

"Männer verlieren im Laufe ihrer Kindheit immer mehr den Zugang zu ihren eigenen Impulsen." Ausgehend von dieser These bedarf es psychotherapeutisch einer männerspezifischen Herangehensweise. Unter Rückbezug auf wissenschaftliche Erkenntnisse zum männlichen Sozialisationsprozess und mit Hilfe zahlreicher Fallbeispiele aus unserer praktischen Arbeit wollen wir konkrete Anregungen für eine solche "Männertherapie" geben - die gleichzeitig Spass machen und effektiv sein kann.

WOLFGANG NEUMANN & BJÖRN SÜFKE



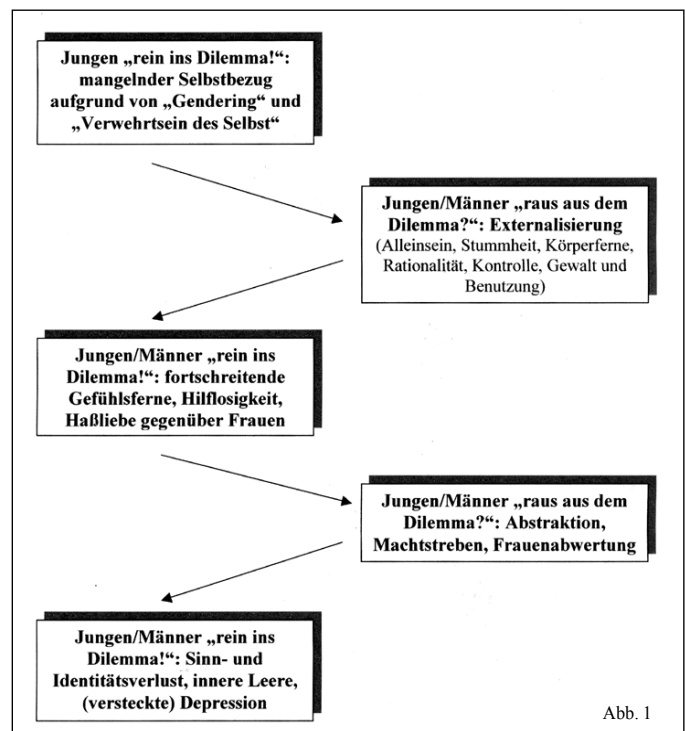
Den Mann zur Sprache bringen - Psychotherapie mit Männern

Männer kommen häufig mit ganz anderen Schwierigkeiten und Problemlagen in die Psychotherapie als Frauen – damit sind sowohl die aktuellen Therapieanlässe gemeint als auch die grundsätzlichen Einstellungen, Lebensbewältigungsprinzipien, Abwehrmechanismen und Kommunikationsweisen, mit denen uns die Männer begegnen. Von daher bedarf es unseres Erachtens einer männerspezifischen therapeutischen Herangehensweise, die diesen "männlichen Besonderheiten" Rechnung trägt. Um solche männerspezifischen psychotherapeutischen Überlegungen, Ideen und vor allem Anregungen für die praktische Arbeit dreht sich auch unser Buch [1].

Grundlegend für unsere therapeutische Arbeitsweise ist dabei eine sozialisationstheoretische Annahme über Männer, die sich natürlich auf alle Männer und nicht bloß auf männliche Therapieklienten bezieht und die sich als Leitlinie durch das gesamte Buch zieht, sie lautet: "Männer verlieren im Laufe ihrer Kindheit/Jugend immer mehr den Zugang zu ihren eigenen Impulsen. Um diesen Zugang wiederherzustellen, müssen wir den Mann zur Sprache bringen!"

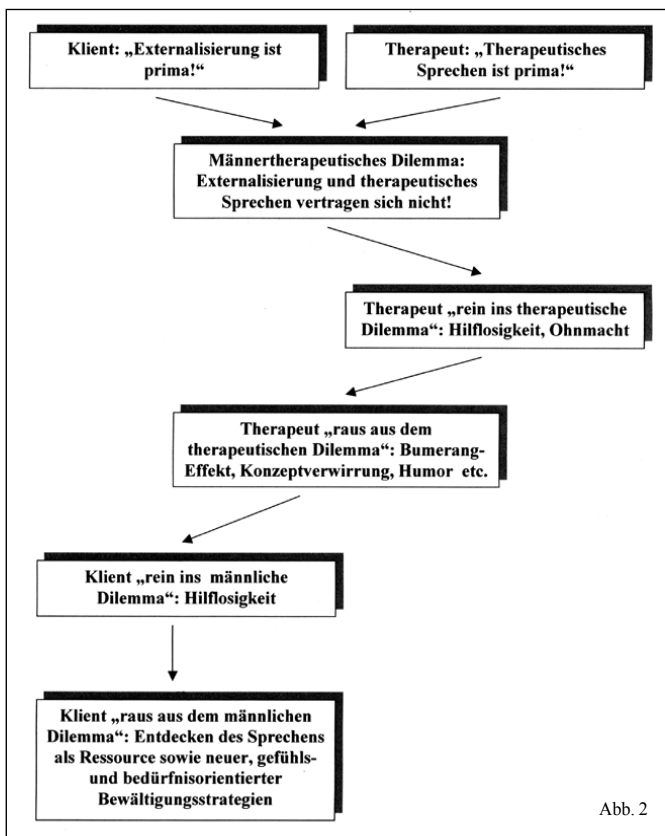
Auf welche Art und Weise Männer im Verlauf ihrer Sozialisation den Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sukzessive verlieren, wie also diese Entfremdung vom eigenen Selbst – dieses "männliche Dilemma" – von staten geht, kann hier aus Platzgründen nur durch eine kleine Abbildung veranschaulicht werden (Abb. 1), deren Inhalt im ersten Teil des Buches sehr viel näher ausgeführt wird.

Wir wollen hier dagegen vielmehr einen kleinen Einblick darin geben, wie dieses "männliche Dilemma" therapeutisch angegangen, wie genau der Mann im Therapiezimmer zur Sprache gebracht werden kann (vgl. Abb. 2). „Den Mann zur Sprache bringen“ meint dabei zweierlei:



- mit dem Mann über ihn selbst zu sprechen, über seine Gefühle und Gedanken, seine Enttäuschungen und Hoffnungen, seine Weltsicht und seine Beziehungen, und auch über den Jungen, der er gewesen ist – ihn also zur Sprache bringen im Sinne von "thematisieren", und
- dem Mann, der nicht gelernt hat, über sich zu sprechen, in einem Prozess positiver „Nach“sozialisation das Sprechen beizubringen – "zur Sprache bringen" also im Sinne von "zum Sprechen bringen".

"Den Mann zur Sprache bringen" bedeutet somit, die Externalisierungstendenzen der Klienten herauszufordern und nach und nach abzubauen, stattdessen Internalisierungstendenzen aufzubauen, Tore nach innen zu öffnen, das Erleben der inneren Welt zu fördern. Die entscheidende Frage in Bezug auf den therapeutischen Prozess ist dabei natürlich die, wie wir es überhaupt erreichen können, dass Männer – trotz all ihrer gegenteiligen Vorannahmen und Erfahrungen – dem Sich-Aussprechen, dem Sprechen über ihre innere Welt, ihre Gefühle und Wünsche, kurz über Internes, einen neuen Wert zumessen. Wie sollen sie dazu kommen, das zu tun, worin sie doch bislang keinen Sinn sahen und für das sie auch keine besonderen Fähigkeiten ausgebildet haben?



Wir wollen an dieser Stelle beispielhaft zwei grundlegende Möglichkeiten skizzieren, mit denen wir das Interesse der Männer an einem "neuen Sprechen" wecken können: die "Konzeptverwirrung" und den therapeutischen Humor.

Die "Konzeptverwirrung" gegen die künstliche Vereinsamung

Männer haben hinsichtlich ihres Sprechens oftmals klare Konzepte: Das und das will ich erzählen, und dann will ich rasch eine Lösung für mein Problem bekommen! Oder aber: Schuld sind die anderen, je mehr ich mich über andere beklage, um so besser geht es mir, um so mehr werde ich bekommen! Beklage ich mich ausreichend, werde ich verstanden! Der Einwurf "Verstehen Sie?" ist oftmals keine Frage, sondern ein Konzept – und Konzepte schaffen künstliche Vereinsamung.

Solche Konzepte muss der Männertherapeut erkennen. Er muss wohl zunächst ein wenig darunter 'leiden', sich 'künstlich einsam' fühlen, damit sich daran seine Motivation ausbilden kann, einzugreifen und diese Konzepte zu verwirren. Erstaunen, Erschrecken, Stummheit oder Erstarren bei den Klienten ganz gezielt zu bewirken, ist ein wichtiges Vorgehen in der Psychothera-

pie mit Männern. Oftmals müssen wir den Männern erst ihren alten Text wegnehmen, ihr jahrelang eintrainiertes Konzept, müssen sie bereits am Anfang aushebeln, wenn sie ihre Probleme ganz kompetent und kontrolliert darzustellen beginnen. Denn nur so kann sich ein neues, therapeutisches und hilfreiches Sprechen ausbilden.

Herr B., ein freiberuflich tätiger Steuerberater Mitte Fünfzig, hat so eine joviale Tour, zum Beispiel fasst er mich zur Begrüßung unpassend an die Schulter; legt seine Jacke auf die Couch in meinem Therapiezimmer und hat das Thema: seine Frau habe keine Lust "auf Verkehr". – "Vielleicht sind Ihre sexuellen Probleme Folgeerscheinungen solcher Übergriffe", sage ich und berichte ihm von meinem unangenehmen Gefühl, wenn er mich so einfach an die Schulter fasst oder meine Couch als Kleiderablage benutzt.

Er ist völlig durcheinander, versucht zunächst lang und breit, sich zu rechtfertigen. Da ich aber bei meinem Gefühl bleibe, sagt er schließlich, das gebe ihm zu denken. "Gefällt mir, dass Sie meine Rückmeldung an sich heranlassen, am liebsten wüsste ich noch, was genau Sie denken", sage ich. – "Sie sind mir nicht böse?", fragt er erstaunt. – "Ich möchte den bösen Buben wohl gerne näher kennenlernen", sage ich.

Bei der Konzeptverwirrung ist es manchmal unvermeidbar, dass wir Therapeuten mit unseren Konfrontationen von den Männern zum Teil als bedrohlich, frech oder auch einen Moment lang als Feinde angesehen werden – was ja auch irgendwie stimmt; sind wir doch dabei, die Männer 'gewaltsam' aus ihrer sicheren Isolation zu befreien, und wollen wir sie doch zu ihrem Glück 'zwingen'.

Wie im beschriebenen Beispiel deutlich geworden ist, wird es in der Therapie mit Männern immer wieder zu solchen Konfrontationen kommen müssen, mit dem schlichten Beweg-Grund, sie bewegen zu wollen, sie zu erreichen im Sinne von bereichern. Wichtig ist dabei, stets genau zu registrieren, ob und inwiefern die therapeutische Beziehung durch eine harsche Konfrontation, ein unerwartetes Vorgehen oder eine massive Konzeptverwirrung beschädigt worden ist, um sich dann gegebenenfalls unmittelbar an die Bearbeitung des entstandenen "Beziehungs-Schadens" machen zu können.

Herr W. ist 34 Jahre alt, blass und dürr; hat dünnes Haar und wirkt sehr abweisend auf mich. Er sei schon länger – wegen medizinisch nicht erklärbarer Beschwerden, Schmerzen und Mattigkeit – krank geschrieben. Es stelle sich bei ihm auch die Frage einer Frühverrentung. Er sei ledig und lebe "noch" bei seinen Eltern. Seitens seiner Krankenkasse und anderer beteiligter Institutionen hat aus Sicht von Herrn W. die Abklärung seiner Frühverrentung den Charakter eines persönlichen Kesseltreibens angenommen. Darüber beklagt er sich mindestens zehn Minuten, in gros und im Detail, über alles und jeden, führt viele innerliche und auch äußerliche Prozesse, und sagt schließlich (mir klingeln schon die Ohren vor lauter Gejammer): "Ich versinke in Aktenbergen!" Dann beginnt er wieder von vorne und beklagt sich über seinen Psychiater, der ihn zu Beginn jeder Therapiesitzung aufgefordert habe, er solle doch berichten, was ihn bedrücke. Das habe er dann eine Stunde lang erzählt, aber er habe sich anschließend noch mieser gefühlt. "So tun Sie gerne, was man Ihnen sagt, obwohl es Ihnen nicht gut bekommt?", frage ich – immer noch auf Kontaktsuche zu dem unbekannten Herrn W.

*In meinen Augen wohnt ein Tier, das sieht mich immer hungrig an,
als ob's mich aufgehoben hat für einen lieben langen Tag,
was soll werden, wenn es die Oberhand gewinnt?*

(Element of Crime, *Wer ich wirklich bin*, 1996)

Diesen Titel der Berliner Band *Element of Crime* fand ich schon immer die männliche Rolle sehr hinterfragend und anregend, über bestimmte Dinge meines Mann-Seins nachzudenken. Als ich nun Textteile in dem Buch von NEUMANN & SÜFKE wiederfand, entstand sofort eine Sympathie für dieses Buch. Besser hätten die Autoren bestimmte Passagen nicht einleiten können als mit Zitaten aus aktuellen Musikstücken (u.a. Bruce Springsteen) und literarischen Werken (u.a. *Der kleine Prinz*).

Im Teil 1 des Buches geht es um die männliche Sozialisation und ihre Konsequenzen, um Jungensozialisation, um Bewältigungsstrategien des Mann-Seins (Externalisierung, Stummheit, Alleinsein, Rationalität, Kontrolle, Körperferne, Gewalt) – darum, den Jungen zur Sprache zu bringen. Teil 2 versucht den Mann zur Sprache zu bringen; es werden Grundzüge der Psychotherapie mit Männern aufgezeigt, und dabei sowohl der therapeutische Umgang mit Männern und Jugendlichen als auch die Schwierigkeiten einer Therapie. Teil 3 enthält Beispiele therapeutischer Gespräche mit Männern – "Bitte, meine Herren, sprechen Sie!"

Ich möchte aus der Einleitung zu diesem Teil des Buches zitieren, weil er für mich die Intention gut beschreibt: „Im Vordergrund steht bei diesen Therapieberichten die Frage, wie der Mann zur Sprache gebracht und wie der Kontakt zu den kindlichen, jungenhaften Anteilen des Klienten wiederhergestellt werden kann, deren Offenheit, Kraft und Stärke für die Bewältigung von Problemen als unverzichtbar angesehen wird. Bei der Darstellung unserer therapeutischen Erfahrungen haben wir aber versucht, auch jene Aspekte zur Geltung kommen zu lassen, die in der Regel bei schriftlichen Wiedergaben therapeutischer Abläufe unter den Tisch fallen, zum Beispiel unsere inneren Auseinandersetzungen mit Zweifeln, Unsicherheiten und Selbstkritik sowie unsere stillen Selbstgespräche und deren Verwendung für den therapeutischen Prozess.

Ebenso berücksichtigt wurden Gedanken, Vorstellungen und Gefühle, die im therapeutischen Umgang so nebenbei auftauchen, die uns selbst manchmal peinlich sind und oft zunächst unpassend erscheinen, die aber bei expliziter Berücksichtigung verblüffende Wirkung haben können. Denn wenn diese Gefühle, Bilder, Unsicherheiten formuliert werden können, ist dies meist besonders hilfreich, sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten. Der therapeutische Prozess wird beflügelt, ein mögliches Versteckspiel im therapeutischen Raum beendet, wodurch zudem die Möglichkeit entsteht, den betroffenen Männern modellhaft ihre Versteckspiele vor sich selbst vor Augen zu führen.

Bei den beschriebenen Gesprächen kommt demnach der Darstellung der Innensicht ein besonderes Gewicht zu. Mensch kann dem Therapeuten also bei seinem Tun gewissermaßen über die Schulter – und manchmal eben auch noch etwas tiefer – sehen. Auf diese Weise wollen wir authentische Eindrücke davon vermitteln, wie wir unsere Männer im Therapieprozess begleiten, anregen, foppen, wie die Klienten nach und nach mit uns ins Gespräch kommen, wie es manchmal gelingt, den Mann zum Sprechen zu bringen und auch den Jungen im Manne zu finden und zu würdigen. In anderen Fällen wird deutlich, wie und weshalb die Suche misslingen kann, wie die Männer in sich versteckt bleiben und sich in ihrem Versteck weiter langweilen – trutzig, trotzig, bis an die Zähne bewaffnet mit Widerständen“.

Die Therapieberichte regen zum Nachdenken an, und immer wieder erwischte man sich dabei, eigene Verhaltensmuster zu erkennen. Andere sind zum Schmunzeln und es darf auch gelacht werden. Doch dann bleibt einem das Lachen auch wieder im Hals stecken. Dieses Buch hat eine große Offenheit und Transparenz, ist liebevoll geschrieben und gestaltet. Ich denke, nicht nur die Therapeutinnen und Therapeuten finden Gefallen an dem Buch – auch Männer, die sich mit sich selbst beschäftigen, werden in diesem Buch fündig. Ich kann es nur empfehlen.

ANDREAS HAASE



Er hört nur kurz hin, schüttelt sich und klagt weiter – bis ich sage, nun sei es soweit, nun hätte ich den Kontakt zu dem Menschen W. leider verloren. Und das sei doch auch beklagenswert, wenn man gerne Kontakt wolle und Therapie doch den Kontakt bräuchte; ich sähe nur noch seine vielen Klageschriften, Aktenberge, die stünden nun hier mitten zwischen uns und würden wachsen und wachsen und unser Therapieraum sei doch so klein. "Hilfe, Luft", rufe ich und frage ihn, ob er nicht einmal eine winzig kleine Prozesspause machen könne, um mir die schlichte Frage zu beantworten, wie lange er schon keinen direkten Kontakt mehr zu anderen Menschen gehabt habe.

Herr W. hält inne. Gleich legter wieder los, denke ich, wie zum Teufel konnte ich ihm ein so mundgerechtes Motiv zum hemmungslosen weiteren Jammern frei Haus servieren? Zu meinem Erstaunen lächelt er jedoch spitzbübisch, eben wie ein Bub, und sagt dann schmunzelnd: "Verdammt lange nicht mehr!" Ich frage ihn, was denn wohl zwischen uns los sei – ohne dieses Aktengebirge – ob dann ein kleiner Bub zum Vorschein käme? "Mit der Maske eines alten Mannes", sagt er bitter und sieht mich anklagend an.

Habe ich ihm auch schon etwas angetan? Auf jeden Fall hat er jetzt deutlich mehr Kontakt zu sich und zu mir. "Ich frage mich", sage ich – mutiger geworden –, "ob der Bub einmal kurz einen Klage-ton machen könnte, ich höre nämlich dauernd so einen jämmerlichen Klage-ton, mir klingeln davon schon die Ohren! Wenn es geht, dann richtig laut!"

Da fängt Herr W. an zu weinen, holt sich ein großes gut gefaltetes und gebügelt Taschentuch aus der Hosentasche und reibt sich jede Träne einzeln sofort damit ab, reibt dabei so heftig, als wären sie Dreck, den er entfernen müsse. Als ich ihm meinen Eindruck mitteile, dass er seine Tränen wie Dreck behandle, erzählt er mir ein wenig von einem kleinen Jungen, der von seinem Großvater "Jockel" genannt wurde. "Der Jockel, der war ich", sagt er fast stolz.

"Komm, Jockel, ich glaube, wir beide müssen mal um's Eck!" Das habe sein Großvater manchmal zu ihm gesagt und er habe mit seinem Großvater zusammen dann in eine Kneipe gedurft, ganz in der Nähe von seinem Elternhaus: "Auf ein Dunkelbier und ohne jedes Muss!" Ansonsten hätte es nur Pflichten gegeben und niemals irgendeine Form von Anerkennung oder gar ein nettes Wort: "Es war und ist ein kaltes Haus zuhause, und ich war für Vater immer nur der letzte Dreck", sagt er mit einem ärgerlichen Unterton.

Immerhin besser als dieses Gejammer, denke ich und bin aber sofort unzufrieden mit mir, weil ich beginne, für Herrn W. so einen Leistungsdruck aufzubauen, nach dem Motto: "Lieber



zornig als ein Jammerlappen!" oder "Wut ist gut!" – Druck bekommen hat er im Leben bisher genug, das soll ihm hier bei mir nicht wieder passieren.

In meine hehren Überlegungen hinein legt mir Herr W. einen weiteren Sack voll Klageschriften über seine – wie er sie nennt – "Familiengruft" in den Schoß, bestehend aus einem alten, ewig mit ihm unzufriedenen Vater und einer über das Leben im allgemeinen und ihren undankbaren und lieblosen Mann im besonderen nörgelnden Mutter – einem Elternpaar also, das seit Menschengedenken spinnefeind miteinander umgegangen ist – und schließlich dem kleinen Jockel, der erst dann gehen darf, wenn die Prozesslawine ein Ende hat. So dass ich verstehe, warum er niemals von zuhause weggehen wird. "Bis dass der Tod euch scheidet", sage ich zu ihm und er nickt stumm.

Die Verwirrung von Herrn W.'s Konzept – nämlich sich zu beklagen, andere anzuklagen und sogar gerichtlich zu verklagen – bringt viele der in der Abb. 1 angeführten männertypischen Dilemmata zum Vorschein. So führt das Verwehrtsein des Selbst von Jungen letztlich dazu, dass eigene innere Impulse als bedrohliche Feinde erlebt und daher unterdrückt werden, so dass eine emotionale Leere entsteht. Diese emotionale Leere ist bei Herrn W. deutlich, ebenso die resultierende Hilflosigkeit, mit der er – wie so viele Männer – ringt, ohne sie bewusst wahrzu-

nehmen. Stattdessen wird das innere Leiden abstrahiert, komplett in die Aktenarbeit verlagert, der Außenfeind hat die bestimmende Stellung in seinem Leben. Ihn gilt es zu bekämpfen, koste es, was es wolle.

Und nicht nur das Unterdrücken von Gefühlen führt bei Herrn W. zu Hilflosigkeit, sondern auch die in der Therapie beginnende bewusste Wahrnehmung eigener Emotionen und Bedürfnisse. Ungeübt im Erspüren eigener Impulse ist es Herrn W. nämlich noch nicht möglich, das neue Sprechen längere Zeit durchzuhalten; zudem ist er extrem verunsichert und ratlos und fragt sich, was er denn nun mit diesen unmännlichen Gefühlsregungen anfangen soll?

Wir müssen die Männer in diese Hilflosigkeit – darin liegt die therapeutische Chance – vorsichtig hineintreiben, indem wir sie verschreiben, provozieren und verbalisieren. Und dann müssen wir die Männer darin begleiten, sie damit nicht alleine lassen, so wie sie als Jungen damit alleine gelassen wurden.

Die Einsamkeit, die auch bei Herrn W. spürbar ist, sollte in der Therapie enden, auch wenn die Männer immer wieder eine künstliche Vereinsamung herstellen, wenn sie uns – und sich selbst – unter ihren Konzepten leiden lassen. Sobald diese Konzepte aber verwirrt sind, bekommen wir Zugang zu den Männern. Und die Männer, die in Kontakt mit uns kommen, erleben

ihre eigene Einsamkeit als auch gleichzeitig die Möglichkeit, diese im therapeutischen Setting – und später natürlich auch außerhalb – zu überwinden.

Übrigens ist Herr W. auch ein gutes Beispiel für die Arbeit mit dem inneren Jungen. Es gibt Zeiten im Leben der Männer, als sie noch die kleinen "Jockels" waren, ungepanzert und noch nicht bis an die Zähne bewaffnet – und diese Zeiten können und sollten in der Therapie wieder aufleben.

Der therapeutische Humor als Türöffner

Humor ist – wie alle, die über ihn verfügen, wissen – eine äußerst vielschichtige Angelegenheit. An dieser Stelle soll daher nur so viel dazu gesagt werden, dass Humor den Charakter des freien Spiels trägt, Freiheit und Kreativität beinhaltet und so häufig mit einem Schlag Türen öffnet, die vermutlich ansonsten, auch mit viel ernstem guten Willen, verschlossen geblieben wären.

Herr S., 58 Jahre alt, ist seit gut einem halben Jahr krank geschrieben. Mit gebrochener Stimme – gebrochenes Herz, denke ich – berichtet er, dass seine Frau, mit der er über 30 Jahre verheiratet war, ihn acht Jahre lang betrogen und ihn dann, ratzputz, verlassen habe. Diese Kränkung quäle ihn unablässig, er leide unter tiefen Depressionen, ich würde es nicht glauben, aber er hänge noch immer an diesem "Biest".

Nach etwa der Hälfte des Erstgesprächs sieht Herr S. mich plötzlich direkt an und sagt: "Ich will ganz ehrlich sein, sonst bringt das ja alles nichts. Ihr junger Kollege hat mir die Tür aufgemacht, und als ich ihm gesagt habe, ich sei vom Doktor an Sie überwiesen worden, habe ich es gleich bereut. Ich hatte, ehrlich gesagt, sofort Mitleid mit Ihnen, wie ich Sie im Rollstuhl gesehen habe, und ich hab gedacht: ,Und so einer will mir helfen, hätte ich doch lieber nicht nach ihm gefragt, sondern die Dienste des Kollegen in Anspruch genommen!'"

"Mensch, Herr S.", sage ich – innerlich ein wenig entrüstet, aber auch heiß darauf, die Chance zu nutzen – "Sie können ja echt etwas Böses vom Stapel lassen, prima, das freut mich. Denn als Sie eben hereinkamen, habe ich sofort gedacht: ,Der sieht ja aus wie ein kranker Gaul, ganz alle, so fix und alle!'; so etwa ..." – dabei gucke ich unglücklich und lasse mein Gesicht ganz lang werden, indem ich die Kinnlade nach unten klaffen lasse. "Ehrlich, ich habe gedacht, hoffentlich will der nicht zu mir. Aber wenigstens Mitleid füreinander, das haben wir, das verbindet uns, das lassen wir uns nicht nehmen, bei all dem Elend, aber als Sie hereinkamen, so ein alter Zotten, ich wollte schon sagen: ,Falsch hier, ich bin doch kein Veterinärmediziner!'"

Herr S. wartet ab, lässt die Worte langsam zu sich kommen, dann freut er sich, schmunzelt zunächst verhalten, prustet dann lauthals. Unter Gekicher – sein Gesicht rötet sich, er wirkt fast gesund – fragt er: "Was sind Sie denn für ein Doktor?" – "Sehen Sie doch, Herr S., ich bin auch so ein Kaputter wie Sie, so einer muss es doch mit schwarzem Humor versuchen, was hat der sonst noch für Möglichkeiten!?"

Herr S. freut sich, schmunzelt und sagt: "Prima, wird aber auch langsam wieder Zeit, dass der alte S. mal wieder lacht!" Früher habe er viel und gerne gelacht, habe eine

ganze Gesellschaft unterhalten können, ohne den S. hätte es den Leuten keinen Spaß gemacht. – "Und jetzt wollen Sie mit Ihrem kranken Pferdegesicht der bösen Frau Ihres Herzens zeigen, wie sehr Sie leiden, noch immer leiden, wie eine beleidigte Leberwurst, ich sage es Ihnen, die wird leiden, wenn Sie wieder lachen wie eben, dann wird die sich aber ärgern! Rache ist Blutwurst, oder?"

Herr S. ist wie verwandelt. Er schmunzelt und kichert, lässt sich gern auf die Vorstellung ein, er könne auch ärgern, wird laut und lebendig, und am Ende der ersten Stunde berührt er beim Abschied leicht meine Schulter.

Hat der Mann, initiiert etwa durch eine Konzeptverwirrung oder eine humorvolle Intervention, erst einmal Interesse am "neuen Sprechen" und an einer weitergehenden Entdeckung seiner inneren Welt entwickelt, gibt es natürlich vielfältige therapeutische Wege, die daraufhin gemeinsam bestritten werden können. In unserer therapeutischen Arbeit, wie sie im Buch dargestellt und mit vielen Fallbeispielen illustriert wird, spielt dabei die Arbeit mit Bildern und Metaphern, das Nutzen der Ressource Humor, das Zur-Sprache-Bringen des inneren Jungen und das kontinuierliche Herausfordern der männlichen Externalisierungstendenzen eine herausragende Rolle.

Die Männer auf diese Weise in Richtung ihrer inneren Welt zu begleiten, bedeutet letztlich immer auch, sie zu ihrem "männlichen Dilemma" zurückzubringen, zu Trauer, Ängsten und Hilflosigkeit. Entscheidend ist dabei natürlich, dass der Mann in seinem Dilemma nicht alleine gelassen wird. Denn auch wenn er dies nie für möglich gehalten hätte, wird er diese Gefühle überleben und damit leben können – sofern er den Therapeuten an seiner Seite weiß. Ihm muss also vermittelt werden, dass er mit all dem Neuen und Unheimlichen, welches ihm begegnet, nicht alleine ist: "Nun, wo das Eis gebrochen ist, sitzen wir beide im Wasser, und Sie müssen schwimmen lernen, aber mit mir als Schwimmlehrer!" Die Hilflosigkeit des Mannes ist nicht immer gleich zu beseitigen, sie ist aber auf jeden Fall eine "beschützte Hilflosigkeit".

Und hat der Mann seine "beschützte Hilflosigkeit" erst einmal angenommen – auch wenn dies für ihn zunächst noch "komisch" ist – dann ist der Weg frei, neue produktive Auswege zu erarbeiten, in aller Ruhe, basierend auf eigenen Gefühlen. Er kann so zu guten, individuell passenden Lösungen kommen, die nicht gespickt sind mit neuerlichen externalisierenden Abstraktionen.

Anmerkung

[1] NEUMANN, Wolfgang & SÜFKE, Björn [2004]: Den Mann zur Sprache bringen. Psychotherapie mit Männern. Tübingen: dgvt-Verlag. 280 S. 19,80 €



Björn
Süfke

Jg. 1972, arbeitet in der man-o-mann männerberatung Bielefeld und in einer Jugendhilfeeinrichtung mit Männern und männlichen Jugendlichen.
Kontakt: bjoernsuefke@web.de



Wolfgang
Neumann

Jg. 1944, arbeitet in der Studienberatung der Universität Bielefeld und in eigener psychologischer Praxis mit Männern.
Kontakt: praxis@neumann-abel.de

Als Fans von Arminia Bielefeld resp. FC St. Pauli Hamburg sind beide leid-erprobt und vertraut mit dem Wechsel von Auf und Ab im wirklichen Leben.