

Neue Luzerner Zeitung
Interview von Arno Renggli
Nr. 120/25. Mai 2004

Die neue Männlichkeit

Der Phallus steht für die männliche Kraft. Aber eine, die auch gegen innen wirkt. Der Männerspezialist Peter A. Schröter über Aggressivität, Härte und Gefühl.

INTERVIEW VON ARNO RENGGLI

Sie postulieren als männliches Lebensbild den phallischen Mann. Also den schwanzgesteuerten?

Peter A. Schröter: Nein. Die beiden klassischen Männerbilder Macho und Softie haben in eine Sackgasse geführt. Denn beide beruhen auf Angst: Der Softie fürchtet sich vor der Männlichkeit, der Macho vor der Unmännlichkeit. Der phallische Mann steht zu seiner Genitalität, aber er lebt sie auch innerlich.

Was heisst das?

Schröter: Er ist stolz auf seine Männlichkeit und fähig, seine männliche Energie zu spüren. Dazu gehören auch Erregung und Aggressivität. Aber er weiss um den Unterschied zur Gewalt und ist fähig, die Grenzen bei sich und bei seinem Gegenüber wahrzunehmen.

Männliche Aggressivität ist in unserer Gesellschaft aber stigmatisiert worden.

Schröter: Und deshalb haben viele Männer ihr Zutrauen zu ihrem Aggressivitätspotenzial verloren. Dabei ist Aggressivität genauso wie Geilheit ein Gefühl höchster Erregung. Es geht darum, diese Energie zu lenken, damit man sie aufbauen und wieder herabholen kann. In Bezug auf Sexualität heisst das: Wenn Kopf und Schwanz kooperieren, kann der Sex auch ins Herz kommen.

In Ihrem Buch behaupten Sie, dass Paarbeziehungen eher an der Nachgiebigkeit als an der Härte von Männern scheitern.

Schröter: Davon bin ich überzeugt. Eine Frau kann nur wirklich Frau sein, wenn ihr ein Mann gegenüber steht, der sich seiner Männlichkeit bewusst ist, und so der Frau auch Reibungsfläche für ihre Weiblichkeit bietet. Topmodel Naomi Cambell brachte es mal auf den Punkt, indem sie sagte: «I go for bulls.»

Aber dieser Bulle steht doch wiederum für das althergebrachte Machotum.

Schröter: Nein, denn Machos ziehen ihr Ding durch, ohne sich um die Partnerin zu kümmern. Durch die Aufklärung in den Fünfziger- und Sechzigerjahren über weibliche Sexualität haben wir Männer gelernt, dass wir uns auf den weiblichen Körper konzentrieren sollen. Doch damit kippten wir ins Gegenextrem. Männer sind in der Sexualität voll auf die weibliche Lust fixiert. Besser gesagt darauf, was wir darunter verstehen: Wir sind nur dann gute Liebhaber, wenn wir die Frau zum Orgasmus bringen. Für den eigenen Körper haben wir im Gegensatz zu den meisten Frauen nur sehr wenig Gefühl.

Wie kann man das ändern?

Schröter: Erstens durch Selbstliebe und Selbsterlebnis. Es gibt zum Beispiel Übungen, wo man durch bewusstes Atmen oder auch durch Masturbation Energie aufbaut und diese aber nicht körperlich, sondern seelisch entlädt. Zweitens soll man in der Kommunikation mit Frauen offen sein und auch

Gefühle zeigen. Unter Intimität etwa verstehen Frauen meist etwas ganz anderes als Männer. Und drittens sind Männerfreundschaften sehr wertvoll. Vor allem, wenn diese auch Körperkontakt unter Männern zulassen.

Gerade damit tun sich aber viele Männer extrem schwer.

Schröter: Weil sie eine extreme Angst vor Schwulität haben. Darum konkurrenzieren sie ja so gerne miteinander, weil sie sich dadurch einander vom Leib halten können. Männer, die die Umarmung mit einem anderen Mann wagen, können sich auf einmal gehen lassen. Die Nähe zu anderen Männern ermöglicht, dass wir auf unser Inneres horchen. Sie macht uns männlicher, weil sie Ängste überwindet. Wir können uns anschauen, berühren und finden zu einer Körperlichkeit, die einen guten Mann ausmacht.

Kann man den Söhnen in der Erziehung etwas davon mitgeben?

Schröter: Eine körperliche Beziehung zum Vater, durch Raufen oder Knuddeln, fördert die Entwicklung von Knaben zur Männlichkeit. Auch darum ist es so schwer wiegend, dass viele Väter für ihre Söhne abwesend sind. In anderen Kulturen spielt die Initiation, also die rituelle Begleitung beim Übergang zum Mannsein, eine grosse Rolle. Vielleicht kann man so etwas auch bei uns anbieten, etwa eine Art Mutprobe oder ein meditatives Erlebnis in der Natur. Wichtig ist, dass Eltern sich erinnern, wie diese Phase bei ihnen selbst war, und sie so Verständnis entwickeln. Gleichzeitig brauchen Pubertierende klare Grenzen.

Sie plädieren für eine stolze, aggressive Männlichkeit, und gleichzeitig wollen Sie, dass Männer sich auch mit ihren weiblichen Seiten befassen. Ein Widerspruch?

Schröter: Nein. Zum einen braucht es männliches Selbstbewusstsein, um die Erkundung dieser Seiten überhaupt zu wagen. Zum anderen wird man dadurch seine Männlichkeit noch steigern.

Inwiefern?

Schröter: Sehen Sie, jeder Mann leidet mehr oder weniger unter der Mutterproblematik. Schliesslich war die Mutter jahrelang die dominierende Bezugsperson, auch körperlich. Das Mutterbild wird nun auf Partnerinnen projiziert, was den gleichen Zwiespalt zwischen Nähe und Abnabelung auslöst. Und das klassische dualistische Frauenbild.

Sie meinen: die Heilige und die Hure.

Schröter: Dieser Zwiespalt kommt auf extreme Weise in der Pornografie oder der Prostitution zum Ausdruck, wo Männer ihre Vorstellung von Frau abgespalten vom Herzen auszuleben versuchen. Männer können sich über solche Projektionen klar werden. Sie finden heraus, was im Bild der Partnerin aus ihrem eigenen Innern kommt und die Partnerin gar nicht erfüllen kann. Auch der eigene weibliche Teil eines Mannes projiziert, weshalb er nach der ersten Verliebtheit oft enttäuscht ist. Wird man sich dessen bewusst, kann man sich davon lösen und echte Beziehungen leben.

Wie gelingt das?

Schröter: Man muss sich dem eigenen Innern sozusagen auf feminine Weise nähern. Indem man Stille und Passivität zulässt, was vielen Männern schwer fällt. Wenn man es tut, wird man unruhig, denn man spürt, dass im Innern etwas passiert. Und dann wird man erfahren, dass das innerliche Abenteuer das grösste überhaupt ist. Und einen zum wahren und vollständigen Mann werden lässt.

Krieger, Liebhaber, Magier und König

Peter A. Schröter (54) ist Psychologe, Körperpsychotherapeut und Seminarleiter von SkyDancing

Tantra in Zürich. Im Institut für Persönlichkeitstraining (www.scpt.ch) bietet er eine Lebensschule für Männer.

In seinem aktuellen Buch «Die Kraft der männlichen Sexualität» analysiert er die Entwicklung vom Knaben zum Mann, behandelt Themen wie Mutterbindung, Angst vor Homosexualität oder Masturbation. Hintergrund ist die Idee, eine volle Männlichkeit zu leben, die das Herz einbindet und Aggressivität wie weibliche Seiten ermöglicht. Dies zeigt er auch in der Beschreibung vier männlicher Archetypen.

Der Krieger ist aggressiv, aber diszipliniert, weil er seine Grenzen kennt. Deshalb wirkt er konstruktiv. In der Sexualität ist er feurig und bestimmend.

Der Liebhaber hat sich mit seiner weiblichen Seite und mit der Spiritualität angefreundet. In der Sexualität kann er sich hingeben und fallen lassen.

Der Magier ist der interessierte und reflektierende Beobachter. In der Sexualität ist er experimentierfreudig, fantasievoll und neugierig auf die Partnerin.

Der König ist in sich gefestigt und integer. Er schlichtet und trägt Verantwortung. In der Sexualität kann er Körper und Herz dauerhaft verbinden.