



Mannsein ist
anspruchsvoll
geworden.

Mannsein ist für viele Männer kompliziert geworden. Sie hadern mit den verschiedenen Ansprüchen, die an sie gestellt werden. Männerpsychologe Markus Theunert erklärt die Tücken moderner Männlichkeit – und welche Unterstützung sich Männer aus ihrem Umfeld wünschen.

Autor: Fabio Lüdi, Bilder: Silaz Zindel

HERR THEUNERT, WIE GEHT ES DEN MÄNNERN?

Das ist gar nicht so einfach zu sagen. Aus der praktischen Erfahrung sind wir auf der sicheren Seite, wenn wir feststellen: Mannsein ist anspruchsvoll geworden, weil auch Männer extrem widersprüchliche Anforderungen unter einen Hut bringen müssen. Hart, stark und leistungsfähig wie eh und je sollen sie sein, gleichzeitig aber auch weich, einfühlsam und häuslich engagiert. Das geht weder zeitlich noch energetisch auf. Trotzdem versuchen viele das Unmögliche – und stehen entsprechend unter Druck.

WIE GEHEN SIE DAMIT UM?

Viele Männer reiben sich auf im Versuch, allen Ansprüchen von aussen genügen zu wollen – und vernachlässigen dabei sich selbst. Es ist aber wichtig, sich bewusst Zeit zu nehmen für sich, seine Freunde und Hobbies, gerade auch in der anspruchsvollen Familienphase. Das ist auch für die Burnout-Prävention entscheidend.

WELCHE KLAGEN HÖREN SIE BESONDERS OFT, WAS BESCHÄFTIGT DIE MÄNNER?

Insgesamt begegnen uns viel Verunsicherung und auch Wut, das Gefühl «Egal, wie ich es mache, es ist nicht recht». Viele Männer sind aufgerieben zwischen den Ansprüchen von aussen und ihren inneren Wünschen und Sehnsüchten. Das zieht sich

durch alle Lebensbereiche. Besonders auch in der Liebe und Sexualität sehen wir viel Orientierungslosigkeit. Muss ich jetzt einfühlsam und kuschelig sein, oder durchsetzungsstark und selbstbewusst?

UND?

Wir vermitteln, dass das Glück nicht im Entweder-Oder liegt. Freiheit und Selbstwirksamkeit gibt es letztlich erst dann, wenn Männer sich und ihr Gegenüber gut spüren können, um einfach situationsgerecht handeln zu können.

FÜHLEN SICH MÄNNER MIT IHREN PROBLEMEN ERNST GENOMMEN?

Nein. Die Gesellschaft ist nun mal – noch – nicht wirklich bereit, das historisch privilegierte Geschlecht dafür zu bedauern, dass es seine Privilegien abgeben muss. Das ist natürlich verständlich. Trotzdem wünschte ich mir manchmal etwas mehr Empathie, die aus der Einsicht wächst: Männer leiden trotz allem Profit im, am und unter dem Patriarchat.

WIE SIEHT DENN MÄNNLICHKEIT JENSEITS DES PATRIARCHATS AUS?

In meinem Buch «Jungs, wir schaffen das» schlage ich einen Kompass für zeitgemässes Mannsein vor. Dabei geht es mir nicht darum, den neuen «neuen Mann» zu definieren. Denn damit würde ja bloss das alte Korsett durch ein neues ersetzt. →

Vielmehr geht es um die Frage: Welche zentralen Lebenskompetenzen brauche ich, um den eigenen Emanzipations- und Entwicklungsweg zu finden?

SAGEN SIE ES UNS.

Aus den Erkenntnissen der Geschlechterforschung und den Erfahrungen der Männerarbeit leite ich drei Schlüsselkompetenzen her: Die Fähigkeit, für sich zu sorgen; die Fähigkeit, sich und andere zu begrenzen; die Fähigkeit, sich hinzugeben und Horizonte jenseits des Altbekannten auszuloten. Eine solche Entwicklungsperspektive ist aber natürlich weit davon entfernt, wie im Mainstream «Männlichkeit» verhandelt wird. Da dominiert die Problem- und Defizitbeschreibung. Es gibt noch kaum eine Diskussion, wie es gelingen könnte, jenseits patriarchaler Selbstzurichtung gern und fair Mann zu sein.

WER BESTIMMT, WER ODER WAS MÄNNLICH IST?

Das ist ein komplexer Prozess. Für die allermeisten Männer ist aber die gleichgeschlechtliche Peer-group (Gruppe von Menschen, die ähnliche Inte-

ressen, Altersgruppen oder soziale Merkmale teilen und oft einen starken Einfluss aufeinander ausüben) der Massstab. Man(n) will dazugehören und Anerkennung finden unter anderen Männern. Daran ist auch grundsätzlich nichts auszusetzen. Das Problem entsteht dort, wo in Jungs- und Männergruppen Verhalten eingefordert wird, das wenig gesundheits- und entwicklungsförderlich ist.

Männer leiden trotz allem Profit im, am und unter dem Patriarchat.

Beispielsweise ist es für die Persönlichkeitsentwicklung echt hinderlich, Gefühle unterdrücken zu müssen – insbesondere Gefühle von Schwäche, Verletzlichkeit oder Ohnmacht. Das ist aber nach wie vor Teil des Anforderungskatalogs, dem die meisten Jungs und Männer genügen wollen. →



WO TRETEN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG BEI MÄNNERN AUF?

Den schmerzhaftesten Unterschied sehe ich bei Trennung und Scheidung. Da wird den Männern schnell vorgeworfen, dass sie sich im Beruf selbst verwirklicht haben, statt sich um die Kinder zu kümmern. Das steht oft in krasssem Kontrast zum Erleben der Männer, die ihr berufliches Engagement ganz klar als Arbeit für die Familie wahrgenommen haben. Für sie ist es tief kränkend, wenn nicht gesehen wird, mit wie viel Druck und Frust sie umgehen mussten oder müssen, um der Familie materielle Sicherheit zu ermöglichen.

WELCHE ART DER UNTERSTÜTZUNG AUS IHREM UMFELD, ETWA VON DER PARTNERIN, WÜNSCHEN SICH MÄNNER, DIE MIT DEM MANNSEIN HADERN?

Offenheit! Viele Männer trauen sich gar nicht, ihren Liebsten gegenüber zuzugeben, dass sie mit ihrem Mannsein hadern. Lieber beißen sie auf die Zähne, statt sich Unterstützung zu suchen. Auch das ist verständlich. Es ist auch für viele Frauen eine Herausforderung, damit umzugehen, wenn der Mann plötzlich nicht mehr Fels in der Brandung sein will.

«Echte Kerle» sind verletzend – echte Männer sind verletzlich.

Logisch, auch Frauen müssen aus widersprüchlichen Anforderungen herauswachsen. Einerseits wünscht sich eine Mehrheit emotional zugängliche und verletzbare Männer – andererseits müssen auch sie sich ein Stück weit neu erfinden, wenn der Wunsch dann wirklich in Erfüllung geht.

WAS RATEN SIE MÄNNERN, DIE HEUTE ORIENTIERUNG SUCHEN?

Sich mit anderen Männern auszutauschen! Das ehrliche Gespräch unter Männern führt nämlich zwangsläufig zur Einsicht: Ich bin nicht der Einzige, der zweifelt und hadert – allen anderen geht es genauso! Das entlastet bereits enorm. Nach Jahrzehnten in der Männerarbeit würde ich sogar die Behauptung wagen: Je mehr ein Mann die Fassade gestählter Männlichkeit aufrechterhalten muss, umso grösser seine innere Unsicherheit. Oder wie ich es neulich in einem Instagram-Post las: «Echte Kerle» sind verletzend – echte Männer sind verletzlich.

ZUR PERSON

Markus Theunert ist ein Schweizer Männerpsychologe und gilt als einer der prononciertesten Stimmen der progressiven Männerbewegung im deutschsprachigen Raum. Nachdem er von 2005 bis 2015 bereits Gründungspräsident des Dachverbands Schweizer Männer- und Väterorganisationen männer.ch war, amtiert er heute als dessen Gesamtleiter. Theunert war unter anderem auch Mitglied der Eidgenössischen Kommission für Frauenfragen und wirkte 2012 kurz als erster Männerbeauftragter des Kantons Zürich. Zuletzt publizierte er mit «Jungs, wir schaffen das» einen «Kompass für zeitgemässes Mannsein».

ANZEIGE

WELEDA

Schluss mit dünnem Haar

Hot on TikTok

NEU

WELEDA ROSMARIN REVITALISING SHAMPOO

WELEDA ROSMARIN REVITALISING CONDITIONER

WELEDA HYALURON

WELEDA

65% bestätigen: KRÄFTIGERES HAAR*

* Anwendungsstudie mit Haar Tonikum, 31 Teilnehmer*innen, tägliche Anwendung, 6 Monate

