

Männliche Lebendigkeit

- Sind Gefühle tabu?

Christoph Bösch



Männer sind gefühlvoll, auch wenn das Klischee anderes besagt. Sie haben ein reichhaltiges Innenleben. Im geschützten Rahmen – wie z.B. in Männergruppen - finden sie hierzu Zugang und können sich gefühlvoll ausdrücken. In unserer gefühlsvermeidenden Gesellschaft haben sie aber Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen, wie Frauen auch. Diese sind durch die geschlechtsspezifische Sozialisation und durch gesellschaftlich geprägte Rollenerwartungen bedingt. Jeder Mann muss in der Arbeitswelt erleben, dass Gefühle wenig oder gar nichts zählen, sondern vorwiegend Rationalität, Profit und Leistung gefragt sind.

Jungen wachsen in einem männerarmen Umfeld auf. Die primäre Bezugsperson der meisten Jungen ist in den ersten Jahren die Mutter und danach eine Erzieherin. Dadurch können Jungen nicht in direkter Identifikation lernen, ein Mann zu werden. Jeder Junge trägt das Verlangen in sich, ein Mann zu werden. Jungen spalten die inneren

Anteile von sich ab, die sie nur von Frauen kennen - wie Zärtlichkeit, Trauer, Angst und Mitgefühl. Ihr Männlichkeitsbild ist von der Verneinung all dessen geprägt, was weiblich ist. Sie müssen diese weiblichen Seiten abspalten, um sich vermeintlich männlich (nämlich anders als Frauen) zu fühlen.

In der Erziehung und im realen alltäglichen Lebensfeld sind Väter viel zu wenig erlebbar, da sie häufig abwesend bei der Arbeit sind. Dadurch müssen sich Jungen am Männerklischee orientieren, das ständig über Plakate, Fernsehen, Medien auf sie einströmt. Dort erleben sie aktive, dynamisch handelnde Männer. Besinnliche und emotionale Männer sind in der Medienwelt eine Fehlanzeige.



Die Sehnsucht vieler Jungen nach emotionaler Nähe mit dem Vater wurde enttäuscht. Der Schmerz darüber wurde ins Unbewusste verdrängt. Männer tragen in sich eine „Vaterwunde“, die in Männergruppen häufig



erlebbar wird. Durch die Prägung in den Kriegserfahrungen unserer Vorfahren wird diese Wunde verstärkt. Alle Menschen mussten damals Schreckliches erleben, das sie nicht verarbeiten konnten. In Kriegszeiten war es ein notwendiger Selbstschutz, Gefühle abzuspalten, damit sie nicht übermächtig werden. Doch langfristig führt dies zu emotionaler Verarmung.

... zurückfinden :

Die Haltung vieler Männer zu eigenen Gefühlen ist von Scham und Unsicherheit geprägt. Männer scheuen sich, ihre Gefühle zu leben aus Angst, dann nicht zur Männerwelt dazu zu gehören und „kein richtiger Mann“ zu sein. Doch unter dieser Scham ist Wertvolles verborgen – das eigene Innenleben. Ohne dieses Innenleben werden Männer beziehungslos. Wie im Märchen „Der Eisenofen“ der Gebrüder Grimm sind die Gefühle durch eine harte Schutzschicht von der Außenwelt getrennt. Männer wirken äußerlich autonom, doch dies geht auf Kosten ihrer inneren Lebendigkeit. Wenn das äußere Aktivitätsrad einmal still steht, erleben Männer häufig eine innere Leere. Selbst bei äußeren Erfolgen kommt ihnen ihr Leben freudlos und unbefriedigend vor. Diese Leere kann ein notwendiges Durchgangsstadium sein, um zum Innenleben zurück zu finden.

Aus der Angst, von ihren inneren Impulsen überflutet zu werden und die Kontrolle zu verlieren, nehmen Männer immer mehr Abstand von ihrer Innenwelt und verlegen ihre Wahrnehmung und Handlungen nach außen. Dadurch sind sie unsicher und werden mit der Zeit immer hilfloser, wenn in ihnen doch einmal Gefühle aufkommen - wie beim Tod eines Angehörigen, bei einer Trennung von der Partnerin oder dem Verlust des Arbeitsplatzes – oder wenn eine Partnerin von ihnen wünscht oder erwartet, gefühlvoll zu sein.



Gefühle sind ein Ausdruck unserer inneren Lebendigkeit, die das Leben lebenswert macht. Jedes der vier Grundgefühle (Freude, Trauer, Ärger, Angst) ist eine Antwort auf das Leben, das um uns herum und in uns pulsiert. Verlorene Emotionalität lässt sich wiederfinden und entwickeln, wenn wir uns dafür entscheiden und uns dafür engagieren. Eine Basis für die eigene Befindlichkeit sind Körperempfindungen, die nicht an einer Leistung, einem „richtig oder falsch“ orientiert sind. Sie lassen sich durch therapeutische Atem- und Körperübungen entwickeln. Ein intensives Miteinander in Beziehungen, achtsame Begegnungen in Gruppen und therapeutische Unterstützung sind wichtige Hilfsmittel auf dem Weg zu sich selbst.

In der Realität gibt es sehr unterschiedliche Wege, die eigene Männlichkeit zu entwickeln. Es gibt nicht „den typischen Mann“. Viele Männer stecken in einem Dilemma. Dem Wunsch und dem Bedürfnis nach emotionaler

Lebendigkeit stehen Abwehr, Verleumdung und Angst vor Gefühlen entgegen. Es zieht Männer gleichsam zu Gefühlen hin wie auch von Gefühlen weg. Wer sich seinem Gefühlsleben zuwendet, ist in Gefahr als „Weichei“ aus der Männerwelt ausgeschlossen zu werden. Wer seine Gefühle abspaltet, dem geht die emotionale Lebendigkeit verloren. Aus diesem Dilemma gibt es kein Entkommen. Männer müssen sich mit ihrer Ambivalenz aus Gefühlsabwehr und Gefühlssehnsucht auseinandersetzen. Den Zugang zum inneren Kern wieder zu finden ist eine tiefe – manchmal verborgene - Sehnsucht von Männern. Jeder Mann, der sich selbst lebt und verwirklicht, wird dadurch auf die ihm eigene Art männlich und zugleich gefühlvoll.



Christoph Bösch

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Geboren 1952, verheiratet, Vater von 3 Kindern. Seit 1986 eigene Praxis für Körperpsychotherapie und Paartherapie - Leitung von therapeutischen Männergruppen, Männerseminaren sowie „Begleitung“ für freie Männergruppen. Mitorganisator des Freiburger Männertags. Einzeltherapie - mit Frauen und Männern Paartherapie

Praxis Bösch, Tel 0761/810 95
praxis@boesch-fr.de