

17.03.16 | **Der Mann in der Krise**

## "Männer verbringen zu viel Zeit mit Frauen"

Der Mann ist in der Krise, er ist ängstlich, unreif, ignorant und manchmal größtenwahnsinnig: Die Trainerin Dasa Szekely prangert das "Schweigen der Männer" an. Ihre Vorschläge sind verblüffend. *Von Holger Kreitling*



**Die Welt:** Ich bin ein Mann Anfang 50, was mache ich falsch?

**Dasa Szekely:** Ich weiß es nicht, ich kenne Sie ja nicht. Ich habe in den letzten zehn Jahren allerdings eine alarmierend große Anzahl von Männern erlebt, die Schwierigkeiten haben.

**Die Welt:** Männer zwischen 40 und 55 nennen Sie "Scheinerwachsene". Warum?

**Szekely:** Unreifes Verhalten zeigt sich auf etlichen Feldern. Ein Merkmal ist die unbewusste Übertreibung von Verhalten, stark gesteigerte Risikoaffinität und Zuversicht, die zugespitzt etwa zur Bankenkrise führte. Das andere Extrem sind die "zahnlosen Tiger", Opportunisten, die keine Meinung haben. Beiden Gruppen fehlt stabiler Selbstwert. Unreife Männer ([Link: http://www.welt.de/152154646](http://www.welt.de/152154646)) sind gefährlich, weil sie ihr Verhalten nicht steuern und automatisch über-sicher oder unter-sicher sind.

**Die Welt:** Und diese Unreife hat den Mann in die Krise geführt?

**Szekely:** Ja. Starres Festhalten ist auch eine übertriebene Qualität des Mannes. Der übertrieben solide, bodenständige Bewahrer hält sich an einem Strohhalm fest und klammert sich etwa an veraltete Formen von Arbeit. Das führt dann zu Stress und Burn-out.

**Die Welt:** Sie prangern das "Schweigen der Männer" an. Was ist daran so schlimm?

**Szekely:** Das Schweigen der Männer heißt ja: Verdrängen, Vermeiden, keine Verantwortung für sich selbst übernehmen – "Nee, ich habe kein Problem, ich kriege den Job noch hin." Das ist unreflektiertes, unreifes Verhalten. Reden lernen, eine Sprache finden – da brauchen Männer mehr Übung. Sie sind es gewohnt, nicht reden zu müssen. Und: Ein wortkarger Mann ist ein mächtiger Mann.

**Die Welt:** Ihre Urteile sind ziemlich hart. Männer sind kindisch, ängstlich, ignorant, größtenwahnsinnig, krankheitsanfälliger als Frauen und ihnen fehlt ein Chromosom.

**Szekely:** Ich mag Männer, ich arbeite sehr gerne und häufig mit ihnen zusammen. Ich will kein Männer-Bashing betreiben und bin keine Emanze. Ich will sie darauf aufmerksam machen, dass ihr Verhalten stellenweise grenzwertig ist. Wir haben eben den gemischten Planeten, es ist absurd zu denken, dass die Frau zurück an den Herd geht und sagt: Na gut, Karl, mach du wieder die Arbeit alleine.

**Die Welt:** Woher kommt die männliche Unreife?

**Szekely:** Zwei Weltkriege haben die Männer sehr geschwächt ([Link: http://www.welt.de/152084269](http://www.welt.de/152084269)) . Sie waren verschwunden, abwesend, krank, sie überließen den Frauen das Feld. Da ist ein Gesellschaftsmuster entstanden: Idealisierung der Helden, zugleich begann die Abschaffung des Patriarchats. Es folgten Generationen, die vaterlos aufwuchsen. Die Männer flohen in die Arbeitswelt. Dadurch bekamen die Mütter einen viel zu großen Spielraum, gerade in Bezug auf Söhne. Eine Frau kann einen Mann nicht männlich erziehen.

**Die Welt:** Sie schlagen den Männern vor, weibliche Fähigkeiten zu übernehmen. Also mehr Kommunikation, mehr Einfühlung, mehr Beziehungsarbeit. Aber die Geschlechter grenzen sich grundsätzlich gegeneinander ab.

**Szekely:** Abgrenzung muss auch sein. Da im Arbeitsleben Frauen präsent sind, können Männer aber nicht nicht kommunizieren. Wir leben in einer globalisierten Welt, in der Themen wie Beziehung, Kommunikation, Vernetzung einen viel höheren Stellenwert haben als noch in der alten Industriegesellschaft. Der Mann braucht ein paar neue Kompetenzen, er muss lernen, sich umzustellen und für sich mehr Verantwortung zu übernehmen. Der Patriarch alter Schule, der alles kontrolliert und leitet, ist weg. Bei den Vertriebs-Coaches klingeln derzeit die Kassen. Vordergründig geht es ums Verkaufen, aber eigentlich bringen sie den Männern reden und Beziehung bei.

**Die Welt:** Ich als Mann könnte die Problemlagen einfach leugnen. Ein bisschen Statistik bitte.

**Szekely:** Das ist leicht. Männer sterben im Schnitt fünf Jahre früher als Frauen, sie leiden fast doppelt so häufig unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter den Dicken gibt es mehr Männer (62 Prozent) als Frauen (43 Prozent). Alkoholmissbrauch ist bei Männern bis fünfmal häufiger als bei Frauen. 61 Prozent der Raucher sind Männer. Zwei Drittel bis drei Viertel aller Suizidopfer sind Männer, und Experten gehen davon aus, dass etwa 80 Prozent davon zuvor eine Depression hatten. Die Zuwachsraten bei Diabetes sind unter Männern deutlich höher als bei Frauen.

**Die Welt:** Hm. Ich ziehe es vor, zu schweigen.

**Szekely:** Die Zahl der psychischen Erkrankungen und von Burn-out sind insgesamt dramatisch gestiegen. Und ab einem Alter von Mitte 50 liegen die Gesundheitsausgaben für Männer dauerhaft und deutlich über denen der Frauen.

**Die Welt:** Sie beklagen die durch Arbeit oder Trennung abwesenden Väter, mir scheint, sie waren nie richtig anwesend.

**Szekely:** Doch. Sicher nicht immer in hilfreichem Maße, aber als Orientierungs- und Identifikationsfiguren waren Väter schon präsent. Ein preußischer Offizier – egal, ob er als Identifikationsfigur geeignet ist – hatte eine Meinung, er stand für etwas, das Männerbild war klar zu den Frauen abgegrenzt. Es gab viele Möglichkeiten für einen jungen Mann, sich zu identifizieren. Der Offizier hat natürlich nicht gekuschelt. Aber, ehrlich, kuscheln alleine ([Link: http://www.welt.de/151881162](http://www.welt.de/151881162)) hilft auch nicht.

**Die Welt:** Kuscheln mit Söhnen schaffen Männer heute.

**Szekely:** Ja, und sie gehen samstags mit ihnen kicken. Doch sie sind konturenlos geworden. Manche meiner Klienten haben keine eigene Mailadresse. Das läuft über deren Frauen. Sie erzählen von einer Motorradtour vor 25 Jahren, von einer Bergtour mit Kumpels, und fangen an zu weinen, weil das damals so schön war. Wie traurig! Männer sollen sich überlegen: Wie will ich Mann sein? Dazu müssen sie reden. Auch miteinander!

**Die Welt:** Mit welchen Schwierigkeiten kommen Männer zu ihnen?

**Szekely:** Am häufigsten mit beruflichen Themen. Es geht um Stress, Überlastung, "ich kann nicht mehr schlafen". Viele wollen ihr "Zeit-Management in den Griff kriegen". Das ist typisch männlich formuliert, Männer wollen alles im Griff haben. Ein anderes Anliegen ist Selbstbehauptung, die Suche nach einem Führungsstil. Die Sorge vor dem Versagen ist groß unter Männern.

**Die Welt:** Wenn ein Mann in Bedrängnis gerät, ist die klassische Reaktion: Mehr Intensität, mehr Aufwand, mehr sich-quälen.

**Szekely:** Leider. Es gibt ein Bild: man geht durch eine offene Tür, immer wieder. Beim hundertsten Mal ist die Tür zu. Wir alle rütteln an der Klinke. Obwohl wir sofort kapieren: die ist zu. Die Männer rütteln länger, sie treten nicht zurück, klären oft keine Alternativen.

**Die Welt:** Kommen wir zu den Söhnen. Sie beschreiben eine Mütterdominanz: Zu Hause, im Kindergarten, in der Grundschule.

**Szekely:** Da sehen wir die Fortführung des Kriegsthemas. Die Väter fehlen, die Mütter übernehmen. viele Jungs werden zurzeit kaputt gemacht. Sie brauchen einen anderen Unterricht, eine andere Schulform, sie werden viel zu früh an Tische gepresst. Bei einer Klientin hat die Lehrerin deren sechsjährigen Sohn kritisiert, weil er so unruhig sei. Zur Strafe durfte er in den Pausen nicht mit den anderen Kindern auf den Schulhof. Jungs lernen: Rennen ist nicht gut, raufen ist nicht gut, laut sein ist nicht gut. Ein Stück männlicher Identität geht verloren.

**Die Welt:** Geschlechtergetrennte Schulen?

**Szekely:** Nicht komplett, nein. Aber es könnte unterschiedliche Unterrichtsfächer geben. Jungs brauchen mehr Bewegung. Ab der Pubertät müssten sie ein Jahr ganz raus, meinetwegen auf den Bauernhof oder aufs Meer zum Segeln, wo sie etwas mit den Händen (Link: <http://www.welt.de/148116138>) machen können, Sinn produzieren, ihren Selbstwert stabilisieren.

**Die Welt:** Was schlagen sie für Männer als Lösungen vor?

**Szekely:** In der Keimzelle Familie: Fangt an zu reden, stellt euch den Problemen. Gebt ehrliche Antworten auf die Frage, wie es euch geht (Link: <http://www.welt.de/152795956>) . Wenn ihr Beziehungsorgen habt, hört auf, das Problem bei der Frau abzugeben, geht gemeinsam zu Paar-Therapeuten. Es ist wichtig, dass das funktioniert, Männer sind viel abhängiger von Beziehungen als Frauen.

**Die Welt:** Und sonst?

**Szekely:** Aktiv über das eigene Männer-Bild nachdenken. Mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, Stresssymptome nicht bagatellisieren. Und mehr mit Männern unternehmen. Ich stelle fest, dass Männer jenseits ihrer Beziehungen sehr oft Zeit mit Frauen verbringen. Falsch.

**Die Welt:** Sehen sie Lösungen in der Gesellschaft?

**Szekely:** Gleichberechtigung macht glücklich. Es muss politische Reaktionen geben, es muss eine Vision her, wie wir in Zukunft gleichberechtigt leben wollen, wie etwa *Mann* Kind und Job verbinden kann. Wir beginnen damit, das Ehegatten-Splitting abzuschaffen. Frauen müssen genauso viel verdienen wie Männer, und Frauen müssen genauso viel für einen Haarschnitt bezahlen wie Männer.

**Die Welt:** Und die Strategien für Frauen?

**Szekely:** Sie sollen aufhören zu jammern. Sie sollen klare Ansagen an die Männer machen. Zugleich keine Überverantwortung zeigen und nicht alles auffangen, was der Mann nicht schafft oder schaffen will. Frauen machen ihre Männer oft klein und fördern so den Rückzug der Männer ins Schweigen. Auch Akzeptanz ist wichtig: Der Mann ist nicht so empathisch wie die Frau, das ist einfach unser Ding.

**Die Welt:** Drei Eigenschaften, die sie an Männern gut finden?

**Szekely:** Ich mag den fokussierten Blick von Männern, der fällt Frauen sehr schwer. Ich mag die Risikobereitschaft, so lange sie nicht mit dem Geld anderer spielen. Und dann die Verspieltheit.

**Die Welt:** Letzte Frage: Was muss ich als Mann Anfang 50 nun besser machen?

**Szekely:** Wir kennen uns immer noch nicht. Es wird dann brenzlich, wenn die Lebensqualität eingeschränkt ist. Veränderung beginnt mit ehrlicher Selbstreflexion, mit Hinkucken. Und es ist kein Zeichen von Schwäche, zum Arzt zu gehen oder sich Hilfe zu holen. Im Gegenteil.

*Dasa Szekely: Das Schweigen der Männer. Blanvalet, München. 270 S., 16,99 Euro.*

