



Foto: Linhedin Sales Solutions/Unsplash.com

MÄNNER IN DER BERATUNG

Von Tobias Daum

Wieder einmal klingelt mein Beratungstelefon und als ich antworte, ist auf der anderen Seite der Leitung ein Mann, der ganz leise und vorsichtig versucht herauszufinden, ob es okay ist, dass er sich Hilfe sucht und Beratung möchte. Auf meine Frage, warum es denn gehe, antwortet er: „Meine Frau sagt, ich soll mal mit Ihnen reden.“

Was Männer bewegt, in die Beratung zu kommen, ist sehr vielschichtig. Wir befinden uns im gesellschaftlichen Wandel und die Rollenbilder, mit denen viele erzogen worden sind, verschwimmen und weichen einem neuen Rollenbild, das aber bisher nicht klar ist.

Männer sind oft unsicher: Was ist denn nun ein Mann und wie definiere ich das? So frage ich den netten Mann am anderen Ende der Leitung, ob er denn auch Beratung wolle, und seine Antwort kommt wenig überraschend: „Ich weiß nicht!“

Der innere Konflikt ist groß. Einerseits wollen Männer stark sein und Beschützer sein. Schwäche zeigen ist weiterhin nicht üblich. Andererseits sehen sich Männer einer Gesellschaft gegenüber, die sie immer wieder mit Gefühlen und deren Auswirkung konfrontiert, und nur wenige hatten Väter, die ihnen beigebracht haben, wie sie mit Gefühlen umgehen können oder sollen.

Ein weit verbreiteter Umgang mit Emotionen, den Männer kennen, sind Aussagen aus ihrer Kindheit über Emotionen wie z.B. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz! Was nicht tötet, härtet ab! Jetzt heul hier nicht rum! Reiß dich zusammen.“

Inzwischen höre ich immer wieder Meinungen über Männer, die sie abwerten und sich teilweise über ihr Unvermögen lustig machen, sich emotional auszudrücken. Für viele Frauen ist es über Generationen hinweg selbstverständlicher, sich auszudrücken und Worte zu finden für das, was sie bewegt. Männer hingegen hatten oft Väter, die nicht sprechen konnten, sei es wegen Kriegen oder anderem, und ihren Söhnen nicht beibringen konnten, wie emotionale Sprache gelingt.

Die Herausforderung ist nicht, dass Männer emotionale Sprache nicht lernen können. Sie liegt darin, dass es wenig Vorbilder gibt, die ihnen dies beibringen. Auch wenn sie es möchten, fällt es ihnen doch schwer, jemanden zu finden, der ihnen dabei hilft.

Die Herausforderung in Gemeinde und Gesellschaft ist dieselbe: Emotional haben viele Männer oft einen Nachteil. Ihnen fehlt wortwörtlich die Bildung im emotionalen Bereich. Es fällt ihnen schwer, sich in dem Facettenreichtum unserer Gefühle auszudrücken. Meistens begegnen mir Emotionen, die entweder „Mir geht's gut!“ oder „Mir geht's schlecht!“ darstellen.

Dies hat oft zur Folge, dass Männer praktische Aufgaben übernehmen und sich aus dem Emotionalen heraushalten. Hier entsteht ein Kreislauf. **Durch das Vermeiden von Emotionen und gefühlsgeladenen Situationen wird verhindert, dass Jungs ein Vorbild im Umgang mit Gefühlen bekommen.** Diesen fehlt nun eine Strategie, sie sind überfordert von emotionalen Situationen und ziehen sich zurück.

Kinder lernen immer kausal, also aus der Vergangenheit. Sie beobachten: „Wie ist mein Vater damit umgegangen, so werde ich auch damit umgehen.“ Wir brauchen mehr Männer, die sich trauen, authentisch Mann zu sein, und damit gesunde Vorbilder für die nächsten Generationen sind.

Eine weitere Herausforderung ist die Stigmatisierung des männlichen Rollenbildes. Je öfter ich höre „So bin ich!“, umso mehr wird es Realität. Sätze wie: „Wir brauchen Männer nicht mehr!“ „Männer sind einfach!“ „Da brauch' ich gar nicht versuchen, mit meinem Mann drüber zu reden ...!“ „Das verstehen Männer nicht!“ und so weiter führen dazu, dass Männer glauben, dies wäre die Wahrheit über sie.

Immer wieder treffe ich Männer, die gar nicht mehr versuchen, diese Herausforderung zu meistern. Der nächste Schritt ist dann die Resignation. Sie geben auf, sich weiterzuentwickeln



Foto: Elly Fairytale/pressels.com

und bleiben stehen. Dann setzt eines Tages das fatalste Verhalten ein: sie erfüllen das Klischee des Mannes, von dem sie so oft gehört haben. Sie werden genau zu dem, was ihnen gesagt wird, dass sie so sind und sein werden. Das führt wiederum dazu, dass ihre Frauen bestätigt bekommen, dass es doch so sei mit den Männern. Sie resignieren ebenfalls und geben die Hoffnung auf, dass ihr Mann seine emotionale Seite entdeckt. Das Ende des Abenteurers ist, dass beide resigniert haben und ihre Erwartungen bestätigt wurden.

Was machen wir nun damit? Die Antwort ist überraschend simpel: Ermutigung.

Wir benötigen eine Kultur der Ehre und Ermutigung, einen Umgang miteinander, der auf Augenhöhe ist.

Die Rollenerwartung an Männer ist nicht einfach, irgendwie sollen sie alles sein und doch bloß nicht zu viel. Plakativ gesagt: Männer sollen versorgen, aber nicht zu viel ... (Die Frau will auch versorgen). Männer sollen die Kinder mit erziehen, aber nicht zu viel ... (Erziehungsmethoden können sehr unterschiedlich sein). Männer sollen kochen können, aber nicht zu viel ... (aber bitte etwas Gesundes). Männer sollen im Haushalt helfen, aber nicht zu viel ... (Dann sind die Sachen falsch gefaltet). Männer sollen Hobbys haben und Freunde treffen, aber nicht zu viel ... (Soll ja Zeit für Familie und Frau bleiben). Jedenfalls fühlt es sich so an.

Viele Männer berichten vom inneren Konflikt, dass sie nicht wissen, was nun richtig sei, wie viel genug ist und was von ihnen erwartet wird. Oft höre ich Sätze im Kontext von: „So wie es früher war zwischen Männern und Frauen, war auch nicht richtig, aber wenigstens waren die Rollen und Erwartungen klar.“

Was Männer in die Beratung bringt, ist einfach: der Kampf um ihre Identität. Sie wissen nicht, wer sie sind, und sind unsicher über das, wer sie sein sollen, geschweige denn, wer sie sein wollen. Die Frage nach „Wer bist du?“ wird meistens mit „Das kann ich!“ beantwortet. Die Definition über das Tun, nicht über das Sein.

„Ich bin, was ich tue“, kann in einer Kultur in die Krise führen, in der Erwartungen so unscharf sind, was eigentlich zu tun ist und was nicht. Diese Belastung wiegt schwer auf manchen Männern, sie leben in einer Gesellschaft, in der alles möglich ist und fühlen sich überfordert. Sie kommen in eine Auswahlparalyse, d.h. die Fülle der Optionen führt dazu, dass gar nicht entschieden wird.

Zudem befinden wir uns in einer Kultur der Selbstoptimierung, die die Menschen ebenfalls durch den Überfluss an Wissen und Möglichkeiten in den Stillstand treibt. Das hat zur Konsequenz, dass alles bleibt, wie es ist. Diese Zeit der versuchten mentalen Gesundheit, in der wir leben und in der wir über so vieles Bescheid wissen, bringt uns schnell in ein Fahrwasser, in dem wir versuchen, auch alles Emotionale im Blick zu behalten. Nicht selten fühlen wir uns gedrängt, resigniert aufzugeben, weil uns die Fülle an unterschiedlichen Wahrnehmungen und Meinungen schlichtweg überfordert.

Inzwischen sitze ich beim ersten Termin mit dem netten Mann vom Telefon und er redet über all die Herausforderungen und versucht Antworten auf all diese Fragen zu finden. Während unseres Gesprächs wirkt er sichtlich erleichtert, sein Gesicht hat etwas von seiner Anspannung verloren. Dass ich verstehe, was er meint, tut ihm gut. Aber er ist auch verwirrt, da alles neu ist: „Das ganze Reden über sich und sein Innerstes“ ist ihm fremd. Wir machen uns auf den Weg, gemeinsam eine neue Fremdsprache zu lernen.

Die Arbeit mit Männern ist für mich sehr wertvoll und ich mag es, Männer auf ihrem Weg zur eigenen Identität zu unterstützen und zu begleiten. Unsere heutige Gesellschaft hat viele festgefahrene Rollenbilder aufgeweicht und Klischees hinterfragt. Ein „Typisch-Mann-Bild“ gibt es nicht mehr so einfach. Dies hat neben allem Positiven aber auch die Konsequenz, dass Männer ihre Identität nicht mehr einfach aus den Rollenbildern der Gesellschaft ziehen können. Verwirrung entsteht und Männer werden ganz neu mit den Fragen konfrontiert: Was ist ein Mann? Was macht mich aus? Wer bin ich, woher weiß ich das, wie komme ich dahin, das zu wissen etc.

Hier unterscheide ich grundsätzlich zwischen zwei Themen: Identitätsfindung vs. Identitätsformung. Jeder von uns besitzt eine Identität und wir leben diese auch täglich aus, sind uns dessen aber oft überhaupt nicht bewusst. Es sind die unbewussten Überzeugungen, die wir haben, welche die Bausteine unserer Identität sind. Die Festlegungen wie ich bin und sein sollte, was ich kann oder nicht kann, was ich schaffe oder nicht schaffe. In der Regel geht es gar nicht nur darum, seine Identität zu finden, sondern sich mit seiner vorhandenen Identität auseinanderzusetzen und diese erst einmal zu akzeptieren und sich anzunehmen, wie man ist.

Erst danach kommt die Identitätsformung. Was möchte ich behalten? Was will ich ändern? Es geht nicht um: „Hier ist etwas kaputt und das muss repariert werden“. Das ist sehr häufig eine riesige Erleichterung für die Männer, die sich Beratung suchen.

Wie zuvor erwähnt, werden heute mehr denn je gesellschaftliche Normen umgeschrieben und dies hat natürlich auch Auswirkung auf die Entwicklung von Männern und deren Identität.

Die Chance dahinter ist aber auch, dass sich Männer nicht mehr hinter Masken verstecken müssen. Sie können ebenfalls das Neue annehmen und emotionaler oder gefühlsbetonter werden.

Sie müssen nicht, aber sie dürfen ihre Gefühle wahrnehmen und ausleben, ohne Spott oder Abwertung befürchten zu müssen. Zu viele Beratungen habe ich schon mit Männern gehabt, die sich nicht trauten, Gefühle oder Schwächen zu zeigen, weil sie so oft gehänselt oder abgewertet wurden und sie aufgrund dieser Erfahrung ihre wahren Gefühle sogar vor sich selbst versteckt haben. Die Unterstützung der Beratung ist hier erst einmal die Annahme: „Du bist Ok, wie du bist“. Die Selbstverdammnis über das eigene Unvermögen kann schwer wiegen.

Beratung mit Männern ist gänzlich anders als mit Frauen. Frauen wollen meist die Thematik verstehen und Männer wollen meist die Lösungen. Es ist immer wieder spannend, wie schnell sich Männer angegriffen fühlen, wenn ich emotionale Themen anspreche. Die Herausforderung dabei ist, dass daraus oft eine Haltung der Abwehr resultiert, die weiteres Arbeiten schwerer

macht. Deshalb kläre ich häufig zuerst darüber auf, dass Gefühle menschlich sind und wir hier nicht in Richtig oder Falsch einteilen.

Auch ist es wichtig zu wissen, dass sich Männer schnell nicht respektiert fühlen und dann in den Angriff gehen, weil sie um ihren Wert kämpfen. Es geht nicht um Schuld oder Falschsein, sondern um ein Verständnis dafür, wie es von ihnen verstanden wird. Vieles wird bei Männern nach Schwarz und Weiß ausgewertet und es gibt wenig Grau dazwischen. Entweder ich bin richtig oder falsch, ich kann es oder kann es nicht ...!

Es geht darum, die Sprache der Männer zu sprechen, diese zu lernen und dabei zu helfen, dass sie auch neue Wege finden, sich auszudrücken, ohne es in sich behalten zu müssen, weil sie wenig gesunde Wege kennen, es herauszulassen. Eine schöne Entwicklung ist die Generation der Männer, die jetzt zwischen 20 und 30 Jahren sind. Sie wächst mittlerweile viel mehr in diesem Verständnis auf, dass Emotionen, egal welche, in Ordnung sind.

Dies legt eine neue Grundlage für die Beratungsarbeit. Eine neue Chance, aber auch eine Herausforderung. In vielen Fällen sind nun die Gefühle stärker als die Logik, genauer gesagt werden sie stärker bewertet. „So wie ich mich fühle, so bin ich!“. Hier liegen Chance und Herausforderung nah beieinander. „Gefühle haben immer eine Berechtigung, aber sie haben nicht immer recht“. Diesen Satz sage ich häufig zu den jungen Männern, die bei mir in der Beratung sitzen und ihre Welt verstärkt durch die Brille ihrer Gefühle sehen.

Es ist wichtig, zu unterscheiden, und das gilt für jeden. Wenn ich mich nur von meiner Logik leiten lasse, verpasse ich vieles. Wenn ich mich nur von meinen Emotionen leiten lasse, aber auch. Es braucht ein gutes Mittelmaß an Gefühlen und Logik. Wir sollten aufpassen, dass wir nicht auf der anderen Seite des Pferdes herabfallen und uns nur noch auf Gefühle stützen. Wir sind geschaffen für beides. Hier geht es nicht um „entweder/oder“, sondern um „sowohl/als auch“.

Der nette Mann und ich sind fast fertig mit unserer ersten Sitzung und er wirkt erleichtert, fast fröhlich. Wir haben keine großen therapeutischen Werkzeuge angewandt, wir haben keine Kindheitswunden angeschaut, wir sind einander begegnet und er durfte in seiner Schwachheit und seiner Herausforderung sein, so wie er ist und fühlt. Er benötigt keine Maske und muss sich nicht vorstellen, sondern es ist in Ordnung, so wie es ihm geht. Dies ist der erste Weg zur Veränderung. Du bist o.k.!

In einer schnelllebigen Welt, in der das, was wir von anderen sehen, oft nur ein Bruchteil von dem ist, was wahr ist, wird es immer wichtiger, sich Zeit für Menschen zu nehmen und ihnen Raum zu geben, so zu sein, wie sie sind, nicht wie wir sie gerne hätten - sie wahrnehmen und annehmen.

Der nette Mann bedankt sich bei mir für die Zeit und möchte wiederkommen, er freut sich auf das nächste Mal und meint zum Abschluss: „Das wird meine Frau aber freuen!“ Sowohl als auch! ☺



Tobias Daum ist Studienleiter bei der Stiftung Therapeutische Seelsorge und Berater im Netzwerk des Weißen Kreuzes.