



VITALAKADEMIE

# Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang  
Dipl. Lebens- und Sozialberater



## Männlichkeit in der Krise?

Eine Literaturbetrachtung aus der Gestaltperspektive

Autor:	Skrdla, Helmut
Anschrift	Hernalser Hauptstraße 182/33, A-1170 Wien
Kurs:	Lsbwwh16
Eingereicht am:	31.03.2019

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Männlichkeit in der Krise?“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Wien, am 31. März 2019

---

## Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
2.	Kernaussagen der drei literarischen Werke.....	3
2.1.	„Eisenhans“ von Robert Bly .....	3
2.1.1.	Aufbau und Grundthematik .....	3
2.1.2.	Handlungen des Märchens und die Schlussfolgerungen Blys.....	4
2.1.2.1	Begegnung mit dem wilden Mann und Loslösung von der Mutter .....	4
2.1.2.2	Mentor/Initiator, Abstieg in die „Asche“ und Gewährwerden des „Königs“ .....	4
2.1.2.3	Die Weiblichkeit, der innere Krieger und der eigene Stolz .....	5
2.2.	„König, Krieger, Magier, Liebhaber“ von Robert L. Moore .....	6
2.2.1.	Grundlagen des Buches und Herangehensweise der Autoren .....	6
2.2.2.	Das Konzept Moores am Beispiel des König-Archetypen .....	7
2.2.2.1	Das „göttliche Kind“ .....	7
2.2.2.2	Der „König“ in seiner erwachsenen Vollkommenheit .....	8
2.3.	„No More Mr. Nice Guy“ von Robert Glover .....	9
2.3.1.	Autor und Zielgruppe des Buches .....	9
2.3.2.	Erklärungsmodell und vermutete psychologische Hintergründe .....	10
2.3.3.	Gegenansätze und Entwicklungsschritte .....	10
2.4.	Überschneidungen der Kernaussagen .....	12
2.4.1.	Positive Aggression, Kraft und Potential entdecken.....	12
2.4.2.	Die Eltern lieben und im richtigen Tempo loslassen.....	13
2.4.3.	Die Bedeutung männlicher Mentoren .....	14
2.4.4.	In der Realität leben .....	14
2.4.5.	„Zu wenig Vater“ .....	14
3.	Ableitungen aus der Gestaltberatung.....	15
3.1.	Gewahrsein im Leben, im Hier und Jetzt .....	15
3.2.	Organismische Selbstregulierung im Organismus/Umwelt Feld .....	16
3.3.	Offene Gestalten bzw. „unerledigte Geschäfte“ .....	17
3.4.	Kontaktmodell, Störungen und Hemmungen .....	18
3.4.1.	Die „Gestaltwelle“ .....	19
3.4.2.	Störungen und Hemmungen im Kontakt .....	19
3.4.2.1	Projektion .....	20
3.4.2.2	Introjektion.....	20
3.4.2.3	Deflektion .....	20
3.4.2.4	Retroflektion .....	21
3.4.2.5	Konfluenz.....	21
3.4.2.6	Egotismus .....	21
3.4.3.	Gruppierung der Kontaktstörungen nach Ursache.....	22
3.4.3.1	Fehler in der Wahrnehmung .....	22
3.4.3.2	Unzugänglichkeit des eigenen Aggressionspotentials .....	22
3.4.3.3	Unklare Grenze von Organismus und Umfeld .....	23
3.5.	Zusammenfassung der Gestaltgrundlagen .....	23

4.	Empirische Datensammlung zu heutigen Männerrealitäten .....	24
4.1.	Familiäre Situation im Aufwachsen.....	24
4.2.	Umfeld im Aufwachsen .....	26
4.3.	Freizeitgestaltung und Medienkonsum .....	27
4.4.	Eigene Umfrage zum Reifungsprozess als Mann .....	28
4.4.1.	Zusammensetzung der Teilnehmer.....	28
4.4.2.	Männliche Vorbilder.....	29
4.4.3.	Lebensereignisse der „Mannwerdung“ .....	29
4.4.4.	„Leichtigkeit“ der Mannwerdung und durchschnittliches Alter der Reifung ..	29
4.4.5.	Gewünschte Unterstützung in der Reifung.....	29
4.4.6.	Herausforderungen auf dem Weg zum „erwachsenen Mann“ .....	30
4.4.7.	Ressourcen die geholfen haben .....	30
4.5.	Interviews.....	30
4.5.1.	Interview mit Manuel Harand, Salamanderblut.at .....	30
5.	Zusammenfassung und persönliche Interpretationen.....	34
5.1.	Wahrnehmung, Aggression, Kraft und Potential .....	34
5.2.	Loslassen der Eltern .....	35
5.3.	Der Wunsch nach mehr Vaterpräsenz und Mentoren.....	36
5.4.	Mangel an Initiationsritualen .....	37
6.	Schlussworte und Zukunftsperspektiven .....	38
7.	Literaturnachweis.....	40
8.	Abbildungsverzeichnis.....	43
9.	Tabellenverzeichnis .....	44
10.	Anhang .....	45
10.1.	Umfragetext und Fragebogen zu Kapitel 4.4 .....	45

## 1. Einleitung

Seit vielen Jahren beschäftigen sich Männer damit, bessere, attraktivere, „wahre“ Männer zu werden – auch wenn es den Meisten schwer fällt zu definieren was „Männlichkeit“ überhaupt bedeutet. Parallel zum in den 1970ern erstarkten und positiv besetzten Zweite-Welle Feminismus begannen sich auch die männlichen Rollenbilder in der Gesellschaft zu verändern, was offenbar zu einer Suche nach neuer Identität geführt hat. Anfang der Neunziger erschienen dann fast zeitgleich zwei populärpsychologische Bücher, die auch heute noch in Männergruppen, Männerforen und unter nachfolgenden Autoren der Männerbewegung intensiv diskutiert und teils sogar recht unverschämt abgekupfert werden: „Eisenhans“ von Robert Bly, und „König, Krieger, Magier, Liebhaber“ von Robert Moore.

Die Grundaussage dieser beiden Werke ist simpel und klingt zumindest oberflächlich sehr einleuchtend: In einer Welt in der es zu wenig greifbare männliche Vorbilder gibt, zu wenig soziale Rituale und Prozesse der persönlichen Entwicklung und Abnabelung von den Eltern, und wo ein Übermaß an weiblichen Aufsichtspersonen das soziale Umfeld in Kindergärten und Schulen prägt, würden aus Burschen keine Männer mehr. Der heutige Mann wäre nicht in Kontakt mit seiner inneren maskulinen Kraft und dazu verdammt auch mit 30, 40 Lebensjahren ein „Bub“ zu bleiben, unerfüllte Beziehungen mit Frauen zu führen, und sein Leben entweder als verweichlichter „Softie“ oder in einer negativen Überkompensation als emotional unterentwickelter „Macho“ zu führen.

In den frühen 2000ern brachte ein amerikanischer Autor ein Buch auf den Markt in dem er sich intensiv mit dem von ihm definierten Typus des „netten Kerls“ auseinandersetzt. In „No More Mr. Nice Guy“ behauptet auch Robert Glover, mit fast wörtlich den gleichen Argumenten wie Bly und Moore, das es vielen Männern nicht gelingt ein eigenverantwortliches, selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen, weil sie schlicht „zu nett“ sind. Allerdings „nett“ auf eine berechnende, manipulative Art, die als Ersatzstrategie zur Bedürfnisbefriedigung verwendet wird, weil sich diese Männer nicht erlauben dazu zu stehen wer sie sind und was sie wollen.

Diese drei Bücher haben sich hunderttausendfach verkauft und teils ganze Subbewegungen der Männerwelt begründet, so unter anderem die „Männer in den Wald“ Gruppen wo diverse Trainer und Coaches anbieten durch intensive Prozessarbeit in der Natur, vorgeblich angelehnt an alte Stammesrituale, nachzuholen was heute fehlen würde. Wenn diese Literatur solche Resonanz bei den Männern dieser Welt gefunden hat – können diese Behauptungen und gesellschaftliche Thesen wirklich komplett falsch sein?

Mit dieser Frage im Hintergrund möchte ich im Rahmen dieser Diplomarbeit die drei Werke auf ihre Kerninhalte zusammenfassen und dann aus Sicht der Gestaltberatung, unter Bezug auf die reale heutige Lebenswelt männlicher Kinder und Jugendlicher, überprüfen ob sich die Thesen erhärten lassen.

Diese Arbeit bezieht sich sehr konkret auf die männliche Persönlichkeitsreife, jedoch bin ich mir sicher, dass bei näherer Betrachtung viele der gemachten Beobachtungen auch entsprechende (gleichlaufende oder reziproke) Analogien in der weiblichen Lebenswelt finden würden. In dem Sinne ist es mir wichtig zu betonen, dass es hier nicht „um die armen Männer“ gehen soll, sondern um eine Hälfte einer gesellschaftlichen Entwicklung deren andere Seite zu beleuchten schlicht den möglichen Rahmen sprengen würde.

Zum Abschluss möchte ich mich vor allem bedanken bei unserem Lehrgangleiter Gert Schmidinger und all unseren motivierten, vielseitigen Referenten. Natürlich auch bei allen Teilnehmern meiner Männerumfrage und allen anderen Kollegen und Vertrauten die in den letzten Jahren wichtigen Input und Ideen geliefert haben für meine Beratungsprojekte.

Ein ganz besonders herzlicher Dank geht an Manuel Harand von [www.salamanderblut.at](http://www.salamanderblut.at), der ganz ohne „Futterneid“ mit mir seine langjährige Erfahrung mit Männerworkshops und seine fundierten Ideen geteilt hat, wie man mit moderner Männer- und Frauenarbeit eine notwendige und belebende Brücke zwischen den Geschlechtern schlagen könnte.



**SalamanderBlut**

Die Alchemie von Führung und Berührung

**Und mein größter Dank gilt sowieso der einfach besten Kursgruppe der Welt – ich hoffe das wir uns noch viele Jahre begleiten und begegnen werden in unserem Tun! #Lsbwwh16**

## 2. Kernaussagen der drei literarischen Werke

### 2.1. „Eisenhans“ von Robert Bly<sup>1</sup>

#### 2.1.1. Aufbau und Grundthematik

Die Einleitung dieses 1990 erschienen Buches ist eine eher Pessimistische: Da die sozialen Strukturen, speziell jene der Familienverbände, sich durch die industrielle Revolution verändert hätten, und alte gesellschaftliche Initiationsrituale in Vergessenheit geraten wären, es überdies an geeigneten Vorbildern und Mentoren fehlen würde, gäbe es speziell in den westlichen Ländern ein „Leiden der Männer“. Männlichkeit würde entweder auf eine gefährliche Art aggressiv, emotionslos und zerstörerisch gelebt oder in einer weichen, liebevollen, sanften aber auch energielosen und unbefriedigenden Weise.

Blys Narrativ zufolge waren die amerikanischen Männer der 50er Jahre patriotisch, hart arbeitend und unemotional, interessiert an Frauen eher für ihren Körper als für eine seelische Partnerschaft, aggressiv, pflichtbewusst, und ohne Gegner in ihrem Leben nicht wirklich lebendig. Für Offenheit und Intimität hätte dieser Männertypus keinen Platz. Gleichzeitig seien aber die Männer der darauffolgenden Gegenbewegung (ausgelöst unter anderem durch den Vietnamkrieg) in den Sechzigern und Siebzigern im Konflikt mit ihren eigenen Vätern, sehr auf der Suche nach ihrer eigenen inneren Weiblichkeit, eher rezeptiv als aggressiv, innerlich kummervoll und ängstlich. In deren Beziehungen, oft mit ausnehmend starken Frauen, würde die Wildheit fehlen und sie wären eher „lebenserhaltend als lebensspendend“.

Bly versucht in seinem Werk eine dritte Möglichkeit anzubieten wie „man Mann wird“, und orientiert sich dabei an einem 1850 erschienenem Märchen der Gebrüder Grimm, dem titelgebenden „Der Eisenhans“. Ihm zufolge sind Sagen und Erzählungen „ein Reservoir gespeicherten menschlichen Wissens“, und tatsächlich finden sich inhaltlich ähnliche Volksmärchen unter anderem auch in Frankreich, Griechenland und Dänemark. Bly sieht in dem unterliegenden Text eine Allegorie auf den notwendigen Entwicklungsprozess wie aus Burschen reife, ganzheitliche Männer werden und versucht diesen durch Interpretation der

---

<sup>1</sup> Zusammengefasst aus: BLY - *Eisenhans: Ein Buch über Männer*

zugrundeliegenden mythischen Figuren und Archetypen greifbar zu machen, wobei er sich vieler unterschiedlicher Quellen bedient, unter anderem auch C.G. Jung.

## **2.1.2. Handlungen des Märchens und die Schlussfolgerungen Blys**

### **2.1.2.1 *Begegnung mit dem wilden Mann und Loslösung von der Mutter***

Bly meint zu erkennen, dass der titelgebende „Eisenhans“, ein am ganzen Körper mit rostbraunen Haaren bedeckter „wilder Mann“ der am Grund eines Sumpfes im Wald gefunden wird, in jedem Mann steckt. Allerdings nicht gerne gesehen sei – weder von der industriellen Gesellschaft noch der Kirche noch den Männern selbst – da der Anblick dieser ursprunghaften, ungezähmten Kraft Furcht auslöst. Im Märchen ist es dann auch der erste wesentliche Handlungsschritt, dass der achtjährige Königssohn dem Eisenhans begegnet als dieser im Schlosshof in einem Käfig zur Schau gestellt ist. Da der Junge beim Spielen seinen goldenen Ball versehentlich in den Käfig wirft sieht er sich gezwungen mit dem wilden Kerl zu verhandeln – und befreit ihn schließlich mit einem Schlüssel den er seiner Mutter unter ihrem Kopfpolster hervor stehlen muss. Für Bly symbolisiert dies ganz klar zwei Dinge: Einerseits den Verlust des kindlichen Glanzes und der Ganzheit die wir alle spätestens mit dem Eintritt in das Schulsystem erleiden würden, und andererseits den Besitzanspruch der Mutter an ihren „zivilisierten kleinen Jungen“ den es zu überwinden gilt. Konsequenterweise schnappt der dann freigelassene Eisenhans sich auch den Burschen und verschwindet mit ihm in den tiefen Wald, womit er ihn dauerhaft von seinen Eltern trennt.

### **2.1.2.2 *Mentor/Initiator, Abstieg in die „Asche“ und Gewährwerden des „Königs“***

Nachdem der Junge dreimal bei einer Aufgabe scheitert die ihm vom Eisenhans übertragen wird (und dabei goldene Haare bekommt), schickt dieser ihn zurück in die Welt „um zu erfahren was Armut ist“, allerdings mit dem Angebot ihm jederzeit beizustehen. Bly sieht darin die Übernahme einer Rolle als Mentor/Initiator durch den haarigen Mann, und beim Königssohn das erste Erahnen der eigenen „goldeswerten“ Intelligenz und Fähigkeiten, die dieser aber vorerst noch unter einem Kopftuch versteckt trägt. Gerade die Bedeutung des Initiators als jemand der dem jungen Mann beibringt wie reich, mannigfach und vielfältig seine Männlichkeit sei, ist für Bly offenbar sehr wichtig.

Im weiteren Verlauf des Märchens findet sich der Bursche an einem fremden Königshof wieder, wo er zuerst für einfachste Arbeiten (Asche kehren, Wasser tragen) verwendet wird, bis er eines Tages ausnahmsweise dem König sein Essen bringen soll. Hier zeigt sich für Bly einerseits der nun notwendige „Abstieg in die Asche“, eine Phase im Leben jedes Mannes wo er lernt mit seiner eigenen Scham und Unvollkommenheit umzugehen, sein kindhaftes Gefühl von Großartigkeit vollends abzulegen und sich selbst etwas zu erarbeiten; andererseits aber auch der Wunsch nach der Begegnung mit dem „König“, mit der ordnenden und wohlwollend regierenden, segnenden Energie die jedem Manne innewohnen würde. Wiewohl die erste Begegnung nur von kurzer Dauer ist, da der König den Burschen aufgrund eines Fehlers seiner Dienste verweist, dieser aber vom mitleidvollen Gärtner anderweitig beschäftigt wird.

### ***2.1.2.3 Die Weiblichkeit, der innere Krieger und der eigene Stolz***

Der Königstochter, die durch Zufall seiner goldenen Haare gewahr wird, soll er dann mehrmals Blumen aus dem Garten bringen. Der junge Mann begegnet hier also zum ersten Mal der Weiblichkeit, in einer „königlichen Form“, und sie liebt sein funkelndes Haupt. Er will sich allerdings noch nicht zeigen, und hält den Kopf bedeckt; behält auch nicht die Dukaten die sie ihm schenkt. Diese Zurückhaltung wird sich erst lösen nachdem er in den Krieg gezogen ist – auf einem lahmen Pferd, welches ihm der Eisenhans aber gegen ein wildes Schlachtross und einen Trupp unbesiegbarer Reiter eintauscht, mit dem er des Königs Truppen rettet ohne sich dabei persönlich zu erkennen zu geben. Im dreibeinigen Pferd sieht Bly die Scham, die Männern innewohnt welche noch nicht ihren „inneren Krieger“ entdeckt haben - der durch ihren Mentor erweckt werden kann. Konsequenterweise nimmt der Junge nach seiner erfolgreichen Schlacht, immer noch unerkennbar in seiner prächtigen Rüstung, dann mit Freude an der dreitägigen Siegesparade teil und fängt dort die goldenen Äpfel der Königstochter, die diese den Reitern zuwirft. Hier findet sich für Bly die Freude an der Form, die Freude am „sich-zeigen“, die in einem Mann entsteht der seine eigene Scham überwunden und seine eigene Kraft im Konflikt entdeckt hat.

Durch eine List findet der König heraus wer der unbekannte Ritter ist, und konfrontiert den Jungen damit. Dieser gibt sich nun endlich als Königssohn mit den goldenen Haaren zu erkennen, und erbittet sich die Hand der Königstochter. Zur Hochzeit erscheinen auch seine Eltern wieder, und als letzter Gast ein weiterer staatlicher, stolzer König, der sich als von einem Fluch befreite, nunmehr nicht mehr haarige Eisenhans entpuppt.

## 2.2. „König, Krieger, Magier, Liebhaber“ von Robert L. Moore<sup>2</sup>

### 2.2.1. Grundlagen des Buches und Herangehensweise der Autoren

Robert L. Moore, der federführende Autor dieses Werkes, war Professor für Psychologie und Theologie, außerdem tätig als Psychoanalytiker und Psychotherapeut und lehrte zur Zeit der Erstveröffentlichung 1990 am C.G. Jung Institut in Chicago. Er und Robert Bly waren über die amerikanische Männerbewegung der mythopoetischen Prägung gut bekannt und in ihren Arbeiten wahrnehmbar voneinander beeinflusst. Basierend auf der Grundlage seiner klinischen Forschung und Traumanalysen hunderter Patienten vertritt Moore die Idee, dass gewisse „Grundarchetypen“ im Unbewussten wirken, die sich nicht nur immer wiederkehrend in seiner therapeutischen Arbeit bemerkbar machen, sondern – wie er gemeinsam mit dem Mythologen Douglas Gillette erforscht hat – auch in verschiedenen jahrhundertealten Sagen, Märchen und Mythen auf der ganzen Welt auftauchen. In der Entwicklung einer gesunden, reifen Männlichkeit nennt er als die vier wesentlichen Archetypen folglich den „König“, den „Krieger“, den „Magier“ und den „Liebhaber“ – und hat mit dieser Symbolisierung auch deutlich neuere Bücher über das Mannsein beeinflusst.

Ähnlich Bly argumentiert Moore das es eine „Krise der reifen Männlichkeit“ gäbe, weil traditionelle Prozesse und ritualisierte Abläufe der Mannwerdung durch die veränderte industrialisierte Gesellschaft nicht mehr zugänglich seien. Auch er sieht einen Mangel an guten Rollenvorbildern, an geeigneten Mentoren und vertraulich-sicheren Rahmenbedingungen, die zu einer Welt voller „Pseudoinitiierungen“ in eine verschobene, unheilbringende Maskulinität führen würden. In seinen Worten sind „die meisten Männer fixiert auf einen kindischen Entwicklungsstand“, in einer Kultur wo „Bubenhaftigkeit“ zunehmend positiv besetzt sei. Mit seinem Modell der vier Archetypen versucht Moore demzufolge ein Konzept zu liefern wie „Burschen-Psychologie“ zu „Mann-Psychologie“ gereift werden kann. Wie alle jungianschen Archetypen sind auch diese vier bipolar zu sehen, also sowohl in der Vollform, als auch jeweils in einer zu starken oder zu schwach ausgeprägten Seite. Moore schreibt jedem Archetypen zusätzlich auch eine kindhafte und eine erwachsene Erscheinungsart zu – siehe Abbildung 1.

---

<sup>2</sup> Zusammengefasst aus: MOORE, GILLETTE – *King, Warrior, Magician, Lover*

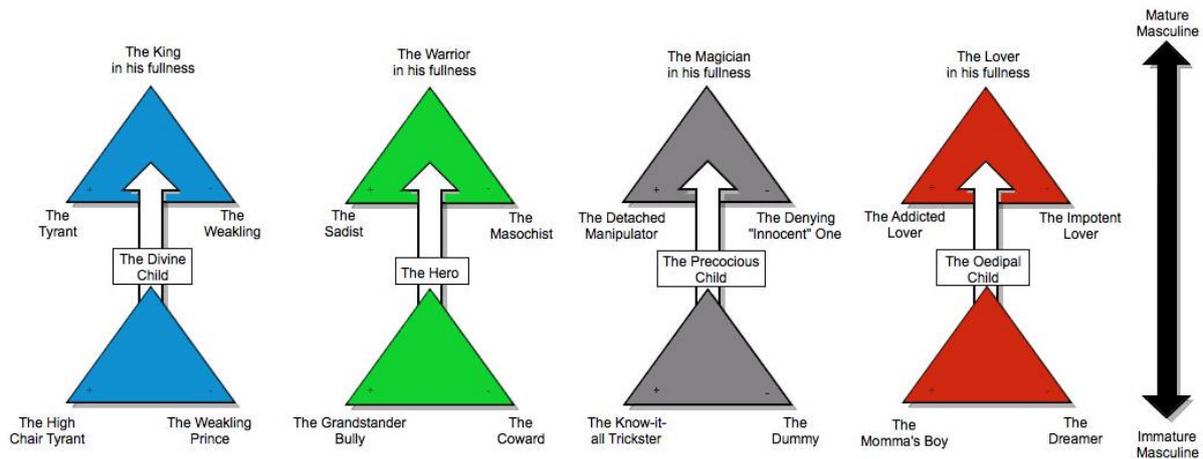


Abbildung 1: Die vier männlichen Archetypen nach Moore

## 2.2.2. Das Konzept Moores am Beispiel des König-Archetypen

Um den Rahmen dieser Arbeit zu wahren, soll hier nur exemplarisch am Beispiel des „Königs“ näher erläutert werden wie Moore diesen Reifungsprozess formuliert hat. Die anderen drei Aspekte sind analog zu betrachten. Dies ist insofern passend als der „König“ laut Moore der übergeordnete Archetyp ist, der alle anderen drei verbindet, und als letzter entwickelt wird.

### 2.2.2.1 Das „göttliche Kind“

In der kindhaften Form nennt Moore diesen Aspekt das „göttliche Kind“, unzweifelhaft auch beeinflusst von seiner theologischen Arbeit. Nach ihm gibt es Beispiele für „göttliche Kinder“ abseits der Bibel auch in anderen Kulturen, vor allem aber auch in den Träumen seiner Patienten, die oft von einem „lichtbringenden, freudestrahlenden“ Baby handeln, das ein Gefühl für Wunder und Begeisterung entfacht. Er verbindet dieses Bild mit dem Freud'schen „Es“, dem Anteil der Psyche welcher für triebhafte Bedürfnisse zuständig ist, aber auch mit der Jung'schen Idee einer lebenspendenden Urkraft mit der zu verbinden uns Enthusiasmus, Freude und inneren Frieden beschert.

In den beiden unvollkommenen Ausprägungen beschreibt er es als den „Hochstuhl-Tyrannen“ sowie den „schwachen Prinzen“. Gemeint ist damit einerseits das „verzogene“ Kind welches sich als Zentrum der Welt seiner Eltern wahrnimmt, das in seinem Kinderstuhl sitzt, lautstark nach Zuwendung und sofortiger Aufmerksamkeit für jeden seiner kleinsten, endlosen Wünsche verlangt. Dem die Mutter, egal wie sehr sie sich bemüht, es nie ganz rechtmachen kann. Der ständig fordert und noch mehr fordert. Und der mit guter Wahrscheinlichkeit auch

im späteren Leben unzufrieden mit der Leistung anderer, vor allem aber auch seiner eigenen Leistung sein wird, weil er nie seine Grenzen erfahren und akzeptieren lernen musste.

Ihm gegenüber steht laut Moore das Kind welches schon früh sehr wenig Persönlichkeit oder Enthusiasmus zeigt, der immer getragen, gekuschelt und in Hilflosigkeit versorgt wurde. Der sich zurückhält, sich als Opfer der Umstände möglichst nicht exponiert in Spiel oder Schule, den die Eltern bei jedem Luftzug sofort in dicke Decken packen damit er sich ja nicht verkühle. Ein Kind das von den Eltern nie wirklich bewundert wurde für sein Sein, nie bestärkt in seinen Erfolgen, wodurch er letztlich Hilflosigkeit als eine subtil einzusetzende Form der Manipulation zur Erreichung seiner Bedürfnisse erlernt hat.

### **2.2.2.2 Der „König“ in seiner erwachsenen Vollkommenheit**

Laut Moore ist die Figur des „Königs“ die primäre Energie im Mann. Ein guter König ist gleichzeitig ein guter „Krieger“, ein wahrer „Zauberer“ und ein leidenschaftlicher „Liebhaber“. Die reife „Königsenergie“ segnet und ordnet auf wohlwollende Art das Leben der Menschen um sich herum, sie dient anderen und immer auch etwas Höherem als dem eigenen Selbst.

Ein „Tyrann“ hingegen wird jemand der in seiner Entwicklung nie die eigene Grandiosität anzweifeln und Beschränkungen erdulden musste; jemand der nur sich selbst als „König“ für wichtig empfindet. Der ausschließlich aus selbstsüchtigem Antrieb für seine eigenen Bedürfnisse handelt und dafür anderen Leuten gegebenenfalls auch Schaden zufügt. Jemand der andere kleinhält um sich selbst groß zu fühlen – Narzissmus in all seinen Ausprägungen.

Auf der Gegenseite steht der „Schwächling“, jemand der schon früh immer in seinem Tun und Sein attackiert, nie in angemessenem Maße wertgeschätzt wurde. Ein Mann der nicht mit seiner eigenen „Königsenergie“ in Kontakt ist, und diese deshalb auf andere projiziert, sich in Abhängigkeit von vermeintlich stärkeren Personen – oft einer Partnerin – begibt um die eigene gefühlte Machtlosigkeit auszugleichen.

Entwicklungsziel der männlichen Reifung, laut Moore, wäre dementsprechend in allen vier Aspekten die passende Mitte zu finden, sich aus den erlernten Mustern der Kindheit zu lösen und die eigenen Schattenpole aufzudecken, zu hinterfragen und zu integrieren.

## 2.3. „No More Mr. Nice Guy“ von Robert Glover<sup>3</sup>

### 2.3.1. Autor und Zielgruppe des Buches

Dr. Robert Glover, ein amerikanischer Psychotherapeut der sich in seiner beruflichen Praxis hauptsächlich der Männerarbeit verschrieben hat, hat mit seinem im Jahr 2000 erschienenen Selbsthilfebuch (seit Kurzem auch in deutscher Übersetzung erhältlich unter dem vollen Titel: *„Nie mehr Mr. Nice Guy: Wie Sie als Mann bekommen, was Sie wollen – im Leben, in der Liebe und beim Sex“*) tatsächlich geschafft eine universal verwendete Bezeichnung in diversen Männerselbsthilfegruppen zu prägen. Nämlich die des „netten Kerls“, eines „sensitiven neuen Mannes“ wie er ihn beschreibt, der durch den Glaubenssatz geprägt sei sein Bedürfnis nach Liebe, Sex und anderer Wünsche im Leben ließe sich erfüllen durch eine ausgeprägte „Nettigkeit“. Diese beinhaltet das Lösen der Probleme anderer Menschen, das Vermeiden von Konflikten und der steten Orientierung an der Meinung des Umfelds sowie – ganz besonders ausgeprägt in diesen Männern – die eigene Partnerin zum Mittelpunkt des Universums zu machen. Außerdem sei es dem „Nice Guy“ extrem wichtig all seine - oft nur in seiner eigenen Wahrnehmung präsenten - Fehler und Schwächen zu verstecken

Wie Glover hervorhebt hat diese namensgebende „Nettigkeit“ oft eigentlich gar nichts Nettes an sich. Er sieht darin Unehrlichkeit, Manipulation, Kontrollversuche, unterdrückte Wut und vor allem auch ein „Geben um zu bekommen“ – also konditionelle Bedingungen die oft in Form „versteckter Verträge“ festgesetzt werden. Er schreibt das diese Männer sehr häufig Probleme mit sowohl eigener als auch fremder Grenzen haben, dass dieser Typus Mann sehr isoliert lebt, seine Sexualität unterdrückt und allgemein ungreifbar und unauthentisch der Welt begegnet, während er Personen und Situationen in sein Leben zieht die „repariert“ werden müssen oder Hilfe suchen. Die anfänglich angenehme, anziehende Persönlichkeit so eines Kerls könne rasch und unerwartet, „wie Jekyll und Hyde“, in passiv-aggressives Verhalten, emotionale Erpressung und extrem unsicher-manipulative Kommunikationsmuster umschlagen. Obwohl diese Männer in Beziehungen alles tun würden um die Partnerin zufrieden zu stellen, wären sie eigentlich nie wirklich da, nie wirklich erreichbar, und alles was sie geben hätte den Beigeschmack von Unfreiwilligkeit.

---

<sup>3</sup> Zusammengefasst aus: GLOVER – NO MORE MR. NICE GUY!

### 2.3.2. Erklärungsmodell und vermutete psychologische Hintergründe

Glover geht in seinem Buch davon aus, dass „Nice Guy Verhalten“ im Wesentlichen eine Coping-Reaktion auf frühkindliche Verlassenheitserfahrungen und Existenzängste ist, die sich in den ersten fünf Lebensjahren formt. Da Kinder dieses Alters die Welt als um sich zentriert wahrnehmen, würde jedes negative oder sogar traumatisch erlebte, durch die unvermeidliche Imperfektion der Eltern verursachte Ereignis (beispielsweise nicht gefüttert werden, nicht gehalten werden, Einsamkeit, Wutausbrüche der Eltern, alleingelassen werden etc.) als selbst verschuldet empfunden. Diese selbst zugeschriebene Schuld führe in den Kindern zu dem Gefühl einer „toxischen Scham“, dem Glauben das etwas grundsätzlich und massiv falsch und schlecht an ihnen sein müsse. Eine mögliche Strategie damit umzugehen sei folgerichtig für den kleinen Buben dann seine ganze Energie darin zu fokussieren „ein guter Junge zu sein“, „so wie die anderen es wollen“, und möglichst seine eigene Fehlerhaftigkeit zu verstecken.

Aufbauend auf der Idee von Robert Bly argumentiert Glover weiterführend, dass es „Nice Guys“ wohl in jeder Generation immer schon gegeben hat, es aber in den letzten Dekaden durch die Änderung gesellschaftlicher Strukturen zu einer massiven Zunahme des Phänomens gekommen sei. Auch er sieht einen Verlust der väterlichen und anderer männlicher Rollenvorbilder im unmittelbaren Lebensumfeld, darüber hinaus ein Aufwachsen welches durch Mütter und andere weibliche Bezugspersonen dominiert sei, und letztlich einen teils radikalen Feminismus, welcher implizieren würde das Männer „böse seien“, wenn sie in ihrem Verhalten nicht den Wünschen von Frauen entsprechen. Diese drei Umstände würden die frühkindlich geprägten Vorstellungen der eigenen Schamhaftigkeit in Burschen unvermeidlich verstärken und die für die Entwicklung einer positiv besetzte Männlichkeit nötigen korrektiven Erlebnisse und Erfahrungen erschweren oder gänzlich verhindern. Bezugnehmend auf seine praktische Tätigkeit mit vielen hundert männlichen Klienten in Gruppen und Einzelsitzungen meint er zu erkennen, dass fast alle „Nice Guys“ mit denen er gearbeitet hat jedenfalls eine unterdurchschnittliche, sehr eingeschränkte emotionale Verbindung zu ihren Vätern hatten.

### 2.3.3. Gegenansätze und Entwicklungsschritte

Glover versucht in seinem Werk den betroffenen Männern einen allgemeinen Leitfaden an die Hand zu geben um die eigene „Nice-Guy-Haftigkeit“ zu beheben, gegliedert in sogenannte „Befreiungsaktivitäten“ die alleine oder in der Gruppe durchgeführt werden können.

Das erste Drittel dieser aufeinander aufbauende Übungen beschäftigt sich mit einer Refokussierung auf die eigenen Bedürfnisse und mit dem bewussten Schritt diese an erste Stelle zu setzen. Weiters mit dem Aufdecken „versteckter Verträge“ (also unausgesprochener konditioneller Beziehungsbedingungen), der Akzeptanz und Wertschätzung individueller Schwächen und Eigenschaften, der Vermeidung von spezifisch für die Manipulation anderer erlerntem „liebens-wertem“ Verhalten und der Loslösung von der Meinung und Wertung anderer Menschen über das eigene Handeln und den eigenen Charakter.

Im zweiten Drittel des Buches geht es um das Ablegen von Projektionen, also dem „in Realität bringen“ der eigenen Lebensumstände und Fähigkeiten, darüber hinaus zu erlernen echte Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, mit den eigenen Ängsten umzugehen und integer sowie authentisch zu agieren. Grenzen zu setzen und diese zu verteidigen ist ebenfalls Teil dieses Abschnitts, sowie die Beschäftigung mit der eigenen Vaterfigur, dem Loslassen der Suche nach seiner Anerkennung und/oder dem Bedürfnis um jeden Preis anders zu sein als er, und letztlich der Neubewertung der Beziehung zu ihm. Auch die Abnabelung von der eigenen Mutter, die eventuell nötige Auflösung einer „unbewussten Monogamie mit ihr“, wird thematisiert, was laut Glover am besten durch reife, erwachsene Beziehungen mit anderen Männern geschehen kann. Deshalb widmet sich dieser Mittelteil auch ganz allgemein der Wahrnehmung von und dem In-Bezug gehen mit der eigenen Männlichkeit und Körperlichkeit.

Das letzte Drittel des Buches behandelt die Reflektion der eigenen Beziehungsmuster in Partnerschaften, Grenzen zu setzen speziell gegenüber der eigenen Partnerin, sowie die Erforschung der eigenen sexuellen Geschichte und Neigungen. Glover argumentiert hier auch für eine „gesunde Form der Masturbation“, bei dieser empfiehlt er den Verzicht auf Pornographie oder gedankliche Fantasiebilder. Zum Abschluss betrachtet er allgemeine Haltungen gegenüber dem Leben und den Umgang mit Konflikten im beruflichen und privaten Umfeld, die Vermeidung von Selbstsabotage und das Festlegen eigener Werte und Regeln.

## 2.4. Überschneidungen der Kernaussagen

Wenn es also, wie Robert Bly, Robert Moore und Robert Glover versuchen zu beschreiben, einen definierbaren Weg zu einer "gereiften Männlichkeit" gibt, so ist es spannend im folgenden Kapitel die Kernaussagen der betrachteten Bücher auf Überschneidungen zu prüfen. Und tatsächlich finden sich viele nicht unbedingt überraschende Gemeinsamkeiten.

Zuerst scheint interessant zu betrachten was alle drei Werke nicht behaupten. Keiner der Autoren fordert ein Zurück zur vorindustriellen, patriarchalen Familie in welcher der Vater als Oberhaupt unwidersprochene Autorität besitzt und alle Entscheidungen alleine trifft. Und auch wenn – speziell bei Glover – der Feminismus teilweise kritisch gesehen wird, gibt es keine Forderungen nach weniger Gleichberechtigung, schwächeren Partnerinnen und mehr gesellschaftlichen Rechten für Männer. Die Stärkung der Frauen seit den 1970ern wird als notwendige Tatsache gesehen, an der Männer in ihrem Selbstverständnis wachsen können.

Interessanterweise ebenfalls komplett abwesend sind alle Formen eines Status- bzw. Hierarchiedenkens, einer „männlichen Rangordnung“ der Gesellschaft, die sich nach Verdienst, sexuellem Erfolg, sozialem Einfluss, Aussehen oder ähnlichen Werten orientiert. Dies ist insofern bemerkenswert als in vielen modernen Internet-Diskussionsgruppen, Literatur<sup>4</sup> und Websites aktuell häufig ein Modell eines „Alpha-Mannes“ gepredigt wird, eines „Rudelführers“, der die Richtung vorgibt und sowohl seine soziale Gruppe als auch seine Lebenspartnerin „leitet“. Dieses Modell von Männlichkeit impliziert natürlich, dass es dafür auch Männer braucht die sich „führen lassen“, im Jargon entsprechender Autoren sogenannte „Betas“. Keines der drei Bücher beschäftigt sich mit ähnlichen Gedanken, stattdessen wird klar betont wie Kontakt von Männern untereinander zur gemeinsamen Reifung beiträgt, ohne dass es dabei explizit um irgendeine Art von Wettbewerb ginge. Der eigentliche Kampf, die Herausforderung die es zu bestehen gilt, findet innerhalb der Person statt und nicht im Außen.

### 2.4.1. Positive Aggression, Kraft und Potential entdecken

Dafür, so scheinen sich die Autoren einig, ist es allerdings nützlich in Kontakt mit den eigenen Fähigkeiten, Potentialen und Lebenskraft zu kommen. Bly und Moore verwenden dafür

---

<sup>4</sup> Zum Beispiel: KOLLEGAH – *Das ist Alpha!: Die 10 Boss-Gebote*

bevorzugt das sprachliche Bild des „inneren Kriegers“ als Symbol für den Umgang mit der eigenen, im positiven Sinne zielgerichteten Aggression, die es ermöglicht aktiv Handlungen zu setzen um das eigene Leben gegenüber der Umwelt zu gestalten. Gleichzeitig betonen beide Autoren, dass ein wahrer Krieger nie sadistisch und nie aus der reinen Freude am Kampf agiert. Glover sieht die „Wiedererlangung der eigenen Macht“ vor allem darin Grenzen zu setzen, sich den eigenen Ängsten zu stellen und persönliche Integrität zu leben, auch wenn dies unweigerlich zu Konflikten führen wird, die zu vermeiden ein „Nice Guy“ Merkmal wäre.

In „Eisenhans“ ist es darüber hinaus das goldene Haar des Jünglings welches die Entdeckung seine charakterlichen, geistigen Kapazitäten symbolisiert, bei Moore ist der Archetyp des „Magiers“ für Wissen und Erkenntnis zuständig, und in „No More Mr. Nice Guy“ widmet sich ein ganzes Kapitel der Entdeckung der eigenen Fähigkeiten und Interessen.

Bly und Moore beschäftigen sich zusätzlich ausführlich mit der wichtigen Erfahrung die eigenen Beschränkungen, eigene Nicht-Allmächtigkeit und Nicht-Göttlichkeit zu erleben – letztlich also der eigenen Sterblichkeit und Fehlbarkeit gewahr zu werden. Das Glover diesen Bereich nicht viel Raum bietet liegt vermutlich vor allem daran, dass seine Zielgruppe vom Typus her eher depressiv als narzisstisch, eher überkritisch sich selbst gegenüber als übergriffig gegenüber anderen Menschen geprägt ist.

#### **2.4.2. Die Eltern lieben und im richtigen Tempo loslassen**

Ein zentrales Thema aller drei Bücher ist die Reflektion der eigenen Beziehung mit den Eltern. Einig sind sich die Autoren offenbar darin, dass es für ein positives Selbstbild eine liebevolle, geborgene elterliche Nähe braucht, Wertschätzung gegenüber dem kleinen Jungen und die richtige Mischung aus Fordern und Fördern. Gleichzeitig setzt die Reifung zum erwachsenen Mann dann aber auch ein bewusstes Loslassen voraus, sowohl von Kinder- als auch Elternseite. Dann gelingt ein „aus dem Schatten treten“ gegenüber dem väterlichen Vorbild, und eine Abnabelung von der Mutter, die ja fast unweigerlich zur ersten Liebe jedes Burschen wird. „Eisenhans“ illustriert dies wunderbar mit dem Diebstahl des Schlüssels unter dem Kopfpolster der Mutter hervor, Glover sieht diesen Trennungsprozess vor allem durch die Gesellschaft anderer Männer begünstigt (idealerweise am stärksten durch den Vater), und Moore warnt davor das Burschen nicht versuchen sollen - und Mütter dafür nicht anfällig sein dürfen - stellvertretend den Platz ihrer Väter einzunehmen.

### 2.4.3. Die Bedeutung männlicher Mentoren

Eine ganz wesentliche Gemeinsamkeit der Texte ist die Aussage, dass Burschen primär durch (idealerweise ältere und weisere) Männer in ihr Mannsein treten können. Bly schreibt dazu sehr bildhaft: *„Frauen können aus einem Embryo einen Jungen werden lassen, aber nur Männer können aus einem Jungen einen Mann machen.“* Die Figur des Eisenhans im Märchen ist als Mentor angelegt, und Moore sieht diese Aufgabe in vergangenen Traditionen üblicherweise erfüllt durch einen „rituellen Älteren“, einen Mann der bereits seine Vision erwachsener Männlichkeit lebt und diese weitervermitteln kann. Glover, deutlich konkreter, empfiehlt in seinem Buche gemeinsame Aktivitäten mit anderen Männern um „Sachen zu machen die Kerle mit Kerlen machen“, weswegen er auch seine Therapiearbeit bevorzugt in Form von Männergruppen gestaltet.

### 2.4.4. In der Realität leben

Eine wesentliche Aufforderung Glovers an die „Nice Guys“ dieser Welt ist die Realität, die Art der Eltern, das Verhalten der Partnerin und alle anderen wesentlichen Fixpunkte des Lebens für das zu sehen wie sie sind, ohne dabei das eigene Wunschdenken oder die oft sehr limitierenden, frühkindlich geprägten Interpretationen auf jede erlebte Situation zu projizieren. Bly sieht vor allem die Gefahr, dass Männer ihre eigenen Väter nicht mehr real erleben, sondern in ihrer Abwesenheit (emotional oder körperlich) durch den starken Kontakt mit der weiblich-emotionalen Sichtweise der Mutter selbst übertrieben positive oder negative Vorstellungen annehmen die keinem der beiden Elternteile gerecht werden. Und bei Moore ist dies eine der beiden Aufgaben des „Magier“ Archetypen – ein aufmerksamer, kognitiver Beobachter der Welt zu sein, der den Dingen intellektuell auf den Grund geht und wahrnimmt.

### 2.4.5. „Zu wenig Vater“

Die letzte sich überschneidende Theorie aller drei Werke bezieht sich auf das was Bly in dem Satz zusammenfasst: „Es gibt nicht genug Vater“. Er argumentiert das Jungen im kindlichen Alltag oft ein Übermaß an weiblicher Energie erfahren, dem der Gegensatz der männlichen Energie fehlt. Moore sieht im „König“ Archetypen den Übervater schlechthin, der jungen Männern heute nicht mehr häufig genug begegnet. Und Glover schließt aus seinen Erfahrungen mit hunderten „Nice Guys“, dass die meisten dieser Burschen von ihrer Mutter lernen mussten männlich zu sein, weil ihre Väter nicht verfügbar waren.

### 3. Ableitungen aus der Gestaltberatung

Im vorausgegangenen Kapitel wurden nun also über die Reifung der männlichen Persönlichkeit eine ganze Menge Behauptungen ausformuliert, die zu prüfen und hinterfragen ja wesentliches Anliegen dieser Arbeit ist. Als Grundlage dieser Prüfung braucht es ein wissenschaftliches, anerkanntes Modell der Persönlichkeitsentwicklung, weshalb im Folgenden die wichtigsten Grundideen der Gestaltberatung erklärt werden sollen.

#### 3.1. *Gewahrsein im Leben, im Hier und Jetzt*

Das oberste Prinzip in der Gestaltberatung ist dem Klienten zu einem bewussten (das von Fritz Perls gebrauchte englische Wort dafür ist „Awareness“<sup>5</sup>, also treffender noch als „Gewahrsein“ zu übersetzen) Leben im Hier und Jetzt<sup>6</sup> zu verhelfen. „Jetzt“ bedeutet: Die Vergangenheit ist vergangen, wir können nur mehr unsere Bewertungen und Interpretation dessen ändern was geschehen ist, nicht das Geschehene selbst. Dies ist ja auch gar nicht nötig, da die Aspekte der Vergangenheit, die uns in der Gegenwart seelisch nachhaltig beeinflussen auch genau durch diese Interpretation und Bewertung definiert sind. Die Zukunft wiederum entsteht aus dem was wir in jeder einzelnen Sekunde selbst initiieren, vorbereiten, in die Wege leiten. In Gedankenspielen sich zu bewegen „was sein wird“, das nannte Freud „probehandeln“. So verlockend (und durchaus in der Beratung sehr hilfreich!) diese Fantasiegestalten auch sind, so ändert sich doch nichts an der konkreten Zukunft, wenn nicht im gerade lebendigen Moment spezifische zielfokussierte Handlungen gesetzt werden.

„Hier“ bezieht sich in diesem Sinne auf die Akzeptanz all dessen was da ist, auf die Erkenntnis der Position in der man sich selbst gerade befindet. Wenn jemand traurigerweise durch Krankheit oder Unfall körperliche Einschränkungen erfahren hat, so hilft es nichts in der Gegenwart so handeln zu wollen als wären diese nicht gegeben; hat jemand seinen gutbezahlten Job verloren und finanzielle Sorgen, so kann er nicht weiterhin beliebig Geld ausgeben als wäre dies nicht der Fall. Sehr wohl aber kann er aus der Position „Arbeitslos“ wieder die für ihn angemessenen Handlungen setzen zu Arbeit zu kommen, sobald er sich mit der Realität dessen was da ist abgefunden hat.

---

<sup>5</sup> PERLS - *Gestalt-Therapie in Aktion*, S.22ff

<sup>6</sup> Ebd. S.49

„Gewahrsein“ beschreibt nun eben diese besondere Qualität der Wahrnehmung: In der Realität und letztlich in vollem Kontakt mit dem eigenem Selbst zu stehen, zu erkennen und zu fühlen was gerade da ist und was nicht, zu spüren welche Bedürfnisse gerade erfüllt werden wollen, welche Konfrontationen oder Veränderungen nötig sein werden um der aktuellen Situation die gewünschte Richtung zu geben. Das Wesen des „Selbst“ ist dabei laut Gestalt nie statisch, sondern immer abhängig vom Kontext der aktuellen Situation im Außen, es formt sich aus der Interaktion des Organismus mit seiner Umwelt in jeder Sekunde neu.

### **3.2. Organismische Selbstregulierung im Organismus/Umwelt Feld <sup>7</sup>**

Laut Fritz Perls verfügt unser Organismus über eine erstaunlich zuverlässige Fähigkeit selbst seine Bedürfnisse zu regulieren und priorisieren, solange er nicht vom Außen injizierten Regeln, Ängsten oder Zwängen unterworfen ist, die dem entgegenstehen was wir eigentlich empfinden und brauchen würden.

Ein Beispiel dazu: Eine Person die an einem heißen Tag eine Wanderung durch eine trockene, einsame Gegend unternimmt, bekommt Durst. Der Körper meldet ein Defizit „Ich brauche einen Viertel-Liter Wasser“, und die Person die im Hier und Jetzt Gewähr agiert, empfängt und hört diese Botschaft auch. Vor dem Hintergrund vieler anderer möglicher Gegenstände, Personen und insgesamt aller Objekte der Umgebung tritt nun jene Figur in den Vordergrund des Bewusstseins die geeignet scheint einen Viertel-Liter Wasser zur Verfügung zu stellen. Dies kann ein Brunnen sein, ein klarer Bach, oder ein Stand mit Erfrischungsgetränken. Durch die fokussierte Aufmerksamkeit und die Klarheit mit der sich von dem Hintergrund „Landschaft“ die Figur „Wasserspender“ abhebt nehmen wir diese Möglichkeit deutlich wahr und vollziehen die Befriedigung des Bedürfnisses („Kontakt“). Die Gestalt schließt sich, und ein neues Bedürfnis kann in den Vordergrund treten, z.B. der Wunsch sich etwas auszurasen. Der Kontaktprozess beginnt von neuem, vielleicht mit der Suche nach einer Sitzgelegenheit um die Füße etwas ausstrecken zu können. An diesem Beispiel wird deutlich wie unsere unerfüllten Bedürfnisse unsere Wahrnehmung färben, da jemand der mit Durst durch diese Landschaft schreitet die objektiv gleiche Szenerie in wesentlichen Details ganz anders erleben wird als jemand der mit seiner neuen Liebschaft dort einen Spaziergang macht.

---

<sup>7</sup> Vgl: PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN – *Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*, Gesamtwerk

Nehmen wir nun an, während wir auf der Suche nach Wasser sind, werden wir von einem aggressiven Hund angegriffen. Sofort tritt eine andere Figur in den Vordergrund, nämlich alles was dazu dient uns zu verteidigen oder zu flüchten. Erst wenn diese Situation erledigt ist, der Hund oder wir weggelaufen und nicht mehr im wahrnehmbaren Umfeld, wendet sich der Organismus wieder dem Durst zu. Wir haben also während der Interaktion mit dem Hund praktisch einen bewussten, willentlichen Bedürfnisaufschub vollzogen. Insofern funktioniert die organismische Selbstregulierung ungestört und wie vorgesehen.

### **3.3. Offene Gestalten bzw. „unerledigte Geschäfte“**

Probleme treten laut Perls dort auf, wo Figuren unerledigt, Gestalten nicht abgeschlossen werden.<sup>8</sup> Um das obige Bild weiterzuführen: Wenn wir den aggressiven Hund zwar mit einem Stock vertreiben können, dieser aber in unserer Nähe bleibt und uns mit einem gewissen Abstand nachläuft, dann bindet diese nicht abgeschlossene Situation einen großen Teil unserer Wahrnehmung und fokussierten Aufmerksamkeit. Entsprechend weniger Gewahrsein und Klarheit des Blickes können wir jetzt auf unsere Suche nach Wasser verwenden.

Das wir immer wieder zurückblicken um zu beobachten ob der Hund noch da ist, dass wir den Stock fest umklammern, weil er uns Sicherheit bedeutet, dies ist uns anfangs bewusst, wird aber zunehmend durch die natürliche Funktion unseres Geistes zu einem unbewussten Prozess. Nach einigen Stunden der Verfolgung tun wir dies also automatisch, es ist gar nicht mehr nötig uns absichtlich auf das regelmäßige Zurückblicken und das Festhalten des Stockes zu konzentrieren. Die zu Beginn heftigen körperlichen Reaktionen der Angst reduzieren sich auf ein Maß das dauerhaft erträglich ist, eine gewisse „Grundanspannung“, die wir längst nicht mehr bewusst wahrnehmen. Gerade diese Grundanspannung bindet nun aber immer noch einen großen Teil unserer seelischen Energie, und erschweren es dem Bedürfnis nach „Trinkwasser“ klar in den Vordergrund zu treten um seinerseits erledigt zu werden. Möglicherweise übersehen wir also deshalb einen Brunnen, und bleiben weiterhin durstig. Und jetzt kommt auch noch das Bedürfnis „ausruhen“ hinzu – wir sind überfordert, können nicht mehr angemessen priorisieren und der Leidensdruck steigt zunehmend. Vielleicht ist der

---

<sup>8</sup> PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN – *Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung* S.301ff

aggressive Hund mittlerweile gar nicht mehr in Sichtweite, doch die innere Anspannung ist an uns „klebengeblieben“. Das trickreiche an der Bewältigung solcher Probleme in der Beratung ist deshalb vor allem die neuerliche Sichtbarmachung, das „ins Gefühl bringen“, also „sich gewahr werden“ des Klienten über diese unbewussten Anspannungs-, Verteidigungs-, und Vermeidungshaltungen.

Jeder von uns erlebt von frühester Kindheit an viele offengebliebene Gestalten in seiner Seele. Die meisten sind unbedeutend genug, dass sie sich mit dem Lauf der Zeit wieder aus dem Unbewussten löschen, beispielsweise durch Träume verarbeitet werden. Wenn wir aber wiederholt wichtige Bedürfnisse nicht befriedigen können, Kontakt nicht vollständig vollzogen wird, Dinge unerledigt bleiben, dann führt dies laut dem Modell der Gestaltpsychologie langfristig durch den oben beschriebenen Mechanismus, also der Verdrängung von Anspannung ins Unbewusste, zu einer Versteinerung des Selbst, zu deutlich verringerter Lebensenergie und Lebensfreude und einem Mangel an kreativer, spontaner Interaktion mit der Welt.

### **3.4. Kontaktmodell, Störungen und Hemmungen**

Der Begriff des Kontaktes, und die Verhaltensweisen die guten Kontakt hemmen sind ein ganz zentraler Bestandteil der Gestaltberatung. Erhard Doubrawa, ein deutscher Gestalttherapeut, hat dies in seinen Büchern<sup>9</sup> leicht verständlich und gleichzeitig sehr detailreich erklärt, weshalb hier im Folgenden seine Beschreibung zusammengefasst werden soll.

Laut Doubrawa bietet sich als einfachstes Sinnbild für den Kontaktvollzug die Nahrungsaufnahme an, die in sechs Phasen unterteilt werden kann.

---

<sup>9</sup> Vgl: DOUBRAWA, BLANKERTZ – *Einladung zur Gestalttherapie: Eine Einführung mit Beispielen* sowie DOUBRAWA - *Die Seele berühren: Erzählte Gestalttherapie*

### 3.4.1. Die „Gestaltwelle“

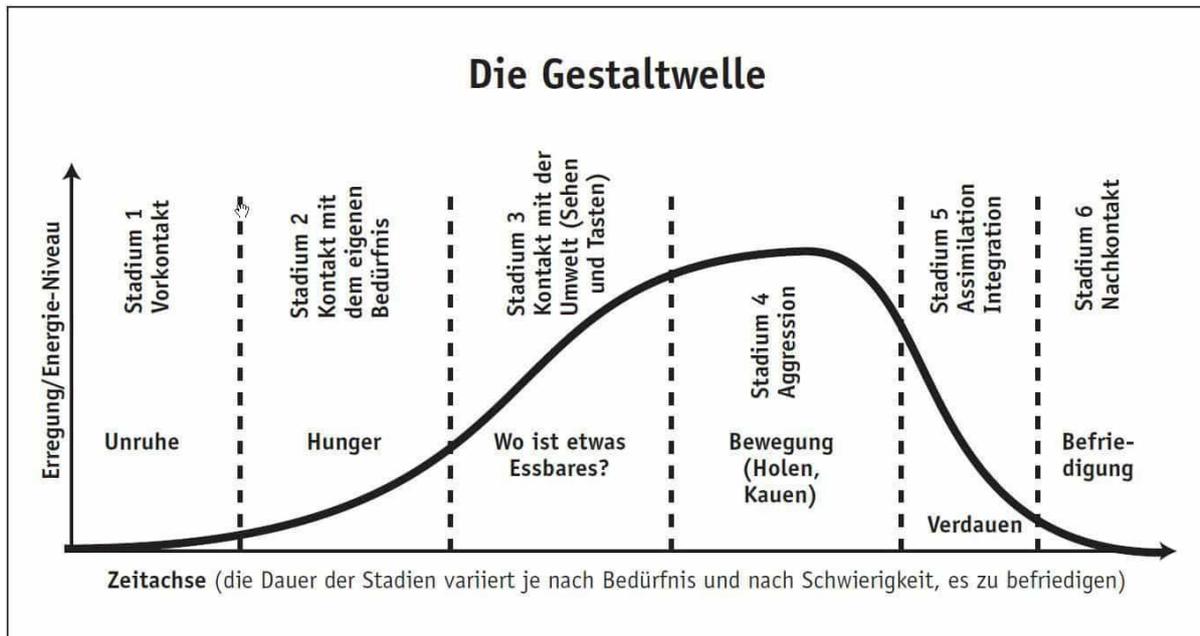


Abbildung 2: Gestaltwelle nach Doubrawa <sup>10</sup>

Diesem Modell folgend fühle ich also zuerst eine unbestimmte Unruhe bzw. Erregung, dies ist der sogenannte „Vorkontakt“. Dann wird mir bewusst, dass ich Hunger habe, mein „Kontakt mit dem eigenen Bedürfnis“ erfolgt. Nun suche ich in meinem Umfeld etwas Passendes zu essen (vielleicht einen Apfel...?), stelle „Kontakt mit der Umwelt“ her. Habe ich etwas Entsprechendes identifiziert, dann braucht es „Aggression“ - ein Wort welches in der Gestaltpsychologie durchaus positiv besetzt ist - um mich des Dinges zu bemächtigen, oder mich zu dem Ding zu bewegen, und es in mich aufzunehmen (zu zerkleinern, zerkauen, schlucken). Im folgenden Schritt macht der Organismus das was ihm nicht eigen war, zu seinem Eigenen, fügt es gut verdaut in sich selbst ein („Assimilation, Integration“). Letztlich, im „Nachkontakt“, fühle ich mein Bedürfnis befriedigt. Dieser ganze Vorgang ist getragen von einer seelischen und körperlichen Erregung bzw. Spannung, die langsam anschwillt und dann wieder abebben darf – deshalb nennt Doubrawa dieses Schema auch die „Gestaltwelle“.

### 3.4.2. Störungen und Hemmungen im Kontakt

In jeder der sechs Phasen des Kontaktes gibt es nach Perls und Doubrawa bestimmte Störungen oder Hemmungen, die zu einem unbefriedigenden oder unvollständigen Ergebnis führen – dann bleibt die Gestalt offen. Der Begriff der Störung ist hierbei übrigens in keiner

<sup>10</sup> DOUBRAWA – *Einladung zur Gestalttherapie: Eine Einführung mit Beispielen* S.58

Weise pathologisch zu sehen, hat also nichts mit dem Begriff von Persönlichkeitsstörung zu tun und besitzt auch keine diagnostische Relevanz. Nicht in jeder Kontaktphase kann jede Störung vorkommen, in den meisten Phasen können aber mehrere Störungen nebeneinander auftreten. Diese Störungen sollen hier kurz, sehr vereinfacht, betrachtet werden.

#### **3.4.2.1 Projektion**

Projektion<sup>11</sup> bedeutet: Ich unterstelle einem Objekt im Umfeld Eigenschaften die dies nicht hat, sondern die eigentlich mit mir zu tun haben. Die Behauptung „Er ist wütend auf mich“ ist möglicherweise ein Weg die Aussage zu vermeiden „Ich bin wütend auf ihn“, vielleicht weil ich mir selbst die Wut verbiete (siehe Introjektion). Der Kontakt ist dadurch gestört das ich nicht mit dem realen Gegenüber in Interaktion trete, sondern mit meinem veränderten Bild davon. Projektion ist oftmals auch ein Weg Verantwortung abzuschieben welche ich selbst nicht tragen will, da ich ja dem Außen zuschreibe was ich selbst nicht zulassen kann.

#### **3.4.2.2 Introjektion**

Von Introjektion<sup>12</sup> wird in der Gestalt gesprochen, wenn das Selbst Anteile versucht zu integrieren die nicht passen bzw. von außen bestimmt sind. Habe ich z.B. in der Kindheit in der Schule ständig gesagt bekommen ich dürfte nicht laut sprechen oder schnell laufen, so mache ich mir diese Vorstellung zu eigen obwohl sie vielleicht gar nicht meiner eigenen Grundhaltung entspricht. Introjektion bedeutet also Werte und Normen zu leben ohne zu prüfen ob sie mir „schmecken“. Resultat daraus ist oft Projektion zur Umgehung der eigenen Limitationen.

#### **3.4.2.3 Deflektion**

Unter Deflektion<sup>13</sup> versteht Gestaltberatung das Unterdrücken eines Wunsches, Bedürfnisses oder einer Handlung. Die Aufmerksamkeit wird von dem abgewendet was gefühlsmäßig in den Vordergrund rücken möchte. Der erwartete Konflikt wird vermieden oder abgeschwächt indem man das eigene Wollen betäubt. Der Defektierende bleibt allgemein und unverbindlich, scherzhaft statt konkret im Gespräch, „macht nicht Ernst“. Grund dafür ist oft das Gefühl „nicht bestehen zu können“ im Kontakt, es fehlt das Vertrauen in die eigene Kraft.

---

<sup>11</sup> Vgl: DOUBRAWA, BLANKERTZ – *Lexikon der Gestalttherapie*, S.229

<sup>12</sup> Ebd: S.165

<sup>13</sup> Ebd: S. 51

#### **3.4.2.4 Retrofektion**

Wer retroflektiert<sup>14</sup> tut mit sich selbst das, was eigentlich mit jemand anderen getan werden möchte. Die Kontaktgrenze verläuft mitten durch das eigene Selbst, und nicht am Berührungspunkt zwischen Selbst und Umfeld. Beispiel: Übermäßige, ständige Masturbation und ausufernde Pornosucht zur Befriedigung des Sexualtriebes. Oder laute Selbstgespräche anstatt echter Gespräche zu führen. Die Ursachen sind ähnlich der Deflektion ein mangelndes Gefühl des Dürfens oder Könnens der Befriedigung im Außen, z.B. durch einsame Kindheit.

#### **3.4.2.5 Konfluenz**

Konfluenz<sup>15</sup> bedeutet: Ich versuche die gleichen Bedürfnisse zu haben wie alle anderen, damit bei der Erfüllung kein Konflikt entstehen kann. Ich passe mein Wollen und Tun größtmöglich an den Außen an, verschmelze mit dem Umfeld, schwimme mit dem Strom, um die Gefahr zu vermeiden mein eigenes Leben gegen jemand anders durchsetzen zu müssen. Es fehlt an eigenen Grenzen, an klarer Vorstellung von Identität und den eigenen Werten und Normen für die es sich lohnt einzustehen und dafür zu kämpfen.

#### **3.4.2.6 Egotismus**

Wenn Konfluenz den Klienten mit dem Umfeld verschmelzen lässt, so bedeutet Egotismus<sup>16</sup> das polare Gegenteil, nämlich die Unfähigkeit sich einzulassen und in einer Gemeinschaft konsenshaft seine eigenen Bedürfnisse zu decken. Ein Erklärungsansatz dafür ist die Angst vor der unfreiwilligen Verschmelzung, quasi der Versuch sich gegen die „Selbstaflösung“ abzusichern. Deshalb will der Egotist immer seinen eigenen Weg gehen, sein „eigenes Ding machen“, in maximaler Unabhängigkeit und Nicht-Verbundenheit.

---

<sup>14</sup> Vgl: DOUBRAWA, BLANKERTZ – *Lexikon der Gestalttherapie*, S.245

<sup>15</sup> Ebd: S.175

<sup>16</sup> Ebd: S.57

### **3.4.3. Gruppierung der Kontaktstörungen nach Ursache**

Sowohl für die tägliche Beratungspraxis, als auch für die Verwendung als argumentativer Ansatz in dieser Diplomarbeit, empfiehlt es sich, die oben erwähnten Störungen bzw. Hemmungen in Gruppen zu gliedern. Grob vereinfacht bilden sich dabei drei Pärchen heraus, wenn man versucht die Ursache in Betracht zu ziehen.

#### **3.4.3.1 Fehler in der Wahrnehmung**

So liegen beispielsweise Projektion und Introjektion aus mehreren Gründen nahe beisammen. Einerseits findet sich unter einer Projektion oft eine Introjektion als Auslöser<sup>17</sup>. Andererseits beschreiben beide Verhaltensweisen einen Fehler in der Wahrnehmung. Introjiziere ich, dann füge ich meinem Selbst zusätzliche Aspekte hinzu die eigentlich nicht Teil von mir sind. Projiziere ich, dann füge ich dem Gegenstand meiner Interaktion zusätzliche Aspekte hinzu die eigentlich nicht zu ihm gehören. Das was da ist, wird nicht akkurat wahrgenommen und um Illusionen ergänzt. In beiden Fällen entsteht dadurch ein Kontakt der nicht dem Anspruch des „Gewahrsein im Hier und Jetzt“ gerecht werden kann, da er von falschen Voraussetzungen ausgeht. Um auf das eingangs erwähnte Bild zurückzukommen: werde ich von einem kleinen Dackel angegriffen, aber erlebe diesen so beängstigend wie eine zehnterschwere deutsche Dogge, dann wird mein Abwehr- oder Fluchtverhalten nicht der Realität angemessen sein.

#### **3.4.3.2 Unzugänglichkeit des eigenen Aggressionspotentials**

Deflektion und Retroflektion sind die stärksten Kontaktvermeider. In diesen beiden Fällen wird der Kontakt nicht nur abgefälscht, sondern gänzlich unterlassen. Wer deflektiert agiert nicht mit der Umwelt – sondern er agiert gar nicht. Wer retroflektiert agiert zwar – aber mit sich selbst und nicht mit dem Umfeld. Eine enorme Menge an Kraft und seelischer Anstrengung wird darauf aufgewendet, jenen Konflikt zu vermeiden der potentiell entstehen könnte bei der Befriedigung des eigenen Bedürfnisses. Als Ursache dafür lässt sich vermuten das in beiden Ausprägungen das eigene, positive Aggressionspotential unzugänglich bleibt. Wenn ich z.B. nie erlebt habe wie kraftvoll ich einen Stock schwingen kann, so wird mir diese Möglichkeit bei meiner Abwehr unseres Problemhundes nicht zugänglich sein. Es kann auch der Fall sein das ich zwar mein Kraftpotential schon erlebt habe, aber mir früher regelmäßig untersagt wurde es einzusetzen. Wichtig ist hier auch die Kenntnis der eigenen Schwächen.

---

<sup>17</sup> Vgl: PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN – *Gestalttherapie: Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst*, S.283

### **3.4.3.3 Unklare Grenze von Organismus und Umfeld**

Wie oben bereits erwähnt finden sich hinter Konfluenz und Egotismus in der Regel Probleme entweder mit Abgrenzung oder einer gegensätzlich ausgeprägten Angst vor zu viel Verschmelzung. Guter Kontakt braucht einen eindeutigen Berührungspunkt zwischen dem Organismus und seinem Umfeld, an dieser Grenze integriert das Selbst neue Erfahrungen und wächst daraus. Ist diese Grenze zu schwammig oder zu starr kann das Erlebnis nicht befriedigend sein. Man stelle sich vor, der Hunger lässt uns zu einem Apfel greifen – und die Hand greift ein Stück in den Apfel hinein, so dass ich nicht weiß ob ich von der Frucht abbeißen werde, oder von mir selbst. Umgekehrt, wenn ich es nicht ertrage das der Apfel meine Lippen berührt, so wird es schwer sein ihn zu verspeisen. Im alltäglichen Kontakt mit der Welt sind deshalb möglichst klare, situationsadäquate Grenzen hilfreich, also die Erkenntnis wo ein Objekt anfängt und an welcher Stelle ein Anderes aufhört. Nur dadurch sind wir in der Lage klar und prägnant zu agieren.

### **3.5. Zusammenfassung der Gestaltgrundlagen**

Aus den beschriebenen Problemen im Kontakt lassen sich im Umkehrschluss nun also Bedingungen formulieren unter denen ein guter, zufriedenstellender, im Wortsinn „nährender“ Umgang mit der Welt möglich ist. Eine Person die diesen Umgang beherrscht könnte man als „gereifte Persönlichkeit“ bezeichnen – und damit hätten wir nun also ein Gestalt-Werkzeug um die Literaturaussagen aus dem vorherigen Kapitel zu verifizieren.

Diese Kriterien wären also folgende:

1. Eine akkurate Wahrnehmung von sich selbst und seiner Umwelt zu besitzen
2. Ein Gefühl für die eigene Kraft zu haben, und die innere Erlaubnis sie auch einzusetzen
3. Eigene Grenzen zu wahren, aber auch flexibel öffnen zu können je nach Situation
4. Unerledigte Geschäfte abgeschlossen zu haben
5. Das Gewahrsein im Hier und Jetzt zu beherrschen

Im folgenden Kapitel soll nun empirisch betrachtet werden, ob die Lebensrealität der heutigen Burschen und Männer der Entwicklung diesen Fähigkeiten dienlich ist oder diese eher hemmt.

## 4. Empirische Datensammlung zu heutigen Männerrealitäten

### 4.1. Familiäre Situation im Aufwachsen

Die Statistik Austria erhebt seit 1984 die Familienstruktur in Österreich. Zur Frage alleinerziehender Mütter und Väter der letzten 30 Jahre ergeben sich dafür folgende Zahlen:

	Familien mit Kindern gesamt (in Tausend)	Alleinerziehende Mütter mit Kindern unter 15 Jahren (in Tausend)	In %	Alleinerziehende Väter mit Kindern unter 15 Jahren (in Tausend)	In %
1987	1414	102	7,2	11	0,8
1997	1441	113	7,8	11	0,8
2007	1415	115	8,1	9	0,6
2017	1405	100	7,1	10	0,7

Tabelle 1: Alleinerzieherinnen und Alleinerzieher<sup>18</sup>

Interessanterweise, entgegen weitverbreiteter Meinung, bleibt der Anteil der alleinerziehenden Mütter und Väter an der Gesamtfamilienzahl des Landes seit Jahren sehr konstant. Zu beobachten ist das es rund zehnmal mehr alleinerziehende Mütter als Väter gibt.

Betrachtet man nun wie viele Kinder insgesamt bei alleinerziehenden Müttern oder Vätern aufwachsen, ergibt sich folgendes Bild:

	bei Ehepaare		bei nichtehel. Lebensge- meinschaften		bei Alleinerziehenden						in Familien insgesamt	
					gesamt		davon Mütter		davon Väter			
	2011	2016	2011	2016	2011	2016	2011	2016	2011	2016	2011	2016
<b>Anzahl absolut (in 1.000)</b>												
unter 3 Jahre	154,7	167,0	57,7	61,0	21,6	23,4	21,0	22,5	0,6	0,9	234,0	251,5
unter 6 Jahre	325,4	345,9	98,3	104,1	47,9	49,5	46,2	47,4	1,8	2,1	471,6	499,6
unter 10 Jahre	571,1	585,4	137,2	145,9	85,8	94,2	82,1	89,0	3,7	5,2	794,1	825,5
unter 15 Jahre	905,0	896,6	171,9	187,2	144,6	158,1	135,3	148,6	9,3	9,5	1.221,5	1.241,9
unter 18 Jahre	1.126,6	1.088,6	189,8	210,7	191,6	209,9	175,1	194,4	16,6	15,6	1.508,0	1.509,2
<b>Anteil in %</b>												
unter 3 Jahre	66,1	66,4	24,7	24,3	9,2	9,3	9,0	8,9	0,2	0,4	100,0	100,0
unter 6 Jahre	69,0	69,2	20,8	20,8	10,2	9,9	9,8	9,5	0,4	0,4	100,0	100,0
unter 10 Jahre	71,9	70,9	17,3	17,7	10,8	11,4	10,3	10,8	0,5	0,6	100,0	100,0
unter 15 Jahre	74,1	72,2	14,1	15,1	11,8	12,7	11,1	12,0	0,8	0,8	100,0	100,0
unter 18 Jahre	74,7	72,1	12,6	14,0	12,7	13,9	11,6	12,9	1,1	1,0	100,0	100,0

Tabelle 2: Kinder von Alleinerzieherinnen und Alleinerziehern<sup>19</sup>

Dies bedeutet für 2016 das 10,3% aller Kinder in der Altersgruppe bis 15 Jahre nur mit der Mutter aufwachsen, und 0,6% aller Kinder dieser Altersgruppe nur mit dem Vater. In

<sup>18</sup>Quelle: STATISTIK AUSTRIA - *Privathaushalte und Familien 1984 bis 2017*

<sup>19</sup> KAINDL, SCHIPFER – *Familien in Zahlen 2017*, S.53

Verbindung mit den obigen Zahlen könnte man daraus ableiten das alleinerziehende Väter in der Regel eher Einzelkinder großziehen.

Berücksichtigen wir nun zwei weitere Statistiken der Statistik Austria, nämlich zum Kinderwunsch und bereits realisierte Kinderzahl der Frauen Österreichs, finden sich zur Frage „Einzelkind oder Geschwister“ folgende Zahlen:

Zensuserhebung Q4 2016	Ein Kind	Zwei Kinder	Drei Kinder	Vier oder mehr
Frauen in der Altersgruppe 70-74	22,9%	36,5%	19,3%	10,5%
Frauen in der Altersgruppe 20-24	7,7%	62,2%	13,7%	Zuwenig Daten

**Tabelle 3: Zahl gewünschter und realisierter Kinder pro Frau<sup>20</sup>**

Es wird sichtbar das im Gegensatz zwischen Frauen die ihre Volljährigkeit zwischen 1960-1964 erreicht haben, und jenen die 2010-2014 volljährig wurden, der Trend deutlich weg von großen Familien, aber auch weg von Einzelkindern hin zur Zwei-Kind-Familie verläuft.

Auch zur Frage der Erwerbstätigkeit der Eltern gibt veröffentlicht Statistik Austria Zahlen:

Jahr 2017	Vollzeit (x1000)	%	Teilzeit (x1000)	%	Arbeitslos (x1000)	%	Erwerbslos (x1K)	%
Väter	1282,8	77,2	101,7	6,1	61,8	3,7	216,4	13
Mütter	410,6	21,1	893,4	45,8	79,5	4,1	566,4	29

**Tabelle 4: Vollzeit, Teilzeit und sonstige Erwerbsformen nach Geschlecht der Eltern<sup>21</sup>**

Diese Tabelle bezieht sich auf unselbstständig erwerbstätige Elternteile, allerdings mangels Daten ohne eine Korrelation mit gemeinsamer oder alleiniger Erziehung.

Zusammenfassend lässt sich aus diesen Statistiken grob sagen, dass das „Risiko“ für ein männliches Kind mit einer alleinerziehenden Mutter aufzuwachsen sich in den letzten Jahrzehnten nicht erhöht hat, und das „Risiko“ ohne männliche Geschwister aufzuwachsen statistisch auch nicht signifikant gestiegen ist.

Allerdings sind trotz des Wandels der beruflichen Strukturen und familiärer Lebensrealitäten die Väter immer noch deutlich öfter in Vollzeittätigkeit und Mütter widmen – entweder durch Teilzeitarbeit oder Nicht-Erwerbstätigkeit – mehr anteilige Lebenszeit der Kindererziehung.

<sup>20</sup> Quelle: STATISTIK AUSTRIA - *Frauen 20 bis 44 Jahre: Bereits realisierte und zusätzlich gewünschte Kinderzahl* kombiniert mit *Frauen 45 Jahre und älter: Realisierte Kinderzahl*

<sup>21</sup> Quelle: STATISTIK AUSTRIA - *Kinder in Familien nach Alter und Merkmalen der Erwerbstätigkeit der Eltern*

## 4.2. Umfeld im Aufwachsen

Das erste regelmäßig erlebte außerfamiliäre Umfeld für männliche Kinder ist normalerweise der Kindergarten oder eine sonstige Form einer Kindertagesstätte (Kindergarten etc.). Die Statistik Austria nennt zur Geschlechterverteilung des Personals hier folgende Zahlen:

Schuljahr	Personal gesamt	männlich	In %	weiblich	In %
1975/76	13.473	431	3,2	13.042	96,8
1985/86	17.652	342	1,9	17.310	98,1
1995/96	26.150	410	1,6	25.740	98,4
2005/06	37.620	779	2,1	36.841	97,9
2015/16	59.618	1.311	2,2	58.307	97,8

Tabelle 5: Mitarbeiter in Kindertagesstätten nach Geschlecht<sup>22</sup>

In den Primärschulstufen setzt sich dieses Bild dann fort:

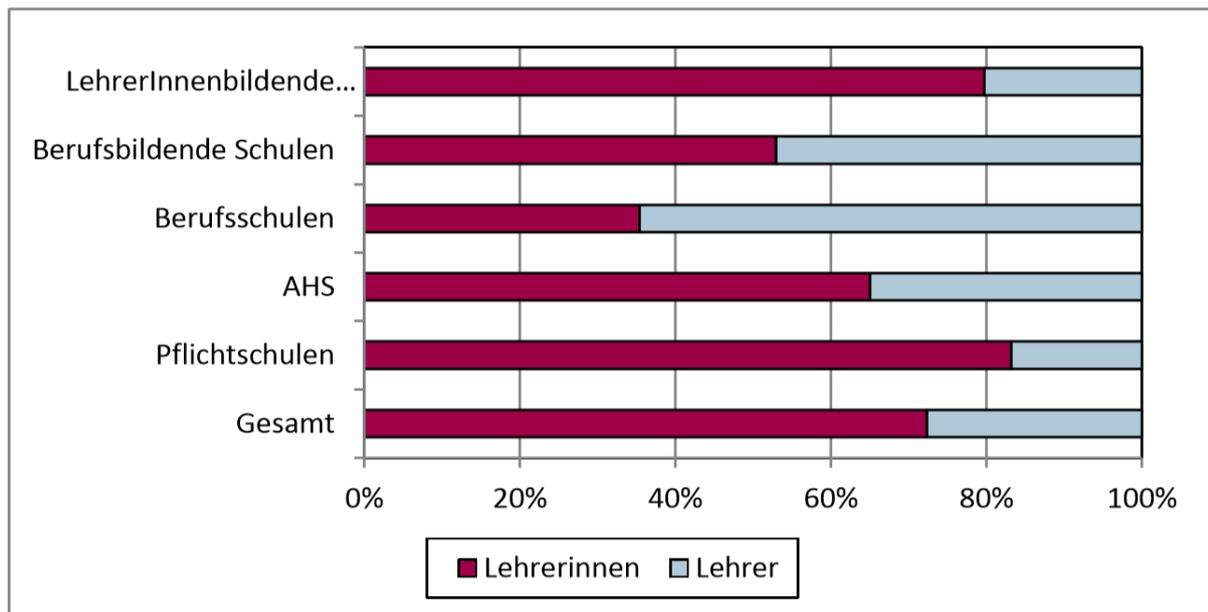


Abbildung 3: Zahl der Lehrerinnen und Lehrer nach Schultyp<sup>23</sup>

In absoluten Zahlen für das Schuljahr 2017/18 für allgemeinbildenden Pflichtschulen (Volksschulen, Unterstufe AHS, NMS) entfallen von 75.068 Lehrverträgen insgesamt 62.714, also 83,5%, auf Frauen<sup>24</sup>. Den höchsten Anteil an Lehrern gibt es in den Berufsschulen.

<sup>22</sup> Quelle: STATISTIK AUSTRIA – Kindertagesheime 1972 – 2017

<sup>23</sup> Abbildung aus: Gleichstellung in Zahlen, Gender Index 2017 S.20

<sup>24</sup> Quelle: STATISTIK AUSTRIA - Schulen, Klassen, Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer 1970/71 - 2017/18

Dies war nicht immer so – bis 1950 war der Beruf der Volksschullehrer durchaus männlich dominiert.

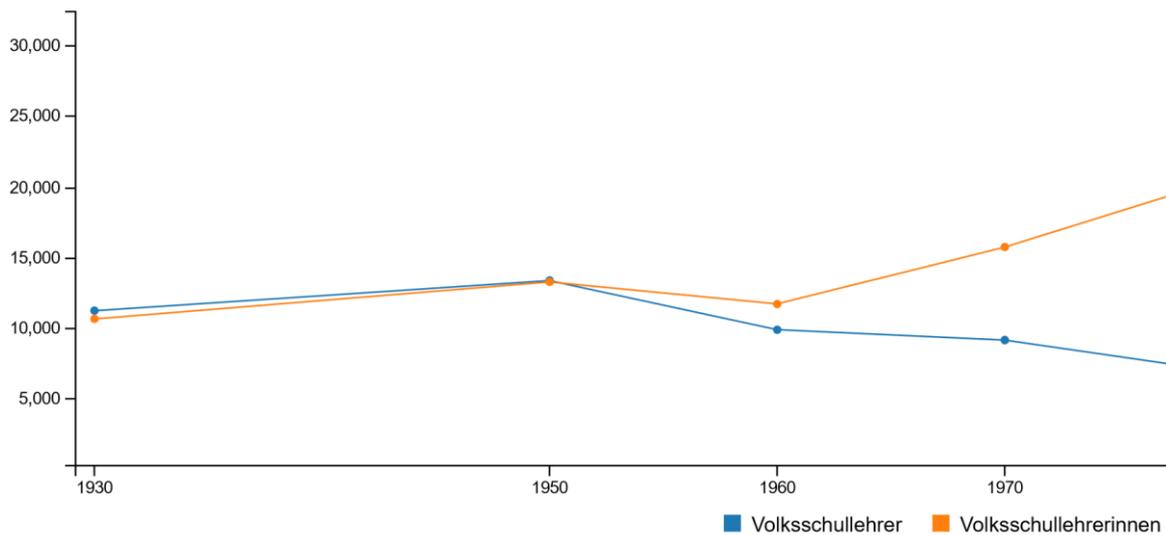


Abbildung 4: Historische Entwicklung der Geschlechterverteilung im Beruf Volksschullehrer/innen<sup>25</sup>

### 4.3. Freizeitgestaltung und Medienkonsum

Für Österreich finden sich keine vergleichbaren Studien, aber eine Umfrage 2018 in den UK ergab das Kinder in der heutigen Zeit nur etwa vier Stunden pro Woche im Freien spielen<sup>26</sup>, verglichen mit etwa acht Stunden pro Woche, die ihre Eltern im Freien gespielt hatten.

Eine andere Umfrage in UK im gleichen Zeitraum kam auf etwa sieben Stunden Outdoor-Zeit pro Woche<sup>27</sup> für Kinder von 6-16, allerdings mit dem Zusatz das mehr als doppelt so viel Spielzeit in elektronische Unterhaltung (Internet, Computerspiele, Fernsehen) investiert wird.

Auswertungen aus den Vereinigten Staaten durch die Non-Profit Organisation „Common Sense“ zeigen für 2018, dass die Zahl der Teenager (13-17 Jahre) die ein Smartphone besitzen bei 89% liegt und sich damit von 41% in 2012 mehr als verdoppelt hat. Die beliebtesten Social-Media Plattformen sind dabei Snapchat (41%), Instagram (22%) und Facebook (15%).<sup>28</sup>

<sup>25</sup> Abbildung aus: GENDERATLAS SCHULE, *VolksschullehrerIn - Ein Frauenberuf?*

<sup>26</sup> KENNEDY – *Children spend half the time playing outside in comparison to their parents*

<sup>27</sup> ERTZ – *Kids now spend twice as much time playing indoors than outdoors*

<sup>28</sup> COMMONSENSEMEDIA.ORG – *2018 Social Media, Social Life*

Durch die breitflächige Verfügbarkeit von Internetzugängen verschiebt sich auch das Alter in dem der erste Kontakt mit Pornographie stattfindet. Eine repräsentative Studie der Universität Münster<sup>29</sup> ergab für männliche Jugendliche ein Durchschnittsalter von 14 Jahren „in dem sie erstmalig Kontakt mit sexuell expliziten Medienhalten haben“. Laut den Umfrageergebnissen geben 14- bis 15-Jährige die bereits Kontakt mit Hardcore-Pornos hatten auch an, dass der Erstkontakt teilweise schon mit unter 13 Jahren erfolgt ist.

#### 4.4. Eigene Umfrage zum Reifungsprozess als Mann

Um mehr Einblick in den Reifungsprozess heutiger Männer zu bekommen, wurde eine anonyme Online-Umfrage gestaltet (Umfragetext siehe Anhang) und unter männlichen Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen etc. verlinkt. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl von 34 Personen und der nicht ausreichend zufallsbestimmten Auswahl eignen sich die Ergebnisse natürlich nicht, um damit statistische Fakten zu belegen. Ziel der Auswertung war trotzdem zu untersuchen ob zumindest gewisse wiederkehrende Trends zu erkennen sind. Dabei wurde versucht die freitextlichen Antworten aus dem digitalen Fragebogen in möglichst konkrete, sinnentsprechende Überkategorien zu gruppieren und summiert wie oft welche Kategorie erwähnt wurde. So wird z.B. der Wunsch nach einem „älteren Freund“ oder einem „Mentor“ oder einer „reifen Vaterfigur“ gewertet als drei Einträge in der Kategorie „Mentor“.

##### 4.4.1. Zusammensetzung der Teilnehmer

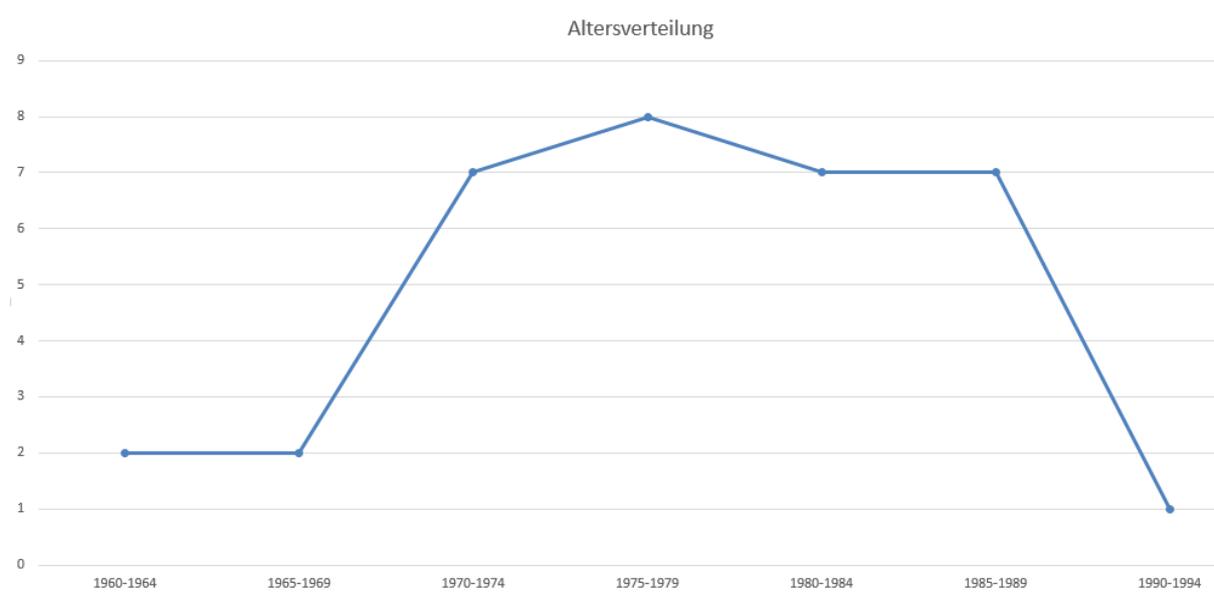


Abbildung 5: Altersverteilung der Umfrageteilnehmer

<sup>29</sup> VOGELSANG – Pornografie im Internet: Kinder sehen früh und ungewollt Hardcore-Filme

Die Mehrzahl der Umfrageteilnehmer wurde zwischen 1970 und 1989 geboren, sind heute also knapp um die 30 bis knapp unter 50 Jahre alt. Zwei ältere und ein jüngerer Mann haben die Fragen ebenfalls beantwortet. Von den 34 Personen sind 21 in klassischen Familienstrukturen mit beiden Elternteilen aufgewachsen, bei 13 davon war der Vater entweder durch Scheidung, Trennung oder Tod ab einem gewissen Alter nicht mehr konstant anwesend. Nur sechs von den Teilnehmern waren Einzelkinder, der Rest wuchs mit einem oder mehreren Geschwistern auf.

#### **4.4.2. Männliche Vorbilder**

Die Teilnehmer wurden gebeten ihre drei wichtigsten Rollenvorbilder zum Thema Männlichkeit anzugeben. Immerhin bei 23 davon (also zwei Dritteln) ist es der eigene Vater, der Großvater wurde fünfmal erwähnt, ältere oder jüngere Brüder immerhin noch viermal. Der Rest verteilt sich auf fiktive oder reale Persönlichkeiten unterschiedlichster Art.

#### **4.4.3. Lebensereignisse der „Mannwerdung“**

Gefragt an welchen drei Lebensereignissen die Teilnehmer ihre Veränderung vom „Burschen zum Mann“ festmachen würden, war dies bei 13 Personen das erste eigene Gehalt oder der erste Beruf, bei 11 Antworten die Geburt des eigenen Kindes und bei 10 Teilnehmern der Tod nahestehender Menschen. Der Rest der Antworten streut sich in verschiedenste Richtungen.

#### **4.4.4. „Leichtigkeit“ der Mannwerdung und durchschnittliches Alter der Reifung**

Auf die Fragen „in welchem Lebensjahr war für dich dieser Punkt (des Wechsels von „Bursche zu Mann“) erreicht“, und „wie leicht (10) bis schwer (1) ist dir diese Reifung gefallen“ ergeben sich interessante Unterschiede zwischen der Gruppe mit und ohne Vater Aufgewachsener. Bei ersterer Gruppe ist das Alter im Schnitt 23,3, mit einer Leichtigkeit von 6,5. Bei der Gruppe die nur eingeschränkten Vaterkontakt im Aufwachsen hatte sind die Zahlen 28,4 und 5,1. Im Schnitt (wenn auch, nochmal betont, basierend auf einer sehr kleinen Teilnehmerzahl) würde dies also bedeuten, dass das subjektive „Reifungserlebnis“ bei den Personen mit eingeschränktem Vaterkontakt später und schwerer erreicht wurde.

#### **4.4.5. Gewünschte Unterstützung in der Reifung**

Diese Frage zielte darauf ab zu erfahren welche Ressourcen des sozialen Umfeldes sich die Teilnehmer gewünscht hätten in ihrem männlichen Reifungsprozess. Von den 34 Teilnehmern

hätten sich 10 Personen mehr Unterstützung durch den Vater gewünscht, und 7 (teilweise überschneidend) eine Hilfestellung durch einen Mentor, väterlichen Freund oder ähnlichem. Interessant ist, dass auch in der Gruppe der durchgehend mit Vater aufgewachsenen Männer immer noch 5/21 Personen sich mehr väterliche Unterstützung, und 4/21 einen Mentor gewünscht hätten. Reine Verfügbarkeit des Vaters scheint also offenbar nicht ausreichend.

#### **4.4.6. Herausforderungen auf dem Weg zum „erwachsenen Mann“**

Befragt nach den Veränderungen die am schwersten gefallen sind, antworteten immerhin 9 Teilnehmer mit „Verantwortung übernehmen“, gefolgt von „Männliche Identität finden“ (5) und „Alte Freunde und Gewohnheiten aufgeben“ (4).

#### **4.4.7. Ressourcen die geholfen haben**

Auf die Frage nach den Ressourcen und persönlichen Fähigkeiten welche den Reifungsprozess unterstützt haben finden sich an erster Stelle „Freunde“ (6 Nennungen), an zweiter Stelle „Partnerin/Freundin/Frau“ (5 Nennungen) und „persönliche Offenheit“ (4 Nennungen).

### **4.5. Interviews**

#### **4.5.1. Interview mit Manuel Harand, Salamanderblut.at**

1990 veröffentlichte der amerikanische Sender PBS eine Dokumentarsendung „A Gathering of Men“, in dem Robert Bly und seine mythopoetischen Zeitgenossen der damaligen Männerbewegung ausführlich zu Wort kamen. Nicht nur durch, aber wahrscheinlich stark popularisiert durch diese Sendung entstanden im Folgenden über ganz Amerika hinweg diverse Gruppen welche sich der Idee verschrieben hatten, Männlichkeitsrituale und Initiationszeremonien nachzustellen. Die Idee damals war, durch erlebnisorientierte Workshops, oftmals in freier Natur, den Männern das zurückzugeben was ihnen laut Bly und Moore ja fehlen würde, nämlich der passende Rahmen zur eigenen Reifung ins erwachsene Selbst. Fast drei Jahrzehnte später finden sich auch in Europa diverse Anbieter solcher Seminare, selbst in Österreich gibt es mehrere Veranstalter. Manuel Harand, seit mehreren Jahren in eigener Praxis als Lebens- und Sozialberater tätig, hat einige dieser Workshops begleitet und war so freundlich für diese Diplomarbeit ein Interview zu seiner Sichtweise der Dinge zu geben. Dies ist im Folgenden in eigenen Worten zusammengefasst.

Manuel teilt eingangs einen Gedanken aus einem Buch von Wilfried Nelles: Das nämlich Initiationsprozesse früher viel wichtiger waren als heute, als Teil der sichtbaren Zugehörigkeit zu einem Stamm oder vorgegebenen Sozialgruppe, außerhalb welcher Mann nicht hätte überleben können. In diesen Gruppen waren sehr starre Vorstellungen verankert wie ein Mann zu sein hatte, und die Riten, welche von den Burschen durchlaufen werden mussten dienten unter anderem dazu diese Rollenbilder anzunehmen und zu verinnerlichen. Heutzutage, in unserer zunehmend individualisierten Gesellschaft seien diese wohl gar nicht mehr so ausgeprägt nötig, da es die starren Strukturen der Zugehörigkeit nicht mehr gibt und darin auch keine Überlebensnotwendigkeit mehr liegt. Heute sei es eher die Herausforderung seine eigene Individualität aus der Vielzahl an Möglichkeiten zu finden, und auszusortieren was die eigenen Werte und Vorstellungen von Männlichkeit sind, und welche fremd vorgegebenen Rollenbilder (durch Gesellschaft, soziales Umfeld, den eigenen Vater..) es zu verwerfen gilt.

Manuel meint weiters, dass gerade in einer Welt die Geschlechtszuordnungen nicht mehr binär betrachtet, es trotzdem eine genaue Auseinandersetzung braucht und auch Akzeptanz dafür, welche Anteile in uns biologisch veranlagt sind. Durch die unterschiedlichen Hormonhaushalte bei Mann und Frau, unterschiedlichen Körperbau und Kraft, auch allein schon durch die optische Ausgestaltung unserer Genitalien (extern deutlich sichtbar liegend oder eher innerlich versteckt), und durch die Art wie wir Sexualität leben (aufnehmend oder eindringend) sei eine gewisse Grundebene gegeben, die wir nicht einfach ignorieren könnten. Darüber gibt es seiner Sicht nach aber mehrere andere Schichten an Persönlichkeit, in denen wir uns heute sehr frei selbst definieren und unser geschlechtliches Selbst gestalten können.

Sein Zugang zur Arbeit mit Männern sei heute nochmal anders als zu seiner Workshop-Zeit – seine heutige Erfahrung sei, dass viele Männer eher zu wenig in Kontakt mit ihren tiefen Emotionen sind, und hier wieder „fühlen lernen wollen“, gerade auch über Körpererfahrungen. Wir stoßen im gemeinsamen Gespräch auf die Idee, dass Bly, Moore und Glover sehr spezifisch von ihrer Wahrnehmung einer bestimmten Ausprägung „unreifen Mannes“ beeinflusst waren, nämlich des „Softies“ der 60er bis 80er Jahre. Die Männer die ein Übermaß an Aggression, an rational eingesetzter und fast schon skrupelloser Kraft leben, hätten sich in den Vorlesungen und Praxen der drei Autoren wohl eher weniger blicken lassen.

Er hat die damaligen Workshops als sehr aktiven, dynamischer Zugang zu eher den archetypischen Vorstellungen von Männlichkeit erlebt, also unter anderem mit den Themen „seine Mission erkennen“, „sich durchsetzen lernen“, „Klarheit finden und vorleben“. Dies wurde im Rahmen des Seminarprozesses vermittelt durch einige „Challenges“, also beispielsweise frühes Aufstehen, eine Nacht im Wald zu verbringen, etwas mit Kraft zu erreichen oder auch durchzuhalten bzw. „hindurchzugehen“ durch eine unangenehme Situation oder Emotion. Rückblickend stellt er sich die Frage ob nicht genau diese Aktivitäten auch ein Verweilen in männlichen Kompensationsmustern begünstigen, also im Handeln statt Fühlen zu leben, Kraft nach Außen wirken lassen statt Emotionen nach Innen und ähnliches.

Er vergleicht dazu seine eigenen Erfahrungen als Teilnehmer bei einem Männlichkeits-Wochenende in Deutschland, dass im Gegensatz dazu eher sehr ruhig, sehr sanft abgelaufen ist, ohne diese wilde, kämpferische Dynamik. Dies war geführt durch einen alten Maori, ehemals Kickboxer und sicherlich „Krieger“ im wahrsten Sinne des Wortes, der ihn im Heute allerdings vor allem durch seine deutlich fühlbare, fast schon vaterartige Präsenz und innere Ruhe beeindruckt hat. Der die Teilnehmer immer wieder, das ganze Seminar hindurch, eingeladen hatte das „hier Raum ist für jeden von euch“. Manuel beschreibt den bewegenden dritten Abend, wo der alte Maori wieder jeden Einzelnen eingeladen hatte einfach hier in den Kreis zu treten und vorzubringen was da ist – mit den Worten „This is your spaße...“ einen Raum geöffnet hatte. Einen Raum wo nach stillen zehn Minuten im Kreis am flackernden Lagerfeuer der erste Teilnehmer sich geöffnet hat, erzählte das er die ganze Zeit schon über seinen Vater nachdenkt, über den Schmerz der da ist, wo Tränen hervorbrechen dürfen... und dann der nächste Teilnehmer, berührt durch diese Offenheit, sich ebenfalls öffnen konnte, letztlich also ein Rahmen entstand wodurch jeder einzelne Mann der Gruppe tief ergriffen seine eigene Geschichte, seine Unsicherheiten, Scham, Wut, Trauer und mehr vor anderen Männern sichtbar machen durfte. Ohne dass es dafür irgendwelche Spiele oder künstliche Herausforderungen brauchte, sondern einfach einen sicheren Raum der durch die richtige Person geschaffen und gemeinsam in der Gruppe gehalten wurde.

In den österreichischen Workshops hat Manuel dann einfachste Übungen mit gegenseitiger körperlicher Berührung unter Männern eingebracht – sanfte spontane Berührung, gehalten

sein, gespürt sein durch andere Männer – und hat dabei für sich erlebt wie unglaublich viel Tiefe und Offenheit dadurch entstehen konnte. Er erzählt, dass von vielen Teilnehmern gerade die Freude über diese Ermöglichung einer maskenlosen tiefen Offenheit das häufigste positive Feedback war. Durchaus sei es aber auch für einige Teilnehmer immer sehr wichtig gewesen, ihre Kraft zu erfahren und zu spüren. Oder aber auch die bewusste Entscheidung, sich mal rauszunehmen aus einer anstrengenden Übung und etwas nicht mitzumachen, trotzdem dabei aber nicht die Position in der Gruppe zu verlieren oder schief angeschaut zu werden.

Es hat ihn auch sehr beeindruckt wie bereitwillig und gerne Männer sich um die nützlichen und notwendigen Tätigkeiten – Holzhacken, Abwaschen, Aufräumen oder einfach mal „nur“ Ansprechperson sein für andere – gekümmert haben, in einer selbstorganisierten Weise die keiner Rangordnung oder Befehle bedurfte. Er zitiert dazu Wilfried Nelles der meint: „Männer wollen was tun“, sie wollen gerne geben, und heutzutage beispielsweise von einer Frau gesagt zu bekommen man solle ihr nicht die Türe aufhalten, das könne schon innerlich sehr verletzend wirken.

Gerade Frauen sind es auch die er gerne einladen würden zu Männerseminaren – weil wir gemeinsam im Gespräch immer wieder an den Gedanken geraten, dass sich unser passender Platz zwischen zwei polaren Gegensätzen nur finden lässt, wenn wir beide Extreme in uns klar vergegenwärtigt und erlebt haben.

## 5. Zusammenfassung und persönliche Interpretationen

Wenn wir nun die gesammelten Daten und erarbeiteten Leitideen in Bezug setzen, welchen Wahrheitsgehalt finden wir in den Aussagen von Bly, Moore und Glover? Betrachten wir doch die in Kapitel 2.4 zusammengefassten Kernaussagen der eingangs analysierten Bücher im Detail, um diese Frage zu beantworten.

### 5.1. *Wahrnehmung, Aggression, Kraft und Potential*

Die gegenständlichen Bücher möchten den Leser offenbar anleiten, seine positive Aggression, Kraft und Potential zu entdecken und generell eine akkurate Vorstellung von Realität und eigenen Werten zu leben, auch gegenüber den eigenen Eltern. Dies deckt sich absolut mit den in Kapitel 3.5 beschriebenen Grundsätzen der Gestaltberatung. Wie die statistischen Daten nun aber vermuten lassen, gibt es beim heranwachsenden männlichen Kind eine durchaus relevante Wahrscheinlichkeit, dass die ersten zehn oder fünfzehn Lebensjahre stark vor allem durch weibliche Bezugs- und Autoritätspersonen geprägt sein können.

Förderlich für die Formung einer ausgewogenen Vorstellung davon was es bedeuten kann „Männlichkeit“ zu leben, wäre wohl eine ausgewogene Präsenz beider geschlechtlicher Polaritäten in der Erfahrungsrealität des Heranwachsenden. Sind beide Gegensätze ausreichend vertreten, so ermöglicht dies am ehesten eine freie Selektion von Eigenschaften aus unterschiedlichen, teils sogar widersprechenden oder zumindest stark voneinander abweichenden Rollenvorbildern. Wenn nun aber Burschen - im ungünstigsten Fall – bei alleinerziehenden Müttern ohne stabil und langfristig präsente neue männliche Partner aufwachsen, ohne erlebbare Onkel oder Großväter, vielleicht noch als Einzelkinder, und dann in Kindergarten und Schule vor allem erwachsene Frauen in ihrer Art und Wirkung erleben, aus welchen Erfahrungswerten schnitzen sie ihr eigenes Bild von Männlichkeit?

Es ist auch meine persönliche Vermutung, dass für so einen Burschen die „Macht des Weiblichen“ eventuell übermäßig wahrgenommen wird, und die „Kraft des Männlichen“ zu kurz kommt. Immerhin sind die entscheidenden und lebensbestimmenden Autoritäten (bezüglich Alltagspflichten, Schulnoten, Freizeitgestaltung) im Wesentlichen weiblich, es wird also ein starker Entwicklungsanreiz gesetzt dem „weiblichen Wunsch zu entsprechen“. In

einem Haushalt in dem beide Eltern gleichteilig an der Erziehung mitwirken, oder einem fiktiven Schulsystem, in dem jeweils zwei gegengeschlechtliche Lehrkräfte eine Klasse unterrichten würden, gäbe es ein ständiges Erleben von Diskurs und auch Konflikt zwischen Mann und Frau. Das männliche Kind hätte hier auch eine Chance „Allianzen“ mit männlichen Bezugspersonen zu schmieden. So schlägt das Pendel allerdings heute möglicherweise in die Gegenrichtung dessen, was vor zwei bis drei Generationen üblich war. Damals war es sicher nicht einfacher oder der Persönlichkeitsreifung dienlicher, den Vater oder Lehrer als unwidersprochene Autorität akzeptieren zu müssen.

Die zunehmenden Einflüsse aus Social Media und leicht zugänglicher Pornographie tun vermutlich ein Übriges um eine akkurate, realitätsbezogene Wahrnehmung von männlichen und weiblichen Vorbildern zu verfälschen. In einer „Aufmerksamkeitsökonomie“, in der viele Personen sogenanntes „Image-Crafting“ ihrer Online-Accounts betreiben, ist das was gezeigt wird und das was real passiert oft meilenweit voneinander entfernt, für junge Kinder ohne Medienkompetenz aber kaum als selektive und geschönte Darstellung der Wirklichkeit zu erkennen. Wer sich in der Pubertät an Instagram-Bildern trainierter Top-Sportler orientiert, mit scheinbar endlosen Reisen an die schönsten Orte der Welt und beliebigen finanziellen Mitteln, wird es schwer finden im eigenen Leben zufrieden mit den persönlichen Erfolgen zu sein. Dies ist allerdings kein geschlechtsspezifisches Problem und betrifft Mädchen ebenso.

Für die Entdeckung der eigenen Kraft und auch Grenzen jedenfalls nicht förderlich ist eine Gesellschaft, in der Kinder entweder überbetreut („Helikoptereltern“) oder überfordert werden. Ein Artikel in der deutschen „Welt“<sup>30</sup> beschreibt hier sogar das Phänomen, dass Mütter sich gegenseitig mobben und in Wettbewerb treten über die frühen Fähigkeiten ihrer Babys. Die Idee dahinter sei der Glaube, dass ja die Entwicklung des Kindes ursächlich an der Leistung der Erziehenden festzumachen wäre, und es also dem persönlichen Distinktionsgewinn dient ein sehr leistungsfähiges Kind vorzeigen zu können.

## **5.2. Loslassen der Eltern**

Leider fand ich – zumindest in der mir zur Verfügung stehenden Zeit – zu wenig belastbare Statistiken zu einigen speziellen Themengebieten. Unter anderem gibt es keine genauen

---

<sup>30</sup> KOLLMANN – *Warum Mamas fremden Nachwuchs mobben*

historisch zurückgreifenden Zahlen ab welchem Alter Jugendliche das elterliche Haus verlassen, oder wie viele Burschen heute Zivildienst statt Wehrdienst leisten. Auch zu der bereits angesprochenen Verhaltensweise der „Helikoptereltern“ bzw. „Rasenmähereltern“ (das sind Eltern, die versuchen dem Nachwuchs jedwede Hindernisse aus dem Weg zu räumen) findet sich kaum brauchbares Zahlenmaterial.

Relevant wären diese Statistiken meines Erachtens nach für die Frage gewesen wie schwer oder leicht es Männern heute fällt sich von Mutter und Vater abzunabeln, und auf eigenen Beinen zu stehen. Diskutiert werden diese sozialen Veränderungen in den Medien ja durchaus häufig, so gibt es ein gängiges Narrativ das junge Erwachsene, auch aus finanziellen Aspekten heraus, immer später von Zuhause ausziehen<sup>31</sup>. Anekdoten vom Wehrdienst gleichalter oder älterer Freunde und Kollegen erzählen gerne davon wie hart – aber auch lehrreich – es gewesen wäre mal einige Wochen komplett alleine auf sich gestellt zu sein, weg vom „Hotel Mama“. Militärdienst ist tatsächlich eines der wenigen Lebensereignisse, denen Moore zumindest einen möglichen „Pseudo-Initiationscharakter“ zuschreibt. Das natürlich beim Militär ebenfalls oft eine ungesunde Art „Machismo“ vorherrscht, mit Mobbing, Alkoholmissbrauch und emotionaler bzw. sogar tätlicher Erniedrigung, auch darüber gibt es reichlich österreichische Anekdoten, und damit stellt dieser wohl kaum ein Allheilmittel für die vermutete „Krise der Männlichkeit“ dar.

Interessant erscheint mir auch die Tatsache, dass von den elf männlichen Klienten die bisher bei mir in Einzelberatung waren, zumindest drei Männer kindliche Lebenserfahrungen beschreiben in denen sie offenbar von ihren Mütter als eine Art „Partnerersatz“ benutzt wurden, und diese Situation sie in der weiteren Entwicklung geprägt bzw. teils schwer gehemmt hat. So deckt sich meine bisherige Beratungspraxis durchaus mit Glovers Begriff der „unbewussten Monogamie gegenüber der eigenen Mutter“ und deren Folgen.

### ***5.3. Der Wunsch nach mehr Vaterpräsenz und Mentoren***

Auch wenn die im Rahmen von Kapitel 4.4 beschriebene Umfrage für harte statistische Aussagen leider zu wenige Teilnehmer erreicht hat, so war es für mich doch beindruckend wie häufig entweder der Wunsch nach mehr Präsenz und Unterstützung durch den Vater, oder

---

<sup>31</sup> SCHAIBLE – Junge Deutsche bleiben immer länger in ihrem Kinderzimmer wohnen

aber zumindest durch eine Art männlichen Mentors genannt wurde. Zumal dies auch zu einem nicht geringen Anteil von jenen Männern geäußert wurde, die ihren Vater regulär bis zum Erwachsenenalter im gleichen Haushalt erleben durften. Wie die Statistik in Kapitel 4.1 ausweist gehen immer noch deutlich mehr Väter als Mütter einer Vollzeittätigkeit nach, und verbringen damit wohl unausweichlich weniger Zeit zuhause mit ihren Söhnen. Auch das Thema der „emotionalen Verfügbarkeit“ wurde von den Umfrageteilnehmern angesprochen, also das Gefühl zwar einen Vater zu haben, aber sich mit diesem nicht auf einer offenen, gefühlsbetonten Ebene verbinden zu können.

#### **5.4. Mangel an Initiationsritualen**

Wenn Moore und Bly die Idee äußern es fehle an „Ritualen“ und „heiligem Raum“ zur Initiierung von Männern, so könnte man deshalb vermuten das es eigentlich an wirklich befriedigender emotionaler Berührung von jungen Männern mit der „erwachsenen Männlichkeit“ fehlt. Das im Interview mit Manuel Harand beschriebene Erlebnis am Lagerfeuer des alten Maori hat hier offenbar eine tiefliegende Sehnsucht der Teilnehmer berührt. Bemerkenswert an dieser Erzählung erscheint mir die Idee, dass ja eigentlich ein solchermaßen geöffneter, geschützter Rahmen um jene Emotionen zuzulassen und hochzubringen die „jetzt grade dran sind“ – ermöglicht durch den Halt der anwesenden Gruppenmitglieder und eines erfahrenen, präsenten und in sich ruhenden Gruppenleiters – geradezu die Qualität eines gruppenspezifischen Gestalt-Prozesses hat. Auch bei der personenzentrierten Methode Carl Rogers ist Wohlwollen und Wertschätzung des Beraters gegenüber des Klienten ja ein zentraler Bestandteil der Wirksamkeit, und genau diese Wertschätzung mag es sein was Bly und Moore als „segnende Energie des Königs“, also des älteren, reifen Mannes beschreiben. Insofern scheint es wenig zeitgemäß zu fordern, dass Männer in den Wald gehen und dort Indianer spielen sollen – es könnte aber durchaus hilfreich sein Raum zu schaffen für die wertschätzende und wohlwollende Begegnung zwischen unsicheren jüngeren und älteren, erfahreneren Männern.

## 6. Schlussworte und Zukunftsperspektiven

Nun stellt sich also endgültig die Frage: Befindet sich die „Männlichkeit in der Krise“? Ich denke, realistisch betrachtet ist der persönliche Reifungsprozess vom Jugendlichen zum Erwachsenen immer eine individuelle Herausforderung, für beide Geschlechter auf unterschiedliche Art ausgeprägt aber nicht unbedingt in unterschiedlicher Schwierigkeit angelegt. Und zu jeder Zeit und für jede Generation gab es sowohl förderliche als auch hinderliche gesellschaftliche und soziale Rahmenbedingungen. Insofern scheint es vermessen zu glauben, dass es gerade heute, gerade jetzt eine besondere Krise der Männer gibt. Was es aber definitiv gibt ist eine Gesellschaft in der mehr Möglichkeit, mehr Freiheit, aber auch mehr Druck als jemals zuvor existiert, die eigene Geschlechtsidentität individuell zu gestalten und zu präsentieren. Was offenbar für reichlich Verwirrung und Stress bei allen Beteiligten sorgt.

Einige der in dieser Arbeit beleuchteten statistischen Fakten und literarischen Behauptungen haben unzweifelhaft Einfluss auf die „Mannwerdung“ junger Burschen. Diese Aspekte auf dem Radar zu haben und mit den Grundlagen der Gestaltberatung zu vereinen, sehe ich als einen wichtigen Professionalisierungsschritt für meine zukünftige Tätigkeit. Der Bedarf nach und die wohltuende Wirkung von bewertungsfreiem Kontakt unter Männern wurde mir bereits in der vergangenen Arbeit mit meiner seit 2018 laufenden Männergruppe durch verschiedene Teilnehmer bestätigt. Und auch der von einigen Klienten geäußerte Wunsch nach Unterstützung durch einen „Mentor“ lässt sich in meine zukünftige Praxis als psychologischer Berater wohl im Rahmen von psychoedukativen Interventionen einbinden.

Gleichzeitig scheint mir allerdings Vorsicht und eine gewisse Demut angebracht, denn es wimmelt mittlerweile in der Männerbewegung von „Mentoren“, die eher wie Propheten agieren. Schon Bly und Moore haftete zur Hoch-Zeit ihrer Tätigkeit ein gewisser Nimbus der „wissenden Autorität“ an, doch verglichen dazu was teils heute am Markt an Workshops, Büchern und Coachings beworben wird waren das noch sehr unschuldige Zeiten. Gerade im relativ unregulierten deutschsprachigen „Lifecoaching“ Sektor tummeln sich reichlich „Maskulinitätsexperten“ mit oft großem Sendungsbewusstsein und meist wenig formaler Qualifikation. Der Grat zwischen wohlwollendem „Mentor“ der seinem Klienten dienstbar und individuell unterstützend zur Seite steht, und dem allwissendem „Guru“ der seinen bedürftigen, folgsamen Jüngern erklärt was Sache ist, ist also entsprechend schmal.

Dies ist insofern umso bedenklicher, weil es eben – wie dieser Arbeit nochmals deutlich greifbar macht – nicht die „eine, richtige Art“ gibt ein Mann zu sein, und damit auch keinen vorgegebenen, fix definierten Weg dorthin geben kann. Bly, Moore und vor allem Glover fokussieren sich in ihren Werken zum Beispiel relativ stark auf den, nennen wir ihn „übermäßig emotionalen“, sanften und wenig in Verbindung mit seiner Kraft und Aggression stehenden Mann. Wie gerade in meinem Austausch mit Manuel Harand über seine eigene Beratungspraxis klar wurde, gibt es aber genauso Klienten die sich gerne mehr spüren möchten, berührbarer werden möchten, und letztlich weniger funktional und aggressiv ihre Beziehungen gestalten wollen. Für diese Männer wird es andere Bücher brauchen, sie werden andere Pfade finden. Beruhigend scheint mir die Gewissheit, dass die soliden Grundlagen der Gestaltpsychologie eine praktische Basis dafür bieten jedenfalls nur daran zu arbeiten was der Klient ändern möchte, und ihm nicht versehentlich ein fremdes Männerbild zu introjizieren.

In diesem Sinne: Es bleibt spannend, denn so wie das Selbst sich in jedem Moment des Kontaktes neu formt, so definiert auch unsere gesamtgesellschaftliche und soziale Entwicklung quasi jede Minute die geschlechtlichen Rollenvorbilder neu. #MeToo und „Toxic Masculinity“ sind die Schlagworte der letzten Jahre, „Metrosexual“ ist bereits wieder out, und niemand weiß welche Themen morgen schon die Männer dieser Welt bewegen werden. Für jede Gestalt die sich schließt tritt eine Neue in den Vordergrund – darauf ist jedenfalls Verlass.

## 7. Literaturnachweis

BLY, Robert:

*Eisenhans: Ein Buch über Männer* – Rowohlt Taschenbuch, Auflage 11, 2005

MOORE, Robert, GILLETTE, Douglas:

*King, Warrior, Magician, Lover* – HarperCollins Publishing, Auflage 1, 1991

GLOVER, Robert A.:

*NO MORE MR. NICE GUY!* – Barnes & Noble Digital, 2001

KOLLEGAH (Künstlernamen):

*DAS IST ALPHA!*: *Die 10 Boss-Gebote* – Riva Verlag, 2018

DOUBRAWA, Erhard:

*Die Seele berühren: Erzählte Gestalttherapie* – Peter Hammer Verlag, 2011

DOUBRAWA, Erhard, BLANKERTZ, Stefan:

*Einladung zur Gestalttherapie: Eine Einführung mit Beispielen* – Peter Hammer Verlag, 2010

*Lexikon der Gestalttherapie* – Books on Demand, Auflage 1, 2017

PERLS, Frederick S., HEFFERLINE, Ralph, GOODMAN, Paul:

*Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung* –

Klett-Cotta, Auflage 9, 2015

*Gestalttherapie: Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst* – Klett-Cotta, Auflage 10, 2016

PERLS, Frederick S.:

*Gestalt-Therapie in Aktion* – Klett-Cotta, Auflage 11, 2014

KAINDL, Markus, SCHIPFER, Rudolf.:

*Familien in Zahlen 2017* – Österreichisches Institut für Familienforschung, 2017

Unbekannte Autoren:

*Gleichstellung in Zahlen, Gender Index 2017* – Ministerium für Gesundheit und Frauen 2017

STATISTIK AUSTRIA:

*Privathaushalte und Familien 1984 bis 2017* – erstellt 2018, online im Internet, URL:

[http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte\\_familien\\_lebensformen/040791.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/040791.html)

*Frauen 20 bis 44 Jahre: Bereits realisierte und zusätzlich gewünschte Kinderzahl (gewünschte Paritätsverteilung)* – erstellt 2017, online im Internet, URL:

[http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte\\_familien\\_lebensformen/familien/112846.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/familien/112846.html)

*Frauen 45 Jahre und älter: Realisierte Kinderzahl* – erstellt 2017, online im Internet, URL:

[http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte\\_familien\\_lebensformen/familien/112845.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/familien/112845.html)

*Kinder in Familien nach Alter und Merkmalen der Erwerbstätigkeit der Eltern* – erstellt 2017, online im Internet, URL:

[https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte\\_familien\\_lebensformen/familien/023085.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/familien/023085.html)

*Kindertagesheime 1972 - 2017* – erstellt 2018, online im Internet, URL:

[http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bildung\\_und\\_kultur/formales\\_bildungswesen/kindertagesheime\\_kinderbetreuung/021639.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bildung_und_kultur/formales_bildungswesen/kindertagesheime_kinderbetreuung/021639.html)

*Schulen, Klassen, Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer 1970/71 - 2017/18* - erstellt 2018, online im Internet, URL:

[http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bildung\\_und\\_kultur/formales\\_bildungswesen/schulen\\_schulbesuch/020948.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bildung_und_kultur/formales_bildungswesen/schulen_schulbesuch/020948.html)

GENDERATLAS SCHULE:

*VolksschullehrerIn - Ein Frauenberuf?* – online im Internet, URL:

<http://genderatlas.at/schule/articles/volksschullehrer.html>

KENNEDY, Rebecca:

*Children spend half the time playing outside in comparison to their parents* – online

im Internet, URL: <https://www.childinthecity.org/2018/01/15/children-spend-half-the-time-playing-outside-in-comparison-to-their-parents/>

ERTZ, Connor:

*Kids now spend twice as much time playing indoors than outdoors* – online im Internet, URL:

<https://www.earth.com/news/kids-playing-indoors-outdoors/>

COMMONSENSEMEDIA.ORG:

*2018 Social Media, Social Life – Teens reveal their experiences* – online im Internet, URL:

<https://www.commonsensemedia.org/social-media-social-life-infographic>

VOGELSANG, Jens:

*Pornografie im Internet: Kinder sehen früh und ungewollt Hardcore-Filme* – online im

Internet, URL:

<https://www.uni-muenster.de/news/view.php?cmdid=9182>

KOLLMANN, Barbara:

*Warum Mamas fremden Nachwuchs mobben* – online im Internet, URL:

<https://www.welt.de/partnerschaft/article4934280/Warum-Mamas-fremden-Nachwuchs-mobben.html>

SCHAIBLE, Ira:

*Junge Deutsche bleiben immer länger in ihrem Kinderzimmer wohnen* – online im Internet,

URL: <https://www.stern.de/familie/kinder/hotel-mama--junge-erwachsene-ziehen-immer-spaeter-von-zuhause-aus-6831432.html>

## 8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die vier männlichen Archetypen nach Moore.....	7
Abbildung 2: Gestaltwelle nach Doubrawa .....	19
Abbildung 3: Zahl der Lehrerinnen und Lehrer nach Schultyp .....	26
Abbildung 4: Historische Entwicklung der Geschlechterverteilung im Beruf Volksschullehrer/innen .....	27
Abbildung 5: Altersverteilung der Umfrageteilnehmer .....	28

Coverfoto „Mann in grüner Kapuze“: Thomas Ulrich, frei zur Verwendung als Pixabay-License

<https://pixabay.com/photos/kaputze-man-green-cool-person-1171625/>

## 9. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Alleinerzieherinnen und Alleinerzieher .....	24
Tabelle 2: Kinder von Alleinerzieherinnen und Alleinerziehern .....	24
Tabelle 3: Zahl gewünschter und realisierter Kinder pro Frau .....	25
Tabelle 4: Vollzeit, Teilzeit und sonstige Erwerbsformen nach Geschlecht der Eltern .....	25
Tabelle 5: Mitarbeiter in Kindertagesstätten nach Geschlecht .....	26

## 10. Anhang

### 10.1. Umfragetext und Fragebogen zu Kapitel 4.4

Anbei der genaue Einleitungstext und die Frageformulierungen der Umfrage aus dem statistischen Kapitel.

#### Umfrage zum Diplomarbeitsthema: "Männlichkeit in der Krise?"

Vielen Dank das du dir die Zeit nimmst mir bei meiner Diplomarbeit zu helfen 😊

Ich betrachte darin die seit den 1990ern in teils sehr populärer Literatur diskutierte Behauptung, dass Männer mangels Vorbildern, mangels "Initiationsritualen", in einem durch mehrheitlich mit Frauen besetztem Schulsystem, durch Social Media Trends, durch die Veränderung der Familienstrukturen etc... nur mehr "älter werden, aber nicht erwachsen". Die These, die es auf ihren Wahrheitsgehalt zu prüfen gilt, besagt also das "Männer" in Wirklichkeit "Buben" bleiben, emotional den Schritt zum "reifen Mann" immer schwerer schaffen.

Indikatoren für eine reife Männlichkeit wären dieser These nach (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Wirklich für sich selbst Verantwortung übernehmen können (finanziell, emotional, "kein Opfer sein", Leben selbst gestalten...).
- Positiver Umgang mit dem eigenem Potential und Kräften, auch der eigenen Aggression (im Sinne von "sich durchsetzen können")
- Persönliche Grenzen setzen können aber auch berührbar durch andere bleiben
- Unabhängigkeit von den Meinungen und Werten anderer bzw. ein selektiver und reflektierter Umgang damit ("Kritikfähig, aber sich nicht selbst verbiegend")
- Ein angemessenes Nähe/Distanz Verhältnis zu den Eltern ("weder Feinde noch die einzigen Freunde")
- Tragfähige emotionale – sowohl platonische als auch sexuelle – Bindungen eingehen können
- Sinn im Leben finden der über die eigenen Bedürfnisse hinausgeht und auch anderen Menschen bzw. allgemein einer "höheren" Sache dient.

...beliebig fortsetzbar, ich denke du hast selber einige Vorstellungen dazu was für dich einen "reifen, erwachsenen Mann" ausmacht.

Um die Altersfrage halbwegs anonym zu halten, gib dein Geburtsjahr bitte in Form einer halben Dekade an. Also zb. 1990-1994, 1985-1989, 1970-1974... ich will damit vermeiden das ich dich über dein genaues Alter identifizieren könnte. Leider kann ich hier keine Vorauswahl-Box programmieren, sorry für die Umstände 😊

Generell werden die Daten natürlich vertraulich behandelt, statistisch anonymisiert und nicht in Rohform in der Arbeit veröffentlicht sondern nur die Zusammenfassung daraus. Nochmals Danke für deine Hilfe, und natürlich wird die Arbeit für alle interessierten Teilnehmer nacher digital einsehbar sein.

#### Fragebogen

- 1) Dein Geburtsjahr in "Halb-Dekade", zb. "1980-1984" falls du 1981 geboren bist.
- 2) Was waren deine wichtigsten männlichen Rollenvorbilder (im persönlichen Umfeld und/oder Medien, Schauspieler etc...) deiner Kindheit und Jugend? Nenne bitte bis zu drei Personen in absteigender Wertigkeit (wichtigste zuerst).
- 3) Bist du mit beiden Elternteilen aufgewachsen, oder als Scheidungskind, in einer Patchworkfamilie oder ähnlichem?
- 4) Hast du Geschwister? Falls ja, nenne bitte deren Altersunterschied und Geschlecht.
- 5) Nenne bitte stichwortartig drei Lebensereignisse, entscheidende Handlungen oder Veränderungen in deinem Umfeld an denen du gemerkt hast (oder jetzt im Nachhinein festmachen würdest) das du damit in deiner Persönlichkeit vom "Burschenmindset" zum "erwachsen denkenden/handelnden Mann" gereift bist.
- 6) In welchem Lebensjahr war für dich dieser Punkt erreicht?
- 7) Auf einer Skala von 10 (leicht) bis 1 (schwer), wie leicht ist dir diese Reifung in deinem subjektiven Gefühl gefallen?
- 8) Welche Veränderungen konkret sind dir damals, oder im Nachhinein betrachtet, an diesem Reifungsprozess besonders schmerzlich gefallen?
- 9) Welche Unterstützung durch dein soziales Umfeld, Familie, Freunde... oder welche anderen Kräfte, Eigenschaften, Lernerfahrungen... hättest du dir dafür zusätzlich gewünscht die du damals nicht hattest? Nenne bitte bis zu drei Punkte.
- 19) Welche deiner Denkmuster, persönlicher Charaktereigenschaften, oder auch andere Menschen und Hilfsangebote im Außen, würdest du sagen, waren für diesen Entwicklungsprozess besonders förderlich? Auch hier nenne bitte bis zu drei Punkte