

BEZIEHUNGLEBEN.Beratung – Schwerpunkt Männerberatung/Gewaltberatung:

„Es gibt Dinge, die ein Mann nicht allein mit sich ausmachen kann oder will“

Männer leiden (noch immer) unter den traditionellen Männerbildern, die sie auf Erfolg, Leistung und Stärke trimmen und ihnen wenig Sensibilität, Familiensinn oder das Bedürfnis nach Nähe zugestehen. Die Vorstellungen, wie ein Mann zu sein hat, und die Realität sind nicht leicht vereinbar. Die vielen Widersprüche bringen manche Männer in eine ausweglose Situation. Das Bild vom erfolgreichen, selbstbewussten und „starken Mann“ verhindert zudem, dass sich Männer bei Problemen Unterstützung von außen holen.

Männer kommen in Krisen, wenn sie ...

- ihre Arbeit verlieren bzw. hier keinen Erfolg haben bzw. sehen
- von der Partnerin, der Familie verlassen werden – und das Schwierige für Väter ist, dass sich manche immer noch zum „Zahler-Besuchsvater“ degradiert fühlen
- eine Geliebte haben (das klingt paradox, denn am Anfang werden die Lebensgeister aktiviert und Mann erlebt Gefühle, von denen er glaubt, sie gar nicht gekannt zu haben).
- Männer empfinden hohe Scham beim Verlust von sexueller Potenz (darüber lässt sich gut schweigen) und mangelnder beruflicher Leistungsfähigkeit – ein gemeinsamer Nenner ist demnach: Man(n) hat leistungsfähig zu sein.
- Männliche Identität stützt sich auf: 1. Erwerbsarbeit, 2. Erfolg, 3. Leistung. Was im ersten Hinsehen nicht dazugehört, ist, Krankheit (außer es ist ein bleibende Erkrankung), denn das ist nach männlichem Verständnis reparierbar.

Wenn Studien bekunden, dass Männern Familie etwas sehr Wichtiges ist, dann stimmt das, allerdings der Focus ist ein anderer. Es geht weniger um die sog. weichen Faktoren wie Beziehung, Erziehung und Pflege, sondern vielmehr um die Fähigkeit und Möglichkeit, die Familie ernähren zu können. Natürlich gibt es inzwischen viele, denen die Beziehungszeit mit Kindern wichtig geworden ist.

In unserem Beratungskonzept steht ganz oben: Männer können (sich) nicht immer alles alleine ausmachen (schaffen) ...

Die Erfahrung ist, dass bei sehr schwierigen Zeiten und Krisen fast reflexartig versucht wird, das mit sich selbst auszumachen. Diese Selbstkompetenz, die aktiviert wird, ist letztlich eine Ressource und gleichzeitig ein dünnes Eis. Wenn keine Resonanz von außen kommt, wenn kein Zuspruch, wenn kein Austausch gesucht wird, dann entstehen innere Sackgassen und Verengungen, die sowohl zu Kurzschlussreaktionen führen können bzw. zu dem inneren Wissen: Mir kann sowieso niemand helfen, mir ist nicht zu helfen. Diese Verengung im Denken und im Fühlen führt dazu, dass der Suizid als eine mögliche Lösung in Betracht gezogen wird. Zusätzlich verlieren Menschen hier ihre Identität. Eine Identitätsverengung tritt ein, in dem Sinn, dass alles andere an Gutem und Schönerm im Leben nicht mehr gesehen wird und als Unterstützung nicht mehr zur Verfügung steht. Ein Suizid ist dann ein direkter schneller und „männlicher“ Ausweg aus einer krisenhaften Verengung des eigenen Lebens – und Männer wählen meist „todsichere“ Methoden.

Wir wissen inzwischen auch, dass sich männliche Depression, „männliche Traurigkeit“ sehr raffiniert verkleidet, denn Depression ist mit Schwäche, mit Trauer, mit Angstgefühlen verbunden – Gefühle, die gerne als unmännlich abgetan werden. Das bedeutet, dass Depression, Erschöpfung, aber auch permanente Überforderungsgefühle mit Aktionismus überlagert werden, d. h. mehr arbeiten, mehr am PC sitzen, mehr trinken, mehr essen, mehr Wut ausagieren bis hin zu mehr Gewalt.

Übrigens: „Burn-out“ ist eine wunderbare Krankheit für Männer, eine Form der Erschöpfungsdepression, der vorangeht, dass man besonders hart gearbeitet und viel geleistet hat, ganz in Anlehnung an den Mythos des Helden und harten Kerls.

Für die Beratung und Therapie ist es wichtig, den Versuch einer tragfähigen Brücke zum Klienten zu schaffen. Auf dieser Basis kann ein Notfallkoffer erarbeitet werden, angefüllt mit positiven Lebenserfahrungen, hilfreichen sozialen Begegnungen, Erfahrungen von Sinn und Lebensfreude, die schon einmal funktioniert haben, aber auch mit Strategien zur Selbstberuhigung und Selbsttröstung (nach Konrad Grossmann). Menschen können in suizidalen Momenten auf diesen „**Notfallkoffer**“ zurückgreifen. Zum anderen wird mit Männern eine sog. **Identitätserweiterung** erarbeitet. Ein hilfreiches Konzept sind die „5 Säulen der Identität“ nach H.G. Petzold (1. Körper/Leiblichkeit, 2. Soziales Netzwerk/Beziehungen, 3. Arbeit/Leistung, 4. materielle Sicherheit, 5. Werte/Normen).

In der Männerberatung wird von Mann zu Mann (Männer beraten Männer) auch über schwierige Gefühle gesprochen, denn diese sind sowieso Teil des Lebens, ob man sie wahrhaben will oder nicht. Plötzlich sind Angst, Trauer und Schmerz keine Gefühle mehr, vor denen man Angst haben muss, sondern ein Teil des (Männer)Lebens.

Zusammenfassend eröffnet Beratung einen Beziehungsraum, wo Klienten ganzheitlich ankommen können. Wir selbst als Berater und Beraterinnen mit unserer Haltung und Kompetenz sind die tragende Säule dieses Bezugsrahmens. Langfristige Beratungsziele sind:

1. Die Arbeit an der Wahrnehmungs- und Gefühls-Kompetenz – Selbstregulation und Empathie-Fähigkeit
2. Sich selbst und die eigene Geschichte besser kennenlernen (meine individuelle Geschichte, meine Beziehungsgeschichte(n) – z. B. mit dem Vater –, meine Gewaltgeschichte)
3. Ausblick und Vision: Lebe ich das Leben, das ich leben will (von der Krise zur Verantwortung) „... wenn der Druck weniger, die Lust mehr werden soll“

Angebote der Diözese Linz in schwierigen Lebenssituationen sind:

- Im akuten Fall, wenn in der Krise sofort ein Gesprächspartner gebraucht wird, ist ein Anruf bei der **Telefonseelsorge – Notruf 142** rund um die Uhr möglich.
- Für eine grundlegendere Auseinandersetzung mit den Lebensumständen, mit der Gesamtsituation des betroffenen Menschen, ist eine Beratung mit dafür ausgebildeten BeraterInnen hilfreich.

Das Zentrum **BEZIEHUNGLEBEN.AT** betreibt in ganz OÖ insgesamt 25 Beratungsstellen, wo Menschen in Krisensituationen Hilfe und Begleitung finden.

Über die **Nummer 0732/77 36 76** können Betroffene Termine für die Beratungsgespräche vereinbaren. Auf unserer Homepage www.beziehungleben.at finden Sie alle Beratungsstellen und die dort tätigen BeraterInnen.



BEZIEHUNGLEBEN.AT