

Moritz Pohlmann

Bücher über und für Männer in Entwicklungsprozessen

Immer wieder werde ich in unserer Sigma-Männergruppenpsychotherapie auf passende Literatur für Männer in Krisen und Entwicklungsprozessen angesprochen. Im Folgenden nun eine persönliche Auswahl von Büchern über bzw. für Männer, die mir – mit Einschränkungen – als Anregung und mögliche Ergänzung zu (therapeutischen) Entwicklungsprozessen von Männern empfehlenswert erscheinen.

Biddulph, Steve (2003). Männer auf der Suche. München: Heyne.

Biddulphs Buch ist eine einfach geschriebene und dadurch gut zugängliche Schrift zum Thema. Biddulphs Buch durchzieht ein Grundgedanke: Männer haben ein positives Potential. Um es entfalten zu können – auch in einer Beziehung zu einer Frau - brauchen Männer andere Männer und über diese vermittelte Vorstellungen positiv-lebbarer Männlichkeit. Fehlentwicklungen von Männern haben viel mit Lebensumständen zu tun, die Männer von anderen Männern isolieren und Misstrauen gegenüber anderen Männern und dem eigenen Innenleben sähen. Durch eine Reihe von Geschichten, Anekdoten und Zitaten gibt Biddulph Vorstellungen positiv lebbarer Männlichkeit in unterschiedlichen Lebensbezügen und Anregungen, um aus männlicher Isolation, zwanghaftem Wettbewerbsdenken, Verunsicherung und Außenorientierung seinen Weg als Mann zu finden.

Bly, Robert (2005): Eisenhans. Ein Buch über Männer. München: rororo.

Robert Blys *Eisenhans* kann als Begründungsschrift der sog. Männerbewegung gelten. Es gibt kaum ein Buch über Männer, in dem Bly nicht zitiert wird und/oder auf ihn mehrfach verwiesen wird. Blys *Eisenhans* beschreibt einen archetypischen männlichen Entwicklungs- und Initiationsprozess am Beispiel des Märchens *Eisenhans* der Gebrüder Grimm. Hierbei verbindet Bly Märchen- und Symboldeutung, Kulturkritik, Anekdoten von Stammesgebräuchen, Mythenerzählungen. Bly illustriert mit dieser reichhaltigen Fülle von Bezügen typische Entwicklungsprozesse und -herausforderungen von Männern. Nach einer intensiven Lektüre von Blys Schrift können Konzepte wie das des „Schlüssel-Stehleus“ oder des „Wegs der Asche“ zu bleibenden inneren Referenzen werden, die Selbstverstehen, Empathie sich selbst, aber auch anderen Männern gegenüber stärken und letztlich zu einer stabileren männlichen Identität beitragen können. Die Lektüre von Bly ist allerdings keine ganz leichte Kost. Man hat manchmal den Eindruck, dass Bly den einen oder anderen Ausflug zuviel unternimmt und seine Erzähllust mit ihm durchgeht.

Dalbey, Gordon (2003). Healing the masculine soul. Nashville: W. Publishing Group.

Im Vorwort des nur auf Englisch vorliegenden Buches schreibt der Psychotherapeut und Pastor Gordon Dalbey: „This book grew out of one man's desperation to escape the self-defeating

contest between the world's „macho“ domination from the past and its „politically correct“ passivity that was fast claiming the future.“

Eine Annahme durchzieht Gordon's Buch: Sowohl der Gefühle abwehrende, Nähe vermeidende, die Grenzen anderer überschreitende Macho-Mann als auch der sensible, aber passive Mann, der Schwierigkeiten hat Verantwortung zu übernehmen und wo nötig Grenzen zu setzen, leidet an unzureichend erfahrener männlicher Nähe und an einem Mangel an Erlebnissen, Bildern und Geschichten authentischen Mann-Seins. Gordon liefert in seinem Buch eine Fülle von Geschichten, Beschreibungen von Therapiesituationen, eigenen Lebenserfahrungen und behandelt u.a. folgende Fragen: wie Jungen von älteren Männern heutzutage ins Mann-Sein eingeführt und initiiert werden könnten; wie Mann als Mann Frau entgegentreten kann und in eine reife – nicht auf Idolisierung begründete – Beziehung treten kann; wie man als nicht körperlich tätiger Mann (*white-collar worker*) gleichwohl Mann sein und in positiver innerer Verbindung zu den eigenen Vorfahren leben kann; wie es möglich ist, auf nicht-zerstörerische Weise eigenen Helden-Begehren zu folgen. Wen der theologische Rahmen des gläubigen Autors nicht stört, dem können sich die Geschichten des Autors als Modelle möglicher männlicher Positionierung und Problemlösung nachhaltig einprägen.

Elredge, John (2003). Der ungezähmte Mann. Gießen: Brunnen.

Elredge will in seinem Buch Männern „eine Erlaubnis“ zu verinnerlichen helfen, den eigenen ungezähmten kämpferischen Anteilen folgen zu dürfen. Wer das Bedürfnis nach einer solchen Erlaubnis teilt und auf theologische Bezüge nicht allergisch reagiert, kann sich durch die Lektüre des Buches, das Filmszenen-Schilderungen, Beschreibungen eigener Lebenserfahrungen des Autors und theologische Darstellungen sehr einprägsam verbindet, ermutigt fühlen, den eigenen kämpferisch „ungezähmten“ Anteilen mehr nachzuspüren, ihnen mehr zu vertrauen und mehr Platz im Leben einzuräumen.

Kauth, Bill (2015): A Circle of Men: The Original Manual for Men's Support Groups – New Edition. New York: St. Martin Press.

Wer selbst eine Männergruppe ins Leben rufen will oder eine Vorstellung gewinnen möchte, wie eine solche aussehen könnte, findet in dem nur auf Englisch vorliegenden Klassiker der Männergruppenliteratur ein how-to-do step-by-step-Manual mit reichhaltigen Anregungen, ergänzt durch einige eindrückliche Kurzesays und Schilderungen der Geschichte von Männergruppen in den USA. Über seine ersten Erfahrungen in einer Männergruppe schreibt der Autor:

„I knew I liked „group“ because it seemed that I often did not walk home – I floated! It was as if I was high from the experience of finding the loving, supportive friends and community I had been wanting through my early adulthood. I now had people (and men yet!) with whom I could really open up, share my fears and doubts, my joys and brags, and be supported and loved through it all. One Native American tribe I heard about calls such people „shoulder people“ [...] My wife also appreciated that I had this group because I was no longer totally dependent on her for nurturing and support. I also brought home new energy, delight, and power as I learned about qualities about myself I had not known or known well. My personal growth stimulated our growth as a couple. And within six months my wife had started a women's group for herself [...].

I got high. No drugs, no physical exertion, no new places, no meditative spaces. Just the joy of being with men and having the safety of enough loving acceptance to be myself. That was the purpose of our group: to support and help one another in learning new ways to be – socially, personally, professionally, and in relation to each other. Group was a safe place to try out new behaviors such as being more assertive, relaxed, or confident. In group we could talk about unusually sensitive topics, like sex, fathers, and intimacy.“

Männlichkeit leben. Hamburg: Ellert & Richter Verlag.

Leimbachs Buch kursierte eine Zeit lang unter Teilnehmern der Männergruppe. Im Zentrum des Buches steht die Problematisierung übermäßiger männlicher Abhängigkeit von Frauen und die Anregung, den „Nice-Guy“ zu überwinden, mehr aus der eigenen Komfortzone zu treten, die eigenen positiv-maskulinen Anteile zu stärken. Leimbach will Männern zeigen, wie sie „Herzenskrieger“ werden können und hierbei besonders einen Zugang zu positiver Aggression (wieder-) gewinnen können. Leimbach lässt immer wieder eindruckliche Anekdoten und bildhafte Kurzgeschichten einfließen. Dadurch gibt das Buch hilfreiche Anregungen und kann ermutigend und anspornend wirken. Allerdings können einem der appellative, manchmal auch ungeerdet und coaching-marktorientiert wirkende Stil des Autors und die angedeutete zugrundeliegende hedonistisch-individualistische Philosophie auch etwas dünn anmuten.

Literatur:

- Biddulph, Steve (2003). *Männer auf der Suche*. München: Heyne.
 Bly, Robert (2005): *Eisenhans. Ein Buch über Männer*. München: rororo.
 Elredge, John (2003). *Der ungezähmte Mann*. Gießen: Brunnen.
 Dalbey, Gordon (2003). *Healing the masculine soul*. Nashville, Tennessee: W. Publishing Group.
 Kauth, Bill (2015): *A Circle of Men: The Original Manual for Men's Support Groups – New Edition*. New York: St. Martin Press.
 Leimbach, Bjorn Thorsten (2007). *Männlichkeit leben*. Hamburg: Ellert & Richter Verlag.