

Unverkäufliche Leseprobe

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.

Mario Barth

Happy Wife, Happy Life



 | FISCHER



Bildnachweis

Fotos Mario Barth: Mayk Azzato

Fotos Seite 159: (v. l. n. r.): Unique Vision ©shutterstock, Mayk Azzato, industryviews © shutterstock

Icons: Seite 19, 25, 49, 133, 139, 194, 207, 224,225, 228,229, 232: davooda © shutterstock | Seite 52: bsd © shutterstock | Seite 97: davooda © shutterstock, Happy Art © shutterstock | Seite 113: davooda © shutterstock, Alexander Ryabintsev © shutterstock, Happy Art © shutterstock | Seite 125: davooda © shutterstock, Happy Art © shutterstock | Seite 127: davooda © shutterstock, Happy Art © shutterstock | Seite 134, 135: davooda © shutterstock, Ban-k © shutterstock | Seite 237, 238, 239, 242, 243, 251: Happy Art © shutterstock | Seite 163: Alexander Ryabintsev © shutterstock | Seite 181: Happy Art © shutterstock, davooda © shutterstock, Kapreski © shutterstock | Seite 230, 231: js-Studio © shutterstock



Originalausgabe

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch

Frankfurt am Main, März 2020

© 2020 S. Fischer Verlag GmbH,

Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Layout und Satz: Christiane Hahn und Christina Hucke,
Frankfurt am Main

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-70537-5

Hipporhino, Mausefant und Honeybear © Mario Barth

Warmer Sommertag, heiße Kohlen, Fensterruf, Serotonin,
Milchreis, Dallas, Dopamin. Los geht die wilde Fahrt.

Dieses Buch widme ich meiner größten Liebe.



Inhalt

1	Die Zauberformel für eine glückliche Beziehung	10
2	Lügen ist erlaubt	24
3	Schwindeln ist nicht Lügen	34
4	Eifersucht als Liebesbeweis	46
5	Deko ist Chefsache	60
6	Der Joker des Mannes	79
7	Wahrheit vs. Wahrnehmung	93
8	Männer sind schuld	107
9	Frauen sind schlau	124
10	Männer sind faul	138
11	Der perfekte Sex	152
12	Hobbys in einer Beziehung	167
13	Das Unterbewusstsein	187
14	Fehler sind erlaubt	205
15	Liebe ist ein Star	223
16	Der perfekte Streit	236
	Dank	254

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

alle sprechen immer davon, wie kompliziert das Zusammenleben von Männern und Frauen ist. Doch seien wir mal ehrlich, ich meine jetzt mal ganz ehrlich zu uns selbst! Ist es wirklich so kompliziert, wie wir alle denken? Und wenn ja, warum spielen wir das Spiel dann schon seit Hunderten von Jahren?

Wenn wir kurz überlegen und uns an all die Beziehungen erinnern, die wir hatten, kommen wir relativ schnell zu dem Ergebnis, dass es gar nicht so schwierig ist, wie man immer denkt!

Gut, wird jetzt der eine oder die andere sagen, der Barth hat leicht reden. Kohle satt, immer auf der Überholspur, und die Königin bekommt von ihm jeden Tag frische Blumen und wöchentlich eine Handtasche aus Krokoleder, die allerdings nie nass werden darf, da sie sonst kaputtgeht. Ach ja, und der feine Herr Barth macht das noch nicht mal selber, der hat dafür ja Personal!

So ist es aber nicht! Also klar habe ich Mitarbeiter, die ab und zu mal Blumen für mich besorgen oder mich an den Jahrestag erinnern, aber das müssen wir ja jetzt hier nicht weiter vertiefen.

Nein, ich meine es ernst. Es ist wirklich nicht kompliziert, wenn man die richtige Lebensformel anwendet. Doch wie lautet die richtige Formel? Ich denke, ich habe die Antwort. Darum habe ich dieses Buch für euch geschrieben. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen.

Die Zauberformel für eine glückliche Beziehung

Oft sind im Leben die einfachen und banalen Dinge genau die richtigen. Ich selbst kenne das auch von mir. Wenn etwas zu leicht aussieht oder zu einfach klingt, dann suche ich nach dem Haken. Ich sage mir dann selbst, das kann es nicht sein, das wäre zu simpel. Doch manchmal ist das Gute einfach so nah. Um eine glückliche Beziehung zu führen, bedarf es nur einer einzigen Lebenseinstellung, und die heißt:

Goldene Regel

**Happy wife,
happy life.**

Klingt banal, ist es aber nicht. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, dann gibt es nur zwei Wege für eine glückliche Beziehung: den schwierigen Weg oder den falschen Weg.

Der falsche Weg ist meist nach einer kurzen, manchmal auch sehr intensiven Zeit um, und zack bist du wieder bei Tinder und schreibst in dein Profil, du suchst die wahre Liebe und möchtest endlich ankommen. Doch wo genau kommt man an?

Der komplizierte Weg ist, wie das Wort schon sagt, nicht der einfachste, aber der einzige Weg, der letztendlich Sinn macht. Wir sollten immer daran denken, dass nichts im Leben einfach ist. Gut, wenn es nach den Frauen geht, ist es eigentlich total einfach, Frau zu verstehen. Wir Männer sind das komplizierte Geschlecht.

Wenn man eine Frau fragt, warum es denn so kompliziert mit uns Männern ist, kommt nur eine Antwort: Ihr Männer versteht uns einfach nicht!!!

Die Frage, ob das vielleicht an der Frau liegen könnte, wird erst gar nicht gestellt, weil es bei so einem hübschen Geschöpf **NIE-MALS** der Fall sein wird, dass es an ihr liegen könnte. Sie macht ja **ALLES** für dich, aber du raffst mal wieder **NICHTS**.

ACHTUNG: Bei dieser Art der Kommunikation neigen Frauen gerne mal dazu, Übertreibungen zu benutzen. Wörter wie: nie, immer, jeder, alles, nichts.

»**NIE** hörst du mir zu.«

»**IMMER** muss ich mir die selben Ausreden anhören.«

»**JEDER** spricht schon darüber.«

»**ALLES** bleibt an mir hängen.«

»**NICHTS** machst du.«

WIE WIR (MÄNNER) LERNEN, IMMER DAS RICHTIGE ZU TUN

Die Frauen werden mir recht geben, wenn ich sage, dass eine Beziehung total einfach wäre, wenn der Mann doch endlich mal das machen würde, was das Richtige ist.

Ich sehe jetzt schon die fragenden Gesichter der Männer:

- Was ist denn richtig?
- In welcher Situation ist das Richtige auch wirklich richtig?
- Warum ist manchmal das Richtige plötzlich falsch, obwohl es doch das letzte Mal richtig war?

Fragen über Fragen, doch egal, wie die Antwort lautet, eins ist mal ganz klar:



Es ist nicht wichtig, einen einzelnen Streit zu gewinnen, am Ende hast du mit Sicherheit doch verloren.

Kommen wir also zu den drei wichtigen Fragen.

WAS IST RICHTIG?

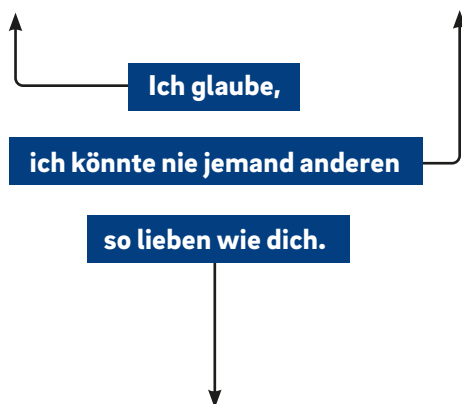
Das hängt von ganz vielen Faktoren ab. Zeit, Ort, emotionale Verfassung, physische Verfassung. Hat sie Hunger und ist unterzuckert? Wenn eine Frau fragt, ob du sie liebst, erwartet eine Frau eine emotionale romantische und keine rationelle Antwort.



Der letzte Satz – »Schatz, ich glaube, ich könnte nie jemand anderen so lieben wie dich!« – kann sehr gefährlich sein. Frauen hören nicht nur gut zu, sie analysieren auch gerne mal blitzschnell einen Satz. Was für Männer ein völlig normaler Satz ist, der sogar positiv behaftet ist, kann für Frauen wie eine Warnung klingen.

Aha, er glaubt nur.
Er ist sich aber nicht sicher.
Die Möglichkeit besteht aber,
dass er mal eine andere
Frau mehr lieben könnte
als mich.

Warum sagt er das
so komisch. Warum eine
andere? Hat er eventuell
schon eine in Aussicht,
oder läuft da bereits
woanders was?



Wie liebt er mich denn jetzt?
Vielleicht liebt er mich ja gar
nicht so, wie ich ihn liebe.
Typisch Mann, hat die Frage
nicht verstanden.



Das Richtige muss nicht unbedingt immer die Wahrheit sein.

Kommen wir zu Frage 2.

IN WELCHER SITUATION IST DAS RICHTIGE RICHTIG?

Jeder Mann kennt das. Das, was das letzte Mal richtig war, ist plötzlich absolut falsch. Das liegt daran, dass sich einige Parameter verändert haben. Parameter, die für uns Männer aber überhaupt nicht sichtbar sind. Weibliche, emotionale Parameter. Ein kleines Beispiel, das ich vor kurzem selbst erlebt habe:

Wir hatten einen Abholschein für ein Paket, das an ihren Namen adressiert war, in unserem Briefkasten. Bis hierhin ist das noch kein Problem, denn ich hole gern ihre Pakete ab und bringe die Retouren auch immer wieder zurück. Gut, es werden immer mehr, so dass ich demnächst bestimmt einen eigenen Schalter bei der Post bekomme. Aber was macht man nicht alles aus Liebe? Jahrelang ging es auch gut, bis ein ganz bestimmtes Paket unterwegs war.

Ich holte wie immer das Paket, das an ihren Namen adressiert war, ab und brachte es nach Hause. Was ich nicht wusste, war, dass das Paket eine Überraschung für mich beinhaltete. Auf dem Paket stand fett drauf, was drin war. Sie kam nach Hause, sah das Paket im Flur stehen, und schon ging es los.

SIE: »Sag mal, hast du das Paket abgeholt?«

Jetzt sollte man eventuell noch erwähnen, dass wir nur zu zweit wohnen. Sie hat es offensichtlich nicht abgeholt, wer sollte es also sonst abgeholt haben? Diese Frage diente also weniger der Antwortfindung als eher dem Vorwurf, warum ich denn das Paket abgeholt habe, obwohl es doch klar und deutlich an sie adressiert war.

ICH: »Ja, ich hole doch immer alle Pakete ab.«

SIE: »Aber das solltest du nicht abholen. Jetzt hast Du **ALLES** kaputt gemacht, wie **IMMER**.«

Die Stimmung war im Arsch, und natürlich war ich an allem schuld. Nun denkst du als Mann, okay, dann hole ich eben keine Pakete mehr ab. Nur wenn sie mich ausschließlich darum bit-tet. Man(n) hat ja wenig Bock auf einen weiteren Anschiss. Jetzt kommen wir direkt zur Frage Nummer 3.

WARUM IST MANCHMAL DAS RICHTIGE PLÖTZLICH FALSCH, OBWOHL ES DAS LETZTE MAL RICHTIG WAR?

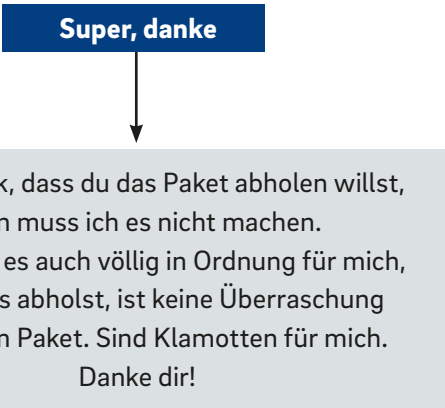
Keine fünf Tage später hatten wir einen Abholschein für ein Paket im Briefkasten, der klar an sie adressiert war. Ich holte den Schein raus und sagte:

ICH: »Ein Paket für dich! Wurde aber nicht zugestellt, muss abgeholt werden.«

SIE: »Super, danke.«

Für mich war das eindeutig, und ich legte den Paketschein in den Flur auf die Kommode. Ich hatte sie informiert, und sie hatte mir ein Feedback gegeben. Sie hat sich sogar für die Info bedankt. Habe ich gedacht. Gemeint hatte sie aber etwas anderes.

Super, danke



Vielen Dank, dass du das Paket abholen willst,
dann muss ich es nicht machen.

Diesmal ist es auch völlig in Ordnung für mich,
dass du es abholst, ist keine Überraschung
für dich im Paket. Sind Klamotten für mich.

Danke dir!

Man spricht hier von einem sogenannten **KOMMUNIKATIONS-PROBLEM**, auch **NEBEL** genannt. Sie denkt, sie hätte alles gesagt, weil es für sie logisch ist, du hast aber nichts gehört, weil sie ja nicht wirklich was gesagt hat.

Das Ende vom Lied: Der Paketschein blieb im Flur liegen, und das Paket wurde nie abgeholt. Doch wie wir alle wissen, vergessen Frauen nichts. Zwei Wochen später fragte mich meine Freundin, wo denn das Paket sei. Ich aber – als Mann – hatte es nicht nur bereits komplett vergessen, sondern komplett aus meinem Hirn gestrichen.

ICH: »Was für ein Paket?«

SIE: »Na, das du für mich abholen wolltest.«

ICH: »Ich wollte kein Paket für dich abholen.«

SIE: »Na klar, hast du doch gesagt.«

Gut, könnte man jetzt sagen, dann hol es halt jetzt ab, nachdem du unmissverständlich mitbekommen hast, dass du das Paket hättest abholen sollen. Aber ihr könnt euch vorstellen, was passiert ist. Ich nahm den Paketschein, ging zu einer Reinigung am Arsch der Welt, denn da war das Paket abgegeben worden, und siehe da, das Paket war bereits auf dem Heimweg zurück zum Absender. Jetzt fingen meine Probleme an. Ich musste ja zurück nach Hause, wo sie schon sehnsüchtig wartete.

SIE: »Und, wo ist das Paket?«

ICH: »Leider schon wieder auf dem Weg zum Absender.«

SIE: »Ist nicht dein Ernst?«

ICH: »Doch.«

SIE: »Na toll, und jetzt? Da sind meine Klamotten drin, die ich für mich bestellt habe.«

ICH: »Dann bestell sie halt noch mal.«

Das war einfacher gesagt als getan. Sie ging auf die Webseite und versuchte, das Kleidungsstück, das augenscheinlich in dem Paket war, erneut zu bestellen. Doch leider war es nicht mehr zu haben. Jetzt fingen meine Problem erst richtig an. Sie hatte es doch bestellt, und hätte ich es nicht zurückgehen lassen, hätte sie es jetzt bereits anziehen können. Aber nein, der feine Herr hielt es für besser, es einfach nicht abzuholen.

Ein Stück weit verstand ich ihren Ärger. Doch wie soll ich bitte zukünftig reagieren? Mal soll ich das Paket **NICHT** abholen, und dann wieder **DOCH**, und als ich auch noch sagte: »Deine alten Sachen sind doch auch noch total hübsch«, ging die Post so richtig ab.

SIE: »Ach, du findest meine Klamotten alt?«

ICH: »Nein, aber die gehen doch noch.«

SIE: »Was ist das denn für eine bescheuerte Aussage?«

ICH: »Na, ich meine, bei dir sehen sie noch super aus.«

SIE: »Was soll das denn heißen? Bei mir sind die super. Ach das ist ja schön, ganz nach dem Motto: Bei der ist es eh egal, was die anhat, sieht eh kacke aus.«

ICH: »Habe ich doch gar nicht gesagt.«

SIE: »Ja genau!!! Hauptsache, du hast recht.«

Jetzt, liebe Männer, ist der Zeitpunkt gekommen, ganz schnell die Klappe zu halten. Denn nun passiert Folgendes: Das logische Gehirn wird abgeschaltet, und das Urgehirn übernimmt die Situation.



Das **URGEHIRN** ist das Gehirn, das evolutionär einfach schon viel viel länger existiert. Würde man die komplette Evolution so betrachten, als wenn sie bis heute 24 Stunden existiere, dann wäre das logische Gehirn gerade mal fünf Minuten alt, während das Urgehirn gute 23 Stunden und 55 Minuten alt ist. Es ist daher in Stresssituationen dominanter und schaltet den logischen Teil ab. Das Problem beim Urgehirn: Es gibt nur zwei Verhaltensmuster. Es ist entweder auf **FLUCHT** oder auf **ANGRIFF** programmiert.

FLUCHT: »Okay, du hast recht«, »Ja ja Schatz« oder »Toll, was du alles weißt.«

ANGRIFF: »Zieh dich warm an, jetzt lernst du mich richtig kennen.«

Kleiner Tipp! Die erste Variante ist die ratsame.

Wer aber jetzt glaubt, das Problem wäre gelöst, der hat nicht mit der Ausdauer einer Frau gerechnet.

WAHRE GESCHICHTE

Nachts um halb zwei, ich schlief bereits, merkte ich instinktiv, dass sich meine Freundin im Bett aufsetzte und einmal tief einatmete. Ich wusste direkt, was mir blühte, denn anders als viele Männer wollen Frauen Probleme sofort besprechen. Ob das um diese Uhrzeit Sinn macht oder nicht, ist völlig egal. Frauen müssen es aus dem Kopf haben, sonst können sie nicht schlafen. So ist es zumindest bei meiner Freundin.

SIE: »Fandest du das echt in Ordnung, dein Verhalten?«

Ich dachte mir, komm, Barth, stell dich tief und fest schlafend, dann hört sie irgendwann auf. Aber eine Frau wäre keine Frau, wenn sie keine Ausdauer hätte.

SIE: »Du verstehst mich.«

Stell dich schlafend, Mario, ging mir immer und immer wieder durch den Kopf. Einfach nicht reagieren.

SIE: »Du verstehst es einfach nicht.«

Nun war ich irritiert, erst sagt sie, ich verstehe sie, dann wieder nicht. Ich blieb einfach liegen und erhöhte mein Atemgeräusch in der Hoffnung, sie hört auf zu fragen, und wir klären das morgen in aller Ruhe.

SIE: »Sag mal, glaubst du, ich bin doof? Ich will doch nur wissen, ob du das in Ordnung findest, dass du sagst, du holst ein Paket ab und dann tust du es nicht?«*

Jetzt besteht eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit, die Nachtruhe und somit die erhoffte Erholungs- und Entspannungsphase zu verlieren. Warum, kann ich euch sagen. Die Frau ist klar im Vorteil.

- Sie weiß, worauf sie hinauswill.
- Sie ist putzmunter im Gegensatz zu dir.
- Sie ist eine Frau.

Ich setzte mich also auch auf und versuchte, verständnisvoll zu sein.

ICH: »Schatz, es tut mir echt leid.«

SIE: »Ja, bestimmt.«

ICH: »Doch, aber beim letzten Mal habe ich es abgeholt, da war es falsch.«

* (Ich möchte noch einmal daran erinnern, dass ich das nie gesagt hatte.)

Jetzt wird es richtig geil. Was wir Männer nie unterschätzen dürfen, sind die Fähigkeiten, die Frauen entwickeln, wenn es ums Thema **SHOPPEN** geht. 😊

SIE: »Du raffst es mal wieder nicht. Beim letzten Mal war in dem Paket eine Überraschung für dich. Das solltest du nicht sehen. Sorry, dass ich versucht habe, dich zu überraschen.«

ICH: »Woher sollte ich denn wissen, dass es diesmal keine Überraschung für mich ist?«

SIE: »Warum sollte es?«

ICH: »Was?«

SIE: »Warum sollte es?«

ICH: »Hä, was meinst du?«

SIE: »Es war ein Paket für **MICH**. Du verstehst es nicht. Wie **IMMER**. Gute Nacht!!!«

Viele Männer wissen nicht, was sie jetzt machen sollen. Sag ich als Mann noch etwas? Lass ich es mir einfach gefallen? Oder kann ich jetzt endlich schlafen gehen? Es gibt eine **Grundregel** in einem Streit. Das Thema ist für eine Frau dann erledigt, wenn sie es für erledigt hält. Egal, ob du noch was zu sagen hättest.

Wobei, liebe Männer, nehmt es als Chance. Wenn sie nicht mehr reden will, ist der Schaden meistens kleiner, als wenn du ihr als Mann den Anlass gibst, noch einmal aus dem Vollen zu schöpfen, denn eins dürfen wir als Mann nie vergessen: Frauen merken sich alles und das über mehrere Generationen.



Goldene Regel

**Niemals streiten
zwischen
22 und 9 Uhr.**