

# Das Gegenüber ist oft nicht der Grund für Streitigkeiten

Serie «Männlichkeit»: 1. Teil, weshalb viele Männer immer wieder über Konflikte stolpern

Die moderne Männlichkeit, zwischen Beziehung, Familie und Beruf – darum geht es in dieser neuen Serie in Zusammenarbeit mit dem Uerzliker Männer-Mentor Werner Streicher. Im ersten Teil dreht sich alles um Konfliktbewältigung.

VON SALOMON SCHNEIDER

2018 sorgte der Film «Manne» von Luzius Wespe für Aufsehen. Seither wird die Frage immer wieder aufgegriffen, was einen Mann eigentlich ausmacht. Immer öfter wird auch von der Männlichkeit in der Krise geschrieben. In dieser Serie wird davon ausgegangen, dass Männer – wie alle Menschen – das Potenzial für alles Menschenmögliche haben. Eine optimale Rolle gibt es nicht und jeder Mann muss seine Rolle selber definieren. Dafür ist jedoch eine Reflexion über Prägung, Gesellschaft und das daraus entstehende Selbstbild nötig. Diese Serie nimmt Leserinnen und Leser mit auf eine Reise in die Welt des Mann-Seins. Etwas, von dem fast alle einen Begriff haben, fast niemand darüber spricht und das viele Männer und ihre Beziehungen zunehmend überfordert.

Nehmen Sie sich an dieser Stelle eine Minute Zeit, schliessen Sie die Augen und überlegen Sie, was für Sie Männlichkeit bedeutet und welche Erwartungen Sie damit verbinden.

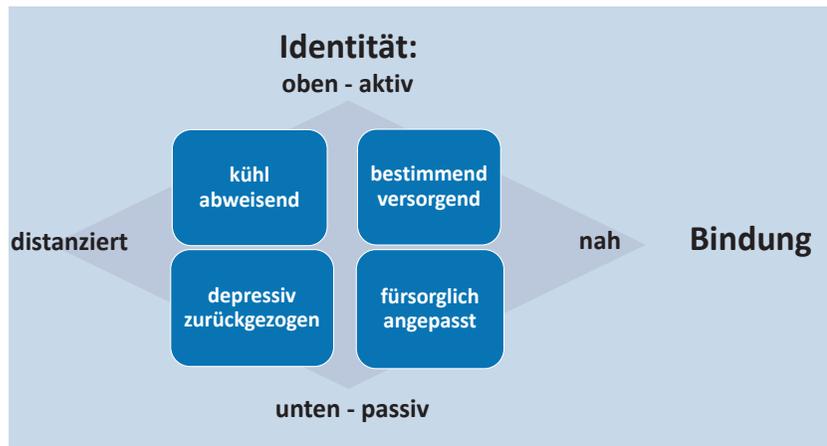
## Scheinbar unerfüllbare Erwartungen

Wie stark viele Menschen mit sich und der Welt hadern, zeigt sich in ihrem Konfliktverhalten. In Konflikten sucht die eine Partei Nähe, die andere Distanz, eine Partei ordnet sich unter, eine dominiert. Konflikte entstehen, wenn jemand seine in der Beziehung übliche Position verlässt. Das klassische Männerbild zeichnet Männer als distanziert und dominant. Dieses Rollenbild hat sich in der

## ZUR SACHE

### Serie «Männlichkeit»

Oft als naturgegeben oder auch als unterdrückend beschrieben und nicht näher analysiert, wird in dieser Serie die moderne Männlichkeit, zwischen Beziehung, Familie und Beruf portraitiert. In Zusammenarbeit mit dem Uerzliker Männer-Mentor Werner Streicher werden nacheinander verschiedene Gründe unter die Lupe genommen, warum viele Männer mit ihrer Rolle in der Gesellschaft hadern. Beim Thema Konfliktbewältigung wird auf die Ursachen von wiederkehrenden Konfliktsituationen eingegangen. Zu Depression/Burnout wird die typisch männliche Depression beleuchtet und es werden Wege aus dem Dilemma gezeigt. Beim Thema Sucht werden die Abwärts-spirale der Perspektivlosigkeit, aber auch die möglichen Wege zum Wiederaufbau des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens beschrieben. Das Missbrauch-Thema wird nicht aus der Perspektive des männlichen Täters, sondern aus der Perspektive des missbrauchten Jungen als Opfer beleuchtet. Letzteres ist immer noch weitgehend tabu. Zum Abschluss der Serie werden mit dem Thema Machtwirkung Auswege aus der «Krise der Männlichkeit» reflektiert. (sals)



Die Funktionsweise von Konflikten als Tanz zwischen Bindung und Identität: Je weiter sich die Konfliktparteien in Richtung der Pole bewegen, desto verhärteter wird die Situation. Wer sich durch Kompromisse lösungsbereit zeigt, wer also Bereitschaft zeigt, Einseitigkeit und Polarisierung aufzugeben, kann den Streit auflösen. (Grafik Werner Streicher)

Realität jedoch spätestens seit den 1960er-Jahren überholt. Der moderne Mann muss sich auch unterordnen können und darf auch weinen. Männermentor Werner Streicher: «Der Spagat zwischen den impliziten Erwartungen der Gesellschaft, dass der Mann dominant und distanziert ist und der expliziten Erwartung, dass er gleichzeitig feinfühlig und empathisch sein muss, führt bei vielen Männern zu einer Verunsicherung, die in eine passive, unterwerfende Rollenauslegung münden kann.»

## Vom dominanten Beschützer zum sensiblen Verstärker

In heterosexuellen Paarbeziehungen führt diese Rollenauslegung oft dazu, dass sich Frauen in die dominant-distanzierte Rolle gedrängt fühlen. Darin sieht Werner Streicher eine der wesentlichen Herausforderungen an moderne Paarbeziehungen: «Viele Paare, die zu mir kommen, haben vertauschte Rollen. Das ist meistens für beide ein Problem. Obwohl beide eine Durchlässigkeit der Rollenbilder suchen, kann diese Umkehrung der Rollenverteilung für Partnerschaften das Ende bedeuten. Viele Frauen wollen jedoch gar nicht dominieren – stattdessen möchten sie ernst genommen und gleichberechtigt behandelt werden.»

Wenn in Beziehungen Rollen getauscht oder unklar ausgelebt werden, kommt es zu Streitigkeiten, die häufig nicht sinnvoll aufgelöst werden können. Die Folge davon ist Angst. Ein Partner distanziert sich, weil er Angst hat zurückgewiesen zu werden. Der andere Partner sucht noch mehr Nähe, weil er Angst hat, den anderen zu verlieren. Je grösser diese Ängste sind, desto stärker wird das Bedürfnis nach noch mehr Distanz oder noch mehr Nähe. Die Angst vor Kontrollverlust löst zudem Kontrollbedürfnisse aus, die sich meistens in Eifersucht zeigen. Missverständnisse fühlen sich dann häufig in eine Opferrolle gedrängt und schämen sich dafür, unterwerfen sich noch mehr und fühlen sich ohnmächtig.»

## Emanzipation braucht Konflikte

Was in vielen Partnerschaften vergessen geht, ist, dass sie das Nachfolgemodell der Herkunftsfamilie mit den Eltern ist. Während der sexuellen Entwicklung muss es deshalb zur Ablösung von den Eltern kommen, um die Bereitschaft für eine neue Primärbeziehung zu schaffen. Dieser Prozess läuft aber oft nicht reibungslos ab. Werner Streicher: «Es

sind aber nicht immer die Eltern, die ihre Kinder von der Ablösung abhalten und die Emanzipation verhindern. Oft können sich auch Kinder nicht von ihren Eltern lösen, vor allem wenn diese über die Massen liebevoll und unter dem Deckmantel der Fürsorge handeln.

Voraussetzung für eine gelingende Emanzipation ist Vertrauen der Kinder in sich selbst und ebenso das Vertrauen der Eltern in ihre Kinder, dass diese gut auf sich selber aufpassen können. Nur so können die Voraussetzungen für erwachsene Eltern-Kind-Beziehungen und damit auch für erwachsene Paarbeziehungen geschaffen werden. Wenn sich ein Teil jedoch der Emanzipation verwehrt, entstehen Konflikte, die es dann auszutragen gilt.»

## Effiziente Konfliktlösung

Damit Konflikte sich auflösen können, braucht es Strategien. Werner Streicher erläutert: «In den meisten Konflikten liegt ein Schlüssel zur Lösung darin, dass man sich überlegt, was man nicht will – anstatt was man will. Wer weiss, was er oder sie nicht will, hat eine bessere Chance zu erkennen, wer er oder sie sein möchte. Wer beispielsweise Frieden will, kann in einer Situation, in der ihn Emotionen überfluten, schnell übersehen, dass es zunächst darum gehen muss, sich diese Situation bewusst zu machen, sie sachlich zu betrachten, Abstand zu gewinnen, Ruhe einkehren zu lassen, um den Streit lösen zu können. Denn die meisten Menschen sind gefangen in ihren Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen und Glaubenssätzen. Daraus leiten sie dann die Überzeugung ab, sie seien im Recht. Wer in der Beziehung sagt, was er nicht will, findet viel schneller Lösungen.»

## Weitreichende Konsequenzen

Wer nie gelernt hat, Konflikte einvernehmlich zu lösen, anstatt sich zu unterwerfen, zu verleugnen oder zu verbiegen, wird sich immer wieder in polarisierten Situationen wiederfinden. Polarisierung mündet dann auf seiner Endstufe in die Radikalität ein. «Wer häufig in Beziehungen gescheitert ist, neigt dazu, unbewusst das andere Geschlecht abzulehnen und damit einhergehend die umgebende Gesellschaft, die in der Folge für das eigene Unglück verantwortlich gemacht wird», erläutert Werner Streicher und ergänzt: «Die Krise der Männlichkeit leistet so indirekt einen Beitrag zur Radikalisierung der Gesellschaft und damit auch zu

ihrer Polarisierung. Wer sich unterdrückt fühlt, sucht nach einem Ventil, um seine unterdrückte Wut loswerden zu können und neigt dazu, radikal vereinfachten Einstellungen und Führerpersönlichkeiten nachzulaufen. Alleine fühlen sich diese Menschen häufig wertlos, können sich aber von einer Führerpersönlichkeit nach oben ziehen lassen und gemeinsam dann stark sein. Sie verdrängen dabei die Tatsache, dass ihre neuen Anführer und deren Ideologien aus dem Umfeld ebenso grosser Perspektiv- und Ausweglosigkeit kommen.»

## Verzeihen als Schlüssel

Es gibt jedoch auch Alternativen und Lösungsmöglichkeiten. Wer bereit ist, sich mit sich selbst und seiner geschlechtlichen Rolle in Gesellschaft und Partnerschaft auseinanderzusetzen, kann auch eingerostete Verhaltensmuster durchbrechen.

Werner Streicher: «Der Fitness- und Kampfsport-Boom ist ein Zeichen, dass viele Menschen Selbstregulierung suchen. Das ist auch extrem wichtig. Noch wichtiger ist es jedoch, verzeihen zu lernen – den Eltern, den bisherigen Partnerinnen, den eigenen Kindern, den Geschäftspartnern und der Gesellschaft. Wer verzeiht, kann wieder vertrauen und wer sich und anderen vertraut, ist bereit für neue glückliche Beziehungen.»

## PERSÖNLICH

### Der Männer-Mentor

Werner Streicher war ein mutterbezogener Mann, der sich erst mit 38 Jahren, nach der Scheidung von seiner ehemaligen Ehefrau und Mutter seiner drei Kinder von seiner eigenen Mutter gelöst hat. Erst dann konnte er sich auch mit seinem übergriffigen Vater ausöhnen. Nach dieser jahrelang andauernden Sinnkrise hat Werner Streicher sich auf den Weg der Selbstfindung gegeben, ist Change-Manager geworden und arbeitet als Mentor für Männer und Berater für Paare. Sein Ziel ist es, Männer dabei zu unterstützen, ihre unterdrückte Wut in ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Nähe und Distanz und zwischen Dominanz und Anpassung zu überführen.» (sals)