

In jedem Mann ist ein Kind, das gehört werden möchte

Vortrag auf der 2. Tagung
der Sektion „Männliche Identität in Psychotherapie und Gesellschaft“ der DGAPT
„Männer in therapeutischen Beziehungen“
24. bis 26. September 2004

Lieber Jörg,
liebe Männer.

Wir haben uns zu dieser Tagung versammelt, weil wir uns über das Spezifische des Mannseins verständigen wollen. Wir fokussieren dabei auf die therapeutische Beziehung. Aber letztlich ist es das Mannsein generell, was wir in den Blick zu nehmen versuchen.

Zunächst also erst einmal: Ich bin gern ein Mann!
Mannsein hat für mich mit Stärke zu tun, mit Schöpferkraft und einer bestimmten Art des Weltverstehens.

Ich schaffe gern. Ich habe Lust, schöpferisch tätig zu sein. Arbeit ist mir vielleicht manchmal, in speziellen Situationen eine Last. Aber grundsätzlich arbeite ich gern. Wer mich kennt, weiß ja, dass ich über meine Arbeit in der Beratungsstelle hinaus sehr gern noch andere Betätigungsfelder habe. Paarberatungen, Workshops, wissenschaftliche Arbeit und anderes mehr. Mir macht das Spaß, es ist Teil meiner Lust zu Leben.
Das einzige Problem, das ich habe, ist die Begrenzung dieser Lust. Mir fällt es schwer, meine zeitlichen und körperlichen Grenzen anzuerkennen. Denn zugleich spüre ich meine schöpferische Kraft und die strebt nach Verwirklichung.

Der Männerbewegungs-Aktivist Richard Rohr schrieb einmal, dass es ein Grundprinzip des Männlichen sei, den Samen zu streuen. Und er meinte damit – vom Sexuellen ausgehend – dass Männer schöpferisch sein wollen, dass sie ihre Spur auf Erden hinterlassen wollen.
Ich kann das wirklich bestätigen! Mein Mannsein äußert sich in meiner schaffenden Kraft.

Schaffende Kraft heißt dabei nicht nur die Arbeit selbst. Auch Familienvater zu sein, ist schöpferisches Tätigsein. Die Vaterkraft ist ein wichtiger Teil des Mannseins. Dazu gehört die triangulierende Kraft des frühen Vaters ebenso wie das Strukturieren, Begrenzen und Hinausführen der heranwachsenden bis pubertierenden Kinder in den späteren Jahren.
Und ich gestehe, auch das macht mir Spaß. Ich war 22 als ich erstmals Vater wurde, jetzt, mit 43, ist das Wesentlichste geschafft. Ich bin froh, nicht mehr so sehr von Familie in Anspruch genommen zu werden. Aber ich möchte diese Jahre nicht missen. Es war eine intensive Zeit und meine Kinder sind mir bis heute emotional sehr nahe. Auch meine Vaterkraft bestimmte und bestimmt mein Mannsein.

Natürlich kann ich nicht nur schöpferisch tätig sein. Wir wissen ja um die Gefahr, die das beinhaltet. Arbeiten bis zur Erschöpfung, bis in die Krankheit, den Herzinfarkt, bis ins Grab. So sehr also Arbeit und schöpferisches Tätigsein zum Männerleben gehört, so wichtig ist es, Ruhepole zu haben. Auch Genuss gehört zum Männerleben!

Damit habe ich schon mehr Probleme. Mir ist in meiner Sozialisation keine Kultur des Genusses beigebracht worden. Essen spielte zwar in meiner Ursprungsfamilie eine wichtige Rolle, aber es war zu sehr bestimmt von der Hungerzeit nach dem zweiten Weltkrieg, die meine Eltern durchgemacht hatten. Es gab immer zu viel zu essen und es hatte immer untergründig einen „existentiellen Tatsch“. Der Genuss blieb auf der Strecke. Und genussvolles Faulsein gab es ebensowenig wie erotisches Knistern zwischen meinen Eltern.

Ich bin also mühsam dabei, mir eine Kultur des Genusses zu entwickeln. Ich brauche das als Ausgleich zu meiner schöpferischen Kraft. Er ist aber auch eine Lust in sich. Ich bin froh, da zunehmend von anderen Männern zu lernen. Als Beispiele möchte ich hier nennen: Die Kunst des Whisky-Genusses, die ich bei Dir, Ekbert, kennengelernt habe. Der Weingenuss, an den mich meine Dresdner Freunde herangeführt haben. Oder die bittere Schokolade, die nur dann wirklich gut ist, wenn sie mindestens 70 % Kakao-Gehalt hat – wie ich von Ihnen erfuhr, Herr Maaz. Und – um das nicht unerwähnt zu lassen – Genuss ist selbstverständlich auch Sexualität. Benutzen und Sich-Benutzen-Lassen, Schwelgen, Fordern, Gewähren. In diesem Sinne ist meine Partnerschaft nicht nur ein schöpferischer Ort, sondern auch ein Lernfeld des Genießens.

Diese beiden Seiten: Schöpferisch sein und genießen können, sind die Grundpfeiler des Mannseins. Das mag für Frauen in ihrem Frausein ebenso zutreffen, auch wenn es da vielleicht im Konkreten unterschiedliche Gewichtungen und Ausgestaltungen geben mag. Aber es ist nicht die Absicht meiner Ausführungen, diesen Gedanken zu folgen. Es geht um die Frage, was Mannsein ausmacht. Und da habe ich als allererstes die Antwort: Schöpferische Kraft und Genuss. Dies gilt es für sich und in Beziehungen zu entwickeln und in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Das sollte das Ziel der eigenen männlichen Entwicklung wie therapeutischer Hilfe sein. Also Männer dazu befähigen, schöpferisch zu sein und genießen zu können.

Wenn dies nur so einfach wäre ...

In meinen Ausführungen – so richtig ich sie auch finde – gibt es eine Gefahr. Es ist die Gefahr männlicher Überschätzung. Wenn ich glaube, ich werde es schon hinbekommen, wenn ich mich nur richtig anstrenge, dann stehe ich in der Gefahr, mich zu überschätzen und mich nicht ganz zu sehen.

Was fehlt, ist die Tatsache, dass wir eben nicht nur auf der erwachsenen Ebene fühlen, denken und handeln. Wir tragen auch ein Kind in uns, das wahrgenommen werden sollte. Wenn es also darum geht, schöpferisch tätig zu sein und genießen zu können, dann muss dieses Kind quasi mitgenommen und beachtet werden.

Das ist unter uns tiefenpsychologisch geschulten Männern an sich nichts neues. Wir wissen, dass jeder Mensch in frühester Kindheit massive Traumatisierungen erfahren hat, die ihn für den Rest des Lebens prägen. Wir wissen, dass die Probleme, mit denen die Patienten in die psychotherapeutische Praxis kommen, genau hier ihre Ursache haben. Es ist daher sinnvoll, die frühe Kindheit zur Sprache bzw. emotional zum Ausdruck zu bringen.

Aber meine Überlegungen gehen darüber hinaus. Mir geht es darum, nicht nur die frühen Traumatisierungen aufzudecken und die Zusammenhänge zum heutigen Verhalten zu erkennen, um somit neue Freiheiten des Handelns zu ermöglichen. Mir geht es auch um die Tatsache, dass wir trotz aller Bemühungen dieses Kind in uns nie loswerden. Dieses Kind möchte wahrgenommen werden – und zwar von uns und immer wieder.

Herr Maaz hat im Zusammenhang mit der Darstellung des Lilithkomplexes die Formen der falschen Mütterlichkeit beschrieben. Das sind:

1. Die Mutterbedrohung. Hier erlebt das Kind die Aufforderung: „Du sollst nicht sein!“
2. Den Muttermangel, dessen Handlungsanweisung an das Kind lautet: „Lass mich in Ruhe!“
3. Und schließlich die Muttervergiftung, deren Satz an das Kind lautet: „Sei für meine Bedürfnisse da!“

Es ist davon auszugehen, dass jeder diese drei Formen in unterschiedlichen Gewichtungen erleben musste. Und somit sind wir – jeder halt auf seine Weise – von diesem existentiellen

Erleben geprägt.

Wenn wir also das Kind in uns wahrnehmen, dann müssen wir uns mit der Tatsache auseinandersetzen, dass wir ein bedrohtes und verlassenes Kind zu sehen bekommen, dessen Bedürfnisse einstmals keine Rolle spielten. Es ist ein Kind, das mit Körper und Seele eine heftige Energie abzuhalten hatte – viel zu groß für dieses kleine Wesen. Und dieses Kind tragen wir immer noch in uns. Es ist Teil von uns, auch wenn wir das manchmal so nicht spüren möchten.

Männliche Abwehr heißt dann, dass die schöpferische Energie benutzt wird, sich mit Arbeit zu betäuben, mit Sex innere Spannungen abzubauen, sich mit der Not der anderen zu befassen, und so weiter. Wir wissen das ja alle – nehme ich zumindest an. Aber der gangbare Weg ist eben nicht nur, in Selbsterfahrung oder Therapie frühe Empfindungen zu wecken und punktuell auszuleben. So wichtig das ist, gehört ebenso dazu, das Kind in sich auch im Alltag anzunehmen, es zu spüren und zu trösten.

Es geht mir also um ein Halten der Spannung zwischen einerseits den erwachsenen Bedürfnissen und Aufgaben, von denen ich anfangs sprach, und andererseits dem Kind in uns, das zu hören ist. Ich möchte nicht einer Haltung Wort reden, die sich in Larmoyanz ergeht. Nichts entbindet uns von unserer erwachsenen Verantwortung. Aber gerade um sie wahrnehmen zu können, um uns nicht in blindem Aktionismus zu verlieren, ist es wesentlich, den Kontakt zum Kind in uns zu halten.

Dieses Frühjahr kam ein Paar zu meiner Frau und mir in die Beratung. Es stellte sich bald heraus, dass die Frau die Beziehung verlassen wollte. Der Mann wollte sich jedoch damit nicht abfinden und versuchte, sie mit allen Mitteln vom Bleiben zu überzeugen. Vor allem sagte er, dass sie einen Fehler mache und nicht recht bedenke, was sie tut. Sie solle doch zur Vernunft kommen. Er weigerte sich dabei, seine eigene Not auch nur ansatzweise wahrzunehmen. Wirklich gerührt war er erst, als die Sprache auf ihre Kinder kam. Er meinte, dass er vor allem ihnen die Trennung ersparen möchte.

Auf Nachfrage stellte sich heraus, dass er selbst durch die Trennung seiner Eltern – wie er es sagte – den Vater verloren hatte und er lange darunter litt. Es offenbart sich hier also der Versuch, über die eigenen Kinder das alte Kind in sich zu spüren und Wunden zu heilen. Wir wissen jedoch, dass solche stellvertretenden Einsetzungen an die Stelle des Kindes in sich nicht gut sind. Er missbraucht damit seine Kinder, indem er sie mit dem eigenen Elend überfrachtet. Und er hilft sich damit auch nicht, es mag ihm maximal für den Augenblick gut tun, mit den Tränen ein wenig Druck abgelassen zu haben.

Doch es scheint mir typisch für die Haltung vieler Männer zu sein. Sie wollen scheinbar weniger für sich, aber um so mehr für andere. Da damit das eigene alte Elend ausgeblendet wird, führt dies dann zum Missbrauch der eigenen Kinder, der Partnerin und anderer Menschen. Und letztlich zahlen wir Männer die Verdrängung der eigenen Not auch noch mit dem eigenen frühen Tod.

Begegnung kann dem meiner Meinung nach nur durch das Aufdecken der eigenen frühen Verletzungen werden. Aber – wie gesagt – das einmalige Erkennen reicht nicht. Es geht vielmehr um eine ganz individuelle Alltagskultur, mit der wir das bedrohte, verlassene und vergiftete Kind in uns wahrnehmen, betrauern und trösten – immer und immer wieder.

Ich möchte abschließend zur Illustration ein Lied von Marius Müller Westernhagen spielen, in dem dieses Kind in uns besungen wird. Ich bin mir zwar nicht ganz sicher, ob Westernhagen selbst weiß, was er da singt. Aber ich finde das Lied sehr passend, anrührend und schön.

Marius Müller Westernhagen: Kind von Gestern

Ich bin ein Kind von Gestern / Ich hab mein Herz verkauft
An einen Mann von Morgen / Der war nicht mal getauft

Ich bin ein Kind von Gestern / Verschollen auf dem Meer
Vergessen auf Planeten / Ist schon ne Weile her

Ich leb im Niemandsland / Bin nur mir selbst bekannt
Was von mir übrig blieb / Geht nicht mal durch ein Sieb

Ich bin ein Kind von Gestern / Ich bin zu früh zu spät
Ich werfe keine Schatten / Wenn wirklich nichts mehr geht

Mein Atem ist verbraucht / Hieß meine erste Frau
Mir einen Sohn gebahr / Als sie noch Jungfrau war

Ich bin ein Kind von Gestern / Verkleidet als Prophet
Gepfählt, geteert, gefedert / Bei einer Tasse Tee

Ich bin ein Kind von gestern / In meiner Mutter Kleid
In einem Meer von Tränen / Vertreib ich mir die Zeit