

Da Männer stark außenorientiert sind, fehlt ihnen vielfach die Wahrnehmung des Innenraumes ebenso wie die Fähigkeit, darüber zu kommunizieren

# Das Schweigen der Männer

*Männer sind heute häufig sehr verunsichert, was ihr »Mannsein« betrifft, denn es gibt kein klar definiertes Bild mehr von Männlichkeit, das Sinn macht und Sinn gibt. Aman Schröter, der Mitbegründer von Skydancing Tantra, hat sich in den letzten Jahren auch auf dieses Thema spezialisiert. Seit 25 Jahren arbeitet er in Einzelsitzungen und Seminaren mit Männern und hat hierzu einige Tipps auf Lager*

**F**rüher wurden wir Männer vielfach noch initiiert und engen Verhaltensregeln unterworfen – da war ein Mann Erzeuger, Ernährer, Beschützer und hatte ein Territorium zu verteidigen. All dies hat heute für 90 Prozent aller Männer drastisch an Bedeutung verloren. Heute wird stattdessen die Individuation groß geschrieben. Da soll Mann den eigenen Weg gehen, sich integrieren und sich selbst verwirklichen. Wie bitte? Wie soll man denn dabei noch Mann sein und »gewinnen« können?

Die ökonomische Unabhängigkeit der Frau, Gleichberechtigung, die Frauenbewegung erschüttern die Männer der Mittelschicht in ihrem Rollenverständnis, so dass sie als Reaktion entweder auf das alte Machomodell oder den Sanften Mann zurückgreifen.

Da Männer stark außenorientiert sind, fehlt ihnen vielfach die Wahrnehmung des Innenraumes ebenso wie die Fähigkeit, darüber zu kommunizieren. Nicht über etwas Materielles zu reden (Auto, Sport etcetera), sondern über Gefühle und Empfindungen, sich selbst direkt mitteilen, den anderen an seiner Innenwelt teilhaben lassen, das fällt vielen Männern schwer.

## Angst vor dem Weiblichen

Auch die Angst vor Intimität und Nähe zu anderen Männern macht vielen zu schaffen. Diese tiefe Verunsicherung war allerdings – verdeckt – schon immer da. Die Angst vorm Weiblichen ließ Männer das Patriarchat errichten, Misogynie hielt Einzug. Frauen wurden (und werden) als Menschen zweiter Klasse behandelt, abgewertet, als sexuelle Beute gesehen oder gewaltsam niedergehalten, um eine strikte Grenze zwischen Mann und Frau zu ziehen.

Die Angst vor der eigenen inneren Weiblichkeit wurde (und wird noch immer allzu oft) stark kontrolliert und tritt als Homophobie an die Oberfläche. Ein zu langer, entspannter Blick, eine Berührung, die über ein kollegiales Schulterklopfen hinausgeht, lassen die Warnlampen angehen. Dann wird Mann misstrauisch, unsicher und distanziert.

Übermutterung und Untervaterung lassen vielen Jungen nur die Wahl zwischen dem Ablehnen ihrer eigenen Männlichkeit (der geschlechtslose, sanfte Mann) oder der Annahme der Gleichung: Mann ist gleich nicht Frau. Aus der heraus Qualitäten wie Sinnlichkeit, Körperlichkeit, Nähren, Kom-

munizieren abgewertet und als zweitrangig betrachtet werden. So bleibt nur der Penis, der in der Folge überbewertet wird. Mit ihm »steht und fällt« das Selbstbewusstsein eines Mannes, der sich hauptsächlich über seine penile Potenz definiert.

## Auswirkungen auf das Männerleben

Die oben aufgezählten Punkte führen zu einem starken Konkurrenzkampf unter Männern. Alles dreht sich darum, wer den größten ... Wagen, das größte Einkommen, die besseren Markenartikel, mehr Macht oder die schönste Frau hat.

Je mehr Mann sich von den anderen abhebt, desto einsamer wird Mann, und desto mehr konzentriert Mann sich auf seine Arbeit, vielleicht noch auf die Familie. Fragt man ihn nach seinem besten Freund, so antwortet der vereinsamte Mann: »Der beste Freund, den ich habe, ist meine Frau.« Was die Zusammenbrüche erklärt, wenn es zur Scheidung »aus heiterem Himmel« kommt.

Hinzu kommen die Betonung von Narzissmus, Körperkult und die Verdrängung des Alters. Um abzuschalten, sich zu betäuben oder auch um mit der gleichen Intensität weiterzufahren, werden viele Männer süchtig. Süchtig nach Intensität ganz allgemein, nach Arbeit, Sex, Beziehung, Drogen oder Risikosport. Die Unfähigkeit, sich zu entspannen und nach innen zu schauen, verschließt für sie den Zugang zu Lebensqualitäten wie Ekstase, Sinnlichkeit, Lebendigkeit, Neugierde, Leidenschaft, Stille, Einfachheit und dem Gefühl des Eingebundenseins.

## Auswirkungen auf die Partnerschaft

Das Pendeln zwischen Gewalt (Erregung) und totaler Abhängigkeit (Depression) bestimmt viele Partnerschaften. Die Gewalt kann sich in den verschiedensten Formen manifestieren. Die Palette reicht von Schweigen, Schneiden, kleinen Gemeinheiten, ungerechtfertigtem Kritteln, Nörgeln, körperlicher Ablehnung, Vergleichen mit anderen Frauen, psychischem und physischem Druck bis hin zu Drohungen, Schlägen und Vergewaltigung.

Ebenso hat die Abhängigkeit viele Facetten. Viele Männer lassen sich, sobald sie nach Hause kommen, bedienen; sie sind weinerlich, missgelaunt, depressiv und wollen aufgepäppelt



*Oh, Männer sind so verletzlich, sie sind einfach unersetzlich ...*

**Von Aman Schröter**

Die meisten Männer halten Stille und Nichtstun nicht aus.  
Sie müssen in der Natur Bäume fällen, Bäche stauen oder Würste braten

werden. So wird die Partnerin zur Mutter, zum Kindermädchen gemacht. Der »pflegebedürftige« Mann ist ohne Initiative, zeigt Stimmungsschwankungen, weiß nicht, was er will; er wird von seiner Anima drangsaliert.

Dieses Pendeln verunsichert beide. Es gibt Anlass zu Streitereien oder Rückzug (»Der Alte spinnt mal wieder«). Solch ein Zusammenleben funktioniert nach dem Motto: Ich hasse dich, verlass mich nicht!

## Zwei verschiedene Kommunikationsstile

Dadurch, dass Mann und Frau zwei verschiedene Kommunikationsstile haben, wird die Beziehung noch erschwert. Männer sprechen eher über Sachen, halten Vorträge, lösen Probleme, sind heftig und streiten, können sich aber auch schneller wieder vertragen. Frauen sprechen eher über Gefühle, Beziehungen, hören zu, schwingen mit, haben einen demokratischeren Diskussionsstil, müssen nicht immer Recht haben.

Die Machtfrage, der alte Geschlechterkampf, schwebt ständig in der Luft. Wer ist tonangebend in der Beziehung? Kann man je nach Erfordernis wechseln, oder zieht dies schwere Verstimmungen, ja Kampf nach sich?

Meine Partnerin und ich fanden heraus, dass in glücklichen und langlebigen Partnerschaften der Mann, ohne auf einer Vormachtstellung zu beharren, leicht tonangebend war. Auf dieser Basis sind dann Spiel, Humor und auch eine Rollenumkehr möglich.

## Die Droge Frau

Männer sind abhängig, ja süchtig nach Frauen. Frauen decken einen Großteil dessen ab, was Mann aus seinem Verhaltensrepertoire streichen musste – und so leidet er wie ein Drogenabhängiger unter Entzugserscheinungen, wenn sie sich beispielsweise verweigert oder trennen will.

Dies führt zu Androhungen, Zwang, Erpressung, Untreue oder Gewaltanwendung, zu Rückzug, Verweigerung oder Depression.

Aus dem Gesagten lassen sich folgende Tipps für ein gesundes und sinnvolles Männerleben entnehmen:

- **Balanciertes Mannsein** richtet den Blick auf positive Potenziale und pendelt zwischen den Polen aktiv – reflexiv, Einbindung – Durchsetzungskraft, Leistung – Entspannung, Stärke – Anerkennen eigener Grenzen, Intimität und Nähe zu Männern und Frauen.  
Hier entsteht der Phallische Mann, der Kontakt hat zu den Qualitäten der vier Archetypen: Krieger, Liebhaber, Magier und König.
- **Gute Männerfreundschaften** braucht es, um eine Heilung der »Vaterwunde« anzugehen. Hier erhält der Mann eine Nahrung, die er vergeblich bei den Frauen sucht und die unerlässlich für sein Selbstverständnis und Selbstvertrauen ist. Achtung: Die Clubs, Vereine und Stammtische mögen ein Ventil sein, unterstützen aber eher das patriarchale Män-

nerbild. Die Vaterwunde wird bewusst und fängt an zu heilen, wenn Männer unter sich sind, über ihre Gefühle sprechen und sie zeigen, sanften, aber auch aggressiven körperlichen Kontakt zulassen, miteinander streiten und schweigen.

- **Stille, Alleinsein, Natur:** Die meisten Männer halten Stille und Nichtstun nicht aus. Sie müssen in der Natur Bäume fällen, Bäche stauen oder Würste braten. Sich aber mal hinzusetzen, vielleicht bei einer Visionssuche mal drei Tage und Nächte allein zu sein, zu fasten und sich dem Nichtstun auszusetzen, das braucht sehr viel Mut und Hingabe.

Auch hilft eine regelmäßige Meditationspraxis, die einem den Weg nach innen öffnet.

- **Beziehung:** Ein sehr gutes Lernfeld ist natürlich eine Beziehung. Eine stimmige Beziehungsform finden (Zusammen? Jeder für sich? Nur am Wochenende?), klare Grenzen setzen, gute Kommunikation einüben (z.B. Zwiegespräche), alles ansprechen können, aber nicht müssen (auch ein Geheimnis kann einmal gut tun).

Hier werden jedem Partner sämtliche Knöpfe gedrückt, und man hat die Chance, aneinander zu wachsen oder miteinander durch die Hölle zu gehen. Manchmal hilft dann der Kontakt mit einer neutralen Instanz: Therapeuten, die bestimmte blinde Flecken aufdecken und damit die Beziehung entlasten können.

Das Lied »Männer« von Herbert Grönemeyer drückt eigentlich all das aus, was ich uns Männern wünsche: Licht- und Schattenseiten anzunehmen; stolz und neugierig auf das eigene Mannleben zu sein. ■

### Bücher:

- Peter Schröter/Charles Meyer: *Die Kraft der männlichen Sexualität – Lebensbilder für Männer*, Pendo Verlag 2003
- Peter Schröter u.a.: *Verführung zur Ekstase – tantrische Gespräche über Liebe, Leib und Lust* (vergriffen)
- Peter Schröter u.a.: *Wassertanzen*, Kamphausen Verlag 1996 (vergriffen)
- Doris Christinger, Peter Schröter: *Vom Nehmen und Genommen werden*, Pendo Verlag 2009



**Peter Aman Schröter**, Jg. 49, Psychologe, seit 1982 eigene Praxis in Zürich. Lebt in langjähriger Partnerschaft mit Doris Christinger. Begründer der Lebensschule für Männer, des Männertags Zürich und von WasserTanzen. Ausbilder in Posturaler Integration. Mitbegründer von Sky-Dancing Tantra (das er 1980 mit Margot Anand initiierte), der Aquatischen Körperarbeit und des Forums für Eros, Sexualität und Transzendenz (zusammen

mit Doris Christinger).  
peter.schroeter@bluewin.ch, www.scpt.ch

# Männer

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

Männer kaufen Frauen  
Männer stehn ständig unter Strom  
Männer baggern wie blöde  
Männer lügen am Telefon  
Oh Männer sind allzeit bereit  
Männer bestechen durch ihr Geld und ihre Lässigkeit

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?

Männer haben Muskeln  
Männer sind furchtbar stark  
Männer können alles  
Männer kriegen 'n Herzinfarkt  
Oh 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  
Wann ist ein Mann ein Mann?

Männer kriegen keine Kinder  
Männer kriegen dünnes Haar  
Männer sind auch Menschen  
Männer sind etwas sonderbar  
Oh Männer sind so verletzlich  
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich

Herbert Grönemeyer, 1984

