

Casy M. Dinsing
**Warum bist du nicht,
wie ich dich gern hätte?**



Casy M. Dinsing

Mit Shirley Michaela Seul

Warum bist du nicht, wie ich dich gern hätte?

**Wie die Liebe den
Beziehungsalltag überlebt**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Im Buch vorkommende Personen und Einrichtungen wurden zur Wahrung des Persönlichkeitsrechts verfremdet. Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder toten Personen sowie Einrichtungen ist rein zufällig und in keiner Weise beabsichtigt.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: FAVORITBUERO, München
Umschlagmotiv: © Molibdenis-Studio / Shutterstock.com
Redaktion: Ralf Lay
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34806-0
www.koesel.de

Inhalt

Wieso dieses Buch?	9
Wegrennen oder wachsen?	13
Paar-TÜV	21
Ich behalte dich, obwohl ich dich nicht will	23
Auf wie vielen Beinen steht eine gesunde Beziehung?	24
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	29
Sprich mit mir!	31
Die Sprache der Frauen	32
Die Flut der Wörter	35
Reden als Rat	40
Das Mitteilungsbedürfnis der Frauen	42
Aussitzen	45
Anders ist sexy	46
Hör mir zu!	48
Das Gras ist lang	50
Indirekt direkt	54

Fragezeichen Frau	56
Komplimente	59
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	62
Stresstest Alltag	63
Haushaltsdebatten	65
Humor hilft!	68
Hoheitsgebiete	69
Der Reparaturauftrag	70
Arbeitsteilung	72
Stellvertreterstreit	75
Meine Ordnung, deine Unordnung	77
Alles Absicht?	78
Abgrenzung	82
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	84
Ich brauche dich!	85
Miss Brauch	86
Die gute Absicht	87
Klammern macht klamm	91
Wenn die Angst schwer im Magen liegt	94
Berg-und-Tal-Fahrt	97
Bollwerk gegen die Einsamkeit	99
Zweisam einsam	103
Blick in die Zukunft	109
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	110
Schau nur mich an!	111
Die Augenweide	111
<i>Shift it statt lift it!</i>	119
Lust auf schlechte Laune? Vergleich dich!	121

Der Mangelblick	122
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	126
Ich weiß, was gut für dich ist	127
Die Pille für den Mann	127
Der Kummer der Kummerinnen	131
Versteckte Arbeitsteilung	133
Deine Zeit gehört mir	136
Terminamnesie	140
Männer zum Spielen schicken	144
Sturmfrei!	147
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	148
Liebe! Meine! Familie!	149
Wo liegen meine Wurzeln?	152
Ohne Abnabeln kein Anfang	154
Mitgift	156
Wer schießt auf Bambi?	158
Scherben bringen Glück	165
Erwach(s)en mit achtzehn oder achtzig?	167
Die Schwiegerelternallergie	169
Hotel Mama	172
Papa ist der Beste	175
Helikopter, Rasenmäher und U-Boote	176
Es ist dein Job, dafür zu sorgen, dass ich glücklich bin	178
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	182

Geld und Geltung	183
Drei Konten für den geraden Haussegen	184
Stellvertreterkriege	186
Von den Warenwerten zu den wahren Werten	187
Die Wanne ist voll	189
Etikettenschwindel	190
<i>Happy wife, happy life</i>	193
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	195
Warum bist du nicht, wie ich dich gern hätte?	197
Gedankenlesen	197
Rette mich (nicht)!	200
Jeder ist viele	202
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	204
Sex und so	205
Sexmärchen	206
<i>All in one</i>	208
Erfahrung macht den Meister	210
<i>Drei Fragen, die dich weiterbringen</i>	211
Streitkultur: Verknallung, Verliebung, Verpuffung?	213
Sprich mit Casy	219
Online-Zusatzmaterial: Übungsblätter	221
Literatur	223

Wieso dieses Buch?

Als ich mit dem Schreiben begann, machte ich mir zuerst keine Gedanken über Frauen oder Männer als »Ansprechpartner«: Es sollte ein Buch über die Liebe werden und wie sie gelingen kann. Liebe ist eines der Hauptthemen, weshalb Menschen mich als Coach buchen. Menschen: Männer und Frauen. Also auch Ansprechpartnerinnen. Liebe ist außerdem eines der schönsten und überhaupt der schwierigsten Themen. Das schön bleiben soll, na klar. Das Schwierige werde ich auf den nächsten Seiten aufdröseln ... damit die Liebe wieder leuchten kann.

In meinen Beratungen, speziell zu Beziehungsthemen, spreche ich sowohl mit Männern als auch mit Frauen, gleich, welcher Orientierung. Aufgefallen bei all diesen Gesprächen ist mir ein fundamentaler Unterschied zwischen den Geschlechtern: Frauen suchen das Gespräch mit mir, *während* es in der Beziehung Probleme gibt. »Was kann ich tun, damit er mich endlich versteht?« Männer suchen das Gespräch, *nachdem* die Beziehung beendet ist – egal, von welcher Seite. Aber dann geht es auch ihnen darum, zu verstehen, nur in dem Fall halt, wieso die Beziehung gescheitert ist. Schade, oder? Hätten sie rechtzeitig miteinander geredet,

und zwar wirklich miteinander, statt einander Vorträge zu halten, wer weiß, vielleicht gäbe es die Beziehung dann noch – vielleicht sogar mit einem tieferen Verständnis füreinander.

Als Zweites ist mir aufgefallen, dass bestimmte Streitthemen scheinbar nie aus der Mode kommen. Wenn es kracht, dann wird mit Vorliebe über Geld, Kommunikation, Eifersucht, Zeit oder Familie gestritten. Ausgiebig, langatmig und leider oft auch ohne befriedigendes Ergebnis. Mit Glück gibt es nach dem Streit grandiosen Sex, um die frustrierte Sprachlosigkeit zu überbrücken. Nur leider wird die Kluft zwischen den eigentlich Liebenden – oft langsam, aber sicher – größer. Bis sie nicht mehr zu überwinden ist. Um das zu verhindern, habe ich dieses Buch geschrieben, und ich habe die Themen ausgewählt, die mir in den vielen Beratungen am häufigsten begegnen.

Woran scheitern Paare am ehesten? Was ist typisch, auch für das jeweilige Geschlecht? Geschlechteridentitäten, Rollenzuschreibungen – all das ist in unserer modernen Gesellschaft fluide. Wir müssen nicht mehr bestimmten Rollenbildern entsprechen. Wir dürfen selbst entscheiden, wie wir leben wollen. Ich finde das super. Es entspricht meinem Verständnis von Miteinander und Akzeptanz. Nur manchmal beschleicht mich das leise Gefühl, dass, so offen und frei alles auch sein mag, wir doch nicht immer so leicht aus unserer Haut oder unserem Geschlecht rauskönnen. Auch wenn es in den sozialen Medien anders aussehen mag.

Es gibt manche Verhaltensweisen oder Denkmuster, die sich eben doch stärker bei Männern oder bei Frauen beobachten lassen. Wir überspitzen das in Comedy und Satire und haben unseren Spaß daran, zum Beispiel dass Frauen deutlich mehr reden als Männer. Es gibt unzählige Witze und Anekdoten zu den Wortfluten der Frauen im Gegensatz zur Wortwüste der Männer. Im

Einzelfall ist das sicherlich nicht so pauschal zu sagen oder vielleicht sogar falsch. Aber wenn wir ehrlich sind, dann lachen wir darüber, weil wir uns auch ein wenig ertappt fühlen. Wir erkennen uns in Klischees, sie sind uns vertraut.

In meinen provokativen Coachings merke ich immer wieder, dass das Verständnis für bestimmte Phänomene steigt, wenn ich sie überspitze. Dazu zählen auch Geschlechterzuschreibungen. Er ist natürlich immer so und so, und sie versteht natürlich nie, dass ... Und deshalb bediene ich mich hier und da solcher Überzeichnungen, wohl wissend, dass der und die Einzelne ein wenig anders ist.

Alle Fallbeispiele in diesem Buch sind echt, selbstverständlich verfremdet. Ich hoffe, dass du, liebe Leserin, Impulse und Ideen für deine Beziehung und zur Lösung eurer Herausforderungen mitnehmen kannst. Und falls du noch weitere, über das Buch hinausgehende Unterstützung wünschst, findest du am Ende des Buches einen Link zu Übungsblättern als Online-Zusatzmaterial.

Ein Wort zum Gendern: Ich habe mich entschieden, mit diesem Buch vor allem Frauen anzusprechen. Deshalb wähle ich bewusst die weibliche Ansprache. Wo es nötig ist, differenziere ich die Geschlechter. Solltest du ein Mann sein: Ich freue mich sehr, dass du da bist!





Wegrennen oder wachsen?

Ich verstehe nicht, wieso er das nicht versteht.

Es liegt doch auf der Hand.

Wenn ihm unsere Beziehung so viel wert wäre wie mir, würde er ...

Ich weiß nicht, was sie will.

Ich mache doch alles, was ich kann.

Muss man wirklich über alles immer reden?

Das kommt drauf an, wen man fragt. Wer unzufrieden mit einer Beziehung ist, wird vermutlich zustimmen: Ja, natürlich muss man darüber reden! Und wenn es nötig ist, fünf-, zehn-, zwanzigmal, stundenlang. Bis eben alles geklärt ist. Aber manchmal lässt sich etwas nicht klären, das ist eigentlich normal. Von einer Beziehung erwarten wir allerdings oft Übermenschliches. Die totale Harmonie. Kann eine Beziehung das überhaupt leisten? Und muss immer alles geklärt sein, was insgeheim oft bedeutet, dass du tust, was ich will ...? Oder darfst du du sein und ich ich, und wir begegnen uns auf Augenhöhe?

Eine gesunde Liebesbeziehung kann unendliche Kraft entfalten. Deshalb ist auch alles möglich. Sogar dass man zusammenbleibt, obwohl einer immer reden will und der andere am liebsten gar nicht und schon gar keine POGs, problemorientierte Beziehungsgespräche, führen möchte. Und dann? Hat man es schwer miteinander. Eine konfliktreiche Beziehung lastet wie eine dunkle Wolke über dem eigenen Empfindungshorizont. Das Leben macht keine Freude mehr, alles erscheint grau, drückend, dauernd denkt man an die schwelenden Konflikte, fühlt sich vielleicht abgelehnt, ungeliebt, verunsichert. »Soll ich mich von ihm trennen? Aber was kommt danach?« Und: »Warum bist du nicht mehr so, wie du mal warst?« Je mehr man sich auf die Probleme konzentriert, desto größer werden sie – und irgendwann verdrängen sie den ersten Blick. Als es Peng machte. Als ich mich ungeplant und unerwartet verknallte.

Erinnerst du dich noch an diesen magischen Moment, als du plötzlich gespürt hast, dass er oder sie »es« sein könnte?

Üblicherweise dauert dieser verknallte Zustand nur kurz, es ist diese wunderbare magische unsichere Zeit ganz am Anfang. Der andere besetzt Herz, Hirn und Hormone und man kann nichts dagegen tun. Man weiß nur, man will möglichst viel Zeit mit dieser Person verbringen und sie besser kennenlernen. Wenn es in diesem Zeitraum nicht zur Verpuffung, sprich Desillusionierung kommt, entfaltet sich Verliebtheit. Während die Verknallung noch von Leichtigkeit und Unverbindlichkeit geprägt ist, wird es bei der Verliebtheit verbindlicher und ernster. Aus ihr kann Liebe erblühen, inklusive Dornen, ein bisschen Unkrauts und des einen oder anderen Ungeziefers. Früher sprach man vom verflixten siebten Jahr, in dem Beziehungen häufig auseinander gingen. Heute hat sich das, wie so vieles andere auch, beschleunigt. Es ist statistisch das vierte Jahr, in dem sich die Geister und

Herzen scheiden. Man hat sich ein festes Bild vom Partner gemacht, das leider anders aussieht, als man sich das gewünscht hatte. »Du bist ja gar nicht so, wie ich dachte, dass du bist.« Wie soll aus so einem Resümee wahre Liebe wachsen können? Liebe wächst, wenn man aufrichtig bereit ist, zumindest zu versuchen, den anderen so wahrzunehmen und zu lassen, wie er ist. Unter dieser Voraussetzung kann aus Verliebtheit etwas Wunderschönes entstehen, nämlich echte, wahre, tiefe und erfüllende Liebe. Und dann geht man ins fünfte Jahr. Oder man zögert und zaudert: ein Tanz auf der Klippe.

In einer solchen Phase der Ratlosigkeit, die oft mit sehr hohem Leidensdruck verbunden ist, kommen die meisten Menschen zu mir, wie gesagt mehr Frauen als Männer, weshalb ich mich dafür entschieden habe, den Doppelpunkt wegzulassen und überwiegend von Klientinnen statt Klient:innen oder dergleichen zu schreiben.

Frauen haben tendenziell ein größeres Interesse am Innen- und Beziehungsleben. Sie wollen verstehen, warum etwas so ist, wie es ist, während Männer tendenziell hinnehmen, was ist, ohne es groß zu hinterfragen. Sie sind mehr auf der Sachebene zu Hause als auf der Beziehungsebene. Dieses Verhalten liegt an der Evolution der Menschheit. Um ein Mammut zu erlegen, was ein Männerjob war, brauchte man nicht zu diskutieren. Sehr wohl aber, wenn man als Frau in der Gruppe Kinder beschützte und großzog. Dies erfordert viel Einfühlvermögen und Kommunikation und sollte möglichst gewaltfrei stattfinden.

Beide Kommunikationsstile haben Vor- und Nachteile. Einmal kann es die richtige Entscheidung sein, ausführlich und detailliert über ein Problem zu sprechen, ein anderes Mal kann es besser sein, einfach zu machen, statt lang und breit zu diskutieren. Es

geht also um Flexibilität, um Wahlfreiheit. Oft bin ich in Beziehungsfragen als Dolmetscherin tätig, indem ich Frauen erkläre, wie Männer, und Männern, wie Frauen ticken. Nicht alle, aber viele. Ehrlich: die meisten.

Man könnte meinen, diese biologistische Sicht sei längst überholt. Wir senden ja keine Rauchzeichen mehr, sondern simsen, wir durchleuchten das Gehirn und knacken den Gencode. Im humanistischen Menschenbild beschäftigen wir uns mit Ressourcen und Potenzialen, nicht mit Mammuts. Ja, das ist richtig, aber das andere ist deswegen nicht weg. Es findet sich noch in unserem Gehirn. Unsere biologische Herkunft zu ignorieren, bringt gar nichts, es verschärft nur das Problem, da wir uns sonst gegen etwas auflehnen, was in uns angelegt ist. Gerade so, als würden wir ständig darüber diskutieren, warum wir nicht drei Arme statt nur zwei hätten, wo drei doch viel praktischer wären. Wir haben aber nicht drei, sondern zwei.

Die meisten Männer oder Frauen reagieren in gewissen Lebensbereichen unterschiedlich, aber für ihr Geschlecht tendenziell typisch. Das passt nicht gerade zu meinem Lebensgefühl und auch nicht zum Zeitgeist. Doch die Erfahrungen in meinen Coachings sprechen eine deutliche Sprache. Das gilt nicht für alle und jeden, es geht nicht darum, Geschlechter wieder festzulegen, sondern nur darum, anzuerkennen, dass es zwischen Männern und Frauen biologisch angelegte Muster gibt, die eben auch heute noch in uns wirken. Ich hätte es manchmal gern anders, aber es ist, wie es ist, und meine männlichen Persönlichkeitsaspekte geben sich damit zufrieden. Die gibt es nämlich auch noch, ebenso wie weibliche bei Männern. Und so schließen sich die Kreise ... und verbinden sich – und auf einmal finden wir uns im Beziehungskarussell.

Auch wenn wir also meinen, wir wären rundum fortschrittlich, gibt es dennoch einen Teil in uns, der ein bisschen stehen

geblieben ist, obwohl wir so schlau sind und reflektiert und wortgewandt und medial aufgeklärt. Dieser Teil braucht gelegentlich Anschubhilfe für die Beziehungen im 21. Jahrhundert.

Hinzu kommt, dass wir als Menschen Augentiere sind. Das heißt, unsere Wahrnehmung ist nach außen gerichtet. Deshalb vermuten wir Probleme in der Regel außerhalb, heißt: nicht in uns selbst. Wir können also nichts dafür? An uns liegt es nicht? Die anderen sind schuld? Das fühlt sich erst mal angenehmer an, doch wenn wir unseren eigenen Anteil übersehen, übersehen wir auch den Schlüssel zur Lösung. Der versteckt sich mit Vorliebe bei uns selbst. Gerade auch wenn eine Beziehung in Schräglage geraten ist. An sich zu arbeiten, bedeutet, sich mit Unsicherheit auseinanderzusetzen. Bin ich denn richtig, so wie ich bin? Eine solche Frage bereitet Unbehagen, ja, macht vielleicht sogar Angst. Deshalb ist es verlockend, auf den anderen zu schauen und zu diagnostizieren: Der hat ein Problem. Ich bin völlig in Ordnung.

Nicht selten wünschen sich meine Klientinnen, dass ich ihre Sichtweise bestätige. Doch das ist nicht mein Job. Ich führe sie – liebevoll, mit einem Augenzwinkern und viel Halt – durch den zuweilen auch schmerzhaften Prozess, an dessen Ende die Erkenntnis steht: Als Teil der Beziehung habe ich einen Teil zu den Problemen beigetragen.

Gerade was Kommunikation betrifft, haben Frauen die Nase vorn, und auch in ihrer Fantasiebegabung erlebe ich sie meistens vielschichtiger als Männer. Deren Stärken liegen woanders, und zwar nicht nur im Bizeps. Frauen denken sich alles Mögliche aus, Männer können da oft nicht folgen. Wie sagte einmal ein Bekannter, als er dem Gespräch zweier Frauen zuhörte, die ganz »normal« Pingpong spielten mit Wörtern? »Nach spätestens drei Minuten über-

fällt mich ein Gefühl der Benommenheit, dann wird mir schwindlig, und ich schalte ab. Denn da komme ich nicht mehr mit.«

Vielleicht engagieren wir Frauen uns deshalb so stark darin, Männern auf die Sprünge zu helfen? Nein, wir verfolgen schon auch eigene Interessen damit, und die werde ich auf den folgenden Seiten beleuchten. Deshalb an dieser Stelle ein dickes Danke an all meine Klientinnen, die den Mut haben und hatten, auch unbequeme Erkenntnisse zuzulassen.

Um uns Frauen dabei zu unterstützen, etwas zum Guten zu verändern, muss ich hin und wieder die Lupe draufhalten. Bis es raucht. Dann gibt es ein reinigendes Feuer, und gut ist. Bei uns selbst können wir etwas verändern, nur bei uns selbst. Eine Binsenweisheit – und doch in ihrer Tiefe häufig nicht verstanden. Indem wir zum Kern eines Problems vorstoßen, stellen wir auch alle Überzeugungen und Meinungen infrage, die uns vielleicht durch Jahre und Jahrzehnte getragen haben. Im Coaching bringen wir sie auf den Prüfstand und kontrollieren, ob die eigene Sicht auf die Welt tatsächlich so klar ist, wie wir gern glauben wollen. Oder haben wir ein paar Filter vorgeschaltet, die es uns erschweren, die Dinge so zu sehen, wie sie sind?

Welche Brille hast du gerade auf? Merkst du überhaupt, dass du eine trägst? Welche Farbe haben die Gläser? Alles rosarot und siebter Himmel? Dann bist du vermutlich frisch verknallt ... genieße jede Sekunde! Die Optik schon ein bisschen getrübt? Unsicherheiten wie Schlieren. Ist er wirklich Mr. Right? Oder sind die Gläser ziemlich trüb geworden: Liebt er mich noch? Bin ich überhaupt liebenswert? Bitte, diesmal muss es gut gehen!

Oder liest du dieses Buch mit einem Marker in der Hand, mit dem du alle Passagen markierst, die dein Partner lesen soll, damit er endlich kapiert, was er tun muss, damit ihr glücklich seid? Was

glaubst du, welche Passagen er für dich markieren würde? Kannst du dich darauf einlassen, dass es auf deiner Brille trotz eifrigen Putzens den einen oder anderen blinden Fleck geben könnte, und bist du neugierig, und hast du Lust darauf, dich auf eine neue Sicht einzulassen?

Willkommen in meinem Buch! Womöglich kennst du mich bislang nur von meinem YouTube-Kanal »Better Call Casy« oder überhaupt noch nicht. Ich bin Casy, psychologischer Coach, und ich helfe Menschen, ihr Leben mutig und selbstbestimmt zu leben. Ein besonderer Fokus meiner Arbeit liegt auf Beziehungen, denn da, wo wir in Beziehung sind, entsteht das größte Glück und manchmal auch das größte Elend. Unsere Gefühle, Annahmen über uns und den anderen, unsere Prägungen, Überzeugungen und Ängste, sie alle spielen mit in unsere Beziehungen rein und können sie beflügeln oder zum Absturz bringen. Damit es nicht zu Letzterem kommt, freue ich mich sehr, dir auf den folgenden Seiten hoffentlich die eine oder andere Erkenntnis zu vermitteln oder dich daran zu erinnern, dass du die doch schon mal hattest. Das ist nämlich das Blöde an Erkenntnissen: Man vergisst sie immer mal wieder. Je nachdem, durch welche Brille wir schauen, nehmen wir unsere Umwelt wahr, und entsprechend fühlen wir uns. Alles, was wir über uns selbst glauben, hat Einfluss darauf, was wir über andere glauben.

Häufig gibt es in meinen Coachings einen Moment der Klarheit. Plötzlich begreift jemand einen tieferen Zusammenhang. Es ist fast ein bisschen wie die Liebe auf den ersten Blick. Wenn es Peng macht. Man weiß mit tiefster Überzeugung, dass er oder sie der/die Richtige, dass eine Erkenntnis sozusagen ein Volltreffer ist.

Und dann fängt eine neue Geschichte an. Eine reifere Sicht auf sich selbst führt nicht nur zu einer neuen Begegnung mit