© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

NEGAH AMIRI

WAS FRAUEN DENKEN, ABER NICHT SAGEN

YES

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

WARNHINWEIS

Achtung: Dieses Buch wurde von einer Frau verfasst, die es seit Jahren nicht schafft, einen Mann an sich zu binden. Liebe Leserinnen und Leser, bitte betrachtet die Ratschläge und Inhalte lediglich als ein Werk der Unterhaltung, sonst endet ihr wie die Autorin – als Dauersingle mit viel Zeit, um die eigene Umgebung zu beobachten und diese Beobachtungen in einem Buch niederzuschreiben. Die Autorin ist keine ausgebildete Therapeutin, auch wenn ihre Freunde ständig zu ihr sagen: »Hör auf mich zu therapieren und such dir selbst mal einen Kerl!«

Originalausgabe
1. Auflage 2021
© 2021 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR
Türkenstraße 89, 80799 München
info@yes-publishing.de
Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat und redaktionelle Textbegleitung: Isabella Kortz,
Pageturner Production GmbH, www.pageturnerproduction.com
Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)
Umschlagabbildung: Harry Schnitger
Illustrationen und Layout: Sania Haschemi für Pageturner Production GmbH
Satz: Müjde Puzziferri, MP Medien, München, www.mp-medien-muenchen.de
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-96905-070-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-031-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-032-3

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

FÜR MEINEN ZUKÜNFTIGEN EX

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

VORWORT

Hey du!

Während du beginnst, dieses Buch zu lesen, will ich dir als Erstes sagen: Ich werde dir hier nicht die perfekte Frau vorspielen, die ihr Leben voll im Griff und alles unter Kontrolle hat, sodass sie dir und anderen jetzt schlaue Tipps geben kann. Eigentlich bin ich eher die Frau, die dieses Buch als Eigentherapie schreibt, um ihr eigenes Leben ENDLICH selbst in den Griff zu bekommen, weil sie das aktuell nicht mal ansatzweise hinkriegt. Ich will auch nicht so tun, als hätte ich die weibliche Natur und unsere ganzen Frauen-Spielchen (verführen, dramatisieren, durch die Blume sprechen etc.) zu 100 Prozent durchschaut. Wer auf dieser Welt hat das schon? Aber:

Ich bin die Frau, die über ihre Fehler spricht.

Ich bin die, die ihre komischen Gedanken und Muster nicht mehr ums Verrecken verschweigen will, um bloß das perfekte Bild nach außen NICHT zu zerstören.

Ich bin die Frau, die buchstäblich auf die Schnauze fällt – und es zugibt.

Ich schreibe darüber, wie ich Männer verscheuche, noch bevor überhaupt eine Beziehung zustande kommt. Und darüber, dass ich oft überfordert bin mit mir selbst und mit meinen Freundinnen. Noch dazu bin ich die, die jeden Tag mindestens dreimal ihren Instagram-Account löschen will, weil ihr alles zu oberflächlich vorkommt. Aber ich bin eben auch die, die noch am selben Tag alles wieder hochladen würde, um die Oberflächlichkeit doch nicht zu verpassen.

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Ich bin die, die nach außen sagt: »Ja, ich bin Single. Glücklicher Single. Ja, genau!« – Und die, die abends allein im Bett liegt und Depris schiebt, weil sie sich einsam fühlt.

Ich bin die, die behauptet, sie hätte sich von ihrem Ex getrennt, obwohl er eines Tages einfach nicht mehr drangegangen ist.

Ich bin die, die dir gerne den Tipp gibt, dass es dir egal sein soll, was andere von dir denken, die aber selbst nach jedem Gespräch alles zehnmal im Kopf durchgeht aus lauter Angst, etwas Falsches gesagt zu haben.

Ich bin die, die Stimmungsschwankungen hat und explodiert.

Ich bin die, die mal einen Korb kriegt.

Ich bin die, die gerade jetzt, während sie die Einleitung ihres Buchs schreibt, auf eine Nachricht von einem Typen wartet, der ihr nicht mehr antwortet, und parallel seinen Instagram-Account stalkt.

Ich bin die, die meditiert, um entspannt zu wirken, die aber 30 Minuten später in die Luft fliegt.

Dieses Buch wird nicht deine Probleme lösen, sondern dich erleichtern. Weil du merken wirst, dass deine Fehler und Macken von vielen anderen geteilt werden. Weil du dich an manchen Stellen wiedererkennen und sagen wirst: »Gott sei Dank bin ich nicht allein!«

Deine NEGAH

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

KAPITEL 1

FRAUEN SIND VERRÜCKT

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

„DIE GROSSE FRAGE, DIE ICH TROTZ MEINES DREISSIG-JÄHRIGEN STUDIUMS DER WEIBLICHEN SEELE NICHT ZU BEANTWORTEN VERMAG, LAUTET: WAS WILL EINE FRAU EIGENTLICH?"

SIGMUND FREUD

Auf viele Männer wirken Frauen wie Tornados – sie sind unberechenbar, Furcht einflößend und haben eine enorme Zerstörungskraft, wenn man ihnen zu nahe kommt. Nur dass man sie – im Gegensatz zu echten Tornados – nicht kommen sieht. Das Gute ist, dass viele Männer es mittlerweile hinnehmen, dass Frauen so sind. Es ist fast so, wie wenn man im Bundesstaat Florida lebt und akzeptiert hat, dass Naturkatastrophen zum täglichen Leben gehören. Der Unterschied zwischen Frauen und Florida ist allerdings, dass

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

dort öfter die Sonne scheint. Genauso wie in Florida muss man sich bei Frauen immer darauf einstellen, dass nach einem Tornado mit Sicherheit der nächste kommen wird. Die Frage ist nur: Wann?

Mein Ich-glaube-DAS-ist-ER-Moment

Frauen sind nicht verrückt, sie ticken einfach nur anders. Ich selbst habe die folgende Story mit einer Urlaubsbekanntschaft erlebt. Als wir uns kennenlernten, war es einer dieser romantischen Ich-glaube-DAS-ist-ER-Momente. Das Wetter war geil, die Sehenswürdigkeiten waren gigantisch, über uns ein wunderschöner Sternenhimmel und die leuchtende Milchstraße … und mein Frauenhirn schaltete sich trotzdem ein, um wieder mal alles zu zerstören.

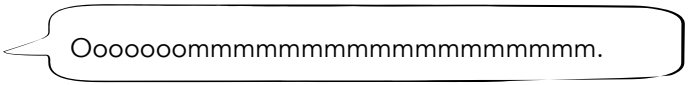
In jeder Frau schlummert er, dieser fiese Zerstörungsmodus. Sogar in Momenten, die zu schön sind, um wahr zu sein, mischt sich die innere Selbstzerstörerin ein. Ja, sie mischt sich ausgerechnet dann ein, wenn gerade alles perfekt läuft. Bis vor zwei Minuten hat dein aktueller Traummann dir noch deine Tasche getragen, dir einen schönen Tag beschert und jeden Wunsch von den Lippen abgelesen. Und du dachtest: Wow, es ist perfekt! Wäre da nicht das ABER. Denn gerade in solchen Momenten des allergrößten Glücks kann eine Kleinigkeit die innere Selbstzerstörerin auf den Plan rufen und alles zerstören. Sie sucht und findet immer irgendeinen Fehler! Es ist fast wie eine Sucht … Obwohl du deinen Traummann vor zwei Minuten noch heiraten wolltest, siehst du ihn jetzt durch den gnadenlosen und kritischen Filter deiner inneren Selbstzerstörerin.

Ich habe genau das auf der wunderschönen spanischen Insel La Gomera erlebt … Ich bin allein dahin gereist, um einfach mal ein bisschen abzuschalten und den Alltagsstress loszulassen. Eigentlich wollte ich einfach meine Ruhe haben, aber so ist es mit den Männern, die kommen immer dann, wenn man nicht nach ihnen sucht.

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

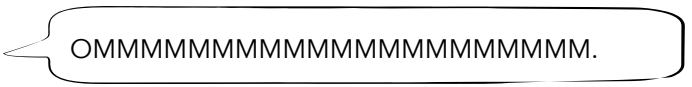
Ich sitze also total in mich versunken auf den warmen Steinen am Wasser und versuche, meine Gedanken zu sortieren, indem ich meditiere.

Was ich sage:



Was ich denke:
Fuck, was, wenn mir jemand die Tasche klaut, während ich hier so abschalte?

Was ich sage (etwas lauter):

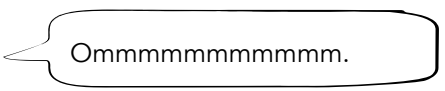


Was ich denke:
Hoffentlich beobachtet mich gerade niemand, während ich hier im Schneidersitz vor mich hin meditiere, und denkt sich: Was ist das denn für eine Verrückte?

Währenddessen merke ich, dass tatsächlich jemand hinter mir steht und mich beobachtet.

Was ich denke:
Also entweder ist es jemand, der meine Tasche klauen will, oder jemand, der denkt: Was macht die alte Verrückte hier? Ich reagiere lieber mal nicht und meditiere weiter.

Was ich sage (jetzt deutlich leiser):



© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

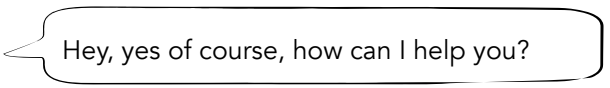
Dann höre ich, wie mich jemand in gutem Englisch anspricht und höflich fragt, ob er mich kurz stören darf.

Was ich denke:
Einmal im Leben will ich abschalten, und selbst das ist mir nicht gegönnt.

Ich drehe mich um …

Was ich denke:
Shit, der sieht gar nicht mal so schlecht aus. Er sieht sogar sehr gut aus.

Was ich sage:



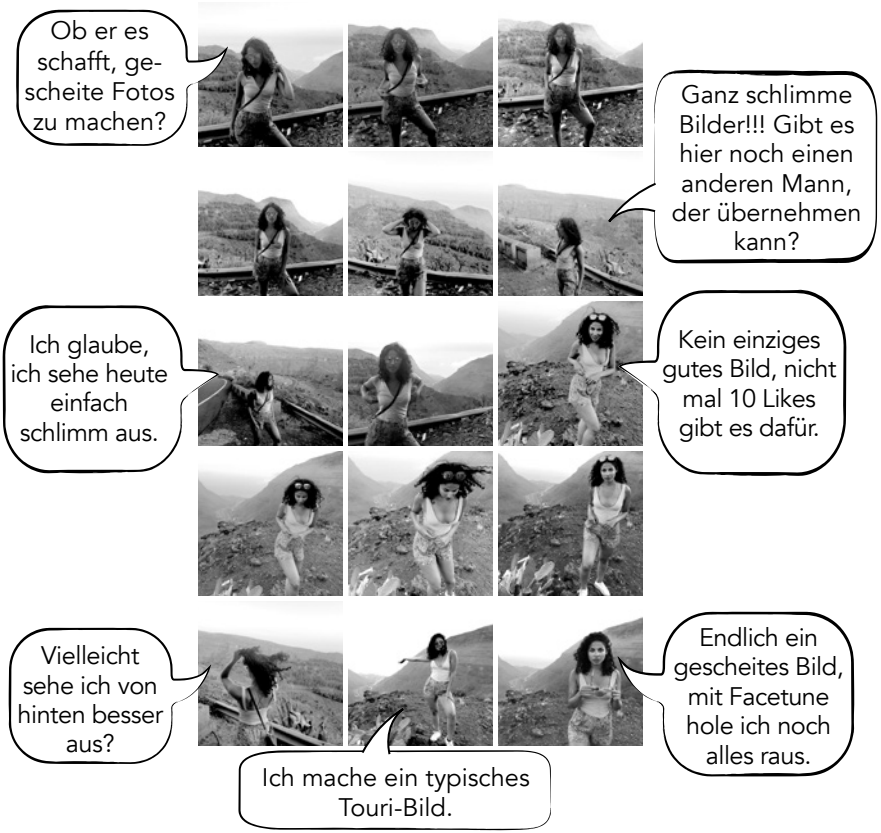
Was ich denke:
Meine Beine sind nicht richtig rasiert, meine Fingernägel rausgewachsen und über meine Füße will ich gar nicht nachdenken. Ich habe kein Make-up drauf, aber Gott sei Dank eine riesige Sonnenbrille an. Ich muss jetzt so tun, als würde ich super Englisch sprechen.

So lernte ich also Paolo kennen … Danach verbrachten wir sechs Tage zusammen.

Er mietete ein Auto, fuhr mit mir über die Insel, erzählte mir morgens schon, welche wunderschönen Plätze wir im Laufe des Tages besuchen würden. Nach ein paar Tagen voller (überwiegend) schöner Erlebnisse wollte er mir den höchsten Berg der Insel zeigen. Alles war super organisiert und geplant. Das Auto hatte er extra vollgetankt und die beste Playlist auf Spotify zusammengestellt (während ich diese Zeilen gerade schreibe, will ich ihn auf einmal wieder heiraten!). Die Route war genauestens festgelegt und er bot mir an, in dieser Naturkulisse ein paar Fotos von mir zu machen (und wir alle wissen, dass mit »ein

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

paar Fotos« bei uns Ladys etwa 789 934 Bilder gemeint sind). Spätestens bei diesem Angebot mit dem »Fotoshooting« hatte er mich. Nach einer perfekten Fahrt über die Insel mit geiler Musik und richtig guter Laune wanderten wir also diesen Berg hoch, hatten einen echt guten Tag zusammen und machten unzählige Fotos von mir … Hier ein kleiner Eindruck davon für dich – ein Screenshot direkt von meinem Handy (fast alle Frauen haben eine solche Ansammlung von Fotos auf ihrem Handy oder sind so gut strukturiert, dass sie die schlechten sofort rauslöschen):

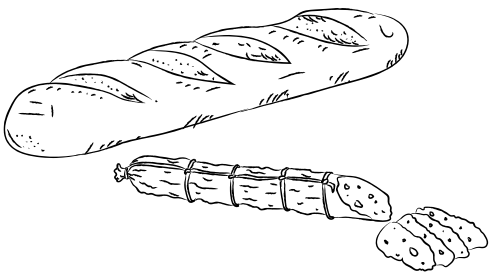


Auf dem Rückweg hielt er an einem wunderschönen Aussichtspunkt an und schlug mir vor, ein spontanes Nachtpicknick zu machen und

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

dabei den Sternenhimmel anzuschauen. Wir stiegen also aus und setzten uns auf diesen Hügel. Von dort aus konnte man den Sternenhimmel so klar sehen, als wären die Sterne nur 100 Meter entfernt. Eine beruhigende, magische Stille. Ich war so präsent in diesem schönen Moment und fühlte mich sehr angezogen von ihm. Die Weite der Landschaft, die Berge, die mit purer Energie gefüllt waren, all das ließ meine Alltagsprobleme in Deutschland klitzeklein aussehen. Ich gab mir in diesem Moment selbst ein Versprechen. Nie wieder wollte ich mich über Kleinigkeiten aufregen und davon aus der Fassung bringen lassen.

Es war zu schön, um wahr zu sein. Bis Folgendes passierte …



Er packte das mitgebrachte Essen aus. Ein Stück trockenes Baguette und eine halbe Salami am Stück. Ich wusste nicht, welches diese beiden Produkte trockener war. Die Salami und das Brot haben sich um den ersten Platz gebattelt:

Baguette: »Ey Bruder, ich stand schon länger draußen!«

Salami: »Nein, Bruder! Ich! Ich topp dich locker in Trockenheit.«

Baguette: »Ey, einen der beiden werde ich heute sicher vergiften!«

Salami: »Du bist Brot, du kannst die nicht vergiften. Ich bin abgestandenes Fleisch. Ich übernehme das!«

Paolo schaute mich megahappy an und fragte siegessicher: »Willst du ein Stück?«

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Und ich dachte mir währenddessen: *Das ist nicht sein Ernst! Er weiß ganz genau, dass ich Vegetarierin bin, und nimmt ernsthaft Salami mit? Was soll ich damit?*

Ich: »Neee, ich habe nicht so Hunger.« Magengrummel.

Er antwortete mit nur einem einzigen Wort, das für mich alles zerstörte. Ich konnte es nicht fassen und war sprachlos.

Er: »Okay.« Und stopfte sich hungrig den Mund voll.

Ab diesem Moment war es für mich vorbei.

Was in meinem Kopf vorging: *Er nimmt es jetzt also einfach so hin, dass ich den ganzen Tag nichts gegessen habe und ihm jetzt zusehen muss, wie er genüsslich sein furztrockenes Salamibrot isst? Okay, ich meine, wir sind zwar hier mitten in der Pampa auf einer mehr oder weniger einsamen Insel und weit und breit gibt es keine Möglichkeiten, mir etwas zu holen … Aber wäre er ein richtiger Mann, würde er dafür sorgen, dass ich sofort etwas zu essen bekomme! Egal, wie weit er fahren muss. Vegetarisches Essen meiner Wahl. Und selbst wenn er irgendwo Algen für mich suchen oder Getreide für mich ernten muss. Es ist seine verdammte Aufgabe, für mich zu sorgen.*

Ich so zu ihm (passiv-aggressiv): »Lass es dir schmecken! Guten Appooooooo!« (Extra laaaaang gezogen, um meine Megawut zu überspielen.)

Er: »Ich liebe Salami und Brot!« Mampf, schmatz.

Was ich in dem Moment gedacht habe: *Hoffentlich bleibt es dir im Hals stecken!*

Was ich zu ihm gesagt habe: »Salami ist nicht so meins, weil ich ungern Tiere esse.«

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Was er mir geantwortet hat: gar nichts.

Schmatzen. Pause. Schlucken.

Ich: »Du, ich bin Vegetarierin, das weißt du doch. Ich esse ja kein Fleisch – und das übrigens schon seit über vier Jahren.«

Er: keine Reaktion. Weiteressen.

Was in meinem Kopf vorging: *Du unaufmerksames Monster gehst nicht mal darauf ein und denkst darüber nach, wie du deinen Fehler wiedergutmachst oder wie die armen Tiere für deine Salami gequält wurden, und frisst einfach weiter. Du bietest mir nicht mal etwas von deinem Brot an, obwohl das Brot vegetarisch ist.*

Mit jedem Bissen, den er nahm, wurde ich wütender auf ihn. Dass er davor den ganzen Tag dafür gesorgt hatte, dass es mir supergut ging, war plötzlich so was von egal und unbedeutend.

Im Nachhinein sitze ich jetzt hier und checke beim Schreiben wieder mal, dass der arme Kerl einfach nicht so kompliziert dachte wie ich als Frau. Er ging ja davon aus, dass, wenn ich »Neee, ich habe nicht so Hunger« sage, das auch wirklich bedeutet, ich bin nicht hungrig. Ich habe ihm keine klare Ansage gemacht wie:

> Gib mir was von dem Brot, auch wenn es total trocken ist.

Oder:

> Das mag ich nicht, aber ich habe Riesenhunger. Meinst du, du kannst mir etwas anderes besorgen?

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Wie dem auch sei, danach habe ich ganze zwei Tage gebraucht, um mich von seiner Brot-Aktion zu erholen, und ihn von meiner Erkönnte-der-Richtige-sein-Liste gestrichen. Wir sind Freunde geworden. Die Idee mit dem Picknick war ja wirklich total süß, der Sternenhimmel dazu wunderschön und auch das Fotoshooting superspaßig.

So geht es mir leider viel zu oft als Frau: Tausende Dinge können passen und dann ist da eine einzige Kleinigkeit, die mir den Moment versaut, weil meine Gedanken nur noch um diesen einen Fehler kreisen. Danke, innere Selbstzerstörerin!

Frauen sagen nicht, was sie wollen

Wir Frauen sagen nicht, was wir wollen. Wir deuten es höchstens an und erwarten dann vom Gegenüber, dass es unsere Wünsche errät. Damit können wir es Männern so was von schwer mit uns machen!

Müssen wir, wenn wir etwas wollen, es auf eine derart verschlüsselte Art und Weise codieren, dass nicht mal die Geheimdienstmitarbeiter der CIA dahinterkämen? Warum können wir es den Männern nicht einfacher mit uns machen?

Ein klassisches Beispiel, das jede Frau (und vermutlich inzwischen auch jeder zweite Mann) kennt, ist: Wenn es draußen kalt ist, sagen wir Frauen nicht: »Kannst du mir bitte deine Jacke geben? Ich friere!« Wir wollen, dass er es selbst spürt! Wenn er das nicht schafft, frieren wir lieber und nehmen eine Blasenentzündung in Kauf. Wir sagen nicht, was wir brauchen. Wir deuten es oft noch nicht mal an! Aber dann sind wir stinksauer, weil der Mann nicht checkt, was mit uns los ist. Wieso kann eine Frau nicht einfach sagen, dass ihr kalt ist und sie seine Jacke haben möchte?

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Wir sagen eher so was wie: »Krass, es wird ja immer frischer!«

Was wir dabei denken: *Der soll mir seine Jacke anbieten.*

Was der Typ denkt: *Ja, ist echt kälter geworden.*

Was der Typ sagt: »Ja, ist echt kälter geworden.«

Was wir denken: *Wenn er ein richtiger Mann wäre, würde er mir seine Jacke anbieten. Er würde für mich frieren. Wenn er nicht einmal für mich frieren kann, wie kann er dann nachts einen Einbrecher in die Flucht schlagen?*

Ich weiß, das ergibt keinen Sinn, aber so sind wir Frauen eben.

Wenn wir eines Tages mit dem Mann zusammengezogen sind, ein Einbrecher uns gefesselt und alles geklaut hat, platzt es aus uns heraus: »Ich hätte es wissen müssen, als du mich damals hast frieren lassen!«

© 2021 des Titels »Was Frauen denken, aber nicht sagen« von Negah Amiri (ISBN 978-3-96905-070-5)
by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die Männer sind überfordert mit uns Frauen

> „Der Versuch, eine Frau zu verstehen, ist so, wie eine Sprache zu lernen, bei der sich alle zwei Minuten die Grammatik verändert."

Wir Frauen vergessen nichts. Wir sammeln Erinnerungen und stauen Emotionen an. Bis wir irgendwann komplett explodieren und alles an den Männern auslassen. Und die denken sich dann: Die Alte ist verrückt!

Doch sind wir das? Sind wir wirklich »verrückt«? Ich behaupte: Nein, sind wir nicht, wir ticken einfach völlig anders. Ich habe tatsächlich mal irgendwo gelesen, dass der Grund für unsere Verschiedenheit in unserer unterschiedlichen Gehirnstruktur liegt. Dieselben Bereiche des Gehirns sind bei Männern und Frauen unterschiedlich ausgeprägt. Bei uns Frauen sind einige etwas größer als beim anderen