

Parallelveranstaltung Nr. 4

Aus der Männerberatung: Wie Männlichkeitskonzepte die Gesundheit gefährden

von **Martin Bachmann & Mike Mottl**

Beziehungsprobleme, Aggression, Depressionen oder Traumatisierungen – das mannebüro züri unterstützt seit 25 Jahren Männer in Krisen. Viele von ihnen stecken in einem Dilemma: Sie können die eigenen überhöhten Erwartungen nicht erfüllen, doch Scheitern ist mit ihrem Männerbild nicht vereinbar. Ohne taugliche Handlungsstrategien macht dieser Druck krank.

Männlichkeits-Konzepte und Gesundheit

Wir alle tragen mehr oder weniger klare und definierte Bilder von Männlichkeit und Weiblichkeit in uns. Diese traditionellen Bilder führen zwangsläufig zu in der Regel klischeierten und überhöhten Erwartungen an Männer. Diese Stereotype sind einerseits eine wichtige Orientierungsgrösse für die Entwicklung einer eigenständigen Männer-Identität, können aber auch zu Stolperfallen werden, weil die realen Leben und Herausforderungen von Männern sich nicht ausschliesslich mit den historisch zugewiesenen Werkzeugen des Mannseins bewältigen lassen.

Männer in Not können deshalb dazu neigen,...

- Gefühle abzuspalten und eine mangelhafte Selbstwahrnehmung einzuüben;
- sich aufs „Aussen“ (Externalisierung) zu konzentrieren;
- sich über Abstraktionen (Ideale/Ideologien) zu legitimieren;
- Angst vor der Lebendigkeit eigener Bedürfnisse zu haben;
- Hilflosigkeit und Überforderung als Bedrohung zu erleben;
- am Gefühl der Leere und dem Fehlen tauglicher Handlungsstrategien zu leiden;
- zwiespältig zwischen Angst/Ablehnung und Zuneigung/Abhängigkeit gegenüber Frauen zu leben.

Bewältigungsmuster können u.a. Verdrängung, Glorifizierung, Überhöhung der Mütterlichkeit und Streben nach Grandiosität sein. Das führt in ein Dilemma: Einerseits ist es unmöglich, die Erwartungen zu erfüllen, andererseits ist ein zentraler Punkt des Männerbildes, dass Männer nicht scheitern, nicht schwach sind. Dies führt zu einem ausgeprägten Leistungs- und Selbstbestätigungsdruck; der wiederum zu Verhaltensweisen und Strategien führen kann, die krank machen.

Alternativen zur Gewalt bieten

Überforderung kann sowohl selbst- als auch fremdgefährdend wirken. Der beschriebene Druck führt immer wieder dazu, dass Männer Gewalt gegenüber ihren Partnerinnen einsetzen oder befürchten dies zu tun. Gewalt ist eine nicht zu vernachlässigende Bedrohung der physischen und psychischen Gesundheit – der eigenen und derjenigen der Partnerin. Das mannebüro erarbeiten mit den Männern aufbauende Formen der Konfliktlösung und begleiten sie bei der Umsetzung im Beziehungsalltag. So hilft es den Beratenen, mit ihrem Konflikt- und Gewaltpotential

umgehen zu können. Ziele der Gewaltberatung sind die Übernahme der Verantwortung für das eigene Handeln, das Erarbeiten von gewaltfreien Handlungsstrategien und die Ermächtigung, in Stresssituationen adäquat zu agieren und zu reagieren. Dabei findet eine Auseinandersetzung mit Gewalt, Aggression, Macht, Männlichkeit und Opfergefühl statt.

Mit Männern Widerstandskraft gegen Krisen aufbauen

Wer sich keine Schwächen zugesteht, wird oft tief erschüttert, wenn die Kraft mal nicht mehr ausreicht. Krisen gehören zu den meisten Lebensläufen. Um den Weg aus der Krise zu finden sind oft Fähigkeiten nötig, die nicht zum klassischen Männlichkeits-Inventar gehören. Fehlen diese, führen Krisen oft zu langfristigen Gesundheitsproblemen wie Depressionen, Kreislaufbeschwerden, Suchtverhalten oder psychosomatischen Erkrankungen.

In den Beratungen können die Männer sich mit ihren Stärken und Schwächen auseinandersetzen und herausfinden, was sie für ihre Entwicklung bzw. für die Meisterung ihrer Krise brauchen. Seit einigen Jahren fasst der Begriff Resilienz auch in der Psychologie und Pädagogik Fuss und bedeutet soviel wie psychische Widerstandskraft. Resilienz beschreibt die Fähigkeiten von Menschen, widrige Umstände und Krisen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und sie als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Sexologische Beratungen

Das Konzept Männlichkeit stellt Männer auch im Themenbereich Sexualität vor Herausforderungen mit dem. Sexualität ist für viele Männer deshalb so wichtig, weil sie vieles wiederzufinden verspricht, was Männern gemäss dem Konstrukt traditioneller Männlichkeit erschwert wird und worauf sie verzichten müssten. Gleichzeitig wird Sexualität abgewertet, weil sich Männer für genau diese Gefühle schämen (müssen). Manche Männer versuchen, ihr Selbstbild über emotionsabgespaltene, funktionalisierte Sexualität ständig neu herzustellen.

Der verwehrte Zugang zum eigenen Körper wertet latent auch die Selbstbefriedigung als Bedrohung ab, weil sie dem Bild des potenten, mächtigen Mannes nicht entspricht. Als Lösungen dieses Konflikts können Prostitution wie auch Pornographie auf viele Männer einen grossen Reiz ausüben. Damit wird zwar ein Selbstgefühl der Männlichkeit hergestellt, die Sehnsucht nach Nähe, Begegnung und Körperlichkeit kann so jedoch nicht substantiell befriedigt werden und ruft deshalb nach Wiederholung. Die Folgen sowohl für die individuelle Gesundheit als auch die Paarbeziehungen sind oft massiv: Erektionsstörung, sexuelle Gewalt, Anorgastie oder Pornosucht beeinträchtigen das sexuelle und allgemeine Wohlbefinden. Im mannebüro züri können Männer in Einzel- und Gruppensettings Fähigkeiten entwickeln, um ihre sich wandelnde Sexualität nachhaltiger leben und geniessen können.