

BILD: SN/RA2 STUDIO



Manns- bilder

Die alten Bilder vom starken Mann sitzen tief.

Warum Emotionen wie Trauer und Angst verschüttet bleiben und viele Männer eine Psychotherapie scheuen.

JOSEF BRUCKMOSER

Männer sind drei Mal mehr suizidgefährdet als Frauen, sie haben drei Mal mehr Probleme mit Alkohol. Allein das wären Gründe genug, eine Psycho-

therapie zu machen. Ein SN-Gespräch mit dem Psychotherapeuten Johannes Jurka über tradierte und neue Manns-Bilder.

SN: Warum sind die Hürden für viele Männer so groß, sich in eine Psychotherapie zu begeben?

Johannes Jurka: Eine wesentliche Hürde ist das, was es traditionell bedeutet, ein Mann zu sein: stark sein, handlungsfähig sein, Stärke zeigen und über Schwächen nicht reden. Viele haben in der Erziehung noch gehört, ein Indianer kennt keinen Schmerz: Tauche durch, geh über den Schmerz drüber! Das Gefühl, das Männern noch am ehesten erlaubt ist, ist Wut, Aggression. Dagegen sind Angst, Trauer, Scham, Verletzlichkeit traditioneller Weise keine Gefühle, die Männer zeigen dürfen. Genau darum aber geht es meist in einer Psychotherapie.

SN: Wie stark ist dieses traditionelle Bild noch? Wir reden ja schon lange von den neuen Männern...

Wir reden lange darüber. Herbert Grönemeyer brachte seinen Hit „Wann ist ein Mann ein Mann?“ 1984 heraus. Vor allem seit sich der Feminismus mit der Rolle der Frau beschäftigt, gibt es auch die Frage, was ein zeitgemäßes Bild von Männlichkeit ist.

Tatsächlich hat sich da sehr, sehr viel getan. Es gibt heute viel mehr Möglichkeiten, Männlichkeit zu leben, als das früher der Fall war. Die Forschung spricht daher gerne von Männlichkeiten im Plural. Es gibt nicht mehr die eine Männlichkeit, sondern ich kann mein Mannsein so gestalten, wie es für mich stimmig und passend ist. Natürlich immer im Dialog mit meiner Umwelt und mit den Erwartungen, die es gibt.

Gleichzeitig wirkt das alte, normative Männerbild unbewusst weiter. Es wird tradiert in Filmen, in Serien, in der Literatur. Das ist wahnsinnig wirksam.

SN: Kann ein Mann Anteile der tradierten Männlichkeit heute noch leben?

Wichtig ist zu betonen, dass viel von der tradierten Männlichkeit sehr wertvoll ist. Denn es meint auch Verantwortung übernehmen, Dinge schaffen und für andere sorgen. Das ist wichtig und gut. Gleichzeitig gibt es Anteile, die weniger gesund sind: Einzelgängertum, alles mit sich selbst ausmachen, Gefühle unterdrücken, sich nicht verletzlich zeigen, nicht über Emotionalität reden. Diese Teile können für manche Männer schädlich sein. Neu ist, dass jeder Mann dazu Stellung nehmen kann: Was passt für mich, was will anders leben?

SN: Sie berichten aus ihrer Arbeit von einem Mann, dem Frauen wohlmeinend sagten, du bist kein typischer Mann. Aber der Mann reagierte völlig verunsichert: Ich bin kein typischer Mann?! Was bin ich dann überhaupt? Diese Verunsicherung spüre ich bei vielen Männern, die in die psychotherapeutische Praxis kommen. Aber das ist gut. Verunsicherung weist darauf hin, dass etwas nicht mehr passt, dass sich das tradierte Männerbild heute nicht mehr ausgeht. Entscheidend ist, wie ein Mann mit diesem inneren Widerspruch umgeht: Er möchte ein Mann sein, der die Anerkennung durch die Frauen verdient. Aber gleichzeitig sagt ihm sein Unbewusstes, dass er der Starke sein soll, der die Frauen erobert. Der betreffende Mann kam in die Psychotherapie, weil er seine aggressiven Anteile so stark unterdrückt hat, dass er depressiv wurde. Plötzlich war er nur mehr abgestumpft.

Wichtig ist den Unterschied zu erkennen, was ich empfinde und was ich auslebe. Das Empfinden, dass ich als Mann Gefühle habe, die mächtig, stark und aggressiv sein wollen, ist gut. Ich darf das wahrnehmen und anschauen. Aber ich muss deshalb nicht andere abwerten, erniedrigen oder dominieren. Ich habe die Freiheit zu entscheiden, wie ich mich dazu verhalte, wie ich das lebe. Ich kann Kraft und Stärke auch in einer Art und Weise ausdrücken, die nützlich und hilfreich ist und nicht frauenfeindlich oder gewaltsam.

SN: Wie können Männer wieder Zugang zu ihrer Emotionalität finden? Ein Ansatz ist, den Buben im Mann wiederzuentdecken. Kleine Kinder, ob Buben oder Mädchen, haben das ganze Repertoire an Gefühlen. Sie sind traurig, haben Angst, schämen sich, freuen sich, sind wütend. Aber in der traditionellen Erziehung geht das Ausdrücken der Gefühle bei den Buben immer mehr verloren. Mädchen dürfen ihre Emotionen zeigen. Buben wird gesagt: Sei kein Mädchen! Burschen müssen stark sein. Boys don't cry!

SN: Ist Mannsein angesichts der neuen Vielfalt der Manns-Bilder anstrengender geworden? Ja und nein. An der Oberfläche kann man sagen, Männer waren traditionell noch viel mehr privilegiert als sie es jetzt sind. Das empfinden manche Männer als Statusverlust. Gleichzeitig ist es eine große Befreiung für alle Geschlechter. Für Frauen, aber auch für Männer, weil Männer die tradierten Bilder nicht mehr unhinterfragt leben müssen. Es gibt nicht mehr nur eine Antwort auf die Frage, welcher Mann ich sein soll. Es geht um ein Bild von Mann, das für den Einzelnen stimmig ist – im Einklang mit der Umwelt, mit den Mitmenschen, mit einer Spiritualität. Einklang heißt nicht, sich selbst aufgeben, sondern sich selbst einbringen, mit anderen zusammenklingen.

Da hat sich zweifellos schon vieles zum Besseren gewandelt. Aber es ist noch da. Daher versuche ich in der Therapie Zugang zu finden zu dem Fünfjährigen oder Achtjährigen, der dieses ganze Repertoire an Gefühlen noch hat, das der erwachsene Mann nicht mehr so empfindet – nicht weil es nicht mehr da ist, sondern weil es unterdrückt wird.

SN: Ist Mannsein angesichts der neuen Vielfalt der Manns-Bilder anstrengender geworden?

Ja und nein. An der Oberfläche kann man sagen, Männer waren traditionell noch viel mehr privilegiert als sie es jetzt sind. Das empfinden manche Männer als Statusverlust. Gleichzeitig ist es eine große Befreiung für alle Geschlechter. Für Frauen, aber auch für Männer, weil Männer die tradierten Bilder nicht mehr unhinterfragt leben müssen. Es gibt nicht mehr nur eine Antwort auf die Frage, welcher Mann ich sein soll. Es geht um ein Bild von Mann, das für den Einzelnen stimmig ist – im Einklang mit der Umwelt, mit den Mitmenschen, mit einer Spiritualität. Einklang heißt nicht, sich selbst aufgeben, sondern sich selbst einbringen, mit anderen zusammenklingen.

Johannes Jurka ist Psychotherapeut, Coach und Supervisor sowie Lehrbeauftragter an der Uni Wien. Das Gespräch geht zurück auf seinen Vortrag beim internationalen Kongress 2023 der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.

