

BJÖRN SÜFKE  
Männerseelen



GOLDMANN

## *Buch*

Auf die Frage »Wie geht es dir?« haben die wenigsten Männer eine wirkliche Antwort. Sie haben den Kontakt zu ihrer eigenen Gefühlswelt verloren. Psychotherapeut Björn Sufke nimmt uns mit auf eine spannende und aufschlussreiche Reise durch die männliche Psyche und zeigt, wie Gefühlsblockaden zustande kommen und wie sie überwunden werden können. Er ermuntert Männer, sich mit ihren Ängsten, Lüsten, Sorgen und Sehnsüchten bewusster auseinanderzusetzen. »Für uns Männer ist das die schwerste und großartigste Aufgabe überhaupt: in den eigenen Teich zu blicken, sich dabei nicht vom Spiegelbild der Oberfläche beirren zu lassen, sondern in die Tiefe zu schauen, in die heimliche, die unheimliche Innenwelt. Auf eine Entdeckungsreise zu gehen, die Verborgenes zu Tage bringt. Und die Erkenntnis: Dort unten, in uns drin, lauert nicht der Feind.«

## *Autor*

Björn Sufke ist Diplom-Psychologe und arbeitet als Psychotherapeut mit Männern aller Altersstufen. Er lebt in Bielefeld.  
[www.maenner-therapie.de](http://www.maenner-therapie.de)

## *Außerdem von Björn Sufke im Programm*

Männer. Was es heute heißt, ein Mann zu sein (als eBook erhältlich)  
Papa, du hast ja Haare auf der Glatze! Aus dem Alltag eines Vaters

Björn Sufke

---

# Männerseelen

Ein psychologischer  
Reiseführer

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

15. Auflage

Taschenbuchausgabe Februar 2010

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © dieser Ausgabe by Wilhelm Goldmann Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

Copyright © der Originalausgabe 2008

by Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

in Anlehnung an die Gestaltung der HC-Ausgabe

(Gesine Beran, Düsseldorf)

Umschlagmotiv: Landkarte © Gesine Beran, Düsseldorf;

Kompass © Don Hammond/ Design Pics/ Corbis

KF · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15607-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für meinen Sohn Jonathan*



# Inhalt

Dank	11
Übersichtskarte: Männer und Gefühle	13
<b>Kapitel 1: Reisevorbereitungen – Die Gefühle müssen mit!</b>	29
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Bedürfnisbefriedigung	30
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Handlungsplanung	32
Ohne Gefühlswahrnehmung keine psychische Gesundheit	34
<b>Kapitel 2: Geschichtliches – Die Entwicklung der männlichen Identität</b>	39
Anlage oder Umwelt? Anlage <i>und</i> Umwelt!	39
Der Weg zur männlichen Identität – eine Wanderkarte	43
1. Etappe: Die Entfremdung von der eigenen Innenwelt	44
2. Etappe: Die männliche Außenorientierung (Externalisierung)	59
3. Etappe: Dogmatismus und Hilflosigkeit	61
4. Etappe: Das männliche Dilemma, die Hassliebe gegenüber Frauen und die männliche Depression	62
<b>Kapitel 3: Gespaltenes Land – Zwischen Bedürftigkeit und Gefühlsabwehr</b>	67
Gefühlsabwehr ist nicht gleich Unsensibilität	71
Gefühlsabwehr lohnt sich nicht	74

Die »zwei Seiten« des Mannes	75
Die Aufrechterhaltung des männlichen Dilemmas von außen	78
Die Doppel-Rolle moderner Männlichkeit	84
Die Auseinandersetzung mit dem männlichen Dilemma	90

#### **Kapitel 4: Sitten und Gebräuche – Die männlichen Arten der Gefühlsabwehr**

Schweigen und Alleinsein (Männliche Distanzierung, Teil 1)	93
Selbstdarstellung	100
Rationalität	113
Handlungsorientierung	121
Ergebnis- statt Prozessorientierung	126
Konkurrenz und Leistungsdruck	130
Gewalt	135

#### **Kapitel 5: Touristische Highlights – Die Stärken der Männer**

Humor und Emotionsregulation (Männliche Distanzierung, Teil 2)	146
Selbstbehauptung	147
Selbstbehauptung	156
Rationalität	157
Handlungsorientierung	161
Ergebnis- statt Prozessorientierung	163

#### **Kapitel 6: Einheimischen-Kontakt – Eine Lösung für das männliche Dilemma**

Der Weg zu sich selbst – eine Wanderkarte	165
1. Etappe: Das Erkennen der Beziehungsprobleme	167
2. Etappe: Die liebevolle Konfrontation	169
3. Etappe: Das Entdecken der Gefühle in der beschützten Hilflosigkeit	179



4. Etappe: Lösung – Die Entwicklung gefühlsoientierter Lebensbewältigungsstrategien	182
---	-----

<b>Kapitel 7: Sehenswürdigkeiten und Geheimtipps – Die (un)heimlichen Gefühle der Männer</b>	193
--	-----

Angst	194
-------	-----

Hilflosigkeit	219
---------------	-----

Trauer	233
--------	-----

Ärger/Wut	236
-----------	-----

Schuldgefühle	245
---------------	-----

Scham	249
-------	-----

Sehnsüchte	251
------------	-----

Liebe und Lust	254
----------------	-----

<b>Ausblick</b>	265
-----------------	-----

<b>Anhang</b>	271
---------------	-----

Anmerkungen	273
-------------	-----

Literatur	276
-----------	-----

Zitatnachweis	278
---------------	-----

Glossar	279
---------	-----



# Dank

Ich danke Corinna Kraze, Anke Reinisch, Stefan Reinisch, Hermann-Josef Roder und Detlef Vetter, die Teile des Manuskripts Korrektur gelesen und mit ihren Gedanken bereichert haben. Wolfgang Neumann danke ich für das gemeinsame Brainstorming zum Thema »Männer und Gefühle« sowie für ein schönes Fallbeispiel, welches ich übernehmen durfte. Sehr dankbar bin ich auch Sandra Münstermann, Hans Pfeifer und Andrea Roder, die das gesamte Manuskript durchgearbeitet haben und mich immer noch mögen. Mein ganz besonderer Dank gilt meinen Eltern Brigitte und Hans-Peter Süfke, die nicht nur die allererste Version des Manuskripts in gute Bahnen gelenkt haben, sondern auch mich.



## Übersichtskarte: Männer und Gefühle

Vor einiger Zeit stolperte ich in meiner Lieblingsbuchhandlung über ein Büchlein, welches Frauen erklären wollte, »wie Männer ticken«. Nach nur 5-minütiger Lektüre wurde die Kernaussage des Autors bereits überdeutlich: Männer sind gefühllose, sexbesessene und geistig zurückgebliebene Trottel – und Frauen sollten sie so akzeptieren, wie sie sind! Das war der Moment, in dem ich beschloss, ein Buch über Männer zu schreiben. Denn als Mann und Männertherapeut weiß ich durchaus, dass wir Männer manchmal unsensible Trottel sind. Aber, bitte schön, doch nicht *nur*! Da gibt es schon noch ein wenig mehr, das erwähnenswert wäre. Außerdem ist manchmal auch das Gegenteil wahr: Da sind wir sensibel, klug und haben Angst vor Sex – oder schlichtweg keine Lust.

Diese Ängste und Lüste aber, unsere Sorgen und Sehnsüchte bleiben in der öffentlichen Diskussion zumeist ausgeklammert. Was kein Wunder ist, wenn davon ausgegangen wird, dass es solche tiefergehenden Regungen bei Männern kaum gibt. So bleibt weitgehend im Dunkeln, wie es uns Männern *tatsächlich* geht, was wir *fühlen* im Inneren, manchmal ganz tief verborgen im Inneren, was wir lieben und worunter wir wirklich leiden, was unsere Sehnsüchte sind und woran wir verzagen, was uns überfordert und was uns begeistert, was uns ängstigt und was uns (auch im nicht-sexuellen Sinne) anmacht. Dieses Buch dreht sich also um jene Frage,

deren ehrliche Beantwortung uns Männern in der Regel schwerfällt. Ich spreche von der Frage »Wie geht es dir?«.

## Wie geht es dir?

Für Männer, die das Glück haben, mit einer Frau zusammenzuleben, ist dies Alltag: Man kommt gerade von der Arbeit nach Hause, hat sich kaum hingesetzt, und schon nach dem ersten Schluck Kaffee fragt die Dame des Herzens: »Wie geht es dir?« Oder aber sie fragt: »Wie war dein Tag?«, oder: »Wie war es bei der Arbeit?«, was allerdings nur Variationen der Frage »Wie geht es dir?« sind. Denn sie will ja nicht hören, wie viele Akten wir erledigt oder wie viele Wände wir angestrichen haben, sondern wie wir uns fühlen. Sie meint das nicht böse, sie will einen damit nicht in die Enge treiben. Sie glaubt schlichtweg, dass dies eine einfach zu beantwortende Frage wäre wie etwa: »Wie bedient man den DVD-Recorder?«

Auf jeden Fall sitzt man nun da, nimmt vielleicht noch einen Schluck Kaffee, um Zeit zu gewinnen, aber man muss sich jetzt entscheiden:

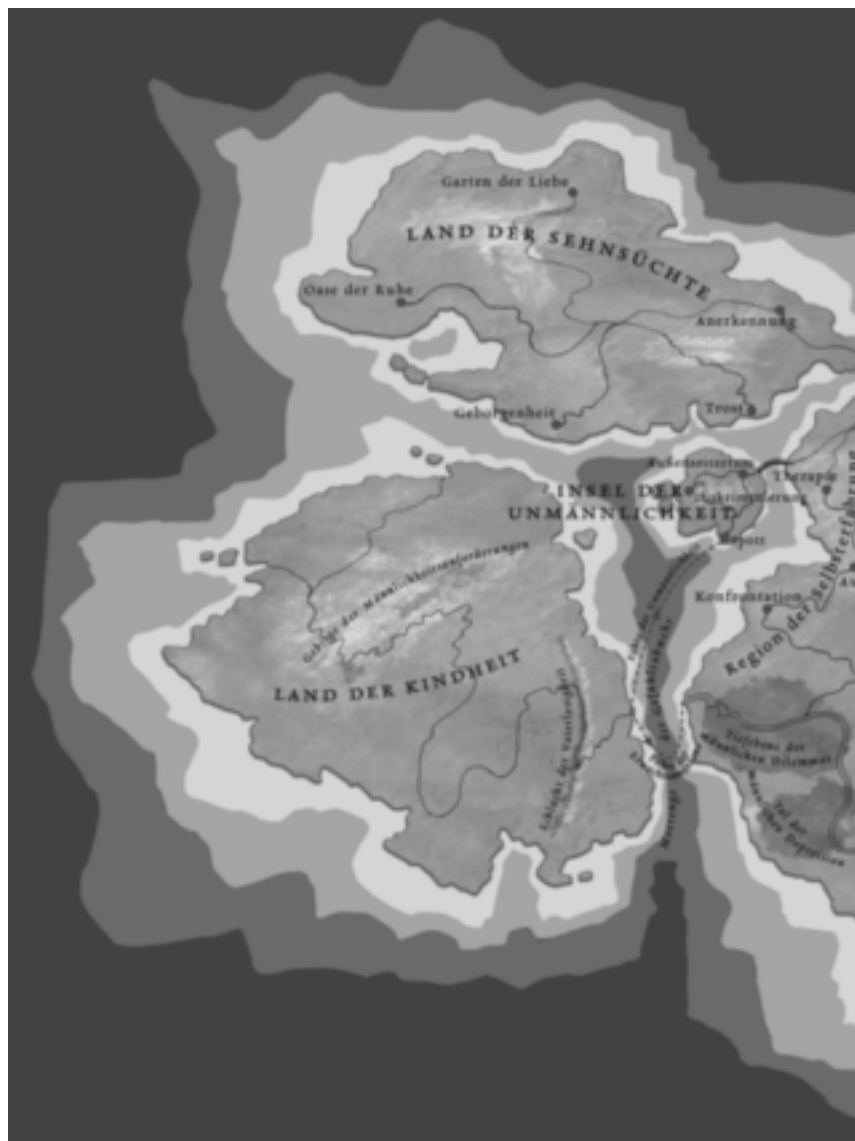
1. Ignorieren und Thema wechseln: »Sag mal, wollen wir heute vielleicht essen gehen?«
2. Unverständliches murmeln, in der Hoffnung, dass sie selber einen Sinn darin findet: »Uhhh!«
3. Allgemeine Floskeln benutzen: »Gut!«, »Geht schon!«, »Muss ja!«
4. Oder aber man nimmt die Frage ernst, denkt darüber nach, horcht in sich hinein und stellt dabei unter Umständen fest, dass keine klare Regung auftaucht, kein deutliches Gefühl, dass man in den letzten 6 bis 10 Stunden voll und ganz Arbeitsmensch war und kein Privatmann. Kurzum: dass man schlichtweg keine wirkliche Antwort hat auf die Frage »Wie geht es dir?«. Und

wenn man so weit in sich selber hineinhorchen kann, dann stellt sich in diesem Moment vielleicht ein Gefühl von Traurigkeit darüber ein, dass man keine Antwort hat auf so eine irgendwie auch wichtige Frage. Oder etwas Hilflosigkeit und Ärger, da man doch sonst immer eine Antwort hat. Vielleicht entsteht auch ein bisschen Neid auf die Partnerin, die vermutlich alle wissenschaftlich erforschten Grundemotionen an diesem Tag drei- bis viermal erlebt hat und davon flüssig berichten könnte.

In so einer Situation, meine Herren, liebe Männer, seien wir ehrlich, wer von uns wählt da Option #4 und zieht sie dann noch konsequent durch, indem er etwa sagt: »Ich weiß es nicht, ich weiß gerade nicht wirklich, wie es mir geht!«, oder sogar: »Jetzt, wo du fragst, bin ich etwas hilflos, weil ich keine rechte Antwort habe!« Wer von uns zieht sich nicht letztlich wieder mit einer der Optionen #1 bis #3 aus der Affäre? Womit wir bereits bei der Grundthese dieses Buches angelangt wären:

*Die Frage, wie es uns geht, wie wir uns fühlen, ist für uns Männer eine besonders schwierige, da uns in Kindheit und Jugend der Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen immer mehr erschwert worden ist. Und dieser mangelnde Bezug zur eigenen Innenwelt bleibt im Erwachsenenalter weitgehend aufrechterhalten.*

Wie es dazu kommt und welche Konsequenzen dieser Prozess der Entfernung von den eigenen Gefühlen für erwachsene Männer hat, darum soll es in diesem Buch gehen.







## Für Männer ...

Es ist das primäre Anliegen dieses Buches, Männer dabei zu unterstützen, sich mit dieser Frage »Wie geht es *mir*?« auseinanderzusetzen. Dabei geht es natürlich nicht nur um den Augenblick. Es gilt, in übergreifender Form zu klären, welche spezifischen Empfindungen oder Sehnsüchte bei jedem Einzelnen in welchem Zusammenhang vorhanden sind: »Was wünsche ich mir im Leben?«, »Was befriedigt mich?«, »Worunter leide ich?«, »Wovor habe ich Angst?«. Danach erst folgt die Frage, wie man einen guten Umgang mit diesen Gefühlen finden kann, einen, der mehr Probleme und Konflikte löst, als neue schafft. Denn:

*Die Wahrnehmung eigener Besonderheiten und Gefühle ist die Grundlage dafür, persönliche Schwierigkeiten konstruktiv zu lösen, sich individuelle Wünsche zu erfüllen sowie die eigenen Potenziale effektiv zu nutzen.*

Das Hauptaugenmerk dieses Buches liegt also stets darauf, wie Männer sich fühlen, welche Gefühlsqualitäten und inneren Erlebensweisen männertypisch sind. Das Buch soll dabei helfen, sich selbst besser verstehen zu lernen, sich eventuell wiederzuerkennen in den vielen Fallbeispielen, davon berührt zu werden, sich solidarisch zu fühlen – aber auch zu sehen, wo man selber vielleicht anders ist als hier beschrieben.

Es wird daher in diesem Buch keine missionarischen Aufrufe geben, die »wahre Männlichkeit« oder die »weibliche Seite« in sich wiederzuentdecken. Sie werden keine Forderungen hören nach »neuen Männern« oder der »Metrosexualität« eines David Beckham, die jetzt so in ist – oder schon wieder out? Kurz: Es wird nichts darüber gesagt werden, wie man sich fühlen, verhalten oder sein

*sollte*. Es werden keine Urteile darüber gefällt, welche Gefühle oder Bedürfnisse richtig oder falsch, gut oder schlecht, welche Verhaltens- und Lebensweisen angemessen sind und welche nicht. Es wird auch kein grundsätzliches Votum darüber abgegeben, welche Verhaltensweisen verändert werden sollten (solange sie keine aktiven Gewalthandlungen beinhalten). Dies ist immer nur im jeweiligen Einzelfall beurteilbar und muss schon von dem betreffenden Mann selbst entschieden werden.

Dennoch wird meine persönliche Grundhaltung in diesem Buch immer wieder einmal durchscheinen. Wie könnte es auch anders sein, wenn man über ein Thema schreibt, welches einem so am Herzen liegt? Wenn es aber keine hundertprozentige Objektivität in den Ausführungen gibt, ist es nur fair, die eigene Grundhaltung explizit zu machen. Dann wissen Sie wenigstens, woran Sie sind.

Kurz gefasst bin ich der Auffassung, dass beide Geschlechter in ihren jeweiligen psychischen Strukturen gewissen *Einschränkungen* unterliegen, da sie tendenziell einseitig auf spezifische Erlebens- und Verhaltensweisen ausgerichtet sind. Über die Hintergründe dessen möchte ich an dieser Stelle noch nichts sagen, da sie im Folgenden, insbesondere in Kapitel 2 »Geschichtliches«, eingehend erläutert werden. Ich gehe aber davon aus, dass alle diese spezifischen Erlebens- und Verhaltensweisen sowohl prinzipiell *menschlich* sind, also keinem Geschlecht »gehören«, als auch prinzipiell *sinnvoll*. Daraus resultiert nun unmittelbar die Zielsetzung, die bestehenden psychischen Einschränkungen möglichst zu überwinden, d.h. das eigene Erlebens- und Verhaltensspektrum um die tendenziell abgespaltenen und häufig dem anderen Geschlecht zugeschriebenen Aspekte zu erweitern. Das Resultat wäre ein Mehr an menschlichen Gefühlsqualitäten sowie ein größeres Handlungsrepertoire, aus dem man schöpfen kann.

Natürlich ist diese Zielsetzung sehr hoch gegriffen und individu-