

**SGGPsy**

**SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE  
SOCIETE SUISSE DE PSYCHOLOGIE DE LA SANTE**

# **Ich fühle mich wohl als Mann**

## **Was bedeutet psychische Gesundheit für Männer**

Alfred Debrunner, Dr. phil., Psychotherapeut FSP

Psychische Gesundheit zeigt sich im Wohlfühl, das gegenüber Unlust und Stress dominiert. Viele Männer legen, bedingt durch Erziehung und Vorrangstellung im Berufsleben, vor allem viel Wert auf Leistung und Macht. Sie stehen in Gefahr, in ihrer Beziehungsfähigkeit und im Gefühlsleben zu verarmen. Zu ganzheitlichem Leben gehören aber Anspannung **und** Lösung. Beziehungspflege hört nicht bei der Familie und den nächsten Kollegen auf, sondern steht in einem kulturell weiten, ja globalen Rahmen. Sie führt zu Gefühlen der Verbundenheit über die engen Ich-Grenzen hinaus.

Das Wohlbefinden ist Ausdruck von psychischer Gesundheit. Was gehört bei Männern alles dazu?

Das gesunde Wohlfühl beruht schon beim Kind auf körperlicher Funktionslust. Lebenslang bleiben die Pflege der **Körperfunktionen** und entsprechende **Vorsorgeuntersuchungen** wichtig.

Die Bedeutung der Körperfunktionen wird dem Kind sozial vermittelt. Gleichzeitig mit der Beherrschung seines Körpers lernt das Kind die Bedeutung der Körperteile und ihrer Funktionen, insbesondere auch seines Geschlechts. So baut der Knabe eine Vorstellungswelt auf, in der das Individuelle, das typisch Männliche und das Weibliche je seinen Platz hat, und in der er **sich selbst verwirklichen** und seine **Identität** finden und definieren kann.

Je älter ein Knabe wird, desto wichtiger werden ihm seine **Leistungen**: In der Schule die Zeugnisse, die den Zugang zur Berufswelt regeln, im Beruf später die Qualifikationen, die den Weg zur Karriere öffnen. Durch Anstrengung und Leistung verwirklicht er eigene **Begabungen**. Aber Knaben meinen oft, sie müssten in jeder Beziehung „ihren Mann stellen“, hart sein, sich durchsetzen, in Konkurrenz überlegen sein, keine Angst zeigen.

Einseitige Ausrichtung des Lebens auf Leistung und Härte ist eine Sackgasse.

Die an Leistung orientierte Haltung führt zuerst zu Ueberheblichkeit, Machtgier und Konkurrenzkampf, auf die Länge zu Selbstüberforderung, Stress, womöglich auch zu Minderwertigkeitsgefühlen oder einem Zusammenbruch.

Der auf Leistung abzielende Eifer und die Anstrengung an sich sind nicht schlecht; aber sie sind nur die Hälfte eines ganzheitlichen Lebens. Eifer, Anstrengung und Leistung führen zu einem Höhepunkt der Befriedigung, der die Voraussetzung für die folgende Phase des Lebensvollzugs ist:

In jedem organischen Lebensvorgang sind zwei Phasen zu beobachten: Nach der Anspannung und Leistung folgt die Lösung, die **Entspannung**. Dazu gehören auch im weiteren Sinne das Ruhen und Kraftschöpfen, das besinnliche Zurückschauen und das Feiern.

Die Beachtung des **Zyklus von Spannung und Lösung** führt zum Wohlbefinden, z.B. in sexuellen Beziehungen, aber auch im Alltag von Freizeit und Beruf.

Der „typisch männlich“ genannten, einseitig auf Erektion, Penetration und Orgasmus eingestellten Sexualität fehlen die Dimensionen der Zärtlichkeit, stillen Zweisamkeit und gelösten Hingabe; hingegen imponiert sie durch ihre Aggressivität und Macht. Allerdings macht das allein nicht glücklich.

Aehnlich ist die Wirkung der einseitigen Leistungseinstellung im Berufsleben: Der auf **Gewinnmaximierung und Konkurrenzkampf** eingestellte Berufskollege macht zwar Eindruck und entspricht äusserlich dem Anforderungsprofil der

globalisierten Wirtschaft; er setzt sich durch und hat Macht; aber nimmt er sich auch Zeit für wirklich freundschaftliche Beziehungen?

Ich fühle mich nur wohl als Mann, wenn ich **die Verführung durch Leistung und Macht durchschauen** kann und mich an den wirklich lebenswerten Bedürfnissen zu orientieren beginne.

Auf die Länge ist das soziale Beziehungsnetz ebenso wichtig, wie die individuelle Leistung.

Beziehungspflege baut der Vereinsamung im Alter vor, soll aber das ganze Leben begleiten. Sie beruht auf **Empfindungsfähigkeit, dem Ausdruck von Gefühlen in der Selbstdarstellung, der Einfühlung und dem Verständnis für andere**, d.h. auf Eigenschaften, die sich Männer im Druck des Berufsalltags oft abgewöhnen. Es sind genau jene Eigenschaften des Gemütes, die sich in der Musse, beim Loslassen, Entspannen und Feiern entfalten.

Als Berufsmann muss ich mich fragen, wie stark ich jene Gemütseigenschaften einsetze.

Emanzipation als Mann bedeutet, die Gefahren der gesellschaftlichen Leistungszwänge zu durchschauen, und als Gegenreaktion die emotionale Intelligenz, die sozialen Gefühle in Beziehungen zu pflegen.

Traditionell „typisch männliche“ **Beziehungspflege** gerät **in ihrer unreifen Form** leicht auf die Abwege der Saufbrüderschaft und **Kumpanei unter Gleichgesinnten**. Mag der emotionale Kontakt in der engeren Gruppe, vor allem gegenüber dem Anführer, noch spielen, ist er doch nach aussen, gegenüber den anderen, Fremden, eingeschränkt. Einseitige Leistungsorientierung unterstützt **hierarchisches und faschistoides Sozialverhalten**. Um die Gruppenzugehörigkeit zu verstärken, werden die Fremden und die sozial Schwachen abgewertet. Solidarität und Verantwortungsgefühl hören an der Gruppengrenze auf. Die eigene Macht wird zur Unterdrückung der anderen missbraucht.

**Beziehungspflege in ihrer reifen Form** beginnt mit der Erkenntnis der eigenen faschistoiden Neigungen und deren Ungerechtigkeit. Sie sprengt die Begrenzung durch die engere Bezugsgruppe und entwickelt **Interesse, Solidarität und Verantwortung für das Andere**, die Fremden und sozial Schwächeren.

Beziehungspflege soll nicht im kleinen Raum stehen bleiben, sondern über die Grenzen hinaus wirken; denn Verständnis und Einfühlung sprengen den engen Rahmen der Anpassung an die gesellschaftlichen Normen.

**Psychische Gesundheit und seelisches Wohlbefinden** hängen zusammen mit den **körperlichen Funktionen** und wie wir sie empfinden, ferner mit unseren **Leistungen**, in denen Begabungen realisiert werden, schliesslich auch mit den **sozialen Beziehungen** und wie wir sie gestalten.

Für das Gefühl der **Selbstverwirklichung** sind gewiss Situationen wichtig, in denen ich aus meinen eigenen Ressourcen eine Leistung für andere erbringe, aber auch das Gefühl von **Zugehörigkeit und Begeisterung** für eine gemeinsame Sache, das sich in entspannten Situationen der Hingabe entfalten kann.

Diese das Individuum transzendierenden Gefühle bilden den Rahmen des Mannseins; denn Männer sind immer in Gefahr, sich mit dem Stolz auf ihre Leistungsfähigkeit und Macht zu begnügen.

## **Männerliteratur**

Badinter Elisabeth: Die Identität des Mannes, München 1993

Benard Cheryl, E. Schläffer: Sagt uns, wo die Männer sind, Rowohlt 1991

Bly Robert: Eisenhans, München 1991

Brenner Gerd, F. Grubauer (Hrsg.): Typisch Mädchen? Typisch Junge?  
Weinheim 1991

Gray John: Männer sind anders, Frauen auch. München 1992

Keen Sam: Feuer im Bauch, Ulm 1993

Schnack Dieter, R. Neutzling: Kleine Helden in Not, Rowohlt 1990

Wieck Wilfried: Männer lassen lieben, Stuttgart 1987

männer.be - die neuste Männerzeitschrift des MUMM (Männer Unterwegs Mit Männern), Hubelmattstr. 46, 3000 Bern 21



