

JONATHAN
CATHERMAN

EIN MANN EIN HELD

100 Fähigkeiten, die ein junger Mann
beherrschen muss, um der beste
Kerl der Welt zu werden

© des Titels »EIN MANN EIN HELD« (ISBN 978-3-7423-0250-2)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Dieses Buch widme ich meinen beiden Söhnen

Reed Catherman (»Cather-Mann«)

und

Cole Catherman (»Cather-Mann«) –

zwei starken, tapferen und mutigen zukünftigen Männern.

Einleitung

Willkommen in der Männerwelt. Na ... beinahe. Du wirst erwachsen! Und verlass dich drauf, was jetzt kommt, wird spannend – es wird jede Menge neuer Möglichkeiten geben, Chancen, auf die du schon so lange gehofft, Dinge, die du herbeigesehnt hast. Und vieles von dem, was du von nun an erleben wirst, wird dein Mannsein auf die Probe stellen – jeden Tag neu.

Ganz unter uns, von Mann zu Mann: Ich kann dir sagen, dass jeder Kerl, egal wann, egal wo, dieselben zwei Dinge will. Weißt du, welche das sind? Frauen und Futter? Nein, in seinem tiefsten Inneren will jeder Mann Anerkennung, und er will vermeiden, dass er sich blamiert. Die besten Männer schaffen beides. Und wenn du das erst mal gelernt hast, wirst du sehen, dass es auch mit den Bräuten klappt, und mit dem Barbecue sowieso.

Nur du weißt, wie es kommt, dass du in diesem Augenblick dieses Buch in der Hand hast. Vielleicht hat deine Mom es dir geschenkt, weil sie hofft, dass du daraus lernst,

wie man sich rasiert, wie man ein Steak auf den Grill legt oder wie man mit einem Mädchen ausgeht. Vielleicht hast du es auch selbst gekauft, um zu vermeiden, dass deine Mom versucht, dir das Rasieren beizubringen, dir zeigt, wie Steaks auf den Grill gelegt werden, oder dich in Verlegenheit bringt, weil sie dir ein Mädchen vorstellt, das sie »genau richtig« findet. Wie dem auch sei, bedenke eines: Das Mannsein muss man üben – und anders, als die Leute immer sagen, macht Übung nicht unbedingt den Meister. Allerdings hilft es schon, wenn man sich Mühe gibt, und du wirst als Mann ganz bestimmt besser dastehen, wenn du das, was du in dieser Anleitung zum Mannsein findest, fleißig übst.

Das Wichtigste zuerst: Stelle dich den Herausforderungen dieses Buchs wie ein Mann. Das fängt damit an, dass du nicht denkst, du wüsstest längst, wie man all diese Dinge macht. Weltklasseexperten sind dazu befragt worden, und immer wieder haben sie bereitwillig zugegeben, dass sie

zwar ihre Methode haben, dass es aber nicht die einzige sein muss. Du kennst vielleicht ganz andere Techniken, einen Grill anzuzünden oder ein Hemd zu bügeln. Gut. Es ist wichtig, dass ein Mann seinen persönlichen Stil entwickelt. Aber ganz gleich, wie unabhängig du sein möchtest, jeder sollte die Kulturtechniken kennen, die in diesem Buch vorgestellt werden.

Zum Zweiten: Denke immer daran, dass Kompetenz und Bescheidenheit ihre Wirkung am besten entfalten werden, wenn dazu ein reifer Charakter kommt. Die Kenner, die für dieses Buch konsultiert wurden, sagen alle, dass der Schritt ins Männerleben wenig mit dem Alter zu tun hat, mit der Größe der Muskeln oder der Frage, ob ein Kerl sich einen Bart stehen lässt. Die Welt ist voller Typen, denen »männlich« die Haare auf der Brust sprießen und die sich trotzdem wie unreife Jungs aufführen. Den Aufstieg vom Jugend- zum Mannesalter muss man sich verdienen. Ein echter Mann zu werden ist nichts, worauf man ein Anrecht hat. Es ist etwas, das man sich erarbeitet.

Was ein Junge tun muss, um den Männerstatus zu erwerben, hat sich im Lauf der Zeit verändert und ist in verschiedenen Kulturen unterschiedlich. Vor langer Zeit nahmen junge Wikinger an den Raubzügen ihrer Väter teil. Wenn

ein Junge die Fahrt überlebte, wenn er den Feind überfallen und dessen Blut vergossen hatte, dann hatte er seine Tüchtigkeit bewiesen und galt von da an als Mann. In der »modernen, kultivierten Welt« glauben viele männliche Jugendliche, der Weg zum Mannsein sei es, Unmassen Energydrinks in sich hineinzuschütten, industriell hergestellte Fleischprodukte zu essen oder sich in Onlinespielen virtuell gegenseitig umzubringen. Sie täuschen sich.

Echte Männer haben andere, höhere Ideale. Echte Männer glauben nicht, dass die Art Auto, die sie fahren, die Menge Alkohol, die sie trinken, die Anzahl Mädchen, die sie rumkriegern, der Maßstab der Männlichkeit ist. Echte Männer wissen, dass es die persönliche Reife ist, die aus einem Jungen einen Mann macht. Reife drückt sich im Verhalten aus; am besten zeigt sie sich, wenn ein Mann auf die richtige Art zur richtigen Zeit aus dem richtigen Grund das Richtige tut. Sogar dann, wenn keiner zusieht. Bist du ein solcher Mann? Du kannst es werden.

Dein erster Schritt ins Erwachsenenleben ist der Vorsatz, dir die praktischen Kenntnisse anzueignen und die Charakterfestigkeit zu erwerben, die man nur bei den besten Männern findet. Betrachte dieses Buch als deine persönliche Einladung dazu ...

© des Titels »EIN MANN EIN HLED« (ISBN 978-3-7423-0250-2)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

© des Titels »EIN MANN EIN HLED« (ISBN 978-3-7423-0250-2)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

FRAUEN & AUSGEHEN

1

Frauen. Es gibt kaum etwas anderes auf der Welt, das im Denken und Trachten von uns Männern eine so große Rolle spielt wie die Frauen. Wenn man bedenkt, wie viele Männer es sind, die sich allesamt auf dieses eine Thema konzentrieren, dann ist es nur gut, dass die Hälfte der Bevölkerung unseres Planeten aus Frauen besteht. Das heißt aber auch, die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du im Lauf der Zeit dem einen oder anderen weiblichen Wesen begegnest, das dich faszinieren und beschäftigen wird, auf eine Art, die du nicht ohne Weiteres begreifen, geschweige denn erklären kannst.

Zwar sind 99,7 % des Genoms bei Männern und Frauen gleich, aber die restlichen 0,3 % reichen, um aus dem Unterschied zwischen den Geschlechtern eins der größten Rätsel unseres Lebens zu machen. Nimm dazu noch die Vielfalt der Gefühle, die Wechselwirkungen der Hormone, die vollkommen unverständliche Art, in der manche Mädchen reden – da ist es kein Wunder, dass die meisten Jungs und Männer hoffnungslos überfordert sind, wenn es um erfolgreichen Kontakt mit dem anderen Geschlecht geht. Im einen Augenblick können wir uns überhaupt nicht vorstellen, zusammen mit Frauen zu leben, im nächsten können wir uns nicht vorstellen, ohne sie zu leben. Du denkst an überhaupt nichts anderes mehr, nur an sie; aber was *sie* denkt, davon hast du keine Ahnung! Was soll ein Kerl denn da machen?

Nach Dr. Les Parrott, immerhin einer der weltweit führenden Experten in Fragen zwischenmenschlicher Beziehungen, gibt es drei entscheidende Schritte, die jeder Mann kennen muss, wenn er lernen will, eine gute Beziehung zu einer Frau aufzubauen.

1. **Mach dir klar, wer du bist.** »Wenn Sie eine gesunde Beziehung zu einem anderen Menschen wollen, gerade zu einem weiblichen, dann brauchen Sie eine gesunde Einstellung zu dieser Beziehung. Sind Sie in körperlicher, emotionaler, sozialer und spiritueller Hinsicht so gut in Form, wie Sie sein können?«, fragt Dr. Parrott. »Ihre Beziehung kann nur so gesund sein, wie Sie es sind. Als Erstes müssen Sie also Ihre eigenen Emotionen, Bedürfnisse und Ziele im Leben kennen.« (1)

2. **Mach dir klar, wer sie ist.** »Das Wichtigste, was Sie tun können, um eine gesunde Beziehung aufzubauen, ist, sich in Empathie zu üben. Einfühlungsvermögen ist der Schlüssel zu einer starken Beziehung, denn so stellen Sie Ihre Eigeninteressen zurück und bedenken stattdessen die Bedürfnisse der Frau. Was denkt sie, was fühlt sie, welche Einstellungen hat sie? Was sind ihre Hoffnungen und Träume? Was sind ihre Ängste und Sorgen? Was sind ihre Ziele im Leben?« Dr. Parrott fährt fort: »Einfühlungsvermögen ist gar nicht so leicht zu erwerben, denn Männer und Frauen denken sehr unterschiedlich. In der Tiefenstruktur des Gehirns sind von Natur aus andere Denk- und Verhaltensmuster angelegt. Bis man die Dinge wirklich aus weiblichem Blickwinkel sehen kann, braucht man Geduld und Übung, aber zum Lohn erhält man ein größeres Maß an Vertrauen und Verständnis. Das stärkt die Beziehung, und deshalb lohnt es sich auch, die Empathie zu üben.«

3. **Setze beides miteinander in Beziehung.** Und Dr. Parrott sagt auch, wie beides zusammenkommt: »Männer, die Selbsterkenntnis mit Empathie zu verbinden wissen, besitzen die beiden Werkzeuge und die Reife, um starke, gesunde Beziehungen aufzubauen.«

Dr. Parrott hat recht. Es gibt Möglichkeiten für Männer, Frauen besser zu verstehen und besser mit ihnen umzugehen. Und das ist nur gut so. Männer und Frauen sind dazu geschaffen, einander die vollkommenen Partner und lebenslange Gefährten zu sein. Lerne, was du kannst, vergiss aber auch nicht, dass nicht alles im Leben dazu gemacht ist, verstanden zu werden. Manches ist dann am attraktivsten, wenn man ihm ein gewisses Maß an Geheimnis lässt. Und das gilt nicht zuletzt für die Frauen.

Who is Who? - Dr. med. Les Parrott III

Dr. Parrott ist Autor und Psychologe, und seine Arbeiten stehen immer wieder auf den ersten Plätzen der *New York Times*-Bestsellerliste. Zusammen mit seiner Frau Leslie hat er Bücher über Liebe und über die Ehe verfasst, die über zwei Millionen Mal in 30 Sprachen verkauft wurden. Dr. Parrott hat sein ganzes Leben der Aufgabe gewidmet, seinen Mitmenschen die Grundbegriffe guter Beziehungen zu vermitteln, und vor Hunderttausenden überall auf der Welt zu dem Thema gesprochen.

Mit einem Mädchen sprechen, das dir gefällt



DU BRAUCHST:

- Ein Mädchen, das dir gefällt
- Mut
- Frischen Atem
(Siehe »So geht's: Frischen Atem bekommen«)

BENÖTIGTE ZEIT:

- Es dauert so lang, wie es dauert.

Was wären die Männer ohne die Frauen?
Selten, Sir ... verdammt selten.

— Mark Twain

Da ist sie. Das ist deine Chance. Geh hin und sag etwas! Wenn du es nicht tust, tut es ein anderer. Wer zögert, verliert, und du bist kein Verlierer. Also zögere nicht. Du *kannst* mit diesem Mädchen reden, und das geht so:

SCHRITT 1 **Atmen**

Bevor du den ersten Schritt in ihre Richtung machst, vergewissere dich, dass du ruhig atmest. Du brauchst Luft zum Sprechen; atme also normal weiter. Wenn du zu schnell atmest, sprichst du auch zu schnell, und irgendwann wird dir schwindlig. Wenn du die Luft anhältst, bringst du die Worte nicht heraus. Du willst ja nicht, dass dir die Luft ausgeht, noch bevor du deinen ersten Satz zu Ende gesprochen hast.

SCHRITT 2 **Ist dein Atem frisch?**

Der erste Eindruck entscheidet, und du willst, dass du ihr noch lange frisch im Gedächtnis bleibst.



SCHRITT 3 **Nähere dich mit Selbstvertrauen**

Halte dich aufrecht, Schultern zurück, Kopf erhoben. Nicht schlurfen.

SCHRITT 4 **Sag etwas Nettes!**

Nichts zu Kompliziertes für den Anfang. Sag als Erstes etwas wie »Hallo, ich bin [und dann deinen Namen]«. Keine Aufreißermasche, die du auf Facebook gesehen hast. So was funktioniert nicht. Halte dich an das, was du kennst ... deinen Namen zum Beispiel.

SCHRITT 5 **Mach ihr ein ernst gemeintes Kompliment**

Dafür musst du wirklich meinen, was du sagst, und wissen, wie du es sagst. Wenn du hier schummelst, merkt sie das. Frag nicht wie, Mädchen merken einfach, wenn etwas, das ein Junge sagt, nicht echt ist. Du könntest es mit Komplimenten wie den folgenden versuchen, soweit passend:

»Hab dich gestern beim Volleyball gesehen. Du warst echt gut.«

»Toll, wie du im Physikkurs die ganzen Fragen beantwortet hast. Sah aus, als hättest du überhaupt keine Mühe damit.«

»Steht dir gut, deine neue Frisur. Gefällt mir.«



SCHRITT 6 **Sprich *mit* ihr, nicht zu ihr**

Im Idealfall sagt ihr beide etwas, und eine Unterhaltung kommt in Gang. Am leichtesten lässt sich ein Gespräch beginnen, indem du sie etwas fragst, das mehr als ein einfaches Ja oder Nein als Antwort erfordert. Lass dir ein Thema einfallen, das *sie* interessieren könnte. Stell ernsthafte Fragen und hör bei den Antworten zu. Wenn sie das Gespräch annimmt, wird sie dich ihrerseits etwas fragen. Prahle beim Antworten nicht, bleib beim Thema, rede nicht zu viel über dich. Wähl keine zu schwierigen Themen und achte darauf, dass sie immer im Mittelpunkt bleibt.

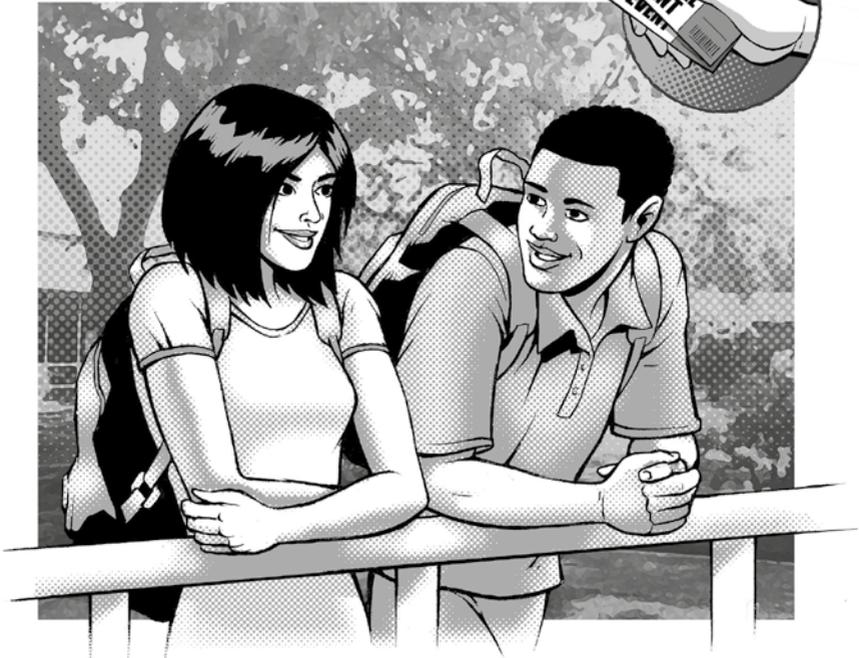
SCHRITT 7 **Ein guter Abschluss**

Sag zum Schluss etwas Positives, etwa: »Das war schön, mal ein paar Worte zu reden. Ich hoffe, wir sehen uns wieder.« Das ist dann der richtige Augenblick, sie nach ihrer Telefonnummer zu fragen.

Wusstest du das?

Das Hirn eines Mannes setzt »Wohlfühl«-Stoffe frei, wenn er Videospiele spielt, wenn er lacht oder sich sportlich betätigt. Ein Frauenhirn tut das Gleiche, aber dort werden die Botenstoffe bei einem guten Gespräch freigesetzt. Wenn du also mit ihr redest, machst du ihren grauen Zellen eine Freude.

Ein Mädchen zum ersten Date einladen



DU BRAUCHST:

- Ein Mädchen, das du zum ersten Date einladen möchtest
- Selbstvertrauen
- Frischen Atem
(Siehe »So geht's: Frischen Atem bekommen«)

BENÖTIGTE ZEIT:

- Kommt dir vielleicht länger vor, als es in Wirklichkeit ist.

Mach dich bereit. Was du jetzt tun willst, könnte später zu den Top-Ten-Events deines Lebens gehören. Die Geschichte eurer ersten Verabredung werdet ihr noch in vielen Jahren erzählen, und zwar aus zwei Blickwinkeln: deinem und ihrem. Es hängt von dir ab, von deinen Planungen und deinem Vorgehen, ob eine Legende daraus wird oder eine Horrorgeschichte.

SCHRITT 1 Gut überlegen

Beim Ausgehen geht es darum, einen anderen Menschen besser kennenzulernen. Durch Dates findest du heraus, welche Art Mädchen dich interessiert – und welche Art Mädchen sich für dich interessiert.

SCHRITT 2 Das Ziel

Sie wird eher zu einer Verabredung Ja sagen, wenn du eine Veranstaltung oder dergleichen vorschlägst. Überleg dir etwas, zu dem sie vielleicht gern mit dir gehen würde.

SCHRITT 3 Das Transportmittel

Lange Fahrten sind für ein erstes Date meist nicht gut.

SCHRITT 4 Der Zeitpunkt

Lass ihr zwischen dem Punkt, an dem du sie fragst, und dem vorgesehenen Event mindestens zwei oder drei Tage Zeit. Wenn du am Freitag mit ihr ausgehen möchtest, frag sie am Dienstag oder Mittwoch. Vielleicht muss sie ihre Eltern um Erlaubnis bitten – und außerdem ist Vorfreude bei einem guten ersten Date schon der halbe Spaß.

SCHRITT 5 Die Frage

Bei der Frage, ob sie mit dir ausgehen will, kommt es auf Taktik und Timing an. Beschreibe ihr geradeheraus, was du unternehmen möchtest, und frag sie, ob sie mitkommen will. Frage sie persönlich! Ein Mädchen lädt man nicht per Textnachricht ein.

Übrigens

Es ist keineswegs sicher, dass sie Ja sagt, wenn du sie fragst. Aber sicher ist, dass sie niemals Ja sagen wird, wenn du sie nicht fragst.

Ein Date planen



DU BRAUCHST:

- Ein Mädchen, das sich mit dir zu einem Date verabredet hat
- Selbstvertrauen
- Bargeld
- Transportmittel

BENÖTIGTE ZEIT:

- 1 Stunde für die Planung

Jungs, die schon so weit sind, dass sie mit Mädchen ausgehen, wissen: Die Mädels mögen es, wenn ein Mann einen Plan hat. Also, was ist dein Plan, Mann? Wenn du willst, dass beim Ausgehen was abgeht, dann musst du Arbeit reinstecken, bevor etwas rauskommt. Wenn du willst, dass sie ihren Freundinnen »Akt« textet (Abend mit klasse Typ), dann investiere Z-E-I-T in die Vorbereitung. Und das geht so:

SCHRITT 1 **Z**ellen (graue) anstrengen

Versuch, dir den Abend aus ihrem Blickwinkel vorzustellen. Was würde ihr Spaß machen?
Was habt ihr beide gemeinsam?

SCHRITT 2 **E**ilig notieren!

Bring alles, was dir einfällt, sofort zu Papier. Dabei merkst du, ob eine Idee etwas taugt, dir fallen Widersprüche auf, du siehst, wie man etwas am besten regeln kann. Bedenke Kosten, Transportmittel, Zeitplan, überlege auch, ob du die Erlaubnis ihrer/deiner Eltern brauchst.

SCHRITT 3 **I**ntelligent planen

Wenn du deine Ideen beisammen hast, solltest du jeden einzelnen Schritt festlegen.

Wann soll das Date stattfinden? – Tagsüber, abends, spätabends?

Wann wollt ihr aufbrechen? – Sie braucht eine genaue Zeitangabe, damit sie sich auf deine Ankunft einstellen kann.

Was kannst du ausgeben? – So eine Verabredung kann ins Geld gehen; setze vorher einen Höchstbetrag fest und halte dich daran.

Wer zahlt? – Mit getrennter Kasse vermeidest du Komplikationen. (Siehe »So geht's: Entscheiden, wer bei einem Date zahlt«.)

Wohin geht ihr? – Das sollte eindeutig geklärt sein. Plane zum Beispiel ein Abendessen im [Name des Lokals] oder sag vor dem Treffen eindeutig, dass ihr es noch gemeinsam aussucht.

Wie kommt ihr hin? – Treff ihr euch dort? Holst du sie ab? Fährst du mit dem Auto?

Wie lange dauert das Date? – Bring sie rechtzeitig nach Hause. Leg einen Zeitpunkt fest und halte dich an dieses Versprechen. Mit so etwas sicherst du dir ihre Sympathie und das Vertrauen ihrer Eltern.

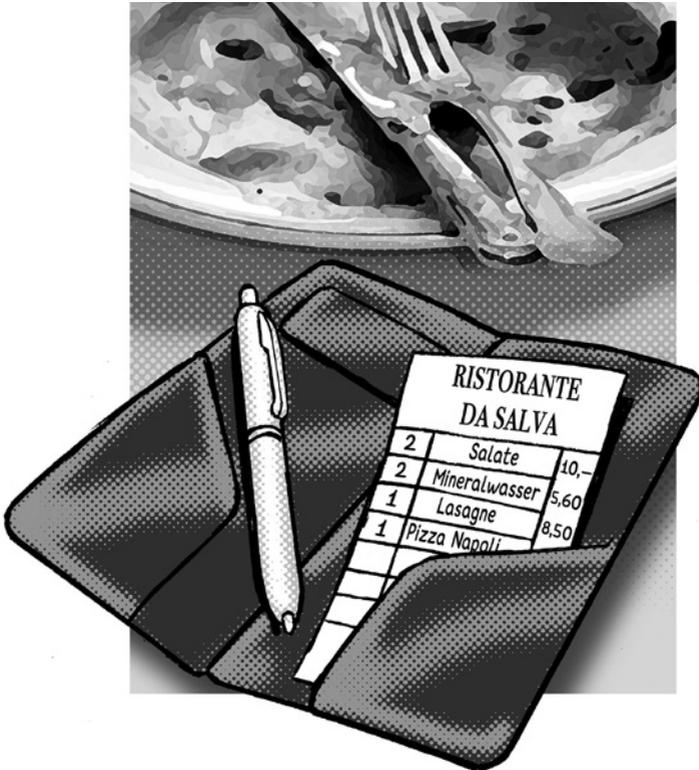
SCHRITT 4 **T**aten folgen lassen

Mädels mögen es, wenn ein Mann einen Plan hat, und sie mögen es, wenn er ihn tatkräftig umsetzt. Ergreife also die Initiative und Sorge dafür, dass dieser Ausflug ein Erfolg wird. Die Aussichten sind gut, dass sie deine Mühen zu schätzen weiß.

Übrigens

Bei einem Date muss man als Mann nichts beweisen. Mädels spüren Angeberei oder die Unsicherheit dahinter – und sind dann eher abgeschreckt, wenn sie merken, dass z. B. der Fahrer über seine Verhältnisse schnell fährt. Du willst mit deinem Date schließlich keinen Unfall bauen.

Entscheiden, wer bei einem Date zahlt



DU BRAUCHST:

- Eine Verabredung
- Geld

BENÖTIGTE ZEIT:

- 1 Minute zur Abstimmung

Verhaltensregeln für Dates, die vor mehr als einem Jahrhundert aufgestellt wurden, sind allmählich überholt. Damals bezahlte der Mann bei einer Verabredung für alles. Der Mann von heute muss umdenken, weil moderne Frauen oft einen Teil, wenn nicht gar die gesamten Kosten übernehmen wollen. Wer zahlt also die Rechnung? Er? Sie? Wir? Hier lest ihr, wie ihr einfach und konfliktfrei entscheiden könnt, wer die Rechnung bezahlt:

SCHRITT 1 **Wer hat wen eingeladen?**

Wenn du sie einlädst, kommt es darauf an, einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen. Ein Tipp unter Gentlemen: Bei der ersten Verabredung solltest immer du zahlen. Ganz gleich, wann und wo sie stattfindet. Wenn sie dich eingeladen hat und du die Einladung angenommen hast, biete trotzdem nach dieser Gentleman-Regel die Bezahlung an.

SCHRITT 2 **Zweites Date**

Wenn sie anbietet, sich an den Kosten zu beteiligen, nimm es ruhig an. Vielleicht will sie dir zu verstehen geben, dass sie nicht vorhat, dich arm zu machen, und auch ihren Teil beitragen kann. Nimm es als gutes Zeichen. Das könnte etwas werden zwischen euch.

SCHRITT 3 **Drittes Date und alle weiteren**

Klingt fast so, als seist du kurz davor, ganz offiziell eine feste Freundin zu haben. Wenn du noch nicht sicher bist, warte noch ein paar Dates ab und überlege dann, ob du mit ihr ein JWE-Gepräch führen sollst (siehe »Rede wie ein Mann!«). Sobald feststeht, dass sie deine Freundin ist, bleib in Geldfragen flexibel. »Freundin« besteht aus dem Wort »Freund«, ergänzt durch die Nachsilbe »-in«. Echte Freunde passen in jeder Hinsicht zusammen, auch in puncto Finanzen. Sprecht darüber und entwickelt gemeinsam eine Strategie, wie jeder von euch bei Verabredungen seinen angemessenen Anteil beitragen kann.

Männer - Dichtung und Wahrheit:

»Ein Date kann ich mir nicht leisten!«

Dichtung. Es stimmt zwar, dass Liebe unbezahlbar ist, aber für ein Date gilt das nicht. Man muss keine UN\$UMMEN ausgeben, um einem Mädchen zu beweisen, dass man kreativ und aufmerksam ist und für Verabredung Nummer 2 nächste Woche infrage kommt. Verabredungen sollten Spaß machen, nicht arm.