

Micha Betz & Andy Stark
Rückkehr der Eroberer

RÜCKKEHR DER EROBERER



**EIN FLIRTHANDBUCH FÜR CHRISTLICHE MÄNNER
VON MICHA BETZ UND ANDY STARK**



© Copyright 2014 by Asaph-Verlag

1. Auflage 2014

Umschlaggestaltung: joussekarliczek/Philine Delekta, D-Schorndorf

Satz/DTP: Jens Wirth

Druck: cpibooks

Printed in the EU

ISBN 978-3-940188-82-3

Bestellnummer 147482

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm
an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

Asaph, Postfach 2889, D-58478 Lüdenscheid

asaph@asaph.net – www.asaph.net

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 7 |
| Ein irrer Trip | 11 |
| Teil 1: Erste Erkenntnisse | 15 |
| Teil 2: Der „Alpha-Mann“ oder: Wieso manche Männer bei Frauen besonders gut ankommen .. | 47 |
| Teil 3: Fundamente | 63 |
| Teil 4: Der geistliche Teil oder: Wieso Gott will, dass du eine Freundin kriegst!..... | 69 |
| Teil 5: Flirtilhilfen | 87 |
| C&F – frech und witzig..... | 90 |
| Das Ansprechen (Opener)..... | 116 |
| Selbstbewusstsein | 150 |
| KINO – Die Kunst der Berührungen..... | 156 |
| Comfort & Routinen – Das tiefe Gespräch | 179 |
| Push & Pull und Freeze Outs..... | 187 |
| Höflichkeit und Manieren..... | 192 |
| Abschluss zu den Flirtilhilfen..... | 195 |
| Teil 6: Die Praxis | 197 |
| Teil 7: Hindernisse auf dem Weg..... | 235 |
| Teil 8: Beziehungsaufbau | 279 |
| Teil 9: Die Schönheit des Spiels und der „G-Faktor“ | 295 |
| Weiterführende Infos | 301 |

Vorwort

Aus einem Labyrinth herauszufinden ist leicht – vorausgesetzt, man kennt den Weg. Dann muss man nur noch einen Fuß vor den anderen setzen und kann einfach so aus dem Irrgarten hinausspazieren. Kennt man den Weg allerdings nicht, ist ein Labyrinth eine furchtbare Sache. Dann rennt man von einer Sackgasse in die nächste und wird dabei immer wütender und trauriger.

Frustriert, enttäuscht und hilflos – so fühlen sich auch viele christliche Single-Männer beim Thema Partnersuche. Sie kämpfen mit ihrer Angst, eine Frau anzusprechen, und wenn sie es sich dann trauen, wissen sie oft nicht, was sie zu ihr sagen und wie sie ein Date mit ihr bekommen sollen. Oft probieren sie zwar verschiedene Dinge aus, die sie beim Flirt oder Date mit einer Frau anwenden wollen, fallen dann aber doch wieder auf die Nase.

Wir Buchautoren waren selbst eine Zeitlang Singles und wissen, mit welchen Problemen und Fragen man dabei zu kämpfen hat. Wir wissen, wie frustrierend es ist, wenn man sich eine Partnerin wünscht, aber keine Beziehung in Sicht ist. In solchen Situationen ist es dann gut, wenn man einen Freund hat, der weiß, wie es einem geht, und sagt: „Ich war früher auch einmal dort, wo du jetzt gerade stehst. Ich hatte die gleichen Ängste und Probleme wie du. Aber ich habe einen Weg aus dem Labyrinth hinausgefunden! Und diesen Weg möchte ich dir gern zeigen.“

Durch dieses Buch wollen wir so jemand für dich sein. Wir haben uns in den letzten Jahren intensiv mit den Themen Flirten und Partnersuche beschäftigt, indem wir viele Ideen gesammelt und sie im echten Leben ausprobiert haben. Dabei haben wir Wege gefunden, die aus dem Labyrinth des Singledaseins hinausführen. Mit unserem Buch wollen wir dir unsere Erfahrungen und unser Wissen zur Verfügung stellen. Es soll für dich wie eine Landkarte sein, die dir hilft, aus dem Labyrinth hinauszugehen.



kommen. Es mag zwar sein, dass du auch nach dem Lesen dieses Buchs noch ab und zu in einer Sackgasse landest, aber dann kannst du jederzeit auf die Landkarte schauen und deinen Kurs korrigieren.

Wir haben dieses Buch zwar für Männer geschrieben, doch unsere Absicht ist es, dass am Ende beide Geschlechter davon profitieren. Denn wenn Männer wieder anfangen, aktiv auf Partnersuche zu gehen und zu flirten, haben natürlich auch die Frauen etwas davon. Wir wollen dich dabei begleiten, wie du immer mehr deine ureigene Rolle als Mann in Bezug auf Flirten, Liebe und Partnerschaft entdeckst und damit die Frau deiner Träume eroberst. Das Ziel am Ende des Weges sollte eine glückliche und feste Beziehung sein, in der du und deine Partnerin gemeinsam leben.

Das Herzstück dieses Buches sind die praktisch anwendbaren Flirtilfen. Du wirst durch sie viel Neues über Frauen erfahren, selbst wenn du in der Vergangenheit schon Beziehungen hattest. Es werden sich auf einmal etliche Schleier vor deinen Augen lüften und du wirst auf offene Fragen in Bezug auf Frauen und Flirten eine Antwort bekommen. Am Ende wirst du viele Dinge wissen, die den meisten Männern verborgen sind.

In den letzten Jahren ist die Zahl der Singles in christlichen Kreisen stark gestiegen. Vor allem die Generation der 25- bis 35-Jährigen ist davon betroffen. Wir haben dieses Buch geschrieben, weil wir dagegen etwas tun wollen. Wir wünschen uns von Herzen, dass Männer und Frauen mit christlichem Hintergrund wieder leichter zueinanderfinden und dass die Männer besser auf die tatsächlichen Bedürfnisse und Wünsche von Frauen eingehen können.

Manche Männer trauen sich heute gar nicht mehr richtig an Frauen heran und verehren sie bloß aus der Ferne. Andere wiederum sind zwar aktiv, folgen dabei aber einem verkehrten Idealbild und glauben, dass man Frauen durch Geschenke und nettes Verhalten von sich überzeugen müsste statt durch seinen Charakter. Dabei geht ihnen aber viel von ihrer männlichen Wildheit und Stärke verloren, wodurch sie in den Augen der Frauen an Reiz und Attraktivität verlieren.

Weil ihnen die „braven“ Männer in ihrer Gemeinde zu langweilig sind und ihnen der Geduldsfaden irgendwann reißt, lassen sich viele christliche Frauen dann aus Frust auf Männer ein, die nicht an Gott glauben und die sie im Sportverein, im Studium oder in der Disko kennengelernt haben. Sie stürzen sich in Beziehungen mit diesen Männern, passen sich ihrem Lebensstil an und kehren der Gemeinde und manchmal auch dem Glau-

ben an Jesus den Rücken. Ähnlich geht es auch den Männern: Wenn die Partnersuche in den Gemeinden nicht klappt, suchen sie sich manchmal aus Frust Partnerinnen, die ihre Werte und ihren Glauben nicht teilen. Mit unserem Buch wollen wir helfen, dass sich diese Situation verändert. Wir wollen männlichen Singles durch praktische Tipps zeigen, wie man erfolgreich flirten und Frauen kennenlernen kann. Dadurch wollen wir zugleich auch einen Beitrag leisten, dass christliche Gemeinden wieder zu einem Ort werden, an dem Menschen den Partner fürs Leben finden. Es soll zu einer „Rückkehr der Eroberer“ kommen.

Grundsätzlich kannst du alle in diesem Buch beschriebenen Flirthilfen sofort umsetzen. Wir empfehlen aber Personen, die große Schwierigkeiten mit ihrem Sozialverhalten haben, unter psychischen Problemen leiden oder im Falle einer Ablehnung durch andere Menschen schnell aggressiv werden, dass sie bei der Ausübung der Flirthilfen am Anfang einen Freund oder eine gute Freundin als Begleitung hinzuziehen.

An diesem Buch sind zwei Autoren beteiligt: Micha ist der Hauptautor und hat das Buch aus seiner Sicht geschrieben. Sein Wissen und seine Erfahrungen im Umgang mit Frauen bildeten dabei die Grundlage. Die Praxisbeispiele, die er im Buch anführt, hat er alle selbst erlebt, die darin vorkommenden Personen wurden jedoch anonymisiert und ihre Namen geändert. Das Buch enthält aber auch die Sichtweisen von Andy, der langjährige Erfahrung und einen reichen Wissensschatz zu den Themen Flirten und Dating besitzt, wodurch er Micha inspiriert und dieses Buch bereichert hat.

Als Autoren wünschen wir dir beim Lesen unseres Buchs viele neue Erkenntnisse, praktische Anregungen und natürlich viel Spaß! Schon allein die Tatsache, dass du dieses Buch in den Händen hältst, zeigt, dass du ein besonderer Mensch bist, der sich aufmachen möchte, um sein Leben zu verändern und sich persönlich weiterzuentwickeln. Auf den folgenden Buchseiten wollen wir dir als persönliche Coachs dabei helfen. Und nun lass uns losziehen! Denn der Weg hinaus aus dem Labyrinth liegt bereits in diesem Moment unter deinen Füßen ...



Ein irrer Trip

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

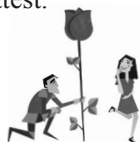
Lao Tze, chinesischer Philosoph

Vor einigen Jahren saß ich in meinem Zimmer und war am Boden zerstört. Die einzige Frau, für die ich mich damals interessierte, hatte mir einen Korb gegeben. Und dabei hatte ich mich doch so gut angestellt! Ich hatte die Lage vorsichtig bei ihrer Freundin abgecheckt und erfahren, dass sie gerade Single war. Auf einer Party hatte ich mich mit ihr unterhalten und ihr zwei Tage später einen Brief geschrieben, in dem ich ihr ein lockeres Treffen vorschlug. Als darauf keine Reaktion kam, schnappte ich mir den Telefonhörer und rief sie an. Sie klang freundlich und sagte, dass sie sich sehr über meinen Brief gefreut hätte und sich gern mit mir treffen würde.

Überglücklich schrieb ich ihr daraufhin einen zweiten Brief, in dem ich ihr in romantischen Worten von meiner tiefen Zuneigung erzählte und ihr sagte, was für eine wunderschöne Frau sie sei. Doch es kam keine Antwort. Ich schrieb ihr einen dritten Brief und fragte, was los sei. Es kam nichts. Schließlich trudelte eine SMS bei mir ein, in der sie mir kurz und knapp sagte, dass sie einen Freund habe. Das war komplett gelogen – sie hatte mich einfach nur abblitzen lassen. Ich war frustriert und verstand die Welt nicht mehr. Ich war doch so romantisch und einfühlsam gewesen, wie der Hauptdarsteller in einem Liebesfilm. Was hatte ich nur falsch gemacht? Jahre später wusste ich die Antwort: einfach alles!



Lass mich raten: Du bist ein Mann zwischen zwanzig und Mitte dreißig. Du bist Christ und fragst dich, warum um alles in der Welt du keine Frau in deinem Leben hast und vielleicht noch nie eine hattest.



Möglicherweise hast du mein oben beschriebenes Erlebnis auch schon so oder so ähnlich gehabt und dich vielleicht besser angestellt als ich damals. Du hast eine Frau kennengelernt und dich verliebt. Du dachtest: *„Wenn ich ihr nur sage, was für Gefühle ich für sie habe, findet sie mich bestimmt toll und wir werden schnell ein Paar.“* Du hast dir große Hoffnungen gemacht, warst ein Gentleman, hast ihr Blumen und Geschenke gekauft, sie zum Essen ausgeführt, sie vielleicht mit einem tollen Auto abgeholt, warst aufmerksam, einfühlsam und galant. Doch am Ende passierte nichts von dem, was du dir erhofft hattest. Die Seifenblase deines Traums zerplatzte und du standst wieder allein da, mit dem dumpfen Gefühl, irgendeinen Fehler gemacht zu haben, den du wohl nie herausfinden würdest. Wut und Hilflosigkeit stiegen in dir auf.

Deine Traumfrau, die noch am Anfang eures Kennenlernens ein gewisses Interesse gezeigt hatte, antwortet dir plötzlich nicht mehr oder sie schreibt dir nur noch kurze und knappe E-Mails, in denen zum Beispiel steht, dass du für sie nur *„ein ganz lieber und guter Freund“* bist, den sie zwar nicht verlieren will, mit dem sie sich aber auch keine Beziehung vorstellen kann. Vielleicht bist du aber auch schon weiter gekommen und warst mit einer tollen Frau zusammen. Alles fühlte sich gut für dich an, doch dann machte sie plötzlich Schluss und ließ dich mit einem mysteriösen Satz sitzen, zum Beispiel, dass es für sie von Gott her gerade nicht dran sei, einen Mann zu haben, oder dass sie erst einmal Zeit brauche, um zu sich selbst zu finden. Drei Monate später hast du sie dann am Arm eines anderen Mannes im Park spazieren sehen.

Glaube mir, ich kenne das Problem und ich kann dir sagen: Es ist lösbar! Der Grund, warum Männer – egal ob Christen oder nicht – bei der Eroberung ihrer Traumfrau scheitern, liegt oft nicht am Aussehen, einem zu kleinen Auto, zu wenig Romantik oder zu wenig Einfühlungsvermögen, sondern schlicht und ergreifend an Unerfahrenheit beim Flirten und im Umgang mit Frauen. Und dafür brauchst du dich auch gar nicht zu schämen. Denn von wem könnte man denn heutzutage lernen, wie man eine Frau erobert? Unsere Väter, Freunde und Gemeindepastoren haben oft selbst keine Ahnung von diesem Thema. Fragt man sie um Rat, wie man es konkret angehen soll, eine Frau zu erobern, zucken sie meist mit den Schultern und sagen so etwas wie *„Na ja, wenn es Zeit ist, dann wird es schon passieren“*, oder *„Sei einfach du selbst“*. Das

mag zwar stimmen, hilft dir aber auch nicht weiter, wenn du darüber grübelst, wie du eine bestimmte Frau, die du magst und interessant findest, ansprechen sollst.

Forscht man in der Beziehungsgeschichte christlicher Pärchen nach, findet man auch oft heraus, dass nicht der Mann die Frau erobert hat, sondern dass vielmehr die Frau zuerst Interesse an dem Mann bekundet und die Umstände dann so geschickt gesteuert hat, dass der Fisch den Köder schluckte und sie zu umwerben begann. Dabei tat der Mann dann im Grunde nichts anderes, als bereits für ihn geöffnete Türen einzurennen. Doch wie stellt man(n) es am besten an, wenn man eine Frau besser kennenlernen möchte, die einen bisher nur wenig beachtet? Ich selbst war lange Zeit an diesem elenden Ort namens „Unwissenheit“ gefangen. Oft hatte ich das Gefühl, bei Frauen immer wieder gegen eine unsichtbare Wand zu rennen, obwohl mir jeder aus meinem Umfeld erzählte, dass die Partnerfindung doch eigentlich ganz einfach wäre. Heute weiß ich: Es ist wirklich nicht so schwer. Und wenn man die richtigen Schritte kennt, kann man diesen Bereich seines Lebens von einer Niederlage in Erfolg verwandeln. Man muss nur wissen, worauf es ankommt.

Ich habe Männer gesehen, die waren klein, dick oder hatten mit fünf- undzwanzig gerade mal noch so viel Haare auf dem Kopf wie Bruce Willis. Aber wenn sie eine hübsche Frau ansprachen, nahmen sie fast immer ihre Telefonnummer mit nach Hause und hatten wenig später ein Date mit ihr. Heute weiß ich, was diese Männer anders machten, und Flirten ist für mich zu einer schönen und sehr unterhaltsamen Sache geworden. Und ich habe gemerkt, dass Frauen es sehr schätzen, wenn ein Mann sich damit etwas auskennt.

Es klingt vielleicht ein bisschen merkwürdig, aber ein erfolgreicher Umgang mit Frauen ist tatsächlich erlernbar, so wie man auch eine Kampfkunst oder das Spielen eines Musikinstrumentes erlernen kann. Und das Beste ist: Du kannst sofort damit anfangen und brauchst dafür nicht einmal dicke Muskeln oder eine musikalische Begabung mitzubringen. Alles, was du tun musst, ist, dich einmal gründlich mit diesem Thema zu beschäftigen und das „Flirtspiel“ und die Einstellung der Frauen dazu besser kennenzulernen. Dann brauchst du nur noch ein klein wenig Mut, das Gelernte auch in die Tat umzusetzen, und du wirst sehen, wie du immer mehr Frauen kennlernst und Erfolge hast.



Die Informationen und Tipps, die ich dir in diesem Buch gebe, sind keine Gedankenspiele, die ich mir am Schreibtisch ausgedacht habe. Ich habe sie selbst draußen im echten Leben getestet und immer wieder darüber nachgedacht, um hilfreiche und weniger hilfreiche Ideen voneinander zu trennen. Auf meinem Weg habe ich manches durch eigene Erfahrungen gelernt, anderes wiederum von Männern, die im Umgang mit Frauen bereits sehr gut waren und mit denen ich viel Zeit verbracht habe. Ich habe ihnen Löcher in den Bauch gefragt, mir ihr Vorgehen angeschaut, ihr Verhalten studiert und Bücher gelesen, die solche Männer geschrieben haben. Aber testen musste ich das alles selbst und dabei habe ich manche kalte Abfuhr, peinliche Situation und menschliche Enttäuschung in Kauf nehmen müssen. Doch mit der Zeit kamen der Erfolg und wunderbare Durchbrüche, von denen ich vorher nicht einmal zu träumen gewagt hätte.

Schau ich heute zurück, kann ich nur dankbar sein für diesen herausfordernden, spannenden und oftmals auch sehr witzigen Weg, den ich in den letzten Jahren gehen durfte. Und nun wartet dieser Weg auf dich! Du bist zu beneiden, denn vor dir liegt eine der schönsten Erfahrungen deines Lebens. Wenn du dich darauf einlässt, kann dieses Buch dir helfen, dein Leben zu verändern, deine Unsicherheit bei Frauen für immer zu überwinden und im Bereich Flirten und Beziehung die Kontrolle zu übernehmen. Und glaube mir, die Frauen in deinem Umfeld werden diese positiven Veränderungen deiner Persönlichkeit schnell bemerken. Ich selbst und auch viele meiner Freunde haben das erlebt. Alles, was du dazu brauchst, ist der *Wille* zur Veränderung, *Mut*, das Gelernte anzuwenden, und vor allen Dingen das *Wissen*, wie man erfolgreich mit Frauen umgehen kann. Den Willen und den Mut musst du selbst mitbringen. Aber das Wissen gebe ich dir in diesem Buch. Und ich versichere dir: Es wird eine abgefahrene und lohnenswerte Reise!

Erste Erkenntnisse

Manche Männer bemühen sich lebenslang, das Wesen einer Frau zu verstehen. Andere befassen sich mit weniger schwierigen Dingen, zum Beispiel der Relativitätstheorie.

Albert Einstein, Physiker

Aus der Sicht einer Frau

Gleich zu Beginn möchte ich mit dir über etwas reden, was du täglich vor deiner Nase hast, worüber du dir aber bestimmt noch nie Gedanken gemacht hast. Den wenigsten Männern ist diese Sache bewusst, aber wenn du darüber Bescheid weißt, kann sie dir enorm weiterhelfen: Eine attraktive Frau wird in Deutschland (und auch in anderen westlichen Ländern) zwar nur selten direkt auf der Straße, im Supermarkt oder in der Uni-Mensa von Männern angesprochen. Doch Signale, dass die Männer ihres Umfeldes Interesse an ihr haben, bekommt sie zuhauf, egal ob durch verstohlene Blicke, schüchterne Komplimente oder durch ein freches Hinterherpfeifen. Sie ist sich ihrer Schönheit bewusst, denn sie kann die besonderen Reaktionen der Männer auf ihr Äußeres täglich wahrnehmen.

Wenn sie in ihrem Alltag Männern begegnet, werden diese plötzlich besonders höflich und nett oder treten respektvoll zur Seite. Man lächelt sie an, sie wird bevorzugt behandelt und kommt meist ohne Probleme mit ihren Extrawünschen durch. Sie merkt auch, dass sie wesentlich schneller Aufmerksamkeit erhält als ihre Freundinnen und dass sie auf Partys oder im Club öfter von Männern angeflirtet wird als andere Frauen. Diese Reaktionen ihres Umfeldes nimmt eine attraktive Frau nicht erst mit Mitte zwanzig wahr, sondern bereits wesentlich früher, ab der Pubertät, sobald sie zur Frau reift.



...

Von netten Jungs und echten Kerlen

Die Mehrheit der jungen deutschen Männer befindet sich in einem großen Irrtum, was den Umgang mit Frauen angeht. Sie glauben, Frauen vor allem durch ein zurückhaltendes und höfliches Verhalten erobern zu können, also indem sie einfach „nett“ zu ihnen sind. Fragt ein Mann seine Mutter, was bei Frauen gut ankommt, sagt sie meistens so etwas wie: „*Sei romantisch, sei ein Gentleman, kaufe ihr Blumen, führe sie zum Essen aus.*“

Auch in Filmen oder Büchern wird dieses Verhalten als der optimale Weg zur Eroberung einer Frau dargestellt. Auf der Leinwand sehen wir dann, dass ein nettes Verhalten zum Erfolg führt und dass der blasse, schüchterne Junge auf diese Weise am Ende die tolle Traumprinzessin erobern kann. Er muss ihr nur lange genug seine Gefühle zeigen, den geduldigen Zuhörer spielen und sich vollkommen für sie aufopfern, dann wird sie ihn schon irgendwann erhören. Doch das Leben ist kein Film mit Hugh Grant in der Hauptrolle, und nicht umsonst wird Hollywood auch „die Traumfabrik“ genannt.

Die Regisseure und Drehbuchautoren wissen zwar, wie man eine gute Story schreibt, haben aber oft selbst keine Ahnung davon, wie man mit Frauen flirtet. Sie sind zwar Filmprofis, aber sonst auch nur ganz normale Männer, denn ein Studium an der Filmhochschule beinhaltet nicht die Fächer Flirten und Liebe.

Auch das Frauenbild, das uns in Filmen gezeigt wird, ist oft falsch. Dort werden Frauen häufig so dargestellt, als ob sie sich schnell verlieben und sehr aktiv von sich aus auf Männer zugehen, ja, geradezu über sie herfallen würden. Doch das hat mit der Realität nichts zu tun. Es

sind Männerfantasien, entstanden am Schreibtisch und ausgeführt von bezahlten Models oder Schauspielerinnen. Die meisten Frauen sind von Natur aus nicht so gestrickt, dass sie aktiv auf Männer zugehen und diese anflirten. Wenn sie wirklich auf Männerjagd gehen, reicht ihnen meist schon ein Minirock und ein Lächeln im Gesicht, um genug Verehrer auf sich aufmerksam zu machen. **In punkto Partnersuche verhalten sich Frauen also eher passiv und warten darauf, dass die Männer den ersten Schritt machen.** Nahezu jede Frau träumt von einem starken, selbstbewussten Mann, der aktiv ist und von sich aus die Führung im Flirt- und Kennenlernprozess übernimmt.

Meine Erfahrungen haben mir immer wieder gezeigt, dass selbst die taffsten und frechsten Mädels, die zum Beispiel Fußball spielen, Kampfsport machen und Motorrad fahren, darauf warten, dass ein Mann den ersten Schritt macht und sie anspricht. Sollte es wirklich einmal vorkommen, dass eine Frau dich deutlich anbaggert, dann ist es meist eine Verzweiflungstat, weil du einfach nicht kapiert, dass sie auf dich steht. Ich habe es zwar schon erlebt, dass Frauen über mich „hergefallen“ sind und von sich aus anfangen, wild mit mir herumzuknutschen. Doch das waren seltene Ausnahmen und außerdem hatte ich dann bereits im Vorfeld mit diesen Frauen geflirtet, die ersten Schritte gemacht und war als Mann aktiv geworden.

Ein weiterer Faktor, der unsere Vorstellungen von der Partnersuche fehlgeleitet hat, ist die Werbung mit ihren Bildern und Versprechungen. Sie trichtert uns Männern ein, dass wir den neuesten Deoduft, den schicken Anzug, die coole Sonnenbrille, den Ferrari oder am besten gleich das Batmobil (Sorry, Batman, ich bringe es demnächst wieder zurück ...) brauchen, um das Herz einer Frau erobern zu können. Eine Menge Leute verdienen mit diesen Lügen einen ganzen Haufen Geld, weil Männer rund um den Globus tatsächlich glauben, dass man Frauen mit solchen Dingen „kaufen“ kann. Es mag zwar stimmen, dass du dir auf diese Weise Aufmerksamkeit und Interesse erkaufen kannst, aber wahre Liebe baut auf völlig anderen Dingen auf.

All diese Dinge – falsche Ratschläge, die Medien und die Werbung – haben unsere Sicht auf den Partnerfindungsprozess stark verzerrt. Das Ergebnis ist, dass sich viele Männer heutzutage an diesen falschen und konsumgesteuerten Rollenbildern orientieren – und damit grandios scheitern. Sie meinen, sich einer Frau von Anfang an unterwerfen zu müssen, machen ihr teure Geschenke und ein Kompliment nach dem



anderen und sagen zu allem Ja und Amen, was aus ihrem lieblichen Mund hervorkommt. **Doch in Wahrheit ödet ein solch unterwürfiges Verhalten die meisten Frauen einfach nur an!** Sie halten sich solche Männer zwar manchmal in der Umlaufbahn ihrer Verehrer, weil sie ihre Aufmerksamkeit genießen. Doch gleichzeitig wahren sie eine gewisse Distanz und lassen sich nicht auf eine Beziehung mit ihnen ein.

Es gibt einen Begriff für solche Männer, die versuchen, Frauen durch Nettigkeit und Geschenke zu erobern. Man nennt sie „*Nice Guys*“ (nette Jungs) und du kennst bestimmt viele von ihnen in deinem Umfeld. Dieser Begriff klingt zunächst zwar toll, ist aber überhaupt nicht positiv gemeint. In den Ohren einer Frau ist er gleichbedeutend mit „Weichei“ oder „kleiner Bubi, der keine Ahnung vom Leben und vom Umgang mit Frauen hat“.

Nice Guys glauben zum Beispiel, dass man Frauen recht früh im Kennenlernprozess durch Geschenke, Blumen oder Restaurantbesuche beeindrucken müsste. Sie stehen der Frau aber auch als guter Kumpel und Hobby-Psychologe zur Verfügung. Ich rede hier nicht von gelegentlichem Zuhören unter Freunden, sondern von der Sorte Mann, die sich von Frauen um drei Uhr nachts anrufen lassen, um als „Sorgenmülleimer“ zur Verfügung zu stehen oder sich die Ohren über den ach so bösen Ex-Freund der Frau vollheulen zu lassen. Heimlich hoffen solche Männer, dadurch Eindruck bei der Frau zu schinden. Doch schon zwei Tage später darf der *Nice Guy* dann mit ansehen, wie besagte Frau wieder händchenhaltend mit ihrem Ex-Freund (bzw. Nun-wieder-Freund) die Straße entlangflaniert, während er nur ein kurzes „Hallöchen“ zugeworfen bekommt.

Leidenschaft und Berührungen erlebt der *Nice Guy* eher selten mit Frauen, oft hat er sogar Angst oder Hemmungen davor. Den Satz „Du bist ein wirklich guter Freund, aber ich möchte nicht, dass mehr aus uns wird“ hat er dafür aber schon öfter in seinem Leben gehört, als ihm lieb ist. Sein Verhältnis zu Frauen läuft meist sehr kumpelhaft ab, ohne sexuelle Spannung oder dass sein romantisches Interesse von der Frau erwidert wird. Viele Frauen schauen auf *Nice Guys* sogar herab und sehen sie einfach nur als Schwächlinge an. Denn schneller, als du „Sommerschlussverkauf“ sagen kannst, stellt das weibliche Unterbewusstsein fest, dass es solchen Männern völlig an männlichem Selbstbewusstsein, Dominanz und einer gesunden sexuellen Energie fehlt. Ich möchte dir anhand eines fiktiven Beispiels, das sich aber an realen Vorbildern orientiert, einen typischen *Nice Guy* vor Augen führen:

Alle kennen Alfred als netten und gutmütigen jungen Mann. Er studiert Sport und Englisch auf Lehramt, mag Strickpullis und engagiert sich ehrenamtlich in einer Kinderkrippe. Frauen gegenüber ist er immer höflich und respektvoll. Er hat stets ein offenes Ohr für ihre Sorgen und beteiligt sich auch mal gern bei einer Tasse Tee am neuesten Klatsch aus der Kirchengemeinde. Wenn er sich einmal mit einer Frau verabredet, lässt er meistens sie entscheiden, wohin sie gehen und was sie machen wollen. Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten geht er grundsätzlich aus dem Weg, denn schließlich ist er Pazifist und gut erzogen. Neulich wollte er mit einer Freundin in diesen coolen Ritterfilm gehen, doch an der Kinokasse hatte sie spontan Lust auf eine ungarische Liebeskomödie mit französischen Untertiteln. Alfred spricht kein Ungarisch und hatte in Französisch immer eine Vier im Zeugnis, doch natürlich hat er sofort nachgegeben und ist mit ihr in den Film gegangen. Denn schließlich will er ein wahrer Gentleman sein. Komisch nur, dass er mit seinen siebenundzwanzig Jahren noch nie eine Freundin hatte. Geknutscht hat er auch noch nie, und den einzigen Körperkontakt, den er mit Frauen hatte, war in einem Kurs für afrikanische Trommeltänze. Das frustriert Alfred inzwischen und er versteht nicht, was er falsch macht. Er ist doch zu allen immer so nett.

Viele *Nice Guys* imitieren Frauen und passen ihr Verhalten dabei dem weiblichen Verhalten an. Das ist ihre unterbewusste Strategie, um bei Frauen anzukommen. Sie glauben, wenn sie nur nett und lieb genug sind und viel über ihre Gefühle sprechen, werden die Frauen irgendwann bemerken, was für tolle Männer sie sind, und sich in sie verlieben. **Dabei verlieren sie aber etwas ganz Entscheidendes: ihre Männlichkeit, also die Eigenschaft, der männliche Gegenpol zu sein, den sich jede Frau so sehnlich wünscht.** Denn es stimmt zwar, dass Frauen bestimmte eher „weibliche“ Eigenschaften auch bei Männern schätzen, wie zum Beispiel Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und einen gewissen Sinn für Romantik. Doch manche *Nice Guys* (wie Alfred in unserem Beispiel) übertreiben das. Manchmal müsste man ihnen dann nur noch die Fingernägel lackieren und ihnen eine Gucci-Tasche in die Hand drücken, damit sie mit Ina und Tina beim Kaffeeklatsch sitzen könnten, ohne groß dabei aufzufallen. Solche Männer werden von Frauen vielleicht als „männliche Freundin“ oder als Handtaschenträger akzeptiert, aber nicht als potenzielle Partner gesehen.



Wenn du jetzt denkst, dass ich hier nur von käseweißen Schwächlingen mit Oberarmen dünn wie Strohhalmen rede oder dass nur ein kleiner Teil der Männer vom *Nice-Guy*-Syndrom betroffen ist, irrst du dich. Es betrifft sehr viele, denn auch wenn die Symptome bei jedem Mann unterschiedlich stark ausfallen, ist das Problem dahinter doch weit verbreitet. Da wir in unserer christlichen Welt aber alle so furchtbar nett zueinander sind, wird diese Wahrheit nur selten ausgesprochen, denn sie gilt irgendwie als anstößig.

Vielleicht bist du jetzt empört, doch wenn du ehrlich in dich hineinhörst, kannst du eine leise Stimme vernehmen, die sagt: „*Es ist zwar eine unschöne Wahrheit, aber es stimmt leider.*“ Denn wir Christen unterscheiden uns, wenn es um das Thema Partnerwahl geht, von dem nichtgläubigen Teil der Welt oft nur dadurch, dass wir neben den Auswahlkriterien Schönheit, Erfolg und Selbstbewusstsein von unserem potenziellen Partner auch noch erwarten, dass er oder sie ein standfester Christ ist. Als ich das zum ersten Mal feststellte, war ich schon kurz enttäuscht.

Aber dann schaute ich mir genauer an, wieso Frauen so wenig mit *Nice Guys* anfangen können, und was man dagegen tun kann. Dabei fand ich ein paar spannende Dinge heraus: Du musst wissen, dass Liebe und Anziehung nicht auf bewussten Entscheidungsprozessen und logisch abgewogenen Fakten beruhen. Kein Mann stellt sich hin und sagt: „*Also rational betrachtet ist es bestimmt klug, sich in diese Frau dort vorne zu verlieben. Ich will meinem Gehirn signalisieren, sie demnächst attraktiv zu finden.*“ Ebenso wenig tun Frauen das. **Stattdessen entstehen die Gefühle der Anziehung und des erotischen Interesses auf einer instinktiven und unterbewussten Ebene.** Sie sind Produkte einer Urkraft, die es seit Beginn der Welt gibt und der wir uns nur schwer widersetzen können. Das Unterbewusstsein einer Frau ist nun so geschaffen, dass sie einen Mann instinktiv auf bestimmte Punkte hin überprüft, sobald sie sich näher für ihn zu interessieren beginnt. Es stellt dann zum Beispiel folgende Fragen:

Ist er stark genug, um dich und euren möglichen Nachwuchs beschützen zu können? Kann er seinen Mann stehen und sich in einer sozialen Gruppe, zum Beispiel bei einer Diskussion, gegen andere behaupten? Kannst du dich in schwierigen Zeiten oder brenzligen Situationen auf seine Führung verlassen und bei ihm Geborgenheit finden? Hat er Ziele und weiß, wo er im Leben hin will? Verfügt er über einen gesunden Körper und über gutes genetisches Erbmaterial für eure zukünftigen Kinder?

Ein Suchraster, durch das jeder *Nice Guy* gnadenlos durchfällt! Und es nutzt nichts, sich aufzuregen oder darüber zu jammern, dass Frauen so geschaffen sind, denn es sind tief verankerte natürliche Prozesse, die hier ablaufen. Frauen merken es oft einmal selbst nicht, wenn dieses Programm in ihrem Inneren anläuft.

Bei uns Männern ist es übrigens dasselbe: Wir haben ebenfalls ein solches Programm in uns, auch wenn es anders aussieht. Sobald wir einer Frau begegnen, scannt unser Auge automatisch ihre Silhouette ab, und wenn sie bestimmte Proportionen aufweist, finden wir sie attraktiv oder eben nicht. Grund dafür sind Instinkte, die uns aufgrund der Körperform einer Frau Rückschlüsse auf ihre Fähigkeit, Kinder zu gebären, ziehen lassen. Erst nachdem dieses instinktive Programm abgelaufen ist, fließen unsere persönlichen Vorlieben und Wünsche in die Gesamtrechnung, ob wir eine Person attraktiv finden, mit ein.

Doch woher kommen diese Instinkte? Ich bin kein Anhänger der Evolutionstheorie, aber ich glaube, dass Gott den Lebewesen seiner Schöpfung die Fähigkeit zur Anpassung gegeben hat. Im Laufe der Zeit haben wir Menschen uns den Herausforderungen des Lebens gestellt und bestimmte Überlebensstrategien entwickelt, die noch heute am Wirken sind: die Instinkte. In diesem Buch stehen die weiblichen Instinkte im Fokus, weil sie dir helfen werden, weibliches Verhalten besser nachvollziehen und verstehen zu können.

Der Ursprung unserer Instinkte liegt in der Frühzeit des Menschen. Als sie gerade erst aus dem Paradies geflogen waren und sich in kleinen Gruppen durch die Steppe bewegten, lebten unsere Vorfahren in ständiger Angst vor wilden Tieren und waren den Widrigkeiten einer vom Sündenfall betroffenen Natur ausgeliefert. Die Instinkte halfen ihnen dabei zu überleben. Zu ihren prominentesten Vertretern gehört die „*Fight or flight*“-Reaktion. Sie lässt uns in bedrohlichen Situationen zitterig werden, unsere Hände werden feucht, unser Magen fühlt sich flau an und das Adrenalin schießt in unsere Blutbahnen. Unseren Vorfahren half das früher, vor feindlichen Kriegern oder Säbelzahn Tigern davonzurennen. Heute erleben wir dieselbe Reaktion mit ihren körperlichen Symptomen zum Beispiel vor stressigen Klausuren oder wenn wir einen Vortrag halten müssen und am liebsten weglaufen würden.

Die Instinkte stecken also auch heute noch in uns. Doch die schrittweise Zivilisierung des Menschen sowie die moderne Erziehung und konsumorientierte Rollenbilder haben viele unserer alten Instinkte für



überflüssig erklärt. Wir Männer mussten uns anpassen und haben dabei vieles, was eigentlich unserer Natur entspricht, verdrängt. Das traurige Ergebnis ist der *Nice Guy*, der nur noch wenig mit dem Mammutjäger von früher zu tun hat und eben bloß nett statt männlich-wild ist. Wenn heutzutage viele Frauen darüber klagen, dass die Herren der Schöpfung in ihren Augen viel zu schwach geworden sind und es keine „echten Männer“ mehr geben würde, kommt dadurch ihre tiefe Sehnsucht nach bestimmten männlichen Verhaltensweisen und alten Instinkten zum Ausdruck, die uns andere Frauen wiederum im Kindergarten oder in der Schule abtrainiert haben. Frauen suchen aber nach wie vor nach Männern, die ihnen das geben, wonach sie sich seit Jahrtausenden instinktiv sehnen.

Eine ganze Reihe von Frauen nutzt *Nice Guys* aus, lässt sie zum Beispiel bei Umzügen helfen, missbraucht sie als private Handwerker oder als wandelnde Geldbörse und Getränkespender an der Bar. Sie haben gelernt, dass sie diesen Männern nur hin und wieder kleine Gunstbezeugungen zuwerfen müssen, um sie bei der Stange zu halten. Doch für eine feste Beziehung oder gar Ehe muss dann schon ein richtiger Kerl her.

Das Tragische an den *Nice Guys* ist neben ihrer völlig falschen Strategie auch die Tatsache, dass sie meinen, durch ihr unterwürfiges Verhalten besonders echt und authentisch zu sein, weil man sich als richtiger Gentleman doch so verhalten müsse. Schließlich sieht man es doch ständig so in irgendwelchen Filmen, und was der Mensch oft genug sieht, das glaubt er irgendwann und beginnt es nachzuahmen. (Auf dieselbe Weise lernen wir übrigens auch im Babyalter zu laufen und die ersten Worte zu bilden – wir beobachten unser Umfeld und ahmen es nach.) Wenn du aber genauer hinschaust, erkennst du, dass sich die *Nice Guys* in Wahrheit furchtbar verstellen. **Sie versuchen, Frauen eine kurzfristige aufpolierte Version ihres Ichs zu verkaufen und sie durch Höflichkeit und Geschenke in eine Beziehung hineinzumanipulieren.** Nicht gerade authentisch.

„Aber halt“, sagst du jetzt, „geben die Statistiken den *Nice Guys* nicht recht?“ Denn fragt man Frauen auf der Straße, was für Eigenschaften sie bei Männern am meisten schätzen, heißt es doch immer: 1.) Humor, 2.) Treue, 3.) dass er ein zuvorkommender Gentleman ist.

Ich stelle dir die Gegenfrage: Was siehst du in der Wirklichkeit deines Alltages? Während der liebe Günther der hübschen Gisela doch nur seine Kaninchenzucht zeigen und mit ihr keusch über Cappuccino-Geschmacks-sorten reden wollte, verabschiedet die sich plötzlich unter einem fadenschei-

nigen Vorwand und fährt lieber mit dem fiesen Frieder auf dem Motorrad zum Campen nach Italien – und zwar im Zweimannzelt! Ich möchte dir an dieser Stelle ein Geheimnis verraten: **Was Frauen sagen, dass sie wollen, und was sie *wirklich* wollen, sind manchmal zwei verschiedene Dinge.**

Denn Frauen lernen in unserer Gesellschaft und erst recht in unseren christlichen Gemeinden früh, was man von ihnen erwartet und was sie brav zu antworten haben, wenn der Pastor fragt. Fast jede Frau, die ich kenne, findet zum Beispiel den Film „*Notting Hill*“ gut, und viele schwärmen dabei vom Hauptdarsteller Hugh Grant. Er spielt darin einen introvertierten Mann, der um die Liebe seines Lebens kämpft (oder sagen wir besser: wimmert). Würden die gleichen Frauen so einen Waschlappen aber im echten Leben treffen, wäre es mit der Begeisterung schnell vorbei. Er würde durch ihr Raster fallen, eben gerade, weil er so starke weibliche Züge aufweist. **Den meisten Frauen reicht nämlich *ein* femininer Teil in einer Beziehung – und das sind sie selbst!** Außerdem wollen sie einen richtigen Kerl und keinen Bubi, auch wenn der für hundertzwanzig Minuten Hollywood-Märchen ab und zu mal taugt.

Ich will damit nicht sagen, dass sich Frauen ständig verstellen und dir etwas vorlügen. Aber ich möchte dir zeigen, dass wir Menschen oft versuchen, einander nicht zu verletzen, und dabei eine gewisse Oberflächlichkeit an den Tag legen. Viele christliche Frauen hören zwar, welche Art von Mann sie laut dem Pastor oder ihren Eltern wählen sollten. Aber zugleich spüren sie, dass es sie in eine andere, wildere und lustvollere Richtung zieht, wodurch sie in einen Zwiespalt kommen: Auf der einen Seite ist da der *Nice Guy* aus der Gemeinde, der im Konfirmationsanzug und mit dem Rosenstrauß vor der Tür wartet, auf der anderen Seite der freche und leicht anzügliche Typ aus dem Volleyballverein, der bei den Mädels gut ankommt, es mit dem Glaubensleben aber nicht so ernst nimmt. „*Ich weiß, dass er mir nicht guttut, aber irgendwie fühle ich mich trotzdem zu ihm hingezogen*“, ist in solchen Situationen eine typische Aussage, und der *Nice Guy* wird dann oftmals bloß als Kumpel-Freund betrachtet, den man nicht verletzen möchte.

Vielleicht bist du beim Lesen der letzten Seiten ein bisschen wütend auf Frauen geworden. Doch wir können das Spiel genauso gut auch anders herum spielen: Mit welcher Frau würdest du denn lieber eine Verabredung haben, mit dem braven, aber langweiligen Mauerblümchen im grauen Kleid und der Bibel unter dem Arm – oder dem durch-



gestylten Model mit dem viel zu kurzen Rock und dem verführerischen Augenaufschlag? Welche dieser beiden Frauen hing früher als Poster an deiner Zimmerwand oder schlich durch deine Träume? **Wir Menschen suchen in unserem Partner neben Gemeinsamkeiten im Glauben und gemeinsamen Interessen eben auch einen gewissen sexuellen Reiz, etwas Wildes und Unberechenbares.** Und Frauen brauchen das mehr als Männer, denn ihre Rolle ist besonders in unseren christlichen Gemeinden oft auf die der sanften, ruhigen Mutter festgelegt. Da braucht es einen Ausgleich, einen männlichen Gegenpol, der eben anders ist als die typischen Wesenszüge einer Frau. Doch woher soll der kommen in einer Gesellschaft, die ständig versucht, Männer zu zähmen, und sie systematisch, schon im Kindergarten, zu *Nice Guys* erzieht? Trotzdem hört man junge Frauen nur selten über ihre Bedürfnisse und diese Wahrheiten sprechen. Aus Angst vor gegenseitigen Verletzungen nimmt man davon erst gar nicht Notiz und sucht lieber woanders weiter. Das ist schade. Denn die Wahrheit – auch wenn sie kurz weh tut – wäre oft besser.

So aber bleibt alles beim Alten und dieselbe Geschichte wiederholt sich von einer Generation zur nächsten: Während die netten Jungs schüchtern mit einem Getränk in der Ecke einer x-beliebigen Jugendkreisparty oder einer Disko stehen und sich nicht recht an die Frauen herantrauen, greifen sich die frechen, vorlauten Typen auf der Tanzfläche die heißen Mädels ab. Typen, die oft alles andere als gut, nett und treu sind, ganz im Widerspruch zu dem, was viele Frauen bei Straßenumfragen so von sich geben.

Diese Sorte Jungs, bei denen jeder Jugendpastor sorgenvoll die Augenbrauen hochzieht, sind auch als „**Bad Boys**“ („böse“ bzw. „harte Kerle“) bekannt. In der Regel entspricht der typische *Bad Boy* nicht dem klassisch-romantischen Ideal eines Gentlemans, und oft hat man sogar den Eindruck, dass er Frauen auch nicht als gleichwertiges Gegenüber ansieht. Manche *Bad Boys* reden sogar ziemlich abfällig vom schönen Geschlecht und prahlen damit, wie viele Mädels sie bereits ins Bett gekriegt haben. Doch trotz ihrer Rüpeleien und Frechheiten sind sie stets die Ersten, die auf dem Sommerbibelcamp oder bei der Party eine Frauengruppe um sich geschart haben. *Nice Guys* machen meist einen Bogen um solche Typen, beneiden sie aber insgeheim.

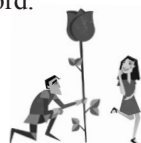
In der siebten Klasse war ich eher zurückhaltend und schüchtern gegenüber Frauen. Ganz anders dagegen Dominik: Er war ein lebhafter, frecher Junge, der die Mädels immer wieder

mit seinen Späßen ärgerte und provozierte. Manchmal war er dabei aber auch ziemlich egoistisch. Oft dachte ich: „Jetzt hat er es übertrieben, das werden ihm die Frauen nicht verzeihen!“ Doch irgendwie schaffte er es immer wieder mit einem frechen Lächeln und einem „Sorry, war doch nur ein kleiner Spaß ...“ davonzukommen. Vielen Mädchen gefiel seine freche und wilde Art sogar. Er war bei ihnen recht beliebt, wurde auf jede Party eingeladen und hatte schon früh eine Freundin.

Der Erfolg scheint den *Bad Boys* Recht zu geben, und deshalb kommt es immer wieder vor, dass frustrierte *Nice Guys* eine totale Kehrtwende hinlegen. Sie beschließen dann, „auch so ein Arschloch“ zu werden, auf das die Frauen ja scheinbar stehen, fallen dabei aber oft bloß auf der anderen Seite vom Pferd und übertreiben es. Deshalb rate ich dir entschieden davon ab, dich auf „die dunkle Seite“ zu schlagen. Am Ende dieses Weges steht nämlich ein unreifer und verletzter Mann, der es nicht geschafft hat, über seine früheren Enttäuschungen hinwegzukommen, und der nun meint, sich durch sein schlechtes Verhalten an den Frauen rächen zu müssen. Wenn du genauer hinschaust, wirst du feststellen, dass viele *Bad Boys* ihr Leben nicht wirklich im Griff haben und unter Alkohol- und Drogensucht, emotionalen Problemen oder anderen Dingen leiden. Trotzdem fühlen sich Frauen mehr zu den bösen Jungs hingezogen als zu den netten, weil sie einfach interessanter, wilder und abenteuerlicher sind und dadurch den männlichen Gegenpol verkörpern, nach dem sich jede Frau unterschiedlich stark sehnt.

Ich gebe zu, dass die Einteilung in *Nice Guys* und *Bad Boys* etwas vereinfacht ist. Trotzdem lassen sich die meisten Männer mehr oder weniger einer dieser beiden Gruppen zuordnen. Hat man als Mann also nur die Wahl zwischen „nett, aber langweilig“ und „böse, aber interessant“?

Nein, denn zum Glück gibt es noch einen Mittelweg – den Weg des *Eroberers*. Er ermöglicht es dir, großen Erfolg bei Frauen zu haben, ohne dass du dabei gewissenlos handeln musst. Und keine Sorge: Du musst dich dafür nicht verstellen und auch kein schwertschwingender Wikinger werden, der in seiner Freizeit mit bloßen Händen Grizzlybären erwürgt. Der *Eroberer* kombiniert das Männlich-Wilde der *Bad Boys* mit dem Einfühlungsvermögen und der Integrität der *Nice Guys* und verbindet somit das Beste aus beiden Welten. Das Schlechte wirft er einfach über Bord.



Auf diesem Weg wirst du sogar mehr Erfolg bei Frauen haben als die *Bad Boys*, deren negative Seiten früher oder später einen Schatten auf ihre Beziehungen werfen. Doch wie geht man auf diesem Weg des Eroberers und wie findet man ihn? Bevor ich das beantworte, werfen wir noch kurz einen Blick in die Geschichte.

Der Schatten der Ritterlichkeit

Ich war früher ein *Nice Guy*, wie er im Buche steht – tiefromantisch, sensibel und gegenüber Frauen eher zurückhaltend. Das Ergebnis war, dass ich so gut wie keine Frauen kennenlernte, geschweige denn in eine Beziehung kam. Als ich dann jedoch erfuhr, wie man richtig mit Frauen umgehen und flirten kann, begann ich mich zu fragen, woher meine falschen Glaubenssätze von damals eigentlich gekommen waren und wo sie ihren Ursprung hatten. *Nice Guys* bezeichnen sich oft als tugendhaft und ehrenvoll oder – um es mit einem altmodischen Wort zu sagen – als „ritterlich“. Dieses Wort brachte mich schließlich auf die richtige Spur.

Stöbert man in der Geschichte, findet man schnell heraus, dass das ritterliche Idealbild unser heutiges Verständnis vom Gentleman stark geprägt hat. Es entstand in der Zeit des Hochmittelalters (1170–1250 nach Christi Geburt) und erlebte dann durch Ritterromane und Gedichte im Zeitalter der Romantik eine zweite Popularitätswelle in Deutschland. Dieses Idealbild entstand aber zu einer Zeit, als die Ritter alles andere als ritterlich waren. Die meisten waren damals ziemlich wilde Kerle in zerbeulten Rüstungen und bei den Bauern und Händlern als Räuber verschrien. Sie waren wenig zimperliche Zeitgenossen, deren Handwerk darin bestand, anderen Kriegern kräftig eins mit dem Schwert oder der Streitaxt überzubraten. Man kann sie sich ein bisschen wie die Mitglieder einer heutigen Motorrad-Gang vorstellen und sie verhielten sich gegenüber Frauen oft grob und ungehobelt, nach dem Motto: „*Ich bin stärker als du, also darf ich mit dir machen, was ich will.*“ Irgendwann hatten bestimmte Adelskreise und auch die Kirche die Nase voll von diesen gepanzerten Rüpel. Sie entwarfen das Bild eines *guten Ritters*, der von christlichen Werten, Edelmut und Anstand – insbesondere Frauen gegenüber – geprägt sein sollte. Dieses Bild wurde anschließend durch umherziehende Minnesänger (diese waren

zu der damaligen Zeit das wichtigste „Massenmedium“, so wie für uns heute der Fernseher) in alle Himmelsrichtungen verbreitet. Auf einmal wurde es unter den Rittern modern, sich gesittet zu benehmen und Frauen – bildlich gesprochen – auf ein Podest zu stellen. Der sogenannte „Minnedienst“ an einer Frau kam auf und wurde zu einem zentralen Element der höfischen Kultur. So verankerte sich das neue Bild immer mehr im Selbstverständnis der Ritter.

Dieses Bild hatte man von Anfang an als ein Idealbild konzipiert, das heißt als ein unerreichbar hohes Ziel, nach dem man zwar streben, das man aber eigentlich nicht erreichen konnte. Und vor allem: Man entzog ihm den erotischen Charakter und verschob diesen in eine theoretisch-philosophische Dimension. Dadurch sollten Frauen besser vor den sexuellen Übergriffen der Ritter geschützt werden. Das Ideal vom unsterblich verliebten Edelmann entstand, der auf den Knien um die Gunst seiner Herzensdame buhlt, sie geradezu vergöttert und bereit ist, alles für sie zu tun.

Es dauerte eine Weile, aber der Plan ging auf. Es entstand ein romantisch verklärtes Bild von Liebe, und die Macht lag nun in den Händen der Frauen, die dadurch vor dem groben Verhalten der Männer geschützt waren. Es war ein schönes und idealistisches Bild. Doch zugleich leider auch ein völlig unpraktisches Bild, das mit dem echten Leben nicht viel zu tun hat (auch wenn der Disney-Konzern es später begeistert für seine Filme aufgegriffen hat). **Denn die meisten Frauen wollen keinen Liebesverse säuselnden Bubi als Anhang, sondern einen Mann, der mit beiden Beinen im Leben steht und entschlossen handelt.**

Ich plädiere damit nicht für einen Rückfall ins Barbarentum. Viele Einzelheiten des ritterlichen Idealbildes sind gut und empfehlenswert. Doch als Ganzes taugt es nicht. In der Literatur ist die Figur des Don Quijote die Karikatur, also eine ins Lächerliche gezogene Darstellung dieses Rittertums: eine arme verwirrte Gestalt, die nicht mehr ganz in die moderne Zeit passt. Und so geht es auch vielen Männern heute, die sich zu sehr in dieses Idealbild verrannt haben.

Hin- und hergerissen zwischen den hohen Ansprüchen an sich selbst auf der einen und ihren Gefühlen und Trieben auf der anderen Seite, verklären sie Frauen oft zu feenhaften Überwesen, merken aber zugleich, dass dadurch eine Annäherung praktisch unmöglich wird. Ich möchte dich an dieser Stelle ermutigen, deine innere Haltung auf solche unrealistischen Idealvorstellungen hin zu überprüfen, denn sie können dir sehr



...

C&F – frech und witzig

Mit Humor kann man Frauen am leichtesten erobern, denn die meisten Frauen lachen gerne, bevor sie anfangen zu küssen.

Jerry Lewis, Schauspieler und Komiker

„*Was sich liebt, das neckt sich*“, heißt ein deutsches Sprichwort, und dieser kurze Satz erklärt perfekt, worum es bei der Flirthilfe C&F geht. C&F ist die Abkürzung vom englischen „*cocky and funny*“, was „*frech und witzig*“ bedeutet. Der Begriff wurde durch den US-amerikanischen Flirtcoach David DeAngelo bekannt, die Idee dahinter ist aber schon Hunderte von Jahren alt. Bereits im Kindergarten machen die kleinen Jungs unbewusst C&F, wenn sie beim Spielen genau die Mädchen ärgern und necken, in die sie heimlich verliebt sind. In der Pubertät geht diese Fähigkeit bei vielen Männern aber verloren, weil uns die Gesellschaft und eine falsche Erziehung vorschreiben, dass man Frauen eher durch materielle Dinge, wie zum Beispiel teure Autos, und durch Höflichkeit

erobert. Ein freches, selbstbewusstes Auftreten passt da nicht ins Konzept. **Fragt man Frauen aber, wie sie sich ihren Traumprinzen vorstellen, sagen sie oft, dass er Humor haben soll.** Damit meinen sie aber nicht irgendeine Art von albernem Karnevals-Humor, auswendig gelernte Witze oder schusslige Situationskomik, sondern sie meinen C&F. Auch wenn eine Frau diesen Begriff noch nie gehört hat, erkennt sie diese besondere Art von Humor sofort, wenn sie ihr begegnet.

C&F bedeutet, dass du eine Frau auf freundschaftliche und zugleich frech-dreiste Art ärgerst, ohne sie dabei ernsthaft wütend zu machen oder zu beleidigen. Foppen, necken, aufziehen, scherzen oder jemanden auf den Arm nehmen sind Synonyme für C&F. Frauen wenden diesen neckischen Humor sogar oft selbst an, wenn sie einen Mann attraktiv finden oder unter sich sind.

C&F ist im Grunde genommen Flirten in seiner reinsten Form. Es ist eine leicht zu erlernende, aber unglaublich wirkungsvolle „Allzweckwaffe“, quasi das Schweizer Taschenmesser der Flirtkunst. C&F allein reicht aus, um deine Flirtfähigkeiten von jetzt auf gleich extrem zu erhöhen und die Art und Weise, wie Frauen auf dich reagieren, direkt nachdem du dieses Kapitel gelesen hast, zu verändern. Ich weiß, das klingt jetzt sehr nach einer unseriösen „Wunderpille“. Aber C&F wirkt, weil in jeder Frau der Drang zum spielerischen Flirten angelegt ist. Aus diesem Grund ist C&F die erste Flirthilfe, die ich dir erklären möchte, weil du sie fast überall anwenden kannst, wo dir Frauen im Alltag begegnen. C&F würzt deine Gespräche mit Frauen, macht sie interessanter und witziger und erzeugt oft eine prickelnde Spannung. Und dabei ist es völlig egal, ob die Frau 16 oder 60 Jahre alt ist, ob sie in New York oder in Nürnberg wohnt – C&F wirkt immer! Denn Frauen aller Altersklassen und Nationalitäten lieben es zu lachen. Und sie lieben Männer, die sie zum Lachen bringen können.

Flirten baut meist auf Lachen auf. Du kannst das immer dann sehr gut beobachten, wenn einer Frau ein bestimmter Mann offensichtlich gefällt. Sie versucht dann ständig in seiner Nähe zu sein, lacht viel über seine mehr oder weniger guten Witze, boxt ihm gegen den Arm und sagt solche Dinge wie: „*Ach, du bist so herrlich witzig!*“ Denn die Grundformel für das Flirten lautet: **Der Mann versucht die Frau zum Lachen zu bringen und die Frau lacht bereitwillig über seine Witze und zeigt ihm dadurch ihre Zuneigung.**



Wenn wir zusammen mit einem anderen Menschen über dessen Scherze lachen, zeigen wir damit, dass wir uns mit ihm verbunden fühlen und seine Ansichten und Emotionen in einer bestimmten Situation teilen. Das stärkt unsere soziale Verbindung zu dieser Person. Und natürlich macht es auch einfach Spaß zu lachen, weil wir dabei prickelnde und positive Gefühle haben, die in guter Erinnerung bleiben. Wenn du eine Frau also zum Lachen bringen kannst, ist das sehr gut für dich! Ich möchte dir einmal zwei Beispiele für C&F geben, damit du das richtige Gespür und Verständnis dafür bekommst:

Du sitzt im Zug oder im Bus und kommst mit deiner hübschen Sitznachbarin ins Gespräch. Sie fragt dich: „Fährst du auch in den Stadtpark?“ Die meisten Menschen würden darauf ganz normal antworten und ihr die gewünschte Information geben. Das ist zwar okay, aber eben auch so staubtrocken und langweilig wie ein Knäckebrot im Hochsommer. Stattdessen könntest du die Frau verschmitzt anlächeln und sagen: „Nein, ich springe vorher mit dem Fallschirm ab“, oder: „Stadtpark?? Ich dachte, das hier ist der Flieger nach Honolulu!“ Das ist viel witziger und interessanter als die normale Standardantwort und lenkt die Gedanken der Frau zugleich noch auf ein positives Thema: Urlaub, Sommer, Strand. Anschließend kannst du ihr scherzhaft nahelegen, den „Flieger“ zu wechseln, oder in ein ernstes Gespräch überleiten und sie zum Beispiel fragen, wo sie zuletzt im Urlaub war. Damit löst du auch noch positive Erinnerungen und Gefühle bei ihr aus, was die Stimmung aufhellt und die Gesprächsbereitschaft erhöht.

Noch ein weiteres Beispiel für frech-witzigen Humor:

Du stehst gerade im Flur deiner Uni oder deiner Firma und kopierst ein paar Seiten aus einem Buch. Eine befreundete Studentin oder Arbeitskollegin kommt vorbei und fragt: „Na, was machst du gerade?“ Du kannst ihr die Frage kurz beantworten und sie weiterziehen lassen oder du verwendest C&F und sagst: „Och, ich kopiere gerade einen Aufsatz über das Liebesleben der Weinbergschnecken – den solltest du unbedingt lesen!“, oder „Ich pflücke Kirschen von einem Apfelbaum – sieht man doch! Und nachher backe ich davon einen Kuchen. Du kriegst aber nur ein Stück, wenn du ein braves Mädchen bist ...“

Hast du vielleicht bei einem dieser Beispiele schmunzeln oder lachen müssen? Dann sei dir sicher: Einer Frau wird es genauso gehen! **Denn die frech-witzige und leicht herausfordernde Art von C&F lockert jedes Gespräch auf und bringt Farbe in den grauen Alltag.** Es gibt so viele Möglichkeiten, diese Flirtililfe im täglichen Leben anzuwenden! Und es liegt dann an dir, ob du das Gespräch mit einer Frau auf der rational-informellen Ebene belässt oder es mit C&F auf eine witzig-flirtende Gesprächsebene bringst. Ob die Frau sich dann auf einen Flirt einlässt und dein C&F mit frechen Sprüchen ihrerseits erwidert oder sich schnell verabschiedet und weitergeht, ist ihre Sache und liegt nicht in deiner Hand. Doch ich kann dir versichern: **Wenn die Frauen in deinem Umfeld erst einmal bemerken, dass du C&F anwendest, können sie oft nicht genug davon bekommen.** Denn die meisten Frauen *lieben* es, mit Worten zu spielen, zu necken und geneckt zu werden. Sie werden dann gern mit dir reden, in deiner Nähe sein und sich auch später noch mit guten Gefühlen an dich erinnern.

C&F bringt dir aber noch mehr: **Ganz nebenbei signalisierst du attraktiven Frauen dadurch auch, dass du ein selbstbewusster und humorvoller Mann bist, der keine Angst vor ihnen hat.** Du nimmst sie durch dein C&F nämlich nicht allzu ernst und zeigst, dass du es nicht nötig hast, ihnen die Füße zu küssen oder sie mit langweiligen Standardkomplimenten zu beeindrucken.

So stichst du aus der Masse der üblichen Bewerber hervor und attraktive Frauen werden anfangen, dich zu bewundern, **weil du den Mut hast, zu dir selbst zu stehen und dabei auch noch humorvoll bist.** Damit unterscheidest du dich auf attraktive Weise von anderen Männern und vor allem von den *Nice Guys*. Denn *Nice Guys* necken Frauen nicht, weil sie befürchten, sie dadurch zu verärgern. Frauen spüren diese Angst bei Männern aber und empfinden sie als schwach und unattraktiv.

Vor einigen Jahren war ich auf einer christlichen Freizeit. Der Co-Leiter dort war ein junger Mann, der noch nicht lange an Jesus glaubte. Er war früher im kriminellen Milieu unterwegs gewesen und – was Frauen betraf – ziemlich erfahren. Mit seinen 1,69 Metern war er der kleinste Mann auf der Freizeit, doch das machte er mit seinem großen Selbstbewusstsein und seiner frech-witzigen Art gegenüber den Frauen wieder wett. Ständig scherzte er mit ihnen herum, nahm sich alle möglichen



Frechheiten heraus und spielte ihnen kleine lustige Streiche. Auf der Freizeit rannten ihm die hübschesten Mädels hinterher und ständig war er von einer Traube Frauen umgeben. Als wir Männer einmal allein unterwegs waren, sagte er zu mir: „Vom Aussehen her steckst du uns andere hier locker in die Tasche.“ Die Frauen bekam aber trotzdem er und nicht ich! Das Konzept von C&F lag damals direkt vor meiner Nase, doch ich verstand es noch nicht.

Die Formel für C&F

Als ich zum ersten Mal von C&F hörte, dachte ich, dass ich niemals so selbstbewusst und witzig sein könnte, um es richtig anzuwenden. Ich dachte damals, diese Flirtilf sei nur etwas für notorische Gruppenclowns und besonders extrovertierte Menschen. Heute mache ich C&F aber mit Begeisterung und weiß, dass es wirklich *jeder* verstehen und lernen kann. Und man braucht dazu auch kein angeborenes „Humor-Gen“ oder so etwas. Wenn du die Idee hinter dieser Flirtilf erst einmal verstanden hast und bereit bist, sie auszuprobieren, wirst du schnell feststellen, dass sie auch für dich funktioniert.

Der Hauptgrund, warum viele Männer diese Flirtilf nicht anwenden, ist, dass sie das Konzept von C&F einfach nicht kennen, und manche verstehen es auch falsch und glauben, sie müssten dabei grob und gemein zu Frauen sein. Dann gehen sie auf eine Frau zu, beleidigen zum Beispiel das Aussehen ihrer Schuhe und wundern sich hinterher über die schlechte Rückmeldung. Doch C&F ist nicht beleidigend. Es geht nicht darum, die Frau wütend zu machen, sondern sie freundlich zu necken. Das kann mit den frechen Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts zwar auch mal zu kleinen Wortgefechten führen. Doch bei gut gemachtem C&F zeigen beide Seiten immer ihre gegenseitige Wertschätzung und wissen, dass die kleinen Neckereien nicht böse gemeint sind. **Ein ganz wichtiger Begriff im Zusammenhang mit C&F ist deshalb das Wort „verspielt“** (das englische Wort „*playful*“ drückt es noch etwas treffender aus).

Denn Flirten ist für viele Frauen wie ein Spiel, ein wechselseitiges Reizen und Locken, ein knisternder Tanz. Deshalb sprechen internationale Flirtcoachs auch vom „*game*“ und meinen damit die Fähigkeit zu flirten und auch das Flirten selbst. Beim Flirten und ganz besonders wenn du C&F anwendest, solltest du nie in einem angestrengten, auf-