

Wolfgang Neumann & Björn Sufke

„Ich bin auch so ein Kaputter wie Sie“

Den Mann zur Sprache bringen – Psychotherapie mit Männern

Männer kommen häufig mit ganz anderen Schwierigkeiten und Problemlagen in die Psychotherapie als Frauen – damit sind sowohl die aktuellen Therapieanlässe gemeint als auch die grundsätzlichen Einstellungen, Lebensbewältigungsprinzipien, Abwehrmechanismen und Kommunikationsweisen, mit denen uns die Männer begegnen. Von daher bedarf es unseres Erachtens einer männerspezifischen therapeutischen Herangehensweise, die diesen „männlichen Besonderheiten“ Rechnung trägt. Um solche männerspezifischen psychotherapeutischen Überlegungen, Ideen und vor allem Anregungen für die praktische Arbeit dreht sich das Buch „Den Mann zur Sprache bringen – Psychotherapie mit Männern“ (Neumann, Wolfgang & Sufke, Björn, 2004, 2. Auflage. Tübingen: dgvt-Verlag. 280 Seiten, 19,80 Euro), welches dem Workshop zugrunde liegt.

Basis unserer therapeutischen Arbeitsweise ist eine sozialisationstheoretische Annahme über Männer, die sich natürlich auf alle Männer und nicht bloß auf männliche Therapieklienten bezieht. Sie zieht sich als Leitlinie durch das gesamte Buch zieht. Diese Annahme lautet:

„Männer verlieren im Laufe ihrer Kindheit/Jugend immer mehr den Zugang zu ihren eigenen Impulsen. Um diesen Zugang wiederherzustellen, müssen wir ‚den Mann zur Sprache bringen!‘“

Auf welche Art und Weise Männer im Verlauf ihrer Sozialisation den Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sukzessive verlieren, wie also diese Entfremdung vom eigenen Selbst, dieses „männliche Dilemma“ von staten geht, kann hier aus Platzgründen nur durch eine kleine Abbildung veran-

schaulicht werden (vgl. Abbildung 1, deren Inhalt im 1. Teil des Buches sehr viel näher ausgeführt wird).

Wir wollen in diesem Beitrag einen kleinen Einblick darin geben, wie dieses „männliche Dilemma“ therapeutisch angegangen, wie genau der Mann im Therapiezimmer zur Sprache gebracht werden kann (vgl. Abbildung 2).

„Den Mann zur Sprache bringen“ meint dabei im übrigen zweierlei:

- mit dem Mann über ihn selbst zu sprechen, über seine Gefühle und Gedanken, seine Enttäuschungen und Hoffnungen, seine Weltsicht und seine Beziehungen, und auch über den Jungen, der er gewesen ist – ihn also „zur Sprache bringen“ im Sinne von „Thematisieren“

und

- dem Mann, der nicht gelernt hat, über sich zu sprechen, in einem Prozess positiver Nachsozialisation das Sprechen „beizubringen“ – ihn also „zur Sprache bringen“ im Sinne von „zum Sprechen bringen“.

„Den Mann zur Sprache bringen“ bedeutet somit, die Externalisierungstendenzen der Klienten herauszufordern und nach und nach abzubauen, stattdessen „Internalisierungstendenzen“ aufzubauen, Tore nach innen zu öffnen, das Erleben der inneren Welt zu fördern. Die entscheidende Frage in Bezug auf den therapeutischen Prozess ist dabei natürlich die, wie wir es überhaupt erreichen können, dass Männer trotz all ihrer gegenteiligen Vorannahmen und Erfahrungen dem Sich-Aussprechen, dem Sprechen über ihre innere Welt, ihre Gefühle und Wünsche, kurz über Internes, einen neuen Wert zumessen. Wie sollen

Dr. Wolfgang Neumann

Spandauer Allee 68, 33619 Bielefeld
wolfgang.neumann@uni-bielefeld.de

Diplom-Psychologe, Gesprächspsychotherapeut und Supervisor, arbeitet als Leiter der Zentralen Studienberatung der Universität Bielefeld und zudem in einer Psychologischen

Björn Sufke

Rolandstr. 3, 33615 Bielefeld
bjoernsufke@web.de

Diplom-Psychologe und Gesprächspsychotherapeut, ist in einer Jugendhilfeeinrichtung sowie der Bielefelder Männerberatungsstelle man-o-mann tätig.

Beide verbindet u. a. die Liebe zur Psychotherapie mit Männern, zu Arminia Bielefeld und zum Humor, wobei letzterer überaus hilfreich bei der Bewältigung der beiden erstgenannten Leidenschaften ist.

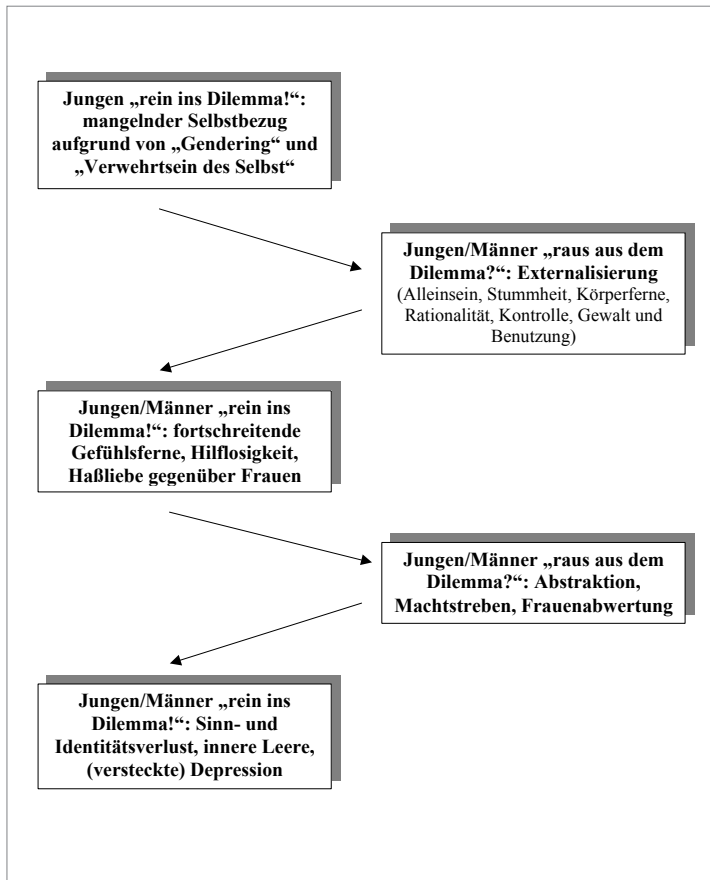


Abb. 1: „Rein ins Dilemma! Raus aus dem Dilemma?“ oder „Das männliche Dilemma“

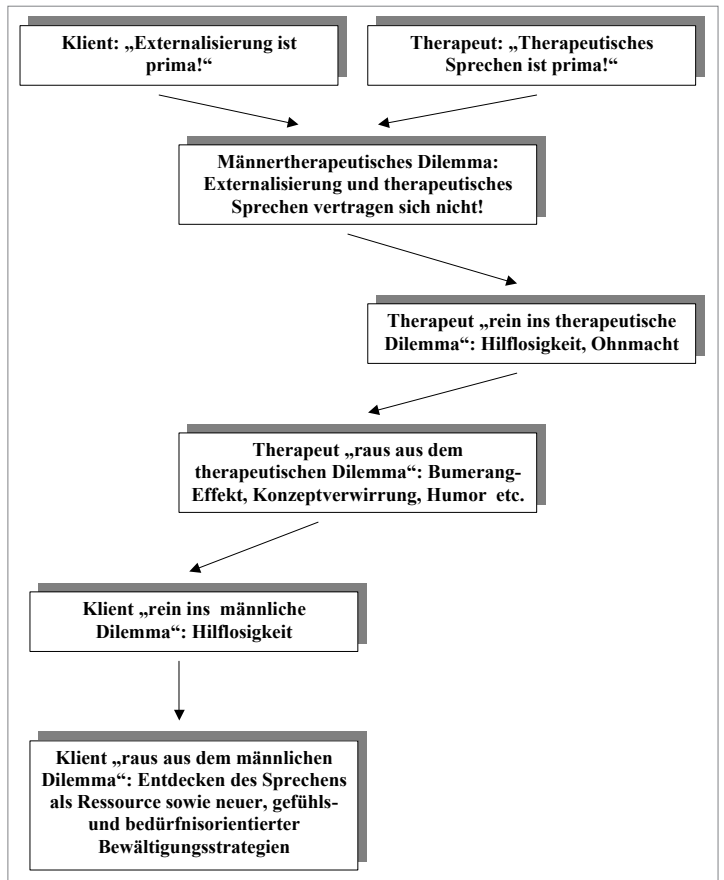


Abb. 2: „Rein ins Dilemma! Raus aus dem Dilemma?“ oder „Das männliche Dilemma“

sie dazu kommen, das zu tun, worin sie doch bislang keinen Sinn sahen und für das sie auch keine besonderen Fähigkeiten ausgebildet haben?

Wir wollen an dieser Stelle beispielhaft zwei grundlegende Möglichkeiten skizzieren, mit denen wir das Interesse der Männer an einem „neuen Sprechen“ wecken können, nämlich den „Bumerang-Effekt“ und den therapeutischen Humor.

Der „Bumerang-Effekt“

Unser therapeutisches Tun beginnt damit, die Männer mit ihrem ganzen sachlichen, rationalen, an Externas orientierten Sprechen beim Wort zu nehmen, die Wucht der Sprechgewalt aufzunehmen, um sie im Sinne eines Bumerangs zurückzuwerfen. Wir als The-

rapeuten werden von den männlichen Sprechiraden „getroffen“, spüren deren Nutzlosigkeit und werfen zurück, reflektieren, spiegeln, drehen sozusagen den Spieß um, nehmen die Effekte der männlichen Sprechgewalt auf und zum Anlass, sie den Klienten gewaltig um die Ohren zu hauen.

Die folgenden Beispiel-Bumerangs sollen zeigen, wie in etwa solche therapeutischen Feedbacks aussehen können, die je nach Situation und Stand der therapeutischen Beziehung formuliert werden. Gemeinsam ist dabei allen Äußerungen, dass sie auf der einen Seite die Unzufriedenheit des Therapeuten mit dem momentanen Verlauf des Sprechens ausdrücken, und andererseits verdeutlichen, dass der Therapeut ein klares Interesse hat, weiter im Dialog mit dem Mann zu bleiben:

„Sie sprechen mit mir jetzt wie vor einer Generalversammlung; ich wäre Ihnen aber gerne näher als irgendeiner Ihrer Kollegen oder Kunden, schade, so bleiben Sie mir noch fremd!“

„Sie reden so, als ob Sie mit sich selbst oder mit Ihrem Hund sprechen; so verliere ich den Kontakt zu Ihnen und muss Sie immer wieder suchen, das ist sehr anstrengend! Bitte, helfen Sie mir!“

„Sie erzählen mir eine Story nach der anderen, die haben alle den gleichen Titel: ‚Was bin ich doch für ein toller Hecht!‘ Das glaube ich Ihnen jetzt, aber was kostet Sie das? Mich jedenfalls macht das unzufrieden und kribbelig!“

„Ich kann Sie oder gar den kleinen Jungen, der Sie auch einmal waren, in Ihren großen Erklärungen gar nicht finden; manchmal frage ich mich, wo der

Kleine wohl steckt, wie es dem wohl geht, hier in der Therapie und überhaupt!"

Durch die direkte Thematisierung „Hier ist etwas faul, wie Sie mit mir reden!“ wird das Interesse am eigenen sprachlichen Ausdruck, an der eigenen Wirkung in der direkten Kommunikation allmählich oder auch sofort geweckt, entweder ganz sanft durch „Wachküssen“ oder auch mit dem Eimer Wasser.

Zum Beispiel: Herr A., er ist 73 Jahre alt und wird von seinem Hausarzt „wegen Depressionen“ in die Praxis überwiesen, mit dem Hinweis, Gespräche solle er führen, die Tabletten würden nicht helfen. Aber was das bringen solle zu reden, das frage er sich. „Sie können auch mich fragen, ich bin der Experte hier“, sage ich, und als er darauf nicht sofort eingeht – welcher Mann will sich schon gerne helfen lassen? –, frage ich: „Gibt es denn mehrere davon?“, wobei ich mich auf den Plural „Depressionen“ beziehe. Vielleicht gibt mir Herr A. damit unbewusst ja einen kleinen Hinweis. Auch wenn Männern das Sprechen über Internes schwer fällt, so geben sie uns doch dauernd Hinweise, legen Spuren, die zum Inneren führen.

Herr A. jedoch besteht darauf, mir zunächst seine Eintrittskarte – sprich: die Vorgeschichte seines Kommens – zu zeigen: Er wurde von seiner Frau betrogen und verlassen und schließlich auch noch von seiner Tochter. Als Fazit seiner Lebensgeschichte höre ich ihn sagen: „Ich wurde schwer enttäuscht.“ „Es gibt also mehrere Enttäuschungen in Ihrem Leben, so wie es auch mehrere Depressionen zu geben scheint; vielleicht sind Sie ein Mensch, der besonders leicht schwer zu enttäuschen ist“, mutmaße ich.

Herr A. starrt mich an, ist etwas konfus, fragt dann fast beleidigt, was das denn jetzt solle. Ich besteh auf meinen „Bumerang“, auf das Beim-Wort-Nehmen, und erkläre ihm, dass ich darüber nachgedacht hätte, wenn so etwas oft mit ihm geschähe, ihm immer wieder zustoße, dann vielleicht, weil er es den anderen leicht mache, so fies mit ihm umzuspringen.

Herr A. ist plötzlich aufmerksam im Gespräch, er sieht mich an – eine Premiere –, nickt dann und sagt: „Da haben Sie recht, ich lasse mich schnell ausnutzen. Da habe ich schon was gelernt. Donnerwetter!“ „Vorsicht“, sage ich, „gelobt zu werden, macht so einen Erfolgsdruck.“

Herr A. stutzt. Vielleicht überlegt er, ob er sich rechtfertigen soll oder entschuldigen, dann aber sagt er leise und nachdenklich: „Das verstehe ich. Bei Enttäuschung und Erfolg fällt mir spontan meine Schulzeit ein. Ich war als Schüler in einem NS-Elite-Internat. Als die Amis kamen, bin ich von meinen Lehrern extrem enttäuscht worden, die haben nämlich einfach gesagt: ‚So, jetzt geht mal alle schön nach Hause!‘ Mein Zuhause war weit weg, ich war doch fast noch ein Kind, es war doch Krieg! Die haben uns einfach im Stich gelassen! Ja, vorher war immer nur die Rede von Volksgemeinschaft, dass man sich hilft, zusammenhält wie Pech und Schwefel!“ Nach einer Pause sagt Herr A.: „Das habe ich übrigens noch nie erzählt, ich meine, das mit der Enttäuschung. Meine Eltern, die waren doch nur mit dem Wiederaufbau beschäftigt, wen interessierte denn so etwas?“

„Und wie ist es, wenn Sie es jetzt erzählen und wenn ich Ihnen sage, dass es mich interessiert, um nicht zu sagen, dass Sie mich interessieren, ganz persönlich“, frage ich, „und dass ich hoffe, Sie werden von mir nicht enttäuscht, so wie ich auch nicht von Ihnen enttäuscht werden möchte?“ „Das tut gut“, sagt er und hat Tränen in den Augen. „Ach ja“, sagt er dann und seufzt, „gelernt habe ich bei der Elite, dass man keine Gefühle zeigen darf.“

„Die wurden also bei Ihnen ‚deprimiert‘, die Gefühle, und gehorsam wie Sie sind, haben Sie das brav bis heute durchgehalten, na bravo, Herr A., da waren Sie solidarisch mit den Schergeren“, sage ich. „Stimmt“, sagt Herr A., „jetzt wird es mir bewusst, es zieht sich durch mein Leben wie ein roter Faden.“ „Enttäuscht werden, nicht darüber reden und dann Depressionen?“, frage ich. „Ich hätte es nicht so genannt, aber

niedergeschlagen war und bin ich oft, ich ziehe mich dann zurück und schweige“, meint er. „Reden war ja verboten, damals wenigstens, und Gehorsam haben Sie gelernt“, sage ich und versuche das bei Herrn A. geweckte Interesse an sich selbst, am Sprechen über Persönliches, weiter zu füttern.

Der therapeutische Humor als Türöffner

Humor ist, wie alle wissen, die über ihn verfügen, eine äußerst vielschichtige Angelegenheit. An dieser Stelle soll daher nur so viel dazu gesagt werden, dass Humor den Charakter des freien Spiels trägt, Freiheit und Kreativität beinhaltet und so häufig mit einem Schlag Türen öffnet, die vermutlich ansonsten, auch mit viel ernstem guten Willen, verschlossen geblieben wären.

Zum Beispiel: Herr S., 58 Jahre alt, ist zur Zeit, d.h. seit gut einem halben Jahr, krank geschrieben. Mit gebrochener Stimme – gebrochenes Herz, denke ich – berichtet er, seine Frau, mit der er über 30 Jahre verheiratet gewesen war, habe ihn acht Jahre lang betrogen und ihn dann, ratzputz, verlassen. Diese Kränkung quäle ihn unablässig, er leide unter tiefen Depressionen, ich würde es nicht glauben, aber er hänge noch immer an diesem „Biest“.

Nach etwa der Hälfte des Erstgesprächs sieht Herr S. mich plötzlich direkt an und sagt: „Ich will ganz ehrlich sein, sonst bringt das ja alles nichts. Ihr junger Kollege hat mir die Tür aufgemacht, und als ich ihm gesagt habe, ich sei vom Doktor an Sie überwiesen worden, habe ich es gleich bereut, ich hatte, ehrlich gesagt, sofort Mitleid mit Ihnen, wie ich Sie im Rollstuhl gesehen habe, und ich hab gedacht: ‚Und so einer will mir helfen, hätte ich doch lieber nicht nach ihm gefragt, sondern die Dienste des Kollegen in Anspruch genommen!“

„Mensch, Herr S.“, sage ich, innerlich ein wenig entrüstet, aber auch heiß darauf, die Chance zu nutzen, „Sie können ja echt etwas Böses vom Stapel lassen, prima, das freut mich, denn als Sie

eben hereinkamen, habe ich sofort gedacht: ‚Der sieht ja aus wie ein kranker Gaul, ganz alle, so fix und alle!‘, so etwa ...“ – dabei gucke ich unglücklich und lasse mein Gesicht ganz lang werden, indem ich die Kinnlade nach unten klaffen lasse – „ehrlich, ich habe gedacht, hoffentlich will der nicht zu mir, aber wenigstens Mitleid füreinander, das haben wir, das verbindet uns, das lassen wir uns nicht nehmen, bei all dem Elend, aber als Sie hereinkamen, so ein alter Zotten, ich wollte schon sagen: ‚Falsch hier, ich bin doch kein Veterinärmediziner!‘“

Herr S. wartet ab, lässt die Worte langsam zu sich kommen, dann freut er sich, schmunzelt zunächst verhalten, prustet dann lauthals. Unter Gekicher, sein Gesicht rötet sich, er wirkt fast gesund, fragt er: „Was sind Sie denn für ein Doktor?“ „Sehen Sie doch, Herr S., ich bin auch so ein Kaputter wie Sie, so einer muss es doch mit schwarzem Humor versuchen, was hat der sonst noch für Möglichkeiten!?“

Herr S. freut sich, schmunzelt und sagt: „Prima, wird aber auch langsam wieder Zeit, dass der alte S. mal wieder lacht!“ Früher habe er viel und gerne gelacht, habe eine ganze Gesellschaft unterhalten können, ohne den S. hätte es den Leuten keinen Spaß gemacht. „Und

jetzt wollen Sie mit Ihrem kranken Pferdegesicht der bösen Frau Ihres Herzens zeigen, wie sehr Sie leiden, noch immer leiden, wie eine beleidigte Leberwurst, ich sage es Ihnen, die wird leiden, wenn Sie wieder lachen wie eben, dann wird die sich aber ärgern! Rache ist Blutwurst, oder?“

Herr S. ist wie verwandelt. Er schmunzelt und kichert, lässt sich gern auf die Vorstellung ein, er könne auch ärgern, wird laut und lebendig, und am Ende der ersten Stunde berührt er beim Abschied leicht meine Schulter.

Hat der Mann, initiiert etwa durch einen Bumerang, eine Konzeptverwirrung oder eine humorvolle Intervention, erst einmal Interesse am „neuen Sprechen“ und an einer weitergehenden Entdeckung seiner inneren Welt entwickelt, gibt es ohne Frage vielfältige therapeutische Wege, die wir daraufhin gemeinsam betreten können. In unserer therapeutischen Arbeit, wie wir sie in dem Buch dargestellt und mit vielen Fallbeispielen illustriert haben, spielen dabei die Arbeit mit Bildern und Metaphern, das Nutzen der Ressource Humor, das Zur-Sprache-Bringen des inneren Jungen und das kontinuierliche Herausfordern der männlichen Externalisierungstendenzen eine herausragende Rolle.

Die Männer auf diese Weise in Richtung ihrer inneren Welt zu begleiten, bedeutet letztlich immer auch, sie zu ihrem „männlichen Dilemma“ zurückzubringen, zu Trauer, Ängsten und Hilflosigkeit. Entscheidend ist dabei, dass der Mann in seinem Dilemma nicht alleine gelassen wird. Denn auch wenn er dies nie für möglich gehalten hätte, wird er diese Gefühle überleben und damit leben können – sofern er den Therapeuten an seiner Seite weiß. Wir müssen ihm also vermitteln, dass er mit all dem Neuen und Unheimlichen, welches ihm begegnet, nicht alleine ist: „Nun, wo das Eis gebrochen ist, sitzen wir beide im Wasser, und Sie müssen schwimmen lernen, aber mit mir als Schwimmlehrer!“ Die Hilflosigkeit des Mannes ist nicht immer gleich zu beseitigen, sie ist aber auf jeden Fall eine „beschützte Hilflosigkeit“.

Und hat der Mann seine „beschützte Hilflosigkeit“ erst einmal angenommen, auch wenn dies für ihn zunächst noch „komisch“ ist, dann ist damit der Weg frei, neue, produktive Auswege zu erarbeiten, in aller Ruhe, basierend auf eigenen Gefühlen. Er kann so zu guten, individuell passenden Lösungen kommen, die nicht gespickt sind mit neuerlichen externalisierenden Abstraktionen.

Neu auf CD-ROM

Gert-Walter Speierer unter Mitarbeit von Sieglinde Sporrer

Personenzentrierte Selbsterfahrungsgruppen

Empfehlungen für die Praxis (Manual), empirische Ergebnisse, Materialien zur Gruppendokumentation und Evaluation

Der Autor stellt seine in 35-jähriger Arbeit mit personenzentrierten Selbsterfahrungsgruppen gewonnenen Ergebnisse vor. Die CD-ROM enthält auch Versionen in Englisch und Spanisch.

Aus dem Inhalt:

Empfehlungen für die Praxis (Manual): Definition, Ziele und Zeitbedarf der Gruppenarbeit; Anwendungsbereiche; Überlegungen und Entscheidungen vor dem Gruppenbeginn; die erste Gruppensitzung; die zweite Gruppensitzung; die dritte und die folgenden Gruppensitzungen, schwierige Gruppensitzungen; die letzte Gruppensitzung; Gruppennacherfahrung und Transfer.

Empirische Ergebnisse: Theoretische und empirische Grundlagen; Gruppenauswertungsbögen und Informationen für GruppenteilnehmerInnen; zum Stadienmodell des Gruppenprozesses und der Entwicklung des Gruppenlebens; zum Einfluss des Gruppenleiters auf das Erleben in der Gruppe und den Gruppenerfolg; Ergebnisse der Gruppenteilnahme: Erwartungen, Erfahrungen, Langzeitwirkung, Benchmarks.

Preis: 7,00 € zzgl. Versandkosten

Bezug: GwG-Verlag · Melatengürtel 125a · 50825 Köln · Tel. (0221) 925908-0 · gwg@gwg-ev.org · www.gwg-ev.org