

Über Gefühle reden, Schwäche zeigen und Hilfe suchen sind nicht gerade Dinge, die Männer erfunden haben. Und doch würde es ihnen mit **MEHR ZUGANG ZUM EIGENEN INNENLEBEN** besser gehen, meint ein neues Buch. Der Schlüssel: Echte Freunde müssen her!

Sie geben sich gern stark, lässig und unverwundbar, überhaupt im Kreise anderer Männer. Das Image des coolen Hundes, der Gefühlsbezeugungen nur von Frauen und Memmen kennt, prägt seit Jahrhunderten das männliche Rollenbild. Und auch wenn nachfolgende Generationen schon vermehrt andere Wege einschlagen als ihre Väter, tun sich viele Männer noch immer schwer im Umgang mit dem eigenen Innenleben. Partnerinnen können ein Lied davon singen. Aber auch Dr. Richard Schneebauer, 45-jähriger Soziologe und seit 17 Jahren in der Männerberatung des Landes OÖ tätig. Sein Thema: Männerforschung. Dazu hält der zweifache Vater, Coach und Trainer auch Vorlesungen an Unis. In seinem neuen Buch „Männerabend“ rückt er ein Thema an die Front, das helfen kann, das männliche Leben zu entspannen. „Kümmert euch wieder mehr um echte Freunde“, rät er allen Geschlechts-genossen. „Sie sind wichtig für die Lebensbalance.“ Denn auch wenn man mit der Partnerin noch so viel besprechen kann, gibt es Dinge, die nur andere Männer verstehen. Dinge wie: „Das Mann stark sein muss und Konkurrenz das Leben beherrscht“, so Schneebauer, „Das man sich vergleichen und ständig beweisen muss. Und dass man sich irgendwann ganz schön allein fühlt und mit niemandem über das spricht, was einen wirklich bewegt.“ Wir wollten mehr dazu wissen, denn: Hey, das Thema interessiert uns ja auch!

„ICH KAM MIR VOR WIE DIE ÄRGSTE MEMME.“  
WOMAN: *Wie gut besucht ist sie denn, die Männerberatung?*

SCHNEEBAUER: Sehr gut. Es kommen immer mehr Männer immer früher. Als ich vor 17 Jahren dort angefangen hab, sind sie erst gekommen, wenn schon

MANN,  
OH  
MANN!

vieles kaputt war. Aber Beratung anzunehmen, hat heute nicht mehr ganz so dieses Psycho-Image. Für viele Männer ist es jedoch noch immer eine Riesenhürde, sich Probleme einzugestehen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**WOMAN:** *Und haben sich die Probleme verändert?*

**SCHNEEBAUER:** Nein, es sind mehr oder weniger die gleichen. Beziehungsprobleme, anstehende Trennung oder Scheidung. Gefolgt von Überlastung, Depressionen. Auch Gewaltausbrüche sind Thema.

**WOMAN:** *Trennungen gehen ja laut Statistik mehrheitlich von Frauen aus. Männer*

*sehen Beziehungsprobleme angeblich auch erst, wenn sie schon vor ihrer Nase stehen.*

**SCHNEEBAUER:** Genau das erlebe ich häufig in der Beratung. So nach dem Motto: „Ich begreif's nicht – Gestern hat's noch gepasst, und heute will sie mich verlassen.“ Dieselben Männer sagen dann, nach zwei, drei Beratungsgesprächen: „Eigentlich hab ich mir eh auch schon vor einiger Zeit gedacht, dass etwas nicht stimmt.“

**WOMAN:** *Warum ist das so?*

**SCHNEEBAUER:** Weil Männer Weltmeister im Aushalten sind. Das mag in gewissen Bereichen von Vorteil sein. Im Zwischenmenschlichen halt leider gar nicht. Und die meisten haben auch einfach niemanden, mit dem sie reden können. Meist ist die Partnerin die einzige Versorgerin auf emotionalem Gebiet. Das fehlt dann den Männern extrem, wenn die Frau weg ist.

**WOMAN:** *Die Frau, so schreiben Sie, ist oft der einzige Zugang zu seinem Innenleben.*

**SCHNEEBAUER:** Richtig. Und das ist dann eine Riesenabhängigkeit. Aber Liebe ist idealerweise ein freies Gefühl. „Ich brauch dich, ich kann ohne dich nicht leben“ ist das genaue Gegenteil.

**WOMAN:** *Das hört man aber doch auch manchmal gerne!*

**SCHNEEBAUER:** Ja, in Anfangszeiten vielleicht. Aber später wird es belastend. Wenn man als Frau das Gefühl hat: Der braucht mich die ganze Zeit. Außer mir hat er niemanden.

**WOMAN:** *Männer brauchen wieder einen richtigen Freund, ist daher auch die*



»Ein offenes und wertschätzendes Gespräch unter Männern ist wie Rock'n'Roll. Kraftvoll und emotional berührt es dich tief in deiner Seele.«

**RICHARD SCHNEEBAUER, 45,**  
MÄNNERBERATER

Kumpels einen hebt.

**WOMAN:** *Und das zählt gar nicht?*

**SCHNEEBAUER:** Nicht,

wenn er dann nur einen auf coolen Hund macht, Schwäche zu zeigen nicht infrage kommt und entweder Heldengeschichten ausgetauscht oder gejammert wird, warum alle anderen schuld sind. Hauptsache, die Fassade wird aufrechterhalten. Gefühle zeigen passt nicht ins Rollenbild, das noch immer tief in uns allen steckt.

**WOMAN:** *Und bei einem richtigen Freund könnten sie dann offener sein?*

**SCHNEEBAUER:** Ja, denn dann erleben sie, dass es anderen Männern genauso geht wie ihnen selbst. Dass sie mit ihren Problemen, ihren Schwächen nicht allein sind. Denn das Grundproblem ist doch: Männer haben oft zu wenig Vorbilder, zu wenig männliche Bezugspersonen, die ihnen den Weg in die Männlichkeit zeigen. Dann probiert jeder für sich irgendwie herum. „Wann ist ein Mann ein Mann“, hat es Herbert Grönemeyer so treffend ausgedrückt. Und eine Hauptangst zieht sich durchs ganze Leben: sich zu wenig abgrenzen zu können vom Weiblichen, etwas von der Männlichkeit einzubüßen.

**WOMAN:** *Ist es wirklich so schlimm mit den männlichen Vorbildern?*

**SCHNEEBAUER:** Die Bezugspersonen sind natürlich nicht ganz verschwunden, Vorbilder sind da, aber im Alltag ist es doch so, dass Männer ganz viel durch Frauen erleben. Wir werden auch von Frauen getröstet. „Darfst eh weinen.“ Ja, aber dann soll mal ein Bub im Schulhof seine Gefühle zeigen. Er wird gnadenlos niedergemacht werden. ➤

*Message Ihres Buches. Einen, dem sie, so wie wir Frauen der besten Freundin, ihr Herz ausschütten können. Aber die wenigsten haben ja offenbar einen.*

**SCHNEEBAUER:** Genau. Das hat mich, als ich in der Männerberatung angefangen hab, am meisten schockiert. 80 Prozent der Männer haben keinen echten Freund, also einen Mann, dem sie erzählen, wie es ihnen wirklich geht.

**WOMAN:** *Wie kommt das?*

**SCHNEEBAUER:** Tja, mit dem Junggesellenabschied feiern wir Männer häufig tatsächlich Abschied von unseren Freunden. Man sieht sich dann weniger – durch den Beruf, die Beziehung, die Familie. Es gibt offenbar wenige Männerfreundschaften, die den emotionalen Tiefgang haben, das zu überstehen. Und wenn ich bei der Beratung dann anrege: „Sie haben doch sicher irgendjemanden von früher, den Sie anrufen können“, dann heißt es immer: „Aber den will ich doch nicht belasten.“ Wenn ich dann frage: „Und wenn er umgekehrt Sie anrufen würde?“ Ja, dann würden sich alle freuen.

**WOMAN:** *Uns Frauen ist es schon sehr wichtig, unsere Freundschaften zu pflegen.*

**SCHNEEBAUER:** Wir haben das auch bei unseren Müttern so gesehen. Da sind die Freundinnen regelmäßig zum Kaffee gekommen, und es wurde über alles geredet. Aber wer hat beim Vater gesehen, dass er eine herzliche Freundschaft mit anderen Männern pflegt? Kaum einer. Ja, viele haben vielleicht gesehen, dass er im Wirtshaus mit

» **WOMAN:** Was können Mütter machen, wenn für ihre Söhne keine wirkliche männliche Bezugsperson da ist?

**SCHNEEBAUER:** Sie können zuerst mal die eigene Einstellung zu Männern überdenken. Viele Buben hören von der Mutter, warum es ihr mit dem Vater so schlecht geht: „Der redet nicht“, „Der fährt nicht fort mit mir“, „Der hat mich nicht lieb.“ Das prägt die Buben sehr. Dann wird er vielleicht später einer, der es der Frau nur recht machen will, oder er will es gänzlich anders machen. Weiß aber nicht genau wie. Ein Bub braucht erlebbare Männer. Und wenn's in einem Ferienlager ist. Vielleicht gibt es ja auch einen Verein, einen Onkel, einen Opa.

**WOMAN:** Aber der Vater prägt ein Männerleben doch sehr stark. Wenn ein Mann da kein gutes Verhältnis hatte ...

**SCHNEEBAUER:** Ein nahes, herzliches und gutes Verhältnis haben oder hatten die wenigsten. Laut Literatur nur etwa zehn Prozent. Bei den anderen gibt es entweder eine große Sehnsucht oder eine Wunde. Ignorieren oder Schweigen löst keine Verstrickungen, die auch trotz Kontaktabbruch oder Tod weiterbestehen. Daher zählt es sich aus, das genauer zu beleuchten, sich selbst und ihm nichts zu ersparen und sich auszusöhnen. Das geht im direkten Kontakt wunderbar. Aber es hilft auch, sich einfach innerlich auszusöhnen. Ich gebe viele Anregungen dazu im Buch.

**WOMAN:** Sie schreiben ja auch begeistert von der Band, in der Sie spielen. Wo nicht nur musiziert, sondern auch ehrliche Männergespräche geführt werden.

**SCHNEEBAUER:** Ja, wir erleben unsere individuellen Auf's und Abs hautnah. Dieses Aha-Erlebnis kenne ich auch aus Seminaren: „Echt, du auch?“ Das entspannt die Männlichkeit und kommt auch der Beziehung zugute.

**WOMAN:** Kann es so eine Entspannung auch in einer Motorrad-Gang mit lauter „harten Kerlen“ geben?

**SCHNEEBAUER:** Nach zwei, drei Tagen gemeinsamem Unterwegssein geht das. Natürlich sitzen die nicht am Lagerfeuer und sagen: Ich bin grad so traurig, weil mich meine Frau verlassen hat.“ Aber es reicht oft, wenn einer da sitzt und betrübt schaut. Dass er sich jetzt nicht mehr verstellen muss, macht den Unterschied. Dann setzt sich vielleicht ein anderer zu ihm und fragt, was los ist. Oft braucht es nicht viele Worte. Das kann trotzdem eine ähnliche Qualität

In **60%**  
der Fälle geht  
eine Trennung  
von der Frau  
aus.

Nur **10%**  
aller Männer  
haben ein sehr  
gutes Verhältnis  
zu ihrem Vater.

haben, wie wenn Frauen zwei Stunden über etwas reden.

**WOMAN:** Als Frau würde man sich aber oft ein paar Worte mehr vom Liebsten wünschen. Vor allem in Sachen Emotionen.

**SCHNEEBAUER:** Ja, aber Männer, die nach dem klassischen Rollenbild unterwegs sind, kennen oft kein Mittelmaß. Sie glauben, wenn sie sich Gefühle eingestehen, kommen sie gleich auf die Memmen-Seite. Wir haben ja alle Bilder in uns, die sind entweder Macho oder Weichei. Da gibt's wenig dazwischen, wenn wir ehrlich sind. Und noch etwas: Über Gefühle zu sprechen, heißt nicht zu jammern. „Ich bin so müde, so überfordert, so fertig.“ Das heißt: Ich bin gerade traurig, frustriert, enttäuscht. Da können sich Frauen auch bei der eigenen Nase nehmen. Sie jammern auch gerne: „Ma, du hast mich nicht lieb, du kommst nie heim“ usw., anstatt konkret Gefühle zu benennen.

**WOMAN:** Das zu erreichen, ist ja ein großes Ziel in der Männerberatung.

**SCHNEEBAUER:** Ja, dazu ein Klassiker aus dem Beratungs-Alltag: Ein Mann ist völlig fertig, weil er vor Zorn die Tür ruiniert hat und auf seine Frau losgegangen ist. Er zählt auf, was sie alles Schlimmes zu ihm gesagt

hat. Sie hat ihn verletzt. Die Frage ist, wie er das in Zukunft kommunizieren kann. Gewaltausbrüche sind untragbar. Als er wieder kam, hatte er meinen Rat befolgt. Er hat beim Streiten gesagt: „Hör auf, es tut mir weh.“ „Und glauben Sie mir, ich bin mir vorgekommen wie die ärgste Memme, aber sie hat mich angeschaut und aufgehört. Das war stark.“

**WOMAN:** Kann man definieren, was eine gesunde Männlichkeit wäre?

**SCHNEEBAUER:** Es braucht die Verbindung der beiden Pole. Der starken und der weichen Anteile. Dann sind Frauen und Männer noch immer unterschiedlich, aber ich hab als Mann einen guten Zugang zu meinen Gefühlen. Im Umgang mit Frauen zeigen Männer ja eher ihre Schwächen. Aber auch wenn die Partnerin dann sagt: „Deine Schwächen sind okay“, hat er noch immer nicht das Gefühl, dass er ein toller, starker Mann ist. Dazu braucht es andere Männer.

**WOMAN:** Also seine Freunde sollten wir ihm schon gönnen ...?

**SCHNEEBAUER:** Unbedingt. Nicht immer ist das aber der Fall. Partnerinnen befürchten einen schlechten Einfluss, fragen sich: Was bespricht der mit dem, was er mit mir nicht besprechen kann? Und befürchten eventuell, dass andere Frauen im Spiel sind. Ja, und die Frage: „Was machen zwei Männer gemeinsam auf einer Almhütte, bitte?“ kann auch auftauchen. Aber es kommt natürlich darauf an, wie ein Mann seinen Wunsch nach einer Männerrunde kundtut. Ob er demonstrativ cool loslegt: „Baby, die Woche mit meinen Motorrad-Kumpels brauche ich einfach.“ Oder ob er sagt: „Ich hab dich voll lieb, aber das ist mir

wichtig. Und danach bin ich wieder ganz für dich da.“

**WOMAN:** Junge Männer, so hat man den Eindruck, können schon viel besser über Gefühle reden als ihre Väter, oder?

**SCHNEEBAUER:** Die Entwicklung geht eindeutig in die richtige Richtung. Letztlich muss jede Generation das aber von Neuem für sich herausfinden. Unsere Väter und Großväter haben immer getan und nicht viel geredet. Vielleicht werden spätere Männergenerationen wieder mehr das Tun lernen müssen. **MIRIAM BERGER** ■



**TIPP:** „Männerabend“: Richard Schneebauer (genius-coaching.com) geht der Frage „Wann ist ein Mann ein Mann“ auf den Grund. Goldegg Verlag, € 22,-.