

DAGMAR KUMBIER

Sie sagt, er sagt

**Kommunikationspsychologie
für Partnerschaft, Familie und Beruf**

Mit einem Vorwort von
Friedemann Schulz von Thun

Rowohlt Taschenbuch Verlag

INHALT

VORWORT

Friedemann Schulz von Thun 13

VORBEMERKUNGEN 21

EINFÜHRUNG

Typische Sackgassen für Frauen und Männer 25

- «Bring wenigstens den Müll raus!»
Aufgabenteilung in Haushalt und Familie 25
- «Ich erreiche ihn einfach nicht!»
Gespräche in Partnerschaften 28
- Die Spitze ist männlich:
Die «gläserne Decke» im Beruf 29

Beliebte Erklärungen 31

- Sind die Männer an allem schuld? 31
- Back to the roots:
Liegt die Wurzel des Übels in der Steinzeit? 33

Von der Schuldfrage zur Frage

nach dem Zusammenspiel 36

- Täter-Opfer-Modell und systemische
Herangehensweise 36
- Das Modell der Heim- und Auswärtsspiele 39

HEIMVORTEIL UND AUSWÄRTSSPIEL: DREI PERSPEKTIVEN AUF FAMILIE UND BERUF

1. ERSTE PERSPEKTIVE: KOMPETENZ,
SELBSTVERTRAUEN UND INNERE BREMSEN

1.1 Mit Schwung auf die Karriereleiter? 41

Frauen im Beruf: Ein Auswärtsspiel 41

- «Was hab ich schon zu bieten ...»:
Die «Selbstzweiflerin» als innere Bremse 42
- Schreckensbild Mannweib:
Haben Frauen Angst vor Erfolg? 52

Auf Erfolg gepolt: Männer in der Berufswelt 56

- Warum Männer sich im Beruf mehr zutrauen 56
- Erfolg macht sexy! 60
- Der Preis des Erfolgs 62

1.2 Mythen und Fakten zur elterlichen Kompetenz 69

Die Mutterrolle als Heimspiel 70

- «Frauen können das einfach besser!» 70
- Der Heimspieltvorteil 73

... Vater sein dagegen sehr! 76

- Von den Schwierigkeiten, ein «richtiger Junge»
zu sein 76
- Familie als Auswärtsspiel 79
- Die Abseitsfalle 81

2. ZWEITE PERSPEKTIVE:

MACHT UND OHNMACHT

2.1 Wer hat zu Hause die Hosen an? 85

Wann ist ein Bad *wirklich* sauber? 86

- Die Richtlinienkompetenz der Frauen
in Partnerschaft und Familie 86
- Der «Moralapostel»: Wie Frauen Macht ausüben
und welchen Preis sie dafür zahlen 94
- Warum Männer nicht dagegen ankommen 103

«Ich bin nicht dazu gekommen, was regst du dich so auf?!?»

Wie Männer Macht ausüben 108

- Der ‹Unschuldseengel›: Verweigerung und heimliche Sabotage 108
- Warum Männer genauso anspruchsvoll wie Frauen sind 117

Machtkampf der Heiligen: Teufelskreise 119

Die Macht der Frauen als Tabu?

Eine persönliche Randbemerkung 126

2.2 Der Kampf um Nähe 129

Machtkampf und Verletzlichkeit in Partnerschaften 129

- «Nun sag endlich was!!!» Gespräche über Gefühle 130
- Wenn der Teufelskreis eskaliert:
Gewalt in Partnerschaften 132

Männer und der weite Weg vom Bauch zum Mund 137

**Warum Frauen oft nicht begeistert reagieren,
wenn Männer Gefühle zeigen 139**

- «Ich zeige was, was du nicht siehst!»
Die Dynamik in Teufelskreisen 141
- Frauensprache und Männersprache.
Von verschiedenen Arten, Gefühle zu zeigen 144
- Gefühlvoll – aber bitte kein Softie!
Von widersprüchlichen Erwartungen an Männer 148

Gespräche über Gefühle als gemeinsames Lernfeld 151

2.3 Kampfplatz Büro 152

**‹Kämpfer› und ‹PR-Experte›: Zur Dominanz
männlicher Regeln in der Berufswelt 152**

Warum Frauen nicht dagegen ankommen 158

- Konkurrenz als Fremdsprache 158
- Das Kindchenschema: Wie Frauen
klein gemacht werden 168
- «Ich Tarzan – du Jane!» Sexualität als Waffe 172
- Autorität und Weiblichkeit: Ein Widerspruch? 180

- Vom Mythos, dass Leistung der Weg zum Erfolg ist 181
- Das Beziehungssohr als Stolperstein 185

3. DRITTE PERSPEKTIVE:

PFLICHTBEWUSSTSEIN UND ROSINENPICKEREI

3.1 Von überarbeiteten Müttern und Tobepapis 191

«Ein Kind gehört zur Mutter!» 193

- Was ist eine «gute Mutter»? 193
- Der Blick über den Zaun:
Warum unsere Nachbarn das ganz anders sehen 199
- Können Mütter berufstätig sein?!? 203
- Nicht nur sauber, sondern rein:
Perfektionismus als Falle 207

Sind Väter anders oder faul?

Zwei Perspektiven auf Männer 214

- Erste Perspektive: Männer als Rosinenpicker
auf Kosten der Frauen 214
- Zweite Perspektive: Väter sind anders! 216
- Die Gretchenfrage 220

3.2 Breadwinner und Cakewinner 223

Wann ist ein Mann ein Mann?

Zur Untrennbarkeit von Erfolg und Männlichkeit 223

- Berufstätigkeit als Kern männlicher Identität 223
- Der Druck der Familienernährerrolle 228
- Arbeit: Lust oder Last? 232
- A poor lonesome cowboy a long way from home 237

Frauen und die Rosinen der Berufswelt 240

- Berufstätigkeit als Selbstverwirklichung 240
- Die Rolle der Zuverdienerin 243
- Rosinenpickerei oder innere Freiheit?
Zwei Perspektiven auf Frauen 246

4. FAZIT

- Warum zwischen Männern und Frauen manches beim Alten bleibt 248
- Frauen und Männer zwischen zwei Welten 251

UND WAS NUN?

WEGE AUS DEN SACKGASSEN

5. PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

5.1 Konflikte im Inneren Team klären 257

- Innere Konflikte und ihre Wirkung auf die Partnerschaft 257
- Klärungsschritte 259
- Teamentwicklung braucht Zeit 262

5.2 Vom Grabenkampf zur offenen Auseinandersetzung: Entwicklungsrichtungen für Frauen und Männer 263

- Vom «Moralapostel» zur «Anwältin der eigenen Bedürfnisse und Interessen» 264
- Vom «Unschuldengel» zum «(Mit-)Gestalter der Familie» 269

5.3 Gesellschaftliche Rahmenbedingungen 276

5.4 Teufelskreise: Wie man sie erkennt und wie man sie verlassen kann 278

- Merkmale von Teufelskreisen 278
- Wie und woran man Teufelskreise erkennt 281
- Wie man aus Teufelskreisen aussteigen kann 283

5.5 Hilfen zum konstruktiven Gespräch 294

- Einen guten Rahmen für Gespräche schaffen 294
- Streitphasen 297
- Sich gegenseitig zuhören 302

- Passive und aktive Fremdsprachenkompetenz 305
- Mit Unterschieden leben lernen 309

5.6 Tragfähige Einigungen finden 312

- Eine Bestandsaufnahme machen 312
- Die niederlagelose Methode der Konfliktklärung nach Gordon 313

5.7 Wenn alles nichts hilft 318

6. BERUFLICHE ENTWICKLUNGSRICHTUNGEN UND STRATEGIEN FÜR FRAUEN

6.1 Ziel: das Spiel mitspielen! 321

- Die eigenen Ziele klären 322.
- Die Spielregeln durchschauen: Passive Fremdsprachenkompetenz 323
- Strategien entwickeln und experimentieren: Aktive Fremdsprachenkompetenz 325

6.2 Konkrete Schritte 327

- Wünsche anmelden und dafür kämpfen 327
- Sich Gehör verschaffen 328
- Auch verlieren will gelernt sein! 331

6.3 Umgang mit Machtgesten:

Von der «Kämpferin» zur «Leibwächterin» 333

- Die Notwendigkeit eines abgestuften Arsenalts 333
- Irritationen auf der Beziehungsebene wahrnehmen und ernst nehmen 333
- Die Diagnose: Worum geht es hier eigentlich? 336
- Die sportliche Ebene: Der Florettkampf 340
- Klärungsgespräche: Die Situation zum Thema machen 345
- Wenn es hart auf hart kommt: Die «Leibwächterin» 349

6.4 Innere Stimmen aufbauen 357

- Interne und externe Stellenausschreibung 357
- Visionen entwickeln 358
- Konkrete und realistische Schritte entwickeln 359

6.5 Die Auseinandersetzung mit inneren Bremserinnen 361

- Innere Bremserinnen aufspüren 361
- Bremserinnen würdigen und begrenzen 362

7. BERUFLICHE ENTWICKLUNGSRICHTUNGEN FÜR MÄNNER

7.1 Die Auseinandersetzung mit inneren Antreibern 367

- Innere Antreiber aufspüren 369
- Antreiber würdigen und begrenzen 371

7.2 Vom Einzelkämpfer zum Teamspieler 373

- Die zwei Seiten sozialer Kompetenz 373
- Vom Mr. Perfekt zur «Souveränität höherer Ordnung» 376
- Teamspielerqualitäten trainieren 379

EPILOG 391

DANK 393

ANMERKUNGEN 395

LITERATUR 404