

Mann, oh Mann – wohin hast du dich verlaufen?

Wie männliche Führungskräfte den Weg aus ihrer Sackgasse finden



von Robert T. Betz, DIPL.-PSYCHOLOGE

Krisen hat es im Leben von Männern immer schon gegeben. Aber was wir Männer jetzt in der Breite erleben, ist die Krise des Mannes schlechthin. Und diese Krise hat was Gutes. Sie ist sinnvoll und notwendig für unsere Gesellschaft, für die Partnerschaft zwischen Mann und Frau und für die Wirtschaft. Da unsere Wirtschaft von Männern dominiert ist, ist das ‚Thema der Männer‘ ein zentrales Thema der Wirtschaft, die sich in diesen Jahren radikal wandeln wird.

Männer stehen jetzt mehr und mehr mit dem Rücken zur Wand. Viele Männerkörper ächzen vor Schmerzen im Rücken, in den Gelenken, im Kopf und im Leib. Das grassierende Burnout-Syndrom wie zunehmende Depressionen weisen auf das Ausmaß an Erschöpfung hin, in die sich Männer in den letzten Jahrzehnten hinein manövriert haben. Ihre Mägen sind übersäuert, ihr Schlaf gestört und ihr kleiner Mann macht im Bett immer öfter schlapp. Den von sich selbst, seinem Leben und Arbeiten begeisterten Mann, der aufrecht und aufrichtig mit offenem Herzen und Liebe seinen Weg geht, muss man bald unter Artenschutz stellen, sonst stirbt er aus.

Viele Männer haben den Sinn ihres Lebens und Arbeitens aus den Augen verloren, falls er ihnen je bewusst war. Wie konnte es dazu kommen? Es hat vielfältige Gründe, die vor allem im Innern des Mannes und in seiner Vergangenheit liegen, die ungeklärt in ihm gespeichert ist und ihn bis heute steuert.

1. Der Mann ist schon als kleiner Junge auf eine Spur gesetzt worden, die hieß: Bring es, zeig, was du kannst und schaffe was. Jungen wurden und werden nicht für ihr reiches Gefühlsleben belohnt, sondern für ihre Leistung. Jedes Kind sehnt sich nach Aufmerksamkeit und Anerkennung und

für den Jungen ist der Erfolg in Schule und Sport fast der einzige Weg, seine Punkte zu machen. So setzt sich schon der Junge mit dem Mantra „Ich muss es schaffen!“ auf die Leistungsspur, klotzt ran und hält noch als Mann auf dieser Spur durch, auch wenn ihm das, was er da tut und lebt, schon lange keine Freude mehr macht. Aber er spürt.

Seine Leistungen im Jungen und Jungmann-Alter sind meist fremdmotiviert. Er tut das, was er tut, um etwas dafür zu bekommen, nicht weil er das wirklich will und es ihn erfüllt. Kaum einer von uns hat gehört: „Junge, hör immer auf dein Herz und mach nur das, was dir Freude macht, was wirklich für dich stimmt.“

2. Die meisten Väter waren und sind oft oder ganz abwesend. Waren sie anwesend, dann waren sie häufig emotional verschlossen und konnten kaum Gefühle zeigen. Sie waren uns kein Vorbild als freudige oder begeisterte Männer und konnten ihren Söhnen nicht zeigen, was ein ‚richtiger (und glücklicher) Mann‘ ist. An dieser Abwesenheit, Distanz oder Unerreichbarkeit ihrer Väter leiden die meisten Männer bis heute und geraten aus diesem Grund oft in Konflikte mit ihrem Vorgesetzten oder Ihrer Firma. Der von ihnen abgelehnte Vater steht nicht in ihrem Rücken und stärkt sie. Männer wollen für ihre Leistung unbewusst weit mehr als Geld. Vor allem sehnen sie sich bis heute (unbewusst) nach der Anerkennung, dem Lob und der Wertschätzung, die sie von ihrem Vater nie erhielten. In jedem Mann, ob Führungskraft oder Mitarbeiter, steckt ein kleiner Junge, der von fast allen Männern ignoriert wird.

3. Die meisten Männer sind bis heute innerlich in hohem Maße mit ihrer Mutter verstrickt, nicht nur die Söhne alleinerziehender Mütter, aber diese ganz besonders. Diese Verstrickung bestimmt auch immer die Wahl ihrer Partnerin. Scharen an Frauenrettern, Frauenverehrern und Frauener-

ziehen entdecken nach ein paar Jahren, dass sie in ihrer Partnerschaft nicht glücklich sind. Und ihre Frauen reagieren – wie die Mutter – mit Vorwürfen, Rückzug oder Aggression.

Und da sie ihr Leben und ihre Arbeit nicht mit großer Freude verbinden, sie kein lustvolles Leben führen, bleibt die Lust in der Sexualität auch immer öfter auf der Strecke. Viagra lässt grüßen. Noch im Bett glaubt der Mann, es ginge vor allem um Leistung. Er müsste es ihr bringen. Frustriert oder müde lächelnd über seine Unfähigkeit zu genießen und sich fallen zu lassen, verweigern sich Frauen mehr und mehr oder lassen das lieblos kurze Gerammel über sich ergehen, um des lieben Friedens willen und aus Angst, ihm nicht zu genügen oder ihn zu verlieren.

Die ersten Männer begreifen jetzt langsam, dass sie sich selbst, ihr Mann-Sein, in den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit stellen dürfen und müssen. Nicht die Frau ist dafür zuständig, dass es dem Mann gut geht, sondern er selbst darf hierfür seine Verantwortung übernehmen. Er hat in früher Kindheit sein Herz verschlossen für eine Menge an Gefühlen, für seine Ängste, seine Trauer, seine Schwächen, denn schwach sein sollte und wollte er nicht. Sein so lange verschlossenes Herz bricht jetzt immer öfter, die Infarkte, Bypässe, Herzstiche und Rhythmusstörungen zeigen es deutlich.

Der Mann hat nie gelernt, solche Gefühle bejahend fühlen zu lernen. So unterdrückt und verdrängt er sie weiterhin, aber das ist seelischer und körperlicher Selbstmord auf Raten. Gefühle sind Energien, die fließen wollen. Aber sie können es nicht, solange wir sie nicht wirklich zulassen und fühlen. In der Folge greifen sie unseren Körper an, der irgendwann nicht mehr kann.

Die Sinnlosigkeit, die viele Männer angesichts ihres einspurigen Leistungsweges und des oft empfundenen Frusts in ihrer Beziehung empfinden, führt sie in ein Gefühl großer Leere hinein, die sie versuchen zu füllen, sei es mit dem Kick einer Extremsportart, mit Joggen oder in der Muckibude, wo sie ihren schon erschöpften Körper noch weiter quälen oder sie greifen zur Flasche oder Drogen, um sich abzulenken und den Schmerz zu betäuben, dem er sich anders noch nicht stellen kann.

Viele haben das Gefühl, ihr Leben vergeigt, d.h. versagt zu haben. Die Scham hierüber können sie sich jedoch nicht eingestehen, geschweige denn fühlen. So wird sie verdrängt und taucht dann als aggressives Verhalten auf, in der Firma oder im Straßenverkehr.

Die Frauen sind seit einigen Jahrzehnten aktiv auf der Suche nach Wegen zu sich selbst. Sie bevölkern Seminare, machen Yoga oder anderes und vor allem reden sie miteinander über ihre Themen. Hier hinken Männer mächtig hinterher. Sie machen ihren Mund nicht auf, was manche Frauen ihnen übel nehmen.

Wir stehen jetzt am Ende einer langen Männerära, die uns Männer in eine Sackgasse geführt hat. Die Krisen des Körpers und der Psyche, in Partnerschaft und Beruf zwingen uns jetzt, aufzuwachen und uns auf intensive Weise um uns selbst zu kümmern, wenn wir nicht vor die Hunde gehen wollen.

In unseren Firmen sind es vor allem die Führungskräfte, die als erste einen neuen Weg gehen werden. Sie fühlen sich seit Jahren einem zunehmenden Druck von oben und von unten ausgesetzt. Aus Angst, als schwach dazustehen, macht jedoch kaum einer von ihnen den Mund auf und sagt, wie es ihm geht, obwohl es den Kollegen selten besser geht. ‚Durchhalten und aushalten‘ ist die Parole, so tun, als ob... Sie sehen bisher keinen Weg, wie sie etwas ändern können, es fehlt ihnen eine Alternative.

Wie kann dieser Weg aussehen?

1. Männer müssen sich selbst, ihr Mann-Sein, als zentrales Thema erkennen

Die meisten Männer definieren sich selbst fast nur über ihre Berufsrolle und über ihre Rolle als Partner einer Frau (oder auch eines Mannes, falls er homosexuell ist und das sind immerhin über 10 Prozent aller Männer). Die innere Beschäftigung mit sich selbst findet in den wenigsten Fällen statt. Wie kann diese aussehen? Jeder Mann darf erkennen, dass er nicht nur ein physisches und mentales Wesen, mit Körper und Gehirn, sondern dass er nicht weniger auch ein emotionales und spirituelles Wesen ist. Über die Emotionen haben

wir bereits gesprochen, die seit der Kindheit systematisch unterdrückt werden und schließlich zu Krankheiten des Körpers und der Psyche führen.

„Spirituell“ heißt, dass der Mann ein Herz hat (neben der organischen ‚Pumpe‘, die immer öfter kaputt geht), das lieben möchte und vor Freude singen möchte. Jeder Mann wünscht sich im Innern zutiefst Lebensglück, Zufriedenheit, Sinnhaftigkeit, Zugehörigkeit, Erfüllung und anderes. Kein Mann wird jedoch dadurch glücklich, dass er sich mental betätigt (auch die meisten Firmenseminare sind einseitig auf seine mentale Seite, auf den Verstand, ausgelegt) oder dadurch, dass er seinen Körper trimmt.

2. Männer dürfen wieder fühlen lernen

Auf dem Gebiet der Emotionen, der Gefühle, sind die männlichen Führungskräfte in unseren Firmen in hohem Maße inkompetent. Sie führen Menschen, die in vielen Situationen vor allem emotional reagieren. Auf die Emotionen ihrer Mitarbeiter versuchen sie, mental/rational zu reagieren, weil sie ihre eigenen Gefühle lange unterdrückt haben. Wer sich aber mit seiner eigenen Angst, seiner Wut, seiner Kleinheit nicht fühlend auseinandergesetzt hat, der fühlt sich hilflos, wenn ein Mensch ihm gegenüber solche Gefühle hat. So sitzen in einem Bewertungsgespräch oft zwei Menschen voller Angst gegenüber.

3. Männer müssen für sich selbst Raum und Zeit nehmen

Neben Arbeit und Partnerschaft braucht der Mann ein gutes Maß an Zeit ganz für sich allein. Hiermit ist nicht das Hobby oder das Joggen gemeint, sondern Zeit, die er mit sich in der Stille, ob in seinem eigenen Raum (den die wenigsten Männer für sich selbst in ihrem Haus haben) oder in der Natur verbringt. Zeiten der Besinnung, der Meditation, der Reflexion, des Atmens, Fühlens und des einfachen Genießens von Zeit mit sich selbst sind der wichtigste Raum, in dem Selbsterkenntnis, Erdung, Stabilität, Klarheit, Sinnhaftigkeit und tiefer Genuss am eigenen Mann-Sein und Leben erfahren werden kann.

Solche Zeiten mit sich allein scheuen bisher noch viele Männer wie der Teufel angeblich das Weihwasser. Sie könnten ja auf einmal sich selbst begegnen und die Leere, die Unruhe oder die Trauer fühlen, die sich über Jahrzehnte in ihnen angesammelt hat.

4. Männer laden sich energetisch bei Männern auf

Der offene, herzliche, gefühlvolle Kontakt unter Männern ist eine der größten Energiequellen für Männer. Das hat nichts mit Stammtisch und Männerbünden zu tun, sondern mit ehrlicher Begegnung, bei dem nicht nur Gedanken ausgetauscht, sondern auch Gefühle und die eigenen Schwächen und Nöte auf den Tisch kommen. In meinen Männerseminaren, in denen sich Männer aller Berufe begegnen, Selbständige (über 50 Prozent) und Angestellte, Vertriebsleute und Ärzte, Unternehmensberater und Anwälte, IT-Spezialisten und Banker) sind die Teilnehmer äußerst überrascht, wie befreiend es sein kann, sich nicht nur von Gehirn zu Gehirn, sondern von Herz zu Herz zu begegnen.

Die sich jetzt zuspitzenden Kernprobleme unserer Wirtschaft sind zum großen Teil Probleme der Männer. Auch die besten weiblichen Führungskräfte werden diese Probleme nicht lösen können, wenn Männer in leitenden Funktionen nicht beginnen, sich in ihrem Innern zu bewegen anstatt zu versuchen, das alte Spiel des Verdrängens und der Lieblosigkeit sich selbst gegenüber weiterzuspielen.

Buchhinweis:

■ „So wird der Mann ein Mann!“, Integral-Verlag,

Seminare:

■ „Männern finden wieder zur Freude am Mann-Sein!“
4-Tage –Intensiv Seminar für Männer in Bad Lippspringe,
(28.6.–1.7.2012)

■ Führungskräfte–Tagesseminar in Aachen am 28.10.2012

Menschen verstehen, führen, begeistern
Ein Seminar für Führungskräfte aller Ebenen

Weitere Infos unter www.robort-betz.de