

Drei große Ängste blockieren Männer, sich vor anderen Männern zu öffnen

Echte Männerfreundschaften stärken das Lebensglück, weiß Richard Schneebauer aus seinem Berufsalltag in der Männerberatung. Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen und was Frauen darüber wissen sollten, erzählt er in seinem Buch „Männerabend“.



Ich bin mit meinen Problemen nicht allein

Besonders in der Lebensmitte steht beinahe jeder Mann vor der Sinnfrage: „Wozu das alles?“ Vor lauter Funktionieren kommen den Männern ihre Werte, Freude und Leichtigkeit am Leben abhanden. Sie fühlen sich leer und es wird ihnen bewusst: Da ist kein anderer Mann, mit dem ich mich wirklich tiefgreifend austauschen kann. Während es Frauen gewohnt sind, anderen ihre Gefühle anzuvertrauen, bleiben Männer meist mit ihren Problemen allein.

Richard Schneebauer, Soziologe und Männerberater, kennt das aus eigener Erfahrung: „Momente, in denen sich in meiner Clique jemand in nüchternem Zustand authentisch oder verletzlich zeigte, waren selten. Doch für das Lebensglück eines Mannes ist es wichtig zu wissen, dass andere Männer die gleichen Sorgen haben wie ich, mir zuhören und mich ernst nehmen, wenn ich darüber erzähle.“

Die Vaterfigur als Schlüssel zur Männlichkeit

Schneebauer macht drei große Angstfelder aus, die Männer daran hindern, sich zu spüren und um ihre Gefühle zu kümmern. Männer leiden enorm unter Ängsten vor erneutem verletzt werden, der eigenen Wut und Homophobie. „Das Bild vom eigenen Mann Sein sowie von Männlichkeit zu prüfen und sich unter anderen Männern auszutauschen kann dazu führen, die eigene Sensibilität wieder zuzulassen“, schreibt der Autor. „Solidarität statt Konkurrenz, Entlastung durch ein offenes Gespräch, mehr Selbsterkenntnis und echtes Selbstbewusstsein – diese Erfahrungen machen viele Männer oft erst in reinen Männerrunden, in denen sie sich sicher fühlen.“

Von Beginn ihres Lebens an fehlen vielen Männern ein männliches Vorbild und eine Vertrauensperson. Wie Männer mit anderen Männern in Kontakt treten, kann als Spiegelbild für das Verhältnis zum eigenen Vater betrachtet werden. Emotionale Nähe, nährende Freundschaft und Herzlichkeit sind dabei oft Mangelware, ganz zu schweigen von Körperkontakt.

Frauen und die starken Männer

Doch nicht nur Männer, sondern auch Frauen sollen ihre inneren Rollenbilder und ihre Haltung Männern gegenüber reflektieren und Verständnis dafür entwickeln, dass Männer Zeit für sich und ihre Freundschaften brauchen. Manchen Frauen fällt es schwer, die Kontrolle abzugeben und sind

eifersüchtig, wenn ihr Mann allein unterwegs ist. Der Austausch unter Männern kann allerdings stärkend für die Beziehung sein, denn sie werden empathischer, kommunikativer und damit „beziehungstauglicher“.

Selbstbewusste, innerlich unabhängige Menschen erhöhen nicht nur ihre Anziehungskraft auf den anderen, sondern können auch freier lieben. „Mein wichtigstes Männerfreunde-Hobby ist das gemeinsame Musikmachen in einer Band“, so Richard Schneebauer. „Jedes Kapitel in meinem Buch habe ich nach einem Song benannt, der mich besonders berührt hat. Musik ist besonders geeignet, Gefühle in uns zu aktivieren. Ein echtes, wertschätzendes Gespräch und Musik können uns Männer innerlich tief erreichen.“

Dr. Richard Schneebauer – „Der Männerkenner“ – ist Soziologe, seit 20 Jahren in der Männerberatung des Landes Oberösterreich tätig und begleitet den Wunsch von Männern nach einem bewussten Umgang mit dem eigenen Leben.

Als Trainer und Vortragsredner beschäftigt er sich mit den verschiedenen Rollen des Mannes, Beziehungsproblemen, Trennung, Scheidung, Sexualität, Aggression, Druck in der Arbeitswelt – mit allen Fragen, die Männer bewegen. Als Dozent trägt er zu seinem Schwerpunktthema Männerforschung an Hochschulinrichtungen vor und hält Vorträge im deutschsprachigen Raum.

Er berät Unternehmen in Geschlechterfragen und unterstützt in seinen Seminaren, das Bewusstsein der Männer über sich selbst zu erhöhen. Auch in seinen Büchern möchte er einen Beitrag leisten zu einem klaren, starken Männerbild und der Frage, wie eine ausgeglichene Beziehung zwischen Mann und Frau gelingen kann.

Der Autor steht für Interviews, Gastbeiträge, Medientermine und Veranstaltungen zur Verfügung.

Männerabend

Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen (und was Frauen darüber wissen sollten)

Richard Schneebauer

Taschenbuch, 220 S., 12,95 Euro, ISBN 978-3-99060-160-0

Erscheint am 17.3.2020

Pressematerial <https://www.goldegg-verlag.com/titel/maennerabend/>

Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-46 Mobil +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com