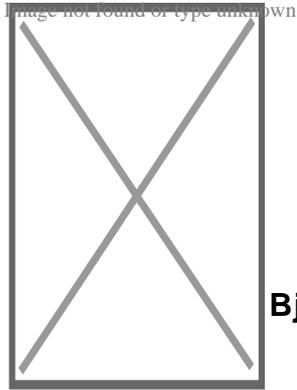


Süfke, Männerseelen.

## Description



**Björn Süfke, Männerseelen. Ein psychologischer Reiseführer. Patmos,**

**Düsseldorf 2008. ISBN 978-3-491-42113-4. 230 Seiten, € 19,90.**

Eine Reise durch männliche Gefühlswelten – ist das überhaupt möglich? Oder sind Männer nur gefühllose, unsensible Trottel? Mitnichten, sagt Björn Süfke. Aber zugleich identifiziert er die Verdrängung und Abwehr von Gefühlen als „Grundproblem der männlichen Identität generell“ (S. 22; im Original kursiv).

„Es ist das primäre Anliegen dieses Buches, Männer dabei zu unterstützen, sich mit dieser Frage »Wie geht es mir?« auseinanderzusetzen“ (S. 13). Mit der (Wieder-)Entdeckung der Gefühle können Männer ihr Erlebens- und Verhaltensspektrum erweitern. Dafür müssen sie sich aber erst einmal auf die Reise wagen – zu der Süfke übrigens auch alle Frauen einlädt, die mehr über ihre Partner und die Männer insgesamt erfahren wollen.

Die Reise beginnt bei der Entwicklung und Ausprägung der männlichen Psyche und Gefühlswelt. Schon Kinder werden bewusst und unbewusst in bestimmte Rollenklischees gedrängt – Stichwort „Indianer kennen keinen Schmerz“ oder: „Negative Gefühle bei Jungen werden von ihren Bezugspersonen nicht in dem Maße gespiegelt wie dies bei Mädchen der Fall ist. Daher können Jungen negative Gefühle nicht als zu ihrer Persönlichkeit zugehörig verinnerlichen“ (S. 38; im Original kursiv). Besonders beklagt Süfke das häufige Fehlen männlicher Bezugspersonen, was Jungen zu einer Umweg-Identifikation zwingt: „Jungen versuchen also nicht, Männer zu sein, sie versuchen, Nicht-Nicht-Männer zu sein“ (S. 40; im Original kursiv) – wodurch dem als typisch weiblich Empfundene wie Gefühlen erst recht kein Platz eingeräumt wird.

„Mit dem männlichen Dilemma, also der Ambivalenz aus emotionaler Bedürftigkeit einerseits und der Abspaltung vieler Gefühle andererseits, müssen sich grundsätzlich alle Männer auseinandersetzen“ (S. 54; im Original kursiv). Dazu kommt noch die Diskrepanz zwischen Umwelteinflüssen, die die Aufrechterhaltung der Gefühlsverdrängung begünstigen, und den Ansprüchen vieler Frauen, die von Männern beides verlangen: den ganzen Kerl und zugleich den einfühlsamen Familienmann.

Ein Kapitel widmet sich dann explizit den Weisen, wie Männer Gefühle abwehren, verdrängen, verbergen. Z. B. durch Rationalisieren, Schweigen, Selbstdarstellung („Mein Haus, meine Yacht ...“), Handlungs- und Ergebnisorientierung oder auch Gewalt. Sufke illustriert das hier wie auch sonst im Buch immer wieder mit Fallbeispielen aus seiner Tätigkeit in der Psychotherapie mit Männern – Beispiele, die zugleich zeigen, dass es Auswege aus dem männlichen Dilemma gibt.

Dass es sich aber um keines der Bücher handelt, die Männer allein als Katastrophe oder hoffnungslosen Fall darstellen, wird am deutlichsten im nächsten Kapitel, das genau diese außengerichteten, gefühlsabwehrenden Verhaltensweisen von Männern noch einmal aufgreift und als „touristische Highlights“, als „Stärken der Männer“ unter die Lupe nimmt: Wer sich beispielsweise ganz auf das Handeln konzentriert, geht damit vielleicht seinen Gefühlen aus dem Weg – aber in einem Notfall, wenn es schnell gehen muss, haben Männer einen Vorteil, die sich nicht von Angst und Schrecken lähmen lassen. Oder: Männer neigen zwar vielfach dazu, sich auch sprachlich von sich und ihren Gefühlen zu distanzieren (etwa durch den Gebrauch von „man“ statt „ich“); viele haben aber in einer speziellen Distanzierungsweise, nämlich dem Humor, einen Weg gefunden, um trotzdem über sich und ihre Schwächen zu sprechen (und zu lachen).

Und der Humor liegt auch Sufke am Herzen, das ganze Buch ist von einer lockeren, humorvollen Art getragen – schon die Karte mit den Gefühlslandschaften auf den Umschlagseiten zeigt das. Sufke setzt Humor (neben konfrontativen Methoden) auch gerne in seiner psychotherapeutischen Praxis ein.

Wie mittels einer solchen Gesprächstherapie Männer zu sich selber, zu ihren Gefühlen finden können, zeichnet dann das nächste Kapitel nach. Auch Sufke bestätigt die Erfahrung, dass es meist erst eine Lebenskrise ist, die Männer dazu bewegt, sich professionell helfen zu lassen. Der daraufhin begonnene Weg verläuft normalerweise keineswegs glatt; doch ist zu hoffen, dass dieses Buch hilfebedürftigen Männern vermitteln kann, dass sie sich auf diesen Weg wagen dürfen.

Wie aber sieht es in dieser oftmals verborgenen, aber immer vorhandenen Gefühlswelt der Männer aus? Hilflosigkeit, Trauer, Schuldgefühle, Sehnsüchte und Liebe – all dem und mehr spürt Sufke in einem letzten großen Kapitel nach, wobei er die Angst am intensivsten behandelt.

Dass sich auch an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen etwas ändern muss, um der Gefühlskrise der Männer zu begegnen, scheint im Buch immer wieder durch; etwa, wenn Sufke darauf hinweist, dass schon ein einziges Gegenbeispiel (etwa ein Erzieher im Kindergarten) Rollenklischees aufbricht (vgl. S. 35). In einem kurzen abschließenden Ausblick skizziert er nun einige Ansatzpunkte für Verbesserungen.

Eine kurze Literaturliste und ein hilfreiches Glossar, das wichtige Fachbegriffe erläutert, runden das Buch ab. Ein Buch, das auf unnötiges Fachchinesisch verzichtet. Und dankenswerterweise auch darauf, seine Inhalte unnötig auszuwalzen. Sufkes Stärke liegt gerade darin, gut lesbar, ohne in einen plakativen Stil abzugleiten, allgemeinverständlich, mit Humor und vor allem den Männern (und auch



Frauen) gegenüber wertschätzend durch ein komplexes Thema zu führen. Ein Buch für alle Männer, die sich selbst besser kennenlernen wollen.

Martin Hochholzer

### **Category**

1. Buchbesprechungen

### **Tags**

1. Lebenshilfe

### **Date Created**

2. Oktober 2012

### **Author**

doellmann-3854