

## STEPHAN HAMETNER MÄNNER MAG MAN EBEN



*„... Männer können alles,  
kriegen einen Herzinfarkt,  
sind einsame Streiter, müssen  
durch jede Wand und immer  
weiter ...“*

*Männer sind erfolgreich, allzeit  
bereit, bestechen durch ihr Geld  
und ihre Lässigkeit ...“*

**HERBERT GRÖNEMEYER** hat mit Sicherheit Herrn P. gekannt, als er seinen Hit Männer schrieb. Anders kann es nicht sein, es passt einfach so wunderbar auf ihn. Wahrscheinlich hat Grönemeyer Herrn P. durch Zufall kennengelernt, in einem Innenstadt-Lokal oder so. Denn der knapp vierzigjährige Herr P. kann, wenn er möchte, ziemlich erfolgreich sein und ob seiner Kontaktfreudigkeit jeden kennenlernen: egal ob Frauen oder Männer, wie auch immer, weil er sich „auch rein gar nichts mehr scheißt“ und von seinem Erfolg bis in die letzte Zelle überzeugt ist. Er hat ein gewinnendes Auftreten, gute Manieren, zielgerichtete Energie und was vorzuweisen: ein bis auf den letzten Millimeter renoviertes Haus in Grünruhelage, ein sattes Konto und mehrere heiße Boliden in der Garage, die nur darauf warten, für eine nette Bekanntschaft gestartet zu werden. Und dazu ist Herr P. noch ziemlich intelligent und auch noch attraktiv. Aber wieso hat sich dann eigentlich Herrn P. letzte Nacht, als er auf dem Nachhauseweg war, die Gewissheit aufgedrängt, dass er sein Auto gegen das nächste ihm entgegenkommende lenken und damit sein Leben auslöschen wird? Hm, ganz leicht ist das jetzt nicht zu verstehen, und der Therapeut kann ehrlicherweise auch etwas erleichtert sagen, dass er großes Glück gehabt habe, dass keines gekommen sei und er nun vor ihm sitze.

Aber von vorne: Vor einem Jahr hat Herr P. an einem Freitagabend in einer Bar eine Frau näher kennengelernt. Er hatte sie zwar vom Sehen schon gekannt, wie man halt in einem Ort auf dem Land ohnehin jeden und jede irgendwie kennt. Bei näherer Betrachtung erscheint sie ihm nicht nur vernünftig und attraktiv, sondern auch auf angenehme Weise vertrauenerweckend. Schließlich hatte die Exfreundin von Herrn P. zu diesem Zeitpunkt gerade ihre langjährige Beziehung beendet,

weil das besondere Engagement, das Herr P. seiner damaligen eigenen Firma entgegenbrachte, sich durch „über das übliche Ausmaß hinausgehend“ ausgezeichnet hatte (man könnte es guten Gewissens auch „Workoholismus“ nennen, denn Herr P. ist, wie gesagt, äußerst leistungsfähig). Die Zeit, die Herr P. nun mit seiner neuen Bekanntschaft am darauf folgenden Wochenende verbringt, hat etwas Sommertraumhaftes, und so erscheint es nicht weiter verwunderlich, dass bereits am darauf folgenden Sonntag, also zwei Tage später, die Zeugung des gemeinsamen, nunmehr sieben Monate alten Sohnes erfolgte. Soweit sehr effizient und rasant – wie immer. Die aus der nächtlichen Nähe entsprungene Beziehung mit seiner neuen Partnerin entwickelt sich leider nicht so günstig: Streitereien häufen sich, ihre Unterschiedlichkeit tritt zutage, und Herr P. muss sich sogar von den Freundinnen seiner Freundin anhören, wie er denn auf „so was“ (gemeint ist: sie) reinfallen konnte. Mit einem Wort: Der Traum wird immer mehr zum Trauma. Dieses kann zu jenem Zeitpunkt als voll entwickelt betrachtet werden, als Herrn P's Sohn zur Welt kommt. Worte reichen nicht aus, um die väterlichen Gefühle, um die Verbindung, die Herr P. zu seinem Sohn spürt, zu beschreiben, allein: Seine Freundin, die immer mehr zur Ex-Freundin mutiert, wird dieser Verbindung einen eisernen Riegel vorschieben. Sie wird das gemeinsame Kind für sich beanspruchen und versuchen, den Sohn von seinem Vater zu isolieren. Ökonomisch ist sie sehr gut in der Lage dazu, weil sie aus einer Familie mit hervorragendem pekuniärem Hintergrund stammt, sie selbst in einem hoch dotierten Job arbeitet und bis dato ja ein Singleleben geführt hat, welches jetzt fortgesetzt wird, auch wenn aus einem Einsierleben ein Eineinhalb-Leben geworden ist. Dabei hätten sich schon alle aus ihrer Familie sehr gefreut, dass sie endlich unter der Haube ist. Herr P. sieht sich plötzlich übrig bleiben und etwas, was er bis dato nicht gekannt hat, treibt ihn fast in den Wahnsinn: ein Gefühl von Ohnmacht und Leere, von Sinn- und Wertlosigkeit. Es nützt auch keiner seiner Versuche, Kontakt aufzunehmen, ja im Gegenteil, je mehr er sich darum bemüht, desto brutaler wird er abgeblockt. Die Kindesmutter, wie gesagt besser situiert und wohlhabender als Herr P., braucht nichts (mehr) von ihm und sagt ihm das auch direkt. Da liegt

es nur allzu nahe, dass der Autofreak mithilfe entgegenkommender Autos seinem Leben ein Ende setzen will. Und wie schon oben erwähnt: Es hat ihm keines die Ausführung dieses anschlussfähigen Plan ermöglicht, und nun ist Beratung der allerletzte Ausweg. Seine emotionale Bewegtheit ist ein völlig neues Lebensgefühl für ihn, und es ist gut, dass er es zulässt. Aber dieses Ohnmachtsgefühl wird nie wieder weggehen, und alles ist für immer verloren. Die Ohnmacht, nichts mehr unter Kontrolle zu haben, ist so stark, dass sie fast auch den Therapeuten wegschwemmt. Es ist ja wirklich so aussichtslos, bis auf die eine Tatsache, dass nur ein Baby

WIESO HAT SICH HERRN P. LETZTE NACHT, ALS ER AUF DEM NACHHAUSEWEG WAR, DIE GEWISSHEIT AUFGEDRÄNGT, DASS ER SEIN AUTO GEGEN DAS NÄCHSTE IHM ENTGEGENKOMMENE LENKEN UND DAMIT SEIN LEBEN AUSLÖSCHEN WIRD? GANZ LEICHT IST DAS JETZT NICHT ZU VERSTEHEN, UND DER THERAPEUT KANN EHRLICHERWEISE AUCH ETWAS ERLEICHTERT SAGEN, DASS ER GROSSES GLÜCK GEHABT HABE, DASS KEINES GEKOMMEN SEI UND ER NUN VOR IHMSITZE.

nicht „Papa“ sagen kann, ein Zweieinhalbjähriger aber schon und ein Fünfjähriger mit aller größter Sicherheit fragen wird, wer eigentlich sein Papa sei. Das bringt Erleichterung und ermöglicht das sichere Hinwegkommen über die nächsten Tage. Einige Einheiten später hat sich Herr P. so erfangen, dass er den Kampf um das Besuchsrecht via Rechtsanwalt aufnimmt, und schließlich können auch die üblichen Wochenendbesuche im Zweiwochenabstand stattfinden. Herr P. freut sich auf diesen Kontakt mit seinem Sohn heftig, auch wenn zwischen ihm und der Kindesmutter eisiges Schweigen herrscht. Überlegungen machen sich in ihm breit, welches Zimmer in seinem riesigen Haus er für seinen später jugend-

lichen Sohn einrichten könnte, und obwohl er mit diesem Plan zehn Jahre voraus ist, stärken ihn diese Ideen (berührend die Episode, als er einen Riesenstoffelefanten zu Weihnachten kaufen möchte und sich nicht ganz klar ist, für wen dieser eigentlich gedacht sei ...). Und schließlich dreht Hr. P. strategisch den Spieß um, löscht die Telefonnummer der Kindesmutter und speichert diese Nummer mit dem Namen seines Sohnes ein. Er meldet sich wochenlang nicht mehr bei ihr, solange bis sie anruft und fragt, was los sei. Die Treffen werden milder und gesprächiger und die Situation für Herrn P. annehm- und lebbar. Nach dieser ersten Kriseninterventionsphase gewinnt das Vater-Sohn-Thema zunehmend an Bedeutung in den Gesprächen. Warum gerade ein Sohn so wichtig ist für Herrn P. und Herr P. so wichtig für seinen Sohn werden wird? Ein Blick in die Familiengeschichte erläutert, dass Herr P. seinen eigenen Vater verlor, als er sechzehn Jahre alt war – und der Vater von Herrn P. war ein Guter und Fleißiger: Er hat das nun von Herrn P. bewohnte Haus in kompletter Eigenarbeit gebaut. Er hat gehackelt und gehackelt, wie es eben für den typischen Oberösterreicher genetisch ist. Und er ist mit siebenundvierzig Jahren einem plötzlichen Herztod erlegen (als Herr P. dies erwähnt, kommt er drauf, dass er sein eigenes Lebenskonzept nie länger als

bis siebenundvierzig entworfen hat. Er hat tatsächlich keinerlei Vorstellung davon, wie sein Leben nach siebenundvierzig aussehen könnte, und immerhin ist er schon fast vierzig ...). Motivation, Leistung, Materielles, Arbeit und Geld bestimmen auch das Denken und Handeln von Herrn P. Er spricht von einem unerklärbaren „inneren Auftrag“ und von einem „schweren Erbe“ ... Er hat die Glaubenssätze seines Vaters – „Wenn du viel arbeitest, kannst du dir alles leisten“ und „Mach niemals Schulden“ – internalisiert. Interessanterweise deutet Herr P. in dieser Phase des Gesprächs seine Leistungsbereitschaft als Neugierde, alles in der Welt sehen zu wollen, worauf ihm der Therapeut die Umdeutung

„alles sehen wollen könnte auch heißen: selbst gesehen werden wollen“ anbietet. Diese Umdeutung erschüttert Herrn P., und er beginnt sich in der darauf folgenden Gesprächsphase, ernsthaft damit auseinanderzusetzen. Es fällt ihm ein, dass er sich zuerst einmal selbst sehen könnte mit dem Ziel, abschalten und entspannen zu können, ein „anderes Leben“ führen zu können. Er, der Umsetzer, beginnt zügig damit: Aus drei Mobiltelefonen wird eines, die Zusage, an sämtlichen Feiertagen Dienst zu machen, zieht er zurück, und zum ersten Mal in seinem Leben nimmt er sich um seinetwillen frei, ja, er geht sogar an einem Zwickeltag in Krankenstand, obwohl er gar nicht krank ist. Die Zeit verbringt er genussvoll zu Hause mit „qualitäts- und maßvoller Arbeit“. Und dann tut er etwas Ungeheuerliches und verkauft alle seine Autos, bis nur noch zwei übrig bleiben. Die Frage, „Was von mir möchte gesehen werden?“ beschäftigt ihn. Er spürt die Verbindung zu seinen Emotionen nicht wirklich und sagt, er könne Glück nicht empfinden. Eine Ahnung aber ist da: „Das müsste etwas sein, wie: Ich freue mich für dich!“ Der Therapeut bringt eine Eisberg-Metapher ins Spiel: Dort, wo man üblicherweise von „tiefen Gefühlen“ spricht (Neunzehntel des Eisberges), sieht der Eisberg nur ein Zehntel heraus (das Wahrnehmbare). Bei Herrn P. scheint es umgekehrt zu sein. Neun Zehntel bestehen aus Leistung und das Zehntel unter Wasser ist weitgehend unbekannt. An seiner Krise sieht man deutlich, wie instabil ein derart gebauter Eisberg ist. Herr P. kämpft in der Folge um Tiefgang. Hie und da brechen alte Allmachtsphantasien wieder durch, Ideen von „die Welt retten“ – aber: Er kann auch spüren, dass dies eigentlich heißt, sich selbst zu retten. „Männer mag man eben“ für dies und das, aber noch besser ist, wenn Männer beginnen, sich selbst und um ihretwillen zu mögen.

**MMAG. DR. STEPHAN HAMETNER**

ist Psychotherapeut (SF) in der Männerberatung des Landes OÖ und in freier Praxis in Linz; Lehrer für Didaktik der Musikpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich  
[www.systemischefamilientherapie.info](http://www.systemischefamilientherapie.info)

FACHZEITSCHRIFT  
**SYSTEMISCHE NOTIZEN**

**LUST AUF  
 EIN ABO?**



Liebe interessierte Leser/Innen,  
 unsere Fachzeitschrift enthält „**systemische Wirkstoffe, die zirkulieren, nachhaltig wirken**“ und über ein Abonnement regelmäßig zugeführt werden können.

Kosten für 4 Ausgaben pro Jahr:  
**€ 16,- (für AbsolventInnen € 12,-, für Studierende kostenlos)**

Bei weiterem Interesse ersuchen wir freundlich um **Abo-Anmeldung:**

E-mail: [administration@la-sf.at](mailto:administration@la-sf.at)

Internet: [www.la-sf.at](http://www.la-sf.at)

Post: Lehranstalt für systemische Familientherapie,  
 1130 Wien, Trauttmansdorfgasse 3a

Konto: Erste Bank Nr. 095 03234, BLZ 20111