Schneebauer, Männerschmerz

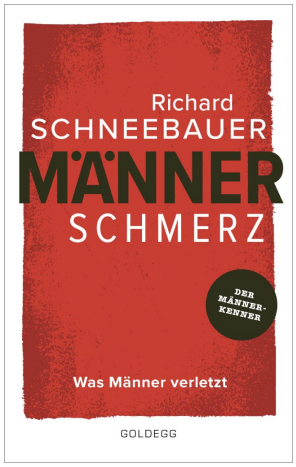
Description

Richard Schneebauer, Männerschmerz – Was Männer verletzt, Goldegg Verlag Berlin, 2022

Nach den Büchern des Autors zum Thema Gespräche unter Männern https://kath-maennerarbeit.de/schneebauer-maennerabend/ und Beziehungen https://kath-maennerarbeit.de/schneebauer-maennerherz/ geht es in diesem Buch um das Thema Männerschmerz. Männer gehen aber anders mit Schmerzen um. Männerschmerz hat viele Facetten, physische und psychische Gewalt ist ein wesentlicher Teil davon.

Das Buch ist in die Bereiche traditionelle Männlichkeit, Schattenseiten der Männlichkeit, Männer und Arbeit, Männer und Patriarchat, Sich selbst neu kennenlernen und Auswirkungen unterdrückten Männerschmerzes aufgeteilt.
Der Druck auf Männer sich selbst zu hinterfragen, steigt. Das Buch will einen Beitrag zu einem bewussteren und ausgewogenen Umgang mit dem Männerschmerz leisten: dem Schmerz, den Männer ausüben und dem Schmerz, den sie erleiden. Es ist eine Herausforderung für die Männer von heute mit den Veränderungen im Geschlechtergefüge richtig umzugehen -ohne Machogehabe und Selbstverleugnung. Vorrausetzung für mehr Verständnis zwischen den Geschlechtern ist, dass wir Männer mehr Verantwortung übernehmen und uns mehr mit unserem Schmerz beschäftigen.

Viele Männer versuchen es heute, in Abgrenzung zum Verhalten des eigenen Vaters irgendwie anders und damit vermeintlich richtig zu machen. Es braucht mehr Differenzierung und Darstellung des männlichen Schmerzes. Dabei geht es nicht um die Relativierung oder Leugnung von Verletzungen an Frauen. Sondern um eine respektvolle Hinwendung zum eigenen Schmerz.



Traditionelle Männlichkeit Ist einseitig, zerstörerisch und oberflächlich. Vielen neuen Ansätzen fehlt der Hinweis, wie wichtig die Auseinandersetzung und damit der Bezug zu sich selbst und seinem Inneren

ist. Der Anspruch, dass Männlichkeit automatisch stark und gefühlsbefreit sein muss, steckt tief. Bei vielen Männern ist recht wenig Bewusstsein vorhanden, welche Schattenseiten das mit sich bringt. Wer sich weiterentwickeln will, muss bereit sein, sich immer wieder offen und ungeschminkt den persönlichen Zustand vor Augen zu führen. Übernommene und gelernte Tendenzen müssen selbstverantwortlich näher betrachtet werden. Das heißt z.B. auch dankbar sein für die positiven Aspekte der eigenen männlichen Prägung. Beim Thema Gewalt unter Männern ist öffentlich weniger präsent als die Gewalt gegen Frauen. Als Mann eigene Opfererfahrungen öffentlich zu machen, ist schwierig. Männer wollen oft durch Gewalt wieder Herr der Lage werden und Kontrollverlust abzuwenden.
Arbeit gibt Männern Würde und Bedeutung. Aber die Frage bleibt: Wer bin ich ohne Arbeit? Wir brauchen Tools für den Alltag, die uns sorgsamer und offener werden lassen. Leistung und Erfolg muss abseits von Macht und Geld neu zu definieren. Durch mehr Balance und Gleichberechtigung kann sich das Lebensspektrum der Männer erweitern.

Das Thema männliche Opferschaft fordert uns heraus, mit unseren eigenen Erfahrungen des Opferseins, dem Gefühl der Hilflosigkeit und vermeintlicher Schwäche auseinanderzusetzen.

Dafür ist es wichtig, dass sich mehr Männer mit ihrer Rolle, ihren geschlechtsspezifischen Schmerzerfahrungen und dem daraus folgenden Selbstverständnis beschäftigen! Wir Männer müssen sowohl unseren verursachten wie auch erlittenen Schmerz betrachten, reflektieren und anerkennen. Was hat das alles mit dem traditionellen Bild vom Mann zu tun?

Männer sind Menschen und verletzbar. Aber nicht gefühlslos. Doch schon Jungen lernen ihre Gefühle der Angst, der Verzweiflung und des Schmerzes zu unterdrücken. Wenn man mit sich selber wenig in Kontakt ist, sind andere Menschen, mit denen man zusammenkommt, auch nicht wirklich mit einem verbunden. Männer sind oft sehr gut im Aushalten, Verschweigen und Unterdrücken ihrer schmerzhaften Gefühle.

Eine besondere Form von Männerschmerz ist das Schweigen: Verstummen bzw. Mauern oder das reden ohne Absicht, ohne Kontakt zum Gegenüber. Es wird geredet, ohne etwas über sich zu sagen.

Wie schaffen wir nun eine Verbindung zu uns?
zunächst bedarf es der klaren Absicht bzw. der Entscheidung diesen Weg gehen zu wollen. Dann entsteht auch das Wie. Es braucht aber auch ein mitfühlendes Gegenüber. Wertschätzende Gespräche unter Männern. Männer brauchen Räume, in denen Sie sich mit ihrer Unsicherheit und verletzlichen Seite zeigen können. Das geschieht durch offenherzige Kontakte zu Männern. Wir brauchen die gesamte Gefühlspalette, um uns durch und durch lebendig zu fühlen. Wir brauchen auch die Schwäche, die Trauer die Unsicherheit und den Schmerz.

Ein Buch für alle an der Thematik „Männerschmerz“ und der Auseinandersetzung als Mann mit sich selbst Interessierten.

Jürgen Döllmann

Stichworte: Männerarbeit, Männer Heute, Männlichkeit

Category

1. Aktuelles
2. Buchbesprechungen

Tags

1. Männer heute
2. Männerarbeit
3. Männlichkeit

Date Created
27. September 2022
Author
doellmann-3854