

Moritz Pohlmann

Die Integration ihrer thymotisch-aggressiven Anteile als Entwicklungsaufgabe für Männer

Immer mehr Jungen und Männer geraten in Deutschland in krisenhafte Entwicklungen [vgl. Dammasch, 2008]. Der Anteil junger Männern, die Schule oder Studium abbrechen, ist in den letzten Jahrzehnten gestiegen [Hurrelmann, 2011]. Jeder 8. Zehnjährige trägt in Deutschland mittlerweile die Diagnose ADHS. Im Jahre 2009 wurden in Deutschland 1.7 Tonnen Ritalin verschrieben, 75% davon an Jungen (zum Vergleich: 1993 waren es noch 35 kg, ein Anstieg um 5200% in 16 Jahren!) [Hopf, 2008]. Der Anteil von jungen Männern, die sich nicht mehr zutrauen, eine Familie zu gründen, hat ebenfalls zugenommen, ein häufig übergangener Grund für niedrige Geburtenraten [vgl. Hollstein, 2011]. Die Rate von Verhaltensauffälligkeiten von Männern über alle Altersgruppen hinweg ist gewachsen.

Der krisenhaften Entwicklung von Männern liegt ein Bündel verschiedener interagierender Hintergründe zugrunde, eine veränderte Diagnose- und Behandlungspraxis gehört sicherlich auch dazu. Grundsätzlich gilt: Die Schwierigkeiten jedes einzelnen Jungen oder Mannes lassen sich nur durch Einlassen auf seine ganz individuelle Situation annäherungsweise verstehen. Generalisierungen sind deswegen mit Vorsicht zu betrachten. Meine eigene Erfahrung in der Arbeit mit Männern bestätigt allerdings, was verschiedene Männerforscher immer wieder konstatieren:

Viele Männer – häufig trifft dies auch auf die besser-qualifizierten zu - stehen in keinem guten Kontakt mit „ihrem kämpferischen Herz“. Viel Energie verwenden einige von ihnen darauf, nicht in Ungnade zu verfallen. Ihre Aufmerksamkeit ist häufig übermäßig auf Frauen konzentriert, von denen sie sich Bestätigung und ein Placet „so sein zu dürfen, wie ich bin“ erhoffen. In endlosen, unterschwellig aggressiv angespannten Diskussionen, im „Reden“ mit (selbst-) anklagenden Rechtfertigungsspiralen reiben sie sich auf. Andererseits verlieren sie sich in der permanenten Produktion momentistischer und schnell wieder verpuffender Wirkung. In der Folge leben sie übermäßig außenorientiert ohne guten Kontakt zum eigenen Willen, ohne sich wollend gut steuern zu können. Abgespalten von der Alltagswelt mit ihren Real-Beziehungen isolieren sich immer mehr Männer in den ersatz-heroischen virtuellen Computerspielwelten, sie scheinen der einzige Ort zu sein, in denen sie ihr Stolzbedürfnis und ihre Kampfeslust leben können. In Situationen, wo es darauf ankäme, fehlt es ihnen an Hartnäckigkeit, Durchsetzungs- und Selbstverteidigungsfähigkeit. Sie haben Schwierigkeiten:

- sich – im Wissen um die eigenen Grenzen und Möglichkeiten - die richtigen Ziele zu setzen
- in entscheidenden Momenten dranzubleiben
- sich adäquat zu behaupten und zu schützen.

Von außen betrachtet leben sie daher ohne Herz, ohne Biss, ohne die Fähigkeit, im richtigen Moment Zähne zu zeigen. Häufig nach Rückschlägen oder in Phasen von Bilanzierung und Veränderungsdruck – die eigentlich den Kontakt zum eigenen Herzen und den Zugriff zu den eigenen aggressiven Energie-Reserven verlangen würden – entwickeln diese Männer einen leer laufenden Aktivismus und Schlafstörungen. Darin sind sie dem von Schlaflosigkeit geplagten Tyler Dyrden am Anfang des Films *Fight Club* ähnlich, dieser so eindrücklichen Darstellung eines Männerschicksals unter den Bedingungen moderner Konsumgesellschaft.

Thymos als ungebetener Gast

Meine These:

Viele Männer haben keinen guten Kontakt zu ihrem stolz-aggressiven Anteil, den ich im Folgenden als *thymotischen Anteil* oder einfach als „*Thymos*“ bezeichnen möchte. Sie behandeln ihn wie einen unvertrauten verdächtigen Gast, der am Tisch nicht Platz nehmen darf. Der Ausgeladene schlägt ab und zu laut gegen die Tür und scheint damit seinen schlechten Ruf zu bestätigen, drollt sich oberflächlich und ist – wenn man ihn bräuchte – nicht verfügbar.

Was ist Thymos?

In seinem *Staat* unterscheidet Platon [vgl. Fukuyama, 1992] drei Seelenanteile. *Eros*, *Logos* und *Thymos*. *Eros* ist der (liebes-) hungrige Anteil; *Logos* bezeichnet den vernunftbezogenen Anteil. *Thymos* bezeichnet einen leidenschaftlich-eifernden, stolz- und zornfähigen Anteil, für den Sloterdijk [2008] auch die Übersetzung „Beherztheit“ vorschlägt. Zum guten Leben braucht es nach Platon sowohl *Logos* als auch *Thymos*. Die letzteren sind insbesondere dafür wichtig, um erotisches Verlangen konstruktiv handhaben zu können. Jede Gesellschaft braucht nach Plato Wächter, die ultimativ auch unter Riskierung des eigenen Lebens den Staat im leidenschaftlichen Kampf verteidigen. Bei den Wächtern muss *Thymos* deswegen besonders ausgeprägt sein. *Thymos* ist nach Platon also eine natürliche, für eine Einzelperson, aber auch die gesamte Gesellschaft notwendige Qualität.

Wenn ich im Folgenden personalisierend von *Thymos* spreche, bezeichne ich eine „archetypisch“-männliche Motivationsbereitschaft, die dadurch gekennzeichnet ist, sich aktiv durch Unternehmung, Risiko und Kampf in der Welt auszuzeichnen, als lebendig zu erfahren und ursprünglich der Gewogenheit der Götter zu versichern. Durch dieses Motivationssystem aktivierte Affektzustände sind typischerweise durch eine positiv-aggressive Spannung, Unternehmungslust, das Gefühl eines inneren Ansporns, Stolz, aber auch durch Ärger und Zorn bei der Gefährdung der eigenen Ziele und Werte und bei Überschreitung der damit verbundenen Grenzen charakterisiert.

Kontakt-Verlust zu Thymos als Folge bestimmter biographischer Erfahrungen

In den individuellen Biographien von Männern, die in keinem guten Kontakt zu ihren thymotischen Anteilen stehen, finden sich häufig gewisse biographische Gemeinsamkeiten: 1. Sie wurden unzureichend in die „Männer“-Welt lustvoll-kämpferischer Körperlichkeit „mitgenommen“. 2. sie konnten ihre Kraft und Grenzen nur unzureichend kennenlernen,

einsetzen und schützen lernen; 3. bestimmte Erfahrungen wirken als unzureichend versorgte Wunden in ihnen fort. Ich möchte auf alle drei Punkte kurz näher eingehen:

1. Männer, die in keinem guten Kontakt zu ihren thymotischen Anteilen stehen, sind in ihrer Kindheit typischerweise vom eigenen Vater selten „mitgenommen“ worden. Sie haben ihren Vater selten positiv-kämpfend erlebt. Sie sind von ihrem Vater in ihrem eigenen expansiven Drang, in ihren aufkeimenden Kräften nicht gesehen, bestätigt und ermutigt worden [vgl. Biddulph, 2003; Bly, 2005; Petri, 1999].

Sie haben keinen „Geschmack“ positiver männlicher Kraft und Autorität erhalten. Ihr Vater hat seine positive Potenz vielleicht durch bestimmte Geschenke zu demonstrieren versucht. Zu selten aber konnten sie hautnah miterleben, wie genau er sein Geld für die Familie verdient, was er hierfür tut, wie er hierfür kämpft. Sie konnten vielleicht Computer spielen oder Filme schauen und sie haben dadurch das Werbemotto des früheren Senders DSF (Deutsches Sportfernsehen) zu glauben gelernt „Mittendrin statt nur dabei“. Die Erfahrung, in eine positiv-kämpferisch-männliche Welt wirklich mitgenommen und in diese eingeführt zu werden, konnten sie jedoch viel zu wenig machen.

2. Männer ohne guten Kontakt zu ihren thymotischen Anteilen wurden selten wohlwollend angespornt, an ihre Grenzen zu gehen. Selten hat sich ihnen jemand entgegenstellt und sie zum fairen Kampf herausgefordert, so dass sie ihre Kraft, die eigenen Grenzen und die des anderen viel zu selten lustvoll-schwitzend erfahren konnten. Einigen wurde vielleicht Druck gemacht. Vielleicht wurden ihnen Regeln oder Grenzen gesetzt. Zu sehr hatten diese aber den Charakter von bloßen Machtdemonstrationen. In diesen Männern hat sich dann ein unbändiger Trotz gegen jede Art von Autorität angestaut. Ihnen steht Thymos nur für Rebellionen gegen etwas, nicht aber zum Einsatz für etwas zur Verfügung.
3. Bestimmte Erfahrungen wirken bei Männern, die ihre thymotischen Anteile nicht nutzen können, als Wunden fort. Häufig sind es widersprüchliche Erfahrungen:
4. die Erfahrung, die der Sohn machen musste, als ihn sein nach außen hin stark auftretender und Loyalität einfordernder Vater in einer Situation, in der der Sohn auf den Schutz seines Vaters unbedingt angewiesen war, im Stich ließ und ihn vielleicht sogar - da der Vater mit Schwäche nicht umgehen konnte - noch demütigte;
 - die Konfrontation mit Konkurrenz und Leistungsdruck des Jungen, der im vaterlosen Haushalt zuvor viel zu lange viel zu hoch gehalten wurde und der hier plötzlich im Moment von Beschämung und Niederlage keinen Rückhalt und keine Ermutigung mehr finden konnte;
 - die Erfahrung des auf der Schwelle zum Mann stehenden Jünglings, dem elterlicherseits immer eine garantiert-harmonische Regelbarkeit von Welt verheißen wurde und der dann draußen in der Welt plötzlich zum Opfer von Gewalt, niedergeschlagen und

gedemütigt wurde.

Gesellschaftlicher Hintergrund

In biographisch-familiären Prägungen eines jeden spiegeln sich immer auch sozio-historische Bedingungen. Betrachtet man diese, lässt sich feststellen: Es ist keine gute Zeit für Thymos. Durch Industrialisierung und kontinuierliche technologische Entwicklung hat männliche Körperkraft an Wert verloren. Es gibt kaum noch etwas, worin sich Mann als Mann in seiner männlichen Körperkraft produktiv auszeichnen könnte. Er kann seinen Nachfahren an haltbar-brauchbarem praktischem Wissen immer weniger vermitteln, weil dieses Wissen permanent veraltet. Mehr denn je schwebt die Drohung des Verdikts der Überflüssigkeit über dem modernen Mann.

„Früher verließen sich Männer, ebenso wie Frauen, auf Männer, wenn es darum ging, gefährliche Orte zu erkunden, mit unbeschreiblichem Mut Wasserfälle zu überwinden oder einen wilden Eber zu jagen. Alle wussten, dass Frauen und Kinder ruhig schlafen konnten, solange die Männer diese Arbeit gut machten. Inzwischen sind aus den wilden Ebern zahme Hausschweine geworden und die reißenden Flüsse zum künstlichen Wasserfall im Hof des Museums of Modern Art. Die Aktivität, für die Männer einst geliebt wurden, wird nicht mehr benötigt.“ [Bly, 2005]

Durch Industrialisierung wurden zudem Vater und Sohn getrennt. Der in der Stadt arbeitende Vater ist für den Sohn nicht mehr sichtbar, nicht mehr hautnah erlebbar. Wo früher die Söhne von ihren mit eigenen Händen souverän produzierenden Vätern mit aufs Feld oder in die Werkstatt mitgenommen worden waren, bleiben sie heute vaterlos zuhause: ohne Vorbild, ohne Einweisung, wie sie ihre erstarkende Körperlichkeit produktiv-lebenserhaltend einsetzen könnten.

Die über die Generationen interfamiliär fortwirkende Katastrophen-Erfahrung der Weltkriege und eine moderne Kriegspraxis, die keinen Kampf Mann gegen Mann mehr vorsieht, sondern hauptsächlich auf anonymen Distanzwaffen von ungeheurer Zerstörungskraft auch gegen die Zivilbevölkerungen basiert, lassen jedes Krieger-Helden-Ethos zweifelhaft erscheinen.

Hinzu kommen – auch an den Schulen - einflussreiche ideologische Bewegungen, die – sozusagen eine Linie von Adam zu Hitler ziehend - Aggression und Männlichkeit per se mit Destruktivität gleichsetzen, die keine Vorstellungen positiv-kämpferischer Männlichkeit mehr tolerieren und die in der Überwindung jedweder aggressiven Körperlichkeit und jedweden aktiven Differenzierungsstrebens den Schlüssel für eine bessere, friedlichere und gerechtere Gesellschaft sehen.

„In etlichen Kindergärten dürfen Jungen keine Schwerter und Pistolen mitbringen, sehr wohl dürfen Mädchen aber ihre Puppen und ihre Sammelordner mitbringen. So werden jungenspezifische Interaktionsmuster in den sekundären Sozialisationsinstanzen zu nicht positiv gespiegelten Verhaltensmustern... Die Inhalte wie die Lernstrukturen in der Schule haben sich im Zuge der Bildungsreformen in den vergangenen Jahrzehnten vor allem an den

Bedürfnissen und Kompetenzen von Mädchen orientiert. Gruppenarbeit, Netzwerkarbeit, Förderung der sozialen Kompetenz bis zu den Inhalten der gelesenen Texte und Literatur orientieren sich an femininen Idealen, die von den Erzieherinnen und Lehrerinnen vorgegeben und verkörpert werden. Jungen mit motorisch kämpferischen Grenzüberschreitungsimpulsen werden nicht interaktiv in der pädagogischen Beziehung geformt, sondern tendenziell zu randständigen Störern idealisierter Gruppenarbeit, die sich zu integrieren haben.“ [S. 18, Dammasch, 2008]

Die thymotischen Anteile integrieren

Männer, die sich aufgrund primärer prägender Erfahrungen keinen guten Zugang zu ihren thymotischen Anteilen entwickeln konnten, erhalten deswegen im weiteren Sozialisationsprozess selten Einladungen, diese besser zu re-integrieren. In der Folge haben sie keinen Zugriff auf diese affektiv-motivationalen Anteile, die ein abgespaltenes, zur Lebensgestaltung konstruktiv nicht nutzbares Dasein fristen und so ihren schlechten Ruf scheinbar immer wieder rechtfertigen.

Doch nochmal: Was zu Problemen führt, ist nicht Thymos per se, sondern seine Nicht-Kanalisation, Nicht-Integration in den Rest der Persönlichkeit. Wenn Thymos über Bord geworfen wird und seine Verbindung zu Logos und Eros gekappt wird, verkommt er (zum Wüstling). Umgekehrt bleibt ein Logos ohne Thymos biss- und zahnlos oder auch naiv. Eros erstarrt oder bleibt seicht, wenn Thymos fehlt. Da krisenhafte Entwicklungen häufig auch damit zu tun haben, dass die thymotischen Anteile nicht integriert sind, deswegen einseitige Zielsetzungen erfolgen und die eigenen Wertzentren unzureichend abgeschirmt und geschützt werden, kann die Re-Integration, die Wiederanfreundung mit Thymos als zentraler Bestandteil für eine gelingende Weiter-Entwicklung angesehen werden. Doch wie kann der Kontakt zu Thymos wiederaufgenommen, wie kann Thymos zurückgewonnen werden?

Thymos einen Raum schaffen

Ein erster Schritt mit den eigenen thymotischen Anteilen wieder in Kontakt zu kommen kann ein aktives Hinspüren zu den eigenen kämpferischen, stolzhungrigen, abenteuerlustigen Impulsen und damit verbundenen Affekten – Lust, Stolz, Zorn - sein. Verbunden sein muss diese neue Aufmerksamkeitsfokussierung mit einer aufrichtigen inneren Einladung und Erlaubnis. Eine Wiederannäherung an thymotische Anteile muss scheitern, wenn sie sofort abgekanzelt, lächerlich gemacht oder dämonisiert werden, sobald sie sich hervortrauen. Haben sich – wie so häufig – entsprechende Entwertungsmechanismen innerlich oder auch äußerlich z.B. in einer Paarbeziehung verselbstständigt, braucht es häufig einen thymos-freundlichen äußerlichen vom Alltag geschützten Raum – eine therapeutische Beziehung mit einem thymosfreundlichen, erlaubend-ermutigenden Therapeuten oder eine Männergruppe mit einer entsprechenden Haltung. Ist der Raum für Thymos so erst einmal geöffnet, kommt es häufig zu einer Wechselwirkung: Bestimmte bisher nicht zugängliche – von wichtigen Bezugspersonen nicht positiv-bestätigte und deswegen nicht ins Selbstbild positiv integrierte – Erfahrungen aus der Vergangenheit kommen zurück in die Erinnerung, gleichzeitig wagen die Männer mehr im Hier und Jetzt. Männer, die Thymos entdecken, erinnern sich plötzlich, wie sie in der Schulmeisterschaft in der vierten Klasse einen Elfmeter hielten und so der eigenen Mannschaft

den Sieg in der Klassenmeisterschaft sicherten (worüber am Abendessenstisch aber nicht gesprochen wurde). Sie erinnern sich, wie sie dem Schüler aus der Nachbarklasse, der sie in die Ecke geschubst hatte, ein blaues Auge schlugen (wofür sie vor den Direktor zitiert wurden und zuhause eine Moralpredigt bekamen). Sie erinnern sich daran, wie sie bei dem fußballvernarnten Nachbarn das Halbfinale schauten und gar nicht mehr aufhörten vor Glück und Stolz zu schreien und im Raum umherzuspringen, als Deutschland das Spiel kurz vor Abpfiff noch umbog. Ein Mann, mit dem ich arbeitete, der Thymos wiederentdeckte, fing an, fast tägliche Bergerklimmungen zu unternehmen und beim Gipfel angelangt einen ohrenbetäubenden Schrei auszustoßen. Ein anderer begann seinen lange vernachlässigten Körper wiederaufzubauen und schloss sich einer Volleyballgruppe an. Ein dritter äußerlich Zurückhaltender ging nach dreißig Jahren zum ersten Mal wieder ins Fußballstadion und erzählte mir anschließend, wie er plötzlich lustvoll bei sich feststellte, dass er in die Anfeuerungschöre der Heimmannschaft mit-eingestimmt hatte.

Grenzen schützen

Thymos ist auch ein Wächter. Er hat ein ausgeprägtes Gespür für alles, was gegen die eigenen Ziele und Bedürfnisse und was gegen den eigenen Stolz gerichtet ist. Wer mit Thymos wieder in Kontakt kommt, kommt mit seinen Grenzen wieder in Kontakt. Mit Thymos in Kontakt kommen, heißt deswegen häufig, wieder mit seiner Wut in Kontakt kommen. Plötzlich wird die Frage bedeutsam: Will ich das überhaupt? Möchte ich mir das gefallen lassen? Das kann dann ein sehr kritischer Moment sein, wenn man sich die Frage vor 30 Jahren zum letzten Mal zugestanden hatte. In einem solchen Moment empfiehlt es sich, keine überstürzten Entscheidungen zu treffen und den Kontakt zu haltgebenden Beziehungen und Logos nicht gänzlich aufzugeben. Die Wiederentdeckung von Thymos geht häufig mit einer inneren Selbstverpflichtung einher, von nun an die eigenen Grenzen zu schützen. Wenn man lange keinen Grenzschutz betrieben hat, kann dies zunächst Überreaktionen nach sich ziehen. Man fährt Panzer auf, wenn es auch ein Warnschuss aus der Leuchtpistole getan hätte und verrennt sich anschließend in Rechtfertigungen und Wiedergutmachungsgesten. Mit der Zeit und kontinuierlichen (Aggressions-) Dosierungsübungen entwickelt sich ein elastischeres und zugleich klareres Interessenvertretungs- und Grenzregulierungsregime. Männer, die Nein sagen lernen, müssen sich häufig zunächst daran gewöhnen, dass sie mit ihrem Verhalten einen anderen oder ein eingefahrenes System irritieren. Sie – die vielleicht tief verinnerlicht haben, dass das einzige, worauf sie hoffen dürften, wäre, dass man sie sympathisch und zuverlässig findet, müssen sich erst daran gewöhnen, dass man sie plötzlich als potentiell gefährlich einstuft und auf eine ganz neue Weise ernst nimmt.

Die Versorgung des Jungen

Eine nachhaltige Wiederaneignung thymotischer Potentiale kann eine Nachbearbeitung bestimmter einzelner Erfahrungen verlangen, die eine Wunde hinterließen, infolge derer Thymos innerlich verbannt wurde. Es kann dann eine Rückversetzung in die damalige Situation (der erlittenen Demütigung oder Beschämung, etc.) in einem sicheren (therapeutischen) Kontext brauchen. Es gilt dann, dem verletzten Jungen von damals die Hand des erwachsenen Mannes entgegenzustrecken und den Jungen in all seinen Gefühlen sprechen, schluchzen, losschreien zu lassen. Manchmal schreiben Männer in diesem Zusammenhang einen Brief an ihre Mutter oder ihren Vater, den sie nicht immer abschicken. Nach einer Phase der Tröstung gilt es, den Jungen von damals mitzunehmen und ihm die Möglichkeiten des erwachsenen Mannes erleben zu lassen, der anders als der Junge von damals nun frei und wehrhaft genug ist, sich zu schützen und zu behaupten. Eine realistischere Wahrnehmung der Absichten und Gefährdungs- und Unterstützungspotentiale von anderen und der eigenen Handlungsspielräume ist die Frucht einer solchen Arbeit.

Konsequenzen

Wer Thymos verloren hatte und sich wiederaneignet, erhält besseren Zugang zum eigenen Wollen und wird fähiger für das, was ihm wichtig ist, zu kämpfen. Die Wiederaneignung eigener thymotischer Anteile kann deswegen als Schlüssel zu einem selbstbestimmteren Leben angesehen werden. Nur mit Thymos lassen sich die eigenen Grenzen schützen. Aber Thymos ist nicht umsonst zu haben. Thymos erinnert auch an die eigenen Grenzen, die in der Vergangenheit erlittenen Wunden, die ultimative Verwundbarkeit, die eigene Sterblichkeit, die Tatsache, dass es keine Garantien gibt. Das kann Angst erzeugen und macht klar, dass Mut immer wieder von neuem gefragt ist.

Literatur:

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

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

Dammasch, F. (2008). *Die Krise der Jungen. Statistische, sozialpsychologische und psychoanalytische Aspekte*. In: F. Dammasch. [Hrsg.]: *Jungen in der Krise*. Frankfurt: DTP. auch im Web erhältlich:

http://www.pedocs.de/volltexte/2010/1699/pdf/Dammasch_Die_Krise_der_Jungen_2008_D_A.pdf

Hurrelmann, K. (2011). *Leistungsdefizite junger Männer. Was sind die Ursachen und Hintergründe?* In: M. Franz, A. Karger [Hrsg.]: *Neue Männer - muss das sein? Risiken und Perspektiven der heutigen Männerrolle*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Fukuyama, F. (1992). *The end of history and the last man*. London: Penguin Books.

Hollstein, W. (2011). *Der entwertete Mann*. (S.35-54). In: M. Franz, A. Karger (Hrsg.): *Neue Männer - muss das sein? Risiken und Perspektiven der heutigen Männerrolle*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hopf, H. (2008). *Die unruhigen Jungen*. In: F. Dammasch. [Hrsg.]: *Jungen in der Krise*. Frankfurt: DTP.

Petri, H. (1999). *Das Drama der Vaterentbehrung*. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Sloterdijk, P. (2008). *Zorn und Zeit*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.