

Frauen lieben anders

Das Naturgesetz
perfekter
Beziehungen



Edition Unicorn

Tanja Bakry

Inhaltsverzeichnis

Der rote Faden oder der Sinn und Zweck	7
Vorwort	15
(Wir) Frauen sind etwas Wunderbares	20
Frauen lieben anders! Echt?	26
Die geistige Liebe	31
Die körperliche Liebe	34
Die emotionale Liebe	35
Die Schmetterlingsphase und das Danach: von „frisch verliebt“ zur glücklichen Beziehung	38
Durchblick trotz verrücktspielender Hormone	39
Die fünf Prinzipien gut funktionierender Beziehungen .	43
Selbst ist die Frau	52
Du bist der Schlüssel für Dein Beziehungsglück	52
Reiz-Reaktion – meine roten Knöpfe	58
Emotional versus gefühlvoll – was ist jetzt noch mal was?	68
Das kleine Mädchen ist noch da	77
Verlustängste und Eifersucht	79
Einsamkeitsgefühl und Klammern	80
Bindungsangst und Unabhängigkeitsdrang	81
Wie du über Männer denkst, erfüllt sich in der Beziehung	82
Entwicklungsstufen von Beziehungen	87
Die Qual der Wahl	94
Eine (Beziehungs-)Vision entwickeln	98
Liebe Dich selbst!	106

Entscheide Dich!	106
Jenseits der Perfektion	110
Der innere Richter	112
Moral versus Integrität	114
Was wirkt wirklich?	123
Dominanz	125
Machtkampf	127
Kolonialisieren	128
Gegenbeispiel sortieren	129
Manipulationsstrategien	130
Sicherheit	133
Entwicklung, Inspiration und Stimulanz	137
Nähe	140
Distanz	146
Das Dienen	148
Wie aus 1 + 1 = 3 wird	152
Ich bin okay – Du bist okay	155
Ein unbekannter Schatz in jeder Beziehung	157
Es sind doch Deine Gefühle!	159
Mein innerer Zustand ist mein Ding!	166
Was macht Dich aus?	170
Und was macht Deinen Partner aus?	171
Beziehungskommunikator versus Sachkommunikator:	172
Aktiv oder abwartend?	173
Spontan oder organisiert?	174
Sicherheit oder Abenteuer?	175
Wie treffe ich Entscheidungen?	176
Immer gleich oder ständig anders?	179
Sprechdenker oder Ergebnissprecher?	180
Versteckter oder offener Apell?	182
Negativ oder positiv?	183

Unsere Werte – Hemmnis oder Kompass?	184
Wert schlägt Ziel	187
Let's talk about Sex!	190
Intimität versus Sex? Wie beides seinen Raum bekommt!	190
Wie die „Misere“ begann	202
Der lang- und kurzfristige Belohnungskreislauf:	207
Ist das Weibliche und Männliche gleichwertig?	208
Was denkst Du über Sex?	209
Sex im Kopf – oder kennst Du Deine sexuellen Fantasien?	216
Sexuelle Zwiegespräche	219
Sex braucht Raum	222
Sex und Freiheit – geht beides?	224
Treue versus Loyalität	225
Und wer trägt eigentlich den Müll raus?	228
Du bist wie Deine Mutter – oder wie wir mit der Verwandtschaft und unserem Sippengewissen umgehen	234
Freunde – alte und neue	236
Hilfe, wir werden Eltern!	237
Die liebe Kommunikation	238
Warum ein gutes Timing hilft	240
Wie Zwiegespräch helfen, sich zu zeigen	242
Was sagt man(n) dazu? Ein Gast-Kapitel von Samy Bakry	245
The Making-of	247
Lebenserfahrung: Fluch oder Segen?	250
Der Befreiungsdrang	255
Zusammen und doch alleine?	258

Den lieben Gott einen guten Mann sein lassen	259
Und wie ist das am Anfang einer Beziehung?	262
Das Leben zu zweit	264
Ist Dein Partner Dein Held?	265
„Wir müssen reden!“	267
Zwei unterschiedliche Individuen – oder Universen? ...	273
Das Beste kommt zum Schluss	275
Der Selbsttest	277
Werte Hitliste	283
Quellenverzeichnis	284

Vorwort

Liebe Leserin,

es freut mich, dass du dieses Buch in Händen hältst und Lust hast, dich auf eine kleine Entdeckungsreise zu dir und deiner Beziehung zu begeben. Solltest du zu denen gehören, die gerade noch auf der Suche nach dem Richtigen sind, lass dir sagen, dass sich hier – auch oder gerade für dich – viele interessante Aspekte über deine vergangenen Beziehungen und jene, die kommen wird, finden lassen. Für mich gibt es kaum ein spannenderes Erfahrungsfeld als das der Beziehung zu anderen Menschen und insbesondere zu einem Liebespartner. Hier lässt sich so viel erleben und erfahren. Und da ich mich seit Langem mit diesem Thema beschäftige, ist es mir ein Herzensanliegen, meine Erfahrungen und mein Wissen mit Menschen – und vor allem mit Frauen – zu teilen.

Lass mich an dieser Stelle einfügen, dass ich dich in diesem Buch gerne in der du-Form ansprechen möchte, weil es sich einfach persönlicher anfühlt und es mein Anliegen ist, dass unsere gemeinsame Reise eine sehr persönliche wird. Ich werde aus dem Nähkästchen plaudern und viele eigene Erlebnisse und die vieler Klienten sowie meine Erkenntnisse und Erfahrungen daraus mit dir teilen.

Als ich mich mit der Idee dieses Buches zu beschäftigen begann, hatte ich selbst schon achtundzwanzig Jahre Beziehungserfahrung vorzuweisen. Und ich kann dir sagen: Das war nicht immer nur Friede, Freude, Eierkuchen. Ich hatte die unterschiedlichsten Facetten, die eine Beziehung so ausmachen – die wundervollen genauso wie die weniger guten – durchlebt, und ich durchlebe sie immer noch. Denn eine Liebesbeziehung gleicht einem Ritt auf einem Wellenkamm, wie vielleicht auch dir schon aufgefallen ist: Da gibt es Höhen und Tiefen, Wellenkämme und -täler, ruhige See und Sturm, Sonne und Regen, Sonnenunter- und Sonnenaufgänge. *Dass* es all das gibt, ist also nicht die Frage, sondern nur, *wie* wir

persönlich und gemeinsam mit einem Partner an der Seite damit umgehen.

Mein Mann Samy und ich haben uns mit Anfang zwanzig in der Berufsschule in München kennengelernt und hatten, wie fast alle Paare, keine Ahnung von Beziehung. Was wir jedoch hatten, war der allgemeingültige Glaube, dass Beziehung von alleine und ganz automatisch funktionieren müsste: Das ist ja schließlich das Normalste der Welt und wir lieben uns doch – das muss ja wohl reichen! Die ersten Jahre reichte das auch tatsächlich, denn wir waren jung, unternehmungslustig und erfahrungslustig und das Leben lag vor uns, um gelebt zu werden.

Wir machten uns recht früh mit einem Hotel in Leipzig selbstständig, bekamen im Laufe von drei Jahren unsere beiden Kinder und waren vollauf damit beschäftigt, zu arbeiten, die Kinder großzuziehen, das Leben zu organisieren und zu genießen.

Und wie bei vielen Menschen, die wir im Laufe unseres Lebens trafen – bei Freunden, Bekannten und Klienten –, erlebten auch wir im Laufe der Jahre viele Facetten von Beziehung: Nähe und Distanz, Entfremdung und Annäherung, Verletzung und Versöhnung, Trennungsgedanken und tiefe Liebe, Lachen und Weinen, Schmerz und Freude.

Als wir unsere große Krise hatten und die Trennung tatsächlich eine mögliche Option für uns war, hatten wir glücklicherweise die richtigen Freunde und Berater an der Seite, die uns auf unterschiedliche Weise Hilfestellung gaben, diese Krise als Chance für eine ganz neue Art von Beziehung zu begreifen.

Wir erkannten, dass alle diese Facetten zum Beziehungsleben dazugehören und dass Partnerschaft Entwicklung bedeutet. So, wie es uns die Natur vorlebt, darf etwas wachsen, um lebendig zu bleiben. Zu erkennen, dass der Partner anders ist und dass das gut so ist, und die Überzeugung loszulassen, dass der andere dafür verantwortlich ist, mich

glücklich zu machen, war eine wahre Befreiung. Auch wir mussten erkennen, dass unsere Beziehung bis dato mitunter eher einem Kuhhandel glich als einer Partnerschaft zweier ebenbürtiger, selbstverantwortlicher Individuen auf Augenhöhe. Diese Augenhöhe und die damit verbundene Freiheit und Verbindung zu leben, ist eine immerwährende Aufgabe.

Obwohl ich mich stets als gleichberechtigt und unabhängig empfand, musste ich auch feststellen, dass ich an vielen Stellen meines Lebens nicht den Mut hatte, wirklich für mich, meine Bedürfnisse, »Rechte« und Eigenständigkeit einzutreten. Oftmals gab ich mir selbst nicht die Erlaubnis, integer für mich einzustehen – ein Aspekt, den wir als moderne westliche Frauen uns noch stärker vor Augen führen dürfen. Wir haben einen großen Freiheitsbonus, den mutige Frauen in den letzten hundert Jahren mit Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts für uns erkämpft haben. Es ist nun auch unsere Aufgabe, dieses Erbe zu würdigen, es anzutreten und nach dem ersten Schritt der Gleichberechtigung den zweiten Schritt für die Gleichwertigkeit der Geschlechter zu gehen. Das ist nicht Job der Männer! Sie können uns das nicht geben. Wir dürfen allerdings auch dafür sorgen, dass es uns nicht vorenthalten wird. Und diese wirkliche Gleichberechtigung wird sich dann einstellen, wenn wir Frauen selbst unser Geschlecht als ebenbürtig und gleichwertig ansehen. Dazu dürfen wir zu einer lebendigen, mutigen, weiblichen inneren Haltung finden.

Die Idee dieses Buches ist es, alte und neue Einflüsse, die bis heute auf uns als Frauen und Beziehungswesen wirken, deutlich zu machen *und* die unterschiedlichsten Aspekte – die bitteren und die wunderbaren –, die sich für Beziehungen als allgemeingültig herausgestellt haben, zu extrahieren und in eine neue Form zu gießen. Mein Wunsch ist es, Frauen dabei zu unterstützen, nicht (immer wieder) in alle Fettnäpfchen zu treten, in die schon andere vorher getappt sind oder die gleichen »Fehler« immer wieder zu wiederholen. Auch

unbewusste Verhaltensstrukturen zu erkennen und aufzudecken, die immer wieder zum Scheitern einer Beziehung führen können, ist Sinn dieses Buches. Es kann und will natürlich nicht ersetzen, dass wir selbst unsere ganz persönlichen Erfahrungen machen und auch mitunter fühlen müssen, dass die Herdplatte wirklich heiß ist. Aber wir können von der Erfahrung anderer lernen und damit unseren eigenen Erfahrungsschatz ergänzen und erweitern. Wir können unseren Beziehungshorizont ausdehnen, die Dinge auf eine neue Art und Weise betrachten und damit unseren ganz persönlichen Erfahrungen einen neuen, zusätzlichen und vielleicht noch konstruktiveren Blickwinkel schenken.

Es ist intelligent und hilfreich, limitierende und destruktive Gedanken- und Verhaltensmuster, die wir von unseren bisherigen Wegbegleitern übernommen haben, zu entlarven, unter die Lupe zu nehmen und auch zu verändern. Gestehen wir uns zu, an der einen oder anderen Stelle in unserem Leben eine neue und freiere Richtung einzuschlagen!

Du, liebe Leserin, bist einzigartig, und somit ist dein Leben auch eine ganz individuelle Erfahrungsreise. Und wie im wirklichen Leben kann ein guter Reiseführer die Erfahrungen, die wir auf unserem Weg machen, positiv beeinflussen.

Mein Anspruch ist es, dir vielleicht den einen oder anderen neuen Blickwinkel, neue Erkenntnisse und vor allem anwendbares Wissen auf unterhaltsame Weise nahezubringen und dich neugierig zu machen, es in deinem Leben zur Anwendung zu bringen und auszuprobieren. Denn wenn es um deine »perfekte« Beziehung geht, bedeutet das: dein ganz persönliches Bild von »perfekt«. Es geht darum, mit den Wirkkräften des (Beziehungs-)Lebens vertrauter zu werden und sie mit der Einzigartigkeit deiner Persönlichkeit und der deines (aktuellen oder zukünftigen) Partners zu verbinden. Ich lade dich ein, die Regeln des Spiels des Lebens zu erlernen und dein persönliches Spiel des (Beziehungs-)Lebens freudig zu spielen!

Ich wünsche dir ein facettenreiches und lebendiges Leben in jeder Beziehung und viel Freude und Inspiration auf unserer gemeinsamen Lesereise!

Deine *Tanja Bakry*

Let's talk about Sex!

Intimität versus Sex? Wie beides seinen Raum bekommt!

Sex und Intimität können in der Tat die schönste Sache der Welt sein. Zumindest wenn sich zwei Menschen gemeinsam dafür entscheiden und Sexualität für beide Seiten genussvoll und erfüllend gelebt wird. Für Männer ist dieser Bereich aus meiner Erfahrung heraus noch wichtiger als für Frauen, allerdings nicht unbedingt, weil er für uns tatsächlich weniger wichtig wäre, sondern weil wir ihn hinter andere Dinge stellen. Für Frauen sind die »Rahmenbedingungen« für Sex und Intimität noch viel entscheidender als für Männer, und da die Anforderungen an uns Frauen immer mehr steigen – vor allem jene an uns selbst –, tritt dieses doch so wichtige Thema in Beziehungen oft in den Hintergrund, was wiederum einen starken Einfluss auf die Gefühle zwischen Liebenden hat.

Sex und Liebe zu trennen, ist für Frauen genauso möglich wie für Männer – und ich treffe auch immer wieder Frauen, die das so handhaben. Aber in der überwiegenden Zahl gesehen, scheinen Frauen diese beiden Bereiche doch noch

mehr miteinander zu verbinden als Männer. Und da sich die »optimalen Rahmenbedingungen« wie Zeitpunkt, Örtlichkeit, Aufmerksamkeit, Leichtigkeit und Freude in vielen Beziehungen mit den Jahren der Beziehung zu verändern scheinen, ziehen sich viele Frauen mehr und mehr zurück und die Sexualität schläft ein oder wird zumindest immer weniger – zum Leidwesen der Männer, die das mitunter besser trennen können oder da etwas einfacher gestrickt sind, aber genauso auch zum Nachteil von uns Frauen. Denn auch wir sind sexuelle Wesen, die sich eine erfüllte und verbindende Sexualität wünschen.

Da mir dieses Phänomen des eher weiblichen Rückzugs sowohl in meiner Arbeit als auch in meinem persönlichen Bereich immer wieder begegnet und mir auch selbst bekannt ist, möchte ich beschreiben, warum dieser Vorgang »normal« ist und wie wir ihm begegnen und auch etwas zum Positiven für alle Beteiligten verändern können.

Um neue Wege aufzuzeigen, braucht es erst den Blick auf den vielleicht manchmal nicht ganz so optimalen Ist-Zustand. Zu erkennen, wo wir gerade stehen hilft uns, den Kurs zu korrigieren, etwas zu verändern und (noch) schöner zu machen.

Ich möchte mit diesem Kapitel eine Tür für eine neue Art der Sexualität und Intimität öffnen – und gerade auch den Frauen, die sich in diesem Bereich vielleicht momentan nicht so wohlfühlen, neue Wege aufzeigen. Wir werden diese Seite des (Beziehungs-)Lebens deshalb aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

Gerade in Bezug auf das Thema »Sexualität« scheinen Mann und Frau aus völlig unterschiedlichen Welten, wenn nicht sogar Galaxien zu stammen. Es ist schon fast paradox, dass sich Mann und Frau auf der einen Seite magisch anziehen und gerade beim Sex miteinander verschmelzen und auf der anderen Seite auch bei diesem Thema immens un-

terschiedlich zu sein scheinen und sich deshalb mitunter so unverstanden fühlen.

Es ist ganz natürlich, dass es diese Anziehung zwischen Mann und Frau gibt und zwei Menschen Lust aufeinander und Sex miteinander haben. Das ist auch biologisch völlig normal. Wie sonst würde sich unserer Spezies vermehren, wenn es diese Anziehung nicht gäbe? Spannenderweise sind wir ja eine der wenigen Lebensformen, bei der sich diese sexuelle Anziehung nicht auf eine bestimmte Zeit im Jahr beschränkt, sondern uns im wahrsten Sinne des Wortes das ganze Jahr hindurch »überfällt und heimsucht«. Wenn dies nun alles so natürlich und normal ist, woran liegt es dann nur, dass sich im Laufe einer Beziehung eine weitverbreitete Lustlosigkeit breitmacht? Es wurde ja bereits erwähnt: Vielleicht kennst du die Aussage, dass sich Männer durch den Sex geliebt fühlen und sich Frauen geliebt fühlen müssen, um Lust auf Sex zu haben. Wie soll das denn dann auf Dauer funktionieren? Am Anfang ist dieser Kreis geschlossen: Wir sind verliebt, hormondurchflutet, vom Neuen und Unbekannten inspiriert und einfach nur scharf auf den anderen. Wie eingangs beschrieben, ist der Testosteronspiegel beider Partner ziemlich ausgeglichen und damit auch die Lust auf Sex. Wir schenken einander viel Aufmerksamkeit, fühlen die Intimität und sind sexuell glücklich miteinander.

Wenn die Verliebtheitsphase allerdings nachlässt, sich der Hormonspiegel ausgleicht und auch die vielen anderen Aspekte unseres Lebens wieder mehr in den Vordergrund treten – wie Arbeit, Hausbau, Kinder, Hobbys usw. – passiert es oft unbemerkt und schleichend, dass wir uns auch oder gerade in diesem sexuellen, intimen und körperlichen Bereich voneinander entfernen. Meist empfinden und erleben beide Partner dabei eine andere Form von Distanzierung oder auch Zurückweisung durch den Partner. Wie immer bestätigen die Ausnahmen die Regel, aber in meiner langjährigen Praxis habe ich zum allergrößten Teil die folgen-

de Entwicklung beobachtet und somit möchte ich diese hier stellvertretend beschreiben. (Die Frauen, die es in ihrer Erfahrung andersherum erlebt haben, bitte ich, innerlich die Rollen zu tauschen. Bedienen wir uns an dieser Stelle einer vielerlebten und weitverbreiteten Lebenswirklichkeit von Paaren.)

Ein ganz normaler Tag für beide: Er hat nach der Arbeit noch die Kinder von der Schule abgeholt, sie den Einkauf erledigt. Einer von beiden hat gekocht, es wurde gemeinsam gegessen, die Kinder sind im Bett, es wird ein bisschen ferngesehen und vielleicht sogar auf dem Sofa gekuschelt und dann: Die Hand des Partners findet zielsicher die Stellen an ihrem Körper, die ihr ganz klar signalisieren, was die Intension des Partners ist. Und sie denkt sich: »Nach diesem anstrengenden Tag – alles, nur das nicht!« Alles in ihr wird starr und sie sucht das Heil in der Flucht – innerlich und/oder äußerlich. Der Partner fühlt sich zurückgewiesen und mehr und mehr ungeliebt. Männer sind an dieser Stelle – sowohl wenn es um ihr bestes Stück und Körperteil als auch um die damit verbundenen »Tätigkeiten« geht, sehr verwund- und verletzbar. Kaum ein anderer Faktor beeinflusst die Persönlichkeit eines Mannes stärker als seine Manneskraft. Anders gesagt: Das Maß des Selbstwertes eines Mannes wird von kaum einem Punkt mehr gesteuert, als von der Sexualität und Potenz und somit auch von seiner Annahme in diesem Bereich. Eine häufige sexuelle und intime Zurückweisung führt bei vielen Männern dazu, dass sie sich in ihrer kompletten Person und Persönlichkeit abgelehnt fühlen. Da für sie die Sexualität auch Ausdruck von Liebe und Intimität darstellt, bedeutet es ganz klar: »Möchte meine Frau keinen Sex (mehr) mit mir, liebt sie mich auch nicht mehr. Sie begehrt mich nicht, ist nicht mehr scharf auf mich und interessiert sich scheinbar überhaupt nicht (mehr) für meine Bedürfnisse, die doch völlig normal sind.« Außerdem hat sich beim Mann im Laufe der Beziehung in punkto Sex viel we-

niger verändert als bei der Frau – so zumindest empfinden es die Männer. Wir hören in unserer Arbeit mit Paaren immer wieder die Anklage des Mannes, dass er sich nach seinem Empfinden in Bezug auf die Sexualität gar nicht verändert habe. Wir hören dann Schilderungen wie: »Ich habe noch genauso viel Lust auf Sex wie am Anfang unserer Beziehung. Ich begehre meine Frau immer noch und zeige ihr das auch – aber sie hat einfach keine Lust mehr, weist mich viel zu oft ab, und aus meiner Sicht und nach meinem Bedürfnis ist es einfach viel zu wenig. Sie muss sich (wieder) ändern. Das Problem liegt bei ihr. Ich bin jederzeit bereit.«

Das scheint auf den ersten Blick auch ein Teil der Wahrheit zu sein: Sehr häufig sind es nämlich tatsächlich die Frauen, die den Spaß am Sex verlieren, sich zurückziehen und irgendwann jeder Art von Intimität aus dem Wege gehen – denn auch Zärtlichkeit führt ja unweigerlich und unausweichlich zum Akt an sich. Was die Männer diesbezüglich gerne unter den Tisch fallen lassen und die Frauen leider viel zu wenig bemerken oder auch äußern, ist die Tatsache, dass sich der Mann in der Beziehung natürlich auch verändert hat. Das Vorspiel ist viel kürzer geworden und beschränkt sich in der Regel auf den Griff an bestimmte Körperstellen und das damit verbundene Signal »Ich hätte jetzt Lust!« Am Anfang der Beziehung hat das oftmals auch gereicht, um die Frau in Lust zu versetzen und damit eine sexuelle Begegnung zu initiieren. Was jetzt jedoch gerne übersehen wird, ist der Umstand, dass der Mann seiner Geliebten zu dieser Zeit um ein Vielfaches mehr Aufmerksamkeit entgegengebracht hat. Und zwar auch bedingungslos und nicht nur als Mittel zum Zweck. In der Verliebtheitsphase sind wir aufeinander fokussiert und es fällt uns überhaupt nicht schwer, dem Partner bzw. der Partnerin unsere Aufmerksamkeit im wahrsten Sinne des Wortes zu schenken. Und wenn wir etwas verschenken, haben wir meist keine konkrete Intension. Wir tun es einfach, ohne uns schon im Vorfeld zu überlegen, was

wir dafür zurückhaben wollen. Später beginnen wir dann mehr und mehr damit, zu handeln: »Gibst du mir dies, gebe ich dir das« und umgekehrt. Die Pfründe werden abgesteckt und beide Seiten schauen, dass sie bei diesen Geschäften einigermaßen gut wegkommen. Werde ich allerdings in einem Bereich »über den Tisch gezogen«, werde ich in einem anderen für Ausgleich sorgen – ganz unbewusst.

Wenn sich Frauen im Laufe der Beziehung in Punkto Sexualität und deren Häufigkeit aus Sicht der Männer verändern und somit die vermeintlich »Schuldigen« am einschlafenden Liebesleben sind, sollte uns folgendes bewusst sein: Bei uns Frauen hat sich etwas verändert, ja – aber bei den Männern eben auch. Die Männer fühlen sich aufgrund der ausbleibenden Sexualität und der Zurückweisung mehr und mehr ungeliebt und nicht beachtet und die Frauen spüren die weichende Aufmerksamkeit und Beachtung ihrer Bedürfnisse in anderen Bereichen. Und wenn wir uns außerhalb der Sexualität nicht beachtet und gesehen fühlen, sinkt damit auch die Bereitschaft, sich dem Mann in sexueller Hinsicht hinzugeben. Ein Teufelskreis!

Während die Männer mehr und mehr ein Gefühl der Frustration erleben, empfinden viele Frauen ein großes Maß an Schuldgefühl. Viele Frauen beginnen nämlich tatsächlich zu glauben, dass sie Schuld an der Misere hätten und mit ihnen irgendetwas nicht stimmt. Die Statistik-Lügen, die diverse Männermagazine und Frauenzeitschriften über die »normale« sexuelle Frequenz von Paaren in langjährigen Beziehungen füllen, tun ihr Übriges dazu. Wie oft habe ich verzweifelte Frauen in meinen Coachings, die sich dafür verurteilen, das sie nicht »richtig« funktionieren, sich als frigide und unweiblich empfinden bzw. ihren Männer glauben, wenn ihnen diese einen solchen Vorwurf machen. Auch die Männer tun das meist aus Ohnmacht und Verzweiflung heraus, weil sie mit ihrem sexuellen Frust genauso hilflos und alleine dastehen wie ihre Frauen. Bei den Frauen gesellt sich zu dem

Schuldgefühl und der Verzweiflung über die vermeintliche Unzulänglichkeit als Frau und »Schuldiger« am schlechten Sexualleben tief im Inneren die Traurigkeit über die eigene, ungeliebte weibliche Sexualität. Die wenigsten Frauen nehmen das überhaupt wahr, denn die Macht der Verdrängung ist stark und die eigene Sexualität zu entdecken und sie auch vor sich selbst und mit dem Mann an unserer Seite zu befreien und einzufordern, ist so unüblich.

Wir Frauen dürfen also zum einen den Mut entwickeln, für unsere eigenen sexuellen Bedürfnisse einzustehen, so wie wir sie leben wollen, und auf der anderen Seite auch ein großes Herz für unseren Partner haben. Denn auch dieser erlebt die Hölle. Wer selbst schon einmal voller Lust auf Sex und in einem hohen Erregungszustand war und weiß, dass die »Lösung« gerade nicht erreichbar ist, kennt dieses Gefühl der Frustration und auch des Vorwurfs an den Partner bzw. an das Leben an sich, wenn nämlich gerade gar kein Partner da ist, mit dem man seine Sexualität und die Lust ausleben könnte.

Das bedeutet nicht, dass wir mit unserem Partner aus Mitleid Sex haben sollten, auch wenn wir keine Lust haben. Das passiert leider viel zu oft. Es geht im ersten Schritt um Verständnis und Annahme: Verständnis für uns selbst, aber auch für das Bedürfnis des anderen. Oft löst das ehrliche Sehen des Bedürfnisses des anderen den Vorwurf und den Groll auf, auch wenn der Wunsch nach Sexualität gerade nicht erfüllt werden kann und will. Annahme heißt also nicht »Ich gebe nach und mache mit, damit es dir wieder besser geht und ich wieder eine Weile meine Ruhe habe«, sondern das bewusste Sehen des anderen und das Zeigen des eigenen Gefühls dazu. Ich weiß, dass das oft eine Hürde darstellt, weil wir nie gelernt haben, den Wunsch des anderen zu sehen *und* für uns selbst zu stehen. Der Mythos, dass sich einer durchsetzen und einer nachgeben muss, ist so in unseren Köpfen zementiert, dass ein anderer Weg oft

gar nicht denkbar scheint. Aber vielleicht hast du schon einmal die Erfahrung gemacht, dass ein vermeintlich wichtiger Wunsch, den du hattest, plötzlich gar nicht mehr so wichtig war, wenn er von Deinem Partner erst einmal wahr- und angenommen wurde? Die Erfüllung wird dann paradoxerweise unwichtiger, wenn dieser erste Schritt erfolgt ist.

Wenn wir die Verbindung in der Intimität und Sexualität wieder aufnehmen wollen, ist es eine gute Möglichkeit, wie früher mit dem Flirten zu beginnen. Ja, natürlich mit dem eigenen Partner! Das scheint vielleicht merkwürdig, da wir Flirten oft mit einem Mittel zum Zweck verbinden. Flirten zum Selbstzweck bedeutet, dass wir Freude daran haben, einem anderen Menschen – in diesem Falle unserem Partner –, gute Gefühle zu schenken, indem wir etwas Schönes hervorheben. Aber eben ohne ein konkretes Ziel oder einen durchdachten Plan damit zu verfolgen. Wenn Flirten mit dem Partner wieder Spaß macht und die Zielfokussierung verliert, entspannt sich vieles und auch der Raum für Sexualität kann sich leichter (wieder) öffnen. Das ist ein Absatz, den vor allem die Männer beherzigen sollten, da sie eher in dieser Zielausrichtung unterwegs sind. Und auch wir können mit gutem Beispiel vorangehen, indem wir (wieder) die attraktiven Seiten unseres Partners in den Vordergrund holen. Unsere Männer wollen wieder die Helden in unserem Leben sein. So wie wir ihre Königin sein möchten. Wieder spielerisch aufmerksam zu sein, ist somit ein guter Ausgangspunkt, um aus der Deckung zu kommen und sich emotional, sinnlich und körperlich anzunähern.

Neben dem Mut, uns (wieder) zu zeigen, dürfen wir uns als Frauen aber auch mit unseren Schuldgefühlen auseinandersetzen, denn sie können ein großes Hemmnis darstellen. Aus Schuldgefühlen erwächst selten etwas nachhaltig Gutes. Wenn wir uns aufgrund unserer scheinbaren Lustlosigkeit für das eingeschlafene Liebesleben in der Beziehung verantwortlich fühlen, bewirkt das eine Verstärkung des Problems:

Es wird sich sicher nicht *mehr* Lust dadurch einstellen. Denn unter Druck entsteht keine (weibliche) Lust. Lust entsteht in der Regel im entspannten Zustand. Das klingt paradox, weil Erregung durchaus eher mit Spannung zu tun hat, aber Lust und Erregung sind nicht die gleichen Dinge. Beim Mann ist das einfacher nachzuvollziehen: Wären Lust und Erregung das Gleiche, würden viele Männer mit einer Dauererektion durch die Gegend laufen.

Weibliche Lust entsteht meist, wenn wir entspannt sind, keine Sorgen und Verpflichtungen unser Denken erfüllen und wir uns mit uns selbst gut fühlen. Da ist ein Schuldgefühl völlig fehl am Platze. Wir dürfen uns von dem Gedanken befreien, dass wir die Erfüllungsgehilfinnen für den sexuellen Druck unserer Männer wären. Denn ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle können nur dann in uns entstehen, wenn wir das selbst glauben. Ein anderer Mensch kann uns nur ein schlechtes Gefühl »machen«, also in uns auslösen, wenn wir selbst eine entsprechende Überzeugung davon haben: Nur wenn wir glauben, was der andere uns sagt oder zu verstehen gibt, kann es uns auch treffen oder verletzen. Wenn wir glauben, dass mit uns und unserer Sexualität etwas nicht stimmt, weil doch alle anderen Frauen um uns herum ständig geil und bereit zum Sex sind, kommen wir natürlich schlecht weg, wenn es bei uns gerade anders ist. Aus diesem Irrglauben entsteht leider viel Schmerz.

Einen neuen Blickwinkel dahingehend einzunehmen, dass auch diese Entwicklung völlig normal und vor allem überall um uns herum ein gängiges Muster ist, kann erst einmal für Entspannung sorgen. Du kennst vermutlich die Redewendung »Glaube keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast« – das gilt insbesondere in Bezug auf die Frequenz und Zufriedenheit des Sexlebens von Paaren. Was in Zeitschriften und TV-Sendungen aus meiner Erfahrung heraus für hanebüchene Unwahrheiten verbreitet werden, ist zutiefst grausam. Und zwar für Frau und Mann. Denn beide

glauben mitunter »Nur bei uns läuft was schief. Alle Paare da draußen, vögeln wie die Weltmeister, nur in meiner Beziehung läuft viel zu wenig.« Was die Hilflosigkeit und Frustration über die eigene sexuelle Unzulänglichkeit auf der einen Seite ist, ist auf der anderen Seite die Hilflosigkeit und Frustration, dass diese »schönste Sache der Welt« nicht mehr oder zu wenig stattfindet. Das ist freilich für beide Seiten nicht befriedigend.

Ich erinnere mich noch gut an eine Diskussion unter Freunden: Einige Männer argumentierten, dass Frauen aus bestimmten Regionen viel anschmiegsamer, fürsorglicher und auf die Bedürfnisse des Mannes ausgerichtet seien und sich die meisten (deutschen) Männer eine solche Frau wünschen würden – die deutschen Frauen wären so hart und kühl. Ich habe eine ganze Weile gebraucht, um zu verstehen, warum dieses Gespräch relativ negative Gefühle in mir ausgelöst hat. Ich konnte anfangs nicht greifen, ob mich die Einstellung gegenüber diesen anderen Frauen oder der Vergleich mit uns Mittel- und Nordeuropäerinnen störte. Es brauchte eine Weile, bis ich erkannte, was genau diese Gefühle ausgelöst hatte. Auf der einen Seite wusste ich, dass auch diese Frauen, wenn dieses Klischee denn überhaupt zutreffend war, ihre eigenen Ziele verfolgen und vielleicht einfach nur an der einen oder anderen Stelle »geschickter« darin sind, dem Mann das Gefühl zu vermitteln, dass er der Größte sei – eben um ein bestimmtes Ziel damit zu erreichen. Die Erkenntnis, die ich dann hatte, war die, dass es vor allem die Sicht des Mannes auf die Frau war, die mich so störte. Die Frau als Mittel zum Zweck, dazu da, dass der Mann happy ist. Das ist für den Mann selbstverständlich das Paradies, denn es entfällt die Komponente, dass er sich anstrengen und sich mit einer Partnerin auf Augenhöhe auseinandersetzen muss, die *auch* Bedürfnisse hat und Ansprüche stellt.

Ich erkannte, dass in mir der Aspekt des »Ich muss funktionieren« angetriggert worden war. Der hatte gar nichts mit

Sexualität zu tun, sondern war bereits lange Zeit ein großer Bestandteil meiner menschlichen Identität als solches. Der Glaube, perfekt sein, funktionieren und alles im Griff haben zu müssen, hat mich eine ganze Weile meines Lebens begleitet und ist immer noch Teil meines Gepäcks.

Diesen Glauben finde ich bei vielen anderen Frauen auch. Der Gedanke »Ich bin nur dann ein wertvoller und toller Mensch, wenn ich die Erwartungen meines Umfeldes erfülle und erfolgreich, schön, fleißig, liebevoll, mütterlich, fürsorglich, engagiert und eben auch immer lustvoll und bereit bin und alle (von) mir zgedachten Funktionen perfekt erfülle«, ist ein selbstzerstörerischer. Und weil Perfektionismus und Funktionieren rein gar nicht kompatibel mit sexueller Lust und Erregung sind, »funktionieren« wir dann eben auf diesem Gebiet auch nicht mehr hundertprozentig. Logisch, dass diese Art von Gedanken negative, unangenehme Gefühle auslöst.

Dieses Gespräch, meine negativen Gefühle und die Überzeugungen, die ich darin entdecken konnte, haben mir geholfen, meine eigenen Überzeugungen über mich als Frau und über das Frausein als solches zu überprüfen. Für mich persönlich war das eine wichtige Erkenntnis und wenn ich heute bei diesen Themen noch ein leicht ungutes Gefühl spüre, kann ich mich selbst freundlich anlächeln und der Perfektionistin in mir erlauben, noch ein bisschen mehr loszulassen. Denn der Perfektionismus steht der Sexualität tatsächlich im Weg.

In meiner Arbeit mit Paaren und Frauen erlebe ich die Frauen noch stärker in dieser Rolle als die Männer. Das zeigt sich im Berufsleben, in dem Frauen vielfach das Gefühl haben, wesentlich mehr leisten zu müssen als männliche Kollegen, um sich zu behaupten, und setzt sich im Privaten fort. Ich erlebe durchaus viele Frauen, die sich auf der einen Seite eine gleichberechtigte Aufgabenteilung wünschen, diese aber mitunter gar nicht zulassen, da nur der eigene Weg, die

Dinge zu tun, der richtige scheint. Da der Mann auch durchaus dazu neigt, den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen, lässt er die Frauen machen, genießt die Vorzüge, die das bringt – sich nämlich um bestimmte Dinge nicht kümmern zu müssen – und wundert sich nur, dass die Kommunikation nicht gut funktioniert und vor allem der Sex auf der Strecke bleibt. In der Regel werden diese zwei Komponenten nur nicht miteinander in Verbindung gebracht.

Ich erinnere mich an ein weiteres Paar im Coaching. Auf *ihre* Aussage, sie hätten gar keine Zeit für Sex, meinte *er*: »Wieso, am Samstagvormittag haben wir doch meistens nichts vor?« Das war gar nicht zynisch, sondern wirklich ehrlich gemeint. Für ihn war der morgendliche Samstagssex eine Erholung und Entspannung und er konnte nicht verstehen, dass für seine Frau das genaue Gegenteil der Fall war.

Die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau ist auf der einen Seite gerade das, was die Sexualität so besonders macht, auf der anderen Seite aber auch ihr größter Hemmschuh. Während die männliche Energie und damit auch Sexualität nach außen gerichtet, dynamisch, aktiv und expressiv ist und somit die Sexualität auch eine Ventilfunktion zur Entspannung hat, entsteht die weibliche Lust aus dem genauen Gegenteil, nämlich der Entspannung, dem Loslassen, dem Rezeptiven und Passiven. All das ist nicht gut vereinbar mit unserer modernen Lebenswirklichkeit. Das benutzen manche Altvorderen gerne, um die »guten alten Zeiten« zu heroisieren und zu behaupten, dass doch damals, als die Frau noch Haus und Herd bewachte und es eine viel klarere Rollenverteilung gab, alles besser war. Weit gefehlt.

Ja, für den Mann mag das durchaus so gewirkt haben, denn die Dinge funktionierten damals mehr nach seinen Maßstäben und Bedürfnissen und auch über die weibliche Sexualität konnte mitunter freier verfügt werden. Dieses Thema kontrollieren heute mehr und mehr die Frauen – scheinbar zum Leidwesen des Mannes, doch wie erwähnt

kommen die Frauen dabei auch schlecht weg, denn sie verleugnen genauso ihr sexuelles Potenzial und leben ihre Lust und Leidenschaft mit angezogener Handbremse. Denn momentane Lustlosigkeit (auf den Partner) ist keine Aussage über die generelle Lust- und Ekstasefähigkeit dieser Frau. Viele Frauen versagen sich ihre eigene Sexualität, weil sie nicht ins gängige (männlich geprägte) Bild passt. Wir haben ein Bild im Kopf, wie Sexualität auszusehen hat und haben nicht gelernt, unsere weiblichen sexuellen Bedürfnisse wahrzunehmen, sie uns einzugestehen und auch zu leben.

Um das weibliche Selbstverständnis und Selbstvertrauen zu stärken und Wege aufzuzeigen, wie wir uns mit unserer Weiblichkeit versöhnen und diese wirklich entdecken und beginnen können zu leben – übrigens auch zum Wohle unserer Partner und unserer Nachfahren –, scheint es mir unabdingbar, einen kleinen Exkurs in unsere historische und geschlechterspezifische Vergangenheit zu unternehmen.

Wie die »Misere« begann

Es war einmal ... Ja, lang, lang ist es her, dass Mann und Frau in kleinen Sippen umherzogen und die Rollen der Geschlechter zwar unterschiedlich, aber doch ausgeglichen und vor allem gleichberechtigt – und noch wichtiger: *gleichwertig* – waren. Beide Talente, Besonderheiten und Unterschiedlichkeiten waren gleichermaßen wichtig und ausschlaggebend für das Überleben der Sippe und der Spezies. Es wäre völlig unsinnig und sogar gefährlich für das Überleben gewesen, eines der Geschlechter zu unterjochen und dessen Talente zu negieren oder ungenutzt zu lassen. Was aus heutiger Sicht als primitiv und unterentwickelt betrachtet wird (zumindest maßen wir uns an, Lebensformen dieser Art heute so zu bezeichnen), war genaugenommen effizient und intel-

ligent. Vielleicht begann die Vertreibung aus dem Paradies in dem Moment, als der Mensch begann, mehr und mehr sesshaft zu werden, die Rollen anders zu verteilen und der physischen Kraft mehr und mehr an Stellenwert zuzuschreiben. Aufgrund der Überlegenheit des Mannes auf körperlicher Ebene stellte sich eine Entwicklung zu Ungunsten des weiblichen Geschlechts ein. Was als körperliche Dominanz begann, setzte sich über die Jahrhunderte damit fort, dass Frauen viel weniger bis gar keine Möglichkeiten bekamen, sich am geistigen und wissenschaftlichen Fortschritt zu beteiligen, da sie schlicht und ergreifend vom Wissen ferngehalten wurden. Doch im Satz »Wissen ist Macht« steckt die Wahrheit: Das Patriarchat der institutionellen Kirchen hatte über viele Jahrhunderte die Macht über und den Zugriff auf das Wissen und von diesem waren Frauen zum größten Teil ausgeschlossen. Was mit den vielen weisen Frauen passierte, die unabhängig davon ihren eigenen Weg gingen und ihr besonderes Wissen bewahren und auch anwenden wollten, ist ja hinlänglich bekannt: Millionen von Frauen wurden auf Scheiterhaufen verbrannt, der Rest wurde weiterhin unterjocht.

Und was hat das mit der Sexualität zu tun? Sehr viel, denn auch diese wurde jahrhundertlang unterdrückt und benutzt, um Frauen kleinzuhalten – aus meiner und der heutigen Sicht heraus übrigens zum Nachteil beider Geschlechter. Denn in der Sexualität finden wir unser persönliches Tor zur Einheit mit der Existenz, oder allem, was *ist*, sozusagen auch mit Gott. Sexualität kann uns in einen Zustand führen, in dem wir Zeitlosigkeit erleben, sich unser Ich auflöst und wir mit dem Raum eins werden. »Der kleine Tod« wird der Orgasmus mitunter genannt. Doch diese Einheit (mit Gott) sollte ausschließlich über die Institution »Kirche« erfolgen. Nur der Weg über die Gebote der Kirche waren der Garant für das Paradies und das Leben nach dem Tod. Um Menschen und Völker zu kontrollieren und ihrem Einfluss zu unterstel-

len, bedienten und bedienen sich die Mächtigen dieser Welt (und damals waren es die Kirchen) der Angst und der Ausschließlichkeit. Versetzt man Menschen in Angst (»Wenn du die Gebote nicht befolgst, landest du in der Hölle«) und sich selbst in die Lage der Ausschließlichkeit der Lösung (»Wenn du es so machst, wie wir es dir sagen, kommst du ins Paradies!«), erlangt man die Kontrolle über sie.

Sexualität als eine unserer stärksten Energien und Möglichkeit der Einheitserfahrung musste deshalb unter die (kirchliche und damit männliche) Kontrolle gebracht werden. So wurde sie mit einem Makel – insbesondere bei der Frau – versehen und ausschließlich zum Zwecke der Fortpflanzung als »richtig« und »erlaubt« bezeichnet. Jede sexuelle Handlung außerhalb der kirchlich geschlossenen Ehe und des Zwecks der Fortpflanzung war Sünde – und Gott sah ja nun mal alles. Allerdings ist die sexuelle Kraft und Energie schwer zu zähmen, denn sie ist unsere stärkste Triebkraft. Diese Energie lässt sich nicht durch ein Diktat von außen in seine Schranken verweisen. Im Gegenteil: Was wir unterdrücken, wird stärker. Warum haben nun das weibliche Prinzip und die weibliche Sexualität unter dieser Entwicklung noch stärker gelitten als die männliche? Das männliche Prinzip steht für Aktivität, Ausdehnung, das nach außen gerichtete, seine Grenzen ausdehnende und auch (positiv) Aggressive. Das macht sich etwa im erhöhten Testosteronspiegel und im in der Regel größeren sexuellen Verlangen von Männern bemerkbar. Das weibliche Prinzip steht für das Rezeptive, Passive und Aufnehmende. Anders gesagt: Die Frau ist das Gefäß, das den Mann in sich aufnimmt.

Nun neigt der Mensch seit jeher dazu, den Auslöser für Schwierigkeiten zu bekämpfen statt die Ursachen. Der Auslöser für die Lust des Mannes war natürlich meist eine Frau. Die Ursache, die im Manne selbst liegt, wurde geflissentlich übersehen. Was wurde also gemacht? Die Frau wurde als das Übel des Ganzen betrachtet. War der Mann also logi-

scherweise nicht in der Lage, seinen sexuellen Trieb abzustellen, obwohl er doch wusste, dass dies Sünde war, konnte ja nur der Teufel, sprich: die Frau, schuld daran sein, dass er sündig wurde. Also wurden die weibliche Sexualität und Sinnlichkeit verteufelt und Frauen eingesperrt und verhüllt. Über Jahrtausende wurde Männern eingeredet, dass Sexualität per se etwas Schlechtes sei und demzufolge die Männer schlecht seien, weil sie nun mal mehrmals täglich Lust auf Sex und den Gedanken daran haben. Und die Wurzel des Übels wurde auf die Frau projiziert, um das schlechte Gewissen zu kompensieren und umzuleiten. »Und ewig lockt das Weib – das heißt: Ich als Mann kann eigentlich gar nichts dafür, denn ich werde ja verführt.«

Warum erzähle ich das hier alles? Weil es aus meiner Sicht immens wichtig ist, dass wir Frauen uns bewusstmachen, dass das weibliche Prinzip, die Frau als Wesen und die weibliche Sexualität über Jahrtausende hinweg korrumpiert und verstümmelt wurde – in vielen Ländern sogar im tatsächlichen und wortwörtlichen Sinne. Zumindest wir westlichen Frauen haben die große Chance, nicht nur für unsere gesellschaftliche Gleichberechtigung einzutreten, sondern uns auch als sexuelle Wesen zu emanzipieren und zu befreien. Allerdings haben wir ein jahrtausendealtes Erbe vieler weiblicher Generationen in unserem Gepäck. Das macht diese Aufgabe zu einer Herausforderung, die es sich anzunehmen lohnt – übrigens zum Wohle von Mann *und* Frau.

Mir ist an dieser Stelle wirklich besonders wichtig, deutlich zu machen, dass wir es beim Thema »weibliche Sexualität« eben nicht nur mit unserer ganz persönlichen Prägung und Lebenserfahrung zu tun haben, sondern mit einem Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende altem kollektiven Bewusstsein, das auch uns modernen, offenen und befreiten Frauen immer noch nachhängt. Ich hoffe von Herzen, dass auch Frauen aus nicht so privilegierten Ländern, die heute immer noch getötet, verstümmelt, ausgebeutet und durch

Verstoßung zum Tode oder einem entwürdigenden Leben verurteilt werden, demnächst den Weg in die Freiheit gehen werden. Solange patriarchale Strukturen und das eigene Unvermögen, daran etwas zu verändern – etwa aufgrund fehlender Bildung, benachteiligender Gesetze und fehlender Möglichkeiten – eine Veränderung verhindern, braucht es wie auch in Europa einige besondere Frauen, die ohne Ansehen ihrer eigenen Nachteile für etwas Größeres kämpfen. Es geht dabei auch nicht nur darum, dass ich jeder einzelnen Frau dieses Planeten ein selbstbestimmteres, freieres Leben wünsche, sondern ich glaube, dass jede positive Entwicklung auf diesem Gebiet zu mehr Frieden, gerechterem Wohlstand für mehr Menschen und mehr Wohlergehen für Männer und Frauen beiträgt. Der Mann kann vielerorts Sex kaufen oder Sex auf andere Arten erzwingen. Macht ihn das wirklich glücklich? Ich glaube nicht. Wahre Ekstase, tiefe Liebe und Verbindung und damit wirkliches sexuelles und intimes Glück lässt sich weder kaufen noch erzwingen. Es erwächst aus einer gleichwertigen, liebevollen und tiefen Verbindung von Mann und Frau auf Augenhöhe. Denn nur so können zwei gleiche Hälften ein Ganzes bilden und in Harmonie und Balance miteinander agieren.

Ich stelle das deshalb an dieser Stelle so heraus, weil ich aus tiefstem Herzen davon überzeugt bin, dass ein Teil der Wahrheit und damit auch ein Teil der Lösung für mehr Freude und auch Sexualität in unseren heutigen Beziehungen, hier seine Wurzeln hat. Wir sollten uns dessen bewusstwerden! Vielleicht verstehen auch die Männer eines Tages, dass sie sich mit dieser Herangehensweise selbst geschadet haben, zumindest was das langfristige Glück, wirkliche Erfüllung und tiefe Ekstase betrifft.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorin und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autorin ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autorin wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autorin sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@edition-unicorn.com.

Die Edition Unicorn achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Unicorn Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.



ISBN Print: 978-3-903151-04-8
ISBN E-Book: 978-3-903151-05-5

© 2016 Edition Unicorn
Eine Marke der Goldegg Verlag GmbH
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@edition-unicorn.com
www.edition-unicorn.com

Layout, Satz und Herstellung: Edition Unicorn, Wien
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck