



Männeraufbruch

Wie funktioniert Mann-Sein? Die Gesellschaft ändert sich, Frauen reflektieren ihre Rollen, Männer hinken hinterher. Damit beschäftigen sich in dieser Saison viele Bücher. Richard Schneebauer, Männerberater und Autor, hilft bei der Persönlichkeitsentwicklung. 📖 INTERVIEW: SABINE VAN ENDERT

➔ Wie wird man Männerexperte?
 Nach meinem Soziologiestudium konnte ich in Oberösterreich mithelfen, die Männerberatung aufzubauen. Seither, das ist jetzt 22 Jahre her, bildet das Innenleben von Männern den Schwerpunkt meiner Arbeit. Immer mit dem Ziel des guten Miteinanders von Männern und Frauen. Das führt mich auch in Unternehmen.

Mit welchem Arbeitsauftrag?
 Gewünscht werden im Rahmen der Personalentwicklung Angebote für Männer, wie sie Frauen oft schon haben – also ein Rahmen, in dem Männer sich abseits der üblichen Männernetzwerke über Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Belastung im Job, Lebensqualität usw. austauschen können.

Worunter leiden Männer?
 Das Thema Beziehung, Trennung und Scheidung belastet Männer am häufigsten. Es folgen berufliche Themen wie Überlastung oder Konflikte am Arbeitsplatz. Häufig geht es auch um häusliche Gewalt, sowohl ausgeübte als auch erlittene.

Jede dritte Frau in Deutschland ist mindestens einmal in ihrem Leben von physischer und/oder sexualisierter

Gewalt betroffen – quer durch alle Schichten. Was hilft aus Ihrer Sicht gegen das Problem?
 Dafür gibt es keine einfachen Lösungen. Gesamtgesellschaftlich, aber vor allem auf Männerseite braucht es mehr Bewusstsein für die Dimension und die Auswirkungen dieses Themas. Männer müssen ihren Teil der Verantwortung deutlicher erkennen und genauer hinschauen, wie tief etwa besitzergreifendes Denken und patriarchale Rollen noch sitzen.

Veränderung macht Männer nicht unsicher, sondern wütend. Richtig?
 Trauer und Hilflosigkeit äußern sich bei Männern häufig in Wut und Gewalt. Die richten sie gegen andere, aber auch gegen sich selbst. Zwei Drittel aller Selbstmorde werden von Männern verübt. Zusätzlich bräuchte es eine Diskussion darüber, wie sehr auch Männer schon von Kindheit an von Gewalt und Missbrauch betroffen sind. Männer sind häufiger Opfer von Gewalt als Frauen, weil sie sich untereinander schlagen. Wichtig ist es, diese Themen nicht gegeneinander auszuspielen.

Manche Männer fühlen sich von der #MeToo-Bewegung und anderen Formen der Selbstermächtigung von Frauen geradezu provoziert. Wie lässt sich das vermeiden?

Das lässt sich wohl nicht vermeiden. Dass viele Männer davon verunsichert sind, auch nicht. Diese Themen und das Erstarken der Frauen rütteln auf. Es wird immer klarer, dass sich etwas ändern muss und dass wir Männer uns mehr mit unserem Verhalten beschäftigen müssen – und mit dem, was wir wirklich wollen.

Junge Paare möchten am Anfang ihrer Beziehung gleichberechtigt leben, nach dem ersten Kind landet sie in Teilzeit und er macht Überstunden. Ein strukturelles Problem oder lässt sich das privat regeln?
 Darin zeigt sich, wie tief die traditionellen Rollenbilder – bei Männern etwa die Ernährerrolle – in uns allen stecken. Das spiegelt sich sowohl strukturell als auch individuell privat. Aber es bewegt sich einiges, auch auf Männerseite.

»Auslaufmodell Mann« heißt eine der vielen aktuellen Neuerscheinungen zum Thema im Untertitel. Sind Männer Auslaufmodelle?
 Gemeint ist wohl die traditionelle Männlichkeit und mit ihr das alleinige Herrschen und Zusammenarbeiten von Männern. Und ja, Frauen brauchen uns heute weniger zum Überleben. Und das ist schön, denn es bringt uns Männer dazu, nachzuziehen und ein anderes Bewusstsein rund um Männlichkeit



»Der Männerkenner«:
Richard Schneebauer ist
Soziologe und arbeitet seit
20 Jahren in der Männerberatung.
»Männerschmerz« (Goldegg) ist
sein viertes Buch zu dem Thema

„ Es bewegt sich einiges, auch auf Männerseite. Richard Schneebauer

und Mann-sein zu entwickeln. Das ist die Basis einer Weiterentwicklung für uns alle.

Junge Männer gendern, bezeichnen sich als Feministen und wollen gute Väter sein. Ist das Männerrollenproblem auch eine Generationenfrage?

Probleme bekommen auch diese jungen Männer, es sind nur andere. Das Thema wird auch die nächsten Generationen intensiv beschäftigen. Wichtig ist, dass Männer sich untereinander mehr öffnen und so mehr voneinander lernen. Ich denke, das tun die Jungen schon etwas mehr.

Im März 2022 erscheint Ihr Buch »Männerschmerz«. Worum geht es?

Es geht darum, das Bewusstsein dafür zu erhöhen, welchen Schmerz Männer ausüben, aber auch erleiden. Schweres Thema, aber ich glaube, ich habe es lesbar und anregend hinbekommen – wieder mithilfe der Musik.

Gibt es etwas, das Sie als Mann immer noch falsch machen?

Wenn ich abblocke, etwas aushalte oder mich innerlich zurückziehe, weil mir emotional etwas zu viel wird, fällt mir das zwar früher auf, aber diese klassisch männliche Mauer, die man auch lächelnd und scheinbar zugewandt hochzieht, gibt es auch bei mir.

NEUE BÜCHER FÜR NEUE MÄNNER

- **Verteidigung eines Auslaufmodells**
Tobias Haberl: »Der gekränkte Mann«, Piper, März 2022, 256 S., 22 €
- **Achtsamkeitsguide für Männer**
Daniel Scheffer, Ulli Russler: »Mindful Men«, Remote, 228 S., 19,99 €
- **Wenn Männer trauern**
Erich Lehner: »Ohne dich«, Tyrolia, Mai 2022, 160 S., 17,95 €
- **Was Männer verletzt**
Richard Schneebauer: »Männerschmerz«, Goldegg, März 2022, 220 S., 22 €
- **Männliche Wechseljahre**
Christoph Pies: »Männer Ü50«, Herbig, 208 S., 20 €
- **Potenztraining**
Sonja Soeder, Grace Dorey: »Ganz Mann«, Trias, Februar 2022, 64 S., 14,99 €
- **Outing im Job**
Matthias Herzberg: »Andersrum in die Chefetage«, Lübbe, März 2022, 256 S., 16,99 €
- **Verlustangst verstehen**
bell hooks: »Männer, Männlichkeit und Liebe«, Elisabeth Sandmann Verlag, März 2022, 224 S., 20 €
- **Mann sein in Zeiten von Wokeness**
Julian Witzel: »Junge weiße Männer«, Riva, April 2022, 200 S., 12 €
- **Wer kann Nerd sein?**
Annekathrin Kohout: »Nerds«, C. H. Beck, Januar 2022, 288 S., 16,95 €
- **22 Wege zur Selbstoptimierung**
Nico Airone: »Men's Health Biohacking«, Motorbuch, 192 S., 19,95 €

NEUE BÜCHER FÜR VÄTER

- **Geburtsvorbereitungskurs**
Nicola Schmidt, Klaus Althoff: »Vater werden«, Gräfe und Unzer, 240 S., 25 € / Hörbuch Argon Balance, CD, 453 Min., 19,95 €
- **Gleichberechtigung in der Familie**
Fabian Soethof: »Väter können das auch!«, Kösel, März 2022, 240 S., 16 €
- **Handbuch für Väter**
Christian Hanne: »Dad you can!«, arsEdition, März 2022, 96 S., 10 €
- **Wie moderne Väter sich drücken**
Tobias Moorstedt: »Wir schlechten guten Väter«, DuMont, April 2022, 200 S., 22 €