

# Einleitung

## Männerwelten

Über Männer ist schon einiges geschrieben worden, gelesen wird es von den Männern allerdings nicht. Ratgeberliteratur für den Mann – wie uncool. Denn sie wissen ja, wie es geht. Mann handelt und blättert keine Bücher. Oder vielleicht doch heimlich – vom Nachttisch der Ehefrau, da lag es doch neulich »Rundum glücklich mit mir«. Also ehrlich, so was kann Mann doch nicht lesen, jedenfalls nicht öffentlich. Na ja, aber so einige Fragen hätten die Männer beim näheren Hinsehen ja doch. Nur, wem können sie diese stellen? Dem Kumpel? Wie peinlich, mit dem schwitzt man höchstens beim Fußball. Der Ehefrau? Was für eine Schlappe, nein, die Männer sind doch die Starken. Dem Psychologen? Der fragt in einer heilsvollen Stimme, »Wie fühlt sich Ihr inneres Kind an?« und schwupp, ist der normale Mann wieder draußen. Mal ehrlich, zum Psychotherapeuten? Wir haben doch noch alle Tassen im Schrank!

Nachdem alle Varianten des Fragens durchgespielt und wieder verworfen wurden, bleiben die altbewährten Mittel übrig: locker über Probleme hinweggehen, im Alkohol ertränken, mit mehr Arbeit betäuben, stellvertretend die Ehefrau in die Beratung schicken, die langbeinige Blonde. Das hat doch schon seit Hunderten von Jahren gut gewirkt, so auch sicher jetzt. Alles schön und gut, wären da nicht hartnäckige Zweifel, ob es nicht doch an der Zeit ist, neue Wege zu gehen. Aber welche sind die männlichen Wege? Was ist denn 2013 überhaupt männlich?

Sozialpsychologisch sind der Mann und das Männliche geortet und gescannt (vgl. Hollstein 2001; Döge u. Volz 2006; Zulehner u. Volz 1999); psychologisch ist der Mann durchanalysiert (vgl. Sufke 2008; Nitzschke 1984). Angekommen bei sich ist er nicht!

Die Anforderungen der Frauen an die Männer sind vielfältig, ausdifferenziert und klar; die Konsumwirtschaft weiß, wohin sich der Mann bis 2020 entwickeln wird. Der eigene männliche Standpunkt ist bis zur Unkenntlichkeit aufgeteilt!

In ihrer Identität verunsicherte Männer orientieren sich an eindimensionalen öffentlichen »Mannsbildern« (vgl. Scheub 2010). Globale Megatrends, problematische Formen des männlichen Genderings und zu wenig spezielle Angebote der Gesundheitsvor- und -fürsorge machen den Mann zum sozial und gesundheitlich gefährdeten Subjekt. Ist der Mann möglicherweise tatsächlich das »bedrohte Geschlecht« (vgl. Hüther 2009)?

Eingeschlagene Wege scheinen bisher wenig zielführend und die oftmals männerfeindliche Dekonstruktion des männlichen Geschlechts fördert die Verunsicherung und die Festigung traditioneller Männlichkeit gleichermaßen. Doch »wenn man traditionelle Männlichkeit verändern will, was ja auch den Männern selber längerfristig zugute käme, darf man sie nicht einfach zerstören und die Männer orientierungslos in den Trümmern zurücklassen, sondern man muss Hilfen, neue Orientierung und andere Lebensziele anbieten. [...] Und es muss noch weiter gedacht werden. Ein zureichendes Männerbild, an dem man sich orientieren und ausrichten kann, bietet Sicherheit und damit auch Zukunft« (vgl. Hollstein 2008, S. 209).

## Der Aufbau des Buches

Männer auf ihrem Weg der Identitätsfindung zu begleiten und Psychologen, Coaches, Psychotherapeuten oder anderen Therapeuten ein umfassendes Wissen über Männer zu vermitteln, ist Anliegen dieses Buches. Der 1. Teil beschäftigt sich mit der Frage, wie aus einem Jungen ein Mann wird, welche Entwicklungsschritte seine Psyche durchläuft, welche Rollenangebote er von der Gesellschaft bekommt und dadurch auch manipuliert wird und welche Hindernisse von Männern zu überwinden sind. Der 2. Teil beschreibt den Mann in seinen Lebenswelten und den damit verbundenen innerpsychischen Auseinandersetzungen. Grundmuster des Handelns und Orientierungspunkte in den Einstellungen haben dazu geführt, dass man die Gesamtheit der Männer in klar abgrenzbare Gruppen einteilen kann, welche dargestellt sind. Im 3. Teil werden die »Stolpersteine« auf einem männlichen Lebensweg aufgeführt, die Männer in die Beratung, zum Arzt und zur Psychotherapie führen. Diese sind die »7 V's«: Verbrannt – Burnout, »Verliebt Verlobt Verheiratet Verführt«, Vaterschaft, Verantwortung und/oder virtuelle Welten, Veränderungen, Verlust und Verurteilung. Der 4. Teil richtet sich überwiegend an beratend und therapeutisch Arbeitende. Ziel ist es, mit Hilfe des »Gentle-mental health Codes<sup>1</sup>« ein tieferes Verständnis für die Belange der Männer zu bekommen und Symptome richtig zu interpretieren, um eine erfolgreiche Begleitung zu ermöglichen. Mögliche Methoden in der Beratung und der Therapie sind praxisnah und schulübergreifend dargestellt. Der Ausblick lädt den Leser ein, sich mit aus unserer Sicht wichtigen Stichpunkten wie Partnerschaft, Sexualität, Vaterschaft, Bedeutung der eigenen Herkunft etc. zu beschäftigen. Therapeuten erhalten inhaltlich einen roten Faden für die Begleitung von Männern.

1 Die von uns entwickelte und begrifflich neu gefasste Sichtweise im »Gentle-mental health Code« ermöglicht, die verschlüsselten Botschaften von Männern bezüglich ihrer gesundheitsrelevanten Themen zu dechiffrieren.