Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 2: Männer und die Gesundheit

Artikel: Was Männer nur Männern sagen und Frauen trotzdem wissen sollten
Autor: Wieck, Wilfried / Weiner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557565

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was Männer nur Männern sagen und Frauen trotzdem wissen sollten

Als Antwort auf den Feminismus bzw. das rapide veränderte Rollenverständnis der Männer entstanden bereits Mitte der 80er Jahre überall Männergruppen. Der populäre Berliner Psychotherapeut Wilfried Wieck hat jetzt seine Erfahrungen mit Männergruppen zusammengefasst und kommentiert. Das Buch besteht aus Berichten der Gruppen-Mitglieder über ihre Probleme mit dem Leben und mit ihren Beziehungen zu Männern und Frauen. In Berlin hat sich Christine Weiner mit dem Bestseller-Autor («Männer lassen lieben») über seine teils provokativen Thesen unterhalten.

GN: *Herr Wieck, Ihr neues Buch trägt den Titel: «Was Männer nur Männern sagen». Es heisst doch immer, Männer können gar nicht miteinander reden?*

W. Wieck: Natürlich reden Männer miteinander. Es kommt nur darauf an, von welcher Tiefe und von welchem Niveau wir sprechen. Berufliche Dinge, Erfolge bei Frauen oder was sie in der Freizeit unternehmen, kommen ihnen flüssig von den Lippen, aber wenn es etwas tiefer geht, in Richtung private oder emotionale Fragen, da teilen sie sich einander nicht mit.

GN: *Ich verstehe diese Sperre nicht. Ist das anlagebedingt?*

W. Wieck: Nein, selbstverständlich nicht. Dieses Defizit hat mit Genen gar nichts zu tun. Der Mensch ist, was er ist, aufgrund der Erziehung, die er genossen hat. Er lernt in den zwischenmenschlichen Beziehungen, die er in seiner Kindheit, seiner Jugend oder später erlebt hat.

GN: *Nicht alle Männer sind von den gleichen Eltern erzogen worden, dennoch ist auffallend, wie viele Männer sich mit seelischen Problemen schwer tun.*

W. Wieck: Es sind zwar nicht dieselben Eltern, aber es gibt da schon Übereinstimmungen. Wenn wir z.B. von der normalen Familie ausgehen, dann ist es ja meistens so, dass der Vater abwesend ist. Tagsüber ist er berufstätig und deswegen nicht da. Kommt er abends nach Hause, dann ist er psychisch nicht voll anwesend. Meist ist er erholungsbedürftig und an der Auseinandersetzung mit den Kindern nicht genügend interessiert. Diese Arbeit leisten in der Regel die Mütter allein. Da die meisten Männer also nicht mit ihren Vätern in Beziehung getreten sind, fällt ihnen das Reden unter Männern schwer. Die Gespräche über Irritationen, Sorgen und Nöte wurden mit der Mutter ausgetragen. Mit Frauen können Männer ja dann auch später eher sprechen.

GN: *Welche Bedeutung haben Witzeleien, Frotzeleien, wenn Männer unter sich sind? Existiert da möglicherweise eine zweite Ebene, ein Code?*

W. Wieck: Weder noch. Die Frotzeleien haben lediglich eine Entlastungsfunktion, was Stress und Überarbeitung angeht. Ausserdem versuchen sich Männer auf diese Weise vor Verantwortung und Erwachsensein zu drücken. Es ist kein Code, und es liegt keine tiefere Bedeutung darin.

GN: *Sie sagen, durch Krisen können wir lernen. Krisen sind bei Männern aber oft eher äusserlich. Den Begriff der seelischen Krise ordne ich eher einer Frau zu.*

W. Wieck: Wenn wir von Krisen sprechen, dann müssen wir erst einmal zur Kenntnis nehmen, dass etwa viermal so viel Männer Selbstmord begehen wie Frauen. Das zeigt, dass Männer seelische Krisen haben und sehr häufig eine grosse Verzweiflung in sich tragen. Das Tragische ist, dass Männer in solchen Momenten nicht das Gespräch untereinander suchen, sondern sehr oft in Gewalt gegen andere oder in Suizid ausweichen. Wenn Sie sich diese ganzen Amokläufer betrachten, dann werden Sie feststellen, dass es sich dabei ausschliesslich um Männer handelt. Es hat noch

nie eine Amokläuferin gegeben! Trotz dieser erschreckenden Tatsache hält es die Gesellschaft nicht für notwendig nachzuforschen, was in den Männern vor sich geht.

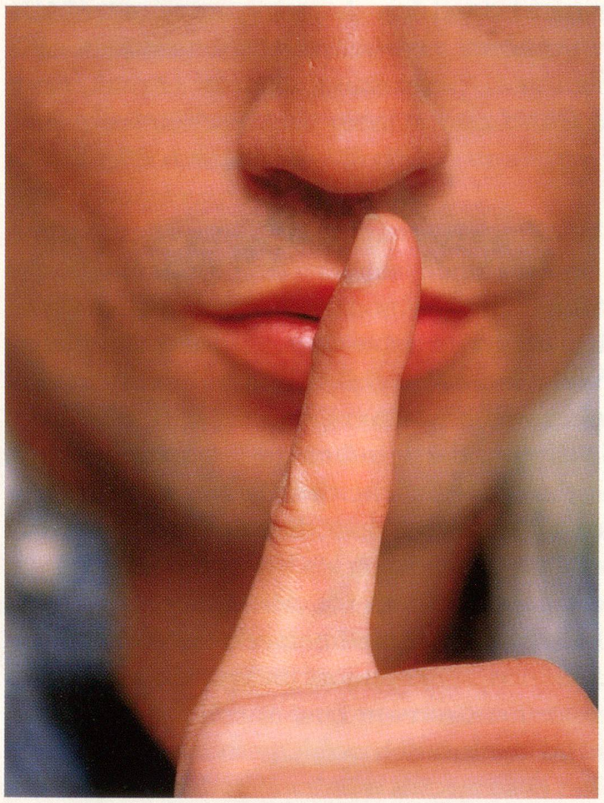
GN: *Es gibt doch, besonders seit den 80er Jahren, auch einfühlsame Männer.*

W. Wieck: Dass es eine neue Generation der einfühlsamen Männer gibt, sollten wir nicht annehmen. Eher, dass es eine neue Generation gewaltbereiter Männer gibt. Dies sollten wir beobachten, und dagegen haben wir etwas zu unternehmen! Einfühlsame Männer treten nur selten und wenn, dann ganz vereinzelt auf.

GN: *Halten Sie deswegen an Ihren Männergruppen fest?*

W. Wieck: Ich habe mehrere Männergruppen und eine ganze Anzahl von Schülern, die wiederum Männergruppen gegründet haben. Es geht also schon weiter. Aber die Männer der 80er Jahre wollten nur einfach mal schnell Erfolg haben. Sie haben weder das Sitzfleisch, noch die Geduld oder Kraft gezeigt, weiter dabei zu bleiben. Ausserdem wurden diese Gruppen damals als Modeerscheinung gelebt, aber nicht als Lebensernst und Lebenszweck. Normalerweise dauert es zwei bis drei Jahre, bis der «Durchschnittsmann» in der Gruppe wagt, ehrlich über sich zu sprechen. Ich unternehme mit meinen Männergruppen regelmässig Reisen, die sich über ein paar Tage hinziehen. In dieser Zeit arbeiten wir bis zu fünf Stunden am Tag miteinander, und das ist dann natürlich schon sehr intensiv.

«Für Männer ist es tatsächlich gänzlich ungewohnt, über ihre Probleme, Ängste, Nöte und Schwierigkeiten zu sprechen.»



Der Psychotherapeut Wilfried Wieck vertritt die Auffassung, wenn es um die ureigenen Wünsche und Ängste von Männern gehe, hätten Frauen noch weniger Zugang als zu den angeblich männerbewegenden Stammtisch-Themen wie tolle Flitzer, scharfe Mädels und Fussball.

GN: *Was ist der Vorteil einer solch geballten Ladung Therapie?*

W. Wieck: Den Begriff «Therapie» benutze ich nur sehr ungern, weil er nach «krank» klingt. Die meisten Männer, die bei mir sind, sind aber alles andere als krank. Ganz im Gegenteil, sie sind tüchtig und produktiv. Deswegen sage ich nicht «Therapie», sondern «Entwicklung». Der Vorteil dieser Reisen liegt darin, dass in einer längeren Zeit sehr viel ausgetauscht wird. Das Zusammensein ist sehr intensiv und das ist für die meisten Männer eine Erfahrung, die sie mit anderen Männern noch nie gemeinsam gemacht haben. Ich meine damit, mit Männern über eine längere Zeit zusammenzusein und dabei Probleme offen auszutauschen. Zum Beispiel die Probleme in der Sexualität, die in unserer Gesellschaft fast gar nicht beachtet werden. Man tut gerade so, als wären sie gar nicht vorhanden.

GN: *Sie versuchen in Ihren Gesprächen, Lebenspläne herauszufinden. Ich nehme an, dass Sie nicht Karrierepläne meinen?*

W. Wieck: Also, was ein Lebensplan ist, weiss sowieso kaum ein Mann und natürlich meint er, wenn er von Lebensplan spricht, seine Karriere. Das stimmt. Ich will ganz deutlich werden: Wenn der Mann von der Frau nicht verwöhnt wird, wird er gewalttätig. Das ist in unserer Kultur der Lebensplan des Mannes.

GN: *Werden Sie jetzt nicht zu pauschal?*
W. Wieck: Die Gewalt ist in unserer Gesellschaft derart verbreitet, dass da von Pauschalität überhaupt nicht die Rede sein kann. Dabei haben wir es mit drei Arten von Gewalt zu tun: Die direkte brutale, körperliche Gewalt (z.B. sexueller Missbrauch), die subtile Gewalt (Frauen werden gedemütigt oder unterdrückt) und die strukturelle Gewalt, wie wir sie in allen Institutionen finden. Überall wird Autoritarismus, Machtausübung und Herrschaft ermöglicht, und da die Männer diese Strukturen aufgebaut und geschaffen haben, ist es wirklich angemessen, bei jedem Mann zu fragen, wo seine ganz persönliche Gewalt liegt.

GN: *Frauen tragen doch auch Aggression, Gewalt in sich ....*
W. Wieck: Die ist aber häufig gegen die eigene Person gerichtet. Nehmen Sie als Beispiel die Migräne oder Depression. Die Gewalt der Männer richtet sich gegen andere. Das ist ein Riesenunterschied. Allerdings gibt es bei Frauen die Gewaltausrichtung gegen ihre heranwachsenden Söhne. Hier sind Frauen leider auch oft sehr brutal, uneinfühlsam und auch ausbeuterisch im sexuellen Sinn. Das bedeutet dann, dass Männer heranwachsen, die von Müttern erzogen wurden, gegen die sie sich nicht zur Wehr setzen und die aber auch keine Hilfe durch die Väter erfahren konnten. Die Wut wurde daraufhin heruntergeschluckt und wird später, in der entsprechenden Situation, in Form von Aggression hinausgelassen.

GN: *Wie drücken sich die seelischen Probleme bei Männern körperlich aus?*
W. Wieck: Es gibt eine ganze Reihe von spezifisch psychosomatisch bedingten und typischen Männererkrankungen. Sie haben ganz klar häufiger Lumbagoschwierigkeiten als Frauen, also Wirbelsäulenprobleme, Hexenschuss etc. Ausserdem treten mehr Magenprobleme auf, und Männer sterben häufiger als Frauen an Herzinfarkt. Sie haben Atem- und Lungenprobleme, Asthma.

GN: *Welche Probleme werden von Männern immer wieder genannt?*
W. Wieck: Das erste Problem, was Männer häufig anbringen, sind Schwierigkeiten im Beruf. Sie wollen erfolgreich sein. Es kommen viele zu mir, um etwas dazuzulernen. Dabei handelt es sich besonders um die Männer, die Menschenkenntnis und Psychologie für ihre Tätigkeit brauchen: Lehrer, Sozialarbeiter, Professoren oder Juristen. In meiner Arbeit versuche ich Frauenkenntnis und Männerkenntnis zu vermitteln, was ja zwei völlig verschiedene Bereiche sind.

GN: *Verändert sich das Leben der Männer, die bei Ihnen waren?*
W. Wieck: Ja, und zwar ganz entschieden, wenn sie eine Weile bei mir waren. Die Männer haben dann mit ihren Kindern mehr zu tun. Sie zeigen mehr Verständnis. Sie finden dann sogar Freunde. Männerfreundschaften sind ein ganz grosses Ziel meiner Arbeit, denn Männer haben selten Freunde.

«Obwohl die Männer in meinen Gruppen tüchtig und produktiv sind, sind sie nicht dazu erzogen, ihr Leben ohne die Hilfe der Frauen in die Hand zu nehmen.»

GN: *Wie wirkt sich Hierarchie auf die Männerseele aus?*
W. Wieck: Hierarchie ist keine Erfindung von Unternehmen, sondern beginnt bereits in der Familie. In der normalen, bürgerlichen Familie steht der liebe Gott an der Spitze, dann kommt der Vater, die Mutter, die Kinder und ganz unten ist dann die Katze oder der Hund. Nicht nur die beruflichen Hierarchien wirken sich auf die Psyche des Mannes aus, sondern es wirkt noch immer die familiäre Hierarchie nach, die der Mann als Kind erfahren und unter der er gelitten hat. Mit dieser Vorstellung geht er in Unternehmen oder in andere Institutionen, arbeitet dort und passt sich an. Das bedeutet dann oft: Eine Anweisung von oben wird nach unten weitergetreten. Eine Weile sah es so aus, als würden sich diese Strukturen verändern, aber das hielt nicht lang. Sie sind wieder ganz aktuell.

GN: *Sie sprechen in Ihrem Buch auch von der Abhängigkeit des Mannes gegenüber der Frau. Meinen Sie die sexuelle Abhängigkeit?*
W. Wieck: Die finanzielle sicherlich nicht. Es

ist eine sexuelle Abhängigkeit vorhanden, aber was ich eigentlich als «Frauensucht» bezeichne, geht noch weiter. Männer sind emotionale Analphabeten. Sie sind darauf angewiesen, dass Frauen für sie fühlen. Das sieht dann zum Beispiel so aus, dass Männer es selbst nicht merken, wenn sie überarbeitet sind oder krank. Sie fühlen auch keine anderen Bedürfnisse. Diese Fühlprozesse werden ihnen von den Frauen abgenommen. Desweiteren gibt es eine emotionale Abhängigkeit, aber auch eine Abhängigkeit von der weiblichen Haus- und Erziehungsarbeit. Selbst wenn die Liebe schon lange weg ist. Männer sind nicht dazu erzogen worden, ihr Leben selbstständig und ohne Frauen in die Hand zu nehmen. Ausserdem sind sie sehr bequem.

GN: *Aber die Frauen können doch nicht die Männer in die Therapie schicken, nur damit sich etwas ändert.*

W. Wieck: Es muss aber so sein! Erst wenn die Frauen sich verweigern, kommen die Männer in die Gänge. Die Frau muss sagen: «Du musst jetzt mal an dir arbeiten, sonst trenne ich mich von dir!» Erst wenn die Frau damit droht, passiert etwas.

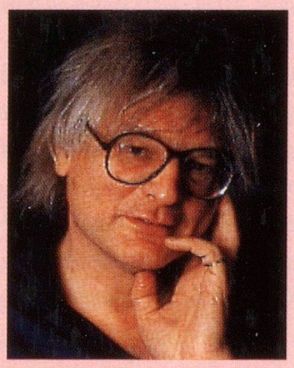
GN: *Was können Männer und Frauen einander geben?*

W. Wieck: Da gibt es viel, was wir einander geben könnten, aber wir müssen erst einmal festhalten, dass die Frauen den Männern sehr viel mehr geben als umgekehrt. Es ist da ein Ungleichgewicht vorhanden. Die Frauen bieten den Männern Heimat, einen Sinn im Leben, sie unterstützen die Männer bei ihren Entwicklungen, aber die Männer geben das grösstenteils an die Frauen nicht zurück. Also müssen die Männer eine Menge lernen, damit dieses Ungleichgewicht ausgeglichen wird. Sie müssen fühlen lernen, was in den Frauen vorgeht, sie müssen zuhören lernen, was sie in der Regel nicht können. Sie sollten auch einander zuhören lernen. In den Männergruppen lernen Männer einander zuzuhören, einander ernst zu nehmen und einander zu helfen.

GN: *Was können Männer tun, damit ihre Seele gesund wird?*

W. Wieck: Der wichtigste Punkt ist die Gewalt im Mann. Er müsste zugeben, dass er Gewaltanteile in sich trägt, und er sollte sich bereit erklären, diese zu bearbeiten. Das heisst: sich öffnen, über die Vergangenheit, die Gegenwart, Schwächen, Notsituationen und Ängste sprechen lernen; Freundschaften aufbauen, ins Gespräch eintreten; sich einem Therapeuten anvertrauen und sich auch mal führen lassen. Das ist ganz wichtig. • CW

Wilfried Wieck



Der Psychotherapeut mit eigener Praxis in Berlin arbeitet seit 1982 vorwiegend mit Männern und wurde als Autor mehrerer Bücher einem breiten Publikum bekannt. Die Titel *Männer lassen lieben* und *Wenn Männer lieben lernen* standen monatelang auf den Bestsellerlisten.

- *Was Männer nur Männern sagen und was Frauen trotzdem wissen sollten*
  Kreuz-Verlag Vertriebs-GmbH; 1999
  broschiert, ISBN 3-7831-1708-9, 180 S.
  sFr 29.–/DM 29.90/ATS 218.–
- *Meine Tochter und ich: Ein Vater will erwachsen werden (1994)*
  Fischer Taschenbuch Verlag, 1996
  ISBN 3-596-13160-X, 240 S.
  sFr 16.–/DM 16.90/OES 123.–
- *Wenn Männer lieben lernen (1993)*
  Fischer Taschenbuch Verlag, 1993
  ISBN 3-596-11095-5, 284 S.
  sFr. 15.90 /DM 14.90/ATS 109.–
- *Söhne wollen Väter. Wider die weibliche Umklammerung (1992)*
  Fischer Taschenbuch Verlag, 1994
  ISBN 3-596-11856-5
  sFr 16.90/DM 16.90/ATS 123.–
- *Männer lassen lieben. Die Sucht nach der Frau (1987)*
  Fischer Taschenbuch Verlag, 1997
  ISBN 3-596-24734-9, 208 S.
  sFr 14.–/DM 14.90/ ATS 109.–