

**UDO
BAER**

**MÄNNER
WÜRDE**

Laut und leise, stark
und zart –
ein Handbuch

HERDER

Udo Baer

Männerwürde

Laut und leise, stark und zart – ein Handbuch



Dieses Werk wurde vermittelt durch
Aenne Glienke | Agentur für Autoren und Verlage,
www.AenneGlienkeAgentur.de

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

E-Book-Konvertierung: ZeroSoft, Timisoara

Umschlagkonzeption: Verlag Herder

ISBN ePub 978-3-451-82206-3
ISBN E-Book PDF 978-3-451-82469-2
ISBN Print 978-3-451-03277-6

Inhalt

1. Männer – Würde – Eigensinn

2. Entwürdigung und Männerwürde

„Es ist nie genug!“

Gewalt, Aggression, Würde

Giftige Atmosphären und die „Würde-Pause“

Die Leere in mir und die Leere um mich herum

Die zwei Leben: „Ich glaub, ich bin ein Fake.“

Vaterlos ohne Vater, vaterlos trotz Vater

Laut und leise, stark und zart

Dunkel und schwer

Leitplanken ohne Ausfahrt

Das ungelebte Leben, das leben möchte

Die Wirksamkeit und die Tomatensuppe

Die Dialektik der Werte: Leit-Sätze statt Leid-Sätze

Männerverachtung – Makel von Geburt an

Zigarettenpause ohne Zigarette – der Weg der Männerwürde ist Würde-Achtsamkeit

Mein Würde-Ich

Not – Ton

Dämonen und Kobolde, Engel und Bengel

Versöhnen

Das kleine und große Ja bzw. Nein

Verantwortung ohne Antworten

Zähne zusammenbeißen und Körperkult

Das gebrochene Herz

Kalte Erziehung

Gegen Druck hilft Drücken

3. Männergefühle

Haben Männer weniger Gefühle?

Das Kriegserbe in den Eltern und in uns

Beschämung und die Folgen: Annahme verweigert!

Schuld ohne Schuldgefühle, Schuldgefühle ohne Schuld

Dürfen Männer aggressiv sein?

Die Sehnsucht der Männer

Die geheimen Ängste der Männer

Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen

Tränen?

Die Verwüstungen des Verrats

Die schleichende Müdigkeit

Trost für Ungetrostete

Herzens-Einsamkeit

Von der Sinnlosigkeit, vom Unsinn und vom Sinn

4. Wenn es in der Partnerschaft knirscht und bricht

Wenn die Resonanzen verrücktspielen

Wenn die (Ver-)Bindung nicht gelingt

Wenn ich mich missbraucht fühle

Wenn ich im Zeitkollaps gefangen bin

Wenn ich und andere nachtragend sind

Wenn die sexuellen Bedürfnisse im Ungleichgewicht sind

Wenn die Liebe still geworden ist

Wenn Sie Freundschaft vermissen
Anderen zuliebe, sich zuliebe, der Beziehung zuliebe

5. Männer-Fallen

Lösungen – sofort und perfekt
Ich will so werden, wie ich sein soll
Alle retten, außer sich selbst
Nur auf das Zuviel schauen
Sich nicht ernst nehmen. Körperlich und seelisch
Der passende Moment und der Friedensnobelpreis
Verzeihen?
Selbstoptimierung und Meinhafitigkeit: der Ich-Steckbrief

6. Väter, Söhne und Töchter: „Ich will ein guter Vater sein!“

Vater sein und Würde
Ich war auch Sohn
Ich bin Vorbild
Parteilichkeit
Liebe, Freude, Stolz
Handeln und Spielen
Vater-Sein in der Partnerschaft
Nähren, Spiegeln und ein Gegenüber sein
Vaterwürde – Kinderwürde

7. Der Weg der Männerwürde

Männliche Identität
Meine Wunden
Meine STOPP-Liste
Meine UND-Liste
Meine sieben Kostbarkeiten als Mann

Meine Belastungspyramide

Mein Starksein

Mein Weg der Männerwürde

Anmerkungen

Üben der Autor

1. Männer – Würde – Eigensinn

Ich bin ein 71-jähriger Mann, der sich bis auf den heutigen Tag Neugier und Interesse und Freude an Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen aller Generationen bewahrt hat. Persönlich als Großvater von drei männlichen Enkeln und Vater einer Tochter und zweier Söhne. Beruflich als Pädagoge, Therapeut, Autor, Publizist: rund um Menschenwürde, spezifisch Kinderwürde, Würde alter und traumatisierter Menschen. Besonders in den letzten Jahren durfte ich erleben, wie groß das Bedürfnis von Männern ist (nicht nur in meinen Begegnungen mit einzelnen Männern, sondern auch in Gruppen), um ihre Würde zu ringen. Mir geht es vor allem darum, dass Männer sich das Recht nehmen, sich selbst ernst zu nehmen, auf sich zu achten und sich zu achten, sich in dem, was und wie sie sind, wertzuschätzen, zart, zärtlich und stark, laut und leise, streng und unsicher, wirksam und bedürftig ... Kurz: eigensinnig zu sein im Sinne von eigen-sinnig, den Sinn für Eigenes entwickeln und ihm trauen.

Die Beschäftigung mit der Würde hat mein Leben verändert und kann auch Ihr Leben verändern. Und Ihre unmittelbare Lebensumwelt.

Das Ringen um die Männerwürde ist nicht leicht und wirft viele Fragen auf. Eine Kernfrage lautet:

„Ich bin meine Rollen. Ich bin meine Anstrengung. Wer ich eigentlich bin? Das weiß ich nicht.“

Viele Männer bemühen sich, die Erwartungen anderer zu erfüllen. „Ich gebe mir unheimlich Mühe, es allen recht zu machen. Auf der Arbeit, in der Familie, bei Freunden, im Sport, überall. Ob ich das an mir wertschätze? Keine Ahnung. Ist halt so.“ Das entspringt einem familiären und gesellschaftlichen Druck von außen, der zu einem inneren geworden ist, und gleichzeitig ihrer

Wertschätzung für andere Menschen in Familie und Beruf. Doch: Wer schätzt *sie* wert? Das fragen sich viele. Diese Frage bleibt für viele Männer offen.

Das Wort „Würde“ entspringt demselben Wortstamm wie „Wert“. Würde ist der Wert, die Wertschätzung, die einem Menschen erwiesen wird. Die Wertschätzung vieler Männer für sich selbst ist verloren gegangen oder zumindest unsicher geworden. Denn Würde ist keine Eigenschaft, die einfach vorhanden ist, ist kein gegebenes Attribut, sondern ein Verb. Würde entsteht, wenn Menschen andere würdigen und wenn sie von anderen gewürdigt werden. Würde ist konkretes Würdigen oder nichts.

Das gilt für Männer wie für Frauen und andere Geschlechtsidentitäten. Im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland steht: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Das ist keine Zustandsbeschreibung, sondern, wie in den folgenden Paragrafen ausgeführt wird, ein Programm und ein Bekenntnis „zu den unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten“. Dieses Bekenntnis im Grundgesetz der Bundesrepublik und in den Verfassungen vieler anderer Staaten und der UN-Menschenrechtscharta entstand vor dem Hintergrund der grauenvollen systematischen Menschenrechtsverletzungen des Nationalsozialismus. Begründet wurden Menschenrechte und die Forderung, dass die Würde jedes Menschen als unantastbar anerkannt werden muss, in den bürgerlichen Revolutionen. Vorher war der Wert eines Menschen davon abhängig, wie viel Land oder Geld er besaß, welcher Religion er angehörte, ob er adelig war oder nicht usw. Nun hieß es, dass jeder Mensch ein Recht auf die Menschenrechte hat, einfach, weil er ein Mensch ist. Dass dagegen immer noch und häufig verstoßen wird, steht außer Frage. Insbesondere die Forderung nach Anerkennung der Menschenrechte für Frauen und Kinder, für Menschen mit Behinderung, für ethnische, religiöse und kulturelle Minderheiten, für die vielfältiger werdenden Minderheiten der sexuellen Orientierung etc. wird erst später laut.

Der programmatische Grundsatz, dass jeder Mensch ein Recht auf Würdigung hat, weil er ein Mensch ist, ist und bleibt revolutionär. Für ihn einzutreten, ist Grundlage dieses Buches. Insofern ist die Forderung nach Männerwürde keine wie auch immer geartete Reaktion auf die Frauenbewegung. Frauen werden seit Jahrhunderten – mehr oder weniger gewaltsam, mehr oder weniger perfide – unterdrückt und benachteiligt. Dass sie nicht müde werden, für ihre Rechte zu kämpfen, ist ermutigend für alle Menschen und alle genannten Minderheiten. Der Kampf um Leben und Würde unter der Parole „Black Lives Matter“, der sich im Sommer 2020 in den USA und anderen Ländern ausbreitet, ist sinnvoll, ja großartig. Er darf nicht verwässert und negiert werden, indem „All Lives Matter“ dagegegen gehalten wird, wie es einige Rassisten in den USA versuchen. Selbstverständlich zählen alle Menschenleben, selbstverständlich zählt die Würde aller Menschen. Wer aber über Jahrzehnte und Jahrhunderte besonders unterdrückt wurde, hat das Recht, in besonderer Weise darauf aufmerksam zu machen.

Für die Männerwürde einzutreten, ist keine Reaktion auf die Bestrebungen, für die Würde der Frauen, für ihre Würde zu kämpfen, sondern entspringt dem Leid von entwürdigten Männern. Dieses Leid existiert. Nicht bei allen Männern, aber bei vielen. Es verdient Respekt und Beachtung.

Ich bin in meiner therapeutischen Arbeit und meiner Seminartätigkeit zahlreichen Männern begegnet, die um ihre Würde ringen. Die Verunsicherung ihrer Würde entspringt oft Erfahrungen, die sie mit Entwürdigung gemacht haben. Wenn Sie sich damit beschäftigen, Ihren Weg der Würde gehen zu können, werden Sie wahrscheinlich auch den Erfahrungen der Entwürdigung begegnen. Meine Erfahrungen zeigen, dass es notwendig ist, sich den Erfahrungen der Entwürdigungen zu stellen, um den Weg der Würde zu gehen.

Ich werde in diesem Buch Männer mit ihren Erfahrungen der Entwürdigung vorstellen und beschreiben, welche Schritte sie auf ihrem Weg der Würde und der Würdigung gegangen sind, dass sie sich zumindest auf diesem Weg aufgemacht haben. Dies wird, so hoffe ich, eine Anregung für Sie, den Leser sein, Ihren eigenen Weg der Würde zu beschreiten. Denn die Formen der Entwürdigung und die Folgen sind so unterschiedlich, wie auch der Weg der Männerwürde differenziert sein muss, je nach Umständen, je nach biografischen Erfahrungen, je nach Persönlichkeit.

Gegenwärtig sind viele Männer verunsichert. Manche sind und bleiben Machos, die sich über Frauen, Kinder, Menschen mit anderen Geschlechtsidentitäten und andere Männer erheben, um zu herrschen, um über ihre Dominanz ihr eigenes Ich zu stärken. Andere passen sich an das an, was sie meinen, vor allem von der Frauenbewegung als Erwartung an sie verstanden zu haben – ein Versuch, der mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Scheitern verurteilt ist, weil es „die“ Frauenbewegung nicht gibt –, erklären sich selbst zu Feministen und sind dabei in Gefahr, sich selbst zu verlieren. Doch viele, die meisten Männer, die ich kenne, ringen um ihre Identität:

„Ich will kein Macho sein, aber wer bin ich dann?“

„Ich will meine Lust, mit (m)einer Frau, (m)einem Mann zu schlafen, zeigen. Aber wie darf ich das, ohne sie/ihn zu bedrängen oder zu erniedrigen?“

„Ich will nicht den Vorbildern der männlichen Superhelden folgen, aber wem dann?“

„Ich will die Frauenbewegung akzeptieren und mit ihr Solidarität zeigen, doch wo ist der Platz zwischen Feminismus und Machoarroganz? Wo ist mein Standort, mein Standpunkt? Was ist mein Weg?“

Ich selbst bin diesen Weg der männlichen Identitätssuche gegangen. Diese Suche ist nicht beendet. Ich brauche dazu auch die wohlwollende Unterstützung von Frauen, von den unterschiedlichen Menschen, und ich brauche andere Männer, die solidarisch sind. Ich benötige Worte, die das

ausdrücken, was ich fühle und möchte, und ich brauche Anregungen. Worte und Anregungen möchte ich in diesem Buch zur Verfügung stellen. Nicht in abgeklärter Weisheit, sondern als Anregung, nicht als Forderung, sondern als Unterstützung. Das kann kleinere und größere Veränderungen bewirken, zumindest aber kann es helfen, sich selbst als Mann besser zu verstehen.

Ich werde mit der Erläuterung dessen beginnen, wie sich die Monster der Entwürdigung bei zahlreichen Männern, deren Namen selbstverständlich anonymisiert sind, zeigen und wie diese einen Anfang gefunden haben, um ihre eigene Männerwürde zu entwickeln. Danach werde ich mich mit einigen Querschnittthemen auseinandersetzen, die immer wieder auftauchen. Dazu gehört der Mythos, dass Männer weniger Gefühle haben als Frauen. Ich werde beispielhaft auf einige Gefühle von Männern eingehen und anregen, wie sie mit diesen Gefühlen angemessen umgehen können. Besonders oft wurde mir von Problemen in Partnerschaften berichtet, weshalb ich auch diesen ein Kapitel widme. Und schließlich werde ich auch einige Männerfallen beschreiben, Fallen, in die Männer häufig – wie ich an anderen und manchmal auch an mir beobachtet habe – hineintappen und damit ihre eigene Würde schädigen. Da viele Männer Väter sind und danach suchen, wie sie ihre Rolle als Vater würdigend ausfüllen können, werde ich im darauffolgenden Kapitel dazu von Erfahrungen berichten und einige Hinweise geben. Zum Schluss habe ich Vorschläge und Hilfen zusammengestellt, die Sie als Leser selbst sortieren und gewichten können, je nachdem, was Ihnen aktuell und individuell auf Ihrem Weg der Männerwürde eine Bereicherung sein könnte. Die einzelnen Themen lassen sich nicht immer eindeutig abgrenzen. Wenn es kleinere Überschneidungen gibt, bitte ich um Nachsicht. Wenn ein Scheinwerfer auf eine Person oder einen Gegenstand auf einer Bühne gerichtet wird, gerät oft auch das eine oder andere am Rande ins Licht.

Ich spreche in diesem Buch von „Männern“ und meine damit all jene, die sich in ihrer Selbstdefinition als Männer verstehen. Ihre Beziehungsmenschen

(Frauen, Männer und andere Geschlechtsidentitäten) nenne ich in der Mehrzahl „Partnerinnen und Patner“. Und ich spreche in diesem Buch die Männer an, denen ihre Würde und die Würde ihrer Mitmenschen, denen ein würdiges und würdigendes Miteinander ein hohes Gut ist.

Ich bitte Sie, den Leser, darum, den Inhalt dieses Buches wie ein Buffet zu behandeln. Manches wird Ihnen schmecken, anderes nicht. Nehmen Sie auf Ihren Teller, was für Sie bekömmlich ist und was Sie, auch wenn Sie es nicht kennen, vielleicht einmal ausprobieren möchten. Nutzen Sie es als Handbuch. Ein Handbuch lädt ein, zu handeln. Ein Handbuch ermutigt, das Leben, Ihr Leben, in die Hand zu nehmen. Diese Entscheidungen und diesen Weg des Suchens müssen wir Männer, wenn wir uns und unsere Würde entwickeln wollen, alle gehen, weil es keine Patentrezepte gibt, so sehr wir uns manchmal nach einfachen Lösungen sehnen. Finden Sie Ihren Weg der Männerwürde! Es lohnt sich!

2. Entwürdigung und Männerwürde

„Es ist nie genug!“

„Ich strenge mich mein Leben lang an“, sagt Steffen M., „aber es ist nie genug. Ich habe mich so angestrengt, ein guter Sohn zu sein, aber das ist mir nicht gelungen. Und jetzt strenge ich mich an, ein guter Vater und ein guter Ehemann zu sein. Ich strenge mich an, die Familie zu ernähren, und haue rein im Beruf, in der Arbeit, und das noch und noch, um allen anderen Sicherheit zu bieten. Und dann halte ich mich noch fit. Wenn ich von der Arbeit komme, soll ich entspannt und offen sein. Dabei bin ich einfach nur platt. Irgendwie hören diese Anstrengungen nie auf.“ Geht es Ihnen auch so? Finden Sie sich in etwa in dieser Aussage wieder? Ist es für Sie auch nahezu selbstverständlich, sich anzustrengen? So geht es meiner Erfahrung nach vielen Männern. Für viele ist die Anstrengung schon selbstverständlich. Sie werden streng, auch sich selbst gegenüber (in dem Wort „Anstrengung“ ist das Wort „streng“ enthalten). Und sie fühlen sich – wenn sie denn dieses Gefühl bzw. den Gedanken zulassen – in ihren Bemühungen und Leistungen nicht oder nicht genug gewürdigt:

„Ich habe den Eindruck, dass mich da niemand sieht, dass niemand ernst nimmt, dass ich so viel tue. Irgendwie bin ich nur noch auf Leistung, und diese Leistung wird gar nicht gesehen.“

Dass Steffen M. dies ausspricht, fällt ihm nicht leicht. Er will nicht jammern. Das gehört nicht zu seinem Selbstverständnis. Doch wenn Männer wie er sich überanstrengen und darunter leiden, dann ist Jammern der erste Schritt, dass sie anerkennen, was ist, dass sie würdigen, was ist, dass sie ihr

Leiden ausdrücken und hörbar machen. „Würdigen, was ist“ – das ist eine Haltung, alle Aspekte des Lebens und Erlebens wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Steffen M. begann damit, an einem Seminar für Väter und Söhne teilzunehmen. Aussprechen, was ist, ist nicht einfach und widerspricht den bisherigen Rollenbildern, mit denen Steffen M. und viele andere Männer aufgewachsen sind. Doch es ist der notwendige erste Schritt der Veränderung.

Zur Würde gehört, dass jeder Mensch das Recht hat, gewürdigt zu werden, dass jeder Mensch wertvoll ist. Der Mensch hat auch einen Wert, wenn er nichts leistet. Der Druck, etwas leisten zu müssen, um wertvoll zu sein, ist ein Drama, das oft in der Kindheit entstanden ist und sich dann im Erwachsenenleben fortsetzt. Als Steffen M. hörte und begriff, dass er ein Recht auf Würde und Würdigung hat, auch ohne viel zu leisten, begann er zu weinen. Ein großer Druck begann von ihm abzufallen. Eine grundlegende tiefe Anspannung in ihm löste sich. Dies war der Anfang eines längeren Prozesses mit vielem Auf und Ab und vor allem mit Unterstützung durch andere.

Er leistete gern und übernahm gern Verantwortung. Für seine Familie und auf seiner Arbeitsstätte, auch in seiner Nachbarschaft. Doch er begann den Unterschied zu spüren, ob er dies freiwillig tat oder als „Muss“. Mit dem „Muss“ war er aufgewachsen, er hatte es eingearmet wie die Luft seiner Umgebung. Für seine Eltern waren „preußische Disziplin“ und „Pflichterfüllung“ das Größte. Gegen diese soldatischen Tugenden lehnte er sich auf, indem er zum Entsetzen seiner Eltern den Wehrdienst verweigerte. Doch das „Muss“ des Leistens und der Verantwortungsübernahme war in ihn hineingesickert und geblieben. Er hatte sich so daran gewöhnt, dass es für ihn, seine Leistungen, keine positiven Rückmeldungen gab, dass er ins Leere ging und er nicht gewürdigt wurde, dass es ihm selbstverständlich geworden war. Das konnte und wollte er nun nicht mehr aushalten.

Nach einiger Zeit in diesem Prozess begann er seine Sehnsucht zu spüren und fand auch Worte dafür:

„Ich möchte einfach so geliebt oder zumindest akzeptiert werden, wie ich bin, und nicht nur, wenn ich etwas tue und mich maßlos anstreng. Ich wünsche mir so sehr, dass jemand einmal sagt: „Es ist genug, was du tust. Es reicht.““ Ihm konnte jetzt auch einfallen, dass er das durchaus schon von anderen, ihm vertrauten Menschen gehört hatte, aber er war bisher nicht in der Lage gewesen, es in sich einsickern zu lassen.

Er würdigte die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit als Teil seiner Persönlichkeit: Ich bin derjenige, der viel leistet und viel leisten kann, viel für sich, die Familie und die Gesellschaft tut UND der darin seine Wirksamkeit fühlt und sich spürt UND sich wünscht, darin anerkannt zu werden. Ich will mich nicht wegbremsen, denn das tut mir auch nicht gut, UND ich will mein eigenes Maß finden. Dazu brauche ich andere.

Gewalt, Aggression, Würde

Ben A. wurde als Junge regelmäßig verprügelt. Das Spektrum der Gewalt, der er ausgesetzt war, reichte von Ohrfeigen bis zu Schlägen mit dem Ledergürtel. Die Anlässe waren beliebig. Ein Fleck in der Hose. Ein Widerwort. Eine nicht gemachte Hausaufgabe. Ein Trödeln beim Essen ... Vor allem der Vater hatte geprügelt.

So früh er konnte, verließ Ben A. sein Elternhaus und legte möglichst viel Distanz zwischen sich und die Eltern. Doch die Erfahrungen der Gewalt und deren Folgen blieben, wie bei allen Menschen. Gewalt ist eines der Monster der Entwürdigung. Gewalt hinterlässt Spuren. Es gibt Männer, denen als Kind Gewalt angetan wurde und die später selbst zu Gewalttätern werden. Sie leben das, was sie kennen. Sie wollen nie mehr Opfer werden und werden im Umkehrschluss Täter. Kommt dann noch Alkohol dazu, führt das zu einem Verhalten, von dem Polizisten sagen: „Gewalt ist männlich und alkoholisiert.“

Manche dieser Männer verrohen so sehr, dass sie ihr Selbstwertgefühl nur noch mit systematischer Gewalttätigkeit gegen schwächere Menschen, meist Frauen und Kinder, aufrechterhalten. Wenn sich, wie zum Beispiel die Ermittlungen in Bergisch-Gladbach ergeben haben, 30 000 Männer an einem Kinderporno-Netzwerk beteiligen, dann macht mich das Ausmaß trotz allem Wissen aus meiner therapeutischen und pädagogischen Praxis fassungslos.

Doch auch Frauen können gewalttätig sein und sind es. Das sind viel weniger als unter den Männern, doch einem siebenjährigen Jungen, der von seiner Mutter regelmäßig geschlagen wird, ist die Statistik egal – er leidet.

Ben A. wollte den Weg, seine Gewalterfahrungen weiterzugeben, nicht gehen. Er schwor sich, nie so zu werden wie sein Vater. Also wich er allen Konflikten aus und versuchte immer wieder, zu versöhnen und zu beschwichtigen. Er erdrückte alle aggressiven Impulse in sich. Seine Lebenshaltung bestand in chronischer Zurückhaltung, außer beim Sport. Dort tobte er sich aus.

Der Schwur, nicht so zu werden wie die Täter und dafür jede Aggressivität zu unterdrücken, ist ehrenhaft und viel würdevoller, als selbst zum Täter zu werden. Denn dieser Weg entwürdigt keine anderen Menschen. Doch er schadet den Männern selbst, die ihn eingeschlagen haben, zumindest auf Dauer. Zu viel und zu oft hat der Vater von Ben A. immer noch die Macht über Ben A.s Leben, indem er seine Verhaltensweisen und seine Gefühle massiv beeinflusst. Ben A.s Weg der chronischen Zurückhaltung ging bis hin zur Selbstverletzung. Denn er fesselte sich und schränkte sich in seinem Leben ein.

Wer wie Ben A. Aggressivität nur als verletzend und destruktiv erfahren hat, lehnt Aggressivität oft grundsätzlich ab oder wird selbst wahllos aggressiv. Doch aggressive Gefühle können nützlich sein, wenn sie in konstruktives Verhalten münden. Zorn gegen Gewalt, die anderen Menschen angetan wird, ist gerecht und gerechtfertigt. Aggressive Gefühle können die Würde der

Menschen verteidigen und schützen. Sie können Veränderungen hervorrufen. Werden Aggressionen nicht gelebt, bleibt vieles beim Alten. Letzten Endes wendet sich die Aggressivität dann gegen den Menschen selbst, wie bei Ben A. Er war immer wieder krank und begann mit sich zu hadern. Er machte sich selbst Vorwürfe, dass er sein Leben nicht besser hinbekam, und begann zu trinken. Er fand aus seiner Rolle als Opfer nicht heraus, zumindest gelang ihm das nicht allein. Erst als er nach einem Entzug Hilfe annehmen konnte, löste er sich aus seiner Opferrolle, ohne zum Täter werden zu müssen.

Es gibt nämlich einen dritten Weg zwischen Opfer bleiben und Täter werden. Das ist der Weg der Würde, der Männerwürde. Viele Männer fragen: „Wenn ich die Wut in mir spüre und aggressiv werde, wenn ich mich über meine Partnerin (oder meinen Partner) ärgere oder mit einem Kollegen schimpfe oder mit meinem Chef, bin ich dann nicht doch so wie mein Vater, der mich immer verprügelt hat?“ Ich frage dann zurück: „Bitte überprüfen Sie und sagen Sie mir: Wenn Sie mit einem Kollegen ärgerlich sind und ihn kritisieren, entwürdigen Sie ihn dann? Machen Sie ihn fertig? Fügen Sie ihm Gewalt zu? Erniedrigen Sie ihn? Nur dann kann ich Ihnen eine Antwort geben.“ Die Frage wird fast immer verneint. Dann reden wir darüber, dass eine Aggressivität gelebt werden kann, die andere Menschen würdigt. Wir können jemandem achten UND ihn oder sie kritisieren, jemanden lieben UND auf ihn oder sie sauer sein. Wir können jemandem sagen: „Ich möchte, dass du dein Verhalten änderst“, oder: „Ich möchte, dass du dies und jenes nicht mehr tust“ – und dies kann respektvoll geschehen und nicht herablassend, entwürdigend, gewalttätig.

Das Kriterium für eine Aggressivität, die würdigt, ist die Würde. Das ist ganz einfach und doch schwer. Die Gewalt, die Ben A. erdulden musste, war maßlos. Er kannte von seinem Vater nur maßlose Aggressivität. Die wollte er nicht. Da blieb er lieber Opfer. Er musste entdecken, dass es ein Maß gab, an dem er sich orientieren konnte: die Würde. Das gelang ihm nicht allein, dazu

brauchte er die Unterstützung anderer. Sein Gefühl für seine eigene Würde war so sehr aus ihm herausgeprügelt worden, dass es unter dem Geröll der Schmerzen und Verletzungen verschüttet war. Doch er beschritt suchend den Weg, seine Männerwürde zu entdecken. Immer wieder fragte er sich: Will ich das oder nicht? Mag ich das oder nicht? Was ist mir dieses oder jenes wert? Das bezog sich nicht nur auf „große“ Entscheidungen, sondern auch auf viele Kleinigkeiten. Dabei merkte er, dass er sich auch über manche Verhaltensweisen anderer Menschen ärgerte. Er konnte anfangs seinen Ärger nicht zeigen, zu sehr verunsicherte ihn dieses so lange verdrängte Gefühl. Doch auch da bemühte er sich mit Unterstützung anderer um Veränderungen: „Da gibt es einen Kollegen“, erzählt Ben A., „der ist faul. Er schiebt mir immer die Arbeit zu, die er nicht machen will. Und dem Chef gegenüber gibt er dann an und tut so, als hätte er alles erledigt. Ich hab das immer hingenommen und dachte, na ja, er kann nicht anders. Aber jetzt hat mich das immer mehr geärgert. Ich wusste erst nicht, was ich da machen sollte. Als mir jemand den Vorschlag machte, ich soll ihm das doch einfach sagen, was mich ärgert, war ich erstaunt: Einfach so ihm das sagen? Dann probierte ich es. Ich sagte ihm, dass ich mit ihm reden will. Da war er schon mal erstaunt. Dann sagte ich ihm, was mich ärgert. Und ich erklärte ihm, dass ich seine Faulheit nicht mehr decken würde. Seitdem ist es besser. Mal sehen, wie lange. Egal: Das hat mir viel Mut gemacht!“

Entscheidend für Männer wie Ben A. ist, dass sie mit der Ablehnung von Gewalttätigkeit nicht auch jede Aggressivität ablehnen. Konstruktive Aggressivität kann und sollte gelebt werden. Der Unterschied zu der destruktiven Aggressivität, zu der Gewalttätigkeit, die viele Männer erfahren haben, besteht darin, dass sie andere Menschen und ihre Unversehrtheit grundsätzlich respektiert, während die Gewalt, die die Männer in ihrer früheren und frühen Lebensgeschichte erfahren haben, erniedrigend und entwürdigend, ja manchmal nahezu vernichtend war.

Giftige Atmosphären und die „Würde-Pause“

Auch giftige Atmosphären sind Monster der Entwürdigung. Erwin C. erzählt zum Beispiel: „In meiner Familie habe ich immer gewusst, dass etwas nicht stimmt. Aber was nicht stimmte, war mir nicht klar. Ich war in allem unsicher, hatte aber keine Ahnung, warum. Ich habe als Kind manchmal gedacht, dass ich adoptiert bin und man mir das nicht sagt. Ich gehörte irgendwie nicht dazu. Erst als ich neunzehn war, hörte ich von einem Onkel, dass sich mein Vater umgebracht hatte, als ich zwei Jahre alt war. Ich hatte vorher immer nur gehört, dass er an einer Krankheit gestorben war. Dieser Suizid war das Tabu, das durch die Familie waberte. Darüber durfte nicht gesprochen werden. Mein Vater wurde zu einem Heiligen hochstilisiert, unerreichbar für mich, unerreichbar für alle.“

Familien, in denen es starke Tabus gibt, produzieren einen giftigen Nebel. In diesem Nebel mussten und müssen viele Kinder aufwachsen. Das erste Buch von Harry Potter wurde nicht nur so erfolgreich, weil fantasievolle Abenteuer beschrieben wurden, sondern auch wegen der Eingangsszenen. Harry wohnt in einer Familie und fühlt sich dort nicht wohl. Er gehört nicht dazu, wird beschämt und erniedrigt. Er ist sich sicher, dass er nicht das Kind dieser Familie ist, sondern andere Eltern hat, die irgendwie gerade damit beschäftigt sind, die Welt zu retten, und deswegen nicht bei ihm sein können. Diese Fantasie haben viele Kinder in der einen oder anderen Form. Harry Potter wird gerettet und aus der Familie mit der giftigen Atmosphäre geholt. Andere Kinder nicht.

Gerd L. wuchs als Junge in einer männerverachtenden Atmosphäre auf. Er sah die Verachtung in den Blicken der Mutter. Er hörte die Veränderung in der Stimme, wenn sie mit ihren Freundinnen redete und dann ihn ansprach. Und

ihm wurde durch das Verhalten und die Worte der Mutter nahegebracht, dass alle Männer potenzielle Täter sind und dass er wie alle Jungs entsprechend erzogen bzw. umerzogen werden müsse. Er wusste als Erwachsener nicht mehr, ob er das direkt an sich gerichtet gehört hatte, aber ganz sicher im Gespräch der Erwachsenen untereinander. Und vor allem war die gesamte Atmosphäre so, dass ihm dies vermittelt wurde. Daraus folgte natürlich eine existenzielle Verunsicherung als Junge: „Ich bin falsch!“ – Das war das, was bei ihm ankam und sich verfestigte. Es beeinflusste sein Verhalten gegenüber Frauen. Immer, wenn ihm eine Frau gefühlsmäßig näherkam, wenn er nicht mehr cool sein konnte, war dies ein Trigger, ein Auslöser für die Gewissheit, falsch zu sein. Ganz egal, wie er sich verhält. Ganz einfach, weil er ein Junge war bzw. nun ein Mann ist. Einfach weil er biologisch männlich ist. Er vermied konkrete Begegnungen mit Frauen, die über kollegial-freundschaftliche Bekanntschaften hinausgingen, und baute sich stattdessen Idealbilder voller Sehnsucht, bis auch diese irgendwann in Resignation versanken.

Konstantin A. litt ebenfalls darunter, dass es ihm nicht gelang, gleichberechtigte Beziehungen zu Frauen zu leben. Immer wollte er mögliche Partnerinnen beschützen und vor irgendetwas retten, ob sie dies wollten oder nicht. Das rief bei ihnen Widerstand hervor. Eine sagte: „Ich habe schon eine Mutter. Dazu brauche ich dich nicht auch noch.“ In der Therapie stellte sich heraus, dass er als kleiner Junge miterlebt hatte, wie sein Vater seine Mutter schlug. Er sah dies und konnte seiner Mutter nicht helfen. Er war über das Verhalten seines Vaters fassungslos. In diesem Ereignis verdichtete sich die Atmosphäre, die ihn prägte. Die Gewaltandrohung war Bestandteil dieser Atmosphäre und engte sein Atmen ein. Er wollte retten und seine Mutter beschützen, und gleichzeitig war der Vater durch sein Verhalten als Vorbild weggefallen. Er selbst fühlte sich schwach und hilflos, weil er nicht retten konnte. Die Ohnmacht blieb.

Atmosphären sickern ein. Ihre Giftigkeit ist oft schwer zu identifizieren, sie ist nicht greifbar und bleibt diffus. Gleichzeitig werden die Männer durch giftige Atmosphären vernebelt. Manchmal eckeln sie sich vor sich selbst. Immer machen solche Atmosphären Druck, ohne dass man sie identifizieren oder sich wirklich gegen sie wehren kann.

Allen drei erwähnten Männern half es, diese giftigen Atmosphären zu erkennen und als giftig zu bewerten. Das braucht Zeit und vor allem guten Kontakt zu Menschen, denen die Männer vertrauen. Wir Männer müssen uns bei anderen vergewissern, dass wir die Atmosphären richtig wahrnehmen. Oft sind sie so nebulös und ungreifbar, dass wir unseren Wahrnehmungen allein nicht trauen können. Oft bemerken wir giftige Atmosphären daran, dass uns unwohl wird. Wir sollten unsere Allergie gegen solche Atmosphären akzeptieren, weil diese Allergie oft schon seit langer Zeit besteht. Wenn irgendetwas in die Nähe der Atmosphären gelangt, wenn wir auch nur Teilespekte dieser Atmosphären spüren, reagieren wir, als wären wir noch Kinder, die diesen Atmosphären hilflos ausgesetzt sind. Deswegen hilft es, sich selbst zum Atmosphärenschnüffler zu erklären. Das, was oft als Schwäche ankommt, dass wir diese Atmosphären gut erkennen und auf sie reagieren, sollten wir auch als positiv bewerten und sagen: „Ja. Ich reagiere auf solche Atmosphären allergisch und muss dies nutzen, um sie zu identifizieren.“ Um die eigene Würde wiederzugewinnen, ist es hilfreich, das, was die Atmosphären hervorruft, auch wirklich ernst zu nehmen.

Dann gilt es, sie zu meiden. So schnell und so gut es geht. Das ist nicht immer einfach. Da reagiert jeder Mann anders und nimmt individuell unterschiedliche Wege. Doch um die Atmosphären zu meiden, ist es notwendig, sie überhaupt erst zu identifizieren. Danach können weitere Schritte folgen. „Ich hab ziemlich schnell den Kontakt zu meinem Vater abgebrochen“, erzählt Konstantin A. „Ich hab das irgendwann einfach aufgegeben. Vor einem Jahr hab ich wieder mal versucht, mich mit ihm zu

treffen. Aber das ging gar nicht. Mir wurde nur schlecht, und ich wollte wegrennen. Auch sonst merke ich, dass etwas nicht stimmt, wenn mir übel wird. Manchmal merke ich das erst im Nachhinein. Egal, wann ich es merke: Es ist ein Zeichen, dass etwas giftig ist. Und dann bin ich weg. Das ist manchmal vielleicht zu schnell, aber es stimmt.“

Konstantin A. hat gelernt, giftige Atmosphären zu meiden. Das war schwierig und erfolgreich. Doch noch schwieriger war es für ihn, sich auf gute Atmosphären einzulassen. Es war so gewohnt, sich vor dem Gift zu schützen, dass er oft wie unter Hochspannung stand und nur sich selbst vertraute. Anderen zu vertrauen und sich auf sie einzulassen, fiel ihm zunächst schwer. Er witterte Verrat, Lüge, Vertuschung, Täuschung und anderes Gift. Das konnte er nicht einfach abstellen. Warum auch, sein Misstrauen hatte ihm geholfen, bis hierhin seelisch zu überleben. Auf dem neuen Weg wurde auch ihm seine Würde zu einem wichtigen Kompass: „Ich habe gelernt, meine Würde zu spüren. Am besten geht das, wenn ich meine Hand auf mein Herz lege und zwei, drei Atemzüge Pause mache. Wenn mir irgendetwas komisch vorkommt oder ich unsicher werde, dann mache ich meine ‚Würde-Pause‘, wie ich sie nenne. Und dann weiß ich, was Sache ist. Was für mich gut ist.“ So fand er Kontakte mit anderen Menschen, die er als wahrhaftig erlebte. Letztlich war dieser Prozess eine Suche nach neuen Atmosphären, nach Atmosphären, die nicht giftig sind, sondern stärkend und würdigend.

Die Leere in mir und die Leere um mich herum

Wenn ein Mann zum Beispiel eine Woche lang intensiv gearbeitet hat mit vielen Kontakten zu anderen Menschen, mit zahlreichen Aufgaben und