

Udo Baer, Männerwürde, Herder Verlag Freiburg, 2021

Das Wort Würde kommt von Wert. Doch wer schätzt die Männer wert? Wer bringt ihnen Wertschätzung entgegen? Als Ausgangspunkt für das Buch beschreibt der Autor seine Beobachtung, wie groß das Bedürfnis von Männern ist, um ihre Würde zu ringen. Ihm geht es darum, dass Männer sich das Recht nehmen, sich selbst ernst zu nehmen, auf sich zu achten und sich zu achten. Aus dem Leid von entwürdigten Männern heraus tritt der Autor für die Männerwürde ein.

Er schildert am Anfang des Buches seine Intentionen mit dem Buch: „Ich werde in diesem Buch Männer mit ihren Erfahrungen der Entwürdigung vorstellen und beschreiben, welche Schritte sie auf ihrem Weg der Würdigung gegangen sind“. Dies soll als Anregung dienen, den eigenen Weg der Würde zu gehen. Diesen Weg zur männlichen Identitätssuche ist der Autor nach eigener Aussage selbst gegangen.



Wie ist das Buch aufgebaut? Zunächst wird erläutert, wie sich die Entwürdigung bei Männern zeigen kann. Danach geht es um Querschnittsthemen wie Männergefühle und Partnerschaft, sowie um Männerfallen und Väter. Am Schluss des Buches stehen Vorschläge und Hilfen für den Leser.

Der Weg der Würde besteht darin, zu würdigen, was ist -also die Kraft und die Schwäche, die Lösungskompetenz und die Hilfsbereitschaft. Außerdem hilft es, konkret zuzugreifen, sich mit Dingen zu beschäftigen, die verändert werden können. Meist braucht es andere Männer, um eigene Erfahrungen zu betrauern. Es tut dann gut, nach Menschen zu suchen, die einen sehen und hören, die greifbar sind. Zur Würde gehört, dass jeder Mensch das Recht hat, gewürdigt zu werden, dass jeder Mensch wertvoll ist. Es lohnt sich, sich mit der Frage „Was ist in meinem Leben zu kurz gekommen?“ auseinanderzusetzen. Und sich Achtsamkeit im Hier und Jetzt zu schenken.

Zu dem, was wir würdigen wollen, gehören unser Gefühle. Würdigen, was ist beinhaltet, unseren Gefühlen Respekt zu erweisen. Ein Weg dazu hin kann sein, dass man sich fragt, wie hat mein Vater und mein Großvater Gefühle gezeigt? Was ist mein Erbe? Und welchen Anteil haben daran Schuld und Schuldgefühle wie beispielsweise das Zugeben von Scheitern. Der Weg der Sinnsuche ist Bestandteil des Wegs der Männerwürde.

Für die Partnerschaft gibt der Autor Tipps wie Gefühle ausdrücken, gemeinsam Freude und Spaß haben und Veränderungen durch Übergänge zu gestalten.

In dem Abschnitt „Männerfallen“ fordert der Autor uns auf auszuprobieren, nicht alles sofort lösen zu wollen, sondern

wenigstens ein wenig innenzuhalten. Wir Männer sollten versuchen, sich unserer Vorbilder bewusst zu werden. Und als nächsten Schritt den Sinn für das Eigene suchen und weiterzuentwickeln. Oftmals kommen Männer beim gemeinsamen Handeln ins Gespräch, insbesondere wenn Gespräche mit den Kindern nicht gelingen.

Zum Schluss des Buches lädt der Autor ein, sich selber über die eigenen Widersprüchlichkeiten, die eigenen Kostbarkeiten und die eigene Belastungspyramide klar zu werden.

Udo Baer geht mit verständlicher Sprache und aufschlussreichen Beispielen aus seiner langjährigen Erfahrung als Therapeut auf die spezifisch männlichen Probleme in diesem Konfliktfeld der Würde ein und zeigt, wie wir als Männer jenseits typischer Rollenbilder den Kontakt zu uns selbst aufrechterhalten oder wiederfinden können. Das ist der Weg uns selber zu würdigen. Fazit: Das Lesen lohnt sich!

Jürgen Döllmann

Stichwörter: Beziehung, Lebenshilfe, Männer heute

