

Rollo Tomassi

Der
rationale
Mann

Positive Männlichkeit

Aus dem englischen Original: The Rational Male

Rollo Tomassi

Der
rationale
Mann

Positive Männlichkeit

Aus dem englischen Original: The Rational Male

Impressum

Copyright © 2025 Rollo Tomassi
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN: 9789403808444

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags und Autors untersagt.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor sorgfältig geprüft und verifiziert. Die Informationen in diesem Buch werden jedoch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages oder Autors zur Verfügung gestellt. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe liegt beim BEG Verlag,
Luzern

Inhaltsverzeichnis

Anmerkung	8
Vorwort.....	9
Kapitel 1 - Die Grundlagen.....	14
Es gibt nicht die EINE Person	14
Die Kardinalregel für Beziehungen	21
Wahrheit über Macht	23
Die Dynamik des Verlangens	27
Vorstellungskraft	29
Schemata für die Paarung	31
Puffer	36
Kompensation.....	40
Alpha.....	43
Die Definition von Alpha.....	46
Der Ursprung von Alpha	49
Der kontextuelle Alpha	54
Kapitel 2 - Teller-Theorie	58
Teller-Theorie I - Überfluss und Knappheit	58
Teller-Theorie II - Nicht-Exklusivität	62
Teller-Theorie III - Übergang.....	67
Teller-Theorie IV - Monogamie als Ziel.....	73
Teller-Theorie V - Spiel der Frauen.....	76
Teller-Theorie VI - Knappheit und Überfluss	79
Kapitel 3 - Plugged In – Systemtreu.....	82
Der Durchschnittlich Frustrierte Trottel	82
Freunde spielen	85
Loslassen von unsichtbaren Freunden	89
Weißer Ritter	91
Das Belohnungssystem	93
Das Retter-Schema	96
Freundschaften zwischen Geschlechtern	99
Kapitel 4 - Unplugging – Loslösen vom System	103
Zerstreuung der Magie	103
Identitätskrise	105
Traumfrauen und Kinder mit Dynamit	110
Den Beta töten	112
Wertschätzung.....	119
Traumtöter	122

Habe ein Aussehen	126
Die 5 Stufen vom Loslösen.....	129
Der Bittere Geschmack der Roten Pille	130
Kapitel 5 - Spiel	134
Die Evolution des Spiels.....	134
Regeln umschreiben	141
Navigieren auf dem sexuellen Markt.....	146
Sei Du selbst.....	152
Der Nette Typ – Trottel Spektrum	156
Beta Spiel	160
Der Pheromonale Beta	164
Schreckens-Spiel	168
Das Meta-Spiel.....	172
Kapitel 6 - Kommunikation	176
Das Medium ist die Nachricht.....	176
Verstehe es einfach	180
Dijo Sin Hablar	184
Informationen aus erster Hand	185
Qualitäten des Prinzen.....	188
Kapitel 7 - Soziale Konventionen	195
Operative Soziale Konventionen.....	195
DFT Soziale Konventionen	201
Paradox der Bindung	206
Bitterer Misogynist	208
Kapitel 8 - Hypergamie	213
Die Austauschbaren	213
Kriegsbräute.....	216
Mrs. Hyde.....	219
Der Hypergamie ist Alles Egal	224
Beziehungsgerechtigkeit.....	225
Die Hypergamie-Verschwörung.....	229
Frauen & Reue	232
Das Haustier	235
Kapitel 9 - Die Eisernen Regeln von Tomassi	239
Eiserne Regel I.....	239
Eiserne Regel II.....	243
Eiserne Regel III.....	245
Eiserne Regel IV	252

Eiserne Regel V	255
Eiserne Regel VI	259
Eiserne Regel VII	264
Eiserne Regel VIII	265
Eiserne Regel IX	269
Kapitel 10 - Mythologie	273
Der Mythos des Alten Einsamen Mannes	273
Der Mythos über Frauen und Sex.....	275
Der Mythos vom Guten Mädchen	279
Der Mythos der biologischen Uhr	282
Der Mythos über Männliches Aussehen	285
Der Mythos vom Weiblichen SMW	289
Von Liebe und Krieg.....	294
Kapitel 11 - Der Weibliche Imperativ	299
Die Weibliche Realität	299
Die Weibliche Mystik.....	305
Die Mauer	307
Die Bedrohung.....	311
Positive Maskulinität vs. Gleichberechtigung.....	314
Nachwort	317

Anmerkung

Liebe Leserinnen und Leser,

Dieses Buch polarisiert – es bietet eine außergewöhnliche Perspektive auf die Beziehungen zwischen Mann und Frau sowie auf zwischenmenschliche Dynamiken im Allgemeinen. Die behandelten Themen regen zum Nachdenken an und werden oft kontrovers diskutiert.

Wichtiger Hinweis des Verlags, bevor Sie dieses Buch lesen:

Dies ist bereits die dritte Auflage der deutschsprachigen Version. Wir haben uns Ihr Feedback zu Herzen genommen und die Übersetzung überarbeitet. Das Ziel von Rollo Tomassi ist, mit diesem Buch seine Ideen neben Manosphäre-Begeisterten auch denjenigen zugänglich zu machen, die noch nichts von der Community gehört haben.

Natürlich sind wir uns bewusst, dass viele Leserinnen und Leser mit den Fachbegriffen des englischen Originals bereits vertraut sind und sich daher möglicherweise nicht in jedem Fall mit den eingedeutschten Varianten identifizieren. Dennoch entspricht es der Intention des Autors, dass dieses Werk einsteigerfreundlich bleibt und ohne ständiges Nachschlagen von Begriffen und Abkürzungen verständlich ist. Da viele Fachbegriffe aus dem Englischen im Deutschen keine feste Übersetzung haben, haben wir uns für eine möglichst einheitliche und gut lesbare Lösung entschieden.

Zusätzlich haben wir einige Erläuterungen eingefügt, die das Verständnis der Inhalte erleichtern. Diese Ergänzungen sind im Original nicht enthalten. Da das englische Werk ursprünglich als Teil einer wissenschaftlichen Arbeit verfasst wurde, ist es sprachlich anspruchsvoll. Bei der deutschen Übersetzung haben wir darauf geachtet, den Lesefluss zu vereinfachen, ohne die Kernaussagen zu verfälschen. Besonders akademische Passagen wurden bewusst in ihrem ursprünglichen Stil belassen, um die Gedanken des Autors möglichst originalgetreu wiederzugeben.

Wir bitten Sie, dies beim Lesen zu berücksichtigen und gegenseitiges Verständnis aufzubringen – sowohl für diejenigen, die eine möglichst nahe am Original orientierte Sprache bevorzugen, als auch für jene, die einen leichteren Zugang zum Thema suchen. Unser Anliegen ist es, dass alle Leserinnen und Leser an diesem Buch Freude haben und daraus wertvolle Erkenntnisse gewinnen können.

Der BEG-Verlag wünscht viel Spaß und aufschlussreiche Momente beim Lesen!

Vorwort

Im Januar 2001, im reifen Alter von 32 Jahren, schrieb ich mich zum ersten Mal in meinem Leben an einer staatlichen Universität ein. Meine relativ späte Immatrikulation war das Ergebnis einer Jugend, in der ich mich mehr auf mein Leben als junger Rockstar und weniger auf Bildung konzentrierte. Aber diese Jahre forderten ihren Tribut und in mir breitete sich ein Gefühl der Unvollständigkeit aus. Dieses Gefühl war der Grund, dass ich mein Leben änderte und versuchte, das nachzuholen, was ich in meiner Jugend verpasst hatte.

Im Nachhinein bin ich froh, dass ich wieder zur Schule gegangen bin. Besser spät als nie, denn so habe ich den wahren Wert einer guten Bildung erkannt. Ich erinnere mich, dass die 10 Jahre jüngeren Männer in meiner Klasse sagten: „Wozu soll ich diesen Scheiß lernen? Das wird mir später im Job sowieso nichts nützen.“ Ich bin mir sicher, dass ich mit 22 genauso gedacht hätte, wenn ich nicht damit beschäftigt gewesen wäre, den nächsten Bandauftritt in Hollywood zu spielen. Ich hätte nie zu schätzen gelernt, wie wertvoll es ist, ein gebildeter Mensch zu sein. Ein guter Job ist ein konkretes Ziel, um sich zu verbessern, aber sich in vielen Bereichen weiterzubilden und zu lernen, wie man lernt, ist eine Belohnung für sich.

Ich habe zwar nicht an einer „Universität der freien Künste“ studiert, aber ich habe einen Abschluss in Kunst. Nachdem ich jedoch mein ganzes Berufsleben lang in den Bereichen Design, Werbung, Marketing und Branding gearbeitet hatte, wusste ich, dass mein Nebenfach (oder später mein Hauptfach) Psychologie sein würde. Mein anfängliches Interesse an der Psychologie beruhte auf dem Wunsch nach einem besseren Verständnis für die oft schwierigen Persönlichkeiten, mit denen ich in meinem Beruf zu tun hatte. Deswegen waren Persönlichkeitsstudien und Verhaltensforschung für mich eine logische Ergänzung meines Studiums. Vieles von dem, was ich in diesem Buch zusammengetragen habe, resultiert aus über 10 Jahren der Anwendung meines Wissens auf die Geschlechterdynamik zwischen Mann und Frau. Doch nicht nur meine eigenen Erfahrungen sind in dieses Buch eingeflossen, sondern auch die von Millionen von Männern auf der ganzen Welt, dank meines Online-Blogs „The Rational Male“ (dt. der rationale Mann).

Zusammenhänge erkennen

Während meines Psychologiestudiums habe ich mich ganz selbstverständlich von der Verhaltensforschung angezogen gefühlt. Von der Seite der Psychologie, die viele mit „auf der Couch liegen und über Emotionen reden“ verbinden, habe ich mich eher ferngehalten. Stattdessen habe ich mich einem sehr viel konkreten Ansatz der Verhaltensforschung zugewandt, der sich mit dem Verhalten und den zugrundeliegenden Motivationen beschäftigt.

Einer der wichtigsten Grundsätze des Game-Awareness-Prinzips (Bewusstsein über die Verführungskunst) besteht darin, eine Frau aufgrund ihrer Handlungen und ihres Verhaltens einzuschätzen, nicht aufgrund ihrer Worte oder angedeuteten Absichten. Dieses Prinzip beruht auf dem Kardinalprinzip der Verhaltensforschung: Das Verhalten ist der einzige zuverlässige Beweis für die Motivation. So können auch unterbewusste Intentionen sich direkt auf das Verhalten auswirken, auch wenn das der/dem Handelnden gar nicht bewusst ist. Mit anderen Worten: Manchmal machen wir einfach etwas und wissen überhaupt nicht, warum.

Diese Verhaltensgrundlage war das erste Thema, das ich in der Psychologie bezüglich der Gender-Dynamiken näher betrachtete. Das erste Mal kam ich mit dem Thema in Berührung, als ich, etwa ein oder zwei Jahre vor meiner Einschreibung, aktiv in einigen Online-Foren gepostet hatte und versuchte, jungen Männern bei ihren „Frauenproblemen“ zu helfen.

Ursprünglich hatten diese Foren nichts mit der späteren „The Rational Male-Community“ zu tun und orientierten sich auch nicht an sozialen Dynamiken. Ich hatte zwar von frühen Pick-Up-Artists (dt. Verführungskünstlern) wie „Mystery“ und einigen anderen gehört, aber sie verbreiteten nichts, was ich nicht schon aus meinen freizügigen Zwanzigern als Rockstar kannte. Ich war mehr daran interessiert, den Männern zu helfen, nicht die gleichen Fehler bei Frauen zu machen, die ich auch gemacht hatte.

Aber ich hatte ständig das Gefühl, dass es eine klare Verbindung gab – zwischen dem, was diese Jungs erlebten, den Ideen der PUAs (Pick-Up-Artists) und der Verhaltenspsychologie, mit der ich mich immer intensiver auseinandersetzte. Die durchschnittlichen Beta-Typen, die sich mit ihren Freundinnenproblemen herumquälten, und die Verhaltensgrundlagen, auf denen die PUA-Techniken basierten, hatten eine gemeinsame Wurzel in der Psychologie.

Etwa zu dieser Zeit trat ich der Online-Community SoSuave.com bei. Dieses Forum sollte zu meinem Testgelände werden, um die Zusammenhänge, die mir nach und nach bewusst wurden, zu erforschen. Ich wollte meinen Kollegen und Lehrern klarmachen, dass Beziehungen zwischen den Geschlechtern auf einem – manchmal strikten – verhaltenspsychologischen Prinzip beruhen. Dabei erstaunte es mich immer wieder, dass ausgerechnet die Professoren, die Verhaltenspsychologie als harte Wissenschaft vertraten, am heftigsten gegen das argumentierten, was ich ihnen vor Augen führte.

Damals konnte ich nicht nachvollziehen, warum es ihnen so schwerfiel, diese Zusammenhänge zu sehen und die unbequemen Schlüsse zu ziehen, die für mich offensichtlich waren. Heute verstehe ich es – und am Ende dieses Buches werden Sie es auch verstehen. Damals war mir noch nicht bewusst, wie sehr der weibliche Imperativ und der romantische Idealismus ihre Bereitschaft, meine Vorschläge ernst zu nehmen, beeinflussten, selbst wenn sie an eine strenge Verhaltenswissenschaft glaubten.

Ich wollte meine Nachforschungen und Gedanken in einem Umfeld teilen, das Raum für Diskussionen bot. Ich suchte nach neuen Perspektiven und wollte herausfinden, ob andere Männer bereits über Ideen nachgedacht hatten, die mir entgangen waren. Dieses Umfeld fand ich im Forum SoSuave, das für mehr als zwölf Jahre mein Ort für Austausch und Inspiration war. Viele der Konzepte in diesem Buch sind das Ergebnis dieser langen Zeit – geprägt von Diskussionen, kritischer Prüfung und stetiger Weiterentwicklung. Trotzdem ermutige ich Sie weiterhin, diese Ideen zu hinterfragen. Keine von ihnen ist in Stein gemeißelt oder nicht weiter ausbaubar.

Dieses Buch enthält die weiterentwickelten Kernideen, die ich ursprünglich in meinem Blog The Rational Male (therationalmale.com) festgehalten habe. Der Blog entstand 2011 auf Wunsch meiner Leser aus verschiedenen Männerforen und Blogs dieser „Manosphäre“. Als der Blog innerhalb eines Jahres unerwartet populär wurde, war klar, dass es ein Buch brauchte. Viele neue Leser suchten eine Übersicht über die Grundprinzipien, während ich bereits weiterführende Themen behandelte. Dieses Buch bietet nun genau das: eine Basis, um die zentralen Ideen besser zu verstehen und darauf aufzubauen.

Für dieses Buch habe ich die Blogbeiträge aus dem ersten Jahr von The Rational Male überarbeitet und angepasst. Dabei habe ich die meisten Begriffe und Abkürzungen beibehalten, die für den Blog typisch sind, wie etwa „SMW“ für den sexuellen Marktwert (engl.: sexual market value), die auch in der „Manosphäre“ häufig verwendet werden. Es wurde darauf

geachtet, dass diese Begriffe im Laufe des Buches an die deutsche Sprache angepasst und klar definiert werden, damit sie für jeden verständlich sind.

Viele der Konzepte, die ich hier bespreche, entstanden aus Fragen meiner Leser – oft von Kommentatoren, die dank ihrer Online-Benutzernamen anonym bleiben. Dabei spielt es keine große Rolle, wer eine Idee eingebracht oder ihr widersprochen hat. Wichtiger ist, sich auf das Konzept selbst zu konzentrieren und seine Bedeutung zu verstehen.

Bevor Sie mit dem Lesen beginnen

Der Hauptgrund, warum ich *The Rational Male* als Buch zusammengefasst habe, war eine Leserin namens Jaquie. Sie war eine ältere, verheiratete Frau, die großes Interesse an den Konzepten zeigte, die ich über die Dynamik zwischen den Geschlechtern beschrieben hatte. Jaquie war zwar nicht mein typisches Publikum, aber sie wandte sich an mich, weil sie die Ideen besser verstehen wollte – nicht für sich, sondern um ihrem Sohn zu helfen. Er stand kurz davor, eine Frau zu heiraten, bei der sie überzeugt war, dass sie ihm langfristig schaden würde. Jaquie sagte: „Ich wünschte, Sie hätten all das in einem Buch zusammengefasst, das ich ihm geben könnte. Er ist ein klarer Beta und wird sehr beeinflusst, aber ein Buch würde er lesen.“

Deshalb habe ich beschlossen, dieses Buch für den Sohn von Jaquie herauszugeben. In diesem Sinne muss ich Sie als Leser bitten, offen an die Inhalte heranzugehen, bevor Sie sich eine Meinung bilden.

The Rational Male hat mittlerweile Millionen von Lesern weltweit erreicht. Vielleicht haben Sie das Buch gekauft, weil Sie die Konzepte schon aus dem Blog kennen und es als Nachschlagewerk oder zum Weitergeben an Freunde verwenden möchten. Ein gedrucktes Buch hat eine Wirkung und Glaubwürdigkeit, die Blogs oder Online-Artikel oft nicht erreichen. Wenn Sie also mit meinen Ideen vertraut sind, ermutige ich Sie, das Buch weiterzugeben oder es Menschen zu leihen, die davon profitieren könnten.

Falls Sie jedoch neu auf *The Rational Male* stoßen, vielleicht durch einen Freund oder einen Angehörigen, und bisher nichts von der „Manosphäre“ oder den hier beschriebenen Ideen gehört haben, dann möchte ich Sie ausdrücklich bitten, das Buch mit einem offenen Geist zu lesen.

Ich weiß, „öffnen Sie Ihren Geist“ klingt nach einer abgedroschenen Floskel, fast wie etwas, das man von einer religiösen Sekte hören würde. Wir alle

halten uns gerne für rational, kritisch denkend und offen für neue Perspektiven. Doch dieses Buch fordert Sie dazu auf, sich ehrlich damit auseinanderzusetzen – mit dem Ziel, neue Einsichten zu gewinnen, die vielleicht nicht immer bequem sind.

Ich möchte Sie bitten, Ihre Vorurteile über Geschlechter beiseitezulegen, während Sie dieses Buch lesen. Die Konzepte, die ich hier vorstelle, sind radikal und könnten Ihre Sicht auf Männer, Frauen, ihre Interaktionen und die gesellschaftlichen Strukturen, die um diese Beziehungen herum entstanden sind, infrage stellen. Manche dieser Ideen werden Ihnen völlig widersprüchlich erscheinen, während andere bei Ihnen einen „Aha!“-Moment auslösen könnten. Einige werden Ihre bisherigen Überzeugungen herausfordern, wie Männer und Frauen miteinander umgehen sollten, andere könnten Ihre persönlichen Erfahrungen bestätigen. Nicht alles davon ist angenehm – einige Dinge sind sogar ziemlich unbequem.

Vielleicht werden Sie anfangs denken, ich sei ein Frauenfeind. Das liegt daran, dass es oft die reflexartige Reaktion auf solche Themen ist, die viele von uns verinnerlicht haben. Für manche Leser wird es wie eine Bestätigung erscheinen, vielleicht sogar eine Erklärung für persönliche Enttäuschungen, etwa eine gescheiterte Beziehung. Aber ich bitte Sie, meine Ideen losgelöst von persönlichen Gefühlen zu betrachten und sie nicht durch eben diese leiten zu lassen. Das ist viel verlangt, ich weiß, aber es lohnt sich.

Es ist möglich, dass Sie mich sowohl lieben als auch hassen werden. Vielleicht denken Sie: „Das trifft in meinem Fall nicht zu, weil...“ oder Sie erkennen: „Das ist wirklich eine völlig neue Perspektive.“ Lassen Sie mich klarstellen: Ich bin weder Psychologe noch Verführungskünstler (PUA), Männerrechtsaktivist oder Motivationsredner. Ich bin einfach jemand, der bestimmte Zusammenhänge erkannt hat und Sie einlädt, diese Verbindungen selbst zu erforschen.

„Warum tun mir die Augen weh?“

„Sie haben sie noch nie benutzt.“

Kapitel 1 - Die Grundlagen

Der Mythos der Seelenverwandtschaft Es gibt nicht die EINE Person

ONEitis:

ONEitis beschreibt eine übersteigerte romantische Besessenheit von einer einzigen Person. Oft bleibt diese Zuneigung unerwidert, begleitet von einer völlig unrealistischen Idealisierung der betreffenden Person. Der Begriff setzt sich aus dem englischen Wort „one“ (Eins) und dem Suffix „-itis“ zusammen, das oft für übertriebenes oder krankhaftes Verhalten steht.

ONEitis ist wie eine mentale Lähmung: Sie stoppen Ihre persönliche Entwicklung, stehen still und hören auf, Sie selbst zu sein.

Die Wahrheit ist, es gibt nicht die eine Person. Die Idee des „Seelenverwandten“ ist ein Mythos. Es gibt gute und schlechte Partner, aber niemand ist Ihr einziger „richtiger“ Lebenspartner. Menschen, die diesen Mythos propagieren, haben oft eigene Interessen – sie wollen etwas verkaufen, sei es ein Buch, einen Film oder eine romantische Illusion. Tatsächlich gibt es viele potenziell passende Menschen für jeden von uns. Sprechen Sie mit geschiedenen oder verwitweten Menschen, die später erneut geheiratet haben. Sie haben oft eine andere Perspektive: Der „gegläubte Seelenverwandte“ ist nicht zwingend die einzige Liebe ihres Lebens.

Das ist es, was die Menschen am Mythos der Seelenverwandtschaft stört. Es ist diese Fantasie, die wir alle zumindest in gewisser Weise mit der Idealisierung teilen – dass es EINEN perfekten Partner für jeden von uns gibt, und sobald sich die Planeten ausrichten und das Schicksal seinen Lauf nimmt, werden wir wissen, dass wir füreinander „bestimmt“ sind. Das macht sich zwar gut in romantischen Komödien – aber als Lebensplanung ist es unrealistisch. Im Gegenteil, diese Überzeugung kann lähmend wirken und uns davon abhalten, das Leben tatsächlich zu leben.

Interessanterweise halten sich gerade Männer, die in anderen Bereichen des Lebens pragmatisch und analytisch denken, oft hartnäckig an diese romantische Idee. Dieselben Männer, die den Wert von Psychologie, Biologie, Soziologie oder Wirtschaft verstehen, scheinen ihre Logik aufzugeben, wenn es um Beziehungen geht. Sie klammern sich an die Überzeugung, dass es „die Eine“ geben müsse, obwohl es zahllose potenzielle Partner gibt, die ihre Erwartungen erfüllen oder übertreffen könnten.

Doch warum fällt es so schwer, diesen Mythos loszulassen? Vielleicht, weil es das Ego verletzt. Der Gedanke, dass der Glaube an „die Eine“ falsch sein könnte, fühlt sich bedrohlich an – fast wie die Erkenntnis für einen tief religiösen Menschen, dass „Gott nicht existiert“. Für viele ist die Idee, dass es keine „Eine“ gibt oder vielleicht mehrere „Einsen“, die für sie infrage kommen, schlicht zu unangenehm.

Unsere westliche romantische Kultur hat uns tief geprägt, mit der Vorstellung, dass wir auf den perfekten Partner warten müssen. Aber diese Prämisse hält uns oft davon ab, die Realität anzunehmen: Liebe und Partnerschaft sind vielschichtiger, und es gibt viele Wege, Erfüllung zu finden.

Ich glaube, ONEitis wird oft falsch verstanden. Es ist wichtig, zwischen einer gesunden Beziehung – die auf gegenseitigem Respekt und Sympathie basiert – und einer einseitigen, obsessiven ONEitis-Beziehung zu unterscheiden. Viele Männer haben mich gefragt, ob man ONEitis nicht einfach als echte Monogamie ansehen kann, weil sie nach einer Bestätigung suchen, dass ihre starke Fixierung auf eine bestimmte Frau etwas Positives ist.

„Aber Rollo, was ist daran falsch, wenn ein Mann ONEitis für seine Frau oder Freundin empfindet? Schließlich ist sie doch die Eine für ihn, oder?“

Aus meiner Sicht ist ONEitis jedoch keine romantische Hingabe, sondern eine ungesunde psychologische Abhängigkeit. Sie ist das Ergebnis eines jahrzehntelangen Mythos von Seelenverwandtschaft, der tief in unser kollektives Bewusstsein eingewoben wurde. Erschreckend ist, dass ONEitis heute als normaler und sogar gesunder Teil von langfristigen Beziehungen oder Ehen angesehen wird.

ONEitis hat tiefe soziologische Wurzeln. Sie ist nicht nur ein individueller Glaube, sondern wird aktiv durch Medien, Musik, Literatur und Filme gefördert. Die Popkultur nutzt diesen Mythos und prägt uns mit der Idee, dass es den Einen oder die Eine gibt, die perfekt zu uns passt. Partnervermittlungen wie eDarling verstärken das, indem sie entsprechende Unsicherheiten ausnutzen. Sie versprechen Menschen, die verzweifelt nach ihrem „vorherbestimmten“ Partner suchen, dass sie die Lösung finden werden.

Dabei ist wichtig zu betonen, dass Männer von Natur aus eine Neigung zum Schutz, zur Versorgung und zur Semi-Monogamie haben. Das hat sowohl eine soziale als auch eine biologische Grundlage. Aber ONEitis ist kein

Nebenprodukt dieser natürlichen Dynamik. Vielmehr untergräbt sie genau die Mechanismen, die uns normalerweise dabei helfen würden, gesunde Beziehungen einzugehen.

ONEitis ist im Kern eine Unsicherheit, die außer Kontrolle gerät. Sie lähmt Menschen, wenn sie Single sind, und kann destruktiv werden, wenn sie sich in einer Beziehung mit der Person befinden, die sie idealisieren. Die gleiche neurotische Verzweiflung, die jemanden glauben lässt, dass sie nur mit dieser Einen glücklich sein können, hindert sie daran, toxische Beziehungen zu verlassen. Es ist das Gedankenspiel: „*Wie könnte ich jemals ohne diese Person leben?*“ oder „*Das ist meine EINE, ich muss nur mich selbst oder sie reparieren, damit unsere Beziehung perfekt wird.*“

ONEitis macht uns blind für Realität und gesunde Alternativen. Statt Liebe auf Augenhöhe fördert sie eine Abhängigkeit, die Beziehungen und persönlichem Wachstum oft mehr schadet, als dass sie hilft.

ONEitis beginnt mit der übermäßigen Idealisierung einer romantischen Beziehung. Diese Vorstellung basiert auf einem binären Alles-oder-Nichts-Denken: Der Glaube, es gäbe die EINE, eine perfekte Partnerin oder einen perfekten Partner, ist wie die Suche nach einer Nadel im Heuhaufen. Aber wie kann jemand mit dieser beschränkten Sichtweise ein gesundes Verständnis dafür entwickeln, was eine Beziehung tatsächlich ausmacht? Der Mythos von „Glücklich bis ans Lebensende“ wird immer wieder durch die Kosten und die Ernüchterung widerlegt, die mit der Suche nach der EINEN und dem damit verbundenen emotionalen Aufwand einhergehen.

Was passiert, wenn man den größten Teil seines Lebens in diese Illusion investiert hat, nur um zu erkennen, dass die Person, mit der man zusammen ist, nicht die EINE ist? Wie weit würde jemand gehen, um diese emotionale Investition zu schützen und nicht zuzugeben, dass sie auf falschen Überzeugungen basiert?

In einer ONEitis-Beziehung entsteht oft ein Ungleichgewicht. Einer der Partner, meist derjenige, der stärker in die Illusion investiert ist, wird irgendwann machtlos. Diese Machtlosigkeit führt dazu, dass der andere Partner unbewusst eine Dominanz entwickelt. Ein Beispiel dafür ist eine Frau, die sicher weiß, dass sie die einzige Quelle für die emotionale und körperliche Erfüllung ihres Partners ist – und genau diese Position weiter festigt. Diese Dynamik wird durch die ONEitis-Mentalität beider Partner noch verstärkt.

Für Männer, die glauben, dass ihre Beziehung – so toxisch sie auch sein mag – die Einzige ist, die sie je haben werden, ist dieser Glaube besonders lähmend. Ähnlich ist es bei Frauen. Deshalb schütteln wir oft den Kopf, wenn wir sehen, wie eine wunderschöne Frau immer wieder zu ihrem missbrauchenden und gleichgültigen Freund zurückkehrt. Sie glaubt, er sei „der Eine“ – ihre einzige Quelle von Sicherheit. Vielleicht bleibt sie wegen ihrer instinktiven Suche nach dem besten Partner (Hypergamie) bei ihm, doch wahrscheinlicher ist es der Mythos der Seelenverwandtschaft und die Angst, „den Einen“ zu verlieren, der sie emotional an sich bindet.

Macht bedeutet nicht Geld, Status oder Einfluss auf andere, sondern wie viel Kontrolle wir über unser eigenes Leben haben. Wer an die Idee der Seelenverwandtschaft glaubt, gibt ein Stück dieser Kontrolle ab. Stattdessen wäre es besser, zu verstehen, dass es „den Einen“ nicht gibt. Es gibt gute und schlechte Partner, aber niemanden, der alternativlos ist.

Die Religion des Seelenverwandten

Der Text, den Sie gerade gelesen haben, stammt aus einem meiner ersten Beiträge in dem SoSuave-Forum aus den Jahren 2003-04. Zu der Zeit war ich kurz davor, mein Studium abzuschließen. In einem meiner Psychologie-Kurse wurde mir der Irrglaube an die „EINE Person“ auf eindruckliche Weise bewusst.

Ich saß in einer Klasse voller jüngerer Studierender, die alle scharfsinnig und so intellektuell waren, wie man es von Mittzwanzigern erwarten kann. Irgendwann driftete die Diskussion zum Thema Religion. Viele erklärten, sie seien Agnostiker, Atheisten oder beschrieben sich als „spirituell, aber nicht religiös“. Ihre Begründung war meist, dass Religion und Glaube psychologische Konstrukte seien, die aus der Angst vor der Sterblichkeit entstehen und durch soziologische Dynamiken weiterentwickelt wurden.

Später drehte sich die Diskussion um das Konzept des „Seelenverwandten“. Der Professor erwähnte das Wort „Seele“ zwar nicht direkt, stellte aber die Frage in einer anderen Form: Er bat die Klasse, per Handzeichen zu zeigen, wer glaubte, „dass es da draußen einen besonderen Menschen für sie gibt“ oder wer Angst habe, „die EINE Person verpasst zu haben“. Fast alle hoben die Hand.

Das fand ich bemerkenswert. Obwohl sich die meisten von ihnen durch Rationalität und empirisches Denken von spirituellen Überzeugungen distanzieren wollten, äußerten sie nahezu einstimmig den Glauben an eine

idealisierte, karmische Verbindung zu einem besonderen Menschen – einem Konzept, das sie offenbar auf einer intimen Ebene akzeptierten.

Selbst Mitglieder von Studentenverbindungen und Frauen, die offensichtlich nicht an langfristigen Beziehungen interessiert waren, hoben die Hand und bekannten sich zu dem Glauben an die EINE Person. Während der Diskussion erklärten einige, was die EINE Person für sie bedeutete – mit teils sehr unterschiedlichen Vorstellungen. Viele gaben sogar zu, dass es sich dabei um eine Idealisierung handelt. Dennoch hielten fast alle an einem, rational betrachtet, unlogischen Glauben fest – sei es an eine „Vorbestimmung“ oder, bei den weniger spirituellen, an die Überzeugung, dass es einfach Teil des Lebens sei, einen wichtigen Menschen zu finden und dass es „jemanden für jeden“ geben muss.

Diese Diskussion war der Auslöser für eine meiner aufrüttelnden Erkenntnisse: Trotz aller Widrigkeiten haben die meisten Menschen das Gefühl, dass sie Anspruch auf die große Liebe ihres Lebens haben oder diese verdienen.

Statistisch und pragmatisch ist das völlig unrealistisch, aber der Glaube daran ist tief verwurzelt. Die „Disneyfizierung“ dieses Konzepts hat die Vorstellung von romantischer Liebe derart idealisiert und kommerzialisiert, dass sie fast religiöse Züge angenommen hat – sogar bei Menschen, die sich ausdrücklich als nicht-religiös bezeichnen. Die Shakespeare'sche Vorstellung von der EINEN Person, die Suche nach einer anderen Seele, die als unser perfektes Gegenstück vorherbestimmt ist, wurde über Generationen hinweg systematisch romantisiert und übertrieben.

Wie ich später noch näher erläutern werde, kann dieser Glaube tragische Konsequenzen haben. Manche Männer, die überzeugt sind, ihren „Seelenpartner“ verloren zu haben, geraten in tiefe Verzweiflung – mitunter bis hin zum Suizid.

Seelenverwandte Männer

Diese verzerrte Vorstellung vom Seelenverwandten-Mythos ist weitgehend das Ergebnis moderner gesellschaftlicher Normen, die stark von weiblichen Perspektiven geprägt sind. Die Angst, von unserem imaginären Seelenverwandten getrennt zu sein, oder die Furcht, den „perfekten EINEN“ unwiederbringlich verloren zu haben, treibt viele persönliche und

gesellschaftliche Unsicherheiten an, die sich überall in unserem sozialen Umfeld zeigen.

Ein Beispiel dafür ist der Mythos des einsamen alten Mannes. Diese Angst verliert einen Großteil ihrer Wirkung, wenn man den Seelenverwandten-Mythos hinterfragt. Die Angst vor Verlust und das Gefühl, dass Beziehungen gerecht oder „verdient“ sein müssten, erhalten erst dann Bedeutung, wenn die betroffene Person als prädestinierte EINE gesehen wird.

Der weibliche Imperativ hat früh die immense Macht erkannt, die der Seelenverwandten-Mythos auf Männer (und Frauen) ausüben kann, und hat diese Dynamik zur zentralen gesellschaftlichen Norm erhoben. Im Laufe der Zeit wurde die ursprüngliche Idee der Seelenverwandtschaft zunehmend so umgedeutet, dass sie Männer in eine bestimmte Rolle drängt und Erwartungen an sie stellt. Wenn Frauen als die „Seelenverwandten“ dargestellt werden – die ultimative Belohnung für einen bedürftigen, romantisch idealisierenden Mann –, entstehen zahlreiche Möglichkeiten, diese Macht auszubauen und auszunutzen.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Das ist kein teuflischer Plan einer geheimen weiblichen Verschwörung, die Männern den Seelenverwandten-Mythos einredet. Vielmehr haben Generationen von Männern, die in diesem Glauben erzogen wurden und ihn nie hinterfragt haben, aktiv dazu beigetragen, diese Ideologie weiterzugeben und zu festigen.

Seelenverwandte Frauen

Obwohl Hypergamie (fortlaufendes Suchen nach einem besseren Partner) eine wesentliche Rolle dabei spielt, wie Frauen ihren idealisierten Seelenverwandten definieren, sind auch sie nicht immun gegenüber der Ausnutzung dieser zentralen Angst. Auch wenn es eher ein unglückliches Nebenprodukt als eine direkte Manipulation ist, würde ich sagen, dass Hypergamie diese Neurose sogar verstärken kann. Eine „Alpha-Witwe“ kennt das Verlangen nach dem „entkommenen Alpha“ nur zu gut. Besonders dann, wenn sie langfristig mit einem pflichtbewussten „Beta-Versorger“ zusammen ist, dessen Status ihr untergeordnet ist, nachdem ihr eigener sexueller Marktwert gesunken ist.

Für Frauen stellt der Seelenverwandte die nahezu unerreichbare Kombination aus erregender Alpha-Dominanz und loyaler Fürsorge für ihre langfristige Sicherheit dar, die nur sie aus ihm heraus zähmen kann.

Hypergamie steht im Widerspruch zum Konzept der Seelenverwandtschaft, da sie nach immer besseren Optionen strebt, während Seelenverwandtschaft eine endgültige Bindung suggeriert. Hypergamie fragt: „Ist er der EINE? Ist er der EINE?“ und der Seelenverwandte-Mythos antwortet: „Er MUSS der EINE sein, er ist dein Seelenverwandter, und davon gibt es NUR einen.“

Das Mysterium aufbauen

Das Konzept des Seelenverwandten treibt Männer und Frauen dazu, es für sich selbst verwirklichen zu wollen – selbst unter ungünstigen Bedingungen.

Wir wollen unsere intimen Beziehungen in das Ideal der Seelenverwandtschaft einfügen, um die damit verbundene Angst zu lindern und das Problem zu lösen. Oft tun wir dies so sehr, dass wir die Warnsignale, den Missbrauch und die Konsequenzen dieses Verhaltens geschickt ignorieren. Bei Frauen ist es oft der Einfluss des wichtigsten Alphanännchens, der diese Idealisierung des Seelenverwandten zu Beginn definiert. Bei Männern kann es die erste Frau sein, mit der sie sexuell in Kontakt kommen oder diejenige, die am besten das Bild einer Frau verkörpert, von der sie (fälschlicherweise) glauben, dass sie sie in einer männlich definierten Ausrichtung der Liebe lieben kann.

Dies sind jedoch die Ausgangspunkte, auf denen das Ideal des Seelenverwandten aufgebaut wird. Dieses Ideal wird dann durch eine Reihe von Investitionen ergänzt, in der Hoffnung, dass diese Person „tatsächlich diejenige sein könnte, die das Schicksal für sie vorgesehen hat“. Emotionale Investitionen, persönliche, finanzielle und sogar lebenslange Investitionen und Opfer folgen dann dem Bemühen, einen Seelenverwandten zu finden. In Abwesenheit eines Ideals muss eines aus den vorhandenen Ressourcen geschaffen werden.

Dieser Prozess ist der Grund, warum ich den Seelenverwandten-Mythos für lächerlich halte – es ist psychologisch viel pragmatischer, eine andere Person zu konstruieren, die diesem Ideal entspricht, als darauf zu warten, dass „das Schicksal seinen Lauf nimmt“. Menschen, die sich diesem Mythos verschrieben haben, würden lieber einen Seelenverwandten aufbauen, ohne Rücksicht auf die Konsequenzen. Frauen werden also versuchen, einen besseren Beta zu formen oder einen Alpha zu zähmen, während Männer versuchen werden, eine Hure in eine Hausfrau zu verwandeln oder umgekehrt.

Eine der schmerzhaftesten Erkenntnisse beim Erkennen der Wahrheit der „roten Pille“ ist das Aufgeben alter Überzeugungen (ähnlich, wie der Protagonist Neo in The Matrix die Wahl hat, eine rote Pille zu nehmen, um die Wahrheit über die Realität zu erfahren, oder eine blaue Pille, um in seiner gewohnten Illusion zu bleiben). Ich habe dies schon früher als das Töten eines alten Freundes beschrieben, und ein Freund, der getötet werden muss, ist genau diese Mythologie. Sich von dieser Kernangst zu befreien, ist von entscheidender Bedeutung, um sich vollständig von dem alten Paradigma zu lösen, denn ein Großteil der frauenzentrierten sozialen Konditionierung ist davon abhängig.

Der Verzicht auf den Seelenverwandten-Mythos ist kein Nihilismus (Glaube, dass sämtliche Ziele und Bemühungen nutzlos sind), wie viele glauben. Ganz im Gegenteil, er wird Sie befreien, um eine bessere und gesündere Beziehung zu jemandem zu führen, der Ihnen wirklich wichtig ist – eine Beziehung, die auf echtem Verlangen, gegenseitigem Respekt, Verständnis und Liebe basiert, anstatt auf der Angst, die „eine“ und einzige Quelle für Zufriedenheit im Leben zu verlieren. In jeder Beziehung ist derjenige, der die meiste Macht hat, derjenige, der den anderen am wenigsten braucht.

Die Kardinalregel für Beziehungen

In jeder Beziehung hat derjenige die meiste Macht, der den anderen am wenigsten braucht.

Das gilt nicht nur für Partnerschaften, sondern auch für familiäre, geschäftliche und andere Beziehungen – diese Dynamik ist immer präsent.

Ein kleines Beispiel:

Für mein eigenes Wohlergehen und das meiner Familie brauche ich meinen Arbeitgeber mehr als er mich, ergo stehe ich morgens auf und arbeite für ihn. Ich bin zwar auch ein wichtiger Teil für den Fortbestand seines Unternehmens, aber er braucht mich einfach weniger, als ich ihn brauche. Nun könnte ich morgen im Lotto gewinnen oder er könnte beschließen, mein Gehalt zu kürzen oder meine Leistungen einzuschränken, oder ich könnte meinen Master-Abschluss machen und beschließen, dass ich etwas Besseres tun kann, als mich auf unbestimmte Zeit vor seinen Karren spannen zu lassen. So kann es durch irgendeine Bedingung passieren, dass ich ihn weniger brauche als er mich. Dann muss er entscheiden, wie wertvoll ich für sein

Unternehmen bin – entweder er trennt sich von mir oder er verhandelt unsere Zusammenarbeit neu.

Dasselbe gilt für Beziehungen zwischen Männern und Frauen. Ob Sie Macht in einer Beziehung bewusst berücksichtigen oder nicht – sie spielt bereits bei der ersten Anziehung eine Rolle. Sie sind für sie interessant, weil Sie eine Reihe von ihren Kriterien erfüllen, und sie erfüllt auch Ihre eigenen. Wäre dies nicht der Fall, würden Sie einfach keine gemeinsame Beziehung eingehen. Schon bei der ersten Anziehung wägen wir – bewusst oder unbewusst – ab, ob die andere Person zu uns passt. Diese Vergleiche begleiten alle unsere Entscheidungen, besonders wenn es um Intimität geht.

Bei diesem Prinzip geht es weniger um Macht allein, sondern vielmehr um Kontrolle – ein entscheidender Unterschied, auch wenn es kleinlich wirken mag. Es geht nicht darum, dass ein Partner absolut über den anderen herrscht und ihn wie einen Fußabtreter behandelt. Viele Menschen denken bei Macht an extreme, absolute Kontrolle, doch in Beziehungen ist sie oft subtiler und situationsabhängig.

In einer gesunden Beziehung wechselt die Kontrolle je nach den Bedürfnissen und Wünschen der Partner. In einer ungesunden Beziehung hingegen entsteht eine unausgewogene Dynamik, bei der ein Partner die Kontrolle manipulativ ausübt. Kontrolle wird zur Manipulation, wenn ein Partner den anderen durch Druck oder Erpressung zu etwas zwingt, das in einer gesunden Beziehung eine positive Verstärkung wäre.

Diese Dynamik entsteht meist auf zwei Arten: Entweder übt der manipulative Partner aktiv Kontrolle aus, oder der unterwürfige Partner wird konditioniert, sie zu akzeptieren. In beiden Fällen bleibt die grundlegende Regel bestehen: Derjenige, der den anderen am wenigsten braucht, hat die meiste Kontrolle. Dies zeigt sich besonders deutlich in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Viele Menschen, die meinen Blog lesen oder meinen Rat suchen, missverstehen die Kardinalregel und glauben, sie bedeute, dass ich dazu rate, eine dominante Position um jeden Preis aufrechtzuerhalten – selbst auf Kosten des Partners. Das ist falsch. Was ich tatsächlich fördern möchte, ist ein besseres Selbstwertgefühl und ein klares Verständnis der eigenen Rolle in Beziehungen, insbesondere bei jungen Männern (wenn sie sich für eine Beziehung entscheiden).

Missverständnisse und Manipulationen gibt es auf beiden Seiten: Frauen, die zu ihren gewalttätigen Partnern zurückkehren, und Männer, die ihre

Ambitionen aufgeben, um die Unsicherheiten ihrer Freundinnen zu besänftigen. Mein Ziel ist es, den jungen Männern die Augen zu öffnen, die ihr eigenes Selbstwertgefühl vernachlässigen und ihr Glück vollständig von einer Frau abhängig machen, anstatt sich selbst als wertvolle und begehrte Partner zu betrachten. Kompromisse gehören zu jeder Beziehung, aber es ist entscheidend, Manipulation zu erkennen und Selbstvertrauen aufzubauen, um in solchen Situationen standhaft zu bleiben.

Es ist in Ordnung, bei einem Streit mit Ihrer Partnerin nachzugeben. Aber es wird problematisch, wenn Sie ständig Kompromisse machen, nur um „den Frieden zu wahren“, wohl wissend, dass Intimität verweigert wird, wenn Sie sich durchsetzen. Das ist ein Machtspiel – oft als „Shit-Test“ bekannt.

Sie ist diejenige, die den Prozess initiiert, und damit hält sie die Kontrolle. Die Intimität einer Frau – also Sex – ist niemals einen Kompromiss wert, der Ihren eigenen Wert untergräbt.

Wenn Sie diesen Fehler machen, wird ihr Respekt für Sie nach und nach verschwinden – auch wenn viele glauben, dass sie Ihre Opferbereitschaft zu schätzen weiß und belohnen wird. Doch was erhoffen Sie sich eigentlich von diesen Kompromissen? Letztlich versuchen Sie nur, ihre Intimität zu „erkaufen“, was weder echtes Verlangen noch echtes Interesse ihrerseits weckt. Es handelt sich hier um einen unbewussten Test, bei dem geprüft wird, wer in der Beziehung abhängiger ist.

Das größte Selbstvertrauen eines Mannes entsteht, wenn er erkennt, dass er sich Manipulationen nicht hingeben muss, und die Stärke besitzt, sich abzuwenden – weil er in der Vergangenheit bessere Perspektiven gefunden hat und weiß, dass dies auch in Zukunft so sein wird. Ein Mann, der das versteht und lebt, besteht solche „Shit-Tests“. Dieses Prinzip wird als „aufgeklärtes Eigeninteresse“ bezeichnet, und ich unterstütze es in vollem Umfang.

Wahrheit über Macht

Ironischerweise übt man bereits Macht aus, wenn man anderen vorschreibt, dass sie keine Macht ausüben dürfen.

Wahre Veränderung beginnt jedoch von innen nach außen. Wenn Sie Ihre Sicht auf sich selbst nicht ändern, bleibt alles andere unverändert. Frauen

können äußerlich alles Mögliche verändern – Haarfarbe, Make-up, Kleidung, Brustgröße – doch die tieferliegende Unzufriedenheit und die gefühlten Defizite wurzeln in ihrer Selbstwahrnehmung, nicht in der tatsächlichen Wahrnehmung durch andere.

Nicht nur Frauen versuchen, innere Unzufriedenheit durch äußere Veränderungen zu kompensieren. Viele Männer, insbesondere der Durchschnittliche Frustrierte Trottel, kurz DFT, (englisch: The Average Frustrated Chump) wendet dieselbe außenorientierte Mentalität auf sich selbst an – nur mit anderen Mitteln.

Das Kernproblem ist ein Mangel an echtem Selbstverständnis. Es fällt extrem schwer, die eigenen Überzeugungen, Verhaltensweisen oder die Basis der eigenen Persönlichkeit kritisch zu hinterfragen. Sich einzugestehen, dass man sein Leben „falsch“ ausgerichtet hat, ist wie die Erkenntnis, seine Kinder „falsch“ zu erziehen – nur noch persönlicher und belastender, weil man sich allein dafür verantwortlich fühlt.

Selbsterkenntnis entsteht nie aus dem Nichts, sondern wird durch Krisen wie Trennungen, Verluste oder Verrat ausgelöst. Tragischerweise sind es diese schmerzhaften Momente, die uns am meisten dazu zwingen, in uns zu gehen, die Klarheit zu finden und zu erkennen, wie sehr wir uns durch Umstände und Selbsttäuschung zu dem gemacht haben, was wir nicht sein wollten.

Verleugnung

Der erste Schritt, sich von der sogenannten „weiblichen Matrix“ zu lösen, ist zu erkennen, dass viele unserer Überzeugungen durch Konditionierung entstanden sind und inzwischen wie ein Teil unserer Persönlichkeit wirken. Psychologen nennen das „Ego-Investition“: Wenn eine Überzeugung tief verinnerlicht wurde, wird jede Kritik daran wie ein persönlicher Angriff empfunden. Deshalb reagieren viele Menschen so emotional, wenn man Themen wie Politik, Religion oder Beziehungen infrage stellt – selbst, wenn es eindeutige Beweise gibt, die ihre Ansichten widerlegen.

Männer, die sich mit Verführung auskennen, bemerken oft, wie schwer es ist, einem DFT (Durchschnittlichen Frustrierten Trottel) klarzumachen, warum er bei Frauen scheitert. Warum er immer wieder in der „Friendzone“ landet oder abgelehnt wird. Das liegt daran, dass DFTs ihre Misserfolge mit den Überzeugungen erklären, die sie durch Medien, Erziehung und Gesellschaft übernommen haben. Sie halten an diesen Denkmustern fest, weil sie ihr

Selbstbild schützen wollen. Es ist schwierig, jemanden aus dieser „Matrix“ zu holen, vor allem, wenn er in Verleugnung lebt.

Verleugnung entsteht, wenn jemand die Wahrheit nicht akzeptieren will, weil sie etwas zerstören könnte, das ihm wichtig ist – zum Beispiel das Bild von einer funktionierenden Beziehung. Hinweise auf Untreue werden oft ignoriert, solange sie nicht offensichtlich sind, weil die Wahrheit zu schmerzhaft wäre. Das nennt man „motivierte Skepsis“: Man ist besonders kritisch gegenüber Dingen, die man nicht glauben will. Verleugnung funktioniert nur, wenn sie unbewusst bleibt. Sonst würde man sich eingestehen, dass man die Wahrheit kennt, und die Verleugnung würde ihren Zweck nicht erfüllen.

Menschen schützen vor allem ihr positives Selbstbild. Wenn die Wahrheit dieses Bild bedroht, greifen sie eher zur Verleugnung. Menschen mit starkem Selbstbewusstsein können Fehler besser akzeptieren, aber wer unsicher ist – wie viele DFTs – empfindet solche Eingeständnisse als unerträglich. Statt die eigenen Fehler einzugestehen, schieben sie die Schuld auf äußere Faktoren („Frauen halten sich nicht an die Regeln“) anstatt auf sich selbst („Vielleicht verstehe ich die Regeln falsch“).

Deshalb halten DFTs an unrealistischen, von Popkultur, Religion und Medien geprägten Überzeugungen fest. Sie glauben, dass diese Prinzipien ihnen Erfolg bringen, obwohl sie oft das Gegenteil bewirken.

Artikel der Macht

Der Begriff „Macht“ wird oft missverstanden und ist mit falschen Vorstellungen verbunden. Wenn wir an mächtige Menschen denken, denken wir an Einfluss, Reichtum, Prestige, Status und die Fähigkeit, andere dazu zu bringen, nach unserer Pfeife zu tanzen – all das ist keine Macht. Sosehr wir uns auch einreden wollen, dass Frauen sich von dieser Definition von Macht angezogen fühlen, so ist es dennoch falsch. Denn was ich hier als Aspekte der Macht beschrieben habe, sind in Wirklichkeit Manifestationen der Macht. Hier wird ein kosmisches Geheimnis für Sie gelüftet:

Wahre Macht ist der Grad, in dem eine Person Kontrolle über ihre eigenen Umstände hat. Wahre Macht ist das Ausmaß, in dem wir tatsächlich die Richtung unseres Lebens kontrollieren.

Wenn wir unser Denken, unsere Persönlichkeitsmuster und unser Verhalten von äußeren Anforderungen bestimmen lassen – sei es durch gesellschaftliche Erwartungen, Verpflichtungen in Ehe und Familie, berufliche Zwänge oder andere Rahmenbedingungen –, geben wir unsere echte Macht ab. Der Mann, der wirklich mächtig ist, ist derjenige, der seine eigenen Entscheidungen trifft und sie selbstbewusst vertritt, unabhängig davon, ob andere sie für richtig oder falsch halten.

Ein gutes Beispiel ist der Maler Paul Gauguin. Er war ein erfolgreicher Bankier, hatte eine Familie und lebte ein angesehenes Leben. Doch im mittleren Alter entschied er, dieses Leben hinter sich zu lassen, um Maler zu werden. Er verließ Frau und Kinder, ließ sein Vermögen zurück und widmete sich ganz seiner Kunst. Am Ende führte er ein faszinierendes Leben und wurde ein weltberühmter Maler.

Man könnte Gauguin vorwerfen, dass er seine Verantwortung vernachlässigte, um seinen eigenen Wünschen zu folgen. Aber der entscheidende Punkt ist: Er hatte die innere Macht, das zu tun, wozu die meisten Männer nicht den Mut hätten. Die meisten von uns sind so tief in gesellschaftlichen Erwartungen und selbst auferlegten Einschränkungen gefangen, dass wir nicht erkennen, dass wir den Schlüssel zu unserer Freiheit schon in der Hand halten – wir haben nur Angst, ihn zu benutzen.

Diese innere Macht ist die Grundlage des Selbstvertrauens. Es ist die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und für sich selbst einzustehen, die uns von anderen abhebt. Dieses Selbstvertrauen ermöglicht es, in Beziehungen klar aufzutreten, unabhängig zu handeln und keine Angst davor zu haben, sich selbst als den Preis zu betrachten. Genau diese innere Stärke ist es, die Frauen anzieht.

Der Mangel an echter Macht ist auch der Grund, warum viele Männer, die Verführungstechniken der Pick-up-Artists beherrschen, langfristig scheitern. Anfangs wirken sie selbstbewusst, doch sobald sie sich auf eine feste Beziehung einlassen, kommen ihre DFT-Unsicherheiten zum Vorschein. Diese Unsicherheiten überdecken oft die Verhaltensweisen, die sie zuvor attraktiv gemacht haben.

Das Problem liegt nicht in den PUA-Techniken selbst – sie können ein nützliches Werkzeug sein –, sondern darin, dass viele Männer diese Techniken verwenden, ohne die zugrunde liegende innere Stärke entwickelt zu haben. Sie versuchen, durch oberflächliches Verhalten echte Macht und

Selbstbewusstsein vorzutäuschen. Aber um nachhaltigen Erfolg in Beziehungen und im Leben zu haben, braucht es eine echte persönliche Veränderung, die von innen kommt.

PUA-Techniken sollten Ausdruck echter innerer Stärke sein – nicht deren Ersatz. Stattdessen versuchen viele Männer, das Pferd von hinten aufzuzäumen: Sie imitieren Verhaltensweisen in der Hoffnung, dass diese sich irgendwann in echte innere Stärke verwandeln. Doch echte Macht entsteht nur durch die Arbeit an sich selbst.

Wir werden später darauf zurückkommen.

Die Dynamik des Verlangens

Über echtes Verlangen kann man nicht verhandeln.

Dies ist ein einfaches Prinzip, das die meisten Männer und auch Frauen bewusst ignorieren. Eine der häufigsten Fragen, die mir in den letzten zehn Jahren gestellt wurden, lautet in irgendeiner Variation: „Wie bekomme ich sie zurück?“ Meist wollen Männer wissen, wie sie die frühere Leidenschaft und das Begehren ihrer Partnerin zurückgewinnen können. Doch nach sechs Monaten vertrauter Routine ist diese Leidenschaft verschwunden – und damit auch das echte Verlangen.

In diesem Stadium greifen Männer oft zu Verhandlungen. Oft versuchen Männer unbewusst, das Feuer zurückzubringen, indem sie ihr mehr Gefallen tun – in der Hoffnung, dass sie ihn sexuell wieder so begehrt wie früher. Andere Paare, ob verheiratet oder in einer langfristigen Beziehung, suchen eine Paarberatung auf, um ihre „sexuellen Probleme“ zu lösen und Bedingungen für ihre sexuelle Zustimmung zu verhandeln. Der Mann verspricht dann zum Beispiel, öfter den Abwasch zu machen oder die Wäsche zu erledigen, im Austausch für ihren vorgetäuschten sexuellen Enthusiasmus. Doch egal, wie sehr er sich anstrengt oder welche Vereinbarungen getroffen werden – das echte Verlangen bleibt aus. Tatsächlich fühlt sich die Partnerin oft noch schlechter, weil sie dieses Verlangen trotz seiner Bemühungen nicht empfindet. Ihr Verlangen wird zu einer Pflicht. Verhandeltes Verlangen führt nur zu pflichtgemäßem Gehorsam.

Das ist auch der Grund, warum ihr sexuelles Verhalten nach solchen Verhandlungen oft so lustlos ist – was den Mann wiederum nur noch mehr

frustriert. Die Partnerin mag zwar sexuell verfügbarer sein, aber das halbherzige Erlebnis ist nicht mit den ersten Tagen der Beziehung vergleichbar, als sie sich ohne Verhandlungen spontan nach ihm geseht hat.

Aus männlicher Perspektive – insbesondere der eines unerfahrenen „Beta-Mannes“ – scheint die Verhandlung von Verlangen eine logische und vernünftige Lösung zu sein. Männer neigen dazu, sich auf logische Schlussfolgerungen zu verlassen, oft in Form von „Wenn-dann“-Denken:

Ich brauche Sex. + Frauen haben den Sex, den ich möchte. + Ich frage die Frau nach den Bedingungen für Sex. + Ich erfülle diese Voraussetzungen. = Ich erhalte den Sex, den ich möchte.

Klingt logisch, oder? Es ist pragmatisch und deduktiv, basiert aber auf der Annahme, dass eine Frau sich selbst ehrlich und korrekt einschätzen kann. Doch das echte Verlangen, das sie zu Beginn der Beziehung empfunden hat, beruhte auf einer völlig unbekanntem Kombination von Faktoren.

Wenn Sie Verlangen direkt ansprechen, fühlt sich Ihre Partnerin oft verpflichtet – oder extrem unter Druck gesetzt. Doch echtes Verlangen muss von der anderen Person selbst empfunden werden. Sie muss es entweder von sich aus entwickeln oder subtil dorthin geführt werden. Sie können eine Frau durch Druck zu Sex bringen, aber nicht (zumindest nicht mit diesem Mittel) dazu, ihn auch zu wollen. Eine Prostituierte schläft gegen Bezahlung mit Ihnen – das bedeutet nicht, dass sie es möchte.

Streben Sie nach echtem Verlangen.

Egal, ob in einer monogamen Ehe, einer langfristigen Beziehung oder einem One-Night-Stand: Ihr Ziel sollte es immer sein, echtes Verlangen in einer Beziehung zu wecken.

Die halbe Miete ist, zu erkennen, dass Sie mit einer Frau zusammen sein möchten, die Sie aus echtem Interesse will – und nicht aus Verpflichtung. Echtes Verlangen können Sie niemals durch offene Forderungen erzeugen. Aber Sie können Ihre Partnerin unbewusst dorthin führen. Der Schlüssel dazu ist, dass sie nicht merkt, dass Sie darauf abzielen, dieses Verlangen zu wecken. Echtes Verlangen entsteht, wenn sie denkt, dass es etwas ist, was sie selbst will – und nicht etwas, was sie tun muss.

Vorstellungskraft

Die Fantasie einer Frau ist Ihr stärkstes Werkzeug, wenn es um Verführung geht. Jede Technik, jede beiläufige Bemerkung, jede Geste oder Andeutung funktioniert am besten, wenn sie die Vorstellungskraft einer Frau anregt. Wettbewerbsangst, das Zeigen von höherem Wert (DHV – Demonstrating Higher Value) und das Erzeugen sexueller Spannung – all diese Faktoren spielen eine Rolle. Was wirklich zählt, ist die Fähigkeit, ihre Fantasie anzuregen. Das ist das wichtigste Talent, das Sie in einer Beziehung entwickeln können.

Viele Männer scheitern genau hier. Sie erzählen alles über sich selbst, lassen keine Geheimnisse offen, weil sie glauben, Frauen wollen die ganze Wahrheit, um sich auf Intimität einzulassen. Doch das ist ein Fehler.

Merken Sie sich: Frauen wollen **nicht** alles wissen. Es macht ihnen mehr Spaß, zu glauben, sie hätten Sie mit ihrer „weiblichen Intuition“ durchschaut. Das ist für sie viel befriedigender.

Sobald Sie sich selbst völlig erklären – Ihre Persönlichkeit, Ihre Geschichte, Ihren Wert – verlieren Sie den Reiz. Der Zauber des Unbekannten, der Kick, den sie durch ihre eigenen Vermutungen und Fantasien über Sie erlebt, verschwindet. Viele Männer mit einer eher unsicheren Einstellung machen diesen Fehler schon beim ersten Date und wundern sich dann, warum sie in der „Lass uns Freunde bleiben“-Zone landen. Zu viel Vertrautheit ist das Gegenteil von Verführung. Nichts zerstört Leidenschaft und Anziehung schneller als das Gefühl, dass alles vorhersehbar und zu bequem ist.

Obwohl Frauen oft sagen, sie möchten sich „wohl“ mit einem Partner fühlen, brauchen sie tatsächlich Spannung und Fantasie, um aufgeregt und interessiert zu bleiben. Ihre Vorstellungskraft muss angeregt werden, damit sie Lust verspürt, mit einem Partner intim zu werden.

In einer Langzeitbeziehung (engl: long term relationship), ist es sogar noch wichtiger, ihre Fantasie wachzuhalten. Tatsächlich ist es entscheidend für eine gesunde Beziehung. Jetzt fragen Sie sich vielleicht: Wie kann man das machen, wenn die Partnerin in einer Langzeitbeziehung oder Ehe doch schon alles über Sie weiß?

Die Antwort ist einfach: Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen. Die Basis für eine gesunde, langfristige Beziehung wird schon gelegt, bevor sie überhaupt

beginnt. Das heißt, während Sie noch Single sind oder sich mit anderen unverbindlich treffen.

Übrigens: Es gibt kaum Männer, die berichten, dass sie in ihrer Langzeitbeziehung, Ehe oder nachdem sie mit einer Partnerin zusammengezogen sind, häufigeren oder intensiveren Sex haben als zuvor.

Der Hauptgrund, warum das sexuelle Interesse in einer langfristigen Beziehung (LTR) nachlässt, liegt in der Entspannung der Wettbewerbssituation, die in der Dating-Phase dafür gesorgt hat, dass sie sich mit Leidenschaft um Sie bemüht hat. Diese Spannung diente dazu, Sie dazu zu bringen, sich auf ihre Bedingungen einzulassen.

Viele Männer geben die Kontrolle über den „Frame“ (Rahmenbedingungen und Dynamik der Beziehung) ab, noch bevor sie sich auf eine langfristige Beziehung einlassen. Sie glauben – beeinflusst durch gesellschaftliche Konditionierung – dass eine Verpflichtung in einer Beziehung automatisch bedeutet, die Kontrolle an die Frau abzugeben. Wenn sich dies dann mit der Vertrautheit und dem Gefühl verbindet, dass Ihr Wert selbstverständlich geworden ist, können Sie sich vorstellen, warum ihr sexuelles Interesse schwindet.

Was können Sie dagegen tun?

Verstehen Sie, wer den Frame (Rahmen) setzt. Derjenige, der den Frame bestimmt, legt die Basis der Beziehung fest. Wenn Sie denken: „Es ist die Welt der Frauen, und wir leben nur darin“, und davon ausgehen, dass eine Verpflichtung immer bedeutet, dass Sie verlieren, dann sollten Sie keine Beziehung eingehen. Sie sollten derjenige sein, der den Rahmen setzt – sie tritt in Ihre Welt ein, nicht umgekehrt.

Bleiben Sie unberechenbar. Perfektion ist langweilig. Frauen sagen oft, sie wollen „Mr. Zuverlässig“, gehen dann aber mit „Mr. Spannend“ ins Bett. In einer Langzeitbeziehung ist es wichtig, beides zu sein, ohne dass das eine auf Kosten des anderen geht. Viele Männer in Beziehungen haben Angst, die Spannung mit ihrer Partnerin zu stören, weil sie befürchten, dass ihr Sexleben davon abhängt, ihre Frau zufriedenzustellen und ihren Frame nicht infrage zu stellen. Doch es ist entscheidend, dass Sie täglich zeigen, warum Sie interessant, aufregend und begehrenswert sind – nicht nur für sie, sondern auch für andere Frauen.

Viele Männer in Beziehungen haben Angst, Spannung zu erzeugen, weil sie glauben, dass ihr Sexleben davon abhängt, ihre Partnerin zufriedenzustellen und ihre „Regeln“ nicht infrage zu stellen. Aber Sie müssen täglich zeigen, warum Sie interessant und begehrenswert sind – nicht nur für sie, sondern auch für andere Frauen. Das bedeutet nicht, dass Sie angeben sollten, aber Sie können subtil zeigen, dass Sie auch für andere Frauen attraktiv sind. Frauen mögen das Gefühl von Spannung, Neugier und Aufregung. Wenn Sie das nicht bieten, suchen sie es vielleicht woanders – in Romanen, TV-Shows oder den Geschichten ihrer Freundinnen. Indem Sie spielerisch diese Quelle der Spannung für sie bleiben, regen Sie ihre Fantasie an. Viele verheiratete Männer denken, dass Verführungstechniken in einer Ehe nicht mehr nötig oder sogar falsch sind. Doch genau diese selbstbewussten und frechen Momente – wie kleine Neckereien – können der Schlüssel sein, ihre Aufmerksamkeit und Anziehung aufrechtzuerhalten.

Brechen Sie Routinen auf. Lösen Sie sich von eingefahrenen Mustern. Vertrautheit ist der Feind der Fantasie. Viele verheiratete Männer berichten, dass ihre Frauen plötzlich sexuell interessierter sind, nachdem sie wieder ins Fitnessstudio gehen oder sich beruflich weiterentwickeln. Natürlich spielt dabei eine Rolle, dass ein besseres Aussehen anziehend ist, aber es geht auch darum, dass Sie sich verändern.

Wenn Sie vorher vorhersehbar, kontrollierbar und „ungefährlich“ waren, etwa weil Sie träge oder nachlässig geworden sind, warum sollte sich Ihre Frau dann Sorgen machen, dass andere Frauen Sie wollen könnten? Aber sobald Sie anfangen, an sich zu arbeiten – sei es körperlich, finanziell oder anderweitig – brechen Sie dieses Muster auf. Sie demonstrieren höheren Wert, und plötzlich wird ihre Vorstellungskraft wieder aktiviert, zusammen mit der Konkurrenzangst, die Sie von Anfang an attraktiv gemacht hat.

Fazit: Halten Sie sich aufregend und unvorhersehbar. Verändern Sie sich, wachsen Sie und setzen Sie den Frame der Beziehung. Das wird nicht nur ihre Fantasie beflügeln, sondern auch Ihre Beziehung auf ein neues Level heben.

Schemata für die Paarung

Seit Jahrhunderten entwickeln Frauen Strategien und soziale Normen, um den besten Partner für sich zu finden – sowohl in Bezug auf genetische Qualität als auch auf Versorgung. Ideal wäre es, wenn ein Mann beides bieten könnte, aber das ist heutzutage selten. Daher mussten Frauen bestimmte soziale Methoden

entwickeln, um ihre biologischen Bedürfnisse zu erfüllen und gleichzeitig für ihre Sicherheit zu sorgen. Männer stehen nicht nur vor dem biologischen Imperativ der Frau (den besten Partner zu wählen), sondern auch vor jahrhundertealten sozialen Regeln, die zu einer Zeit entstanden, als Menschen noch nicht wussten, wie man die genetische Herkunft genau bestimmen kann.

In vielen meiner Blogbeiträge habe ich erklärt, dass die Partnerwahl eine tief verwurzelte psycho-biologische Funktion ist, die über Jahrtausende der Evolution in die Psyche beider Geschlechter eingeprägt wurde. Wir merken oft gar nicht, wie stark diese biologischen Motivationen unser Verhalten beeinflussen – selbst wenn wir immer wieder die gleichen Muster zeigen, wie zum Beispiel Frauen, die ein zweites Kind mit dem „Alpha Bad Boy“ bekommen.

Es liegt in der Natur der Sache, dass eine Art für das Überleben ihres Nachwuchses die besten Bedingungen schaffen muss – oder sie muss genügend Nachkommen zeugen, um das Überleben der Art zu sichern. Für Frauen bedeutet das, dass sie ihre elterliche Investition mit dem besten Partner teilen sollten, den sie anziehen können, der zudem langfristige Sicherheit für sie und ihre Kinder bieten kann.

Frauen sind also biologisch, psychologisch und soziologisch die „Filter“ ihrer eigenen Fortpflanzung. Männer hingegen streuen ihr genetisches Material so weit wie möglich bei vielen sexuellen Partnerinnen. Natürlich haben auch Männer Kriterien, um die beste Partnerin für ihre Fortpflanzung zu wählen (z. B. „Sie muss gut aussehen“), aber diese Kriterien sind weniger streng als die der Frauen (z. B. „Nach 2 Uhr sieht niemand mehr schlecht aus“). Das zeigt sich auch in unserer Biologie: Gesunde Männer haben 12- bis 17-mal mehr Testosteron (das Hormon für sexuelle Erregung) als Frauen, während Frauen mehr Östrogen (wichtig für Vorsicht bei der Sexualität) und Oxytocin (fördert ein Gefühl der Sicherheit und Fürsorge) produzieren als Männer.

Diese beiden Strategien geraten jedoch oft in Konflikt. Damit eine Frau das Überleben ihres Nachwuchses optimal sichern kann, muss der Mann seine Fortpflanzungsstrategie zugunsten der Frau anpassen. Das führt zu einem Widerspruch: Der Mann muss seine eigene Fortpflanzungsstrategie aufgeben, um der Strategie der Frau zu entsprechen. Da für ihn viel genetisches Potenzial auf dem Spiel steht, will er nicht nur sicherstellen, dass sie die beste Partnerin für Kinder ist, sondern auch, dass sein Nachwuchs von der Investition beider Elternteile profitiert.