

Eine stimmige männliche Identität aufbauen

Gruppentherapie bietet Männern Raum, sich in emotionaler Intimität zu üben

Die Psychotherapie ist eine äusserst weiblich geprägte Welt, in der sich die Männer einen sicheren Raum schaffen und Verbündete finden müssen.

THOMAS NOYER

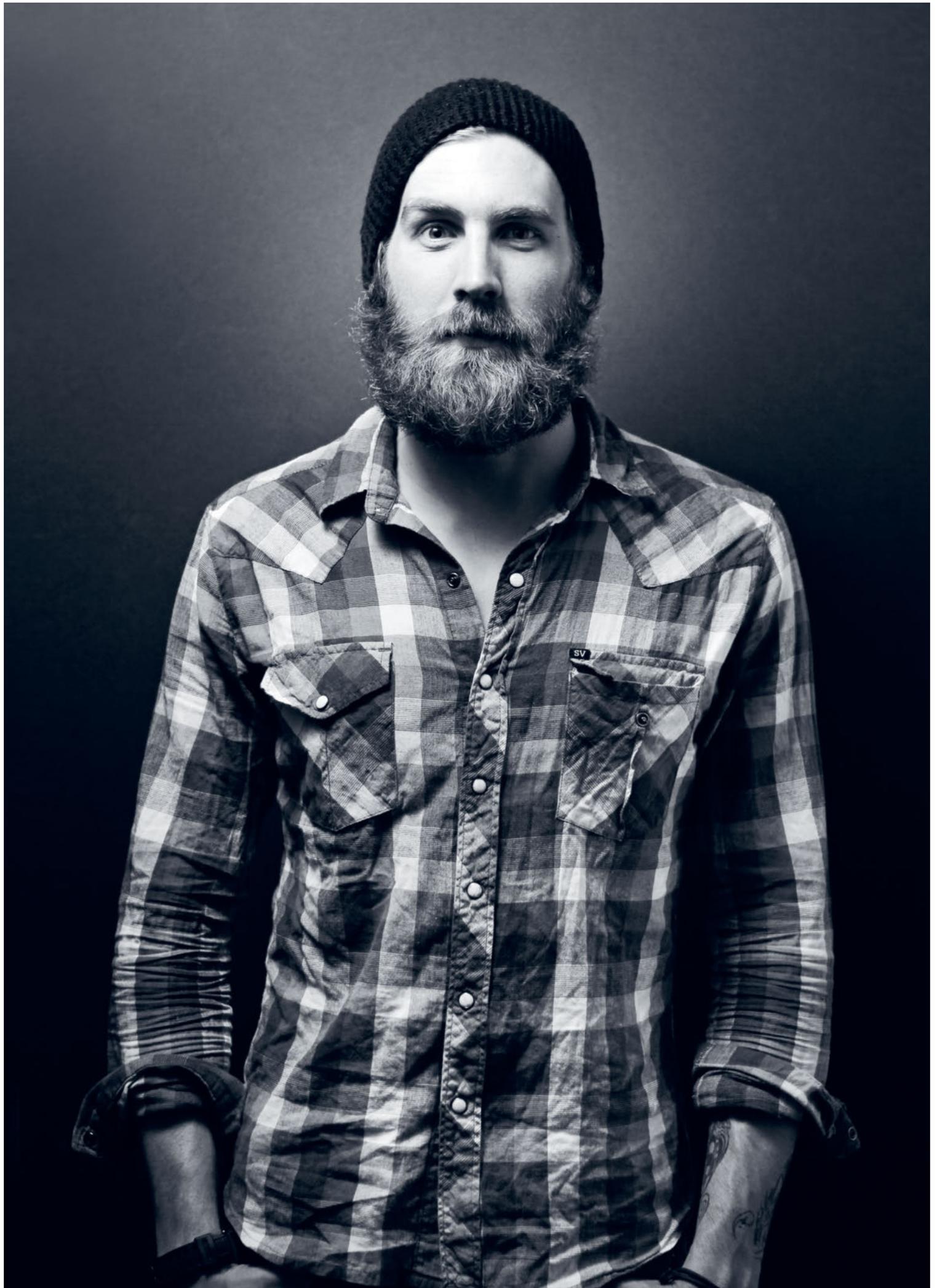
«Was führt Sie zur Paartherapie?», frage ich. Luis wirft Elsa einen überraschten und gleichzeitig gereizten Blick zu: «Das kann ich Ihnen nicht sagen. Aus meiner Sicht läuft alles gut. Elsa wollte, dass wir zu Ihnen kommen.» Elsa blickt entmutigt und wütend zu Luis und wendet sich danach an mich: «Sie sind unsere letzte Hoffnung, um eine Trennung abzuwenden!»

Über Männlichkeit zu sprechen ist riskant – man kann in Allgemeinheiten und Stereotypen verfallen. Aber genauso riskant sind meine Ansichten, welche Menschen verärgern, die entweder das Angeborene (sexuelle Identität ist von Natur aus gegeben) oder das Erworbene (die Geschlechtsidentität wird von der Kultur bestimmt) verteidigen. Dieses Risiko gehe ich hier bewusst ein, indem ich meine Erfahrungen als Mann,

Psychotherapeut und Leiter von Männergruppen teile. Zudem entwickle ich einige Ideen, die nicht als Grundsätze, sondern eher als Hypothesen, um eine Reflexion anzuregen, zu verstehen sind.

Wie sich Männer die Frauen vorstellen

Wie der US-amerikanische Autor Steven Stosny stelle ich fest, dass wir Männer uns nicht gerne kritisieren lassen. Ich denke, dies ist überwiegend auf die Kultur zurückzuführen, in der wir aufwachsen. In der westlichen Kultur wird der Junge noch immer hauptsächlich von der Mutter erzogen, die ihm ihre Zeit, Liebe und Kraft schenkt. Auch gibt sie den Rahmen vor: Sie setzt Grenzen, sorgt für Frustrationen und kritisiert ihn, wenn er sich anders verhält, als sie das möchte. Das männliche Vorbild des Jungen ist hingegen oft abwesend, rätselhaft und arbeitsam. Aber wenn er da ist, dann ist er verspielt. Möglicherweise streiten sich die Eltern ab und zu oder der Vater kritisiert die Mutter, weil er findet, dass sie zu kompliziert ist, und die Mutter kritisiert den Vater, weil er nicht ihren Vorstellungen entspricht. So entwickelt der Junge möglicherweise folgendes Frauenbild:



Frauen sind kompliziert und schwer zufriedenzustellen. Ein Vorurteil, welches ich von den Männern in meinen Sprechstunden regelmässig zu hören bekomme.

Weiblich geprägte Welt der Psychotherapie

Laut dem Bundesamt für Statistik (BFS) waren von 2013 bis 2018 in der Schweiz 83 Prozent der Psychologinnen und Psychologen und 80 Prozent der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten weiblich. Und gemäss einer 2015 veröffentlichten Studie des Bundesamts für Gesundheit (BAG) verfügen Männer im Allgemeinen über ein positiveres Wohlbefinden als die Frauen. Letztere kommen viel häufiger mit psychischen Problemen

Der erwachsene Junge trifft auf eine weiblich geprägte Welt.

in die Therapie. Mehrere Studien weisen nach, dass sich Männer und Frauen im Umgang mit der emotionalen Intimität nicht gleich wohl fühlen. Umso mehr, wenn über emotionale Intimität gesprochen werden soll. Dies zeigte etwa die Studie des Psychologen Zac Seidler von der Universität Sydney, die 2019 in der Zeitschrift *Australasian Psychiatry* veröffentlicht wurde.

Die Tatsache, dass sich Männer weniger häufig therapieren lassen, bedeutet jedoch nicht, dass der Bedarf geringer ist. Die American Psychological Association (APA) gibt in ihren Richtlinien folgende Einschätzung ab: «Männer werden durch die Anpassung an die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit an ihrer psychologischen Weiterentwicklung gehindert (...), was sich wiederum negativ sowohl auf ihre seelische als auch auf ihre körperliche Gesundheit auswirkt.» Die Psychologieprofessorin Jane Pirkis von der Universität Melbourne zeigte, dass die Anpassung an traditionelle Männlichkeitsnormen (insbesondere der Norm, nicht um Hilfe zu bitten) stark mit dem Selbstmordrisiko korreliert. Laut der US-amerikanischen Sozialpsychologieprofessorin Celeste Gaia gründet der beobachtete emotionale Rückzug möglicherweise in der Angst vor gesellschaftlicher Zurückweisung. Was auf eine Verletzlichkeit oder Schwäche hindeutet, die im Widerspruch zu den gesellschaftlichen Erwartungen und geschlechtsspezifischen Rollenbildern steht.

Begibt sich nun der erwachsene Junge in Therapie, trifft er auf eine weiblich geprägte Welt und wird mit Werten konfrontiert, die von bestimmten psychothera-

peutischen Referenzen getragen werden, die in seiner Vorstellung vielleicht bedrohlich wirken. Es braucht Mut, sich mit der gefürchteten Seite seiner Mutter, die er in den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verkörpert sieht, auseinanderzusetzen, sich kritisieren zu lassen, in eine komplizierte Welt einzutauchen, sich verändern zu müssen und zu einem anderen Menschen zu werden. Jedenfalls bekomme ich das manchmal zu hören und nehme es oft wahr.

Dem jungen Mann wird es leichter fallen, sich mit einem oder mehreren anderen Männern auszutauschen, sprich in einer Sitzung mit einem männlichen Therapeuten oder in einer Männergruppe. Es beruhigt ihn, wenn keine Frauen anwesend sind. Es gibt dann vielleicht auch weniger Wettbewerb und Verführung und es besteht ein geringeres Risiko, kritisiert zu werden. Auf diese Weise findet er in dieser weiblich geprägten, unbekanntenen und bedrohlichen Welt der Psychotherapie einen oder mehrere Verbündete.

In der Therapieentscheidung beeinflusst

Die eingangs geschilderte Situation spielt sich in meinen Sprechstunden sowie in Gruppentherapien immer wieder ab. Das Gespräch zwischen Luis und Elsa steht symptomatisch für den Beginn einer klassischen Paartherapie bei heterosexuellen Paaren. Die Frau hat oft eine klare Vorstellung vom Therapieziel und ist froh darüber, an einem Ort zu sein, wo ihr Partner nicht flüchten kann. Der Mann hingegen kommt, um seiner Partnerin eine Freude zu machen oder um die Beziehung zu retten. Es ist aber die Frau – und nicht der Mann –, die darauf hinweist, dass die Beziehung gefährdet ist, und welche die Initiative zeigt, Hilfe zu holen. Eine 2004 veröffentlichte Studie über Männer in Psychotherapie bestätigt diese Tatsache. Der klinische Psychologe Jason Cusack zeigte, dass 96 Prozent der Männer in ihrer Entscheidung, sich therapieren zu lassen, hauptsächlich von ihrer Partnerin beeinflusst wurden. 37 Prozent hätten sich ohne Beeinflussung nicht in Psychotherapie begeben.

Dieser Unterschied kann meines Erachtens mit der Nähe der Frauen zur Natur erklärt werden. In einem 2019 im *Journal of Environmental Psychology* veröffentlichten Artikel erläutert der Psychologe Ting Lui von der chinesischen Universität Nanjing, dass weibliche Merkmale eher der Natur zugeordnet werden und Frauen sich umweltfreundlicher verhalten. Aufgrund des Menstruationszyklus sind Frauen in einen natürlichen Rhythmus eingebettet. Was, wie ich finde, eine Verbindung zu den Naturphänomenen begünstigt. Der Sozialpsychologieprofessor Viren Swami hat in einem 2016 in der Zeitschrift *Body Image* veröffentlichten Artikel aufgezeigt, dass bei Frauen ein Zusammenhang

zwischen dem Gefühl der Naturverbundenheit und einer positiven Körperwahrnehmung besteht. Auch scheint mir, dass Frauen schneller für die Verantwortung, Kinder zu bekommen, sensibilisiert werden, weil sie direkt am Prozess beteiligt sind, während die Männer lediglich davon betroffen sind.

Auch zwischen Problemwahrnehmung und Fortbestand der Menschheit besteht ein Zusammenhang. Die Natur hat den Menschen danach selektioniert, Gefahren für sein eigenes Überleben und die seines Umfelds wahrzunehmen. Aufgrund ihrer engeren Bindung zur Natur nimmt die Frau Probleme wahrscheinlich besser wahr als der Mann, der Probleme tendenziell erst nach ihr erkennt.

Ein sicherer Raum für Männer

Der australische Philosoph Matthew Doherty betont, wie wichtig es für junge Männer ist, das Gefühl zu haben, die Situation «kontrollieren» zu können. Dies nicht nur bei der ersten Therapiesitzung, sondern während des gesamten psychotherapeutischen Prozesses. In meinen Therapiesitzungen beruhige ich die Männer, indem ich ihnen zeige, dass ich keine Bedrohung für sie bin und mich ihnen beispielsweise sprachlich anpasse, ihre Kraftausdrücke wiederhole, ihnen vorschlage uns zu duzen, zu meinen Fehlern stehe oder nicht immer weiss, was ich sagen oder tun soll.

Der Psychologe Zac Seidler weist auf die Wichtigkeit hin, den Einfluss von Geschlechternormen auf die Fachkräfte wie auch auf die Patientinnen und Patienten zu berücksichtigen. Er empfiehlt, den Therapiestil an Strategien wie Selbstoffenbarung anzupassen und Behandlungsformen zu wählen, die Männer anspricht, insbesondere solche, die kollaborativ, transparent, handlungs- und zielorientiert sind. Jesse Owen, Psychologe an der American University of Denver, zeigte 2010, dass ein relationaler Therapiestil bei Männern wirkt, die sich an Männlichkeitsnormen anpassen. Diese Männer wurden aufgrund ihrer geschlechtsspezifischen Sozialisierung nie mit bestimmten Copingstrategien konfrontiert und fänden sie sehr nützlich. Sie empfehlen den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, sich nicht davor zu fürchten, Haltungen zu haben, die mit Männlichkeitsnormen unvereinbar scheinen und sich etwa auf menschliche Wärme oder emotionales Lernen konzentrieren. Genau das scheint für diese Patienten am hilfreichsten zu sein. Andere Autoren wie Jason Cusack vertreten gar die Meinung, dass Männer mit eingeschränktem Zugang zu ihren Emotionen es im Rahmen der therapeutischen Beziehung akzeptabler finden, Gefühle auszudrücken.

Abschliessend möchte ich eine Beobachtung der britischen Forscherin Sarah Seymour-Smith erwähnen,

die sich mit der Wahrnehmung männlicher Patienten gegenüber Ärzten und Pflegepersonal auseinandersetzt. Die Psychologin stellte fest, dass der gesellschaftliche Konsens über die «männliche Hegemonie» paradoxerweise von Ärzten und Pflegekräften gleichermaßen beanstandet und geschützt wird. Ein Paradoxon, das die traditionell männlichen Verhaltensweisen zu verstärken scheint und den Aufbau einer neuen männlichen Identität verhindert, die meines Erachtens besser bedient wäre, wenn sie stärker auf der Wahrnehmung der Männer als auf Stereotypen basieren würde.

Wie der Westschweizer Psychiater und Psychotherapeut Alexis Burger in seinem 2017 veröffentlichten Werk *Le défi masculin* (Die männliche Herausforderung) erläutert, denke ich, dass einige dieser Männer gerne eine männliche Identität aufbauen würden, die besser mit ihrer eigenen Realität und Wahrnehmung übereinstimmt. Dies ist, wie Zac Seidler vorschlägt, in einer Männergruppe umsetzbar, denn sie gleicht einem sicheren Raum. Hier können Männer Themen selbst auswählen und sich frei, im eigenen Tempo und ohne Beurteilung ausdrücken. Und sie ist zugleich Übungsfeld für emotionale Intimität. ♦

DER AUTOR

Thomas Noyer ist Psychotherapeut im «Cabinet Sens» in Neuenburg. Seit 2009 leitet er Männergruppen und sonstige Gruppen an (Beziehungsprobleme, Essstörungen). In zwei Blogs veröffentlicht er in Zusammenarbeit mit der Tageszeitung *Le Temps* Beiträge und beschäftigt sich hauptsächlich mit Fragen aus dem Bereich der humanistischen Psychotherapie.

KONTAKT

thomas.noyer@cabinetsens.ch

LITERATUR

Cusack, J., Deane, F., Wilson, C., & Ciarrochi, J. (2004). Who influence men to go to therapy? Reports from men attending psychological services. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 271–283.

Seidler, Z., Rice, S., Dhillon, H., & Herrman, H. (2019). Why it's time to focus on masculinity in mental health training and clinical practice. *Australasian Psychiatry*, 27(2), 157–159.

Eine komplette Bibliografie ist beim Autor erhältlich.