



Der US-Amerikaner Brian Finke dokumentiert mit seinen Fotos auf dieser und den Folgeseiten die Kultur der »Hinterhof-Kämpfe«



Warum Gewalt ein Ausdruck von **Schwäche** ist

Und wie Mann die **Aggressivität** in den Griff kriegt

Der Psychiater **Josef Aldenhoff** analysiert die männliche Psyche: Er sieht sie in der Krise. Im Interview erläutert er, weshalb besonders Männer zur Gewalt neigen – und wie sie sich das Problem bewusst machen und angehen können

INTERVIEW: STEFANIE MAECK • FOTOS: BRIAN FINKE

GEO WISSEN: *Ihr Buch über die männliche Seele liest sich streckenweise wie harter Stoff: Männer scheinen für Gewalt, Missbrauch und Krieg verantwortlich. Sehen Sie als Psychiater einen „Problemfall“ Mann?*

JOSEF ALDENHOFF: Im Prinzip nicht. Männer sind genauso problematisch oder unproblematisch wie alle Menschen. Aber bei den Themen Missbrauch und Gewalt, auf die ich in meinem Buch fokussiere, stellen vor allem Männer die „Problemfälle“. Sie beeinflussen das Leben nachhaltig negativ. Hinzu kommt, dass viel zu viele Männer die Auswirkungen von negativer Männlichkeit nicht wahr-

nehmen wollen oder schnell wieder ausblenden. Nehmen wir den Fall um den ehemaligen „Bild“-Chefredakteur Julian Reichelt, der seine Machtposition missbraucht hat, um mit zahlreichen ihm unterstellten Frauen Affären einzugehen, sie vordergründig beruflich förderte, aber auch privat belog, etwa Scheidungspapiere fälschte, um sie bei Laune zu halten.

Diese Fälle werden oft als negative Ausnahme abgetan.

Natürlich verhält sich nicht jeder Mann am Arbeitsplatz oder in der Familie übergriffig. Die Frage ist aber, wie wir mit diesen Ausnahmen umgehen wollen. Sollen wir sie ignorie-

ren und solchen Männern nicht auf die Finger sehen? Es hat eine Vorbildfunktion, wenn sich ein einflussreicher Mann so verhalten kann. Ein Auftritt wie der von Reichelt signalisiert der staunenden Öffentlichkeit: Wenn ich mächtig bin, kann ich so was bringen. Und da sich viele mit Mächtigen identifizieren, sind die gesellschaftlichen Folgen ziemlich ernüchternd. Natürlich wird nicht jeder Mann zum Täter und missbraucht sein Kind oder verprügelt seine Frau. Aber Gewalt kann unter begünstigten Bedingungen immer zunehmen: Eine große Studie der Technischen Universität München hat gezeigt, dass rund drei Prozent der Frauen in

Kleine Kinder sind empathisch und kooperativ. Dieses Verhalten verschwindet, wenn eine Erziehung zur Härte Emotionen als unmännlich diskreditiert

Wer versteht, wie Gefühle entstehen, und sie akzeptiert, wird viel seltener hilflos sein und muss nicht um sich schlagen



Deutschland während des ersten Lockdowns Opfer körperlicher Gewalt wurden, 3,6 Prozent wurden von ihrem Partner vergewaltigt. Und die Mehrheit der Männer schweigt und duckt sich weg, wenn männliches Fehlverhalten publik wird.

Der „alte weiße Mann“, der in der vergangenen Zeit so viel kritisiert und als „Fossil“ verlacht wurde, jammert sogar ziemlich laut: Er fühlt sich wie am Pranger.

Ich bin selber ein alter weißer Mann. Ins Grübeln kam ich durch zwei Situationen. Ein Journalist fragte mich, ob Täter in Therapie Scham über ihre Taten äußern würden. Ich entgegnete, dass in über 40 Jahren Berufspraxis kein Täter freiwillig zu mir in die Therapie gekommen sei. Übergriffige Männer glauben, solange sie nicht überführt sind, es stünde ihnen



zu, sich grenzverletzend zu verhalten. Das zweite Mal staunte ich, als ich las, welche Sicherheitsvorkehrungen viele Frauen treffen, bevor sie joggen. Ich selbst hatte mir als Jogger seit jeher allenfalls Gedanken gemacht, wenn ein Hund hinter mir rannte. Für Frauen ist es hingegen Realität, dass ein Siebzigjähriger ihnen beim Joggen auf den Po haut und nachruft: „Du bist bestimmt gut fickbar.“ Mir wurde bewusst, in was für einer gesellschaftlichen Realität wir leben, wie einige Männer die Welt dominieren und sie für Frauen und Kinder ruinieren.

Heute ist dann von „toxischer Männlichkeit“ die Rede. Sie fragen in Ihrem Buch: „Woher kommt eigentlich der Anspruch, dass alles auf dieser Erde der Erheiterung und dem Lustgewinn von Männern zu dienen habe.“ Ihre Antwort?

Die Antwort kommt aus der Soziologie: In den Zeiten, als Männer für Schutz, Nahrung und Wohnung zuständig waren, konnten sie Akzeptanz, Zuwendung und Sex als Gegenleistungen erwarten. Doch die Zeiten haben sich längst geändert, die Sonderstellung der Männer ist verschwunden, und so entbehren derartige Ansprüche jeder auch nur theo-

retischen Grundlage. Manch einer mag das bedauern.

Und der Wunsch schlägt dann bei Nichterfüllung um in Gewalt?

Wahrscheinlich nicht sofort, aber Gewalt ist als Endpunkt dieser Entwicklung für mindestens sechs Prozent eine Option, und das zeigt sich nicht nur in der Pandemie. An Gewalt denken sicher viel mehr. Diese Gewaltbereitschaft, die als Potenzial



JOSEF ALDENHOFF war Klinikdirektor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Im Ruhestand arbeitet er als Psychotherapeut und schreibt Bücher. Sein jüngst erschienenes Werk trägt den Titel »Mensch, Mann! Was ist los in Männerseelen?«

»Wollen wir in einer Welt **leben, in der Männer** den Ton angeben?«

\

»Wir tun es. Aber es darf **bezweifelt werden, dass eine solche Kultur gesund ist«**

in jedem Menschen steckt, ist das ungelöste Problem der Männerseelen.

In Therapiegesprächen benennen viele Männer einen Kipppunkt, an dem diese Bereitschaft zur Gewalt entstand.

Der Anthropologe Michael Tomasello hat eindrucksvoll bewiesen, dass normal aufwachsende Kinder zwischen zwei und vier Jahren alle empathisch und kooperativ sind: Sie fühlen sich mit der Welt und mit anderen Menschen vertrauensvoll ver-

bunden. Spontan kommunizieren sie und unterstützen andere. Dieses Verhalten verschwindet, wenn eine Erziehung zur Härte einsetzt, die Emotionen als unmännlich diskreditiert. Es fühlt sich an, als würde die Seele irgendwann einbetoniert, berichten Therapeuten über den Moment des Mannwerdens ihrer Patienten. Ab diesem Zeitpunkt verlieren viele Männer den Kontakt zu ihrer Gefühlswelt und werden ratlos, wie sie sich anderen Menschen gegenüber verhalten sollen.

Wie können Eltern das verhindern?

Grundsätzlich sollten Eltern die immer noch ansatzweise vorhandene Erziehung zur Härte der Jungen hinterfragen, die angeblich lebensstüchtig macht! De facto kommen harte Menschen mit sich und ihrem Leben viel schlechter zurecht als diejenigen, die ihre Gefühle lesen und mit ihnen umgehen können. Genauso sinnlos ist es, Mädchen zur Weiblichkeit erziehen zu wollen. Besser ist es, Kinder in ihrer individuellen Einzigartigkeit zu respektieren.

Nehmen wir an, diesen kritischen Kipppunkt im Leben eines jeden Jungen gibt es tatsächlich. Wie verhalten sich denn die Väter in solchen Momenten?

Der Regisseur Francis Ford Coppola brachte es neulich in einem Interview auf den Punkt: Väter verraten ihre Söhne in dem Moment, in dem sie ihnen vermitteln, dass Härte die Lösung sei. Auch Mütter beugen sich dieser Botschaft. Wer keinen Zugang zu Gefühlen hat, findet für diese innere Leere später Ersatz in der Sucht nach Sex, Kokain oder Alkohol. Und am Ende steht im Extremfall der Suizid, den alte Männer viermal so häufig wie Frauen als Ausweg wählen. Denken Sie an das traurige Schicksal des Dichters der Männlichkeit, Ernest Hemingway.

Moment, das klingt jetzt aber so, als wären alle Männer betroffen?

Natürlich nicht. Männersuizide sind jedoch ein großes Thema in der Psychiatrie. Und über die enorme Zunahme des Kokainmissbrauchs können Sie ja mal mit der Polizei reden. Mir geht es hier mehr darum, welche falschen Vorbilder wir favorisieren.

Sie schreiben, dass die Abwehr von Gefühlen in unserer Gesellschaft als normal angesehen wird, der

Es gibt eine natürliche Lust an Aggression, am Kampf. Vor allem Männer leben dieses evolutionäre Erbe aus





echte Mann nicht verletzlich sei. Und Sie werfen die Frage auf: Wollen wir in einer Welt leben, in der Männer den Ton angeben?

Wir tun es, ob wir es wollen oder nicht. Es darf aber bezweifelt werden, dass eine solche Kultur gesund ist, nicht für Frauen, nicht für Männer. Man muss sich nur umschauen, wie es sich in den Gesellschaften lebt, in denen sich Männer zum Anführer hochstilisieren: Russland, Belarus, China, Indien beispielsweise. Bis Afghanistan brauchen Sie da gar nicht erst zu blicken. Diese Männer machen definitiv die Welt für die anderen unbewohnbarer. Sie verdunkeln die Sonne.

Ein Gefühl beobachten Sie bei Männern aber doch. Echte Männer, so schreiben Sie im Buch, sind wütend.

Es gibt eine natürliche Lust des Menschen an der Aggression, am Kampf und an der Demütigung der

Mitmenschen. Dieses evolutionäre Erbe tragen Männer und Frauen gleichermaßen in sich, aber vor allem Männer leben es aus und zeigen es. Das liegt nicht nur am Testosteron, sondern ist auch anerzogen.

Aber welcher Mann wird denn nun zum Täter? Derjenige, der seine Gefühlsstörung ausgleichen will?

In gewisser Weise, ja. Was man nicht erwarten würde: Gewalt ist Ausdruck von Schwäche. Auf zwischenmenschlicher Ebene kommt es häufig zu Gewalt, wenn ein Mensch, der keinen Zugang zu seinen Emotionen hat, sich von Kontrollverlust bedroht fühlt. In so einer persönlichen Krise kann Angst entstehen. Männer kippen in einer solchen Situation dann eher in die Gewalt. Vor allem, wenn sie sich in die Enge getrieben fühlen, zum Beispiel durch die ihnen oft verbal überlegenen Frauen. Souveräne Persönlichkeiten werden kaum gewalttätig.

Wer keinen Zugang zu seinen Gefühlen hat, findet für diese innere Leere später oftmals Ersatz in der Sucht nach Gewalt, Sex, Kokain oder Alkohol

In Ihrem Buch beschreiben Sie die Verflechtung von männlicher Dominanz und Macht. Warum fasziniert viele der Typus des Alphamannes?

Macht ist nur denkbar, wenn alle wissen, dass es ein Gewaltpotenzial gibt, das jederzeit mobilisiert werden kann. Mir fällt das Beispiel eines Dirigenten ein, der in der Münchener Musikszene auf eine wichtige Position berufen werden sollte: Viele wussten, dass er pädophil war und Jungen missbrauchte. Aber er war in der internationalen Musikszene ein sehr einflussreicher Mann, und weil alle seinen Einfluss fürchteten, sagte ihm niemand: „Wenn in der Hinsicht etwas passiert, bist du draußen.“ Furcht passt wohl eher als Faszination.

Alphamänner sichern Macht auch durch Netzwerke, die sogenannten Boygroups. „Bild“-Chef Julian Reichelt wurde mutmaßlich von einem System von Unterstützern getragen. Springer-Vorstandschef Döpfner wollte ihn unbedingt an der Spitze der Zeitung halten und steht nun selber in der Kritik.

Männer netzwerken gern und erfolgreich mit anderen, die sie für gleichgesinnt halten. In den Netzwerken wird stillschweigend Übereinstimmung vorausgesetzt, weil alle im gleichen Boot sitzen. Diese Dynamik verringert Abweichungen, erzeugt ein Bild der Unangreifbarkeit und Stärke. Frauen scheinen das eher im persönlichen als im beruflichen Kontext zu machen.

Aber Frauen haben auch aufgerüstet und eine gemeinsame Stimme gefunden: Seit der #MeToo-Bewegung verschafft sich die Empörung über sexualisierte Übergriffe überall Gehör. Wie reagieren Männer darauf?

Wenn ein Mann nicht ein Image als Ultra-Macho pflegt, kann er sich

»Wächst eine **andere Generation** von Männern heran?«

»Es gibt tatsächlich eine **Sensibilität** für neue Männlichkeit«

ja kaum hinstellen und öffentlich behaupten, dass er Übergriffe toll findet. Abwehr und Verleugnung sind daher angesagt, im Sinne von: dass die betroffene Frau sicher auch ihren Anteil gehabt habe. Dumpfe Rhetorik à la „das sind alles blöde Zicken“ ist ebenfalls die letzte Zuflucht. Andere erklären lapidar, dass sie das nicht beträfe, ducken sich also eher weg. Man muss sich jedoch klarmachen, dass wir in sehr patriarchalen Strukturen leben, in denen Frauen sich teils gegen ihre Interessen verhalten.

Haben Sie ein Beispiel dafür?

In meiner Zeit als Klinikleiter hatte ich oft hochbegabte Psychiaterinnen im Team. Wurden sie schwanger, war der Ablauf fast stereotyp: Fragte ich, wie es nach dem Mutterschutz weitergehen sollte, hieß es regelmäßig: „Mein Mann ist in so einer wichtigen Phase seiner Karriere, der kann jetzt nicht zurücktreten.“ Der Aspekt, dass diese Frau eigentlich auch in einer wichtigen Phase ihrer Karriere steckte, geriet völlig aus dem Fokus. Auch im Kopf dieser Frauen selbst. Das hat sehr handfeste Wurzeln in der Realität: Die ungleiche Bezahlung von Frauen und Männern ist eines der wirksamsten Instrumente zur Erhaltung des Patriarchats.

Lassen Sie uns die Entwertung von Frauen beleuchten, die in Sozialen Medien und in Kommentarspalten stattfindet. Können Sie als Psychiater Hass auf Frauen zumindest theoretisch erklären?

Hass kann sich entwickeln, wenn Menschen ganz anders sind als man selbst, wenn ihr Verhalten einen irritiert, weil man es nicht versteht und

falsch interpretiert. Vor allem Männer mit dem beschriebenen Verlust von Empathie haben das Problem, dass Frauen ihnen oft fremd bleiben. Man mag sie begehren, ihre Nähe suchen, spürt aber, dass man sie nicht im Griff hat. Sich abhängig zu fühlen und zugleich die Person nicht kontrollieren zu können, führt letztlich zu Hass.

Wie kommt es zu dieser Abhängigkeit?

Zu Beginn unseres Lebens hängen wir alle von der Mutter ab. Später erleben wir, dass die eigene männliche Lust an eine andere Person gebunden ist. Am verletzlichsten werden Männer, wenn es um ihre Potenz geht; die beruht eben nicht nur auf ihnen allein. Potenz entsteht genau genommen aus der Beziehung beider Partner und gehört weder ganz zum Mann noch zur Frau. Wenn ich etwas so hochstilisiere wie die männliche Potenz und dann feststelle, dass diese gar nicht eigener Macht und Kontrolle unterliegt, vermag das das männliche Weltbild zu erschüttern.

Lassen Sie uns praktisch werden: Welche Fragen kann sich jeder Mann selbst stellen?

Introspektion wäre nicht schlecht: Wer versteht, wie seine Gefühle entstehen und diese akzeptiert, wird viel seltener hilflos sein und muss nicht schlagen, um die Hilflosigkeit zu überdecken. Ratlosigkeit ist keine Schande, Unsicherheit auch nicht. Schon schwieriger, aber sehr nötig, ist es auch, herauszufinden, wie es mit eigenen Gewaltimpulsen aussieht. Wann wollte man schon einmal zuschlagen? Gewalt wird dann zum Problem, wenn sie in die Realität einbricht, nicht aber, wenn man bemerkt,

dass es solche Impulse gibt. Wenn die männliche Ratlosigkeit anhält, kann es helfen, mal eine Männergruppe zu besuchen oder eine Psychotherapie zu machen, um einen besseren Zugang zu sich zu finden.

Dürfen Männer denn dann noch männlich sein? In Männerzirkeln kursiert zuweilen die Befürchtung, dass der „neue Mann“ weinerlich wie eine Frau ist.

Frauen, die empathisch sind, sind nicht weinerlich. Das ist eine Karikatur. Es geht darum, mit mir und meiner Natur als Mann zurechtzukommen und diese zum Blühen zu bringen, um es etwas pathetisch auszudrücken. Zu dieser männlichen Natur können auch Begriffe wie Ehre und Anstand gehören, die in den letzten Jahren etwas in Vergessenheit geraten sind. Aggressivität ist dann männlich, wenn ich sie unter Kontrolle habe. Oder wenn ich sie alternativ einsetze, zum Beispiel im Sport. Das ist etwas anderes, als Aggressionen gegen die Nächsten oder gegen Schwächere wie Kinder zu richten. Zu guter Letzt profitiert die männliche Seele auch, wenn ein Mann für den Schlamassel einsteht, den er angerichtet hat. Wir sollten akzeptieren, dass wir alle keine Lichtgestalten sind.

Zum Schluss dennoch ein Lichtblick: Wächst nicht eine neue Generation von Männern heran, die anzügliche Witze per se seltsam findet und sich anders im Umgang mit Frauen verhält?

Es gibt in der nachwachsenden Generation tatsächlich eine Sensibilität für neue Männlichkeit, die Altherrenwitze nicht so toll findet. Auch ist die Akzeptanz von Minderheiten viel besser geworden. Das Problem ist aber nicht nur individuell zu lösen. Es hapert daran, patriarchale Strukturen und ihre Auswirkungen zum Kenntnis und ernst zu nehmen. Nur auf dieser Grundlage können wir etwas ändern. An unserer Emotionalität zu arbeiten ist eine Herausforderung, von der alle etwas hätten: Wir schaffen damit die Grundlagen für echte Gleichberechtigung. ○