

6 Die sieben vulnerablen Punkte – die »7 V's«

Damit Männer über sich selbst und den eingeschlagenen Lebensweg bzw. wiederkehrende Muster nachdenken, braucht es in der Regel einen Anstoß. So »von ganz allein« geschieht dieses eher selten, da Reflexion (ein prüfendes und vergleichendes Nachdenken) über das männliche Handeln nicht eingeübt wird und Männer meist auch zurückhaltend mit inneren Anliegen sind. In der Schule ist Reflexion oder Persönlichkeitsentwicklung kein Fach. Religiöse und damit auch humanistische Auseinandersetzungen sind aus dem Alltag meist verschwunden. Der Trend geht zur Leistungsorientierung und Funktionalisierung. So ausgestattet braucht es dann einen »Stolperstein«, der den Mann zum Straucheln bringt.

»Krise als Chance« – äußere Stolpersteine lassen uns innehalten und nachdenken. Aber auch positiv empfundene Ereignisse können Wendepunkte in unserem Leben sein.

Der »Stein des Anstoßes« kommt meist von außen und kann unterschiedliche Ursachen haben. In dem Spruch »Krise als Chance« ist dieses Phänomen in drei Worten zusammengefasst. Ein äußerer Anlass, den wir meist als unangenehm empfinden, lässt uns nicht mehr so weitermachen wie bisher. Wir sind gezwungen innezuhalten, nachzudenken und uns mit meist noch unbewussten Themen auseinanderzusetzen. Jetzt ist der Zeitpunkt, wo wir eine Kurskorrektur vornehmen sollten, um eine Sackgasse wieder zu verlassen. Tun wir dieses nicht, so geraten wir womöglich noch tiefer in das Dickicht hinein und eine Umkehr wird schwieriger. Es gibt aber auch die Möglichkeit, dass ein Denkprozess, eine Bereitschaft zur Veränderung erst dann einsetzt, wenn wirklich gar nichts anderes mehr geht, wenn wir »ganz unten« angekommen sind.

Nicht nur negative Ereignisse bringen uns in eine Umbruchsituation, sondern auch sehr positive Anlässe oder Begegnungen, z. B. Verliebtheit, eine Vaterschaft können ein Umdenken in Gang setzen. Plötzlich erscheinen alte Regeln, an denen wir immer festgehalten haben, sinnlos oder lang gehegte insgeheimе Bedürfnisse gehen in Erfüllung. Das kann uns emotional sehr berühren und aus der Bahn werfen. Das Leben gerät in eine Umbruchsituation.

Es gibt auch noch die Variante, dass kumulative Prozesse von möglicherweise Jahren sich ausgerechnet dann so zuspitzen, dass der berühmte »Tropfen« das Fass zum Überlaufen bringt. Vier Jahre lang ging alles gut und ausgerechnet jetzt entwickelt sich eine krisenhafte Situation, z. B. bekommt der Mann die Kündigung, einen Herzinfarkt, die »Tür vor der Nase zugeknallt« etc. Wenn wir ehr-

lich sind, ist es nie »ausgerechnet jetzt«, denn es gab sicher schon genug Warnzeichen im Laufe der letzten Jahre, doch wir haben diese nicht wahrgenommen oder wahrnehmen wollen.

In diesen beschriebenen **Umbruchsituationen** beginnen Männer, sich mit

- sich selbst,
- ihrem Leben,
- ihren Wünschen,
- ihrem weiteren Weg etc.

auseinanderzusetzen. Es ist ein vulnerabler Punkt, der sie in die Auseinandersetzung bringt, der den Drang zu Gesprächen fördert, der die Männer eventuell zu einem professionellen Berater führt.

Um die Vielfalt der äußeren »Stolpersteine«, der vulnerablen Punkte, einprägsam zusammenzufassen, haben wir sieben Hauptkategorien gebildet. In diesen »7 V's« sind verschiedene Lebenssituationen dargestellt. Uns ist wichtig zu betonen, dass diese sieben vulnerablen Punkte jeden Mann treffen, erfreuen und erschüttern können, da sie zum »normalen Leben« gehören. In der Regel versucht Mann mit diesen Situationen »fertig« zu werden, sie zu bewältigen. Dabei können vorübergehend **körperliche und psychische Symptome** auftreten, wie z. B.

- Schlafstörungen,
- Verspannungen,
- Magen-Darm-Beschwerden,
- Neigung zum Grübeln,
- höhere Aggressivität und
- andere Syndrome, die im Sinne der Anpassungsleistung von uns nicht als pathologisch eingestuft werden.

Es ist doch »normal«, dass Mann in grundlegenden Umbruchsituationen nicht wie ein aufgezogener Roboter handelt, sondern durch einen inneren und äußeren Anpassungsprozess hindurchgeht.

Wir erleben in unserem Praxisalltag, dass immer mehr Männer davon Gebrauch machen, in Umbruchsituationen auch professionelle Hilfe zu suchen. Sie wollen sich nicht nur auf das Gespräch mit dem »Kumpel« verlassen.

Der Austausch, das Gespräch, die Reflexion sind immer mehr auch zur Domäne des Mannes geworden. Das heißt nicht, dass dabei »etwas im Oberstübchen« nicht in Ordnung ist oder innerpsychische Spannungszustände nur »weibischer

emotionaler Kram« sind. Parallel zeigen sich aber auch bei Männern steigende Tendenzen an psychischen Erkrankungen, wie z. B. Depression und Angst.

Im Folgenden sind die sieben Hauptkategorien der vulnerablen Punkte (»7 V's«), die zu Umbruchsituationen im männlichen Leben führen, dargestellt:

1. Verbrannt – Burnout
2. Verliebt – verlobt – verheiratet – verführt
3. Vaterschaft
4. Verantwortung und/oder virtuelle Welten
5. Veränderung
6. Verlust
7. Verurteilung

6.1 Verbrannt – Burnout

Das Thema Burnout oder Stressbelastungen hat sowohl die Laien- als auch die Fachpresse in den letzten Jahren sehr beschäftigt. Internationale Kongresse nahmen das Thema Ausgebranntsein als Leitthema auf, so dass in Fachreisen dieses »moderne Phänomen« aus vielen Blickwinkeln diskutiert wurde. Zahlreiche Ratgeber haben den Markt erreicht mit Titeln wie: »Burn-on«, »30 Minuten gegen Burnout«, »Burnout bei Lehrern«, »Burnout-Syndrom: Infarkt der Seele«. Burnout-Seminare, Burnout-Spezialisten, Burnout-Kliniken, Mikronährstoffen gegen Burnout und weitere »Wunderwaffen« gegen die »moderne Seuche« sprossen in den letzten Jahren wie Pilze aus dem Boden. Durch die öffentliche Bekanntgabe auch von männlichen Schauspielern und Fußballern (z.B. Ralf Rangnick), unter einer Erschöpfung zu leiden, ist das Tabu gebrochen, sich externe Hilfe zu suchen.

Ein Burnout ist bisher international nicht als Erkrankung anerkannt, sondern gilt als Problem der Lebensbewältigung.

Klassifikation nach ICD-10

Z73: Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung

Z73.0: Erschöpfungssyndrom (Burnout-Syndrom)