

# Was nährt Männlichkeit?



Foto: S.Hainz/pixelio.de

von Axel Preuschoff

„Wann ist der Mann ein Mann?“ (H. Grönemeyer)

Diese Frage begleitet die von mir gegründete Männergruppe schon über 5 Monate. Bekanntlich war die männliche Rolle über Jahrtausende geprägt von Jagd und Kampf. Eigenschaften wie Mut, Disziplin, Zielstrebigkeit und Willensstärke wurde dem Mann zugeordnet.

Das hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verändert. Männer und besonders Jungen auf ihrem Weg zum Mannsein stecken in einer Identitätskrise. Außer den benennbaren körperlichen Unterschieden zwischen Mann und Frau, vermischen sich etliche ihrer Verhaltensweisen und Eigenschaften, indem viele Frauen ihre männlichen Anteile entwickeln und stärken. Männer hingegen, die ihre weibliche Seite entdecken, haben dabei Teile ihrer Männlichkeit aufgegeben oder spüren sie nicht mehr.

Immer mehr Männer leiden in der Beziehung unter emotionaler Abhängigkeit oder ziehen sich in ihr Schweigen, in die Einsamkeit zurück.

Die oben erwähnten männlichen Qualitäten sowie eine vitale Aggression werden abgelehnt – oft auch in Verbindung mit der Ablehnung des eigenen Vaters – dem ersten Vorbild für Männlichkeit im Leben eines Jungen. Viele Männer sind bemüht, ihre Aggressivität, Kraft und auch ihre Sexualität zu verstecken und nehmen dafür emotionale Verletzungen in Kauf.

Sie verhalten sich wie kleine Jungen, die auf eine Anerkennung der Mutter hoffen, indem sie lieb sind und Konflikte vermeiden. Im Gegensatz zu noch vorherrschenden Bildern, erleben diese Männer zwischenmenschliche Konflikte meist als kraftraubend, beängstigend oder furchtbar, nur selten als stärkend, spannend oder vitalisierend.

Was also nährt die Männlichkeit? Denn Männer sind noch immer anders. Männer sind anders gesund, sie sind auch anders krank und wenn sie ihre Männlichkeit entdecken, dann leben sie auch anders als Frauen. Es geht grundsätzlich darum die innere Wildheit, den „Wilden Mann“ zu entdecken und damit spontan und respektvoll umzugehen.

Der „Wilde Mann“ oder auch „Eisenhans“ des Grimmschen Märchens ist ein mythisches Motiv, der im Märchen den Königssohn auf dem Weg vom Knaben zum Mann begleitet. Gleich einer Initiation erlangt der Königssohn auf dem Weg durch verschiedene Prüfungen und dem direkten Kontakt zur Natur zu einer männlichen Energie, die weit entfernt ist

von jeglichem Macho-Gehabe. Leidenschaftliches und entschiedenes Handeln, aber auch Leidenschaftlichkeit, Besonnenheit und Selbstdisziplin umfassen u.a. die innere Wildheit eines Mannes. In unserer Kultur können Jungen auf dem Weg zum Mann höchst selten eine von weisen und „wildern“ Männern begleitete Initiation erleben. Z.B. wäre es sinnvoll, dass sich ein werdender Mann einen einsamen Platz im Wald sucht und dort ein bis vier Tage und Nächte ohne Essen und Komfort verbringt, in einiger Entfernung begleitet von Männern, die mit einer Schwitzhütte und einem abschließenden Gedankenaustausch diesen Schritt in einen neuen Lebensabschnitt unterstützen könnten. Natürlich kann man als Mann dies nachholen. Ich habe vor über zehn Jahren die beschriebene Initiation oder Visionssuche erlebt und begleite bis heute junge und ältere Männer auf diesem Weg.

Nährendes für die Männlichkeit ist die Annahme des Vaters. Auch wenn dieser emotional gesperrt oder ungerecht war, er hat Dich gezeugt und das weitergegeben, was ihm aus der Herkunftsfamilie gegeben wurde. Einigen Männern fällt es schwer, den Vater anzunehmen. Dann könnte der Großvater helfen. Ich hatte einen jungen Klienten, der mit wenig Selbstwertgefühl in meine Praxis kam und berichtete, dass er von seinem Vater nur Kritik und Abwertung erfahren hat. Im Rahmen meiner Genogrammarbeit (Erforschung von drei/ vier Generationen) stellte sich heraus, dass mein Klient fast nichts über seinen Großvater von seinem Vater erfahren hatte. Der hatte keinen Platz in der Herkunftsfamilie. Ich verabredete mit ihm, dass er seinen Vater aufsuchen und interviewen sollte, was auch passierte. Mit Tränen in den Augen berichtete er in der folgenden Sitzung, dass sein Vater, der sonst ein sehr überhebliches Verhalten ihm gegenüber zeigte, durch die Frage nach seinem Großvater zusammen zuckte und sich ihm gegenüber plötzlich kooperativ zeigte. Er händigte ihm sogar Fotos von seinem Großvater aus, die er jetzt jeden Tag sieht, weil sie an einem besonderen Platz in der Wohnung stehen.

Wenn Männer sich mit ihren männlichen Vorfahren oder Ahnen verbinden können, nährt das die Männlichkeit. Ein Beispiel hierzu aus meiner Aufstellungsarbeit. Wenn sich Männer kraftlos fühlen, nicht wissen, was sie machen können, finanzielle, berufliche Sorgen haben, u.a. stelle ich die Stellvertreter für den Vater, Großvater, Urgroßvater, etc. hinter ihnen auf, was oft schon ausreicht, in die Kraft zu kommen. Es gibt – speziell für Männer – viele wunderbare Rituale, die dazu beitragen, Männlichkeit zu nähren. Im jeden ersten Dienstag im Monat stattfindenden Männerabend werden sie erlebt.

Abschließend mit Grönemeyer:

*„Männer habens schwer, nehmens leicht  
außen hart und innen ganz weich  
werd'n als Kind schon auf Mann geeicht  
wann ist ein Mann ein Mann...“*

Ich hoffe, man ist der Beantwortung der Frage näher gekommen.