



## **Männerseelen**

Als Paartherapeutin betrachte ich „Männerseelen“ immer mit Frauenaugen. Also kann ich nur ansatzweise verstehen und erahnen, wie Männerseelen sind. Im tiefsten Grunde bin ich in meinen eigenen Bildern gefangen und es geht mir so, wie vielen anderen Frauen auch. Wir können die Männer nur fragen, wie sie selber ihre Seele erfassen. Das Buch „Männerseelen“ von Björn Sufke hilft, eine Lücke zu schliessen und Brücken zwischen Frauen und Männern zu bauen. Auf 3 Themen möchte ich etwas näher eingehen:

### **Schweigen und Alleinsein – Da muss man alleine durch**

Ein sehr vertrautes Verhalten bei Männern. Die beiden Männer-Prinzipien des Alleinseins und des Schweigens sind untrennbar miteinander verbunden. Wer über persönliche Sorgen und Nöte nicht spricht, sich damit isoliert, alles „selber regeln“ will, der bleibt auf einer fundamentalen Ebene dauerhaft allein. Selbst dann, wenn er in eine Familie oder ein anderes soziales Netz eingebunden ist. Frauen und Partnerinnen empfinden dieses Schweigen oft als gegen sie gerichtet. Verzweifeln am Rückzug und am Schweigen ihres Mannes. Verfallen in endlose Vorwürfe oder hören nicht auf, die Männer und ihre Partner mit Fragen zu belagern. Zwischen den beiden entsteht eine innere Distanzierung, die nur schwer zu überwinden ist. Frauen suchen dann den Austausch mit Freundinnen, Bekannten oder ihren Müttern, was auch nicht beziehungsfördernd ist.

### **Gefühlsabwehr ist nicht gleich Unsensibilität**

Wenn Männer „un-männliche“ Gefühle wie Angst, Trauer, Hilflosigkeit oder Schutzbedürftigkeit abwehren, wenn sie auch auf derartige Gefühle bei anderen Menschen nicht eingehen, so ist dies kein schlichtes Zeichen von Unsensibilität oder grundlegender Gefühlskälte. Vielmehr ist diese Gefühlsabwehr der Versuch, die eigene männliche Identität aufrechtzuerhalten.

Verständlicherweise fühlen sich Frauen von solch einem gefühlsabwehrenden Verhalten ihnen gegenüber ignoriert und missachtet, reagieren mit Fassungslosigkeit, Verletztheit und Ärger. Das findet dann in den Männern wohlbekannten Vorwürfen Niederschlag: „Du interessierst dich gar nicht für mich, du bist ein unsensibler Holzklotz, du gehst gar nicht auf mich ein, du merkst anscheinend überhaupt nichts – sag mal, hörst du mir überhaupt zu. Im Grunde müsste man als Mann darauf antworten: „Ja, es stimmt, ich ignoriere häufig deine Gefühle und gehe nicht auf deine Bedürfnisse ein. Aber ich missachte deine grundlegenden Gefühle und Bedürfnisse nicht mehr als **meine eigenen!**“

### **Humor und Emotionsregulation**

Um es gleich vorwegzunehmen: Mit der expliziten Erwähnung des Humors als männertypische Ressource will ich nicht suggerieren, Frauen hätten keinen Humor. Auffällig ist aber, dass gerade Männer auf Humor zurückgreifen, um schwierige Situationen zu bewältigen. Humor ist also eine Art, sich von etwas Schwerem emotional zu distanzieren, um Hoffnung sowie eine gewisse Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen. Selbst in definitiv unlösbaren Zwangslagen ermöglicht der sogenannte „Galgenhumor“ noch die eigene emotionale Bewertung des unvermeidlichen Geschehens zu verändern – wenn schon das Ereignis selbst nicht mehr zu beeinflussen ist.

Der Humor umfasst somit sowohl ein nach innen gerichtetes als auch ein externalisierendes Moment: Es wird ein innerer Aspekt, eine persönliche Schwäche oder Schwierigkeit angesprochen, gleichzeitig wird aber ein Aussenblickwinkel auf die Dinge eingenommen. Wer Humor nutzt, bringt Persönliches, auch grundsätzlich persönlich Belastendes zur Sprache, ohne in ebendiesem Moment darunter zu leiden oder daran zu verzweifeln. Insofern ist Humor

ein perfektes Bindeglied zwischen der äusseren und der inneren Welt, kann einen sozusagen von der einen in die andere Sphäre und wieder zurück geleiten.

Ich hoffe, dass es mir mit den drei Ausschnitten gelungen ist, Ihr Interesse an diesem Buch zu wecken. Dabei auf Aspekte zu stossen, die Ihnen fremd oder vertraut sind. Vielleicht dazwischen ab und zu mal zu Schmunzeln.

Doris Hodel Portmann, Thun (Leicht gekürzte Version, der vollständige Text kann im Jahresbericht 2015 nachgelesen werden.)