

# „Es tut mir leid,

Eben war da noch Liebe, Sex,  
Vertrauen. Und jetzt packt er seine Koffer?  
Wenn Männer Schluss machen,  
trifft das ihre Frauen oft völlig unvermutet.  
Ein Report über Trennungsmotive,  
Warnsignale und die Frage, ob  
sich das Kämpfen lohnt



# es ist vorbei“

**D**as Ende einer großen Liebe kann furchtbar banal klingen. „Wir hatten uns einfach auseinandergelebt. Ich hatte bei Marina immer öfter das Gefühl, etwas falsch zu machen“, sagt Jens Haug, 41, zum Aus seiner fünf Jahre dauernden Beziehung. „Wenn ich nach dem Job mit Kollegen was trinken ging, war sie beleidigt. Abends wollte sie am liebsten mit mir auf der Couch sitzen.“ Kleine Sticheleien. Worte wie feine Pfeile. Jens schweigt, geht immer öfter allein weg oder ins Fitness-Studio: „Hätte ich auch noch was gesagt, hätten wir uns tierisch in die Haare gekriegt.“ Irgendwann verkündet er: „Es ist aus.“ Marina fällt aus allen Wolken. „Klar habe ich bemerkt, dass Jens immer verschlossener wurde. Doch immer wenn ich ihn gefragt habe, was los sei, hat er so getan, als wäre alles o.k.“ Auch die langjährige Freundin von Holger Ackermann, 35, bekam zum Abschied nur eine lapidare Erklärung. Die Beziehung sei wohl doch nicht das Richtige. Und: „Wir passen einfach nicht zusammen.“

**ER MACHT SCHLUSS.** Sie bleibt zurück, verzweifelt, unglücklich und vor allem ratlos. Natürlich verlassen auch Frauen ihre Partner – statistisch gesehen sogar dreimal häufiger als umgekehrt; doch Frauen geben Warnschüsse ab. Bevor sie gehen, reden sie. Mit Engelszungen, Tränen, Wut im Bauch. Männer dagegen klagen nicht, versuchen nicht, die Beziehung wiederzubeleben. Sie gehen einfach. Sie haben andere Spielregeln für das Schlussmachen. Aber das ist nicht das Problem – das Problem ist, dass die wenigsten Frauen diese Spielregeln kennen. Frauen denken, Männer sind duldsam. Wenn sie sich nicht in eine andere vergucken, dauert es ewig, bis sie sich davonmachen. Leider falsch. Männer verabschieden sich

häufig sogar schneller als Frauen aus ihren Beziehungen – man merkt es ihnen nur nicht an. Ein Mann, der seine Koffer packt, hat schon lange zuvor die innere Kündigung eingereicht. Ohne Worte, versteht sich. Männer schweigen lieber darüber, wenn ihre Liebe schwindet, zeigte eine Umfrage von ElitePartner.de. Während Frauen gerade dann das Gespräch mit dem Partner suchen, ziehen Männer sich zurück: „Ein Mann erträgt heimlich und mit dickem Fell. Wenn er unglücklich ist, wird er lange im Büro bleiben, vielleicht kurz nach Hause zum Umziehen kommen, dann zum Sport gehen oder sich vor den Fernseher hängen“, bestätigt Silvia Fauck, Beziehungscoach und Autorin („Die 7 Fallen der Liebe“, Herder, 8,95 Euro).

**MÄNNER SIND GUT IM VERDRÄNGEN.** Sie neigen dazu, Probleme erst mal in einem Schrank verschwinden zu lassen, davon ist Frank Rocznio, 46, aus Bochum überzeugt (s. Interviewkasten S. 90). „Ich war lange Zeit auch nicht anders: Alles packst du weg, und irgendwann machst du die Tür auf, und das ganze Zeug purzelt dir entgegen.“ Wenn daheim Krisenstimmung herrscht, holen sie sich die Anerkennung anderweitig: Sie stürzen sich in die Arbeit, ihr Hobby, ein Verhältnis – und machen ansonsten weiter wie bisher. Er nimmt die Umleitung. Möglich, dass er sich dabei verirrt – und ernsthaft verliebt. „Selbst dann wird er nicht unbedingt die Initiative ergreifen“, sagt Fauck. „Entweder sagt die Geliebte: Entscheide dich. Oder die Ehefrau stellt ihn zur Rede und fordert eine Entscheidung, wenn sie entdeckt, dass er eine Affäre hat.“ Die Neue ist schuld? Schon wieder falsch. Glückliche Männer denken vielleicht an Seitensprünge (immerhin halten 21 Prozent von ihnen sogar in einer festen Beziehung unbewusst nach etwas Besserem Ausschau), aber sie bleiben eher treu. Unzufriedene Männer gehen in Gedanken noch weit häufiger fremd – und verlieben sich auch im wirklichen Leben schneller.



Die andere Frau ist damit nicht Auslöser – sondern nur Symptom der Beziehungskrise, unter der er leidet. Heimlich, still und leise, versteht sich – Männer reden schließlich nicht gern über ihre Gefühle. Schon gar nicht, wenn ihnen das nur Ärger in Form endloser Beziehungsgespräche einbringen würde. Holger Ackermann (s. Interviewkasten S. 92) ist überzeugt, dass Männer eine andere Sprache benutzen als Frauen: „Ich spreche etwas an, indem ich von einem Problem in einer anderen Beziehung rede oder eine Aussage verallgemeinere wie: »Männer brauchen halt ihre Freiheit.«“ Verstanden habe solch dezenten Hinweise aber noch keine Partnerin, gibt er zu. Die meisten Männer nehmen Beziehungsfragen durchaus ernst, aber sie machen es sich gern leicht – eine Einstellung, um die viele Frauen sie laut einer GEWIS-Umfrage sogar beneiden. Und anders als das Klischee es will, zählt für ihn in der Beziehung weniger der Verstand als das Gefühl. Wichtig ist vor allem, wie er sich mit seiner Partnerin fühlt, das fand ein amerikanischer Psychologe heraus: Groß und wunderbar? Ich liebe die Liebe. Klein und unterlegen? Bloß weg hier.

## FRAUEN WERDEN MÄNNERN ZU VIEL – MANCHMAL.

„Vielleicht bin ich nicht der Richtige für eine Beziehung“, glaubte Lars Wittmann, 30, aus Hamburg, nachdem er mit seiner letzten Freundin Schluss gemacht hatte. „Ich habe einfach zu viel um die Ohren, brauche mehr Zeit für mich. Das hatte auf Dauer keinen Zweck mehr.“ Frauen denken oft: Männern ist die Liebe halt nicht so wichtig, Männer wollen frei sein. Ein großer Irrtum – tatsächlich halten 67 Prozent von ihnen die Beziehung für das Wichtigste im Leben – was sie nur für 58 Prozent der Frauen ist. Die Zahl der Männer, die fest daran glauben, dass da draußen die Traumfrau auf sie wartet, ist in den letzten zehn Jahren zudem von 61 auf 92 Prozent angewachsen. Das bedeutet aber auch, dass er sich mit weniger als der Traumfrau ungerne zufriedengibt. „Durch die Überromantisierung sind Beziehungen viel zerbrechlicher geworden“, davon ist Soziologe Paul Zulehner überzeugt.

**MÄNNER WOLLEN LEISTUNG BRINGEN.** Immer häufiger auch in der Partnerschaft. Wenn's im Job knirscht und die Partnerin gleichzeitig signalisiert: Du gibst mir nicht, was ich brauche, gerät er in Panik. „Dann wird er Ballast abwerfen“, sagt der Düsseldorfer Psychologe Stefan Marmann. „Den Druck in Beziehungskonflikten empfindet der Mann als besonders belastend, weil er wenig Übung darin hat, über Konflikte zu reden und dabei Druck abzulassen.“ Die Folge: Er kappt die Beziehung. „Sein Job ist sein Selbstbewusstsein“, bestätigt Silvia Fauck. In letzter Zeit hatte sie mehrere Fälle, bei denen Frauen verlassen wurden, weil ihre Partner unter der Wirtschaftskrise litten.

**NUR WER MECKERT, FLIEGT RAUS.** Und wer brav den Mund hält, wird nicht verlassen? Nein. Die Vogel-Strauß-Taktik – Kopf in den Sand stecken – ist auch keine Lösung. Tatsächlich reicht ihm oft eine klammheimliche Unzufriedenheit, um mit der Beziehung abzuschließen, selbst wenn sie sich auf die Zunge beißt und versucht, den Liebeshimmel wieder rosa zu streichen. Allemal probater: wissen, was Männer wollen. Oder nicht wollen. „Wir haben kaum noch miteinander geschlafen, immer war sie zu müde“, sagt Magnus Lehmeier, 45. „Ich habe mich nicht mehr begehrt gefühlt. Ich bin auch manchmal müde, aber wenn ich scharf auf meine Frau bin, ist das doch sofort verflogen!“ Anführer der Beziehungskiller für Männer: zu wenig Erotik. „Das kommt häufig vor, wenn die Frau glücklich mit dem Familienleben ist und er sich vernachlässigt fühlt“, sagt Fauck. Aus Männersicht weitere häufige Gründe für die Erosion von Beziehungen: Der gegenseitige Respekt, Lebendigkeit und Spontaneität sind verloren gegangen. „Bei Britta musste immer erst die Bude glänzen, sonntags sind wir zum Kaffee zu ihren Eltern, und Ausgehen war wegen der Kleinen nicht drin“, klagt Hannes Wanke, 40, der sich im März von seiner Frau trennte. „Ich hatte das Gefühl: Wir leben gar nicht mehr richtig. Man kann doch mal fünf gerade sein lassen und was Verrücktes tun, wie am Wochenende spontan ans Meer fahren.“ Typische Frauenklagen dagegen: Geben und Nehmen sind nicht ausgeglichen (33 Prozent), und die Kommunikation klappt nicht (33 Prozent). Männer, das schweigende Geschlecht? Interessanterweise ist es für 74,6 Prozent von ihnen ein Trennungsgrund, wenn man sich nichts mehr zu sagen hat.

## „Kein Sex und keine Urlaubsplanung mehr“

**freundin: Ihre Warnsignale vor der Trennung?**

**F. Rocznik:** Zullererst fällt bei mir der Sex flach. Außerdem versuche ich herauszufinden, wie sie ohne mich klarkäme. Und: Ich plane keine gemeinsamen Urlaube mehr.

**Fürchten Sie Beziehungsgespräche?**

Nein. Nicht, wenn sie konstruktiv sind. Wenn ich aber das Gefühl habe, dass wir uns immer nur im Kreis drehen, entziehe ich mich Problemgesprächen.

**Haben Sie nach einer Trennung schon mal einen zweiten Versuch mit derselben Frau gemacht?**

Ja. Allerdings mit wenig Erfolg. Grundsätzlich würde ich so was aber nicht ausschließen. Wenn die Gründe, die zur Trennung geführt haben, beseitigt sind, steht einem zweiten Versuch ja nichts im Weg.



Frank Rocznik, 46



**DER SCHLUSSTRICH: SMS UND ENDE?** Die Boris-Becker-Variante, aber nichts für den Normalmann. Der hofft, dass ihm die Frau zuvorkommt und die Beziehung beendet. Und wenn er den Job doch selbst machen muss? „Sagt er gern: Es hat nicht gepasst“, weiß Fauck. „Selbst nach fünfjähriger Beziehung, was dann natürlich besonders verletzt.“ Auch beliebt: „Wir haben uns auseinandergelebt“, laut Umfrage von ElitePartner.de der Standard bei 46 Prozent der Männer. Auf gegenseitige Schuldzuweisungen in der Endphase wollen die meisten verzichten. Ein netter Zug mit weniger nettem Hintergrund: Sie wissen oft wirklich nicht, woran es lag. „Ein klarer Mangel an Auseinandersetzung“, bestätigt Fauck. „Außerdem möchten sie bei der Frau in guter Erinnerung bleiben.“ Noch ein Klassiker: „Es liegt an mir, nicht an dir.“ Eine typische Umschreibung für „Ich liebe dich nicht mehr“, warnen David Zinzenko und Ted Spiker, Autoren des Buches „Wie Frauen endlich verstehen, was Männer meinen“ (Mosaik, 8,95 Euro). Das Leben ist ungerecht: 77 Prozent der verlassenen Frauen sind todtraurig – aber nur 35 Prozent der verlassenen Männer, wie Forscher der University of Texas im letzten Jahr herausfanden. Sie spüren auch weniger Wut und Schuldgefühle, und manche fühlen sich sogar richtig erleichtert. Aber: 83 Prozent der 30-jährigen Männer und Frauen wünschen sich ausdrücklich, mit ihren Partnern ihr Leben lang zusammenzubleiben.

**UND WAS KANN FRAU NUN TUN**, um dem drohenden Aus ihrer Beziehung vorzubeugen? Psychologen empfehlen den Einsatz einer typisch weiblichen Waffe: der Intuition. Frauen haben ausgezeichnete Antennen. Eigentlich spüren sie es, wenn mit ihren Männern etwas nicht stimmt – nur manchmal wollen sie es nicht wahrhaben. Seine Reizbarkeit in letzter Zeit, seine Zerstretheit, sein hartnäckiges Schweigen. Solange er noch keine einsame Entscheidung getroffen hat, haben Sie die Chance, das Beziehungsschiff wieder auf Kurs zu bringen. Oberstes Gebot: besonnen, nicht panisch reagieren. Männer flüchten lieber, als Krisengespräche zu führen, also drängen Sie ihm keine knallharte Aussprache auf. Besser: eine positive Grundstimmung schaffen. Er soll sich wohlfühlen – mit Ihnen. Lachen Sie mit ihm, sagen Sie ihm, was Sie an diesem Tag an ihm gerade besonders mögen, streicheln Sie ihn

## „Ich habe eine Trennung später noch nie bereut“



Holger Ackermann, 35

**freundin: Woran könnte Ihre Partnerin merken, dass es in der Beziehung kriselt?**

H. Ackermann: Ich ziehe mich ein bisschen zurück; ich will ja nicht schauspielern, wenn etwas nicht stimmt. Und ich versuche, das Problem anzusprechen – wenn auch auf einer anderen Kommunikationsebene als die Frau. **Brauchen Männer mehr Freiheit als Frauen?**

Ja, das glaube ich schon. Mir kommt es so vor, als ob wir einen anderen Aktivitätsdrang als Frauen haben.

**Haben Sie eine Trennung schon mal später bereut?**

Nein, das waren ja keine spontanen Entschlüsse, sondern wohlüberlegte Entscheidungen.

**Hat schon mal eine Jobkrise zum Liebesaus geführt?**

Nein, auch wenn die Gefahr nahe liegt. Doch ich persönlich komme mit Stress im Job ganz gut zurecht.

mit Worten. Das kann man, ohne sich dabei zu verbiegen – Sie lieben ihn ja, wollen ihn nicht verlieren. Ihm das zu zeigen, klärt die Luft zwischen Ihnen schon mal gewaltig. Und schafft eine Atmosphäre, in der selbst Männer gern reden. Gesprächsregel Nummer eins: keine Vorwürfe, keine „Du machst nie“-Sätze. Stattdessen: Ihr Anliegen vorbringen. Beispiel: „Ich finde es so schade, dass wir in letzter Zeit so wenig miteinander unternommen haben.“ Was hilft: Halten Sie die ganze Zeit seine Hand. Dabei ist es nahezu unmöglich, in einen ätzenden Streitton zu verfallen. Eine Schwäche, die Frauen trotz ihres Einfühlungsvermögens vielleicht nicht erkennen: sein Mangel an Belastbarkeit. Silvia Faucks Tipp: „Sofort alle Warnlampen an, wenn er Stress im Job hat. Und dann bloß nicht mit überflüssigen Problemgesprächen kommen oder den Druck auf ihn durch Forderungen erhöhen.“ Geben Sie ihm, was er jetzt besonders dringend braucht: Ruhe, Zärtlichkeit, Anerkennung. Das klingt nach Ehetipps aus den fünfziger Jahren, nach Heimchen am Herd? Keinesfalls. Es ist nur ein Stück notwendige Beziehungsarbeit: den Partner verwöhnen – und sich damit langfristig auch etwas Gutes tun. „Do ut des“ hieß das bei den Lateinern, übersetzt: Ich gebe, damit du mir irgendwann auch mal wieder etwas gibst. Liebe, Zuwendung, das Gefühl, zusammenzugehören, sich in schwierigen Zeiten den Rücken zu stärken. Was zwei Menschen halt brauchen, um weiterhin gemeinsam durchs Leben zu gehen. *Silke Pfersdorf*

## Fünf häufige Gründe, warum Männer gehen

- 1. Flaute im Bett** Der Klassiker. Nichts treibt Männer schneller und sicherer in fremde Arme. Nicht nur aus Lust, sondern auch aus dem Bedürfnis, als Mann wahrgenommen zu werden.
- 2. Er ist nicht mehr der Größte** Wenn sie bei seinen Witzen nur noch die Augen rollt, ihn nicht mehr lobt und anerkennt, fällt bei Männern der Vorhang zur Schlusszene.
- 3. Der Alltag nervt** Wer kauft ein, wer holt die Kinder ab? Und die Wohnung sieht auch schon wieder aus... Routine tötet Lust und Liebe, es herrscht bei beiden das Gefühl, nur noch Alltag verwalten zu müssen. Deshalb beim

Organisieren gemeinsame Auszeiten nicht vergessen, eher auf Entspannung als auf Perfektion setzen.

**4. Job-Stress** Männer kämpfen um Anerkennung. Wenn's in der Arbeit brenzlig wird, ziehen sie alle Kräfte dafür ab. Muss man eine Zeit lang aushalten und ihm zeigen, dass es andere Bereiche gibt, in denen er der Größte ist. Bei Ihnen zum Beispiel.

**5. Langeweile** Männerfreiheit ist nicht nur ein Wort. Er braucht seinen Auslauf, allein oder mit Buddies, kleine Adrenalinkicks, gern auch mit Ihnen zusammen – aber eben nicht immer.