

# Wann ist ein Mann ein Mann?

Als Kind schon auf Mann geeicht: Verfängliche Mythen und einengende Rollenzuschreibungen bringen Männer unter Druck. Vor allem dann, wenn die Gefühle nicht mehr vereinbar sind mit dem, was man früh schon eingeflüßt bekam: *Echte Männer weinen nicht. Wie und wo sich Männer Hilfe holen können und warum der Gang zur Männerberatung alles andere als ein Zeichen von Schwäche ist.*

Text: Simone Fürnschuß-Hofer, Foto: iStock



**R**alph ist 46 Jahre alt. Ein jovialer, unkomplizierter Typ mit Handschlagqualität und einer Leidenschaft fürs Marathonlaufen. Gibt es Probleme, macht er das in erster Linie mit sich selbst aus. Beruflich läuft es bestens, sein Job im mittleren Management ist eine sichere Bank. Die Ehefrau arbeitet in Teilzeit, die heranwachsenden Kinder machen sich gut, zweimal im Jahr leistet man sich einen Familienurlaub, manchmal sogar einen Städtetrip nur zu zweit. Alles in allem ist viel gelungen. Und doch stimmt etwas nicht mit ihm. Nur ungern gesteht sich Ralph seine wachsende innere Unruhe ein, seine latente Gereiztheit und das Gefühl des Festgefahren-Seins. Manchmal erschrickt er selbst über seinen zunehmenden Zynismus und noch mehr darüber, plötzlich zu verstehen, wieso Männer vom Zigarettentholen nicht mehr nach Hause kommen. Nach Monaten des Verdrängens wendet er sich an die Männerberatung. Vorweg möchte er sich richtig verstanden wissen und stellt bereits am Telefon klar: „Ich habe eigentlich keine Probleme, ich fühle mich nur oft unzufrieden und genervt.“ Albert A. Feldkircher, der seit über 20 Jahren Männer in unterschiedlichsten Fragestellungen berät, sagt: „Wenn Männer ihre Gefühle wahrnehmen und benennen können, ja überhaupt, wenn sie sich über die Türschwelle in die Männerberatung wagen, ist das schon ein großer Schritt.“ Der 74-Jährige, der in seiner Lebensmitte selbst stark den Wunsch nach beruflicher Veränderung verspürte, weiß, wie wertvoll eine persönliche Inventur sein kann. Lange im Exportgeschäft tätig, ließ er sich mit knapp 50 Jahren zum Berater, Trainer und Coach ausbilden. Seine Angebote sind für Männer als auch für Paare konzipiert. Zudem bietet er Beratungsleistungen im Rahmen des Ehe- und Familienzentrums (EFZ, siehe Infobox) an. „Leider erreichen wir die Männer oft erst, wenn es fünf vor zwölf steht und sie nicht mehr anders können, als sich Hilfe zu suchen.“ Immerhin ließe sich der Leidensdruck verwerten, bringe er doch eine hohe Bereitschaft mit sich, etwas zu verändern. Symptomatisch sei die in den Mittvierzigern oft quälende Frage: „War’s das jetzt?“ „Ein guter Zeitpunkt – denn es ist nie zu spät – mit sich in Beziehung zu treten und seine ganz eigenen Kraftquellen zu finden“, so Albert Feldkircher.

„Wenn Männer ihre Gefühle wahrnehmen und benennen können, ja überhaupt, wenn sie sich über die Türschwelle in die Männerberatung wagen, ist das schon ein großer Schritt.“

Albert Feldkircher



„Es ist nur zutiefst menschlich, sich als Mann in einer Situation wiederzufinden, in der man nicht mehr weiterweiß. Das traditionelle Männerbild wackelt – dadurch kann Unsicherheit entstehen.“

Gudrun Posch-Berger

## Schiss vor Gefühlen

An den Themen habe sich seit Beginn seiner Beratungstätigkeit nicht viel geändert, sagt der erfahrene Männer-Coach: „Es geht um Beziehungsprobleme, emotionale Krisen nach der Scheidung, manchmal auch um Ängste, sexuelle Probleme, kritische Lebensereignisse bis hin zu Suizidgedanken.“ Meist stünden Konflikte und Krisenhaftes in Zusammenhang mit Leistungs- und Erfolgsdruck. „Wenn Männer nicht erreichen, was sie sich vorstellen oder andere von ihnen erwarten, geben sie meist noch mehr Gas und neigen dazu, über ihre Grenzen zu gehen. Die Überforderung mündet dann in Dauerstress oder in einem Burnout.“ Über all diese Themen könne man im Grunde eine Überschrift stellen: Fehlende Selbstliebe. „Ja, sie haben etwas verloren, was ich als liebevollen Umgang mit sich selbst beschreiben würde. Damit verliert der Mensch den Zugang zu seiner Gefühlswelt.“ Männer seien introvertierte Fühler, sagt Albert Feldkircher: „Wir Männer haben Schiss davor, unsere Gefühle zu zeigen, weil wir glauben, es sei eine Schwäche.“ Passend dazu schreibt der Autor JJ Bolo in seinem aktuellen Buch „Sei kein Mann“: „Letzten Endes ist Männlichkeit ein Schauspiel. Sprich, wir performen sie, wir spielen sie, um immer wieder zu verfestigen, was normale Verhaltensweisen sind für diejenigen, die als Mann geboren wurden.“ Der im Kongo geborene und in einer Londoner Brennpunktsiedlung aufgewachsene Aktivist hat als Heranwachsender seine Männlichkeit mehr als einmal angezweifelt. Mit seinem Buch will er die Gefahr einer herrischen – hegemonialen – Männlichkeit aufzeigen, mit „Echter-Mann-Mythen“ aufräumen und stattdessen zeigen, wie vielfältig Mannsein heute gelebt werden kann. Er schreibt: „Ziel dieses Buches ist es, die Illusion einer starren und begrenzten Männlichkeit zu entlarven, die Jungen und Männer unfähig macht, mit ihren Gefühlen umzugehen und sie, unbeabsichtigt oder nicht, zu Aggressoren und Beherrschern ihrer Mitmenschen macht.“ Alte, falsche Vorstellungen von Männlichkeit würden glauben machen, Männer können nicht an psychischen Problemen wie Angstzuständen oder Depressionen leiden, so Bola. Wo die emotionale Sprache fehle, wo seelische Nöte unterdrückt würden, wachse aber die Gefahr der Destruktivität und Gewalt – gegen sich und andere. >>

**Tun, als ob**

Werfen wir vielleicht noch einen Blick auf Gregor, 39, souverän, sportlich, loyal. Seit seine Partnerin die Beziehung für beendet erklärt hat und nun, so der Gehörnte, „mit einem Verschnitt von Captain Fantastic und einem Zeffirelli-Film-Jesus“ Zukunftspläne schmiedet, ist nicht nur seine Frisur eine Spur verwegener, ein frisch gestochenes Tattoo soll außerdem signalisieren, dass auch er „Abenteuer kann“. Doch der Image-Wandel hat einen Haken: Seine Gefühlsebene ist Gregor komplett übergegangen, er ist sich gar nicht bewusst, was ihn da reitet. Gegen seine innere Leere, seine Erschöpfung und seinen ständigen Stress, nicht zu genügen, kennt er nur eine Strategie: Lässig bleiben, so tun, als ob. „Natürlich haben Männer genauso wie wir Frauen einen Druck, Rollenbildern zu entsprechen. Hinzu kommt, dass sich die Rollenzuschreibungen in den letzten 20 Jahren enorm verändert haben. Wir Frauen sind das schon länger gewohnt – dank des Feminismus sind wir da reingewachsen, aber Männer sind bei den vielen Ansprüchen, die Frauen und Kinder heute an sie haben, zutiefst verunsichert“, so Gudrun Posch-Berger, die die Beratungsstelle des EFZ in Feldkirch leitet. Sie führt weiter aus: „Bilde das Weib, aber nie mehr als dich selbst, hat Kant gesagt. Die Frau sollte also immer etwas schwächer sein als der Mann. Und plötzlich gibt es Paare, bei denen die Frau besser ausgebildet ist als der Partner und möglicherweise sogar mehr verdient. Selbstverständlich ist diese Entwicklung wie auch die ganze Genderbewegung eine große Chance für uns alle. Gleichzeitig ist es nur zutiefst menschlich, sich als Mann in einer Situation wiederzufinden, in der man nicht mehr weiterweiß. Das traditionelle Männerbild wackelt – dadurch kann Unsicherheit entstehen.“ Mann-zu-Mann-Gespräche bzw. Begegnungen fänden viel zu wenig statt, sagt die Pädagogin. Das fange ja schon in der Frühpädagogik an, wo Buben vor allem von Frauen umgeben sind. Und wenn Männer miteinander reden, gehe es häufig um Leistung, Technik oder Fakten. Gudrun Posch-Berger wie

auch Albert Feldkircher würden sich wünschen, dass sie die Männer früher erreichen. Dabei ginge es nicht in erster Linie um eine Therapie, die sie im Übrigen auch nicht anbieten, allein schon ein Gespräch unter Männern, die Reflexion, das Mitteilen sei heilsam. Umso mehr, „wenn es im Leben gerade einen Rumpel tut“, so Albert Feldkircher. Die Einladung steht: Anruf oder einfach vorbeikommen, montags von 17 bis 19 Uhr. Das Angebot ist kostenfrei. In der Herrngasse 4 in Feldkirch ist jeder Mann willkommen, weder spielen sexuelle Orientierung, noch kultureller oder religiöser Hintergrund eine Rolle. ■

EFZ Männerberatung Feldkirch, Herrngasse 4, mit oder ohne Voranmeldung, montags von 17 - 19 Uhr; [www.efz.at](http://www.efz.at), +43 5522 741 39, [maennerberatung@efz.at](mailto:maennerberatung@efz.at)  
Themen: Partnerschafts- und Familienprobleme, Begleitung bei Trennung und Scheidung, Erziehungsfragen, Obsorge-, Besuchsrechts- oder Unterhaltsfragen, Gewalt, persönliche Krisen, psychische Belastungen (Angst, Depression, Einsamkeit, sexuelle Probleme), Fragen der männlichen Identität.

Alle Beratungen finden in einem persönlichen und geschützten Rahmen statt und werden kostenlos bzw. gegen freiwillige Kostenbeiträge angeboten; Berater unterliegen der Schweigepflicht.

Weitere Angebote von Albert Feldkircher:  
[www.feldkircher-trainings.com](http://www.feldkircher-trainings.com)  
[albert@feldkircher-trainings.com](mailto:albert@feldkircher-trainings.com)

**Tipp!** Im März erscheint sein neues Buch: „MANNsein heute – Prügelknabe oder Seiltänzer?“  
Buchpräsentation am 10. März, 20 Uhr im ORF Funkhaus

**Segnung für alle Liebenden zum Valentinstag**

Herzliche Einladung an alle verliebten und liebenden Paare!

Der Segen ist eine Liebeszuwendung Gottes für alle Menschen – unabhängig von der Herkunft, Religion oder sexuellen Orientierung!

**Sonntag, 13. Februar 2022 um 18.00 Uhr  
in der Basilika Bildstein**

Organisation: ARGE Regenbogenpastoral in Zusammenarbeit mit EFZ Feldkirch und der Basilika Bildstein



## Das Kellergeheimnis

### Sauerkraut aus dem Ofen

#### Zutaten (unbedingt in Bio-Qualität):

- 1 kg Sauerkraut (selbst angesetzt oder fertig aus dem Supermarkt)
- 1 Zwiebel
- 50 g geräucherter Speck
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Zucker
- Salz, Kümmel, Lorbeerblatt
- 150 ml Weißwein

#### Zubereitung:

Ofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sauerkraut abtropfen lassen. Die Flüssigkeit in einer Schüssel aufbewahren. Speck und Zwiebel würfeln, in einem ofenfesten Schmortopf in Butterschmalz anbraten, Zucker und Gewürze kurz mitrösten, Sauerkraut zugeben, mit Weißwein und Sauerkraut-Saft ablöschen, durchrühren und im Ofen eine gute Stunde schmoren. Zwischendurch umrühren. Übrigens: Vegetarier lassen den Speck weg, Veganer ersetzen sogar das Butterschmalz durch Rapsöl. Schließlich ist für jeden ein Kraut gewachsen.

Das Kraut schmeckt schon solo mit frischem Brot hervorragend. Und erst recht – wie auf dem Foto – mit Kartoffel-Knödeln und einem seltenen Schweinsbraten. Das Rezept für diese Beilagen finden Sie auf [probelokal.com](http://probelokal.com) ■

### Von Daniel Mutschlechner, [probelokal.com](http://probelokal.com)

Im hintersten Winkel des elterlichen Vorratskellers steht jeden Winter ein großer, dunkler Topf aus Steingut. Verschlössen ist er mit einem schweren Deckel. Fast so, als gälte es, ein Geheimnis zu bewahren. Und wäre das nicht schon ominös genug, dringen hin und wieder seltsame Laute aus ihm heraus.

Doch es ist kein unflätiger Kellergeist, der sich im Stein- topf breit gemacht hat. Sondern ein kulinarischer Schatz – nämlich hausgemachtes Sauerkraut. Ende Oktober haben meine Eltern wieder einen Haufen frischer Krautköpfe gehobelt, rustikal gewürzt und im hintersten Kellerwinkel deponiert, um eine Armada an Milchsäure-Bakterien zur Konservierung schreiten zu lassen.

Jetzt, Wochen später, durfte ich das Geheimnis lüften und eine ordentliche Kostprobe für die Marie entnehmen. Rohes Sauerkraut zu essen, kostet mich jedoch Überwindung. Lieber schmore ich es im Ofen. Dieser Geruch! Dieser Geschmack! Diese Fülle! So reichhaltig schmeckt der Winter.

Übrigens ist das Fermentieren derzeit der letzte Schrei der hippen Foodies in aller Welt. Dabei wird Gemüse schon seit Jahrhunderten durch Milchsäure-Gärung konserviert. Damals ging es jedoch noch nicht um die Selbstinszenierung auf Instagram, sondern darum, vitaminreich durch den Winter zu kommen. Ist auch wichtiger, denn so gut das geschmorte Kraut auch schmecken mag: Sehr fotogen ist es nicht.



#### Musiktip:

Während das Sauerkraut schmort, widme ich mich dem aktuellen Album „Never Not Together“ von Nada Surf. Das Konzert des New Yorker Quartetts wurde in den letzten zwei Jahren immer wieder verschoben. Doch wenn alles gut geht, erlebe ich Nada Surf noch diesen Monat live. Bei der ersten Konzertfahrt, die mich seit 2019 über die Vorarlberger Grenzen hinaus führt. Ein gutes Zeichen. Es geht voran!