



Björn Sufke

MÄNNERSEELN

Ein psychologischer
Reiseführer

 PATMOS



Männertherapeut weiß ich durchaus, dass wir Männer manchmal unsensible Trottel sind. Aber, bitte schön, doch nicht *nur!* Da gibt es schon noch ein wenig mehr, das erwähnenswert wäre. Außerdem ist manchmal auch das Gegenteil wahr: Da sind wir sensibel, klug und haben Angst vor Sex – oder schlichtweg keine Lust.

Diese Ängste und Lüste aber, unsere Sorgen und Sehnsüchte bleiben in der öffentlichen Diskussion zumeist ausgeklammert. Was kein Wunder ist, wenn davon ausgegangen wird, dass es solche tiefergehenden Regungen bei Männern kaum gibt. So bleibt weitgehend im Dunkeln, wie es uns Männern *tatsächlich* geht, was wir *fühlen* im Inneren, manchmal ganz tief verborgen im Inneren, was wir lieben und worunter wir wirklich leiden, was unsere Sehnsüchte sind und woran

wir verzagen, was uns überfordert und was uns begeistert, was uns ängstigt und was uns (auch im nicht-sexuellen Sinne) anmacht. Dieses Buch dreht sich also um jene Frage, deren ehrliche Beantwortung uns Männern in der Regel schwer fällt. Ich spreche von der Frage »Wie geht es dir?«.

Wie geht es dir?

Für Männer, die das Glück haben, mit einer Frau zusammenzuleben, ist dies Alltag: Man kommt gerade von der Arbeit nach Hause, hat sich kaum hingesetzt, und schon nach dem ersten Schluck Kaffee fragt die Dame des Herzens: »Wie geht es dir?« Oder aber sie fragt: »Wie war dein Tag?«, oder: »Wie war es bei der Arbeit?«, was allerdings nur Variationen der Frage »Wie geht es dir?« sind. Denn sie will ja nicht hören, wie viele

Akten wir erledigt oder wie viele Wände wir angestrichen haben, sondern wie wir uns fühlen. Sie meint das nicht böse, sie will einen damit nicht in die Enge treiben. Sie glaubt schlichtweg, dass dies eine einfach zu beantwortende Frage wäre wie etwa: »Wie bedient man den DVD-Recorder?«

Auf jeden Fall sitzt man nun da, nimmt vielleicht noch einen Schluck Kaffee, um Zeit zu gewinnen, aber man muss sich jetzt entscheiden:

1. Ignorieren und Thema wechseln: »Sag mal, wollen wir heute vielleicht essen gehen?«
2. Unverständliches murmeln, in der Hoffnung, dass sie selber einen Sinn darin findet: »Uhhh!«
3. Allgemeine Floskeln benutzen: »Gut!«, »Geht schon!«, »Muss ja!«
4. Oder aber man nimmt die Frage ernst,

denkt darüber nach, horcht in sich hinein und stellt dabei unter Umständen fest, dass keine klare Regung auftaucht, kein deutliches Gefühl, dass man in den letzten 6 bis 10 Stunden voll und ganz Arbeitsmensch war und kein Privatmann. Kurzum: Dass man schlichtweg keine wirkliche Antwort hat auf die Frage »Wie geht es dir?«. Und wenn man so weit in sich selber hineinhorchen kann, dann stellt sich in diesem Moment vielleicht ein Gefühl von Traurigkeit darüber ein, dass man keine Antwort hat auf so eine irgendwie auch wichtige Frage. Oder etwas Hilflosigkeit und Ärger, da man doch sonst immer eine Antwort hat. Vielleicht entsteht auch ein bisschen Neid auf die Partnerin, die vermutlich alle wissenschaftlich erforschten

Grundemotionen an diesem Tag drei- bis viermal erlebt hat und davon flüssig berichten könnte.

In so einer Situation, meine Herren, liebe Männer, seien wir ehrlich, wer von uns wählt da Option #4 und zieht sie dann noch konsequent durch, indem er etwa sagt: »Ich weiß es nicht, ich weiß gerade nicht wirklich, wie es mir geht!«, oder sogar: »Jetzt, wo du fragst, bin ich etwas hilflos, weil ich keine rechte Antwort habe!« Wer von uns zieht sich nicht letztlich wieder mit einer der Optionen #1 bis #3 aus der Affäre? Womit wir bereits bei der Grundthese dieses Buches angelangt wären:

Die Frage, wie es uns geht, wie wir uns fühlen, ist für uns Männer eine besonders schwierige, da uns in Kindheit und