Warum rennen Sie so oft in Ihr Unglück, gerade dann bewegungsunfähig, wenn Sie um Ihr Leben laufen sollten, oder gefangen in sinnlosen Vor- und Rückwärtsbewegungen, die Sie nirgendwo hinbringen? Angst, Panik und mangelnde Vertrautheit mit den Gesetzen der Straße werden auch vielen Frauen zum Verhängnis.

In einer früheren Karriere als angehender Rennfahrer machte der Wirtschaftspsychologe Anthony Robbins eine Spezialausbildung. Durch diesen Profi-Fahrkurs sollte man anspruchsvolle Techniken erlernen, um in einem ernststen Unfall seine Überlebenschancen zu steigern. Zu diesem Zweck wurden die Autos gezielt zum Schleudern gebracht, und die Teilnehmer mußten sich darin üben, ihr Gefährt wieder unter Kontrolle zu bekommen.

Die größte Lebensgefahr bei einem Crash besteht darin, daß das Rennauto gegen eine Mauer kracht. Und der sicherste Weg, um dieser Mauer auszuweichen – so erklärte es ihnen der Lehrer –, bestand darin, die Mauer zu ignorieren, sie aus ihrer Wahrnehmung auszublenden. Der Fahrer kracht gegen die Mauer, weil er die Mauer mehr fürchtet als alles andere. Er fürchtet sie, will ihr auf jeden Fall ausweichen, starrt gebannt auf sie, konzentriert sich auf sie, und prallt dagegen – das alles natürlich in Blitzsekundenschnelle. Statt dessen muß er lernen, seine ganze Konzentration auf eine Ausweichspur zu lenken. Sonst zieht ihn die Mauer, der er entkommen will, magisch an.

Zeichner von Comics lieben die Szene, in der zwei Autos ausgerechnet mitten in einer riesigen Wüste aufeinanderprallen. Der Lehrer des obengenannten Kurses hielt ein solches Szenario für theoretisch glaubwürdig. Auch statistisch unwahrscheinliche Unfälle passieren, gerade

weil die Betroffenen sich auf eine vage Gefahr konzentrieren. Immer und immer wieder hatte er miterlebt, daß Fahrer ins Schleudern kommen, weil sie ein gefürchtetes Hindernis angstvoll fixierten und erst dadurch den Aufprall verursachten.

Auch aus anderen Bereichen kennen wir diese Beobachtung. Ich zum Beispiel erhielt vor einigen Jahren von meinem Sohn den Auftrag, aus Deutschland ein Fußballdreß, und zwar eine Torwartuniform, mitzubringen. Ich bekam eine Liste seiner Lieblingsmannschaften mit, darüber hinaus aber nur den Hinweis, ich möge »die Schönste« wählen. Der Verkäufer breitete das Sortiment vor mir aus. Manche Trikots waren grau oder schwarzweiß gestreift, doch einige waren sehr bunt, sogar ausgesprochen schrill. Das erschien mir leichtsinnig – war es nicht besser für den Torhüter, sich unauffällig, sozusagen in Tarnfarben zu bewegen, um für die Stürmer weniger sichtbar zu sein? Der Verkäufer klärte mich auf. »Knallfarben ziehen den Ball an«, erläuterte er. Natürlich will die Gegenmannschaft dem Torwart nicht den Ball zuspiesen. Aber ganz unwillkürlich kicken sie ihre Bälle in die Richtung des Torwartes, weil die bunte Farbe ihren Blick fängt und der Fuß dem Blick folgt.

In ihren Beziehungen haben viele Frauen es sich zur verhängnisvollen Gewohnheit gemacht, ständig angstvoll auf den Torwart, auf die Mauer zu schauen. Ein bestimmter Ausgang, den sie ganz besonders fürchten, zieht magisch ihr ganzes Denken, ihre ganze Konzentration auf sich. Ihr Mann wird sie verlassen. Er wird sie betrügen. Eine Jüngere wird ihm besser gefallen.

Die Frau fixiert sich dermaßen auf diese Vorstellung, daß ihr Verhalten betroffen ist. Sie wirkt unsicher. Sie ist