

## **„Ein starker Mann steht zu seinen Schwächen und lebt seine Gefühle“**

Herbert Grönemeyer war nicht der Erste und wird auch nicht der Letzte sein, der fragt, wann ein Mann ein Mann ist. Wird er es automatisch, wenn er viel leistet, keine Schwächen zeigt, das erste Mal Sex hat oder muss er dazu in den Krieg ziehen und kämpfen? Geht es nach dem Diplom-Psychologen Robert Betz fehlt vor allem die Freude am Mann sein. Eben diesem Thema hat er mit „So wird der Mann ein Mann!“ ein Buch gewidmet, welches das klassische Männerbild infrage stellt aber auch wegweisende Antworten parat hält.

### **Jens Brehl: Nach Ihrer These steckt der normale Mann in der Krise. Was verstehen Sie unter „normal“ und von welcher Krise sprechen Sie?**

Robert Betz: Unter dem normalen Mann verstehe ich, den im hier im Westen unter alltäglichen Bedingungen aufgewachsenen Jungen. Dabei kann man einige Gemeinsamkeiten feststellen, wie beispielsweise eine starke Mutterbindung – ähnlich einer dicken Nabelschnur. Viele Männer können sich auch im Erwachsenenalter nur schwer oder gar nicht lösen. Hinzu kommt, dass vielfach die Väter körperlich abwesend sind, weil sie arbeiten oder emotional abwesend sind, weil sie nicht gelernt haben Gefühle zu zeigen oder darin gar eine Schwäche sehen. Es fehlt der Zugang zur väterlich-männlichen Kraft, die mir über den Vater zufließt und vom Vater eine Verbindung zu den Großvätern, sprich allen Mitgliedern meiner männlichen Ahnenreihe herstellt. In der klassischen Psychologie wird diese Kraft gründlich unterschätzt oder gar nicht wahrgenommen. Sie ist jedoch unerlässlich, damit der junge Mann später im Leben seinen eigenen Weg gehen kann und seinem Herzen folgt. Ansonsten sind Lebenskrisen nahezu vorprogrammiert.

### **Jens Brehl: Wie kann eine zu enge Mutterbindung entstehen?**

Robert Betz: Sie kann beispielsweise dann entstehen, wenn die Mutter mit ihrem Mann aus unterschiedlichen Gründen als Partner unzufrieden ist. Unbewusst nehmen Sie ihren Sohn als Ersatz, den sie mit „mein Junge“, „mein Bester“ oder „mein guter Junge“ bezeichnen. In solchen Situationen spricht die Mutter mitunter zusätzlich abfällig über den Vater, ermahnt „ihren“ Jungen nicht so zu werden wie er. Als Kinder sind wir in jeder Hinsicht abhängig von den Eltern und oft verbringen sie die meiste Zeit mit ihrer Mutter.

### **Jens Brehl: Was lernt ein Junge in solch einer Situation über das Mann-sein?**

Robert Betz: Er hat in aller Regel keine konkrete Vorstellung. Was er von seinem Vater gelernt hat ist, dass Männer arbeiten und meistens abwesend sind. Im Gegenzug wird ihm vielfach verdeutlicht, was kein richtiger Mann ist, nämlich das Zeigen von Schwächen: er darf nicht weinen, kein Träumer sein und daher verschließen Jungen oftmals sehr früh und konsequent ihr Herz. Dies bringt den „normalen Mann“ ab einen bestimmten Lebensabschnitt an den Rand der körperlichen Gesundheit und ist Auslöser von Lebenskrisen. Den Eltern möchte ich jedoch keine Vorwürfe machen, denn in vielen von

ihnen stecken verletzte Kinder, die selber nicht genug von den Nährstoffen Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung bekommen haben.

## **Jens Brehl: Was passiert mit den Emotionen, wenn Jungen ihr Herz verschließen?**

Robert Betz: Gefühle wie Trauer, Wut, Angst aber auch Freude und Liebe entstehen nicht im luftleeren Raum, sondern wollen bejahend gefühlt werden. „Negative“ Gefühle wie Ängste kann man nicht einfach wegmachen, sondern man muss sie zunächst akzeptieren, um sie später bewusst transformieren zu können. Unterdrückte Wut, Angst und Ohnmacht suchen sich ansonsten ein Ventil, ob Gewalt auf den Schulhof, Aggressionen im Straßenverkehr oder Mobbing am Arbeitsplatz. Körperliche Krankheiten entstehen maßgeblich dann, wenn Emotionen nicht frei fließen können. Jedem Jungen sollte vermittelt werden, dass es keine „weibische“ Sache ist, sich seinen Emotionen zu widmen und ihnen Raum im Leben zu geben. Dazu gehört, dass sie sie offen zeigen dürfen ohne getadelt oder ausgelacht zu werden.

## **Jens Brehl: Wie kann der Junge Zugang zu seinem Mann-sein finden?**

Robert Betz: Leistung ist zum zentralen Element der männlichen Selbstwertschätzung geworden und es ist an der Zeit diesen Irrglauben zu beenden. Viele versuchen nach außen hin ihre Männlichkeit durch Machoverhalten oder exzessiven Sport über zu betonen. Außen hart und innen butterweich. In Wahrheit befindet sich ein ganzer Mann in Balance mit seinen männlichen sowie weiblichen Aspekten. Er setzt sich intensiv mit seinen Emotionen auseinander und erkennt hierin seine Stärke. Hilfreich sind beispielsweise geführte Meditationen, in denen die Jungen ihren Herzensqualitäten begegnen und lernen Gefühle fließen zu lassen. So früh wie möglich sollte der Junge erkunden, was er wirklich will, was sein Herz zum Singen bringt. Oftmals übertragen Eltern unbewusst ihre Zukunftsängste auf die Kinder und drängen auf „sichere“ Lebensläufe. Viele junge Menschen lehnen die Ratschläge instinktiv ab, wollen anders sein als die Eltern. Junge Menschen brauchen den Freiraum, um sich auszuprobieren zu können. Malochen, anerzogenes Konkurrenzdenken und Ellenbogenmentalität gehören dabei definitiv in die Steinzeit.

Darüber hinaus empfinde ich es als äußerst wichtig, dass der Junge Zeit alleine mit dem Vater verbringt, gemeinsam mit ihm Ausflüge in die Natur macht und dergleichen. Somit lernt er seinen Vater außerhalb seiner Leistungsrolle kennen. Hier entsteht Raum für Vertrauen und offene Gespräche. Eine Frau kann einem Jungen nicht zeigen, wie er in seine Männlichkeit findet.

## **Jens Brehl: Mangelt es an passenden Idolen, an denen sich Heranwachsende orientieren können?**

Robert Betz: Idole sind eher unnahbar und stehen selten in konkreten Fällen im Alltag der Jugendlichen zur Seite. Männer, die Freude am Mann-sein empfinden und Gefühle zulassen, sind als Vorbilder oder gar Mentoren besser geeignet. Das muss nicht zwangsläufig der leibliche Vater sein.

## **Jens Brehl: Viele ihrer Klienten und Seminarteilnehmer klagen über Probleme in der Partnerschaft. Welche Ursachen können Disharmonien haben?**

Robert Betz: Sie sind besonders stark, wenn der Sohn unbewusst Ersatzpartner für seine Mutter ist. Für seine Partnerin ist in seinem oftmals verschlossenen Herzen dadurch kaum Platz und Konflikte sind vorprogrammiert. Oftmals finden Neuauflagen der elterlichen Partnerschaft in unterschiedlichen Variationen statt. Erst wenn unbewusste Verstrickungen sichtbar werden, kann sich etwas ändern.

Ein großer Fehler ist auch, allein in einer Partnerschaft das Lebensglück zu suchen. In diesem Fall wird dem Partner in eine Rolle gedrängt, die er niemals erfüllen kann. Glück ist eine innere Haltung, die von mehreren Faktoren abhängt. Zudem ist es unmöglich jemand anderen zu lieben, wenn ich mich selber ablehne. In der Kindheit haben wir jedoch oftmals gelernt, dass wir so wie wir sind nicht akzeptiert werden. Die Selbstliebe und die damit Freude am Mann-sein sind zentrale Schlüssel für eine erfüllte Partnerschaft.

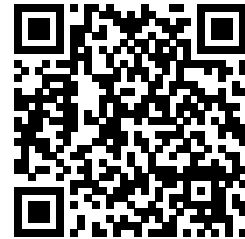
In Bezug auf die Sexualität herrscht vielfach ein enormer Druck. Wieder möchte der Mann Leistung bringen, glaubt es der Frau besorgen zu müssen. Wer dem selbst auferlegten Druck im wahrsten Sinne des Wortes nicht standhält, fühlt sich als Versager. Besonders, wenn er Sätze hört wie „du bringst es nicht“. Beim Sex vermischen sich die männlichen und weiblichen Aspekte. So sind die Männer eingeladen sich fallen zu lassen, zu genießen und bewusst zu spüren was in ihrem Körper geschieht. Dieser ist keine reine Mechanik, sondern wird im besonderen Maße durch unsere Emotionen geformt und gesund gehalten.

## **Jens Brehl: Wie haben Sie ihre Freude am Mann-sein entdeckt?**

Robert Betz: Über eine Lebenskrise. Damals war ich beruflich äußerst erfolgreich, wurde alle zwei Jahre befördert und leitete zuletzt das Marketing in Europa für ein amerikanisches Industrieunternehmen. 1994 musste ich aufgrund von Panikattacken meinen Beruf aufgeben, da mir kein Therapeut helfen konnte. Ein Jahr lang wollte ich meinen Mercedes vor einen Baum setzen, um mir das Leben zu nehmen. Lebenskrisen sind Aufrufe seine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken. Die Arbeit machte mir großen Spaß, doch mein Leben war zu einseitig. Es folgte eine innere Einkehr mit vielen ruhigen Momenten in der Natur. Ich fragte mich, was mein Herz zum Singen bringt. Mein Psychologiestudium war damals bereits abgeschlossen und ich entschied mich für einen kompletten Neuanfang. Es entstanden die ersten Seminare über Fülle und Glück im Leben und ich entwickelte eine spirituelle Form der Psychotherapie namens Transformations-Therapie. Später schrieb ich die ersten Bücher. Heute bin ich ein fröhlicher Mann, empfinde Lust bei allem was ich mache. Alles, was in den letzten zehn Jahren passiert ist, habe ich nicht geplant, sondern ich bin meinem Männerherzen gefolgt. In dieser Hinsicht wird sich das Männerbild in den nächsten Jahren radikal ändern – besonders, wenn Männer lernen ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

**Jens Brehl: Haben Sie vielen Dank für das Gespräch.**

Entdecken Sie weitere spannende Beiträge auf <http://www.der-freigeber.de>



## Über den Autor

Jens Brehl wurde 1980 im hessischen Fulda geboren. Er ist als freier Journalist mit den Themenschwerpunkten enkeltaugliches Wirtschaften, gesellschaftlicher Wandel und Medien tätig. Darüber hinaus berät er Öko-Unternehmen und gemeinnützige Organisationen in der Kommunikationsarbeit. Sein Buch [„Einmal Hölle und zurück – Mein Weg aus dem Burnout in ein neues Leben“](#) veröffentlichte er als kulturelles Gemeingut. Darüber hinaus ist er der Freigeber und bloggt unter <http://www.der-freigeber.de>.



## Wertschöpfung benötigt Wertschätzung

Auch wenn dieser Beitrag kostenfrei zugänglich ist, besitzt er dennoch einen Wert. Darin enthalten sind unzählige Arbeitsstunden, Leidenschaft und Engagement. Daher freue ich mich über Weiterempfehlungen und freiwillige finanzielle Beiträge. Wie Sie meine Arbeit fördern können, erfahren Sie unter <http://www.der-freigeber.de>. Vielen Dank!

## Lizenzhinweis

Dieser Beitrag steht unter einer [Creative Commons Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 3.0 Unported Lizenz](#).



Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen

Zu folgenden Bedingungen:

- Namensnennung – Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.

- Keine kommerzielle Nutzung – Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung – Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.