Macdonald, Männer nach der Trennung.

Description

Ian Macdonald, Männer nach der Trennung. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2008. ISBN 978-3-423-34500-2. 155 Seiten, € 8,90.

„Dieses Buch bietet genau die Hilfe an, die nach einer Trennung gefragt ist!“ Mit diesem Satz des bekannten Männerbuchautors Steve Biddulph wirbt der Verlag vorne auf dem Cover, auch auf der Rückseite steht statt einer Inhaltsangabe ein werbewirksames Zitat. Ist das der Herkunft aus dem angelsächsischen Kulturkreis – genau: aus Australien – geschuldet? Und die vielen kurzen Kapitel (25 auf gut 150 Seiten), abgeschlossen jeweils mit einer Aufzählung der Kernpunkte – ein weiterer Hinweis auf ein ebenso schnell geschriebenes wie gelesenes Buch, einen Billigratgeber für ein paar Euro?

Damit würde man dem Buch nicht gerecht. Zwar ist manches etwas einfach gestrickt und wird sehr rasch abgehandelt – etwa die Problematik der alleinerziehenden Väter auf vier Seiten (S. 114-117). Und an anderen Stellen würde man sich fundierte Daten und nicht nur die Meinung des Autors wünschen (vgl. z. B. S. 139).

Doch hier sind wir auch bei einer der Stärken des Buches: Der Autor schreibt aus eigener Erfahrung, und er berichtet immer wieder von den Erfahrungen anderer von einer Trennung betroffener Männer. So zeigt er, dass das, was ein Mann nach einer Trennung erleben mag – Schmerz, Trauer, Wut, Überforderungen, neue Beziehungskonstellationen – nichts Singuläres ist, sondern dass auch schon andere Männer das durchgemacht haben. Was ermutigend sein mag.

Das Buch bietet v. a. einen Überblick über die verschiedenen Herausforderungen nach einer Trennung und vermag so auch vor manchen Fallen – etwa das vorschnelle Eingehen einer neuen Beziehung – zu warnen. Etliche Aspekte, an die man zuerst nicht denkt, sind genannt: die Herausforderungen der Haushaltsführung allein; die Gefahr, nach dem Auszug aus der gemeinsamen Wohnung zu wenig auf sich und sein neues Wohnumfeld zu achten; die Schwierigkeiten von Freunden, mit der neuen Situation umzugehen; auch, dass manche Männer gewalttätig werden. Macdonald ermuntert immer wieder dazu, sich Gefühle zuzugestehen und diese nicht zu verdrängen – und sich gegebenenfalls auch auf eine Therapie einzulassen.

Dabei ist das Buch realistisch und optimistisch zugleich. Macdonald weiß z. B. darum, dass der Trennungsschmerz Männer sehr hart trifft, dass manche in den Alkoholismus oder gar in den Selbstmord getrieben werden. Der Autor weist aber auch auf die Chancen hin, die in den Herausforderungen nach einer Trennung liegen: Viele Männer entdecken neue Fähigkeiten, Interessen und Hobbys, finden neue Freunde und vielleicht – ein Stück weit gereift – auch eine neue Partnerin. Macdonald ermutigt dazu, das Alleinsein nach der Trennung zu akzeptieren und auf dieser Grundlage das eigene Leben neu auszurichten.

Ohne im Geringsten frauenfeindlich zu sein, ist das Buch aus Männersicht und für Männer

geschrieben. Auch wenn man nicht jeden Ratschlag übernehmen wird und sich an manchen Stellen wünscht, dass der Autor mehr in die Tiefe geht – dieses Buch kann Männern nach der Trennung ein Stück weit weiterhelfen.

Martin Hochholzer

Category

1. Buchbesprechungen

Tags

1. Lebenshilfe

Date Created
25. September 2012
Author
doellmann-3854