

## Männer in der Krise

Jürgen Rams

Auf den ersten Blick scheint alles sehr einfach, Männer sind stark, Männer haben keine Krisen und wenn, dann sind sie dazu da überwunden zu werden. Sie lehnen sich gegen sie auf bis sie entweder sie bewältigt haben oder an ihnen zerbrechen. „Männer sind gesund bis sie tot umfallen“ Aus ihnen zu lernen fällt den Meisten schwer. Sie wollen sie nicht wahrhaben und machen's mit sich alleine aus. Hilfe nehmen sie nur selten in Anspruch. Und Susanne Mayer stellt in der Zeit (08/2014) fest: „Das Verhältnis vom Mann zum Scheitern ist bewundernswert. Aus weiblicher Perspektive muss man neidlos sagen, dass Männer da ein anderes Kaliber sind als Frauen.“

Männern wird auch im heutigen gesellschaftlichen Diskurs immer noch Macht und Stärke zugeschrieben. Männer haben Macht. Nicht nur in den Konzernen auch in den kirchlichen Leitungsfunktionen. Diese Zuordnung von Mann und Macht hält allerdings einem differenzierteren Blick nicht stand: „So ist die berufliche Situation des überwiegenden Teils der Männer nicht durch Machtpositionen, sondern durch Unterordnung und Ohnmacht gegenüber den Arbeitsbedingungen gekennzeichnet, die in bestimmten Bereichen monoton und sogar gesundheitsgefährdend sind. Der Männertherapeut Björn Süfke kommt zu dem Resümee: ‚Wir Männer waren niemals das mächtige Geschlecht. Wir waren lediglich – und sind weitgehend – das Geschlecht, dem die wenigen Mächtigen entstammen.‘“ (Wort zum Männersonntag 2011 der EKD Männerarbeit)

Diese Erkenntnis wird durch Zahlen unterstrichen, die deutlich machen, dass Männer viel risikoreicher leben. Sie sterben immer noch im Schnitt fünf Jahre früher als Frauen. Die Selbstmordrate ist dreimal höher als bei Frauen. Tödliche Unfälle betreffen zu 93% Männer. Sie sterben dreimal häufiger an einem frühen Herztod. Zwei Drittel der Sonder- und Förderschüler sind männlich.

Alles Erkenntnisse, die in der Gesellschaft kaum thematisiert und beachtet werden. Eine geschlechtergerechte Gesundheitspolitik, die diesen Namen verdient, müsste diesen Zahlen Taten folgen lassen.

Kaum hinterfragt wird das Bild über Männer als die Starken und Mächtigen aufrechterhalten und gefördert, auch von Frauen, wie es Elisabeth Raether und Tanja Stelzer in der Zeit (02/2014) unterstreichen:

„Der Mann ist immer noch derjenige, der das Geld verdient, und Männer wie Frauen halten daran fest. Das Rollenmodell "Sie arbeitet, er bleibt zu Hause" ist nur für wenige akzeptabel – am wenigsten für Frauen: Männer halten es zu 13 Prozent für vorstellbar, Frauen nur zu neun Prozent, wie eine Allensbach-Studie kürzlich zeigte. Nur wenige Frauen binden sich an einen Mann, der einen geringeren Bildungsgrad hat, ihr also womöglich keine finanzielle Sicherheit bieten kann. Während Männer mit einem höheren Bildungsabschluss zu 30 Prozent "nach unten" heiraten, tun das nur neun Prozent der Frauen.“

Dieses beschriebene männliche Rollenmodell ist denn auch maßgebend für den Umgang der Männer mit Krisen und Scheitern.

So ist es auch nicht verwunderlich, wenn die Studie „Was Männern Sinn gibt“ konstatiert: „Dass Männer Niederlagen selten berichten, und wenn, dass es ihnen dann nicht leicht fällt, zeigen die vergleichsweise wenigen Sequenzen dazu deutlich.“ (Seite 63)

Diese Studie, die auf der Basis von 60 Interviews, erstellt wurde, hat bei den teilnehmenden Männern fünf Leitmotive entdeckt, die von den Männern als die Hauptherausforderungen ihres Lebens beschrieben werden.

„Da ist zunächst das Motiv ‚Leben als Kampf‘, zum Teil erzählt und vertreten als Kampf mit den biographischen Herausforderungen des Lebens, denen man sich stellen muss, zum Teil explizit als Kampf gegen Menschen, die der Realisierung der eigenen Lebensziele im Weg stehen, und die es zu überwinden gilt.“ (Seite 42)

Das Leben wird als permanenter Kampf gesehen, zum einen gegen die Umstände aber auch gegen andere Menschen, die einen hindern, das eigene Leben so zu gestalten, wie man es für richtig hält. Dieser Kampf hält die Männer in Bewegung und vermittelt ihnen in gewisser Weise einen Sinn. Probleme und Krisen werden als Aufgaben beschrieben, sie durchzustehen, sie überwinden statt sich ihnen zu fügen.

„Das Leben der Männer, so spiegelt sich in ihnen wieder, hat eine grundlegende Dimension kräftezehrender Belastungen. Berufliches und menschliches Scheitern ist nie weit weg von der Normalität des Alltags, auch wenn die meisten der Befragten die typische Einstellung immer wieder zeigen und für sich beanspruchen, nach dem Fallen metaphorisch gesprochen, abzurollen und wieder kampfbereit zu sein““. (Seite 46)

Im Vordergrund steht nicht die Frage: „Was haben mir die Probleme oder Krisen zu sagen?“ sondern das Leben weiterzuführen. Die Herausforderungen anzunehmen und zu lösen. Nachträgliche Reflexion ist kaum eine Option. Wichtig ist, wie man der Verantwortung gerecht werden kann, die man übernommen hat. Solange die Chance da ist, ein Problem bewältigen zu können, wird es als Herausforderung angenommen und z. B. unter den Leitmotiven „Kampf“ oder „Lernen oder Kreativität“ in Angriff genommen.

Krisen werden als Schicksalsschläge wahrgenommen, die zu Kursänderungen führen, wenn es denn sein muss. Sie sind normalerweise nicht eingeplant. Letztlich geht es immer darum „das Leben in den Griff zu bekommen.“ Männer scheinen sich in Krisen so lange abzarbeiten, bis sie sie überwunden haben oder an ihnen scheitern.

Die befragten Männer sehen sich bei der Bewältigung des Lebens und damit auch von Krisen, fast ausnahmslos auf sich selbst verwiesen. Religiöse Deutungen spielen kaum eine Rolle. Was nun nicht bedeutet, dass sie für diese Dimension keinen Zugang haben. Sie besitzen durchaus ein Gefühl für die Dinge des Lebens, die ihnen widerfahren also ihrer Verfügbarkeit entzogen sind. Aber sie binden dies eng an ihren eigenen Erfahrungshorizont. Transzendente Erfahrungen machen viele von ihnen in der Natur.

Wenn wir nach den Maßstäben fragen, nach denen die Männer ihre Lebensentscheidungen treffen, dann spielt in diesem Zusammenhang ein Gegensatzpaar eine wichtige Rolle: Selbstbestimmung und Fremdbestimmung.

Kraft für die Aufgaben in der Welt der Fremdbestimmung holen sich die Männer in einer Gegenwelt, die für sie oft in der Natur gefunden wird. Sie ist bestimmt von Selbstbestimmung und Zurückgezogenheit. Hier erholen sich die Männer für die Auseinandersetzung mit dem Alltag, ihrer Berufswelt und den Umgang mit Krisen und Problemen.

Männer versuchen sich also das Scheitern vom Leib zu halten. Aber ist das ein reines Männerproblem?

„Die Menschheit will keinen sensiblen Umgang mit dem Scheitern.“ So war es in der Zeit 01/2014 (Zeitmagazin Seite 16) zu lesen „Sie hasst Scheitern. Sie will es nicht, sie hat Angst davor, sie tut alles, um es zu vermeiden. In Wirklichkeit führt sie das Scheitern in abschreckenden Beispielen vor, wie es das deutsche Fernsehen in unzähligen Serien tut und daran Unsummen verdient: von *Raus aus den Schulden* bis zur *Super-Nanny*, vom *Restauranttester* zum Frau suchenden Bauern – die Stunden werden gefüllt mit gescheiterten oder scheiternden Existenzen, an denen das Publikum vor allem eines lernen soll: wie man es nicht machen darf, wenn man weiterkommen will. Lernen durch Abschreckung, Schulfernsehen von der Schattenseite.“ Und in Spiegel-Online vom 07.01.2014 war zu lesen „noch nie in der gesamten Menschheitsgeschichte waren die Chancen zu scheitern so groß wie im gerade begonnenen Jahrtausend“.

Mit dem Scheitern Schwierigkeiten zu haben ist ein Problem aller Menschen. Es ist ein Thema für Frauen und Männer.

Gleichwohl stellt sich die Frage: Gehen Männer und Frauen unterschiedlich mit dieser Herausforderung um? Wie stellt sich die Art und Weise des Umgangs von Frauen und Männern mit derartigen existenziellen Fragen dar?

„Männer gehen ganz anders mit dem Scheitern um als Frauen. Männer sind verbissener, haben den Eindruck, dass sie als Männer nicht scheitern dürften.“ Stellt Hans-Jürgen Stöhr, Berater und Leiter einer Agentur für „gescheites Scheitern“. (FAZ-NET 12.05.2011) fest.

Das scheint ein Unterschied zu sein, der sich aus den oben beschriebenen Rollenzuschreibungen ergibt. Ohne Frage ist die Situation des Scheiterns für beide, Frauen wie Männer, eine belastende und Angst machende Erfahrung. Aber die Art des Umgangs unterscheidet sich. Krisen und Scheitern bringen einen irgendwann an den Punkt, sich den Gründen zu stellen, das Scheitern einzugestehen und Scheitern als Teil des Lebens anzunehmen. Da Männer auch heute noch vielfach als das "starke" Geschlecht gelten, haben sie mit Scheitern ein Problem und sind oft nicht in der Lage, dem Gefühl der Trauer Raum zu geben. Da kann dann schon so etwas wie "Bodenlosigkeit" entstehen. Insbesondere dann, wenn die Begleitung und Unterstützung durch Freunde, Bekannte oder professionelle Beratung nicht gegeben ist. Denn Frauen verfügen in der Regel häufiger über ein Netzwerk von Freundinnen und Bekannten, das ihnen hilft. Männer haben dies durch ihre immer noch

überwiegende Voll-Erwerbstätigkeit nicht so ausbauen können. In Krisenzeiten fehlt ihnen dann der Freund, mit dem man Probleme teilen kann. Zum anderen besteht bei vielen Männern immer noch die Vorstellung, Man(n) schafft das schon alleine. Alles andere wird als Schwäche empfunden. Im Falle einer Scheidung, z. B., kommt für die Väter unter den Männern hinzu, dass sie ihren Alltag mit den Kindern verlieren. Mit diesem Verlust umzugehen und die Beziehung zu den Kindern auf neue, andere Füße zu stellen, ist eine enorme Herausforderung.

Männer scheinen das Stopp-Schild einer Krankheit, eines Verlustes, des Zusammenbruchs zu brauchen. Erst, wenn sie den Schmerz spüren, kommt etwas in Bewegung. Kein Wunder: Wer immer stark sein muss, hat Probleme ein Sensorium für den Umgang mit Grenzen, Schwächen und Krankheit zu entwickeln.

Daneben lässt sich aber auch erkennen, dass mittlerweile ein nicht unerheblicher Teil der Männer ein einengendes Rollenbild ablehnt. Die Bereitschaft, Hilfe in Anspruch zu nehmen, dem eigenen Gefühl stärker zu vertrauen und Emotionen nicht mehr zu verdrängen, wächst.

Inwieweit sich das auf den Umgang mit Krisen und Scheitern auswirkt, wollte das Zentrum für Männerarbeit der Ev. Kirche im Rheinland genauer wissen und entwickelte zusammen mit der Hauptstelle für Familien- und Lebensberatung der EKIR ein Seminarangebot für Männer in Krisensituationen: „Zwischen Macht und Ohnmacht – Männer in Trennungssituationen“.

Es war ein Experiment. Kommen Männer zu derartigen Veranstaltungen? Sind sie bereit über ihre Krisen zu reden? Fragen, die die Verantwortlichen im Vorfeld beschäftigten.

Wir wollten als Männerarbeit und Beratungsstelle ein Zeichen setzen und ermutigen, derartige Angebote verstärkt zu entwickeln. Wir wollten zum anderen Männern einen Raum bieten, auf ihre Weise mit einem schwierigen persönlichen Problem weiter zu kommen. Die Sensibilität von Männern für diese Themen nimmt zu. Dadurch entsteht (so hofften die Initiatoren) ein verstärkter Bedarf für derartige Angebote.

Kurz gesagt, die Fragen haben sich als unbegründet erwiesen. Beim ersten (von sechs Abenden), mussten die Leiter erstaunt feststellen, dass eine entsprechende Atmosphäre und ein angemessener Rahmen zu großer Offenheit in der Männerrunde führten.

Die Männer kamen sofort auf den Punkt und schilderten ihre Erfahrungen mit Scheitern und Ohnmacht: „Mir fehlen Erfolgserlebnisse“, „Ich empfinde eine Ohnmacht mir selbst gegenüber“, „Ich werde meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht“, „Ich komme nicht an meine Ohnmacht heran“, „Ich empfinde Hilflosigkeit, Ohnmacht und Verzweiflung“, „Ich weiß nicht, wie ich mit meinen Stimmungsschwankungen umgehen soll“, „Ich habe finanzielle Sorgen“, „Wie gehe ich mit Scheitern um?“, „Ich fühle mich ohnmächtig, da ich an die Kinder nicht ran komme“. „Meine Zukunftsaussichten sind schlecht“, „Ich lebe in einer Zeit großer Trauer“.

Für die folgenden 5 Abende hatten die Verantwortlichen jeweils verschiedene Methoden vorbereitet, um die Teilnehmer bei der Bearbeitung ihrer Themen zu begleiten und zu unterstützen. Von den eigenen Ohnmachtserfahrungen über die Erfahrung mit Beziehungen zu Partnerinnen und Kindern bis hin zu möglichen Perspektiven des Umgangs mit den eigenen

Krisen reichten die Themen und damit der Auftrag an die Leitung, hier Hilfestellung zu leisten. Dabei stellte sich heraus, dass die Männer nur relativ wenige Anstöße benötigten, um die eigene Situation zu reflektieren und sich auf die Suche nach gangbaren Wegen zu machen. Das gesamte vorbereitete Programm brauchte nur zu einem Teil abgerufen werden. Der intensive Austausch, ohne die eigene Situation zu beschönigen, wurde zum inhaltlichen Schwerpunkt. Die Männer legten ihre Erfahrungen mit Scheitern „auf den Tisch“. Man spürte förmlich die Befreiung, die sie dadurch erfuhren.

Am Ende stand die Erkenntnis, andere Männer haben ähnliche Probleme mit Beziehungen, mit Krisen und Scheitern wie ich selbst. Darin erlebten sie Akzeptanz, die ihnen half, mit den eigenen Herausforderungen angemessener umzugehen. Der Druck, den sich viele der Männer selbst machten, nahm ab und so wurde der Blick frei, über neue Wege nachzudenken.

An Ende hoben die Männer die offene Atmosphäre, die Selbstheilungskräfte der Gruppe und den geschützten Raum hervor. Das habe dazu beigetragen, dass sie nun zuversichtlicher mit ihren Krisen umgehen könnten.

Was den Männern rückblickend wichtig geworden ist haben sie am Ende so beschrieben:

- Dass ich das, was ich erlebe, mit vielen anderen teilen kann
- Dass ich darauf vertrauen kann, dass meine Kinder eine Beziehung zu mir haben
- Ungeklärte Beziehungen können geklärt werden
- Die kleine Erfolge im Umgang mit meinem Sohn
- Ich mir selbst, meine Bedürfnisse
- Meine Augen auch für Neues öffnen
- Reden, reden, reden – wie geht es mir mit der Trennung, dass die Söhne nicht mehr bei mir wohnen..., von der Seele reden
- Alles positiv zu sehen
- Die eigene Selbstreflexion reicht nicht aus. Ich brauche auch zukünftig externe Anker, um Rückmeldungen für mich zu bekommen.
- Stärker an mich zu glauben
- Kompromissbereit, aber selbstbewusst auf mich und meine Gefühle/Bedürfnisse zu achten
- Kränkungen/Verletzungen/das Verlassen- worden- sein muss ich verarbeiten lernen
- Grenzen setzen zu können

Es gibt sie, die Männer, die sich auf den Weg machen, die erkennen, ich brauche Hilfe, ich schaff das nicht alleine. Beziehungen sind wichtig für meine seelische Gesundheit und sollten nicht auf den Beruf beschränkt bleiben.

Eine Erfahrung, die auch bei anderen männerspezifischen Angeboten gemacht wird. Es ist erst ein Anfang, aber er ist gemacht. Vieles steht in der Gesellschaft dem noch entgegen. Deshalb sind derartige Angebote wichtig.

Die Erfahrung des Männerseminars deckt sich mit Erkenntnissen der Wissenschaft.

Hören wir zunächst einen Fachmann, „Lars Burmeister ist Coach, Unternehmensberater und Forscher“: Wer scheitert entwickelt zunächst einen Hass „auf sich selbst, die anderen, die Umstände, den Schmerz.“ Ein ermutigendes „aus den Fehlern zu lernen“ bringt hier nichts. „Stattdessen richtet er "Räume ein, in denen die Beteiligten wieder miteinander zu reden beginnen". Dabei sollen möglichst alle Betroffenen einbezogen sein und ihren Blick abwenden von der Schuldfrage – hin zu sich selbst. Der Trick ist gesteigerte Selbstreflexion des Einzelnen und der Gruppe." Dies ist im Prinzip nicht schwer, aber erfordert meist mehr Mut und Offenheit als üblicherweise vorhanden. Der zerschlissene Begriff "Fehlerkultur" meint vor allem: genauer und zugleich nachdenklicher hinschauen, ohne dass sich dabei gleich klare Lektionen formen. ... Fehlschläge bieten – ironischerweise – vor allem deswegen eine Chance, weil man nicht so einfach aus ihnen lernen kann. Sondern gezwungen ist, sich gründlicher mit sich und den Verhältnissen zu beschäftigen.“ (Zeit-Magazin, Seite 19/21)

Im gleichen Artikel machte ein anderer Wissenschaftler deutlich, dass das wichtigste ist, negative Gefühle zu verarbeiten. Sonst blockieren die negativen Gefühle alles.

Enttäuschungen und Scheitern sind Bestandteile des Lebens. Und doch tun wir uns verständlicherweise schwer mit ihnen. Denn sie stellen das bisher als verlässlich geglaubte in Frage, führen oftmals in Verunsicherung und nicht selten in Depressionen. In solchen Situationen brauchen Menschen, Frauen wie Männer, eine an ihnen ausgerichtete Begleitung, um gangbare Wege in derartigen Grenzerfahrungen zu entdecken.

### **Literatur**

Was Männern Sinn gibt, Abschlussbericht zum Forschungsprojekt „Die unsichtbare Religion kirchenferner Männer“, Autor: Martin Engelbrecht, 2005

Elisabeth Raether, Tanja Stelzer, Das geschwächte Geschlecht, Die Zeit 02/2014

Christoph Kucklick, Schluss mit dem Scheitern, Zeit-Magazin 27.12.2013