

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Johnen, Wilhelm
Die Angst des Mannes vor der starken Frau
Einsichten in Männerseelen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

| | |
|-------------------|----|
| Vorwort | 11 |
|-------------------|----|

1

Die Männlichkeitsfalle

| | |
|---|----|
| Männer, Frauen, Angst und Stärke | 15 |
| Männliche Strategien gegen Angst | 18 |
| Stark? – Schwach? | 20 |
| Versteckte Angst | 22 |
| Angst vor der Angst | 24 |
| Angst macht blind | 25 |
| Männerängste | 31 |
| Männer sind das schwächere Geschlecht | 36 |
| Quellen männlicher Aggression | 40 |
| Angst und Partnerschaften | 44 |

2

Huren und Heilige

| | |
|--|----|
| Frauenbilder im Männerdschungel | 49 |
| Sexuelle Konflikte von Männern | 62 |
| Spaltungen im Frauenbild | 66 |
| Uvereinbare Teile des Frauenbildes | 70 |
| Die Geister, die Mann rief | 72 |
| Normale Beziehungen | 76 |
| Ungewollte Unterstützung | 79 |

3

Die dunkle Seite des Mondes

| | |
|---|----|
| Wie Männer hart gemacht werden und dennoch ängstlich bleiben | 84 |
| Wie werden Jungen gemacht? | 88 |
| Warum lieben Männer Busen? | 93 |
| Alltägliche Leiden | 95 |
| Einmal Distanz, immer Distanz | 97 |
| Angst und Aggression | 99 |

4

Die stillen Leiden

| | |
|--|-----|
| Zarte Seele hinter schwerem Harnisch | 102 |
| Der vermeintliche Vorteil von Härte | 103 |
| Stille Leiden | 105 |
| Frauenstärke | 111 |
| Männliche Überlegenheit? | 117 |
| Schwachstellen | 119 |
| Der kleine, aber entscheidende Vorsprung | 124 |
| Das Dilemma der Männer | 130 |
| Intuition | 132 |

5

Der große Graben

| | |
|---|-----|
| Sie konnten zusammen nicht kommen, seine Angst war einfach zu groß | 135 |
| Die Angst der Männer vor Zurückweisung | 142 |
| Die Angst der Männer vor Abhängigkeit | 143 |
| Die Angst, nicht gebraucht zu werden | 145 |
| Die Angst, verlassen zu werden | 147 |
| Die Angst, unterlegen zu sein | 150 |
| Die Angst vor Überforderung | 152 |

| | |
|---|-----|
| Die Angst in der Sexualität | 155 |
| Die Angst vor Offenheit | 158 |
| Die Angst vor Nähe | 159 |
| Der Versuch, den Ängsten zu entkommen | 161 |
| Woran erkennt Mann eine starke Frau? | 165 |
| Woran erkennt Frau Männerangst? | 169 |

6

Der große Käfig

| | |
|--|-----|
| Das enge Leben der Männer | 179 |
| Prozesse in den Köpfen der Mächtigen | 182 |
| Männliche Werte zerfallen langsam | 189 |
| Neue Rollen | 196 |
| Vom Konkurrenzdenken zur Kooperation | 198 |

7

| | |
|--------------------------|------------|
| Auswege | 204 |
|--------------------------|------------|

Vorwort

Der traditionellen Männlichkeit steht das Schicksal der Dinosaurier bevor. Ein neuer Typ Mann, dessen Fühlen und Handeln stärker an Emotionen und weniger an Vorstellungen von Macht und Härte orientiert ist, wird den Lebensstil und das Miteinander unserer Zukunft prägen.

Traditionelle Männlichkeit ist kaum mehr als die schmerzliche Reaktion einer verletzten Jungenseele auf eine im Kern körperfeindliche und fordernde Erziehung, die dem Jungen suggeriert, daß er nur dann geliebt wird, wenn er Schmerzen, körperliche und seelische, ohne größere Regungen wegsteckt. Männer sollen Helden sein und das Leben als Einzelkämpfer meistern. Der Mann steht vor einem Berg von Ansprüchen an seine Stärke, sein Stehvermögen, seine Durchsetzungskraft.

Dieser Leistungsdruck ängstigt Männer. Er macht eine absolute Mehrheit von ihnen zu Verlierern, denn erfolgreich im männlichen Sinn können nur sehr wenige sein. Die Verlierer suchen einen Ausgleich, indem sie über Frauen, Kinder oder Untergebene herrschen wollen. Ihre versteckten Ängste und ihre Verzweiflung, den Erwartungen von Eltern, Umwelt und Frauen nicht gerecht zu werden, lassen sie aggressiv werden und treiben sie weiter in ihre männliche Isolation, in einen Teufelskreis von Versagensängsten.

Härte, gegen sich selbst und andere, halten Männer für eine Tugend, ihre Gefühle dagegen für eine Fata Morgana, der sie nicht trauen dürfen. Die tief im Inneren eingeschlossenen

Wünsche nach Geborgenheit und Schutz verkehren sich ins Gegenteil. Verletzt und letztlich leidend werden sie zu dem, was wir heute männlich nennen. Männer sitzen in einem Käfig, solange sie nicht lernen, sich zu öffnen und sich anderen anzuvertrauen.

Frauen machen Männern Angst, denn Frauen öffnen ihre Innenwelt. Sie geben ihre Ängste, ihre Unsicherheit, ihre Gefühle zu erkennen – das macht sie stark. Frauen vertrauen ihren Empfindungen und wollen Nähe zum Gegenüber herstellen – das bedroht Männer, denn sie wollen weder als Blinder noch als zarte Seele entlarvt werden.

Ein Ausweg ist eine jüngere, eine unterlegene oder materiell abhängige Partnerin. In dieser zweifelhaften Überlegenheit kann die klassische Männerrolle zumindest begrenzt aufrechterhalten werden. – Eine Frau, die IHM gewachsen ist, die sich ihm ebenbürtig fühlt und das auch zeigt, die verschreckt ihn. Vor solchen Frauen flüchtet Mann. Sie könnten ihn beeinflussen und ihn zu Einsichten locken, die ihn zwingen könnten, sein ganzes Weltbild zu überdenken.

Doch Männer behaupten weiterhin, daß sie Frauen überlegen sind. Sie betrachten ihre männliche Aggression als Beweis. Daß Aggression ein Produkt von Angst ist, vergessen Männer allzugern. Daß ihre vermeintliche Stärke nicht viel mehr ist als ein Versuch, den seelischen Nöten und der Isolation zu entkommen, bleibt verborgen. Männer verdrängen, daß sie in ihrem Inneren zögerlich und unsicher sind, und fürchten, daß eine starke Frau sie durchschaut. Sie verschließen ihr Inneres vor Frauen und anderen Männern und verlieren damit auch ihre Fähigkeit, andere Menschen realistisch zu erfahren.

Männer nehmen Frauen sehr begrenzt wahr. Sie haben sich in einem Bild verfangen, das mit den realen Frauen, auf die sie ihre verzerrte Wahrnehmung projizieren, wenig zu tun hat. Zwei sehr widersprüchliche Klischees bestimmen die männlichen Vorstellungen: SIE soll Hure und Heilige zugleich sein. Die Heilige soll IHM ein seelisches Refugium eröffnen, in

dem er sich vom täglichen Kleinkrieg und seinen Lebensängsten frei fühlen kann. Die Hure soll seine Lüste wecken und befriedigen, ihm den Sinnenrausch vermitteln, den er glaubt durch sein hartes Leben draußen verdient zu haben.

Ein unsicherer Mann, der weder sich noch seine Umwelt realistisch einschätzen kann, braucht die Unterlegenheit der Frau, um seinen versteckten Selbstzweifeln zu entkommen. Hört eine Frau auf, dem Mann Signale ihrer Unterwerfung zu übermitteln, erlebt er sie als stark und bedrohlich. Sein männliches Modell gerät in Gefahr.

Frauen sind Männern emotional überlegen. Ihren kooperativen, auf Gemeinsamkeit ausgerichteten Strategien gehört die Zukunft. Männer werden sich ändern müssen, wollen sie nicht ins Hintertreffen geraten.

Die Männlichkeitsfalle

Männer, Frauen, Angst und Stärke

Ein Mann Mitte Dreißig steht vor einer Frau gleichen Alters. Ein Gefühl von Angst hat ihn überrascht. Beide sind Teilnehmer eines Seminars. Sie sieht ihn freundlich an, er wendet verlegen den Blick. Sie stehen voreinander, denn er wollte herausfinden, was genau in ihm vorgeht, wenn er auf eine Frau zugeht, die er nicht gut kennt.

Ich hatte ihm vorgeschlagen, auf *die* Frau der Gruppe zuzugehen, die ihn am stärksten interessiert. Er war aufgestanden und hatte Kathrin gesagt, daß er das Experiment gern mit ihr machen würde. Und sie hatte zugestimmt. Kaum drei Schritte gegangen, ist Eric deutlich verunsichert.

Normalerweise war Eric weder schüchtern noch kontaktscheu. Doch in diesem Augenblick, so klar auf seine Wahrnehmung konzentriert, spürte er, welches Gefühl er schon in vielen vergleichbaren Situationen immer wieder herunter schlucken mußte. – »Genau das passiert mir *immer*. Ich wurschtele mich zwar durch, und wahrscheinlich merkt keiner, was los ist. Aber ich hab' Schiß. Irgendwas in mir will einfach wegrennen, bloß raus aus dieser Situation.« Er sieht Kathrin an, ist immer noch verlegen, kratzt sich am Hinterkopf und gesteht ihr: »Ich glaub', ich bin zu feige.«

Solche und ähnliche Erlebnisse liegen diesem Buch zugrunde. Männer beginnen Gefühle ernst zu nehmen, und sie schaffen den Sprung, offen über das zu reden, was sie bewegt. Diese Männer haben es mir ermöglicht, klarer zu erkennen, in welchen Nöten sie mit sich – und mit Frauen – oft stecken.

Männer fürchten sich vor Frauen. Viel stärker und mit viel weitreichenderen Auswirkungen, als Frauen (und Männer) es sich vorstellen. In den Sitzungen mit Männern und in den Gruppen, die ich leitete, ist mir wahrscheinlich nur die Spitze des Problembereichs zwischen Männern und Frauen begegnet. Selbst wenn ich vorsichtig schätze, vermute ich, daß mehr als die Hälfte der Männer in Europa und Nordamerika erhebliche Schwierigkeiten mit Frauen hat, die mit der Klassifizierung »Angst« richtig beschrieben sind.

Was ist Angst? In erster Linie ein Zustand von Verunsicherung, den wir heftig wahrnehmen. Wir wollen weglaufen, beginnen zu zittern, bekommen einen trockenen Mund oder erleben eine unangenehme körperliche Spannung. Dazu zählt auch die Erwartung solcher Gefühle, und, wie immer beim Menschen, ihre Verdrängung.

Angst hat eine Vielzahl von Synonymen: Furcht, Unsicherheit, Scheu, Panik, Irritation, Beklemmung, Vermeidung. Die Nuancen verschieben sich, letztlich gemeint ist immer »Angst« oder die Erwartung von Angst. So verwende ich den Begriff auch in diesem Buch.*

Zurück zu den Männern. Der Gedanke, Männer könnten Angst vor Frauen haben, wirkt für viele neu und irritierend, wenn er nicht gleich als absurd abgetan wird. Offensichtlich und klar erkennbar ist dieses Phänomen sicher nicht. Auch daß Männer bei starken Frauen – Frauen, denen sie sich insgeheim unterlegen fühlen – ganz besondere Schwierigkeiten haben, wird meist verdrängt. Ein Klient berichtete mir von einer besonders fähigen Frau in seiner Abteilung. Anstatt sie mit besonders kniffligen Aufgaben zu betrauen, gängelte er sie

* Die Wissenschaft unterschied anfänglich »Furcht« und »Angst«. Furcht war die »Erwartung von Angst«, und Angst beschrieb das konkrete Erleben. Die Grenzen waren aber fließend. Heute werden die Begriffe fast synonym verwandt. Ein weiterer heute gebräuchlicher Begriff lautet »Angstbereitschaft«. Er erklärt die generelle Gewohnheit, auf Situationen mit Angst zu reagieren.

mit stupider Routine und kritisierte sie ständig öffentlich. »Ich hatte Angst, sie könnte mich verdrängen.« Er hatte eine weibliche Vorgesetzte und fürchtete kaltgestellt zu werden, wenn die Qualitäten seiner Mitarbeiterin deutlich würden. Die Sorge, verdrängt zu werden, war ein Aspekt. Im Kern fürchtete er die offene Auseinandersetzung mit dieser Frau. Er hatte Angst, daß er der Unterlegene sein könnte.

Das ist kaum verwunderlich. In unserer Kultur wird Angst oder Unsicherheit als etwas Negatives begriffen, beides gilt als eine Minderung unserer Integrität und unseres Ansehens. Deshalb sind die meisten froh, daß Unsicherheit selten an ihrem Gesicht abzulesen ist. Ebenso können wir einem Menschen Angst vor Krankheit oder Angst vor der Enge eines Fahrstuhls nicht ohne weiteres ansehen. Wir erkennen sie bestenfalls, wenn wir jemanden in einer Situation, die ihn ängstigt, direkt beobachten. Aber auch das ist nicht gewiß.

Männerangst umspannt einen weiten Bereich und bleibt dennoch fast überall verborgen. Die Angst des plumpen »Anmachers«, wer vermutet sie? In den weitaus meisten Fällen würde er schreckensbleich das Weite suchen, ginge eine Frau auf sein Angebot ein. Er rechnet mit einer Abweisung, er sucht sie, fordert sie regelrecht heraus. Die Provokation schützt ihn vor Frauen, denn vor Nähe hat er panische Angst. Seine Entgleisungen halten Frauen auf Distanz. Er kann mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen: Ein Entgegenkommen der Frau – nach einer solchen Attacke – ist fast unmöglich.

Selten wird die Angst eines Mannes erkannt oder ernstlich in Betracht gezogen, wenn es darum geht, sein Verhalten zu verstehen. Und kaum ein Mann gesteht ohne Not offen ein, daß er etwas so Unmännliches wie Angst kennt. Angst ist ein männliches Tabu.

Nun hilft es einem ängstlichen Mann wenig, seine Angst zum Tabu zu erklären. Er wird versuchen, eine Strategie zu entwickeln, um mit der Angst umzugehen. Und für die weitaus

meisten Männer beginnt die Strategie gegen Angst mit Verleugnung. Angst wird möglichst versteckt oder kaschiert. Denn Männer haben einen Ruf zu verlieren. Immerhin nehmen sie für sich in Anspruch, das starke Geschlecht zu sein. Und Angst paßt ganz und gar nicht zu Stärke.

Männliche Strategien gegen Angst

Männer müssen also etwas gegen ihre Angst tun. Bei ihren Strategien stehen zwei Methoden im Vordergrund.

Erstens vermeiden Männer *Situationen*, in denen sie Angst spüren könnten. Und sie setzen viel daran, auch dieses Vermeiden zu verheimlichen, denn ebenso wie Angst gilt auch Flucht als unmännlich. Viele Männer verhindern es zum Beispiel, mit einer außergewöhnlich attraktiven Frau allein zu sein. Eine solche Situation könnte sie verlegen machen. Sie vermeiden es ebenso, mit einem Menschen, den sie nicht gut kennen, allein an einem Tisch zu sitzen (zum Beispiel in einem Café). Läßt es sich schlecht vermeiden, dient eine Zeitung oder mitgebrachte Arbeit als Barriere. Ein Gespräch mit einem völlig Fremden ist peinlich. Sie wissen nicht, worüber sie reden sollen. Eine Unterhaltung zu beginnen ist ihnen unangenehm, und solche Versuche wirken meist verkrampft.

Zweitens versuchen Männer bestimmte *Themen* zu vermeiden. Beispielsweise sprechen Männer, die sich nicht gut kennen, sehr selten über das eigene Einkommen, sie vermeiden die Niederlage, derjenige mit dem geringeren Gehalt zu sein. Genauso verhindern Männer generell Themen, die sie selbst oder andere in die Nähe von Emotionen bringen könnten. Sie weichen Traurigem und Anrührendem gleichermaßen aus. Männer können nur schlecht beschreiben, was sie bedrückt oder traurig macht. Und selbst wenn das Glück ihnen ins Gesicht geschrieben steht, fällt es ihnen oft noch schwer, es ohne

gestelzte oder abgegriffene Floskeln zu beschreiben. Kein rhetorischer Mangel, sondern die Scheu vor Emotionalem bestimmt ihre Phrasen. Männer wissen um diese Defizite, und sie übergehen darum Fragen, die sie in eine solche Notlage bringen könnten. Über Eheschwierigkeiten oder gar Potenzprobleme breiten sie den Mantel eisigen Schweigens. Zumindest vor Dritten. Aber selbst wenn ihre Frau etwas sagt oder tut, das sie verletzt, würden Männer sich oft eher »einen Finger abbeißen«, als ihre Verletztheit einzugestehen. Die Fassade soll stimmen, kritische Themen bleiben außen vor. Frauen können solche Begrenztheit schlecht nachvollziehen. Sie schämen sich viel seltener wegen ihrer Ängste oder Sorgen und tauschen sich offen mit Freundinnen aus.

Dem Mann sollen seine Strategien helfen, Ängste auf Distanz zu halten. Verhindern oder abbauen kann er sie mit diesen Tricks nicht. Die Vorstellung, Ängste, wo immer sie sich zeigen, beherrschen zu müssen, sitzt tief. Sie werden angegriffen wie ein äußerer Feind. Der Mann beißt die Zähne zusammen und kämpft sich durch. Doch selbst wenn eine Angst besiegt erscheint, bleibt ihr Träger auf bestimmte Situationen oder Fragen fixiert, die diese Angst erzeugt haben, selbst wenn er äußerlich relativ angstfrei wirkt.

Vor einigen Jahren lernte ich einen Rhetoriklehrer kennen, der mir berichtete, er wäre bis zu seinem 23. Lebensjahr Stotterer gewesen. Er habe sich jetzt davon befreit, aber er müsse sich immer noch jeden Tag beweisen, daß er gesiegt habe. Im Inneren war er besessen von der Furcht hängenzubleiben. – Wer erlebt hat, welchen inneren Kampf ein Stotterer durchstehen muß, bis ein Wort heraus ist, kann ermessen, wie es diesem Mann in seinem Beruf erging. Denn er führte seinen Kampf mit der Sprache bewußt, jeden Tag, auch wenn es niemand bemerkte. Er wollte sich seinen Sieg über die eigene Sprachstörung beweisen, letztlich blieb er ihr Opfer.

Es gibt viele Strategien für den Umgang mit der Angst. Doch Leugnen und Vermeiden sind Kern der männlichen Strategie.

Um abzugrenzen: Frauen erklären meist ganz offen, daß bestimmte Situationen für sie mit Angst besetzt sind. Sie geben zu, daß sie vor Höhe oder Hunden oder sonst etwas Angst verspüren. Sie vermeiden solche Situationen offen. Auch bei Ängsten vor bestimmten Menschen oder Themen zeigen Frauen weniger Scheu, sich zu offenbaren.

Angst zu bekämpfen, ist eine langwierige Aufgabe. Wer es mit Druck versucht, wird letztlich scheitern. Angst vermindern bedeutet, friedfertig, großzügig und offen mit sich selbst und anderen die Angst verstehen und akzeptieren lernen. Frauen sehen diesen Zusammenhang wesentlich leichter als Männer.

Stark? – Schwach?

Männer verbergen ihre Angst heimlich, Frauen reden offen darüber. Was ist stark, und was ist schwach? Lange war die Antwort darauf eindeutig. Männer waren das allein wertende Geschlecht und für sie bestand ein gesellschaftliches Einverständnis darüber, daß es männlich ist, keine Angst zu zeigen, sie zumindest zu verstecken. Als fast verwerflich galt der Versuch, seiner Mitwelt eigene Schwierigkeiten einzugestehen. Damit war die weibliche Art »offen über Ängste zu reden« schwach, die männliche Art »Ängste zu verschweigen« hingegen stark.

Wir können nicht erwarten, daß die Definitionen der Männer, der Verleugner von Angst, wirklich den Kern menschlicher Stärke beschreiben. Deshalb ist Wachsamkeit geboten, wenn wir über vermeintliche Schwäche oder vermeintliche Stärke reden. Spricht Mann von Stärke, ist häufig von Durchsetzungsvermögen, Autorität und oft genug von Härte gegen sich selbst und andere die Rede. Seltener wird im Zusammenhang mit Stärke von Selbstsicherheit, von In-sich-ruhen, von Einfühlung oder vom Eingehen-auf-andere gesprochen.

Wir wollen weder zum Schulmeister noch zum Besserwisser auf- oder absteigen: Stärke ist kein einheitlich zu definierender Begriff. Das, was unter Stärke verstanden wird, hängt sehr davon ab, welche persönliche Geschichte der einzelne hat und welche Erfahrungen er dabei machen konnte (oder mußte). Eins wollen wir allerdings tun: einer eher weiblichen Vorstellung von Stärke mehr Gehör verschaffen. Daß Frauen unterdrückt sind, ist ein Gemeinplatz und dennoch richtig. Vielleicht heute weniger die einzelne Frau, doch Frauen insgesamt haben nicht den ihnen gebührenden Anteil an den politischen, kulturellen und sozialen Machtpositionen.

Ebensowenig wird ihre Weltsicht gewürdigt, die sich von der männlichen deutlich unterscheidet. Es waren Frauen, die in Belgrad gegen den jugoslawischen Bürgerkrieg protestierten und ihre Kinder zurückhaben wollten. Es waren Frauen, die in Lateinamerika mutig auf die Straße gingen und Aufklärung über das Schicksal der Verschwundenen verlangten. Es waren protestantische und katholische Frauen, die in Nordirland gegen den Religionskampf protestierten und dafür den Friedensnobelpreis erhielten. Würden allein Frauen über den Paragraphen 218 abstimmen oder über Militärausgaben, wären die Ergebnisse deutlich anders. Weibliche Weltsicht, weibliche Lösungen und Strategien und weibliche Stärke sind meist sozial verträglicher und klarer an sozialer Vernetzung und Verpflichtung orientiert.

Bücher mit Titeln wie »Frauen führen anders«, »Die stille Verzweiflung« oder »Das andere Denken«* sind eine kleine Auswahl, die weibliche Fähigkeiten gelassen neben oder gar über männliche Fähigkeiten stellen. Sie spiegeln, daß Frauen sich ihrer Stärke bewußt werden.

Eine starke Frau ist also etwas deutlich anderes als ein starker

* »Frauen führen anders«, Sally Helgesen, Frankfurt 1991; »Das andere Denken«, Mary Field Belenky, et al, Frankfurt 1991; »Die stille Verzweiflung«, Janice Halper, München 1989.