

## Männerarbeit Kopie

Hannover 15.1.2011

- Wie erleben Männer Krisen? - Welche Hilfen nehmen sie an?
- Wie verändert sich ihr Selbstbild? - Welche Lösungen praktizieren Männer?

Mit der Feststellung Mann/Frau sind immer best Vorstellungen und Verhaltensweisen, Eigenschaften und Erwartungen und Reaktionstendenzen verbunden.

### Wann ist ein Mann ein Mann?

#### Jungen sind anders – Mädchen auch:

Jungen sind vom ersten Lebenstag an impulsiver, schwerer zu beruhigen und rascher emotional aufgedreht. Sie nehmen häufiger als Mädchen anderen Kindern Spielzeug weg (H.A.Moss, 1967).

#### Männer wollen im Wettbewerb mit den Konkurrenten bestehen :

Potenzielle Partnerinnen sind wegen ihrer hohen Investitionen in den Nachwuchs nur begrenzt für die Paarung verfügbar: Permanenter Rivalitätsdruck.

Imponiergehabe (z. B. Beruf, Auto, Haus), damit Rivalen aufgeben und sich unterwerfen.

Wer nach außen dominieren will, sollte möglichst selbst glauben, der beste Kandidat zu sein.

#### Männl. Selbsteinschätzung basiert auf der Anerkennung durch andere (Männer).

Ein Mann liebt es, der Erste und Beste zu sein. Bloß keine Schwäche zeigen!

*Die Hälfte der Männer mit Prostata- oder Inkontinenzproblemen hat darüber noch nie mit einem Arzt gesprochen, obwohl Prostatakrebs die häufigste Krebsart bei Männern ist.*

Männer schätzen es, Macht zu haben, etwas zu leisten. Starke Autos, schnelle Computer. Wer Macht hat, der ist kompetent.

Wenn ihn jemand etwas abnimmt, erleidet er schnell ein Gefühl der Schwäche und des Versagens.

Er widersetzt sich, wenn sie ihm helfen will: Geh zur Vorsorge ...

Gerade bei kleinen Dingen ist er in Beziehungen besonders empfindlich: wenn sie mir nicht mal das zutraut ...

**Gespräche sind Verhandlungen**, in denen er gewinnen möchte.

Mannsein heißt, bestimmte Eigenschaften der Frau *nicht* zu haben.

Männer erleben leicht heftige Gefühle und fürchten, die Kontrolle zu verlieren. Das macht Partnergespräche so gefährlich

#### **Gerald HÜTHER (Männer, 2009): Männer leiden unter einem belastenden Problem:**

Von ihnen werden nur sehr wenige gebraucht, jedenfalls um Nachkommen zu zeugen.

Es gibt noch eine ganze Menge anderer Männer, und auch die wollen Weibchen befruchten.

Daraus erwächst das wohl schwierigste Problem: ein Mann muss besser sein als ein anderer, um eine empfängnisbereite Frau zu gewinnen.

Als Mann kann ich mich fragen, warum ich so geworden bin, weshalb ich so denke, fühle, handele.

Andererseits habe ich auch die Möglichkeit, einfach so zu leben, wie es andere Männer auch tun.

Ich übernehme Denkstrukturen, Gefühls- und Verhaltensmuster anderer Männer.

**Männer sind in der Lage, aus ihren besonderen genetischen Anlagen alle möglichen Fähigkeiten zu entwickeln und vorzuführen, so lange es Frauen gibt, die Männer mit genau diesen Fähigkeiten so attraktiv finden, dass sie sich in einem solchen Mann verlieben und ihm Kinder schenken.**

Unser Gehirn vernetzt sich, denkt und arbeitet so, wie wir es benutzen. Wenn uns etwas begeistert, aufregt oder eine besondere Bedeutung hat, lernen wir besonders schnell und intensiv.

*Männer und Frauen kommen also nicht mit unterschiedlichen Gehirnen auf die Welt, sondern sie nutzen ihre Gehirne in Kindheit und Jugend unterschiedlich und bilden so ihre jeweils typischen Gehirne heraus.*

Ursache dafür ist ein erhöhter Testosteronspiegel bei Jungen, der ihnen mehr Antrieb verleiht. Eltern reagieren auf dieses impulsive Angebot.

**Wir sind in der Lage, entgegen diesen natürlichen Veranlagungen zu handeln.** Allerdings müssen wir dann einen höheren Aufwand betreiben und uns mehr Mühe geben. Wenn uns das gelingt, fühlen wir uns möglicherweise gar nicht so gut wie erhofft, da unser Belohnungsmechanismus darauf nicht so gut anspricht.

## Wie erleben Männer Krisen?

Krise: Wenn ein für die Person belastendes **Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den Bewältigungsmöglichkeiten**, die ihm zur Verfügung stehen, entstanden ist. Identität, Kompetenz, das Leben einigermaßen selbstständig gestalten zu können, sind bedroht (Kast, 1988).

Furcht, den neuen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, etwas Falsches zu tun.

## Welche Lösungen finden Männer?

### Problem für Männer:

**Anspruch, bloß nicht schwach zu erscheinen. Kompetent bleiben, zumindest so erscheinen. Auch Ratschläge sind für ihn Schläge**, Probleme muss man selbst und alleine lösen.

### Verdrängungsstrategien und Rationalisierungen:

- Mä getrauen sich erst spät, ein Problem einzugestehen und um Hilfe zu bitten.
- Oft kein gutes soz Netzwerk (im Gegensatz zu Frauen), keinen Freund zum Besprechen. Bez sind oft konkurrenzbetont. Bez bleiben oberflächlich.
- Mä leugnen die Krise lange Zeit (z. B. in der Ehe: Sie: „Wir müssen mal über unsere Probleme reden.“), weil sie davon ausgehen, das Beste getan zu haben. In ihrem Rollenbild ist Scheitern nicht vorgesehen.
- Krise wird bagatellisiert (aus der Angst heraus, für schwach gehalten zu werden).
- Mä projizieren ihre Probleme auf andere (Schiedsrichter ist Schuld, Partnerin, der Chef).
- Angst, von der Partnerin oder anderen Frauen belächelt zu werden, Imageschaden.

### Aufsteigende Angst wird bekämpft:

- Verleugnung („macht mir doch nichts aus“).
- Betäubung: Alkohol, Drogen, Essen, Sport.
- Kompensation: Z. B.: Frauen, Protz mit Reichtum.

Hat man durch irgendeine Strategie die A gebändigt, wird dieser Vorgang zur Angstreduktion als Erfolgserlebnis gebahnt, also im Hirn gefestigt. Die Strategie wächst zur Sucht an: Mehr Frauen...

### Mä = mehr Hilflosigkeit = mehr Angst = mehr Chaos im Hirn.

Angst ist ein Zustand, in dem man sein Hirn nicht richtig nutzen kann.

Bei Angst regrediert man auf ein **Notfallprogramm**, auf das, was älter im Gehirn und dadurch stabiler ist: Z. B. Kindheitsmuster: was früher ging.

Hilft das nicht (also wenn A zu groß wird) --- Archaischer Notfallprogramm:

- Angriff, Flucht, Erstarrung = in andere Gedankenwelt gehen, somatisieren,

### Angst und Unruhe treten auf, weil wir wenig über das Lösen von Problemen und Schwierigkeiten gelernt haben, wir uns hilflos fühlen.

Typische Problemlösungsstrategien: **Grübeln**: Warum passiert mir das? Problem wird verfestigt, innere Unruhe wächst weiter ---- Lähmung, Hilflosigkeit.

## Was brauchen Mann und Frau in der Stunde der Verunsicherung?

**Angst verschwindet, wenn sie durch Unterstützung, eigene Fähigkeiten und Vertrauen in den Sinn des Lebens überwunden wird. Also KONTAKTE und RESSOURCEN.**

### Die entscheidende Frage:

**Bewältige ich die Sit?**

**Oder wächst sie mir über den Kopf?**

Bei jeder Problembewältigung werden die dabei aktivierten Nervenzellen im Hirn gefestigt und gebahnt: Erfolgserlebnis.

Statt vom Problem ist es besser, vom **ZIEL** zu sprechen, Ziele = Energiesammler.

Weg vom Problem – hin zum Ziel: Was genau strebe ich an? Dann Visualisierung des Zieles.

**Männer stellen sich – Männer flüchten.**

**Gut ist, Mut macht:**

- Vertrauen, dass man etwas kann (Glaube an eigene Fähigkeiten),
- Vertrauen, dass, wenn man alleine nicht weiterkommt, einem jemand hilft,
- Vertrauen, dass es gut werden kann (wie im Märchen), d h. pos Grunderfahrungen.

Diese Stabilisierung in schwierigen Sit muss man in der Kindheit lernen von Bindungspersonen, sie kann nicht gelehrt werden !!!!

**Darum wichtig für Kinder:**

- Herausforderungen suchen, pos bewältigen, nächste Herausforderung suchen.
- In der Kindheit u. im weiteren Lebensverlauf unterstützende Bez erlebt zu haben.

**Suizide:**

Männer 2 bis 3 x häufiger als Frauen, jeder 3. Sui-Tote ist über 60 Jahre. Alte Mä = Risikogruppe!

**Wann /warum werden Männer depressiv?**

Konstellation vor Beginn einer Depr meistens im Arbeitsbereich (Überforderung und Versagen bei Verlust bisheriger Rolle, Rückstufung, Entlassung oder Beförderung, längerfristige Arbeitslosigkeit, Kö Krht mit einschneidenden Rollenverlusten, Verlust von Einfluss und Macht, Altern und altersbedingte Einschränkungen, Verlust bzw Gefährdung der Partnerschaft, Verlust von Besitz/Potenz (nach Wolfersdorf, Heß und Rupprecht, 1999).

Es gibt Me, die in Krisensit Stärken und Energien entwickeln: **Stichwort RESILIENZ:** Stärke, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern. Resiliente Kinder :

- stabile emotionale Beziehung zu einem Erwachsenen (müssen nicht die Eltern sein),
  - suchten sich Menschen, die ihnen als soziales Vorbild dienten und ihnen zeigten, wie Probleme konstruktiv gelöst werden können,
  - hatten früh Leistungsanforderungen zu bewältigen, z. B. für jüngere Geschwister sorgen.
- Wichtig: mit anderen über die eigenen Sorgen sprechen. Wir werden mit Schicksalsschlägen besser fertig, wenn wir in eine Familie eingebunden sind oder ein festes soziales Netz von Freunden besitzen. Trennung darum für Männer schlimm.

**Das Selbstbild der Männer:**

**Gefahr: Dichotomie, Gegensatzbeschreibungen** nach dem Muster „Entweder – oder“: Ganzer Kerl – Weichei, Held oder Schlappschwanz.

Chance im Alter: Die Fesseln der männl Geschlechtsrolle können abgelegt werden.

Aber: Von Gesellschaft, Wirtschaft und Werbung neuer Druck: Die jungen Alten, Anti-Aging, erfolgreiches Altern: Der Großvater auf der Harley, Route A 2, Kamener Kreuz.

Die 3 großen K in der Männerwelt: Kampf, Konkurrenz, Kontrolle.

**Der neue Mann?**

Sind Frauen die besseren Männer?

**Weiblicher werden? Neue Forderungen – neuer Druck. Wir möchten doch alles so perfekt machen!**

**Das Problem ist nicht der Inhalt der einzelnen Rollenbilder, sondern ihre Ausschließlichkeit, ihre Starrheit. Unsere Starrheit: Entweder –oder.**

**Ziel: Patchwork-Charakter.** Verhaltensweisen je nach Situation. Flexibilität.

Nur für den privaten Gebrauch! *Copyright: Jörg Eikmann.*