

Thomas Köffler

Mann oh Mann

**Eine personzentrierte Auseinandersetzung mit dem
Mann-sein zu Beginn des 21. Jahrhunderts**

**Theoretische Arbeit im Rahmen der Ausbildung
Personzentrierte Psychotherapie
am Institut für Personzentrierte Studien**

Wien, Februar 2010

Männer, von Herbert Grönemeyer

Männer nehmen in den Arm, Männer geben Geborgenheit.
Männer weinen heimlich, Männer brauchen viel Zärtlichkeit.
Männer sind so verletzlich, Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich.

Männer kaufen Frauen, Männer stehen ständig unter Strom.
Männer baggern wie blöde, Männer lügen am Telefon.
Männer sind allzeit bereit, Männer bestechen durch ihr Geld u. ihre Lässigkeit.

Männer haben's schwer, nehmen's leicht, außen hart u. innen ganz weich,
werden als Kind schon auf Mann geeicht.

Wann ist ein Mann ein Mann?
Wann ist ein Mann??
Wann ist ein Mann ein Mann???

Männer haben Muskeln, Männer sind furchtbar stark.
Männer können alles, Männer kriegen einen Herzinfarkt.
Männer sind einsame Streiter,
müssen durch jede Wand, müssen immer weiter.

Männer führen Kriege, Männer sind schon als Baby blau.
Männer rauchen Pfeife, Männer sind furchtbar schlau.
Männer bauen Raketen, Männer machen alles ganz genau.
Männer kriegen keine Kinder, Männer kriegen dünnes Haar.
Männer sind auch Menschen, Männer sind etwas sonderbar.
Männer sind so verletzlich, Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich.

Männer haben's schwer, nehmen's leicht, außen hart und innen ganz weich,
werden als Kind schon auf Mann geeicht.

Wann ist ein Mann ein Mann?
Wann ist ein Mann ein Mann??
Wann ist ein Mann ein Mann???

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
1. Einleitung – Männer auf verlorenen Posten.....	4
2. Aktuelle Situation (Befunderhebung).....	6
2.1. Zur Biologie des Mannes im Vergleich zur Frau.....	6
2.2. Aspekte männlicher Sozialisation.....	9
2.3. Manns-Bilder.....	14
2.3.1. Männer-Mythen.....	14
2.3.2. Männliche Archetypen.....	19
2.3.3. Das Männerbild der Weltkriegsgenerationen.....	22
2.3.4. Das Männerbild im Katholizismus.....	24
3. Männer auf der Suche, Personzentrierte Psychotherapie als Begegnung.....	26
3.1. Männer treffen auf die sechs Bedingungen.....	27
3.1.1. Kontakt.....	27
3.1.2. Inkongruenz.....	28
3.3.3. Kongruenz.....	29
3.1.4. Bedingungslose positive Wertschätzung.....	29
3.1.5. Empathie	30
3.1.6. Die Wahrnehmung des/der Therapeuten/In durch den Klienten...31	
3.2. Begegnung als Dialog.....	33
Schlusswort	34
Literaturverzeichnis.....	35

Vorwort

Als ich mich vor knapp zehn Jahren auf den Weg machte, um Psychotherapeut werden zu wollen, entstand der Entschluss aus einer Krise heraus. Ich stand kurz von der Scheidung, mein Bild von Familie und Vaterschaft war zerbrochen. Während der Ausbildung hatte ich eine Krebserkrankung und verlor meinen Vater. Meine Männlichkeit war immer wieder angegriffen. Durch die Begegnungen im Rahmen von Einzeltherapie, Gruppenerfahrungen und der aus der Community gewonnenen Freundschaften konnte ich der Mann werden, der ich heute bin, und ich bin immer noch im Werden. Da mir das Mann-Sein und das Männern und Frauen ein Gegenüber-Sein sowohl in meiner psychotherapeutischen Arbeit, als auch in meinem Privatleben ein zentrales Thema geworden ist, habe ich es auch als Thema für meine Abschlussarbeit gewählt.

Ich möchte mich an dieser Stelle insbesondere bei meinen männlichen Begleitern bedanken, Winfrid Janisch von der ÖGWG, der mich überhaupt auf die Idee brachte, Psychotherapeut werden zu wollen, Peter Schmid als mein Lehrtherapeut, Peter Frenzel als mein Supervisor, und Christoph Strieder als mein Freund.

1. Einleitung - Männer auf verlorenen Posten

Die letzten Bastionen der Männlichkeit fallen. Männer sollen im Sitzen pinkeln, Achsel- und Brusthaare müssen weg, im Kühlschrank steht alkoholfreies Bier und im Badezimmer die Anti-Aging-Creme. Immer öfter macht sich Orientierungslosigkeit breit – Männer sind in der Krise! Das Manns-Bild befindet sich in einer Umbruchphase, alte (Vor-)Bilder zählen nicht mehr, ein neues gibt es (noch) nicht. Nach gut 100 Jahren Emanzipation der Frauen hat ihr wachsender Einfluss die Gesellschaft grundlegend verändert. Es ist den Frauen gelungen, die westliche Kultur nachhaltig zu feminisieren. Mann ist erstaunt, irritiert und erstarrt, vor allem aber mit Machterhalt und Konkurrenz beschäftigt – und hat sich dabei selbst aus den Augen verloren! Eine massive Inkongruenz hat sich aufgebaut, die Angst geht unter den Männern um!
Wann ist ein Mann ein Mann?! Sind sie wirklich unersetzlich?!

Männer reagieren: sie verursachen Wirtschaftskrisen, brennen aus, werden gewalttätig, werden von ihren Partnerinnen verlassen, werden krank und sterben.

Dazu einige **Fakten**:

Männer leben durchschnittlich 7 Jahre kürzer als Frauen.

Chronische Krankheiten kommen bei Männern doppelt so oft wie bei Frauen vor.

Zwei Drittel der Notfallpatienten sind Männer.

Auf zwei krebskranke Frauen kommen drei krebskranke Männer.

Zwischen 30 und 50 erleiden sechsmal mehr Männer einen Herzinfarkt als Frauen.

Bis zum Alter von 65 Jahren sterben Männer zweimal so oft an Leberzirrhose, dreimal häufiger an tödlichen Verkehrsunfällen, Lungenkrebs und durch Selbstmord (die dritthäufigste Todesursache von

Männern zwischen 15 und 65 ist Selbstmord), fünfmal häufiger an Herzinfarkt.

Männer scheitern immer wieder in Beziehungen, wobei die Trennung doppelt so oft von der Frau ausgeht.

In den Schulen sind die Viertel der Kinder mit Verhaltensstörungen Jungen, zwei Drittel der Kinder mit Lernschwierigkeiten sind ebenfalls Jungen.

Ca. 80% aller Verurteilungen wegen körperlicher Gewalt betreffen Männer, ca. 70% der Opfer von Gewalttaten sind Männer.

Ca. 95% der Gefängnisinsassen sind Männer.

Es schaut also nicht gut aus für den Durchschnittsman von heute, er ist die tragische Figur der Postmoderne.

Woran liegt es, dass (sich) die Männer so verloren haben?

Wie kann Mann wieder zu einem authentischeren Selbst gelangen und eine stabilere Identität gegenüber den Frauen entwickeln?

Und wie kann ihn dabei eine personenzentrierte Psychotherapie unterstützen?

Quellen: Markus Fäh, *Der perfekte Mann*, 2004, S. 83, Steve Biddulph, *Männer auf der Suche*, 1996, S. 17, Peter F. Schmid, *Neue Mannsbilder?*, 1993, in *Diakonia*, Heft 3, S. 145

2. Aktuelle Situation (Befunderhebung)

Ich möchte zunächst die aktuelle Situation beschreiben, *was es bedeutet, als Mensch Mann zu sein*, eine Befunderhebung betreffend *Biologie und Sozialisation* des Mannes erstellen und eine Auswahl an angebotenen *Manns-Bildern* geben, die in ihrer Vielzahl ein fragmentarisches Bild abgeben und darauf hinweisen, dass es in der psychotherapeutischen Arbeit mit Männern nicht um die Entwicklung „des neuen Mannes“ gehen kann, sondern um die Unterstützung von Männern auf der Suche nach einer ihnen entsprechenden aktualisierten Identität am Beginn des 21. Jahrhunderts.

2.1. Zur Biologie des Mannes im Vergleich zur Frau

Abgesehen vom gegenüber Frauen unterschiedlichen Körperbau (Größe, Skelett, Muskelmasse), gilt es den genetischen Anlagen, dem Hormonhaushalt und der Gehirnfunktion des Mannes Aufmerksamkeit zu schenken, um männliches Verhalten auch biologisch zu verstehen. Insgesamt führen die geschlechtsspezifischen Differenzen zu dramatischen Verschiedenheiten von Mann und Frau.

Genetik:

Männern fehlt ein zweites X-Chromosom, dafür haben sie ein Y-Chromosom. Und das, was in diesem kleinsten Exemplar des menschlichen Chromosomensatzes an genetischer Information enthalten ist, stellt die Weichen für die Entwicklung der befruchteten Eizelle zu einem männlichen Embryo, in dem es die Produktion des männlichen Geschlechtshormons Testosteron in den Hoden reguliert.

Hormone:

Das Testosteron sorgt schon im Mutterleib dafür, dass sich – beim ursprünglich weiblich angelegten Fötus – die männlichen Geschlechtsmerkmale entwickeln. Das Testosteron wird schubweise

produziert, fördert das körperliche Wachstum und beeinflusst die Entwicklung der männlichen Persönlichkeit. Insbesondere während der Pubertät kann man(n) auf eindrucksvolle Art beobachten, welche kraftvollen Auswirkungen es auf Körper und Psyche.

Hormonell bzw. neurophysiologisch bedingte geschlechtsspezifische Unterschiede: Sexualhormone beeinflussen nicht nur die Architektur des Gehirns, sondern auch kontinuierlich die Aktivität der Nervenzellen, wie aktuelle Befunde aus der Hirnforschung deutlich machen.

Männer haben mehr Testosteron – das Hormon der Aggressivität, des Begehrens, der Eroberung.

Männer sind reaktionsschneller, ausdauernder, ungeduldiger und hartnäckiger. Männer sind wettbewerbsorientierter und dominanter. Männer sind abenteuerlustiger, risikofreudiger und sensationshungriger. Frauen haben mehr Östrogen – das Hormon der Fruchtbarkeit, der Empfängnis, der Lust. Frauen hören besser, d. h. Frauen hören Männer „schreien“, wenn diese selbst erst das Gefühl haben, „klar und deutlich zu reden“. Die linke Hirnhälfte – die rationale, sprachliche – ist bei den Frauen besser entwickelt, die rechte – die räumliche, bildhafte, emotionale – bei den Männern. Die beiden Hirnhälften sind bei den Frauen besser vernetzt und sie setzt öfter das gesamte Gehirn ein als Männer. Die Frau ist weniger emotional, aber sie kann ihre Gefühle besser mit Worten ausdrücken, der Mann ist gefühlvoller, aber er zeigt seine Gefühle nicht mit Worten, sondern im Handeln. Frauen reagieren auf interpersonale Spannungen empfindlicher als Männer, während diese verstärkt auf Situationen reagieren, die mit Leistung und Wettbewerb assoziiert sind. Evolutionär erscheint das plausibel, war es doch in Gefahrensituationen sehr wichtig, dass die körperlich stärkeren Männer dazu in der Lage waren, schnellere Entscheidungen zu treffen und soziale und emotionale Aspekte zu vernachlässigen.

Diese natürliche Unterschiede und entsprechenden punktuellen Überlegenheiten sind nur Tendenzen und können auch verändert werden. Das Gehirn wächst weiter und bei entsprechender Stimulation bilden sich immer neue Nervenverbindungen.

Durch die Geschlechterdifferenzen können Missverständnisse,

Entwertungen und Geschlechterkämpfe entstehen, oder auch Ansätze für die Anerkennung von Differenz.

Quellen:

Mag. Christian Lierzer: „Was Buben stark macht“, Besondere Aspekte der Sozialisation von Buben und Burschen, Referat 11/05

Markus Fäh: „Der perfekte Mann“, 2004, S. 95 ff.

Gerald Hüther: „Männer - Das schwache Geschlecht und sein Gehirn“, 2009, S. 57 ff.

Dr. P. Stein, Dr. R. Lanzenberger und O. Univ.-Prof. Dr. S. Kaspar: Gender-Medizin, CliniCum neuropsy, Heft 3/2009, S. 20 ff.

2.2. Aspekte männlicher Sozialisation

Der Sozialisationsprozess wirkt *von außen* auf das sich entwickelnde Selbstbild der heranwachsenden Buben ein. Männliche Sozialisation ist etwas Kulturelles, Werte und Normen in Bezug auf Männlichkeit spielen hier eine große Rolle (s. auch bei *Mythen und Archetypen*). Die Bilder davon, was männlich und was weiblich ist, werden einerseits über die Medien (mittlerweile global) „verkauft“, andererseits auf individueller Ebene in der Erziehung weitergegeben. Der Einfluss der Medien und der damit verbundenen Globalisierung wäre ein Thema für eine eigene Arbeit, daher möchte ich mich hier auf die Beziehungsebene der Erziehung konzentrieren.

Buben werden anders erzogen als Mädchen. Bei Mädchen werden als Erziehungsziele mehr Soziales und Beziehungsfähigkeiten angestrebt, bei Buben hingegen mehr Fähigkeiten, die allgemein für ein erfolgreiches Berufsleben gefordert werden. Diese Werte sind sehr nachhaltig und nicht so rasch veränderbar. Im Rahmen der aktuellen Diskussion über das vorherrschende Bildungssystem stellen sich die Buben als Verlierer der Bildungsentwicklung heraus. Die Schule ist der Einstieg in unser Leistungssystem und damit eines der wichtigsten Erfolgs- oder Misserfolgfelder im Leben eines Kindes. Sie ist sehr stark von weiblichen Werten geprägt. In den Schulen gibt es heutzutage meist Lehrerinnen. Das wirkt sich auf Inhalte, Sprache und Stil des Unterrichts aus. Frauen und Mädchen bevorzugen einen gefühlsbetonten Wortschatz, Buben und Männer bevorzugen Sachtexte.

Buben haben mehr Bewegungsdrang und müssen trotzdem gleich still sitzen. Buben haben meist wegen der schwächeren Feinmotorik ein schlechteres Schriftbild, aber ein schöneres Schriftbild wird von den Lehrerinnen meist genauso stark oder stärker honoriert als inhaltliche Leistungen. Dadurch geraten Buben ins Hintertreffen. Auch zu Hause wachsen Buben heute überwiegend mit weiblichen Werten auf. Die Zahl

der alleinerziehenden Mütter hat in den letzten Jahrzehnten im Zusammenhang mit den steigenden Trennungsraten kontinuierlich zugenommen. Männer tauchen in der Erziehung heute nur am Rande auf. Viele Buben wachsen in vater- bzw. männerarmer bis –loser Gesellschaft auf. Der Bub weiß nicht wie er als Mann werden soll. Er hat Probleme, seine Geschlechtsrolle auszufüllen. Mütter können ihren Söhnen nicht beibringen, was es heißt, ein Mann zu sein. Männlich ist für den Sohn bei Abwesenheit von männlichen Modellen das Gegenteil der Mutter. Das kann zu großer Verwirrung und auch zu Gefahren führen. Stärke bedeutet in unserer Gesellschaft vor allem Durchsetzungsfähigkeit, und dabei geht es um den Umgang mit Macht. Kann man sich durchsetzen, ist man mächtig. Kann man es nicht, erlebt man vielleicht Ohnmacht. Für die Durchsetzungsfähigkeit werden durch die frühen Beziehungserfahrungen bereits bedeutende Weichen gestellt: Im sogenannten „Trotzalter“ um das 2. Lebensjahr geht es für das Kind um das Ringen nach Autonomie. Das Kind ist neugierig, will experimentieren und seine Umwelt erkunden, wird aber mit vielen Verboten konfrontiert („nein“, „tu das nicht“, „lass das“, „das ist gefährlich“ usw.). Die Lernaufgabe, die das Kind in dieser Zeit zu bewältigen hat, ist sich an Grenzen anzupassen, ohne in Scham oder Schuld über die eigene Initiative zu verfallen. Dabei kommt es mit all seinen Gefühlen in Kontakt.

Im Besonderen stellt sich für das Kind die Frage: „Wie gehe ich mit meinem Ärger, meiner Wut um?! Kann ich meine Wut beherrschen oder beherrscht sie mich?!“ Der innerliche Prozess im Umgang mit der Wut mag bei Mädchen so ablaufen: „Okay, die Mutter ist mächtiger als ich. Ich kann mich ihr unterwerfen, aber das ist nicht weiter schlimm, denn ich werde ja selbst einmal eine Frau, dann werde ich auch so mächtig sein!“ Mädchen können sich am Modell der Mutter anschauen, wie sie

etwas tut und können sich voll und ganz mit ihr identifizieren. Mädchen haben daher eine viel gefestigtere Identität und müssen nicht dauernd etwas beweisen.

Für Buben ist die Situation ungleich schwieriger: Wird das Modell immer nur durch die Mutter erlebt, fragen sie sich: „Die Mutter ist eine Frau, sie ist mächtig. Ich soll ein Mann werden. Wie ist das, als Mann mächtig zu sein? Wie geht das?“ Buben haben Angst, der Macht nur ausgeliefert zu sein. Die Angst wird abgespalten und männliche Leitbilder werden zu Idealen zusammenphantasiert, damit sich der Bub als stark erlebt. Aber er weiß im Grunde, dass er die Ideale nicht erreichen kann und fühlt sich unterlegen. Diese Leitbilder helfen zwar, die Lücke auszufüllen, aber sie sind abstrakt und haben wenig konkreten Charakter. Sie repräsentieren meist nur Stärken und kaum Schwächen. Dieser Prozess wird massiv von den Medien unterstützt. Dort finden sie immer wieder Helden, die furchtlos gegen den Rest der Welt kämpfen (Superman, Batman, Terminator, martialische Protagonisten diverser Computerspiele...) und selbst auf schlimmste Verletzungen allenfalls mit Wut reagieren, die sie dann mit Gewaltorgien ausleben. Diese Leitbilder sind insofern schädlich, weil sie vor allem auch in Krisenzeiten keine Orientierung oder Hilfe bieten und nur Verwirrung und Unzulänglichkeitsgefühle stiften.

Buben reden nicht – und Männer tun dies erst recht nicht – über ihre Schwächen. Jeder denkt, nur er sei schwach. Sie setzen sich eine Maske auf und geben sich äußerlich maßlos überlegen und stark, innerlich fühlen sie sich aber schwach und versuchen zu kaschieren was geht. „Harte Schale, weicher Kern“. Der „weiche Kern“ besteht also aus Scham für erlebtes Versagen und Unterlegenheit. Dazu kommt die Anstrengung, es dauernd vor den anderen verborgen zu halten. Die männliche Sozialisation ist also eine sehr schwierige Aufgabe und

kein Mann ist ausgenommen von den Selbstwertproblemen, die durch sie entstehen. Buben und Burschen sind hoch ambivalenten, unerreichbaren Vorgaben der männlichen Geschlechtsrolle ausgesetzt und haben einen absoluten Mangel an Verfügbarkeit von realen männlichen Modellen.

Die aktuelle Situation ist also geprägt von der Verunsicherung durch die ambivalenten Rollenerwartungen an die Männer von heute:

Einerseits werden sie dazu sozialisiert, ihren Körper zu disziplinieren, mutig und risikobereit zu sein, anderen überlegen zu sein, alles und vor allem Gefühle unter Kontrolle zu haben, unabhängig und autonom zu sein, rational und logisch handeln zu können und sexuell potent und aktiv zu sein. Andererseits sollen sie liebevoll und einfühlsam, sanft und rücksichtsvoll sein, sich schick kleiden, gut riechen, sich an der Kindererziehung beteiligen, sich sozial engagieren und Rücksicht auf die Karrierewünsche der Partnerin nehmen.

Insgesamt hat jedenfalls meiner Meinung nach, trotz *Frauen-* und beginnender *Männerbewegung*, noch kaum eine wesentliche Veränderung in der männlichen Sozialisation stattgefunden.

Quellen:

Referat Mag. Christian Lierzer: „Was Buben stark macht“, Besondere Aspekte der Sozialisation von Buben und Burschen, 2005
Gerd Stecklina, 2005, Gesellschaftliche Rollenerwartungen an Jungen u. Männer, Inst. für Sozialpädagogik, Universität Dresden

In der personenzentrierten Literatur bin ich bezüglich männlicher Sozialisation auf einen Beitrag von Marietta Winkler gestoßen: „Während alle Kinder sich mit der ersten, geliebten Person identifizieren (zumeist einer weiblichen), muss der Knabe diese Identifikation abbrechen und sich als anderes Geschlecht definieren. Er erreicht seine Männlichkeit, indem er seine ursprüngliche Identifikation verleugnet. Beschreibe ich diese Entwicklung nun personenzentriert, so bedeutet dies, dass der Knabe den Verlust der bedingungslosen, warmen, echten mütterlichen

Zuwendung in dem Augenblick schmerzlich erfährt, da er seine Andersgeschlechtlichkeit wahrnimmt und zur Annahme seiner Geschlechtsrolle gedrängt wird. Seine Trauer und Wut darüber senkt er in die tieferen Schichten seines Selbst ab. Die Geschlechtsidentität des Knaben bestimmt sich also durch Negation und Abgrenzung. Sie kann und darf sich durch Herabsetzung der Mutter/Frau entwickeln. Zudem verspricht die Anpassung an männliche Autoritätsfiguren dem Sohn Aussicht, die Macht der Mutter zu entkräften.“

Marietta Winkler, „*Du Tarzan – Ich Jane*“, Geschlechterdifferenz in der therapeutischen Interaktion, Geschlechtsspezifische Sozialisation, im *Handbuch der personzentrierten Psychotherapie*, Peter Frenzel/Peter F. Schmid/Marietta Winkler, Edition Humanistische Psychologie, 1992, S.197.

2.3. Manns-Bilder

2.3.1. Männer-Mythen

Bei der Auseinandersetzung mit der Frage nach männlicher Identitätsentwicklung bin ich auf spezifisch männliche Mythen und Archetypen gestoßen (wie es natürlich auch spezifisch weibliche gibt).

Begriffsklärung:

Mythos – altgr.: Laut, Wort, Rede, *Erzählung, sagenhafte Geschichte.*

Bei Aristoteles ist „Mythos“ eine erzähltechnische Form, die von konkreten Inhalten unabhängig ist und die Möglichkeit einer Annäherung an die Wahrheit bietet.

Für Platon ist ein Mythos das Werk eines Dichters, das immer Falsches, aber auch Wahres enthält, im Sinne eines Gedankenexperimentes, einer Metapher oder eines Gleichnisses.

Sigmund Freud deutete Mythen als Projektionen menschlicher Erfahrungen und Probleme auf übermenschliche Wesen.

Auf der Suche nach Mythen *in der Personzentrierten Literatur* bin ich auf *Hans Swildens* gestoßen. Er verwendet die *Mythe* als einen seiner Grundbegriffe und beschreibt sie als „die Geschichte des Klienten, die Geschichte seiner persönlichen Vergangenheit. Die Mythe umfasst neben Tatsachen unter anderem Erklärungen, Verzeichnungen, Betonung bestimmter Zusammenhänge, Beschuldigungen und Vorwürfe, Entschuldigungen, leere Flecken und Wiederholungen. Die Mythe gehört zum Erleben des Klienten, und ihre Gestaltung hängt unter anderem von der jeweiligen Stimmung ab: Diese bestimmt, was erinnert und was vergessen wird.“

Hans Swildens, 1991, Prozeßorientierte Gesprächspsychotherapie, S. 18 f.

Archetypus – altgr.: Urbild

Das von Carl Gustav Jung entwickelte tiefenpsychologische Konzept bezeichnet die Archetypen als im kollektiven Unbewussten angesiedelte Urbilder menschlicher Vorstellungsmuster. Er leitete das Vorkommen von Archetypen aus Astrologie, Theologie, Träumen, Märchen, Sagen und Mythen ab. Zum Beispiel in der Mythologie der unterschiedlichen Kulturkreise findet man ähnliche oder gleiche Archetypen, wie etwa das weltweite Vorkommen von Mythen über die große Mutter oder große Göttin (sogenannter Mutterarchetyp – die Große Mutter im Heidentum, Maria bei den Katholiken, Shakti im Hinduismus).

Mythen und Archetypen – Selbstkonzept (oder Selbstbild) und Selbstideal (oder Idealselbst):

Mythen sind Glaubenssysteme und der Glaube wird genährt von der Sehnsucht nach männlicher Identität. Mann glaubt, so sein zu müssen! Die in Mythen gezeichneten Archetypen entsprechen Idealfiguren, die als Leitbilder dienen, nach denen Männer ihre Einstellungen und ihr Verhalten ausrichten, an denen man sich orientiert und misst. An dieser Stelle möchte ich die Verbindung zu den personzentrierten Begriffen des *Selbst* herstellen – das *Selbstkonzept* und das *Selbstideal* (Rogers 1959a, 26):

Das *Selbstkonzept* (oder *Selbstbild*) ist das Selbstverständnis einer Person, das Konzept oder das Bild, das sie von sich hat, wie sie sich sieht. *Selbsterfahrungen* sind das Rohmaterial, aus dem das organisierte Selbstkonzept geformt ist. Das *Selbstideal* (oder *Idealselbst*) ist das Selbstkonzept, das eine Person am liebsten hätte, wie sie gerne wäre.

Die Protagonisten bzw. Archetypen der Mythen finden sich also anteilig sowohl im Selbstkonzept als auch im Selbstideal. Je höher der Anspruch des Selbstideal ist, desto mehr gerät man unter Druck (z. B. „Ich will Herkules sein!“ – „Ich kann alles schaffen!“). Je mehr die tatsächliche Erfahrung vom in den Mythen enthaltenen Selbstkonzept abweicht, desto mehr *Inkongruenz* entsteht.

Zu diesem Thema möchte ich einige **Männermythen** aus „Der perfekte Mann“, Markus Fäh, 2002, beschreiben. Jeder Mann hat seine persönliche Mythe (s.o., *Swildens*) bzw. mehrere Mythen.

Der *Herkulesmythos*: ein Mann kann alles schaffen! Herkules galt als unbezwingbar und unsterblich. Im Vergleich zu Herkules muss sich jeder Durchschnittsmann ungenügend und minderwertig vorkommen.

Der *Familienmythos*: ein Mann ist aktiver Familienvater und erfolgreich im Beruf, er ist der bürgerliche Supermann.

Der *Don Juan-Mythos*: ein Mann hat immer guten Sex. Don Juan ist der tragikomische Frauenheld. Er ist der allmächtige Verführer, er verkörpert

den potenten Mann, der alle Frauen erobern muss. Er ist in ständiger sexueller Konkurrenz mit anderen Männern.

Der *Macho-Mythos*: ein Mann ist der Frau überlegen, er definiert Männlichkeit radikal durch Nicht-Weiblichkeit. Es ist der Mythos vom harten, dominanten Mann, der keinen Schmerz empfindet, die Frauen beherrscht und keine weichen Gefühle kennt.

Der *Softie-Mythos*: er ist die Antithese des Macho der 70-er-Jahre, er will auf keinen Fall so sein wie der Macho, das Softie-Ideal kippt ins andere Extrem, negiert jedwede Männlichkeit.

Der *Achilles-Mythos*: dieser Mythos steht für den tiefen Wunsch der Männer, unverletzbar und unzerstörbar zu sein. Er verleitet zu selbstgefährdendem Verhalten wie z. B. Risikosport.

Der *Indianer-Mythos*: ein Indianer kennt keinen Schmerz. Dieser Mythos verlangt Abhärtung, es gilt den Schmerz zu besiegen. Der Schmerz geht als wichtiges Warnsignal verloren, der schmerzunempfindliche Mann ist ein unmenschlicher Mann.

Der *Sisyphus-Mythos*: ein Mann muss kämpfen, Hauptsache er gibt nicht auf, egal wie vergeblich und sinnlos alles ist. Es geht nicht um die Sache, sondern ums Kämpfen.

Der *Desperado-Mythos*: er idealisiert den einsamen, verletzten, verzweifelten Mann, der niemanden braucht. Er ist der traumatisierte, traurige Mann, der sich nicht mehr einlässt. Die Westernhelden, wie z. B. Clint Eastwood, verkörpern den Desperado-Typus perfekt.

Männermythen – Aktualisierungstendenz und Selbstaktualisierung:

Die Bedeutung von Männermythen für die personenzentrierte Arbeit mit Männern liegt darin, dass es therapeutisch hilfreich sein kann, einem Klienten zu ermöglichen, seine *persönliche* Mythe zu ergründen, sie zu erkennen und sie zu aktualisieren. Über die Auseinandersetzung mit seiner Lebens- und Leidensgeschichte, wie er sich erfahren hat und ihn zu der Person hat werden lassen, die er glaubt zu sein, entwickelt sich im Laufe des therapeutischen Prozesses eine Mythe.

Das Gewährwerden einer Mythe ergibt die Chance, das in der Mythe enthaltene Selbstkonzept zu erkennen und die *Inkongruenz*, die Nicht-Übereinstimmung von persönlicher Erfahrung und Selbstkonzept bzw.

Selbstideal wahrzunehmen. Das Bewusstsein einer persönlichen Mythe kann die Motivation sein, sie zu aktualisieren.

Die Annahme zur Motivation in der Personzentrierten Theorie bezieht sich auf die *Aktualisierungstendenz* und die *Selbstaktualisierung*.

Carl Rogers beschreibt die *Aktualisierungstendenz* als „die dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten: und zwar so, dass sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen“ (Rogers 1987, 21). In der *Selbstaktualisierung* drückt sich die generelle Aktualisierungstendenz „in der Aktualisierung des Teils der organismischen Erfahrung aus, in dem sich das symbolisiert, was wir Selbst nennen“ (Rogers 1987, 22).

Wenn also ein Mann seine Mythe aktualisiert, kann er sich von einem entfremdeten Mann zu einem authentischen Mann hin entwickeln.

Anstatt weiter seine Mythe zu inszenieren, in der er seine Rolle spielt, kann er echt sein, er ist dann nicht mehr der, der er glaubt sein zu müssen, sondern der, der er in Wahrheit ist.

Zum Beispiel der *Desperado-Mythos*:

Die Mythe des Desperado ist die Geschichte vom verletzten, einsamen, verzweifelten Mann. Ihm wurde einmal so wehgetan, dass er lieber ungebunden und alleine bleibt. Er ist der traumatisierte, traurige Mann, der sich nicht mehr einlässt und lieber alleine und ungebunden bleibt. Er schützt seine männliche Verletzlichkeit durch Rückzug und Distanziertheit. Aktualisiert er seine Beziehungsbedürftigkeit, überwindet seine Angst vor neuerlicher Verletzung und weist Zuneigung und Fürsorge von Menschen nicht mehr zurück, wird er seine isolierte Position verlassen und sich anderen Menschen öffnen können.

Zur Veranschaulichung einer Männer-Mythe möchte ich auch noch *ein Fallbeispiel aus meiner Praxis* bringen:

Ein 39-jähriger Mann kommt wegen rezidivierender Seh- und Sprechstörungen und Schwindelattacken. Nach langjährigen neurologischen Abklärungen und Behandlungen wird ihm mit der Begründung, die Beschwerden seien psychosomatisch und stressbedingt, Psychotherapie empfohlen. Er ist Filialleiterstellvertreter in einer großen Bankfiliale, die er als „Schlangengrube“ bezeichnet. Er ist sehr enttäuscht und gekränkt, dass er vor kurzem die erwartete

Filialleiterposition nicht bekommen hat, sondern eine Kollegin, womit er gar nicht zurecht kommt. Eine Frau als Chefin bedeutet für ihn einen „Kulturschock“. Von der Arbeit fühlt er sich total ausgebrannt, er leide am „Burn-out-Syndrom“, ist ständig müde und depressiv verstimmt. Die Beziehung mit seiner Lebensgefährtin, mit der er seit 6 J. ohne Kinder lebt sei „an der Kippe“, es herrscht zu Hause eine dauernde Anspannung, weshalb er sich nicht von der Arbeit entspannen und erholen kann. Der Tod des Vaters an Alzheimer vor 4 Jahren im Alter von 50 Jahren macht ihm in Verbindung mit seinem bevorstehenden 40. Geburtstag Angst. Er bezeichnet seine Gesamtlebenssituation als „Lebensbaustelle“ und „spürt Veränderung auf sich zukommen“. Aus dem therapeutischen Prozess möchte ich seine persönliche *Männermythe* herausgreifen, die über die Auseinandersetzung mit seinem Selbstbild und insbesondere seinem Selbstideal erkenntlich wurde. Sein Vater, ein sehr erfolgreicher Geschäftsmann, lebte den *Nazi-Männer-Mythos*: „*Hart wie Krupp-Stahl, zäh wie Leder, flink wie ein Windhund!*“. Er selbst litt als Jugendlicher an Epilepsie und musste Medikamente nehmen. Er empfand dies als Makel bzw. Behinderung, war ein schlechter Schüler und hatte das Gefühl, der Vater traue ihm keine erfolgreiche Karriere zu. Er will ihm immer noch beweisen, dass er auch so erfolgreich sein kann wie er (misst sogar seinen Gehalt an dem des Vaters) und „*will immer der Beste sein*“ (*Herkules-Mythos*).

2.3.2. Männliche Archetypen

Aus: Richard Rohr, *Masken des Maskulinen*,
Neue Reden zur Männerbefreiung, 1993,
Männliche Archetypen – Vier Masken des Maskulinen, S. 85 ff.

Ich möchte vier Bilder aus Literatur und Mythologie vorstellen, in denen männliche Energie auf charakteristische Weise anschaulich wird. Robert

Moore, einer der wichtigsten Forscher auf diesem Gebiet, hat nahezu alle zugänglichen Mythen und Heldengeschichten untersucht und herausgefunden, dass immer wieder dieselben vier Charaktere auftreten: Es gibt immer einen *König* oder Führer, also eine Vaterfigur. Es gibt immer einen *Krieger*, immer einen *Liebhaber* und immer den *Magier*. Oft werden diese nicht in ihrer guten Seite dargestellt, sondern in ihrer dunklen Seite, z. B. in den sechs *Starwars-Episoden* von *George Lucas* kommen nur dunkle Väter und Könige vor, die der dunklen Seite der Macht verfallen sind. Es kommen aber auch ein guter Krieger, ein guter Magier und ein guter Liebhaber vor.

Bei den zentralen männlichen Archetypen geht es immer um *Macht* (englisch: *power*, kann im Deutschen sowohl *Macht* als auch *Kraft* bedeuten): In welcher Form ist Macht gut? Wie wird Macht erhalten? Wie wird sie aufgeteilt und wie kommt sie anderen zugute? Was ist spirituelle Macht und was ist selbstsüchtige Macht? Macht kann nicht an und für sich böse sein.

1. *Der König:*

Er hält das Königreich und die anderen Drei (Krieger, Magier und Liebhaber) zusammen. Er hat die Macht und weiß, dass er sie hat, sie ist ihm bewusst. Der König verkündet, was gilt und setzt die Grenzen des Reiches fest. Er sorgt für Ordnung und Frieden, vermittelt das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Man kann, wie Moore sagt, nicht einmal anfangen, ein König zu sein, bevor man nicht 50 ist. Jeder junge Mann sucht nach einem König. Er sucht nach einem Vater, der ihm sagt, was recht und was gut ist. Eine Variante des Vaters ist der *Mentor*, der die stellvertretende Rolle des Vaters einnehmen kann.

Ein von seiner Macht besessener König wird zum Tyrannen oder Diktator, man nennt ihn dann dunklen König oder *Schattenkönig*.

2. *Der Krieger:*

Der Krieger ist der Archetyp der Selbstdisziplin und der Entscheidung, er steht für zielgerichtete Energie. Der Schlüssel zum *guten Krieger* ist eine Beziehung zu einem guten König. Er braucht eine

Vertrauensbeziehung zu einem weisen König, die ihm hilft zu unterscheiden, welche Schlachten geschlagen werden müssen, und welche es nicht wert sind. Er kämpft für die Grenzen, die der König abgesteckt hat. Er lernt, dass es besser ist Teil einer Gruppe als der einsame Held zu sein.

Es gibt auch den *dunklen Krieger* oder *dunklen Ritter*. Er dient entweder keinem oder einem dunklen König und projiziert sein gesamtes negatives Potential auf andere.

3. *Der Magier:*

Er ist der Archetyp der inneren Wandlung, der Transformation, der Weisheit und des Bewusstseins, er ist derjenige, der die Seele versteht. Er hat die Aufgabe, dem König bzw. Krieger die Wahrheit zu sagen, er ist der Kritiker. Er tritt vielgestaltig auf: als Hofnarr, Gaukler, Zauberer, Mediziner, Schamane, Priester und Prophet – oder *Psychotherapeut*. Der Magier erlaubt uns niemals zufrieden zu sein, hilft uns bei der Integration des Unvollkommenen und der zu werden, der wir wirklich sind. Auch er kann gefährlich und zum *dunklen Magier* werden, wenn er abgehoben und manipulativ wird, er ist in dann in seine Ideen verliebt, anstatt Menschen zu lieben.

4. *Der Liebhaber:*

Wenn der König der ist, der sein Gebiet beherrscht, der Krieger der, der die Grenzen des Reiches verteidigt, der Magier der, der zeigt, wie man mit den Gegensätzen innerhalb des Reiches umgehen kann, dann ist der Liebhaber derjenige, der dem ganzen Geschmack und Schönheit verleiht und es auf diese Weise zusammenhält. Er steht für Kreativität und Genussfähigkeit, er überschreitet Grenzen und bricht Regeln, ohne ihn wäre das Leben langweilig.

Ein Mann kann in seiner Persönlichkeit meist einen oder die Kombination von zwei Archetypen wiederfinden, manchmal kommt im Laufe der

Entwicklung noch ein dritter dazu. Am interessantesten ist aber derjenige, der einem am entferntesten ist, gegen den man am meisten Widerstand empfindet, denn er ist es, den man versuchen sollte zu integrieren, um der Mann zu werden, der man in Wirklichkeit ist!

2.3.3. Weltkriegsgenerationen – Monarchie – Diktatur, Kriegskinder und deren Kinder und Enkel, Faschistisches Männerbild

Einen besonderen Stellenwert in der Entwicklung des Männerbildes haben die Männer des 20. Jahrhunderts. Seit 1900 und insbesondere nach 1950 hat sich das Rad der Geschichte begonnen, immer schneller zu drehen. Von einer zerbombten Welt mit Millionen (eine aus heutiger Sicht unvorstellbare Zahl) Kriegstoten zur Globalisierung und dem Cyberspace, von Kriegs- und Nachkriegskindern zu den sogenannten Cyber-Natives, die Kinder, die bereits in eine Welt mit dem Worldwide

Web geboren wurden (und dort jetzt virtuelle Kriege führen!). Ich selbst wurde 1959 – „vier Jahre nach dem der letzte Russe Wien verlassen hatte“, wie meine Mutter immer wieder betonte. Und sie wusste, wovon sie sprach, hatte sie doch den ganzen Horror mit den russischen Frontsoldaten hautnah miterlebt – das waren auch Männer...! Die Großmütter meiner Generation waren noch mit Männern eines hegemonistischen Systems verheiratet. Das damalige Männerbild basierte auf patriarchalischen Strukturen, einer *herrschaftlichen Männlichkeit*. Ewan Gillon verweist in seinem Artikel in PCEP, Vol. 7/2, S. 124 ff *Men, Masculinity, and Person-Centered Therapy* auf das von Bob Connell 1995 beschriebene Konzept einer *hegemonistic masculinity*, einer herrschaftlichen Männlichkeit, und betont den dominierenden Einfluss, den sie in den westlichen Kulturen nach wie vor hat. Er bezeichnet sie als „die ehrenwerteste Art des Mann-seins – the most honoured way of being a man“ (Connell & Messerschmidt, 2005, S. 832). Keinesfalls sollte diese herrschaftliche Männlichkeit simplifiziert oder generalisiert werden, da sie natürlich nicht für alle Männer zur gleichen Zeit in gleicher Weise relevant ist.

Die Verbindung vom hegemonistischen zum *faschistischen Männerbild* meiner Vatergeneration bzw. Großvatergeneration meiner Kinder ist ebenso tragisch wie nachhaltig. In den 1970er-Jahren erschien diesbezüglich ein erwähnenswertes Buch von dem deutschen Literaturwissenschaftler Klaus Theweleit, *Männerphantasien*, in dem er faschistische Literatur und die darin enthaltenen Männlichkeits- und Gewaltphantasien untersucht (K. Theweleit, *Männerphantasien*, 77/78).

Hegemon bedeutet auf altgriechisch *Führer, Herrscher* – die Erzählungen meines Vaters betreffend seiner Begegnung als kleiner Junge mit Hitler und seiner Zeit als „Hitler-Junge“ bereiten mir und meinen Kindern noch heute kalte Schauer. Die Parole des faschistischen Mannes lautete: „Hart wie Krupp-Stahl, zäh wie Leder, flink wie ein Windhund“ – ein Supermann also, zu finden allerdings tragischer Weise in den zahlreichen Heldengräbern. Die Schuldgefühle der Überlebenden dieser Täter-Generation und die damit verbundene Verteufelung männlicher Aggression als rein destruktive Kraft, hat leider insgesamt zur Abspaltung aggressiver Anteile der Männer geführt und damit die Männer in eine defensiv-depressive Position gebracht. Männliche Energie im Sinne von konstruktiver Führungsmacht wurde und wird rasch als bedrohlich bzw. verwerflich erlebt.

Vier weitere Facetten herrschaftlicher Männlichkeit, die nach wie vor die männliche Geschlechterrolle beeinflussen und in der Begegnung mit Männern in PZPT (s. auch Kap. 3) von Bedeutung sind, möchte ich an dieser Stelle erwähnen.

Die erste ist *Macht* und Machterhalt, sie erfordert Härte und Strenge zu sich selbst und anderen und idealisiert Unverwundbarkeit.

Die Zweite ist eine anhaltende *Ambivalenz gegenüber Weiblichkeit*, die zu Abwehr weiblicher Qualitäten bzw. Abspaltung weibliche Anteile, wie z. B. Fürsorglichkeit und Kommunikationsfähigkeit, führt.

Die Dritte ist *Dominanz und Objektfixierung* im Sinne des Materialismus – Rationalität und Vernunft werden Emotionalität und Körpergefühl gestellt.

Und Schließlich als Vierte die *Vermeidung von Gefühlen*. Gefühle sind von wenig Nutzen für das Erreichen von Machtzuwachs und den Ausdruck von Härte und Strenge, sie machen verletzlich und sind mit dem Ideal der Unverwundbarkeit nicht vereinbar.

Mann-sein bzw. Männlichkeit als Identität ist also ein komplexer Prozess, insbesondere auf Grund des Vorkommens verschiedenster Männer-Bilder und situativer Männlichkeiten. Es kann keinen „neuen Mann“ geben, sondern es gibt so viele Männlichkeiten wie es Männer gibt.

2.3.4. Das Männerbild im Katholizismus

Es geht mir hier nicht um eine theologische Abhandlung, sondern um das mir vermittelte bzw. persönlich wahrgenommene Männerbild im Katholizismus. Auch wenn in unsere Gesellschaft der Katholizismus nicht mehr in dem Ausmaß praktiziert wird, sind die darin enthaltenen (Vor)Bilder und vermittelten Moralvorstellungen und Gebote nach wie vor tief in den Menschen verwurzelt. Zweitausend Jahre gaben sie den Menschen Orientierung und Halt, vor allem aber Hoffnung auf ein besseres Leben nach dem Tod, lebten doch die Meisten in Armut und durch Seuchen und Kriege bedroht. Durch die industrielle Revolution und die Entwicklung des Kapitalismus bildete sich der sogenannte Mittelstand. Konsum als Motor des Wohlstandes wurde zur „neuen

Religion“, religiöse Werte verloren an Bedeutung, aber (noch) nicht an innerer Wirkung. In der Kindererziehung – zumindest war es noch in meiner Generation so – ist der Katholizismus noch so präsent, dass er nicht ohne Einfluss auf die Entwicklung der Kinder und der Gesellschaft sein kann. Ich möchte dabei auf die Tragweite in Bezug auf die Identitätsentwicklung der Männer hinweisen, insbesondere auf angebotene Männerbilder. Die Bibel ist voll von nach wie vor gültigen Darstellungen und Parabeln über das „Menschliche“. Das wäre wohl ein eigenes Thema und sprengt diesen Rahmen, aber einige Aspekte möchte ich doch anführen.

Das Alte Testament ist zwar den Menschen heute nicht mehr so geläufig, enthält aber bedeutungsvolle *Männergeschichten*, wie zum Beispiel im Buche Genesis die von Adam und Eva und in weiterer Folge die von Kain und Abel. Kain ist der erste Mensch, der erste Mann, der von einer Frau, nämlich Eva, zur Welt gebracht wird. Durch die Geburt des Zweitgeborenen Abel wird diese *Männergeschichte* eine Geschichte über männliche Identität, Konkurrenz, Rivalität und Aggression. Dazu erschienen in *Diakonia*, Heft 3, 5/93, S. 151 ff., Brigitte Kahl, Kain und Abel: Von Geburt und Wiedergeburt des Mannes.

Geläufiger und vor allem auch für das Männer-, Frauen- und Familienbild heutiger westlich-christlicher Kulturen bedeutsam ist das aus dem Neuen Testament stammende Bild der *Dreifaltigkeit* und der *Heiligen Familie*. Die Dreifaltigkeit ist mit dem Gott-Vater und Gott-Sohn einerseits rein männlich, andererseits mit dem Heiligen Geist spirituell dargestellt. In dieser göttlich-hierarchischen Ebene kommt keine Frau vor! Das Patriarchat hat sich dessen lange genug und mit teils fatalen Auswirkungen auf die Menschheitsgeschichte bedient. Aber wie wurden diese zwei Männer, Gott-Vater und Gott-Sohn, ursprünglich abgebildet? Gott-Vater als alter Mann, der Weisheit und Macht ausstrahlt, einerseits gütig, gewährend und vergebend, andererseits streng, richtend und bestrafend. Er wirkt – zumindest aus der Perspektive des irdischen Lebens – unnahbar. Und dann ist da Gott-Sohn, Jesus Christus, der meiner Meinung nach insbesondere ein für Männer problematisches Bild liefert: „Unbefleckt“

geboren, ohne Frau(en) lebend(?), dafür Jünger um sich scharend, nimmt er die Schuld der Menschen auf sich, um über einen qualvollen Tod zum Göttlichen und seinem Gott-Vater aufzusteigen.

(Wie ich es so schreibe, liest es sich wie der Lebenslauf eines Karriere-Singles der Postmoderne...!)

Und sein irdischer (Stief-?)Vater Josef?! Ein eher „farbloser“ Typ, rein materiell versorgend, wenig präsent, impotent?!

Dagegen die Mutter Maria, eine zeitlebens unbefleckte Jungfrau, und doch Mutter eines Sohnes, über dessen Martyrium sie selbst Göttlichkeit erlangt.

Mann kann sich ja ausdenken, was das alles implizit für das Frauenbild und die Mann-Frau-Beziehung bedeutet!

*„Ich bin nicht der, der ich sein will,
und ich will nicht der sein, der ich bin!“
aus „Stark“, Ich und Ich*

3. Männer auf der Suche Personzentrierte Psychotherapie als Begegnung

Aus all den voran beschriebenen Gegebenheiten ergibt sich die Notwendigkeit für bzw. das Bedürfnis nach einem männerspezifisch einfühlsamen Zugang. Und gerade da kann der personzentrierte Ansatz ein besonderes, weil für die meisten Männer vollkommen ungewohntes, Beziehungsangebot darstellen, zu einer besonderen *Begegnung* werden. Einerseits treffen sie auf *die sechs Bedingungen*, die Carl Rogers als

notwendig und hinreichend bezeichnet hat, damit sich konstruktive Persönlichkeitsentwicklung ereignet.

(Rogers, 1957a, Übersetzung M. Werkmeister u. P.F. Schmid:

Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie, in „Person-zentriert“, Grundlagen von Theorie und Praxis, Rogers/Schmid, 1991).

Andererseits können Männer in einer Personzentrierten Psychotherapie (PZPT) einer nicht-direktiven Grundhaltung begegnen und Therapie als *Dialog* im begegnungsphilosophischen Sinne erleben.

In diesem Kapitel beziehe ich auch Ausführungen von Ewan Gillon aus dem Artikel „*Men, Masculinity, and Person-Centered Therapy*“ mit ein (PCEP, Vol. 7/2, 2008, S. 120 -134).

3.1. Männer treffen auf die sechs Bedingungen

3.1.1. Kontakt

Diese Bedingung gibt an, dass ein Minimum an Beziehung, ein psychologischer Kontakt, vorhanden sein muss und dass damit eine positive Persönlichkeitsveränderung von Bedeutung zustande kommen kann. Sie gilt insofern als Voraussetzung oder Vorbedingung. Wenn sich jeder von beiden, Klient und TherapeutIn, bewusst ist, dass er mit dem anderen in persönlichem oder psychologischem Kontakt steht, dann ist diese Bedingung erfüllt. In

Kontakt treten heißt in Beziehung kommen, sich auf eine persönliche, intime gegenseitige Begegnung einzulassen. Sich öffnen bedeutet aber auch sich verwundbar und verletzbar machen.

Für Männer, insbesondere solche, die noch der hegemonistischen Männlichkeit anhängen, bedeutet das eine große Herausforderung und Überwindung, denn psychotherapeutische Hilfe zu suchen bedeutet immer noch Schwäche zeigen, und das soll ja vermieden werden.

Nach wie vor begeben sich deutlich weniger Männer in Psychotherapie als Frauen.

Was Männern in einer PZPT besondere Schwierigkeiten bereitet, ist die Betonung auf Emotionalität, Selbsterfahrung und Beziehung, anstatt Rationalität und Funktionalität.

Zum Beispiel habe ich einen EDV-Programmierer als Klient in meiner Praxis, der anfangs große Schwierigkeiten hatte, mit mir in Beziehung zu treten. Er selbst glaubte „autistisch“ zu sein und jetzt will er „seine Gefühle kennenlernen“.

3.1.2. Inkongruenz

Die 2. Bedingung ist die, dass es notwendig ist, dass sich der Klient in einem Zustand der Inkongruenz befindet, verletzbar und ängstlich ist. Die Inkongruenz des Klienten ist die Diskrepanz zwischen der aktuellen Erfahrung des Organismus und dem Selbstbild des Individuums, insofern es diese Erfahrung repräsentiert. Wenn das Individuum nicht das Bewusstsein einer solchen Inkongruenz in sich selbst hat, dann ist es lediglich verwundbar im Hinblick auf die Möglichkeit von Angst und Desorganisation. Irgendeine Erfahrung könnte so plötzlich oder so offensichtlich auftreten, dass Inkongruenz nicht verleugnet werden könnte. Deshalb ist die Person im Hinblick auf eine solche Möglichkeit verletzbar.

Wenn das Individuum in sich selbst dunkel eine solche Inkongruenz wahrnimmt, dann entsteht ein Spannungszustand, der als Angst bekannt

ist. Die Inkongruenz muss nicht in voller Schärfe wahrgenommen werden. Es genügt, dass sie unterschwellig wahrgenommen wird – d. h. als bedrohlich für das Selbst ausgemacht wird, ohne jedes Bewusstsein dieser Bedrohung.

Solche Angst ist oft in der Therapie zu beobachten, wenn das Individuum an irgendein Element seiner Erfahrung herankommt, das in scharfem Gegensatz zu seinem Selbstkonzept steht.

Gerade sich dieser Gefühle bewusst zu sein oder sich einzugestehen, dass „mit einem etwas nicht stimmt“, ist für Männer oft ein schwieriger und schambesetzter Prozess. Das aufmerksam Machen bzw. das Bedürfnis nach Veränderung wird dann oft von außen eingebracht, meist vom weiblichen Partner, oder von Freunden bzw. Arbeitskollegen.

Zum Beispiel der bereits oben erwähnte Klient, dem auf Grund einer Beziehungskrise von seiner Ehefrau Internet-Sucht vorgeworfen wird und sie ihn deswegen zu einer Therapie gedrängt hat. Die Bedrohung durch eine mögliche Trennung und das Gefühl, dass „mit ihm etwas nicht stimmt“ macht ihm Angst.

3.1.3. Kongruenz

Diese Bedingung lautet, dass der/die TherapeutIn innerhalb der Grenzen dieser Beziehung eine kongruente, echte, integrierte Person sein sollte. D. h., dass er/sie innerhalb der Beziehung frei und tief er/sie selbst ist, wobei die gegenwärtige Erfahrung exakt von seinem Bewusstsein, das er/sie von sich selbst hat, repräsentiert ist. Es ist das Gegenteil davon, eine Fassade zu präsentieren, sei es wissentlich oder unwissentlich.

Eine derart ehrliche und offene Präsenz steht damit im Kontrast zur professionellen Distanz und dem Expertentum der Männerwelt mit allen ihren Rollen und Fassade. In einer solchen Begegnung treffen (entfremdete) Männer auf Echtheit (Authentizität), die auch als Schwäche interpretiert werden, zu Vertrauensverlust und Abwertung des/r TherapeutIn führen kann. Sie ist aber vor allem eine Chance für

Männer, ihre abgespaltenen bzw. verleugneten Gefühle wie Angst, Wut, Enttäuschung oder Traurigkeit in einer Beziehung zu äußern.

Wenn ich zum Beispiel bei dem obigen Klienten meine eigene Trennungsangst integriert habe und meine diesbezüglichen Erfahrungen authentisch in die Beziehung einbringe, dann kann dies einerseits sein Misstrauen verringern und ihm die Chance geben, sich seiner eigenen Trennungsangst bewusst zu werden, andererseits sein Misstrauen verstärken („Der hat ja sein Leben selbst nicht im Griff“).

3.1.4. *Bedingungslose positive Zuwendung*

Durch an keinerlei Bedingungen geknüpftes Akzeptieren soll ein Klima der Sicherheit geschaffen werden, das im Klienten Veränderung möglich macht. Es meint ein Wertschätzen der Person im Gegensatz zu einer selektiven Bewertungshaltung. Es schließt in ebensolchem Maße ein Gefühl der Akzeptanz für den Ausdruck von negativen, „schlechten“, schmerzhaften, ängstlichen, abwehrenden, abnormalen Gefühlen durch den Klienten ein wie für seinen Ausdruck von „guten“, positiven, reifen, vertrauensvollen, sozialen Gefühlen. Es meint ein Anteilnehmen am Klienten, aber nicht auf eine besitzergreifende Art oder auf eine Weise, die lediglich die eigenen Bedürfnisse des /der TherapeutIn befriedigt. Es meint ein Anteilnehmen am Klienten als eine selbstständige Person, die ihre eigenen Gefühle, ihre eigenen Erfahrungen haben darf.

Die meisten Männer leben unter Bewertungsbedingungen und leiden unter Bewertungsstress. Sie fordern Härte und Strenge zu sich selbst und anderen, konkurrieren und rivalisieren um Machtpositionen in hierarchischen Systemen. Einer bedingungslosen positiven Zuwendung zu begegnen, ist daher für sie ein vollkommen neues und ungewohntes Beziehungsangebot. In Abhängigkeit der Geschlechterverteilung kann diese Form von nicht besitzergreifender Liebe von Männern auch missverstanden und dann als Verführungsversuche verstanden werden, zu Macht- und Dominanzkämpfen, Angst vor Nähe oder der Erfahrung von Zurückweisung führen.

Wieder als Beispiel mein Klient mit der fraglichen Internet-Sucht: Als er einmal am Anfang einer Therapiestunde sehr aufgeregt wirkt und ich ihn darauf spreche, führt er seine Anspannung auf Angst vor einer Beurteilung durch mich bezüglich seines Internet-Verhaltens zurück.

Er habe Angst vor dem „Urteil“ abhängig zu sein und dass ich ihm das Internet „wegnehme“.

Erst als ich ihm versichere, dass es jetzt nicht um eine Urteilsfindung, sondern um sein Gefühl der Angst vor Be- bzw. Verurteilung gehe, beruhigt er sich wieder.

3.1.5. Empathie

Der/die TherapeutIn empfindet ein empathisches Verstehen des inneren Bezugsrahmens des Klienten und ist bestrebt, diese Erfahrung dem Klienten gegenüber zum Ausdruck zu bringen. Die private Welt des Klienten so zu spüren, als ob es die eigene wäre, dessen Wahrnehmungen, Reaktionen und Gefühle zu verstehen und dabei klar von den eigenen zu trennen – das ist Empathie. Die Wut, Angst oder Verwirrung des Klienten zu spüren, als wären es die eigenen Gefühle, jedoch ohne dass die eigene Wut, Angst oder Verwirrung damit verknüpft wird.

Wenn die Welt des Klienten für den/die TherapeutIn so klar ist und er sich in ihr frei bewegt, dann kann er dem Klienten gegenüber sowohl kommunizieren, dass er versteht, was dem Klienten selber klar bekannt ist, als auch zum Ausdruck bringen, was diesem an Bedeutung in seinen Erfahrungen kaum zu Bewusstsein kommen mag.

Bei vielen Männern erzeugt dies Abwehr, Verwirrung, Angst und Scham, weil es auf Grund ihres auf Rationalität und Handeln basierenden Beziehungsmusters eine vollkommen neue Erfahrung bedeutet und sie die Unfähigkeit, sich auf eine Beziehung auf der Gefühlsebene einzulassen, als defizitär, angst- und schamvoll erleben. Männer können somit unter Druck geraten, Gefühle erleben zu müssen, was die bedingungslose positive Zuwendung untergräbt, weil sie sich dann auf der Bewertungsebene befinden. Empathie erfordert insofern besondere Aufmerksamkeit und Behutsamkeit, wenn sie auf hegemonistische Männlichkeit trifft.

Wieder zum Beispiel meines Klienten: Auf die oben beschriebene Sequenz betreffend die bedingungslose positive Zuwendung folgt eine relativ lange Schweigepause, in der ich bei mir ein Gefühl der „Schwere“ und Traurigkeit wahrnehme. Gleichzeitig merke ich, wie der Klient nach Gefühlen „ringt“ und schließlich in Tränen ausbricht, wobei er sich

schamvoll die Hände vor das Gesicht hält. Auf meine Frage, was ihn jetzt so traurig gemacht hat, erzählt er erstmals von seinem verstorbenen alkoholkranken Vater, dessen positive Zuwendung er nie bekommen habe, weil ihm der Vater seine Liebe nicht zeigen konnte.

3.1.6. Die Wahrnehmung des/der Therapeuten/in durch den Klienten

Die letzte der aufgestellten Bedingungen ist, dass der Klient die Akzeptanz und Empathie, die der/die TherapeutIn für ihn empfindet, in einem Mindestmaß wahrnimmt. Wenn keine Kommunikation über diese Einstellungen zustande gekommen ist, existieren diese, soweit es den Klienten betrifft nicht, und der therapeutische Prozess könnte nicht in Gang gesetzt werden.

Ohne diese Bedingung kann also keine Begegnung stattfinden und daher muss darauf nicht weiter männerspezifisch eingegangen werden.

Die Begegnung von Personzentriertem Ansatz und Männern bzw. (v. a. hegemonistischer) Männlichkeit hat also einerseits das Potential eines *heilsamen und entwicklungsförderlichen Beziehungsangebotes*, andererseits das Risiko, nicht ernst, abgewertet, missverstanden und nicht angenommen zu werden.

Wenn viele Männer also nach wie vor unter den belastenden Auswirkungen einer zerstörerischen und immer noch machtvollen Form von Männlichkeit leiden, kann ihnen die PZPT ermöglichen, neue Männlichkeiten zu entwickeln.

Dabei wird es auch notwendig sein, auf die oben beschriebenen Besonderheiten in der Begegnung einzugehen, wie männerspezifische Bewertungsbedingungen, Strukturierung des therapeutischen Prozesses mit Definition von Therapieinhalt und –ziel und Verwendung traditionell männlicher Sprache.

Welche Rolle hier die Geschlechterverteilung Klient – Therapeut oder Therapeutin spielen mag, wäre es sicher wert, untersucht zu werden. Ich persönlich empfinde es als sehr wertvoll, insbesondere bei männerspezifischen Themen, mein Mann-sein in die Beziehung einzubringen und sich so von Mann zu Mann zu begegnen.

3.2. Begegnung als Dialog

In einer (Männer)Welt, die von hierarchischen Strukturen und Expertentum bestimmt ist, gibt das Beziehungsangebot des PZA Männern die Möglichkeit einer neuen Erfahrung von Begegnung. Begegnung bedeutet hier, dass „eine direkte personale Begegnung stattfindet, auf einer Ebene von Person zu Person, eine aufrichtige Beziehung zwischen zwei unvollkommenen Menschen.“

(Rogers 1980b, S. 202)

Die Beziehung wird – im Unterschied zu anderen therapeutischen Richtungen – nicht bloß als Grundlage für die eigentliche therapeutische

Arbeit gesehen, sondern die Beziehung wird selbst als Therapie verstanden. Beziehung ist nicht Mittel zum Zweck, „um zu“, sondern selbst das Wesentliche der Therapie. „Therapie als Beziehung oder Begegnung“ („therapy as relationship or encounter“). (Rogers, 1962c/1977, S. 170)

Insbesondere Peter F. Schmid hat einen *begegnungs-orientierten dialogischen Ansatz* innerhalb des PZA aus dem philosophischen Werk Emmanuel Levinas herausgearbeitet (Schmid 1998, 2001a, 2001b, 2001c, 2002a, 2006). Er betont darin das Miteinander und Einander-Gegenüber sein in der therapeutischen Beziehung, Austausch und Konfrontation sind wichtige Elemente der Präsenz.

„Im Miteinander wird der Klient ohne Bedingungen in seiner Person geschätzt und erlebt sich als jemand, der sich mit Hilfe der Einfühlung des Therapeuten immer besser verstehen kann (Innensicht). Im Gegenüber stellt sich der Therapeut als andere, unterschiedene Person, als der Andere (im Sinne der Begegnungsphilosophie) zur Verfügung (Außensicht).“ (Schmid, Person 1/2008, S. 24)

Schlusswort

Ich möchte an dieser Stelle nochmals betonen, dass ich *die Männer* nicht kategorisieren will, sondern einen Überblick über verschiedene *Manns-Bilder* geben will. Männern zu begegnen heißt, einer Vielfalt männlicher Persönlichkeiten zu begegnen – es gibt eben nicht nur *den Mann*, sondern unzählige *Männlichkeiten*.

Ein von den personenzentrierten Grundhaltungen bestimmter *Dialog* gibt Männern im Rahmen einer therapeutischen Beziehung die Möglichkeit,

ihren *Manns-Bildern und Mythen* zu begegnen und sich davon zu eman(n)zipieren, d. h. frei zu machen.

So kann die Aktualisierungstendenz ungehindert wirksam werden, ein realistisches Selbstbild entwickelt werden und an Stelle eines entfremdeten ein *authentisches Mannsbild* entstehen – ein Mann der werden, der er in Wahrheit ist.

Dann ist ein Mann in personenzentriertem Sinn ein *echter Mann*.

Literaturverzeichnis

Connell, R. & Messerschmidt, J.: Hegemonic masculinity: Rethinking the concept, 2005, *Gender and Society*, 19, Cambridge

Fäh, M.: *Der perfekte Mann*, 2004, Zytglogge Verlag, Oberhofen

Gillon, E.: Men, Masculinity, and Person-Centered Therapy. In *PCEP*, Vol. 7/2, 2008, PCCS Books, Ross-on-Wye

Hüther, G.: *Männer, Das Schwache Geschlecht und sein Gehirn*, 2009, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Kahl, B.: Kain und Abel: Von Geburt und Wiedergeburt des Mannes. In *Diakonia*, 24. Jahrgang, Heft 3, 1993, Grünewald/Herder, Mainz/Wien

Lierzer, Ch.: „*Was Buben stark macht*“ – Besondere Aspekte der Sozialisation von Buben und Burschen, Referat 11/05

Rohr, R.: *Masken des Maskulinen, Neue Reden zur Männerbefreiung*, 1993, Claudius Verlag, München

Rogers, C. R.: *The interpersonal relationship: The core of guidance*, Harvard Educational Review, 4, 1962, dt.: *Die zwischenmenschliche Beziehung: Das tragende Element in der Therapie*, in Rogers, C. R., *Therapeut und Klient: Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*, 1977, Kindler, München

Rogers, C. R.: Client-centered psychotherapy, *Comprehensive textbook of psychiatry III*, 1980, Wilkins & Wilkins, Baltimore, dt.: Klientenzentrierte Psychotherapie, in *Person-zentriert, Grundlagen von Theorie und Praxis*, 1991, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz

Rogers, C. R.: *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen*, 1987, GwG-Verlag, Köln

Rogers C. R., Schmid, P. F.: *Person-zentriert, Grundlagen von Theorie und Praxis*, 1991, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz

Schmid, P. F.: *Im Anfang ist Gemeinschaft: Personzentrierte Gruppenarbeit*, Bd.III, 1998, Kohlhammer, Stuttgart

Schmid, P. F.: Authenticity: the person as his or her own author: Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. And beyond. In G. Wyatt, *Congruence*, 2001, PCCS Books, Ross-onWye

Schmid, P. F.: Comprehension: the art of not-knowing: Dialogical and ethical perspectives on empathy as dialogue in personal and person-centered relationships. In S. Haugh & T. Merry, *Empathy*, 2001, PCCSBooks, Ross-onWye

Schmid, P. F.: Acknowledgement: the art of responding. Dialogical and ethical perspectives on the challenge of unconditional personal relationships in therapy and beyond. In J. Bozarth & P. Wilkins, *Unconditional positive regard*, 2001, PCCS Books, Ross-on-Wye

Schmid, P. F.: The Challenge of the Other. Towards dialogical person-centered psychotherapy and counseling. In *PCEP* Vol. 7/2, 2006, PCCS Books, Ross-on-Wye

Schmid, P. F.: Resonanz – Konfrontation – Austausch: Personzentrierte Psychotherapie als kokreativer Prozess des Miteinander und Einander-Gegenüber. In *Person*, 1/2008, Facultas – Universitätsverlag, Wien

Stecklina, G.: Gesellschaftliche Rollenerwartungen an Jungen und Männer – Männliche Sozialisation, 2005, *Internet*, TU Dresden

Stein, P., Lanzenberger, R., Kasper, S.: Gender-Medizin, *CliniCum neuropsych*, Heft 3/2009, Medizin Medien Austria, Wien

Swildens, H.: *Prozeßorientierte Gesprächspsychotherapie, Einführung in eine differenzielle Anwendung des klientenzentrierten Ansatzes bei der Behandlung psychischer Erkrankungen*, 1991, GwG-Verlag, Köln

Theweleit, K.: *Männerphantasien*, Band 1: *Frauen, Fluten, Körper, Geschichte*, 1977, Band 2: *Männerkörper. Zur Psychoanalyse des Weißen Terrors*, 1978, Verlag Roter Stern/Stroemfeld, Frankfurt am Main

Winkler, M.: Du Tarzan – Ich Jane, *Handbuch der Personzentrierten Psychotherapie*, 1992, Edition Humanistische Psychologie, Köln