

Ein Mann ein Wort Erfahrungen aus der Männerarbeit

von Bruno Braun

Erst wenn sie starke gesundheitliche Probleme oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz haben, wird es den meisten Männern möglich, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Wie diese Beratung aussehen muß, um den Männern gerecht zu werden, welche Männer in die Beratung kommen und was sie erreichen können, beschreibt Bruno Braun.

Gesundheit ist etwas Selbstverständliches - denken viele Männer und dachte auch ich lange Zeit meines Lebens. Ich war der Annahme nichts für meine Gesundheit tun zu müssen und mein Körper und selbstverständlich mein Geist und auch meine Seele würden ohne mein Zutun funktionieren. Die kleineren Erkrankungen wie eine Erkältung, eine Virusgrippe oder auch einmal eine Sportverletzung konnten diesen Glauben nicht erschüttern, bis ich eines Tages, nachdem ich zuvor wochenlang Magenbeschwerden und Verdauungsprobleme hatte, mich vor Magenschmerzen auf der Erde krümmte. Jetzt erst ging ich zum Arzt, der ein Magengeschwür diagnostizierte, mich mit Medikamenten behandelte und mir gute Ratschläge gab. „Wenn Sie Streß an ihrem Arbeitsplatz haben, suchen Sie sich einen neuen, wenn Sie Ärger mit ihrer Frau haben, lassen Sie sich scheiden“, lauteten diese Ratschläge, die noch heute wie Hohn in meinen Ohren klingen. Auch jetzt noch war ich der Meinung, schon bald wieder zu funktionieren, was sich aber als Irrtum herausstellen sollte. Sieben Jahre und zahlreiche Internisten später war ich endlich bei einem Psychotherapeuten gelandet, bei dem ich unter anderem lernte, die Signale meines Körpers wahrzunehmen, sie zu verstehen und in Handlung umzusetzen. Bereits nach sieben Sitzungen waren meine Magenbeschwerden verschwunden und sind bis jetzt, zehn Jahre später, nicht wieder aufgetaucht. Auch drängten sich verstärkt Fragen zu meinem Mannsein in den Vordergrund, die ich ausgiebig jeden Montag für zwei Stunden in einer Männer Selbsthilfegruppe bearbeitete. Nach drei Jahren Männergruppe fühlte ich mich als überwiegend gesunder Mann und begann mit anderen Männern mit ehrenamtlicher und professioneller Männerarbeit. Diese Erfahrungen, die ich für mich und meine Männersicht als prägend empfinde, verhelfen mir in Beratungen zu einem empathischen und authentischen Zugang besonders zu Männern.

Eine weitere Perspektive resultiert aus meiner vierjährigen ehrenamtlichen und professionellen Männerarbeit beim Männerbüro Karlsruhe e.V. Gemeinsam mit anderen Männern aus der Männer Selbsthilfegruppe gründeten wir das Männerbüro. Das Männerbüro Karlsruhe ist ein gemeinnütziger Verein, hat derzeit 32 Mitglieder und mittlerweile ein reges Vereinsleben. Ein Großteil der Männer ist hauptberuflich im psychosozialen und psychotherapeutischen Bereich tätig, aber auch drei Mediziner, einige Ingenieure und Juristen zählen zu unseren Mitgliedern.

Idee des Männerbüros ist es, Männer dabei zu unterstützen, ihre eigenen Wünsche und Ziele besser kennenzulernen und von einer „Weg von-“ zu einer „Hin zu-“ Ausrichtung dieser Wünsche und Ziele zu kommen. Männer sollen in Kontakt zu ihren eigenen Ressourcen und Möglichkeiten kommen und sich dadurch zusätzliche Handlungsalternativen und eigenständige Lösungen eröffnen. Männer sollen ihr Mannsein eigenständig und in Gemeinschaft mit anderen Männern selbst definieren. Konkret bedeutet dies, daß sie sich im offenen und regen Austausch über sich, ihre Lebenssituationen und ihre Sicht derselben befinden. Dies geschieht in Selbsterfahrungsgruppen, themenbezogenen Gesprächsforen, Intensiv-Wochenenden, Freizeitaktivitäten und während unseres gemeinsamen Tuns wie zum Beispiel Infoständen, Arbeitskreisen, Männertagen.

Persönliches Wachstum und das Entstehen von engen Beziehungen und Freundschaften ist in diesem Umfeld geradezu unvermeidlich. Die Schaffung von Räumen und Nährböden, in denen Männerfreundschaften entstehen können, ist eine der ureigensten Aufgaben des Männerbüros.

Darüber hinaus bin ich freiberuflich als Männerberater, Gruppen- und Seminarleiter tätig. Nach und nach haben aber wesentliche Erfahrungen der Männerarbeit Einfluß auf meine eigentliche Berufstätigkeit genommen. Ich bin von Beruf Diplom-Sozialarbeiter und in systemischer Beratung sowie Coaching und Supervision ausgebildet. Ich arbeite beim Berufsbegleitenden Dienst Karlsruhe, einer Beratungsstelle, die im Auftrag des Landeswohlfahrtsverbandes - Hauptfürsorgestelle - Baden mit gesetzlichem Auftrag aus dem Schwerbehindertengesetz Arbeitgeber und Arbeitnehmer vor allem zum Thema seelische Gesundheit im Arbeits- leben berät. Dies bedeutet Beratung und Unterstützung bei drohender Kündigung, Umsetzung am Arbeitsplatz, Konflikten, Leistungsminderung und vor allem Wiedereingliederung an den Arbeitsplatz nach Erkrankung. Die Beratung erfolgt in Einzelgesprächen und in Gesprächen mit den Arbeits- und Lebenssystemen. Die Beratungsstelle ist für Männer und Frauen offen, aber im Unterschied zu sonstigen Beratungsstellen im psychosozialen Bereich, bei denen Männer nur circa 30 Prozent der Klientel ausmachen, ist dieses Verteilungsverhältnis bei uns mit circa 60 Prozent gerade umgekehrt. Dies liegt meiner Meinung nach vor allem daran, daß mehr Männer als Frauen im Erwerbsleben stehen, aber auch daß Männer Beratung im Arbeitskontext leichter akzeptieren. Die Männer, die zu uns kommen, haben alle eine medizinische Diagnose oder sind schwerbehindert. Die häufigsten Diagnosen sind: Psychosen, Zwangs- und Angsterkrankungen, Depressionen, sogenannte psychosomatische Erkrankungen, Wirbelsäulenerkrankungen, Schmerzsyndrome und unterschiedlichste Unfallverletzungen. Für meinen Beratungsschwerpunkt spielen diese Diagnosen nur insofern eine Rolle, als ein Leistungsbild erhoben wird, um dafür ein möglichst paßgenaues Arbeitsumfeld zu finden. Darüber hinaus kommen diese Männer mit Themen zu mir, die sie selbst häufig nicht im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung sehen, die aber für mich offenkundig sind und für mich im Zusammenhang mit ihrem Mannsein stehen.

Männer-Themen

Zu mir in Beratung kommen:

Der überfunktionierende Mann, den die Rentenversicherung für zu krank für eine Kur hält, der aber unbedingt zur Arbeit will, weil er glaubt, die Schulden für sein zweites Haus bezahlen zu müssen.

Der unverantwortlich verantwortliche Mann, der seine Bypassoperation verschiebt, um unbedingt an einem 18-Studentag noch den Bilanzabschluß für seine Firma zu machen.

Der entblößte Mann, der nach der kritischen Rückmeldung seiner Abteilungsleiterin mitten im Winter nackt auf einer Brücke von der Polizei aufgegriffen wird.

Der selbstherrliche Mann, der, obwohl sich seine Frau von ihm getrennt hat, seine Kinder nichts mehr von ihm wissen wollen und er seine Arbeit verliert, immer noch nicht zuhört und alles besser weiß.

Der Jammermann, der sich in seinem angeblichen Leid suhlt und dabei gar nicht bemerkt, wie mächtig er damit andere zum Handeln zwingt.

Der resignierte Mann, der der Wahrheit nicht ins Gesicht sieht, weil er sich vor der dringend notwendigen Veränderung fürchtet und nicht die Verantwortung für sein Leben übernimmt.

Der vaterlose Mann, der ohne männliche Orientierung aufgewachsen ist und dem jetzt jegliches Maß und Ziel in der Arbeit fehlt.

Der gerechte Mann, der seine Prinzipien über alles stellt, obwohl er daran zu zerbrechen droht.

Der Blendemann, der seine Show abzieht und lügt, daß sich die Balken biegen, weil er sich schon vor den kleinsten Konsequenzen seines Tuns fürchtet.

Der Muttermann, der mit 45 Jahren im Bett seiner Mutter schläft und die Umstrukturierung in seiner Firma nicht verkraftet.

Der unsichere Mann, der schon bei kleinsten Einwänden und Bedenken seine eigene Meinung revidiert und anderen recht gibt und noch nie etwas anderes gesagt hat.

Der unechte Mann, der fast vor Aggressionen zu platzen droht und trotzdem lächelnd vorgibt, daß alles in bester Ordnung sei.

Der Frauenmann, der seiner Frau die Verantwortung für sein Wohlbefinden überläßt, der keinen Schritt ohne sie tut und ihr dies auch nicht erlaubt.

Der einsame Mann, der außer an seinem Arbeitsplatz keine Beziehungen hat und manchmal in der Firma übernachtet.

Der konkurrierende Mann, der alle anderen Männer als Bedrohung empfindet und seine Brutalität ihnen und sich selbst gegenüber als eine wichtige männliche Eigenschaft begreift.

Der machtgeile Mann, der alles seiner Karriere unterordnet und sich und seinem Umfeld alles abverlangt.

Der entwurzelte Mann, der in den letzten 15 Jahren 20mal umgezogen ist und sich zum Weltenbürger erklärt.

Der gebrochene Mann, der durch den Verlust seines Arbeitsplatzes alles verlor und jetzt völlig allein dasteht.

Der eindimensionale Mann, der nur seine eigene Meinung gelten läßt und alles andere ignoriert.

Der Krisenmann, der von der einen Beziehungskatastrophe in die nächste stolpert und denkt, er sei ein Lebenskünstler.

Der überforderte Mann, der seinem Arbeitsgebiet nicht gewachsen ist und seine Kollegen und die organisatorischen Umstände dafür verantwortlich macht.

Der mutige Mann, der sich in der Beratung oder wo auch immer seinen Lebensthemen stellt, obwohl er keine Idee und kein Vorbild hat, wie was in welche Richtung gehen soll, und der trotzdem dieses für ihn fremde Land betritt.

Indem ich diese Männer nicht als krank, sondern als Männer mit einem besonderen Thema definiere, wird es möglich, mit ihnen an ihrem Thema zu arbeiten und Alternativen und Lösungen zu finden.

Diese Männer haben alle im Lauf ihres Lebens gelernt, wie ein Mann zu sein hat und es hat lange Jahre auch gut funktioniert. Alle hatten Lebens- und Überlebensrezepte, die lange Zeit äußerst effizient und erfolgreich waren, und zu denen sie jetzt durch die Extremsituation Krankheit Neues hinzulernen müssen. Allerdings sind für Männer in diesen Situationen einige Fallstricke eingebaut, die das Lernen enorm erschweren oder sogar unmöglich machen. Diese Regeln, die teilweise - äußerst banal, aber höchst wirksam sind, kennt wohl fast jeder Mann, und sie sind mehr oder weniger verinnerlicht. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Allgemeingültigkeit folgen hier einige davon:

- Ein Mann muß funktionieren und eine Familie versorgen können.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Ein Mann kann immer.
- Ein Mann hat keine Probleme.
- Falls er doch Probleme hat, dann löst er diese selbst, er braucht keine Hilfe.
- Ein Mann geht voran.
- Ein Mann kennt keine Angst.
- Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.
- Ein Mann ein Wort.
- Lieber kurz und heftig als lang und langweilig.

Falls er gegen diese oder noch andere Regeln verstößt, muß er aufpassen, daß er nicht für schwul oder für weiblich gehalten wird. Das wäre so ziemlich das Schlimmste, was einem Mann passieren kann und würde unweigerlich mit der Höchststrafe: dem Ausstoß aus der Männergesellschaft bestraft. Also gilt es unter Berücksichtigung dieser Regeln und Wahrung seines Gesichtes ein Beratungssetting zu finden.

Beratung für Männer ist anders

Männer, die zum Männerbüro kommen, haben mindestens teilweise diese einengenden und entwicklungsfeindlichen Vorgaben in Frage gestellt oder überwunden, machen aber unter der Gesamtzahl der Männer nur einen geringen Prozentsatz aus. Außerdem ist Abitur oder sogar ein Hochschulstudium geradezu Voraussetzung für eine Kooperation mit dem Männerbüro, nur wenige andere Männer nehmen das Angebot des Männerbüros an. Das sonst übliche Beratungssetting ist aus meiner Sicht überwiegend weiblich geprägt und erwartet von den Männern Dinge, die sie schlichtweg überfordern. Nur wenige Männer haben es zum Beispiel gelernt, ihre Gefühle oder die Warnsignale ihres Körpers detailliert wahrzunehmen, auch fehlt ihnen häufig die Sprache dafür, und sie verstehen gar nicht, was der Berater eigentlich will. Häufig fehlt ihnen auch der Wunsch und der Wille zur Veränderung.

Männer müssen in der Beratung dort abgeholt werden, wo sie selbst stehen, und das beginnt meistens mit ganz praktischen Dingen. Das Regeln, Abchecken, Planen sind Stärken, mit denen sich auch eine Beratungsbeziehung beginnen läßt. In sich hineinhören, auf Gefühle achten, intuitiv vorgehen verschreckt sie mehr, als es ihnen nützt. Solche für sie fremden Verhaltensweisen bzw. Fähigkeiten müssen sie erst mit sehr viel Disziplin erlernen. Klar strukturierte Beratungsangebote geben ihnen Halt und Orientierung und ermöglichen einen angstfreieren Beziehungsaufbau, über den sich dann auch andere Lernerfahrungen transportieren lassen. Sie benötigen Übungsfelder mit Männern z.B. in Gruppen, in Freundschaften, um sich folgenden Herausforderungen zu stellen:

- Männer üben, in Kontakt mit ihrem Innenleben zu kommen, sie üben, ihre Gefühle zu spüren, sie auszudrücken und in Handlung umzusetzen. Sie werden zu innenverbundenen Männern.
- Männer üben ganzheitliches Denken und Handeln. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung zu begreifen und die Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Sie üben die Konsequenzen ihres Handelns bis zum Ende zu durchdenken.

- Männer überprüfen ihre Wertehierarchie und machen sich z.B. auf die Suche nach der Balance zwischen Gesundheit und bedingungslosem Funktionieren.
- Männer lernen, zuerst sich und erst dann den Frauen zu gefallen. Sie überprüfen für sich die Gültigkeit und Sinnhaftigkeit vieler Männerlebensregeln und gestalten sie neu.
- Männer legen ihre Angst vor anderen Männern ab und begreifen sie nicht nur als Konkurrenten, sondern als Wachstums-Chance und Weggefährten. Sie lernen zu kooperieren anstatt zu konkurrieren. Sie begründen Männerfreundschaften.
- Männer üben ihre Teamfähigkeit, sowohl unter Männern als auch unter Frauen und in gemischtgeschlechtlichen Teams, ohne aufgrund ihres Geschlechts eine Führungsrolle zu beanspruchen.
- Männer nehmen sich Zeit und Geduld für ihr Mannsein und begreifen es als ein wertvolles Gut. Sie schaffen sich Freiräume dafür und integrieren diese als festen Bestandteil in ihren Alltag.
- Männer üben, sich als Teil eines Ganzen zu begreifen und setzen sich mit ihrer Spiritualität auseinander.

Zur Vermittlung dieser Lernerfahrungen ist eine wertschätzende, einfühlsame Grundhaltung sinnvoll, aus der heraus wohlwollende Konfrontation und ehrliche Kritik neue Orientierung ermöglicht. Männer sind vertraut mit Konfrontation und Kritik und fühlen sich dadurch ernstgenommen und nehmen ihr Gegenüber ernst. Nur wenn der Berater sich in der Beratung auch in seiner Männlichkeit zeigt, vermittelt er Sicherheit und ermöglicht ein Sich-Einlassen.

Als Tools benutze ich in die Beratungsgespräche eingeflochtene Wahrnehmungsübungen, Atemübungen, Spürübungen, systemische Fragen, Skulpturen usw. Ich bin um eine für Männer vertraute Sprache bemüht, vermeide psychosoziale Redewendungen und bevorzuge strukturierte Vorgehensweisen. Gerne beziehe ich auch das Umfeld als Spiegel und als Lernfeld mit ein. Vor allem aber habe ich viel Zeit, denn Männerarbeit braucht viel Geduld. Meine Versuche, Männer in männliche Lernfelder wie zum Beispiel in die des Männerbüros zu vermitteln, haben bisher keine großen Erfolge gezeigt. Offensichtlich gibt es bei diesem direkten Weg zum Thema Mann zu viele Ängste und Vorbehalte, um für die meisten Männer gangbar zu sein. Männer bevorzugen, da sie zumindest den Schein wahren wollen, keine Probleme zu haben, indirekte Zugangsweisen wie zum Beispiel über das Thema Arbeit. Der Wille zur Veränderung kann durch eine Krankheit oder durch eine andere Lebenskrise angestoßen werden, der dann auf viele unterschiedliche Lebensbereiche ausstrahlen kann.

Das Fazit meiner Überlegungen ist, daß der innenverbundene Mann mehr Chancen hat, das Geschenk der Gesundheit und des hohen Lebensalters zu erhalten. Die Männerarbeit und damit männerspezifische Betrachtungs- und Vorgehensweisen in der Beratung können das Zünglein an der Waage zu mehr Männergesundheit sein. Dafür ist es notwendig, die Männergesundheit in den unterschiedlichsten Lebensbezügen verstärkt ins Visier zu nehmen und die Krankheit als eine Chance, als Stein des Anstoßes zu nutzen.

Kontaktadresse

Bruno Braun, Sozialarbeiter, Männerberater
 Schumannstrasse 11
 76185 Karlsruhe
 Tel. +49-721-9576128, Fax +49-721-9554902
 E-Mail braun@sip-net.de

www.maennerbuero-karlsruhe.de