



### *Buch*

Der Liebhaber, der sich nicht binden will, der intrigante Kollege, der erst zur Beförderung gratuliert und dann wichtige Informationen »vergisst«, oder der chronisch unzuverlässige, unpünktliche Ehemann, der nicht verstehen will, warum sie immer »so ein Theater um Kleinigkeiten« macht – einen dieser Typen kennt fast jede Frau. Viele Männer tarnen ihre latente Feindseligkeit und Aggressivität hinter Unzulänglichkeit, Schuldzuweisungen oder sanfter Manipulation. Diese Form der Sabotage von Nähe und Offenheit macht vielen Frauen zu schaffen. Scott Wetzler beweist, was sie schon immer ahnten: viele Missverständnisse sind von Seiten des Partners durchaus gewollt und beabsichtigt, um ein bestimmtes Verhalten der Partnerin zu provozieren. Dieser lebensnahe Ratgeber zeigt anhand von vielen Fallbeispielen und praktischen Tipps, was hinter diesem Muster steckt und wie man die Beziehung mit einem passiv-aggressiven Mann verbessern kann.

### *Autorin*

Dr. Scott Wetzler promovierte in Harvard und ist als klinischer Psychologe und Psychotherapeut in New York tätig. Zudem leitet er die psychologische Abteilung des Albert Einstein College für Medizin.

Scott Wetzler

# Warum Männer mauern


Wie Sie Ihren passiv-aggressiven Mann  
besser verstehen und  
mit ihm glücklich werden

Aus dem Amerikanischen  
von Dr. Sebastian Vogel

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits unter dem Titel »Ich weiß nie, woran ich mit Dir bin« im Goldmann Verlag erschienen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

9. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2013  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 1994, 1997, 2003 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1992 Scott Wetzler, Ph.D.

Originaltitel: Living with the Passive-Aggressive Man  
Originalverlag: Simon & Schuster Inc., New York  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic, München  
CB · Herstellung: IH  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17387-7  
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



In Erinnerung an meinen Vater  
Benjamin Wetzler



# Inhalt

Einleitung .....	9
1. Die Anatomie der passiven Aggression .....	21
2. Leben mit dem passiv-aggressiven Mann: ein Wechselbad der Gefühle .....	43
3. Wer fällt auf den passiv-aggressiven Mann herein?	67
4. Der passiv-aggressive Mann: Wie wächst er auf, warum wird er so? .....	86
5. In der Tretmühle der Abhängigkeit .....	110
6. Im Angesicht des Drachen: der passiv-aggressive Mann und die Wut .....	128
7. Beziehungen herstellen: Nähe und Verpflichtung .	148
8. Der passiv-aggressive Mann und die Sexualität ...	167
9. Ehe und Elternschaft .....	189
10. Das Minenfeld: der passiv-aggressive Mann im Beruf .....	214
Epilog .....	240
Danksagung .....	248
Register .....	250



## Einleitung

In meiner Praxis als Psychologe erzählen mir Frauen über bestimmte Männer in ihrem Leben viele Geschichten, die sich in den Einzelheiten stark ähneln, gleichgültig, ob sie über Freundschaft, Ehe, Familienstreitigkeiten, berufliche Vorgänge oder alltägliche Begegnungen sprechen.

Wenn es um die Beziehungen zu Partnern, Ehemännern, Vätern oder Vorgesetzten geht, tauchen in ihren Beschreibungen immer wieder einige Grundmuster auf: Viele solche Männer entnerven die Frauen durch verwickelte Machtspiele, zerstörerische Taktiken und einseitige Logik. Immer scheint Machtkampf eine Rolle zu spielen, ob es nun um Intimität geht oder um Respekt, um beruflichen Erfolg oder um so etwas Einfaches wie das Essenbestellen beim Kellner. »Wenn ich dem Typ mitteile, was ich will«, sagen die Patientinnen immer wieder, »dann macht er es mir um so schwerer, es zu bekommen.« Das frustrierende und verwirrende Verhalten, das sie damit ansprechen, hat Methode, und es hat auch einen Namen: *passive Aggression*. Das passiv-aggressive Verhalten macht die Frauen »verrückt«. Was tun diese Männer eigentlich genau? Wie äußert sich passiv-aggressives Verhalten? Beobachten Sie einmal, ob Ihnen die folgenden wahren Begebenheiten bekannt vorkommen.

Mark und Heather leben seit einem Jahr zusammen, aber neuerdings spielt Mark zu oft den »unberechenbaren« Liebhaber. Er zieht sich aus und legt sich hin, und dabei wirft er Heather

einen Blick zu, der ihr zeigt, dass er mit ihr schlafen will. Aber ganz sicher ist sie sich nie; Mark widersetzt sich ihren Annäherungsversuchen nicht, aber er zeigt auch keine große Begeisterung. Sogar beim Sex selbst weiß Heather nicht genau, ob es ihm wichtig ist, dass sie beide Spaß haben und intim sind. Wenn sie ihn fragt, was er will, antwortet er: »Du weißt doch...« Fragt sie ihn, ob er zufrieden ist, wendet er sich als Antwort vielleicht von ihr ab, murmelt eine Erwiderung, die ihr jedes weitere Wort abschneidet, oder kontert mit einer Bemerkung wie »immer brauchst du Komplimente«. Aus dem Nachspiel werden die Nachwehen.

Jack, stellvertretender Marketingleiter und ein recht beliebter Mann mit guten Ideen und Ambitionen, soll mit Nora zusammenarbeiten, einer gleichgestellten Kollegin. Jack behauptet selbst von sich, er sei das »Nervenzentrum« seiner Abteilung, und den Kunden und Untergebenen erzählt er, er habe die Dinge im Griff. Aber das glaubt nur er. In Wirklichkeit ist Nora, eine eher wortkarge Frau, zur treibenden Kraft hinter dem Erfolg der Abteilung geworden, nachdem sie vor vier Monaten in die Firma gekommen ist, und mit dieser Tatsache wird Jack nicht fertig. Jetzt, wo Jack und Nora bei einem Projekt für einen wichtigen Kunden zusammenarbeiten müssen, entdeckt Nora, »wer hier das Sagen hat«: Jack versäumt es, sie über einige wichtige Telefonanrufe zu informieren; er trifft Verabredungen mit dem Kunden, ohne sie davon in Kenntnis zu setzen; seine Zeit verwendet er zum größten Teil darauf, Noras Fortschritte zu untergraben. Verärgert und frustriert geht Nora mit Jack in ein Lokal und stellt ihn zur Rede. Jack sagt zu ihr: »Niemand kann besser im Team arbeiten als ich.« Am nächsten Morgen beschwert sich Jack beim Chef, Nora zögere, das Geschäft abzuschließen, sie halte Verabredungen mit dem Kunden nicht ein, sie sei mit ihrer Arbeit unzufrieden, und sie beantwortete Telefonanrufe nicht.

Janet hat ihren Eltern, die im Ruhestand leben, ein Abendessen mit der Familie versprochen, denn sie sehen sich selten, außer an größeren Feiertagen. Eddie, ihr älterer Bruder, macht Überstunden bei einer Zeitung in der Stadt; Janet hat eine eigene Versandfirma und trägt außerdem Verantwortung als allein erziehende Mutter von zwei Zwillingenbrüdern – es ist nicht leicht für sie, alle Termine unter einen Hut zu bekommen.

Schließlich hat Eddie einem Zeitpunkt zugestimmt, und er verspricht, sich freizunehmen. Janet plant ein größeres Abendessen und verwendet viel Zeit und Geld darauf, alles richtig vorzubereiten. Eddie macht ein großes Getue, er könne es gar nicht erwarten, die Familie zu treffen, und natürlich werde er um sieben Uhr bei Janet in der Wohnung sein, allerspätstens um halb acht. Um sechs ruft er an und sagt, er werde sich um eine halbe Stunde verspäten – aber dann taucht er erst fünf Stunden später auf, und das ohne jede Entschuldigung.

Janet ist außer sich; ihre Mutter fängt an zu weinen; der Vater beschuldigt Eddie, er sei »unerzogen und egoistisch«. Und Eddie versteht nicht, warum alle so verärgert sind – *er begreift es einfach nicht*.

Eddie sagt, er habe einen Anruf bekommen, es sei eine Sache gewesen, die zu einem Skandal werden und der Zeitung eine gute Schlagzeile bringen könne, und er sei weggefahren, um sich mit einem Informanten zu treffen. Er habe geglaubt, seine Familie werde sich für ihn freuen, denn das Ganze könne einen Wendepunkt in seiner Laufbahn darstellen. Warum sie ihm nicht den Rücken freihalten könnten? Was war schon ein Abendessen im Vergleich zu seinem *Erfolg* – und außerdem, *schließlich hatte er Janet nicht gebeten, das verdammte Essen auszurichten, stimmt's?* Er sagt, sie machten aus einer Mücke einen Elefanten, und warum verlangten sie eigentlich immer dann gerade etwas von ihm, wenn er unterwegs war, »um meinen eigenen Kram zu erledigen«.

Was ist in diesen Geschichten eigentlich geschehen? Ganz einfach: Einer stößt einen anderen herum, und zwar *passiv-aggressiv*. Ein Mann spielt auf Intimität an oder macht eine Versprechung; die Frau möchte glauben, dass er es ernst meint; dann zieht er sich zurück und schiebt ihre Unzufriedenheit selbstgerecht beiseite... *und* er stellt die Dinge auf den Kopf und behauptet, das Problem liege bei ihr!

Wenn diese Szenen bei Ihnen etwas anklingen lassen, dann haben Sie das passiv-aggressive Verhalten kennen gelernt. Und wie Heather, Nora oder Janet haben Sie ein Recht darauf, verärgert zu sein. Passiv-aggressive Männer spielen kein faires Spiel. Ein Mark, ein Jack oder ein Eddie kann die Frauen in seinem Leben respektieren, mögen oder sogar leidenschaftlich lieben, *aber das wissen die Frauen nicht*.

In Beziehungen leugnen diese passiv-aggressiven Männer die Bedürfnisse und Gefühle der Frauen. Sie wehren Gelegenheiten zur Auseinandersetzung ab und konzentrieren sich darauf, wie sie ihren eigenen Weg gehen können. Darin liegt das Dilemma: Sie zur Rede zu stellen scheint nutzlos, und ihr Verhalten zu akzeptieren, das macht wütend.

In den einzelnen Kapiteln dieses Buches wird Ihnen der passiv-aggressive Mann in vielen Variationen begegnen. Er kann ein von Liebe besessener, gesellschaftlicher Aufsteiger sein, der seine Vergangenheit erfindet, wie er sie braucht, nach dem Vorbild des *Großen Gatsby*, F. Scott Fitzgeralds Prototyp des Mannes, der sich alles selbst verdankt; oder er ist ein polternder Taxifahrer, der Ihre Anweisungen, Sie auf dem kürzesten Weg nach Hause zu fahren, übergeht, sich verfährt und sich dann verärgert beschwert, dass er Taxi fahren muss. Er kann auch ein ruheloser Manager sein, der in der Firma auf dem Weg nach oben ist. Wer er auch sei, er kann in Ihrem Leben für viel Unruhe sorgen.

## Der passiv-aggressive Mann heute

Der Begriff »passiv-aggressiv« wurde zum ersten Mal während des Zweiten Weltkriegs von Colonel Menninger geprägt, einem Militärpsychiater, der dazu ausgebildet war, mit stark ablehnenden Reaktionen auf das Soldatenleben umzugehen. Menninger erkannte, dass das Militär auf Gleichförmigkeit und Gehorsam ausgerichtet ist; persönliche Entscheidungen, Meinungen und Fähigkeiten verändern die Regeln nicht, sondern der Einzelne ist verpflichtet, die Ausrichtung auf das eigene Schicksal aufzugeben. Wie er feststellte, blühten manche Männer unter dieser rigorosen Herrschaftsstruktur geradezu auf, während andere zugrunde gingen und protestierten – wenn auch nicht durch die Verrücktheit, die man mit dem Helden von *Catch-22* verbindet: Er versucht, auf Abteilung 8 und dann durch gewaltlosen Ungehorsam der Armee zu entfliehen. Um mit erzwungenen Veränderungen umzugehen und damit fertig zu werden, dass es keine Gelegenheit zu persönlichen Entscheidungen gibt, widersetzten sich diese Soldaten, sie missachteten Befehle, zogen sich zurück oder versuchten zu fliehen. Diesen Widerstand bezeichnete Menninger als »passive Aggression«, und er beschrieb sie als »Reaktion der Unreife«. Institutionen wie das Militär oder große bürokratische Organisationen, die kaum Gelegenheiten zur individuellen Selbstentfaltung bieten, sind der Nährboden für die passive Aggression, denn man kann derartiges Verhalten als den (gewöhnlich vergeblichen) Versuch des Schwachen ansehen, der Autorität eines mächtigeren Gegners entgegenzuarbeiten. Wenn man nicht über die Macht und die Möglichkeiten verfügt, eine Autorität offen herauszufordern, äußert sich der Widerstand indirekt und verdeckt.

Der ungehorsame Soldat des Zweiten Weltkriegs ist in einem gewissen Sinne das Musterbeispiel für den heutigen passiv-aggressiven Mann, der es ebenfalls ablehnt, das zu tun, was von ihm erwartet wird. Die passive Aggression ist in unserem täg-

lichen Leben zu einem weit verbreiteten Problem geworden, das sich natürlich über den Bereich des Militärs hinaus und bis in persönliche Beziehungen hinein erstreckt: Es zeigt sich zu Hause, im Schlafzimmer und am Arbeitsplatz. Zu einem wichtigen und aktuellen Thema wird sie, weil es längst nicht mehr um einen Konflikt zwischen Schwachen und Starken geht. Sie ist vielmehr eine Frage desjenigen, der sich für schwach und machtlos *hält*, so dass er die passive Aggression als einzige Reaktion auf Menschen ansieht, von denen er *glaubt*, sie seien stärker.

Tragisch bei der passiven Aggression ist, dass der passiv-aggressive Mann menschliche Beziehungen als Machtkämpfe *missdeutet* und sich dabei selbst als machtlos einschätzt. Und wie Sie beim Lesen dieses Buches noch erfahren werden, besteht das Geheimnis im Umgang mit einem passiv-aggressiven Mann darin, diese Fehleinschätzung zu korrigieren und ihm dabei zu helfen, dass er sich machtvoller fühlt.

Die passive Aggression ist heute weltweit verbreitet, so dass passiv-aggressive Männer leicht alle Grenzen überschreiten, im buchstäblichen wie auch im übertragenen Sinn. Genauso wie es Männer wie Mark und Eddie gibt, die Ihr persönliches Leben beeinflussen, so gibt es auch hochgestellte Machthaber, die die Welt und ihre Wirtschaftsstrukturen durcheinanderbringen, und zwar auf passiv-aggressive Weise.

Ich höre von den Patientinnen nicht nur »Kriegsberichte« über die Männer, die sie lieben, mit denen sie leben oder arbeiten, sondern ich lese auch in der Zeitung im Zusammenhang mit Politik und Wirtschaft über offen passiv-aggressive Handlungen, verblüffende Geschichten über manipulierende Männer, die Sitzungssäle und Schlafzimmer gleichermaßen unter ihre Kontrolle bringen. Die passive Aggression, so scheint mir, ist nicht nur ein altbekanntes Muster, Beziehungen zu gestalten, sondern sie wird inzwischen sogar stärker toleriert und anerkannt.

Was ist die Ursache dieser offensichtlichen Zunahme an passiver Aggression, und woher kommt sie?

Die passive Aggression reicht nicht weit über den Zweiten Weltkrieg und die heutige westliche Kultur hinaus zurück, aber zum Teil kann man ihr Anwachsen mit den Veränderungen in den Geschlechterrollen in Verbindung bringen, die in den letzten Jahrzehnten passiert sind. Noch vor dreißig Jahren behaupteten die Männer ihre Vormachtstellung durch Konfrontation. Wenn ein Mann etwas wollte und dafür kämpfte, nannte man das Aggression, und die war gesellschaftlich anerkannt. Die Kunst der Diplomatie, der Einsatz von Taktgefühl, die Rolle des Vermittlers, der Ecken und Kanten glättet und ernsthafte Konflikte entschärft – das war eine Art der Passivität, die traditionell eher der weiblichen Rolle entsprach. Bevor es die Frauenbewegung gab, war es für eine unzufriedene Ehefrau, die finanziell von ihrem Mann abhängig war, sehr schwierig, sich selbst zu entfalten und Ansprüche zu stellen. Heute hat sich das Machtungleichgewicht in den Beziehungen ein wenig ausgeglichen, und da die Frauen nun mehr Möglichkeiten zur Unabhängigkeit haben, sind sie mehr als bereit, für sich selbst zu sprechen. Und seit die Frauen auf diese Weise mehr Macht gewinnen, fühlen sich manche Männer, mit denen sie in Kontakt kommen, entmachtet und eingeschüchtert. Die Frauenbewegung verhalf nicht nur den Frauen dazu, mehr Ansprüche geltend zu machen, sich selbst zu respektieren und eigene Ziele zu Hause und außerhalb zu verfolgen, sondern sie veränderte auch die Männer – manche kaum wahrnehmbar, andere stark. Aus dieser Bewegung ging die »Neue Frau« hervor, und mit ihr auch der »Neue Mann«.

Dieser »Neue Mann« hat nun die Möglichkeit, Gefühle zu äußern, zu weinen, einen Teil der finanziellen Last abzuwerfen, indem er sich damit einverstanden erklärt, dass seine Partnerin arbeitet, wenn sie das möchte; er kann manche ewig gleichen Zuordnungen der Geschlechterrolle ablegen, bei der Entbin-

dung seines Kindes helfen und Frauen gleichberechtigt behandeln. Die Frauenbewegung führte zu zahlreichen Identitätskrisen, bei Männern wie bei Frauen; die Frauen forderten die gleichen Möglichkeiten, die den Männern schon immer offen standen, sie drängten danach. Die Männer wollen das behalten, was sie schon immer hatten – die Macht –, aber sie geben sie auf oder auch nicht, und dann verhalten sie sich passiv-aggressiv. Der Macho ist nicht tot, sondern nur ein wenig ruhig gestellt.

Für einen »Neuen Mann« ist es völlig normal, über die Arbeit zu klagen (früher hätte man ihn deswegen für eine »Memme« gehalten), das Schicksal zu verwünschen, zu seiner Armut zu stehen oder Schwäche zu zeigen, statt immer den überlegenen, standhaften Anführer zu spielen. In seinem Buch *Power! How to Get It, how to Use It* (Macht, wie man sie bekommt und wie man sie benutzt) schreibt Michael Korda, manche Männer hätten die Erniedrigung zu einem »produktiven und lohnenden System« gemacht. Früher kehrten die Männer Stolz, Autorität und Führungsstärke heraus, ohne lange darüber nachzudenken, aber heute ist das Leben anders, und »...daher stammt die Schwierigkeit, jemanden zu finden, der die Verantwortung für eine unangenehme Entscheidung übernimmt – im Gegensatz zu den alten Zeiten, als junge Männer in jeder unerfreulichen Entscheidung eine Station auf dem Weg zum Erfolg sahen und unbedingt beweisen wollten, dass sie sie allein getroffen hatten und nicht zusammen mit anderen«.

Wenn ich die Veränderungen betrachte, die der »Neue Mann« im Privat- und Berufsleben durchgemacht hat, dann frage ich mich manchmal, ob das anklagende Etikett »passiv-aggressiv«, das heute so freizügig verteilt wird, nicht in Wirklichkeit der Ausdruck gewisser nostalgischer Gefühle für die sechziger Jahre und noch ältere Zeiten ist, als Männer noch Männer waren und genau wie die Frauen wussten, wo ihr Platz ist.

Natürlich ist die passive Aggression keine ausschließliche Domäne der Männer; auch Frauen übernehmen sie. Auf die männliche Psyche konzentriere ich mich in diesem Buch aus einem besonderen Grund: Männer sind passiv-aggressiv auf eine besonders destruktive, plumpe Art, mit der sie Liebes- und Arbeitsverhältnisse durcheinanderbringen oder zerstören oder auch die Weltordnung. Sie quälen sich selbst und andere. Was auch die Ursachen sein mögen – Frauen sind vielleicht anders erzogen und lernen Umgänglichkeit und Diplomatie bereits in jungen Jahren, oder vielleicht liegt es auch einfach daran, dass sie weniger Testosteron besitzen –, jedenfalls ist passive Aggression für die Psyche der Frauen heute nicht so problematisch oder konfliktträchtig wie für Männer.

### **Warum ein Buch über passive Aggression?**

Darauf gibt es eine einfache Antwort: *An passiv-aggressivem Verhalten zerbrechen Beziehungen, die sonst gedeihen würden.*

Wenn Sie Männer wie Mark, Jack oder Eddie kennen gelernt haben, die auf den vorangegangenen Seiten beschrieben wurden, wenn ein solcher Mann Ihr Ehemann, Geliebter, Bruder, Chef, Freund oder Kollege ist, dann haben Sie erlebt, wie er Beziehungen zerstört; Sie haben beobachtet, wie er seine Fähigkeiten vergeudet. Und wahrscheinlich hat dieser Meister des Vermeidens auch Sie selbst tief greifend beeinflusst.

Dieses Buch richtet sich an Frauen wie Sie, die mit diesem einzigartigen Charakter des passiv-aggressiven Manns umgehen und leben, die von ihm verletzt wurden *und Hoffnung für ihn haben*. Wenn Sie einen solchen Mann lieben, dann wissen Sie, dass er Sie scheinbar nie ganz und gar wiederliebt; er verspricht, aber er hält selten. Er sieht sich als Opfer ständiger Missverständnisse, als Bündel kompliziert geschichteter Verhaltensweisen, das niemand entflechten kann. Verwirrend ist seine Persönlichkeit, weil er einerseits passiv, schmeichelnd

und schwer fassbar ist und andererseits Ihnen, jeder Intimität, Verantwortung und Überlegung aggressiven Widerstand entgegensetzt.

Und jetzt, durch sein Verhalten verwirrt, zweifeln Sie vielleicht nicht an ihm, sondern an sich selbst. Wenn Sie es mit einem passiv-aggressiven Mann zu tun haben, kann die Aufgabe, ihn genau zu erfassen, so schwierig erscheinen wie eine Besteigung des Mount Everest. Nach meinen Erfahrungen als Psychologe geht es dem passiv-aggressiven Mann in diesem Punkt nicht besser als Ihnen – er weiß vermutlich genauso wenig wie Sie, wer er ist und was ihn antreibt. Aber die passive Aggression ist ein durchschaubares psychologisches Verhaltensmuster – Triebkraft ist der Ärger, und das verborgene Geheimnis ist Angst. Wenn Sie dieses Buch lesen und das Muster wiedererkennen, werden die passiv-aggressiven Männer in Ihrem Leben und ihre Spiele Sie weniger verwirren. Ob Ihre Beziehung letztlich gelingt oder scheitert, das hängt davon ab, wie Sie beide mit seinen – und Ihren – Problemen umgehen wollen.

Wenn Sie das richtige Verhältnis zur passiv-aggressiven Persönlichkeit gewinnen, können Sie über seine Spielchen und die Kopf stehende Logik lachen. Sie können bei ihm bleiben oder ihn verlassen – und selbst entscheiden, was für Sie das Beste ist. Sie sind in der Lage, ihm seine Taktik vorzuhalten und Ihre eigenen Verluste zu verringern. Wenn Sie allerdings in dem Kreislauf *gefangen* sind – zu Hause, bei der Arbeit oder auch nur bei Gelegenheiten, die Ihr Leben in nebensächlicher Weise beeinflussen –, dann sind Ihre Gefühle möglicherweise so verletzt, dass Sie sich über ihn nicht amüsieren können.

Wenn Sie an einem passiv-aggressiven Mann »hängen« (oder mit einem aufgewachsen sind), haben seine Spiele Sie viel zu oft verletzt und verärgert. Sie möchten gerne wählen, ob Sie bei ihm bleiben oder ihn verlassen, und Sie wissen nicht, warum Sie dazu nicht in der Lage sind. Auf der einen Seite gibt es

den passiv-aggressiven Mann mit seinen Winkelzügen, und auf der anderen gibt es Ihre Schwäche für ihn.

Mit diesem Buch möchte ich Sie durch das Labyrinth passiv-aggressiver Motive und Verhaltensweisen führen, Rätsel über diese Persönlichkeit auflösen und dazu beitragen, dass Sie die problemträchtigen Fragen angehen.

Ich verfolge mit diesem Buch drei Ziele:

- ▷ Erstens möchte ich aufdecken, wie der passiv-aggressive Mann denkt, fühlt und handelt und wie er auf diesen Weg geraten ist.
- ▷ Zweitens möchte ich erklären, warum *Ihre* Gefühle für diesen Mann so sind, wie Sie sie empfinden.
- ▷ Und drittens möchte ich Ihnen die richtige Einstellung für Ihre Beziehungen zu passiv-aggressiven Männern vermitteln; ich möchte Sie auffordern, Ihre Erwartungen zu überprüfen, und Strategien anbieten, um Problembeziehungen in Ordnung zu bringen.

Dieses Buch schildert – in zusammengefasster, anonymer Form – die Summe der Erfahrungen von Patienten, Freunden und Beobachtern, die irgendwann einmal da standen, wo Sie sich jetzt befinden. Es ist nicht nur eine Analyse abweichenden Verhaltens, sondern auch eine Beschreibung dessen, was Frauen und die passiv-aggressiven Männer selbst tun, um die Probleme zu meistern und dieses Verhalten, wenn möglich, zu ändern.

In den folgenden Kapiteln werden Sie erfahren, warum dieses Verhalten ebenso interessant wie frustrierend ist. Indem ich Bilder von wirklichen passiv-aggressiven Männern nachzeichne, werde ich die Entstehung dieses Verhaltens unter die Lupe nehmen und erklären, *warum* und *wie* er derjenige geworden ist, der er ist. Ich werde seine hervorstechenden Eigenschaften beschreiben, die Spiele und Verhaltensweisen, mit denen er sich selbst und Ihnen Fallen stellt.

Am Ende des Buches, so hoffe ich, werden Sie wertvolle Erkenntnisse darüber gewonnen haben, wie man eine Partnerschaft aufbaut und was Sie davon erwarten. Es wird Ihnen Richtlinien geben, damit Sie wissen, wann Sie einen passiv-aggressiven Mann konfrontieren müssen, und damit Sie entscheiden können, was für Sie selbst am besten ist. Durch verbesserte Kommunikation wird deutlich werden, ob Sie eine Problembeziehung auflösen *können* oder ob Sie sich Ihre Möglichkeiten und Alternativen erschließen und sich den Respekt verschaffen, den Sie verdienen.

Jeder von uns sucht in seinen Gefühlen und Handlungen einen Sinn, und eine Reise auf einem Weg, der uns zeigt, warum wir so sind, wie wir sind, und warum wir gerade diesen und nicht einen anderen lieben, ist eine lohnende Reise. Ich glaube daran, dass jeder von uns grundlegende Gaben besitzt: Wahrnehmung, Vernunft und die vielseitige Fähigkeit, sich selbst und anderen zu helfen.

Vielseitigkeit ermöglicht uns allen das *Bestreben*, in Beziehungen das zu ändern, was nicht mehr funktioniert. Solche Veränderungen sind nicht einfach – und einen anderen gegen seinen Willen zu verändern, das ist praktisch unmöglich.

*Warum Männer mauern* bietet Ihnen Informationen über das Verhalten sowie Strategien zur Veränderung von Beziehungen, mit Ansichten und Erfahrungen von Frauen, die mit passiv-aggressiven Männern gelebt und sie geliebt haben. Vor allem aber bietet Ihnen dieses Buch – durch Verstehen und Wiederentdecken – die Chance für einen neuen Anfang.

# 1. Die Anatomie der passiven Aggression

Als der Herzkönig in *Alice im Wunderland* versucht, den hysterischen Hutmacher zu beruhigen, sagt er: »Sei nicht nervös, sonst lasse ich dich sofort hinrichten!« Diese Drohung könnte ohne weiteres aus dem Mund eines passiv-aggressiven Mannes stammen. »Ja, nein!« »Halt, weiter!« »Ich lüge nie, ich habe dich nur vor der Wahrheit geschützt!« *Was meint er?* Der König der Herzen und die meisten passiv-aggressiven Männer haben die gleiche nervtötende Eigenschaft: Sie sagen nie genau, was sie meinen.

Er kann ein Staranwalt sein, ein Computergenie, ein hervorragender Wissenschaftler oder der Inhaber eines Zeitungsstandes – was Beziehungen zu anderen angeht, kann der passiv-aggressive Mann nur mühsam buchstabieren. Warum er gerade dies und nichts anderes tut, ist *ihm* ebenso wenig klar wie Ihnen, wenn Sie sich über sein Verhalten wundern.

Wenn Patientinnen seinen psychischen Zustand beschreiben, fangen sie häufig mit den gleichen Worten an: »Der Kerl ist *unmöglich*.« »Der Mensch ist *schwierig*.« Eine Frau erklärte: »Jede Mahlzeit, jede Unterhaltung, alles, was wir zu tun beschließen, wird behandelt, als wären wir zwei Kriegführende Staaten, die über einen Vertrag verhandeln, und nicht zwei Menschen, denen aneinander liegt.« Ähnlich könnten auch andere Frauen über ihre Ehemänner, Väter, Chefs oder auch den Schuhmacher reden.

Welche Anziehungskraft hat ein Mann, der im gleichen Atemzug sagt: »Ich liebe dich, aber ich hasse dich«, oder »Ich ver-

spreche dir dies oder jenes, aber warum sollte ich etwas für dich tun?« Wenn Sie in einen passiv-aggressiven Mann überhaupt Gefühle investiert haben, dann vermutlich deshalb, weil Sie seiner Geschäftstüchtigkeit zum Opfer gefallen sind. Er wirkt höchst überzeugend, wenn er sich verkauft – sei es nun durch seine grüblerische Ruhe, seinen zurückhaltenden Charme, seine jungenhafte Art oder seine unwiderstehlichen Verführungskünste. Sie nehmen seine Unbestimmtheit in Kauf und damit auch seine *Bedürftigkeit*. Sie empfinden etwas für ihn und wollen diejenige sein, die zu ihm vordringt, die die Mauern niederreißt und ihn dazu bringt, dass er Gestalt annimmt. In vielen Fällen ist das eine undankbare Aufgabe.

Die Probleme mit einem passiv-aggressiven Mann entstehen, weil er einen verhängnisvollen Fehler hat: eine indirekte, ungeeignete Art, Feindseligkeit auszudrücken, verborgen hinter einer Maske von Arglosigkeit, Großzügigkeit oder Passivität. Wenn das, was er sagt, Sie verwirrt oder – was wahrscheinlicher ist – ärgert, dann ist das der Grund. Sie sind nicht die Einzige, die so reagiert. Passive Aggression zeigt sich überall so.

## Passive Aggression, von innen gesehen

Der scheinbar widersprüchliche Begriff »passive Aggression« wirft die Frage auf, wie jemand passiv *und* aggressiv sein kann und nicht nur eines von beiden. Allgemein hat man die falsche Vorstellung, ein passiv-aggressiver Übeltäter pendele zwischen den beiden Verhaltensweisen hin und her – entweder willentlich und mit dem Vorsatz, einerseits andere zu kontrollieren (Aggression) und andererseits sich selbst in den Hintergrund zu stellen (Passivität).

In Wirklichkeit sitzt der passiv-aggressive Mann nicht auf einer Gefühlsschaukel (auch wenn er Sie vielleicht auf eine setzt); er ist nicht heute passiv und morgen aggressiv, je nach den Um-

ständen. Der passiv-aggressive Mann ist vielmehr beides gleichzeitig. Der Widerspruch entsteht, weil er *seine Aggression leugnet, wenn sie auftritt*.

Passivität und Aggression sind Gegensätze in Ursprung und Ausführung, und deshalb ist leicht zu erkennen, dass wir es mit einem komplizierten und grundsätzlich zweideutigen Wesen zu tun haben.

Passiv-aggressive Taktik ist anfangs nicht leicht zu durchschauen, es dauert eine ganze Weile, bis man erkennt, was dieser Bursche eigentlich erreicht: Der Bedeutungsnebel entsteht durch seine geniale Fähigkeit, Widersprüche herzustellen zwischen dem, was er zu sein vorgibt, und seiner Handlungsweise, die ein besserer Anzeiger für seine wirklichen Absichten und Gefühle ist. Ständig erhält man gemischte Botschaften, denn er möchte, dass Sie errahnen, was er will, und dieser Wunsch ist fast ebenso stark wie sein Bestreben, Sie zu täuschen oder zum Narren zu halten. Seine Doppelbödigkeit könnte sich beispielsweise so anhören:

»Ich kann nicht ohne dich leben«, sagt ein passiv-aggressiver Freund; dann küsst er Sie und geht aus dem Zimmer. Oder, wenn Sie allein zusammen sind, fragt er »Warum bist du die ganze Zeit da?«, wenn er in Wirklichkeit meint: *Ich habe schreckliche Angst, dass du mich verlässt*.

»Hast du Lust...?«, flüstert ein passiv-aggressiver Ehemann seiner Frau zu, als sie einen liebevollen Annäherungsversuch macht. In Wirklichkeit denkt er aber: *Warum frage ich sie eigentlich, wenn ich gar nicht so scharf bin?* Oder er sagt, im Gegenteil: »Der Sex wird manchmal überbewertet«, wenn er meint: *Ich will mit dir schlafen*; dabei erwartet er dauernd, dass seine Frau erkennt, dass er verführt werden will.

»Wir haben Ihr Organisationstalent bemerkt und würden mit Ihnen gerne über ein besonderes Projekt sprechen, das wir planen«, sagt ein passiv-aggressiver Vorgesetzter – ein Hinweis auf eine Beförderung, aber dann hören Sie nie wieder etwas davon.

In Wirklichkeit hat er gemeint: *Wieso glauben Sie eigentlich, ich würde Sie für dieses Geheimprojekt überhaupt in Betracht ziehen, und wie haben Sie überhaupt davon erfahren?*

Oder er probiert in irgendeiner Form diese leere Versprechung: »Ja, ich weiß, ich habe dir versprochen, deinen Küchenkram bei Sue zu besorgen, aber ich hatte eine Autopanne. Vielleicht morgen...«, versichert Ihnen Ihr passiv-aggressiver Bruder, aber in Wirklichkeit denkt er: *Warum bittest du mich dauernd um etwas, das mit Sue zu tun hat; du weißt doch, dass ich sie nicht ausstehen kann, und außerdem habe ich keine Lust, in meinem neuen Auto sperrige Lasten zu transportieren.*

Oder ein passiv-aggressiver Freund sagt: »Ich wollte der Erste sein, der dir für deinen neuen MP3-Player ein neues Album schenkt... irgend etwas ganz Tolles, was dir gefällt – beliebte Cembalostücke aus dem 18. Jahrhundert, ich hab eine Woche gebraucht, bis ich sie gefunden hatte«, aber eigentlich denkt er: *Daran solltest du eigentlich merken, was für einen unbedarften Musikgeschmack du hast; Kultur, das sind für dich die »New Kids On The Block«.*

In allen diesen Beispielen spielen die Männer nicht den Diplomaten; sie ködern einen nicht *versehentlich*, aber sie hoffen, dass man das denkt. Ein solcher Mann ist bestrebt, über jeden Zweifel erhaben zu erscheinen, unschuldig und harmlos. Deshalb werden Sie feststellen, dass die meisten passiv-aggressiven Männer sich ihrer Umwelt als »netter Kerl« präsentieren – jeden leisesten Hinweis auf Ablehnung oder Konflikt leugnen sie.

Wie der Bruder, der lieber ein Versprechen fünf- oder zehnmal bricht, anstatt einmal zu sagen: »Nein, tut mir leid, ich kann nicht«, so lügt dieser Mann Sie fortlaufend an, bis das Fass schließlich überläuft und er, durch Sie gezwungen, eingestehen muss, dass er sein Ziel nicht erreichen kann. Wenn er in Ihrem Leben schon lange eine Rolle spielt, werden Sie feststellen, dass

Sie immer über das Gleiche diskutieren, Jahr um Jahr. Und vor allem fragen Sie sich, warum Sie immer durch den gleichen Feuerreifen springen, den er Ihnen hinhält, und wie er es immer noch schafft, Sie auf die Palme zu bringen.

Wenn Sie ein typischer Fall und mit Ihrer Geduld am Ende sind, werden Sie wahrscheinlich darüber nachdenken, die Beziehung mit ihm zu beenden – und das schließt auch den Abbruch der Beziehungen zu »unmöglichen« Verwandten ein, zum Beispiel zu Vater und Bruder. Aber Sie handeln nicht so. Oder wenn er im Beruf eine wichtige Stellung hat und Ihnen die Arbeit zur Qual macht, werden Sie vielleicht aufgeben und kündigen, aber der passiv-aggressive Kollege, den Sie zurücklassen, wird keinen Augenblick lang glauben, dass er Ihrer Karriere irgendwie geschadet habe. Im Gegenteil: Wahrscheinlich wird er noch erwarten, dass man ihm auf die Schulter klopfte, weil er *alles getan hat*, um Ihre Bemühungen zu unterstützen, und dann bezeichnet er Sie obendrein noch als undankbar.

Ob im Privat- oder Berufsleben, in Ihrer Beziehung zu einem passiv-aggressiven Mann werden Sie sich wahrscheinlich immer unschlüssig und unsicher fühlen und sich fragen, warum Sie gefühlsmäßig ständig am Scheideweg stehen. Und vor allem werden Sie sich fragen, wie Sie das Leben mit ihm angenehmer gestalten können. Bevor ich auf den zweiten Punkt eingehe, möchte ich erläutern, was ihn antreibt und so bleiben lässt. Die Taktik des passiv-aggressiven Mannes hat zwei Bestandteile: Passivität und Aggression. Damit möchte ich anfangen.

## Passivität, näher betrachtet

Wenn jemand Passivität in einem Machtspiel gegen Sie einsetzt, kann das bei Ihnen ebenso viel Verärgerung auslösen wie offen ausgedrückte Feindseligkeit. Aber warum kann einen *Untätigkeit* so ärgern?