

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort .....  | 7   |
| <b>Erster Teil</b>   |     |
| <b>Das Problem: Schweigen, Unsichtbarkeit und Verletzlichkeit der Männer</b> ..... | 11  |
| Prolog: Patricks Geschichte .....  | 13  |
| 1. Unsichtbare Männer – soll das ein Witz sein? .....                              | 16  |
| 2. Die Ursachen für Schweigen und Unsichtbarkeit .....                             | 44  |
| 3. Schweigen und Unsichtbarkeit in Ihrem Leben .....                               | 70  |
| <b>Zweiter Teil</b>  |     |
| <b>Das Schweigen brechen und das Wohlbefinden fördern</b> .....                    | 87  |
| 4. Körperliches Wohlbefinden .....   | 89  |
| 5. Seelisches Wohlbefinden .....   | 112 |
| 6. Das Wohlbefinden in Beziehungen .....   | 141 |
| 7. Schweigen und Unsichtbarkeit in Männerfreundschaften .....                      | 162 |
| <b>Dritter Teil</b>  |     |
| <b>Dauerhaft gesehen und gehört werden</b> .....                                   | 187 |
| 8. Stresssituationen im Leben bewältigen .....                                     | 189 |
| 9. Gesellschaftliche Veränderungen .....   | 209 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>Anhang</b> ..... | 225 |
| Dank .....          | 227 |
| Anmerkungen .....   | 230 |

## Vorwort

Als ich dieses Buch zu schreiben begann, war mir eines klar: Ich wusste, dass ich über Schweigen, Unsichtbarkeit und all die anderen Dinge schreiben wollte, die es uns so schwer machen, die Verletzlichkeit der Männer wirklich wahrzunehmen. Doch etwas anderes war mir überhaupt nicht klar: der Titel. *Stiller Schmerz? Zu gefühlsduselig. Die Rolle der verborgenen Verletzlichkeit im Leben von Männern?* Gäh. Viel zu akademisch. Nachdem ich etwa eine Woche lang geschrieben hatte, merkte ich, dass ich dabei war, ein paar alte Bücher im Regal in meinem Büro umzusortieren. Jeder, der regelmäßig schreibt, wird Ihnen sagen, dass Umsortieren eine großartige Möglichkeit ist, die Hände von der Tastatur zu lassen. Doch eben dieses Umsortieren brachte mich zu einer Sammlung von Romanen, die ich mir in meiner Schulzeit und während meines Studiums zugelegt hatte. Dazu gehörten auch *Der Unsichtbare* von H. G. Wells und *Der unsichtbare Mann* von Ralph Ellison. Bücher über unsichtbare Männer. Hmm, dachte ich, anscheinend schreibe ich gerade auch eins.

Und schon begann ich mit mir zu kämpfen. Natürlich wollte ich mir nicht vorwerfen lassen, ich würde mich in eine Reihe mit solch bedeutenden Autoren wie Wells und Ellison stellen. Und besonders in Ellisons Fall würde ich mich als weißer, männlicher Akademiker leicht der Kritik aussetzen, Ellisons schöpferische Metapher für Beziehungen zwischen »Rassen« bzw. ethnischen Gruppen übernommen und aus einer unspezifischen und privilegierten »rasselosen« Perspektive umgemodelt zu haben – nicht gut für einen Sozialwissenschaftler. Und ehrlich gesagt: Wie den meisten Menschen ist es mir lieber, wenn man mich mag.

Wochenlang scheute ich mich davor, einen Titel zu notieren, in dem das Wort *unsichtbar* vorkam. Aber kein anderer Titel traf die Relevanz und das ganze Feld der Probleme so gut wie *Invisible Men (Unsichtbare Männer* – so der Titel der amerikanischen Originalausgabe). Und ich entdeckte, dass mein Ringen um den Titel auch noch ein Licht auf einen gewissen anderen Aspekt der Unsichtbarkeit im Leben der Männer warf, einen Aspekt, über den ich noch nie nachgedacht hatte. Dieses Buch lässt sich auf folgenden Nenner bringen: Wenn es um ihre Verletzlichkeit

geht, sind Schweigen und Unsichtbarkeit große und schwerwiegende Probleme im Leben von Männern. Dieser Gedanke war mir vertraut. Weniger vertraut war mir die Vorstellung, dass Männer – und zwar nicht als geschlechtslose, universale menschliche Wesen, sondern »als Männer« – erstaunlich unsichtbar sind in vielen Büchern, die die Wörter *Mann* oder *Männer* im Titel führen. Mit anderen Worten: Das Problem besteht nicht nur darin, dass die Verletzlichkeit der Männer oft unsichtbar ist, sondern dass auch die Männer selbst, als Männer, oft unsichtbar sind.

Denken wir nur an die Bücher von Wells und Ellison. *Der Unsichtbare*, heißt es, sei ein Science-Fiction-Roman über die Technik und ihre Auswirkungen auf menschliche Beziehungen und Gemeinschaften. Ellisons *Der unsichtbare Mann* wird gewöhnlich interpretiert als Erzählung über zahlreiche Probleme zwischen Weißen und Farbigen, vor denen Afroamerikaner vom Beginn bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts standen. Es gibt auch zeitgenössische Beispiele: Wenn ich Seminare über die Psychologie des Mannes abhalte, ziehe ich *Ein ganzer Kerl* von Tom Wolfe heran, einen Roman, der kurz vor dem 9. September 2001 erschien und für mich überwiegend vom Zusammenbruch des traditionellen Männlichkeitsbildes in Gesellschaft und Wirtschaft wie in Beziehungen handelt. Doch wenn man im Internet unter »Männlichkeit und Geschlecht« nach dem Buch googlen will, findet man es nicht. Es gibt praktisch keinen Hinweis, dass *Ein ganzer Kerl* tatsächlich ein Buch über Männer an sich sein könnte. Und dann haben wir noch den Filmklassiker *Fight Club*, eine überaus verstörende Geschichte über den Versuch eines Mannes, durch den brutalen Zweikampf mit anderen Männern zu einem sinnvollen Selbstbild zu gelangen. Am Anfang des Films lernen wir die erste Regel des Fight Club kennen: Sprich nicht über den Fight Club. Mit anderen Worten: Er soll verschwiegen und unsichtbar bleiben.

Mir wurde klar, dass es im letzten Jahrhundert zwar zu unterschiedlichen Zeitpunkten Titel gab, in denen Männer und Unsichtbarkeit vorkamen, doch das eigentliche Problem der Unsichtbarkeit der Männer blieb, nun ja, unsichtbar. Je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr war ich überzeugt, dass der (amerikanische) Titel *Unsichtbare Männer* (Titel der deutschen Ausgabe: *Wo bist du, Mann?*) absolut sinnvoll ist. In diesem Buch geht es um nicht mehr und nicht weniger als das verbreitete Schweigen und die Unsichtbarkeit, die das Leben aller Männer bestimmen, sowie um den Preis, den wir alle dafür bezahlen müssen.

Dieses Buch ist voller Geschichten und Anekdoten über das Leben von Männern. Wenn es sich dabei um Freunde, Angehörige oder Bekannte handelt, lasse ich entweder ihre Namen weg oder ersetze sie durch Pseudonyme. All diese Männer waren damit einverstanden, dass ihre Geschichten erzählt wurden. Einige Anekdoten habe ich selbst erlebt, als ich nicht in meiner Rolle als wissenschaftlich forschender Psychologe auftrat (zum Beispiel als ich Golf spielte). In diesen Fällen habe ich viele personenspezifische Merkmale der beschriebenen Menschen geändert und Pseudonyme verwendet, um ihre Anonymität zu gewährleisten. Die übrigen Geschichten stammen entweder aus Befragungen, die ich an der Clark University durchgeführt habe, oder von früheren Patienten, die bei mir in Therapie waren. Für alle dieser Fälle verwende ich Pseudonyme, und die personenspezifischen Merkmale wurden verändert. In einigen dieser Geschichten treten Kunstfiguren auf, die ich aus unterschiedlichen Individuen zusammengesetzt habe, um einen bestimmten Sachverhalt zu veranschaulichen.

## Prolog: Patricks Geschichte

Vor mehreren Jahren arbeitete ich an einer psychiatrischen Klinik im Nordwesten der USA. Nach meiner sechsjährigen fachärztlichen Ausbildung begegnete ich zum ersten Mal jenem permanenten und schweren menschlichen Leiden, das häufig in eine Krise umschlägt. Als Assistenzarzt war es meine Aufgabe, früh meinen Dienst anzutreten, die Krankenblätter der am Vorabend eingewiesenen Patienten durchzulesen und um 8 Uhr morgens die Aufnahmegespräche zu führen.

Oft waren die Patienten eingewiesen worden, weil sie selbstschädigendes Verhalten aufwiesen oder Versuche dazu unternommen hatten, weil sie in dieser Hinsicht gefährdet waren oder begonnen hatten, den Kontakt zur Wirklichkeit auf unterschiedliche Weise zu verlieren. So tragisch jeder dieser Einzelfälle auch war, gab es doch gewisse Ähnlichkeiten, die immer wieder auftauchten, je mehr ich darüber las. In vielen Fällen waren die Patienten Frauen. Oft ging es um Beziehungskonflikte, entweder mit dem Ehepartner oder mit einem Angehörigen. Häufig wies die Krankenakte des Patienten eine ziemlich langwierige psychiatrische Behandlung auf. Oft waren die Patienten auch mittellos und lebten an oder unterhalb der Armutsgrenze.

Eines Morgens mitten im Winter nahm ich mir eine Krankenakte vor, die mir von der ersten Seite an so ganz anders vorkam. Patrick war ein verheirateter Weißer mittleren Alters und zuvor noch nie psychiatrisch behandelt worden. Sein Krankenblatt enthielt nur eine kurze Schilderung der Ereignisse, die seiner Einweisung in die Klinik vorausgegangen waren. Anscheinend war Patricks Frau abends ausgegangen, und sein halbwüchsiger Sohn sollte die Nacht bei einem Freund verbringen. Doch Patricks Sohn hatte es sich wohl anders überlegt und kam früher als erwartet nach Hause, wo er seinen Vater auf der Couch sitzen sah – mit einer geladenen Schrotflinte, die er sich an den Kopf hielt. Sein Sohn rief die Polizei zu Hilfe, und Patrick wurde in die Notaufnahme gebracht. Als man ihn fragte, was er mit der Schrotflinte hatte tun wollen, erwiderte Patrick einfach: »Schluss machen.« Auf meine Frage, warum er sich das Leben nehmen wollte, erklärte er nur: »Es reicht«, und weigerte sich, das näher zu erläutern.

An diesem Morgen befragte ich Patrick unter vier Augen. Als er das Zimmer betrat, wusste ich sofort, dass es schwer werden würde, an ihn heranzukommen und zu erfahren, was wirklich los war. Er trug zwar Krankenhauskleidung und hatte sich offenbar seit Tagen weder rasiert noch gekämmt, doch ich sah sofort, dass Patrick ein gut aussehender Mann war, der sich mit Sicherheit von der Masse abhob. Mit seinem graumelierten Haar, seinen dunkelgrünen Augen, seiner gebräunten Haut und seinem muskulösen Körper war er selbst in seinem derzeitigen Zustand eine beeindruckende Erscheinung. Patrick sah aus, als könne er Fußballtrainer, Banker, Politiker oder Bergsteiger sein. Doch nun war er eindeutig nur noch ein halber Mensch, jemand, dessen früheres Leben eine ferne und schmerzliche Erinnerung und dessen gegenwärtiges Leben alles andere als lebenswert war.

Zu Beginn des Gesprächs startete Patrick auf seinen Schoß. Höflich beantwortete er meine Fragen, doch sein Ton war sachlich, und seine Antworten fielen denkbar knapp aus. Er gab keinen anderen Grund dafür an, warum er sich das Leben hatte nehmen wollen, als das, was er zuvor schon geäußert hatte (»Es reicht«). Bei all meinen Versuchen, mich in ihn hineinzusetzen, schien er sich nur noch mehr zu verschließen. Ich fragte mich, ob das Gefühl, irgendwie versagt zu haben, Patrick dazu gebracht hatte, an Selbstmord zu denken.

Zum Teil frustriert, beugte ich mich schließlich vor, die Ellbogen auf die Knie gestützt. »Patrick, ich muss Ihnen sagen, dass ich nicht verstehen kann, was Sie so weit gebracht hat. Nichts von alldem scheint doch einen Sinn zu ergeben«, sagte ich. »Können wir nicht offen und ehrlich miteinander reden und diesen ganzen Schwachsinn weglassen?«

Auf einmal begann Patrick, mir von den Ereignissen in seinem Leben während der letzten beiden Jahre zu erzählen. Er hatte eine sehr erfolgreiche Firma geleitet, die auf Architekturberatung spezialisiert war. Durch harte Arbeit und eine Reihe riskanter Investments hatte Patrick das Unternehmen so weit hochgebracht, dass er mit seiner Familie in ein größeres Haus mit Meerblick umziehen konnte. Seine Angehörigen und Freunde wussten von Patricks Erfolgen, auf die er selbst überaus stolz war. Die Leute kannten ihn als lockeren, humorvollen Kumpel, der in vielerlei Hinsicht der Inbegriff erfolgreicher Männlichkeit war, wie sie der traditionellen Definition entspricht.

Dann kam es zu einer Reihe von Rückschlägen. Erst klappte es nicht mit einem größeren Beratungsauftrag. Dann geriet einer seiner früheren Klienten in finanzielle Schwierigkeiten und ließ durchblicken, Patrick

habe ihn in einigen wichtigen Designüberlegungen schlecht beraten. Patricks eigene Firma stagnierte, bis er Schwierigkeiten bekam, eine Hypothekenzahlung für das neue Haus zu leisten. Von da an ging es finanziell bergab. Dann kam die Wirtschaftskrise. Was mich wirklich verblüffte, war Patricks Reaktion auf diese Ereignisse. Statt seiner Frau und seinen besten Freunden zu sagen, dass er in Schwierigkeiten war, behielt Patrick alles für sich. Im Laufe der Zeit wurde die Kluft zwischen dem, was *nach Meinung der Leute* in seinem Leben geschah, und dem, was *tatsächlich* geschah, immer größer, und Patrick wurde zutiefst deprimiert. Er war nicht imstande zu arbeiten, aber er vermochte den Leuten auch nicht zu erklären, wie schlimm es um ihn stand. Stattdessen stand er jeden Morgen auf, zog sich an, als würde er zur Arbeit fahren, rang sich ein Lächeln für seine Familie ab und fuhr entweder in der Stadt herum oder saß den ganzen Tag in einem Coffee Shop und las Zeitung. Schließlich wurden seine Depressionen so überwältigend, dass er keinen anderen Ausweg mehr wusste.

»Wie hätte ich denn dagestanden?«, fragte er. »Was würden die anderen von mir denken? In ihren Augen wäre ich doch ein Jammerlappen gewesen, der mit der Situation nicht fertig wurde.«

»Aber Sie haben doch in extremen Schwierigkeiten gesteckt«, erwiderte ich. »Niemand hätte diese finanziellen Probleme vorhersehen können.«

»Ich schon. Aber davon rede ich ja gar nicht. Ich hätte damit emotional fertig werden müssen. Stattdessen brach ich zusammen und wurde ein weinerlicher kleiner Junge. Was hätte ich denn sagen sollen: Ach, Mami, bitte hilf mir? Ich konnte doch nicht zulassen, dass die Leute mich so sahen.«

Einerseits war mir klar, dass kein Mann als kleiner Junge gesehen werden wollte, der Mami um Hilfe bittet. Aber wenn man es sich recht überlegt: Ist um Hilfe bitten denn schlimmer als sterben? Wie weit geht ein Mann, um seine Scham zu verbergen? Wie viele Patricks gibt es eigentlich, die sich lieber das Leben nehmen als versuchen, den Panzer aus Schweigen und Unsichtbarkeit zu durchbrechen, der sie daran hindert, die Hilfe und Unterstützung zu suchen, die sie so verzweifelt benötigen?



## 2. Die Ursachen für Schweigen und Unsichtbarkeit

### Eine ganz normale Geschichte

Vor kurzem bekam ich eine Geschichte zu hören, wie sie im Leben von Männern immer wieder vorkommt. Als ich an meinem Haus einiges reparieren lassen musste, lernte ich Jeff kennen, einen 44-jährigen Schreiner, den mir gute Freunde wärmstens empfohlen hatten. Er bekam von mir den Auftrag, und im Laufe mehrerer Wochen plauderten Jeff und ich über ein paar Dinge, wie es Männer oft tun – über Sport, Musik, das Schreinerhandwerk und so weiter. Schließlich unterhielten wir uns eingehender über unsere jeweiligen Jobs, und ich erwähnte, dass ich gerade ein Buch über das Schweigen schrieb, das oft den Schmerz im Leben von Männern umgibt. Jeff lachte und sagte: »Schmerz und Schweigen? Da kann ich Ihnen eine Geschichte erzählen!« Und dann berichtete er mir von einer Verletzung, die er als Kind erlitten hatte, und von dem, was danach geschah.

»Ich weiß noch, wie ich mit etwa fünf Jahren mit meinem Fahrrad eine Bruchlandung machte und mir das Kinn aufschlug. Irgendwann passiert das bestimmt jedem Kind. Aber was mir am meisten wehtat, war nicht die Verletzung, sondern das, was danach passierte. Mein Dad brachte mich ins Krankenhaus, und der Doktor musste die Wunde nähen. Ich weiß noch, wie er so eine Art Tuch über mein Gesicht legte, sodass ich nicht sehen konnte, was er machte. Es bedeckte mein ganzes Gesicht, auch meine Augen. Mein Dad saß neben mir, während der Doktor arbeitete, und ich erinnere mich noch, dass ich irgendwann spüren konnte, wie etwas Spitzes auf etwas ganz Hartes mitten in meinem Kinn traf. Solche Schmerzen hatte ich noch nie zuvor gehabt. Jedesmal, wenn der Doktor das machte, spürte ich, wie diese elektrischen Impulse von meinem Gesicht aus durch meinen ganzen Körper liefen. Mir liefen unter dem Tuch die Tränen übers Gesicht, aber ich verhielt mich ruhig und sagte kein Wort. Als der Doktor das Tuch von meinem Gesicht zog und sah, dass ich weinte, sagte er: »Warum hast du nicht was gesagt?! Ich muss den Knochen getroffen haben.«

Ich fragte Jeff, warum er nichts gesagt hatte.

»Ich weiß nicht«, erwiderte er und lachte. »Ich schätze, ich hatte einfach das Gefühl, dass ich das nicht durfte. Schließlich war es ja meine Schuld, dass ich mir das Kinn aufgeschlagen hatte, warum also hätte ich deswegen weinen dürfen? Außerdem saß mein Dad ja da, und ich wollte auf keinen Fall, dass er sah, wie ich heulte. Ich schätze, ich bin halt immer so.«

Jeffs Geschichte ist aus mehreren Gründen bemerkenswert. Erstens passiert sie immer wieder. Die meisten Männer, mit denen ich bei unserem Forschungsprojekt spreche, erzählen ähnliche Geschichten, wenn es um das Thema Gefühlskontrolle geht. Zweitens ist das Tuch über Jeffs Gesicht eine perfekte Metapher für den verborgenen Schmerz, den so viele Männer erleiden. Und Jeffs Unfähigkeit, während der Behandlung etwas zu sagen, entspricht der Unfähigkeit vieler Männer *zu erkennen*, dass sie still und unsichtbar leiden, geschweige denn darüber zu reden. Und schließlich, als Jeff mir die Geschichte erzählte, schien es in seiner Erinnerung an die Ereignisse nicht die Spur von seelischem oder körperlichem Schmerz zu geben – ja, er lachte sogar darüber. Wie viele erwachsene Männer hielt Jeff seine traumatische Konditionierung in der Kindheit für normal, ja sogar für komisch.

Jetzt denken Sie vielleicht: Nun ja, natürlich passieren solche Dinge in der Kindheit. Kinder, insbesondere Jungen, müssen lernen, ihre Gefühle unter Kontrolle zu halten, und dürfen nicht jedes Mal, wenn ihnen etwas wehtut, gleich losheulen. Auf einer bestimmten Ebene ist das natürlich richtig. Man kann sehr anpassungsfähig sein, wenn man fähig ist, seine Gefühle zu kontrollieren und seine Tränen im richtigen Moment zu unterdrücken. Aber man kann sich auch unnötigerweise einem ungeheuren Stress aussetzen, wenn einen die Angst vor Beschämung, Kritik oder Zurückweisung davon abhält, anderen anzuvertrauen, was wirklich los ist.

Auf die Gefahr hin, Banalitäten von mir zu geben, möchte ich betonen: Männer werden nicht so geboren. Sie kommen nicht auf die Welt und verbergen ihre Gefühle vor anderen. Ja, Studien über ganz kleine Kinder verweisen genau auf das Gegenteil – im Durchschnitt äußern Jungen ihre Emotionen mehr als Mädchen.<sup>1</sup> Doch im Laufe der Zeit werden aus vielen dieser emotionell ausdrucksfähigen, sensiblen kleinen Jungen spröde, schweigende und unsichtbare Männer, deren innere Verletzlichkeit verborgen bleibt.