

Richard
SCHNEEBAUER

DER
MÄNNER-
KENNER

MÄNNER

ABEND

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

GOLDEGG

Bildrechte Autorenfoto: © Udo Titz
Covergestaltung: Alexandra Schepelmann/donaugrafik.at

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Autor und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder Autors ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung des Autors wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und sein Autor sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN: 978-3-99060-160-0

© 2020 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Printed in the EU

Inhaltsverzeichnis

1. Life Goes On – Männerabend	11
Königsweg zur Männlichkeit	14
Was das Buch für Männer bedeuten kann	16
Was das Buch für Frauen bedeuten kann	18
Was das Buch für Paare bedeuten kann	19
Für wen das Buch sonst noch sinnvoll ist	19
2. Under Pressure – Männer und ihre vielen Anforderungen	24
Der Mann: Ernährer und Oberhaupt der Familie ... oder?	25
Ich bin ein Mann ... irgendwie – auf Identitätssuche	27
Wann ist ein Mann ein Mann?	30
Unter der Männer-Lupe	34
Umbruch ist auch eine Chance	37
Offene Gespräche unter Männern	39
3. On The Run – Männer im Aktivitätsmodus	42
Ständig unter Strom	43
Stille Momente zulassen können	48
4. Talk – Männer können reden	56
Männer können reden, eh klar	56
Männer können über Gefühle reden	58
Männer können mit Männern über Gefühle reden	61
Männer können mit Frauen über Gefühle reden	63
Männer können über Gefühle reden lernen	65
5. Man in the Moon – Warum fällt es uns Männern so schwer, über Gefühle zu reden?	69
Also warum ist das so, dass Männer schwer über Gefühle reden können?	73

Was sind die Auswirkungen?	79
Drei große Angstfelder blockieren die Schleusen	80
6. Break On Through – Das Schweigen überwinden und lebendig werden	85
Was heißt das für Männer?	86
Wanted: Erfahrungs- und Begegnungsräume unter Männern	90
Einer meiner persönlichen Durchbrüche	91
7. The Man In Me – Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen	96
Mehr Beziehungsglück mit Frauen – durch offene Gespräche unter Männern	99
I'm your Loverman: Besserer Sex durch offene Männergespräche	104
Ein besserer Vater sein durch Offenheit unter Männern	107
Bessere Führungskraft durch offene Männergespräche ..	115
Männerfreundschaft als Bruderschaft	116
Warum haben Männer so wenige Freunde?	122
Männergruppe: Mich selbst erfahren als Mann unter Männern	124
Wie kann ein offenes und wertschätzendes Gespräch unter Männern gelingen?	128
Die Chance auf mehr	130
8. Father And Son – Beziehung zum Vater: Schlüssel zur Männlichkeit?	133
Was die Mutter über den Vater denkt, beeinflusst den Sohn	142
Ein ehrlicher Blick auf die Beziehung zum Vater	143
Ein Leben in einem dicken fetten Schatten	152
9. Sometimes We Cry – Von wechselhaftem Wetter, echten Gefühlen und beeindruckender Authentizität	158
Gut oder schlecht? Sich selbst besser verstehen	159

Das Pendel der Gefühle als Orientierungshilfe	162
Das tut mir weh! Oder: Den Gefühlen freien Lauf lassen?	170
10. Working Class Hero – Vom Berufsmann zum ganzen Kerl	175
Was ist Arbeit?	178
Geld machen	180
Ich arbeite, also bin ich?	181
Männer unter der Lupe: Das 5-Säulen-Modell der Identität	184
Arbeit schafft Zeitstruktur	188
Arbeiten, um irgendwann mehr Zeit zu haben	190
Arbeit als Quelle der Anerkennung	191
Arbeit und soziale Beziehungen: zwischen Netzwerk und Einsamkeit	195
Harte Arbeit und das Gefühl von Fremdbestimmtheit ...	197
MÄNNAGEMENT – Nachhaltige männliche Unternehmensführung	198
Was zeichnet eine »männliche Unternehmenskultur« aus?	204
11. The End – Im Bewusstsein des Todes leben und handeln	209
12. Anhang	215
Männerberatung: Darf Mann sich unterstützen lassen?	215
Anmerkungen	223
Quellen- und Literaturverzeichnis	225
Empfohlene weiterführende Literatur	226
Der Autor	227

1.

Life Goes On – Männerabend

Ja, die Jahre ziehen ins Land, mit dir und ohne dich und mal ehrlich, wen kümmert's? Mmm, da-da-da-da-da-da-da-da. Angeregt lässt es sich zu »Life goes on« von Fergie schunkeln, kann man sich von ihrem Gesang sehnsuchtsvoll anregen oder einfach nur beschwingen lassen, wird dazwischen vielleicht kurz nachdenklich, aber »Mmm, da-da-da« – alles nicht so schlimm, wir erleben doch ohnehin so viel und alles ist schön bequem hier und – ja klar – wir wissen: »It's up to you, what you're gonna do«, aber was soll man denn noch alles tun oder gar ändern?

Das Leben geht dahin, die Präferenzen verschieben sich. Der Beruf lastet aus, die Beziehung zur Partnerin muss gepflegt werden und ein bisschen Zeit für sich selbst möchte man(n) schließlich auch noch haben und – ja genau – die Kinder und die eigenen Eltern und das Treffen mit Herrn und Frau Sowieso und ...

... irgendwann stellt man fest, dass man sich in all dem Getümmel ganz schön allein fühlt und dass es Zeiten gegeben hat, in denen man das Leben mit Freunden geteilt und dabei gemeinsam etwas erlebt hat. Man fragt sich, wie es ihnen wohl gerade geht, und überlegt, dass es schon eine

gefühlte Ewigkeit her ist, dass man einen richtigen *Männerabend* hatte.

Vor Kurzem sprach ich mit einer Personalentwicklerin über ein Seminar, das ich für Männer in ihrem Unternehmen abhalten sollte. Sie sagte, dass es vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht gut gehen würde, weil es in den letzten Jahren viele Umstrukturierungen und Einsparungen gegeben hatte.

»Am schlimmsten ist es bei den Männern! Die tun mir richtig leid. Früher hatten sie noch ihren Stolz und ihre Netzwerke, da kam der eine Abteilungsleiter zum anderen, man traf sich abends auf ein Bier, besprach das Wichtigste und scherzte über den Rest. Heute sind alle so im Stress und fertig, dass sie nicht einmal das noch tun. Viele gehen auch in keinen Verein mehr, weil es ihnen zu viel ist. Die Männer schauen oft nur mehr arm drein oder sind wegen jeder Kleinigkeit angespannt und aggressiv. Wir Frauen, wir reden über all das und ich habe das Gefühl, dass wir daher besser mit all dem zurechtkommen.«

Dieses Buch ist ein Plädoyer für Zeiten, in denen Männer unter sich sind. Der Titel »*Männerabend*« soll die Stimmung und das besondere Erlebnis einfangen, wenn Männer sich auf coole und gleichzeitig herzliche Art und Weise treffen, gemeinsam dem Leben etwas mehr Lust und Intensität abringen, sich als Männer unter Männern erleben, austauschen und dadurch neue Kraft tanken können. Warum das für Männer so wichtig ist, werden Sie vielleicht schon instinktiv erahnen, sicherlich aber im Laufe dieses Buches noch besser verstehen können.

Es geht mir hier aber nicht um einen *Männerabend* von der Klischeestange, der nur variiert in der Wahl der alkoholischen Getränke und der (Go-Go-)Bars. Dagegen ist nichts einzuwenden. Mann darf ja schließlich auch sinnentleerten

und oberflächlichen Spaß haben. Na ja, man könnte das »Frauen zum Objekt machen« beanstanden, denn von Frauen wird in der Regel dabei eher in Teilen gesprochen, oder man könnte die gesundheitlichen Folgen von zu viel Alkohol- und Tabakkonsum ins Treffen führen, aber auch darum geht es mir nicht, das ist ohnehin allgegenwärtig.

Sehr viel Stoff für ein Buch hätten wir dann wohl auch nicht. Gut, man könnte Tipps abliefern, wie man den perfekten Männerabend plant, also mit den Top Ten der Super-Trouper-Männerabend-Aktivitäten: von der Kneipentour bis zum Fußballschauen, vom Zocken zum Paintballschießen. Ich könnte Rezeptideen anführen und Getränkevorschläge machen, aber letztlich bliebe es doch ziemlich oberflächlich und sinnentleert. Leer, ja genau, so fühlen sich viele Männer heute. In meiner Beratungsarbeit erlebe ich ständig Männer, denen vor lauter Funktionieren die Werte, die Freunde und der Spaß abhandengekommen sind. Immer öfter taucht dann die Frage »Wozu das alles?« auf. Auch diejenigen, die regelmäßig mit den Kumpels auf diese Weise zusammen sind und sich volllaufen lassen, sind am nächsten Tag leer.

Außer es waren Gespräche dabei, die Sinn hatten und aus der Tiefe an die Oberfläche auftauchten, die ehrlich und authentisch waren, dann hatten die Biere einen Sinn, dann fühlt man(n) sich am nächsten Tag vielleicht sogar noch etwas beflügelt und in jedem Fall bereichert.

Viele Frauen verstehen sehr gut, was damit gemeint ist, kennen sie doch die stärkende Seite ihrer Frauenfreundschaften. Sie versuchen ihre Männer oft sogar zu animieren, sich mit ihren alten Freunden zu treffen oder neue Kontakte einzugehen. Andere können an dieser Stelle schwer loslassen, wollen mit dabei sein und vermuten weiß Gott was für ausufernde Worte und Taten ihrer Männer. Bitte lesen Sie weiter! Sie werden dann nicht nur die männliche Seite besser verstehen, sondern auch für ihr eigenes Leben, ihre Beziehungen und ihre Freundschaften neue Erkenntnisse gewinnen.

nen. Denn auch wenn hier über allem der geschlechtsspezifische Fokus auf Männer liegt, sind unser aller Lebensthemen doch sehr universell und unmittelbar vom anderen Geschlecht beeinflusst.

Königsweg zur Männlichkeit

Der Untertitel meines Buches verrät, worum es mir vor allem geht, nämlich den klassischen Männerabend als Sinnbild für männliche Kraft, Verbundenheit und Spaß um ein wesentliches Element zu erweitern: das offene und wertschätzende Gespräch zwischen Männern.

Ob sie gemeinsam frühstücken oder zu Abend essen, ob sie ausgehen und klassisch mal wieder auf den Putz hauen möchten, grillen oder Go-Kart fahren, am Lagerfeuer sitzen oder gemeinsam einem Hobby nachgehen, ob sie in einem Männerseminar sitzen, Sport betreiben oder in eine Kneipe gehen, darum geht es mir hier weniger. All das sind Möglichkeiten, das Lebensglück zu vermehren, zufriedener, anerkannter, erfolgreicher und unabhängiger zu werden, sich geachtet, wertgeschätzt und geliebt zu fühlen und sich so tatsächlich – also von innen heraus – als starker Mann zu fühlen, der sich und seine Aufgabe im Leben kennt. Das gelingt jenen, die das lustbetonte Unter-Männern-Sein mit offenen und wertschätzenden Gesprächen verbinden können, ohne ständiges Vergleichen und Sich-beweisen-Müssen: ein Königsweg zu wahrer Männlichkeit, authentischer Stärke, zu Erfolg und Lebendigkeit.

Bewusst nehme ich den Superlativ »Königsweg« in den Mund. Nicht nur, weil ich ein Mann bin und natürlich auch auf meine Brust trommeln möchte, viel Herzblut in dieses Buch gesteckt habe und mir wünsche, dass Sie mich hören. Vor allem tue ich es, weil meine beruflichen Erfahrungen als

Männerberater ebenso wie meine persönlichen Erlebnisse zu diesem Thema mir klar zeigen, dass viel zu wenige Männer diesen Weg gehen und solche Erfahrungen in ihrem Leben machen.

Ich meine »Königsweg« auch im Hinblick auf die Archetypen von Carl Gustav Jung.¹ Mit Archetypen sind Energiefelder und charakteristische Urbilder der menschlichen Seele gemeint. Sie sind Potenziale in unserem »kollektiven Unbewussten« und warten darauf, aktiviert und gelebt zu werden. Die männlichen Archetypen stehen also für die Potenziale der männlichen Psyche, die ein Mann im Lauf seines Lebens entwickeln kann und muss, um sich voll entfalten zu können.

Markiert der Liebhaber häufig den ersten Schritt in der Entwicklung vom Jungen zum Mann, stellt der Krieger den nächsten Abschnitt dar, in dem er lernt, seine Aggressionen kraftvoll, zielgerichtet, ehrgeizig und produktiv auszuleben. Der König wäre die klassische Vaterfigur. Er strahlt Männlichkeit und Stärke, innere Gelassenheit und natürliche Autorität aus. Er weiß mit seinen Krieger- und Liebhaberanteilen gut umzugehen und entwickelt nach und nach die weisen und mystischen Qualitäten des Magiers.

Die Entwicklung eines Mannes verläuft natürlich nicht notwendigerweise so geradlinig und konsequent. Oft gibt es Überschneidungen und idealerweise kann ein Mann auf jede Ressource zurückgreifen. Dennoch hat jeder Archetyp seine Schwerpunktzeit, also sein Lebensalter. Ein junger Mann, der König sein will, wird ebenso nicht ernst genommen wie ein älterer Mann, der als »geiler Bock« immer noch jungen Frauen hinterherläuft. Entwickelt sich ein Krieger nicht weiter, wird er hart, verliert sich unbarmherzig in Kämpfen oder bleibt ein erfolgloser und unproduktiver Rebell.

Vielleicht bekommen Sie an dieser Stelle Lust auf mehr Wissen und Auseinandersetzung mit den Archetypen. Viele Männerbücher und Akteure der Männerbewegung greifen

auf diese Urbilder zurück. Literaturempfehlungen finden Sie im Anhang.

Meine Absicht war es, Ihnen lediglich zu begründen, warum ich das offene und wertschätzende Gespräch unter Männern als einen »Königsweg zu wahrer Männlichkeit« betrachte. Offenheit, Herzlichkeit und Bruderschaft unter Männern fehlen diesen von Beginn ihres Lebens wohl am meisten. Die männliche Sozialisation sieht das kaum vor, die wenigsten Vater-Sohn-Beziehungen basieren darauf, und wer hat schon einen männlichen Mentor, von dem er das lernen kann? Wir sprechen von Qualitäten, die den Aspekt des Liebhabers stärken, und ohne einen guten Zugang zu diesem Energiefeld laufen die anderen Archetypen Gefahr, unflexibel, starr und verhärtet zu werden. So verlieren Männer ihre Lebendigkeit und ihre Begeisterungsfähigkeit und es wird schwer, das Leben in all seiner Tiefe zu genießen. Genau so geht es vielen Männern heute.

Mit diesen Themen beschäftige ich mich gefühlt fast mein ganzes bisheriges Leben lang und ich bin während des Schreibens dem inneren Auftrag, der mich dabei leitet, wieder nähergekommen. Sie werden davon erfahren.

Beruflich treiben mich diese Fragen bald zwanzig Jahre an, auch dazu noch mehr in diesem Buch. Zu dieser Art von »*Männerabend*« hatte ich den Eindruck, ein Buch füllen zu können, und das Verlangen, es nicht beim Wunsch zu belassen, sondern diesen in die Tat umzusetzen.

Was das Buch für Männer bedeuten kann

Zuallererst können natürlich Männer viel über sich selbst erfahren. Sie werden sich sicherlich oft wiederfinden und können dadurch erkennen, dass es den meisten Männern – so unterschiedlich wir auch sind – ähnlich geht wie Ihnen.

Aus meiner Perspektive als Männerberater ist das schon ein Quantensprung, denn normalerweise denkt der Großteil der Männer: »Das habe nur ich!«

Die Lektüre könnte also für Sie entlastend wirken und Ansporn sein, sich selbst mehr auf den Grund zu gehen. Während und nach dem Lesen hören Sie möglicherweise Ihre innere Stimme wieder lauter, Sie sind sich Ihres Lebens bewusster und aufgeschlossener. Auch für eine Beratung, die Sie weiterbringen kann. Möglicherweise beginnen Sie, alte Freundschaften wiederzubeleben, neue Kontakte zu knüpfen, und wissen, worauf Sie dabei achten müssen.

Das Gelesene kann als Anstoß dienen, offener zu werden, denn ein Mehr an Offenheit bedeutet ein Vielfaches an Lebendigkeit. Dem liegt idealerweise eine Entscheidung zugrunde, zu mehr Selbsterkenntnis, echtem Selbstbewusstsein und zu mehr Spürsinn gelangen zu wollen. Das kann durch die Lektüre natürlich auch erst reifen, das wäre sehr okay!

Auch wenn Ihnen vieles sehr bekannt vorkommen müsste, sollte die eine oder andere neue Perspektive oder Betrachtungsweise dabei sein, und wie wir wissen, kann das helfen, ein und dieselbe Situation anders wahrzunehmen und damit auch anders auf bestimmte Situationen zu reagieren. Sie werden das ganze Buch hindurch die Gelegenheit erhalten, Ihr eigenes Bild vom Mannsein und von Männlichkeit zu überprüfen, und können das Gelesene mit Ihrem Inneren abgleichen. Sie können dadurch erkennen, was Sie aufregt oder blockiert oder wo Sie ganz leicht mitgehen, und könnten das hinterfragen.

Was das Buch für Frauen bedeuten kann

Frauen, die dieses Buch lesen, können viel über Buben und Männer erfahren und daraus für ihren eigenen beruflichen und privaten Umgang dazulernen. Auch Sie können beim Lesen dieses Buches Ihre inneren Rollenbilder überprüfen, Ihre Haltung zu Männern reflektieren und sich damit weiterentwickeln.

Viele Frauen fühlen sich um ihre Zeit betrogen, wenn der Mann zusätzlich zur Arbeit auch noch Männerfreundschaften pflegt. Sie sind eifersüchtig auf die Freunde, fühlen sich allein gelassen und halten es kaum aus, den Mann in diesen Zeiten nicht kontrollieren zu können. Insofern ist der Satz »Wahre Liebe lässt frei« nicht nur auf eifersüchtige und herrschsüchtige Männer anzuwenden. Durch dieses Buch können sie besser verstehen, wie wichtig für Männer die Zeit unter anderen Männern ist und warum ihnen das fast allen von Beginn ihres Lebens an fehlt. Sie können dadurch vielleicht leichter loslassen, ihn auffordern oder dabei unterstützen und der Mann könnte lustvoll und mit neuer Stärke in die Beziehung zurückkehren.

Viele Frauen tun sich selbst oft schwer, über Gefühle zu sprechen – gerade in Beziehungen. Für sie können die beschriebenen Punkte natürlich ebenso hilfreich sein – für die eigene Entwicklung hin zu selbstbewusster Offenheit.

Auch viele »Frauenabende« könnten ein Mehr an wertschätzender Offenheit in ihrem Miteinander vertragen. Zu oft wird über *die* Männer und andere Frauen gesprochen und diese abgewertet, anstatt sich selbst mit den eigenen Empfindungen den anderen zu öffnen. Auch hier finden Frauen sicherlich Anregungen in diesem Buch.

Was das Buch für Paare bedeuten kann

Schließlich lesen vielleicht Paare dieses Buch und wollen sich über die Gedanken und Gefühle, die beim Lesen hochkommen, austauschen. Viele Paare haben Schwierigkeiten damit, dass Männer so verschlossen sind und sich dadurch die Missverständnisse noch mehr häufen. Frauen treten an, ihre Männer zum Positiven zu verändern, ihnen zu helfen und sie empathischer, kommunikativer und damit beziehungsstaurlicher zu machen. Tatsächlich können Männer in diesem Bereich viel von Frauen abschauen, aber wenn sie das nicht auch unter Männern praktizieren lernen, bleibt diesem Verhalten der Nimbus des Weiblichen und wird von Männern weiterhin abgespalten und innerlich als nicht zum Mannsein passend abgelehnt.

Die meisten Beziehungen – so die Partner noch nicht resigniert nebeneinanderher leben – sind überfrachtet mit einem unerreichbaren Anspruch, alles in einem zu bekommen. Beste Freunde, Liebespaar, einziger Glücksspende, Auffangnetz, Licht in dunklen Stunden uvm.

Durch die Lektüre dieses Buches werden Paare erkennen, wie wichtig der Austausch nur unter Männern und damit auch nur unter Frauen ist und wie stärkend das für ihre Beziehung sein kann. Selbstbewusste, innerlich unabhängige Menschen, die in ihren Polen gestärkt sind, erhöhen dadurch nicht nur ihre Anziehungskraft auf den anderen, sondern können ihn auch freier lieben.

Für wen das Buch sonst noch sinnvoll ist

Und obwohl ich kein Fachbuch schreiben wollte, so kann dieses Buch doch auch Menschen in beratenden und helfenden Berufen dienen. Es bietet Einblicke in meine langjährige

Beratungstätigkeit mit Männern und männlichen Jugendlichen, in die Leitung von Männergruppen und Workshops mit Jugendlichen, ebenso wie in meine Arbeit in Unternehmen. Insofern können natürlich auch Sozialarbeiter, Berater und Personalverantwortliche profitieren.

All das habe ich lebensnah, authentisch und verständlich darzustellen versucht, ohne an Tiefgang einzubüßen. So sehr ich gut fundierte Bücher und wissenschaftliche Arbeiten schätze und diese einen guten Teil meiner Wissensgrundlage bilden, war mir seit meinem Studium daran gelegen, diese Schriften mit dem echten Leben zu konfrontieren. So habe ich während meiner Dissertation über offene Jugendarbeit zwanzig Wochenstunden als Jugendarbeiter Basissozialarbeit gemacht, diese dadurch gelernt und parallel dazu Bücher und Studien gewälzt. Ich und meine Untersuchung waren wegen der harten Realität nie in Gefahr, die Bodenhaftung zu verlieren, und der wissenschaftliche Hintergrund hat mir den nötigen Überblick verschafft, mich im Dickicht der konkreten Arbeit zurechtzufinden.

Ähnliches erlebe ich auch aktuell: Mein Wissen und meine Erfahrungen aus Psychotherapie und Männergruppen müssen immer wieder der Welt von klassisch männlich dominierten Unternehmenskulturen standhalten und können sich dadurch weiterentwickeln.

An dieser Stelle möchte ich ein Erlebnis aus meiner Studienzeit erwähnen, das mich sehr geprägt hat: Zu Zeiten, als die qualitative Forschung in wissenschaftlichen Kreisen wenig galt, hielt Roland Girtler² einen Vortrag an der Linzer Johannes-Kepler-Universität vor Studenten³ und Professoren.

Er beeindruckte mich vor allem durch sein »Ich bin, wie ich bin«-Auftreten. Auf Anfeindungen einzelner aus der Professorenschaft hinsichtlich der mangelnden Validität (Überprüfbarkeit, Verallgemeinerbarkeit) seiner Aussagen und Berichte sagte Dr. Girtler schließlich die folgenden zwei

markanten Sätze: »Redet mit den Menschen, über die ihr schreibt!«, und: »Schreibt Bücher, die die Leute verstehen!« Das beeindruckte mich nachhaltig, außerdem hatte meine Großmutter, eine einfache, aber weltoffene und auf ihre Art gebildete Frau, alle seine Bücher zu Hause und die meisten davon mehrmals gelesen.

In diesem Sinne schreibe ich im Vertrauen auf viel Erfahrung und in der Bescheidenheit, weder allgemeingültig noch umfassend dem Thema gerecht werden zu können, meine wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse auf. Ich habe schnell bemerkt, wie viel mir selbst das Schreiben bringt. Darüber hinaus spornt mich auch die Hoffnung an, Sie als Leser oder Sie als Leserin in irgendeiner Form bereichern und berühren zu können und Ihnen durch die Inhalte und meine Art des Schreibens einige intensive, reflexive und kurzweilige Lesestunden zu ermöglichen. Sollte ich aus Ihrer Sicht einiges zu sehr überspitzt oder verallgemeinert haben, etwas Wesentliches ausgespart oder schlicht übersehen haben, dann lade ich Sie herzlich ein, mit mir darüber in Austausch zu gehen. Schreiben Sie mir Ihre Gedanken, das würde mich freuen.

Leute, die sich mit dem Leben beschäftigen – wie Philosophen, Künstler und Psychotherapeuten –, tendieren dazu, ihre Meinung für bedeutender zu halten als die von anderen Menschen, als ob sie den Schlüssel für irgendetwas haben würden. Ich glaube nicht, dass sie ihn haben, sie befassen sich nur länger mit diesen Fragen als andere. Sofern sie sich auch immer wieder selbst mit den fundamentalen Lebensfragen konfrontieren, machen sie bestimmte Erfahrungen, die wiederum anderen, die sich auf die Suche nach ihrem Leben begeben, eine Inspiration, ein Ansporn, ein Wegweiser sein können. Ihr Kompass sollte dabei stets das eigene Gefühl sein. Allerdings ist zu bedenken, dass die angezeigte Richtung beständig hinterfragt werden muss. Auf dem Weg lauern nämlich vielfältige Störfelder (innere Überzeugungen,

Erfahrungen, Glaubenssätze aus der Kindheit usw.), Blockaden (frühere traumatische Erlebnisse) oder jede Menge Unsicherheiten und Ängste. Schließlich verlassen wir damit die Komfortzone der ausgetrampelten und fremdbestimmten Wege und übernehmen Selbstverantwortung für unser Leben.

Den ersten Konzepten meines Buches fehlte etwas. Aneinandergereihte Wörter und Geschichten können Bilder erzeugen, Erinnerungen hervorrufen und uns zum Nachdenken anregen. Mich beschäftigte aber die Frage, wie ich die Inhalte mit Tiefe, Leidenschaft und intensiven Gefühlen anreichern und diese mittransportieren könnte.

Am meisten erlebe ich das persönlich durch Musik und so kam es dazu, dass in diesem Buch wie in meinem Leben auch Songs eine wichtige Rolle spielen. Jedes Kapitel ist nach einem Song benannt, der es mir beim Schreiben ermöglichte, auf besondere Weise in das jeweilige Thema einzutauchen. Musik ist besonders geeignet, Gefühle in uns zu aktivieren. Daher empfehle ich Ihnen, vor, während oder nach dem Lesen eines Kapitels den dazugehörigen Song anzuhören und – falls Sie noch tiefer gehen möchten – sich mit dessen Text zu beschäftigen.

Ich hätte Ihnen gerne zu Beginn eines jeden Kapitels Auszüge aus der Lyrik der ausgewählten Songs vorangestellt, das ist aus rechtlichen Gründen jedoch nicht möglich. Aber mit ein paar Mausklicks ist ja heutzutage alles sogar meist noch übersetzt zu haben.

Jeder der Songs ist bewusst und achtsam ausgewählt und einige begleiten mich schon viele Jahre sehr intensiv. Natürlich, die Geschmäcker sind verschieden, aber vielleicht ist auch für Sie der eine oder andere Song dabei, der Ihnen bleibt. Das würde mich freuen.

Mein wichtigstes Männerfreunde-Hobby ist das gemeinsame Musikmachen in einer Band. Es ist nicht nur die Musik

und das gemeinsame Interpretieren von – wie wir finden – genialen Songs, das uns zusammenschweißt, es sind auch die offenherzigen Gespräche, die wir in jeder Probenpause und auch dazwischen pflegen. Immer wieder sind wir uns einig darin, wie viel Kraft und Lebensfreude wir aus diesem Projekt tanken. Dafür bin ich unendlich dankbar!

Insofern hat die Verbindung aus Musik und offenen Gesprächen auch hier in mein Buch Einzug gehalten. Und jetzt viel nachdenkliche Freude mit dem, was kommt.

Richard Schneebauer

2.

Under Pressure – Männer und ihre vielen Anforderungen

Unter Dauerdruck stehen, davon sangen David Bowie und Freddy Mercury 1981. Der Song »Under Pressure« ist vielen von uns auch heute noch geläufig, ebenso wie die Thematik: beruflicher Druck, privater Druck, gesellschaftlicher Druck, medialer Druck, drückende Informationsflut, innerer Druck, äußerer Druck. Er kommt durch alle Ritzen des Lebens, steht in jeder Zeitung, die Auswirkungen dieses Drucks füllen Arztpraxen ebenso wie Wellnesstempel und die Kassen der digitalen Ablenkungsindustrie.

So wie unser Alltag hat sich auch dieser Druck seit den 80er-Jahren verändert. Ob er stärker geworden ist, ist schwer zu sagen, er kommt auf alle Fälle auf eine völlig andere Art daher und verdichtet sich durch die Beschleunigung, in der wir leben. Das Handy und die digitale Revolution lösen den Puffer auf zwischen uns und dem, was dauernd auf uns einprasselt, was alle Welt von uns will und wir unbedingt der Welt mitteilen bzw. von ihr wissen wollen. Alles ist durchlässiger geworden und wir sind durchdrungen von dem, was uns umgibt. Als Folge kommen die Auswirkungen dieses

Drucks noch deutlicher und rasanter zum Vorschein. Kein Lebensbereich bleibt ausgespart. Diese extrem fordernden Dauereinflüsse machen auch vor coolen männlichen Fassaden aus Stärke und Macht nicht Halt. Im Gegenteil: Die Zeiten der lange erfolgreichen Fassadenspieler gehen zu Ende! Zu beschleunigt und aufdeckend ist die Welt geworden, zu durchschaubar und psychisch anstrengend ist das Ganze heute.

Der Mann: Ernährer und Oberhaupt der Familie ... oder?

Die Berufswelt stellt Männer mittlerweile vor völlig neue Herausforderungen. Nicht nur, dass Frauen langsam, aber sicher in allen wirtschaftlichen Bereichen und Ebenen tätig sind, wird von Männern plötzlich jede Menge kommunikative und emotionale Kompetenz gefordert, die sie so aber nie gelernt haben und oft als unmännlich betrachten. Klassische Hierarchien lösen sich zunehmend auf, Zusammenarbeit im Team ist angesagt, auch darauf müssen Männer sich oft erst einstellen. In diesen Bereichen fühlen sich viele Männer innerlich den Frauen häufig unterlegen. Sie lassen sich das allerdings in der Regel nicht anmerken und versuchen weiterhin mit alten Mitteln zu punkten.

Neben dem beruflichen Druck verstärkt sich der Druck von Seiten der Frauen, welche die Dinge nicht mehr einfach so hinnehmen wie früher. Sie wollen dem Mann nicht mehr nur den Rücken stärken und allein für Haushalt und die Gefühlsseite in der Beziehung zuständig sein. Das Selbstbewusstsein und die Unabhängigkeit der Frauen sind gestiegen. Eine Herausforderung für beide Seiten, mit den neuen Ansprüchen zurechtzukommen. Wird in Männerrunden davon erzählt, dass ein Kollege von seiner Frau verlassen wurde,

gibt es Mitgefühl und Galgenhumor, nach dem Motto: Wer weiß, wer der Nächste ist.

In Gefühlsbelangen sind Männer in Wahrheit oft viel abhängiger von Frauen als umgekehrt, da es zumeist die Frauen sind, die sich um Nähe und Beziehung kümmern, über Gefühle sprechen, den Mann nach seiner Befindlichkeit fragen und ihn damit innerlich versorgen, wie kühl auch immer er sich präsentiert. Die Frau ist meist die einzige Ansprechperson für viele Männer, wenn es um emotionale Angelegenheiten geht. Gerade in Trennungszeiten wird das schmerzlich bewusst.

Bei dem Problem, Familie und Beruf zu vereinbaren, zeigt sich die Tendenz, dass Männer den Anschluss an die Familie verlieren. Dieses Spannungsfeld fasst Rudi Weiß in seinem Buch »Mannsbilder« so zusammen: »Arbeiten Männer zu viel, sollen sie sich mehr um ihre Familie kümmern. Arbeiten Männer zu wenig, sollen sie sich mehr um ihre Familie kümmern.«⁴

In Wahrheit möchten viele Männer gerne mehr Zeit für die Familie haben. Wunsch und Realität klaffen aber zumeist weit auseinander. Dafür gibt es individuelle wie auch gesellschaftliche Gründe, die in einem Mix aus traditionellen Rollenbildern der Väter ebenso wie der Mütter wie auch der Unternehmensleiter liegen und dem Faktor, dass Wünschen das eine ist, sich zu verändern und es in die Tat umzusetzen, das andere.

Abgesehen von zeitlichen Problemen hat der Mittelstand es auch in finanzieller Hinsicht schwerer als noch vor einigen Jahrzehnten. Viele haben wenig, wenige haben viel. Als Oberhaupt der Familie ist der Mann längst passé und sie allein versorgen können nur mehr die wenigsten, was der Großteil der Frauen auch gar nicht mehr möchte. Mann will aufgrund seiner Prägungen dennoch etwas bieten, hechelt dem hinterher und fühlt sich ersetzbar und im Hamsterrad.

Was sich ebenfalls geändert hat, ist, dass sehr viele Frauen zumindest vor dem Kinderkriegen gleich viel oder sogar mehr Geld verdienen als ihre Partner. Gleichzeitig geben sie zu Hause und in der Freizeit stärker die Richtung vor. Lange Zeit haben die Männer gesagt, wo es langgeht, das ist vielerorts nicht mehr opportun. Außerdem haben die Männer als Buben oft genug gehört, wie unglücklich die Mutter war und wie diese den Vater dafür verantwortlich gemacht hat. Viele Männer wollen daher vieles anders machen als ihre Väter und verfallen dabei oft ins Gegenteil, indem sie beispielsweise versuchen, dauerhaft verständnisvoll und einfühlender Gesprächspartner zu sein, der nicht über sie »drüberfährt«. Jetzt sagen die Frauen deutlicher, was sie wollen, nach dem Motto: Irgendjemand muss ja die Richtung angeben. Unzählige Väter beäugen ihre Söhne von der Seite und tun sich schwer dabei mitanzuschauen, wie die Freundin dem Sohn sagt, was Sache ist, und wie er es ihr rechtmachen möchte.

Der Druck, dem Männer ausgesetzt sind, hat sich stark verlagert und ausgeweitet von einem vorwiegend äußeren, beruflichen, existenziellen Druck und Überlebenskampf als Familienoberhaupt und Ernährer zu einem universellen, auch das Innenleben und die männliche Identität betreffenden Druck.

Ich bin ein Mann ... irgendwie – auf Identitätssuche

Es geht gerade ein ordentlicher Ruck durch die Männerwelt. Von einer Krise der Männlichkeit ist die Rede, vielen ist das noch gar nicht richtig bewusst. Sie fühlen sich einfach leer und spüren eine Unzufriedenheit mit sich und

dem Leben, können aber nicht genau zuordnen, woher das Ganze kommt.

Die Stellung und Rolle des Mannes in Familie, Gesellschaft und Wirtschaft war und ist einem enormen Wandel ausgesetzt. Lange Zeit galten Männer als die Norm, an der sich alles orientiert, als das bessere und klügere Geschlecht, das auch nahezu ungestraft seine Machtposition Frauen gegenüber ausspielen konnte. Durch die gesellschaftlichen Veränderungen und durch den Kampf der Frauen um mehr Gleichberechtigung, Unabhängigkeit, Freiheit und machtpolitische Anteilnahme kamen die Männer enorm unter Veränderungsdruck.

Frauenforschung war zu meiner Zeit als Student bereits sehr bedeutend und ihre Ergebnisse brachten viele Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten zutage, mit denen wir in Vorlesungen konfrontiert wurden. Gewalt gegen Frauen und ihre starke Verbreitung etwa, finanzielle Armut von alleinerziehenden Frauen, Ungleichheiten bei der Entlohnung oder dem Zugang zu bestimmten Arbeitsbereichen. Wir männlichen Studenten hatten den Mund weit offen und gleichzeitig irgendwie ein komisches Gefühl. Waren wir doch Vertreter der angeklagten, schuldbeladenen, bösen männlichen Machtstrukturen, fühlten uns aber überhaupt nicht so. Die Hintergründe dieses diffusen eigenartigen Gefühls wurden mir erst später klar: Was mir fehlte und auch nicht thematisiert wurde, war die kritische Beleuchtung der männlichen Seite, die Hintergründe ihres Verhaltens und die Frage, wie es den scheinbar immer so starken und mächtigen Männern tatsächlich geht. Männerforschung war damals noch kein Thema und Männerbewegung hatte ein katholisches Männergesangsvereins-Image.

Ich erinnere mich sehr gut daran, wie wir im Unterricht am Gymnasium in den 80er-Jahren TV-Werbespots analysierten. Uns wurde dank einer engagierten Lehrerin klar, wie diese Werbung mit ihren schlanken weiblichen Körpern

und den femininen »Ich habe alles im Griff«-Gesten Frauen mit geschönten Idealbildern unter Druck setzten, einer bestimmten weiblichen Norm zu entsprechen. Hurra, hurra, es hat zwar etwas gedauert, aber jetzt sind wir endlich alle gleich – arm dran, also unter Druck.

Jetzt sollen nicht mehr nur Frauen eierlegende Wollmilchschweine sein, weibliche Wunderwuzzis, sondern auch Männern wurde in der Zwischenzeit die Latte sehr hoch gelegt. Erfolgreich im Beruf, ein guter Liebhaber, ein liebevoller Vater, ein sportlich durchtrainierter kompromissbereiter Leader, ein einfühlsamer Fels in der Brandung. Die klassisch männlichen Attribute sind geblieben, hinzugekommen sind jede Menge Anforderungen der früher als weiblich titulierten Art. Mehr Vorgaben, Idealvorstellungen, Druck also, der perfekte Mann zu sein. Sich dem zu entziehen, geht nicht einmal mehr auf der Alm. Die inneren und äußeren Ansprüche ans Mannsein und Frausein sind derart hoch, dass Jugendliche sich heutzutage schon wieder traditionelle Aufteilungen wünschen, weil sie dieses Sich-Abrackern und dabei Unzufrieden-Sein ihrer Eltern mitverfolgen. Aber die Uhr einfach zurückdrehen geht eben auch nicht.

Viele kennen sich also nicht mehr so recht aus mit dem Mannsein, denn wofür Männer Jahrtausende belohnt und geachtet wurden, zählt heute viel weniger oder wird sogar scharf kritisiert. Was früher als Beschützertum geachtet wurde, ist heute schnell Bevormundung oder aggressives Verhalten. Viel zu arbeiten, um die Familie zu versorgen, bedeutet gleichzeitig, sie zu vernachlässigen, und möchte ein Mann heutzutage nicht bei der Geburt dabei sein, ist das fast ein No-Go. Es schüttelt uns durch. Die traditionelle Männlichkeit ist im Umbruch, und Umbruch bedeutet für Menschen in der Regel eine Krise.

Veränderungsbereitschaft, innere und äußere Flexibilität, »weiche« Qualitäten zählen in unserer schnelllebigen Zeit

plötzlich mehr als schlichte körperliche Überlegenheit und klassisch männliche Attribute.

Die unterdrückten und unzufriedenen Frauen mussten sich ihre Freiheit erkämpfen. Sie eroberten Eigenschaften und Tätigkeiten als für sie erlaubt, die zuvor als männlich, also als hart, abenteuerlich oder schlicht als cool besetzt wurden. Männer stehen heute vor der Herausforderung, sich Felder erschließen zu müssen, die als weich, uncool und weiblich gelten. Für Männer bedeutet das jede Menge Berührungängste mit der so stark abgelehnten und keinesfalls als aufregend betrachteten eigenen weichen Seite. Es geht ans Eingemachte, an die klassisch männliche Identität.

Das schafft jede Menge Unklarheit auf Männerseite: Wie soll ich jetzt sein, so oder so? Wie geht also Mann-Sein heute?

Wann ist ein Mann ein Mann?

Damit wären wir wieder in den 80er-Jahren, genauer gesagt im Jahr 1984, als Herbert Grönemeyer diese Frage musikalisch in den deutschsprachigen gesellschaftlichen Raum warf. Er war seiner Zeit voraus, wenn man die Aktualität dieser Frage betrachtet. Anders ausgedrückt könnte man attestieren, dass diese Frage erst in den letzten Jahren tatsächlich bei vielen Männern ankommt bzw. von ihnen nach und nach ernst genommen wird.

Durch die erweiterten Rollenbilder und die neuen Ansprüche an die Männer ist jeder Mensch mit Penis heute aufgefordert, sich die Frage zu stellen, wie er als Mann sein will, denn die traditionelle Männlichkeit wankt. Mehr Wahlfreiheit macht es nicht automatisch leichter, besonders, wenn ein bestimmtes über Generationen weitergegebenes Bild von »wahrer Männlichkeit« so lange so hochgehalten wurde und noch so gegenwärtig ist.

In diesem Punkt stehen wir an einer Schwelle, einem Übergang. Das Alte funktioniert nicht mehr und was ist das Neue? Wo sind die neuen Normen und Vor-Bilder fürs Mann-Sein? Früher schien die Welt auf Männerseite einfacher und klarer. Vieles davon wird jetzt infrage gestellt und ist in Veränderung begriffen. Mit den alten männlichen Qualitäten wie Stärke und Dominanz allein ist nichts mehr zu gewinnen. Der Veränderungsdruck unserer Zeit ist enorm.

Was für unsere Väter noch ein No-Go oder schlicht nicht erlaubt war, ist jetzt Pflicht und umgekehrt. Unsere Väter waren zum Beispiel im Kreißaal nicht zugelassen, heute ist es ein Muss, dabei zu sein, und es würde als Weicheierei gewertet werden zu sagen: »Ich möchte lieber vor dem Kreißaal warten!« Eine Norm wurde von der gegenteiligen abgelöst. Als Niki Lauda spät noch einmal Vater und dazu interviewt wurde, machte man sich über den alten Macho lustig, der in männervorzeitlicher Manier den Gang in den Kreißaal mit »Das ist nichts für mich!« abgelehnt und die Geburt als reine Frauensache bezeichnet hatte.

Die Männer von heute können nicht mehr so agieren wie unsere männlichen Vorfahren! Es wäre heute ein No-Go, sich – im Speziellen Frauen gegenüber – so zu verhalten wie die Männer von damals. Am Arbeitsplatz den Frauen an den Hintern zu fassen, während die anderen Männer lachen, wäre heute zu recht ein sofortiger Kündigungsgrund. In den 70er-Jahren war das noch gang und gäbe, und wer das als Mann nicht tat, war bei den anderen schnell unten durch. Daran sieht man, wie viel sich verändert hat. Der Großteil der Männer will dieses männlich-chauvinistische Verhalten wohl so auch nicht mehr. Natürlich kommt es verdeckt in Bars mit viel Rotlicht oder in den sozialen Medien weiterhin vor. »Ich traue mich schon gar nicht mehr, Frauen ein Kompliment zu machen«, sagen viele Männer mehr oder weniger offen. Derart verunsichert sind viele ob dieser Entwicklungen.

Gleichzeitig kommen durch die großen Migrationswellen Männer in unsere Gesellschaft, die Männlichkeitsformen unserer Väter und Großväter und damit längst überholt Gelebtes mitbringen, und fordern von uns Männern eine gefestigte Haltung zu den Errungenschaften des neuen Miteinanders von Mann und Frau, das so gefestigt eben nicht ist.

Dieses Spannungsfeld, in dem Männer stecken, zwischen alten Bildern und den noch nicht genau definierten neuen, zwischen Machos und Softies ist zwar für uns alle irgendwie spürbar und allgegenwärtig, aber dennoch sehr subtil, abgerundet und geglättet, ausdifferenziert und daher weniger deutlich als früher. Daher liebe ich die Männerbücher der 80er-Jahre, die ersten Ergebnisse der Beschäftigung von Männern mit sich selbst – ausgehend von der beginnenden Männerforschung in den USA der 70er-Jahre des vorigen Jahrhunderts. Sie beschreiben diesen Übergang von einem Extrem in das andere, von der Welt der Machos und Chauvis in die neue männerbewegte weiche Welt sehr deutlich, wie beispielsweise Hermann Bullingers Buch »Wenn Männer Väter werden«. Bei genauer Betrachtung kann man darin leichter als in den aktuellen Büchern erkennen, warum diese Entwicklungen einzelner Männer hin zum sehr Weichen und Gefühlvollen bei völliger Ablehnung der traditionellen Männlichkeit viele Männer heute noch so verunsichern. Denn in Wahrheit sind die Themen noch immer sehr ähnlich gelagert, aber eben nicht mehr so extrem ausgeprägt wie damals. Nebenbei erfährt man in diesen Büchern vieles über die Umstände, in denen unsere Väter und Großväter gelebt haben, und über die Männlichkeitszustände, in denen viele von uns aufgewachsen sind.

Männer reagieren sehr unterschiedlich auf diese Veränderungen. Der Bogen spannt sich vom Festhalten zum Aufbruch, vom Stillstand zur Sehnsucht nach Neuem, verbunden mit einer großen Unsicherheit und einem Rückschritt zu den »alten« Werten. »Es ist halt so, dass die Frauen die Kin-

der kriegem«, soll nur aussagen, dass lieber alles beim Alten bleiben sollte im Gefüge Mann – Frau.

Die meisten Männer verstecken sich hinter einer Fassade aus Coolness und hippen Accessoires, hinter poliertem Machotum und derben Witzen – oder aufgesetztem Verständnis für die Welt der Frauen. Und dennoch: Hinter der »Ich bin schon ein neuer Mann«-Fassade, »Mit mir kann man reden, ich unterdrücke keine Frauen« usw. stecken nach wie vor die Bilder vom »Ich soll stark sein«-Mann, »Ich darf keine Gefühle zeigen«, vom »Ich muss alles im Griff haben, ich bin zwar nicht mehr offiziell das Oberhaupt, aber zumindest der Versorger und Ernährer soll und will ich sein«-Mann. Ein tiefer Wunsch nach dem Gefühl, wirklich gebraucht zu werden, in einer Zeit, in der einem suggeriert wird, dass Frauen mittlerweile alles allein können, selbst Kinder zu kriegen geht mittels Samenbank.

So rackern sich Männer ab, versuchen, alles besser zu machen als ihre Väter, können sich und ihr Umfeld kaum zufriedenstellen und vor allem werden sie selbst nicht zufrieden. Der Druck steigt an allen Ecken und Enden. Irgendetwas Entscheidendes fehlt. Aber was?

Die Auswirkungen sind vielfältig. Lebens- und Gesundheitskrisen aller Art zeigen, diese umwälzenden Veränderungen. Trennungen, die übrigens größtenteils von Frauen ausgehen, und Beziehungskrisen, Krisen am Arbeitsplatz – all das macht deutlich, dass etwas nicht stimmt in unserem System. Typisch männliches Verhalten ist, darüber zu schweigen, wegzuschauen, es zu verdrängen, sich mit der Rock 'n' Roll-Maxime abzulenken oder sich zurückzuziehen und für sich allein zu leiden. Nach dem Motto: »Ich habe alles im Griff, ich kriege das schon hin«, währenddessen die Depressions- bzw. Burn-out-Raten steigen. Nach wie vor typisch männliche Ventile sind Arbeit, Gewalt, Alkohol und Süchte aller Art.

Mittlerweile wird genauer hingeschaut, es gibt sie, die

Männerforschung, also nicht nur Männer als Forscher, sondern Männer als Untersuchungsgegenstand. Die Jahrzehnte an reiner Frauenforschung manifestieren sich zwar an den meisten Universitäten noch in Institutsnamen wie Institut für Frauen und Geschlechterforschung, aber zunehmend werden nun auch die Männer beforscht.

So kommt ins allgemeine Bewusstsein, wie ungesund Männer leben (Alkoholmissbrauch zum Beispiel ist fünfmal höher als bei Frauen), dass sie viel früher sterben als Frauen – auch wegen ihrer hohen Risikobereitschaft. Sie sind überproportional an den gesellschaftlichen Rändern vertreten: in den Spitzenpositionen der Wirtschaft und Politik ebenso wie in den Gefängnissen und Obdachlosenheimen, sie sind häufiger Opfer von Gewalt als Frauen (weil sie einander öfter Gewalt antun) und unter all jenen, die sich das Leben nehmen, sind Männer ebenfalls zum Großteil vertreten.

Wie schwer sich Buben beim Aufwachsen in einem sehr weiblich geprägten Umfeld tun, wie sehr ihnen männliche Vorbilder im Alltag fehlen und wie viel schlechter Buben mittlerweile in schulischen Belangen sind, rückt ebenso zunehmend ins öffentliche Bewusstsein.

Unter der Männer-Lupe

Der Beginn des neuen Jahrtausends war für mich der Anfang einer exklusiven beruflichen Beschäftigung mit Männern. Damals begann ich meine Tätigkeit in der Männerberatung.

Die fast ausschließliche Beschäftigung mit Männern in meiner Arbeit hat natürlich auch die Frauen im Blick. Zum einen kann man sich nicht mit dem einen beschäftigen, ohne von der anderen Seite viel mitzubekommen. Außerdem steht

im Zentrum nicht ein Gegeneinander der Geschlechter, sondern natürlich das gute Miteinander. Jeder, der sich intensiv mit zwischenmenschlichen Beziehungen beschäftigt, weiß, dass ein gutes Miteinander bedeutet, dass jeder seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse gut kennen muss und auch gut für sich selbst sorgen können sollte, damit eine partnerschaftliche Beziehung funktioniert. Eine Voraussetzung dafür ist, dass auch Männer ihre Wünsche und Bedürfnisse genauer reflektieren, und das, so wurde mir zunehmend klarer, am besten erst einmal von Mann zu Mann. Zu diesem Zweck ist es nötig, dass es Fachleute und männerspezifische Einrichtungen gibt, die Männer genauer unter die Lupe nehmen, die ihre Bedürfnisse aufnehmen, ernstnehmen und gleichzeitig deren Hintergründe besser verstehen helfen. Ohne Lupe auf die Männer und im ständigen Vergleich mit Frauen schaut es nämlich sonst so aus, als wüssten die Männer relativ genau, was ihnen guttut, und als würden sie das ohne Rücksicht auf Verluste auch einfach tun bzw. durchsetzen. Man braucht nur ein wenig genauer hinzusehen, um zu bemerken, dass das eine sehr einseitige Sicht der Dinge ist, eine entweder von Unzufriedenheit geleitete weibliche Sicht oder eine Männer-sicht, die vor lauter dunkler, cooler Sonnenbrille vieles gar nicht wahrnimmt.

Seit dem Jahr 2000 bin ich also mit dieser Männerlupe unterwegs, durfte viel über Buben und Männer erfahren (nebenbei über deren Mütter und Partnerinnen) und in dieser Zeit einen gesellschaftlichen Wandlungsprozess in Bezug auf verschiedene Männerthemen miterleben. Eines ist klar: Für Männer ist es immer noch schwer, sich Probleme einzugestehen, sich zu öffnen und Unterstützung anzunehmen. Aber es ist in der Zwischenzeit schon bedeutend leichter und akzeptierter geworden. Denn eines habe ich sehr deutlich miterlebt in all den Jahren: Zunehmend mehr Männer kommen aus unterschiedlichsten Beweggründen und sozialen Hintergründen in die Beratung und sie kommen vor allem früher

mit ihrem Problem – also bereits dann, wenn noch einiges zu retten ist und nicht schon der Großteil zerstört.

Die Ausläufer der oben beschriebenen ersten Männerbewegung konnte ich noch hautnah miterleben, als wir Männerseminare und die ersten Männertagungen initiierten bzw. ich an ihnen teilnehmen konnte.

Ich tauchte in eine neue, spannende, irritierende, eigenartige, ungewohnt weiche männerreflektierte Welt ein. Wir tanzten im Kreis, machten Yoga am Morgen, erzählten uns von Kindheitsverletzungen, waren offen, unsicher, höflich und vorsichtig miteinander, hörten Berichte über Krisenerfahrungen, umarmten uns zu Begrüßung und Abschied. Einmal sangen wir mit tiefen Männerstimmen den Namen jedes Workshopteilnehmers, um ihn wertschätzend zu begrüßen. Bei einigen Veranstaltungen und vielen ihrer Teilnehmer hatte ich bei aller Offenheit dennoch oft den Eindruck, dass diese Männer wieder nur eine Seite von sich zeigten bzw. nur diese eine thematisch behandelt wurde, nur diesmal war es eben im Vergleich zu den üblichen Männerrunden mit ihrem coolen Gehabe und dem vorgetäuschten Helden-Dasein die verletzte Seite, die zum Vorschein kam. Alles in allem war es sehr exklusiv, bereichernd und befreiend, das erleben zu dürfen. Es stärkte mich, Männer von der verletzlichen Seite zu erleben, weil es mir zeigte, wie normal es ist, Schwächen zu haben.

Mein Bewusstsein für gefühlgeleitete Zusammenhänge unter der Oberfläche wurde dank der Einbettung in dieses Umfeld gestärkt. So lernte ich mein Handwerk, und gleichzeitig, meiner Intuition wieder mehr zu vertrauen. Ich vertiefte diese Fähigkeit nach wie vor durch zahlreiche Aus- und Weiterbildungen und bemerke auch hier eine Veränderung: Immer mehr Männer zeigen sich ebenfalls suchender und aufgeschlossener für Themen abseits von Zahlen und Fakten als noch vor einigen Jahren.