

# Bio-Essay

## Männer und Gefühle



# Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



Bio-Magazin, September 1998, Seite 62 bis 65

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

# Bio-Essay

## Männer und Gefühle

Männer reden viel, aber nicht über ihre Gefühle. Sie haben Angst vor der eigenen Seele. Ein Beitrag des bekannten Psychologen Peter Lauster für Frauen, um Männer besser zu verstehen und für Männer, um sich selbst zu erkennen.

Unsere gesamte schulische und universitäre Erziehung läuft auf das Training der Rationalität hinaus, weil der rationale Mensch, der logisch denkt, von der Gesellschaft und unserem Wirtschaftssystem gebraucht wird. Von der Schule heißt es zwar, der Schüler würde "für das Leben lernen, nicht für die Schule", richtiger wäre aber zu sagen: Er lernt für das Berufsleben aber nicht für das wirkliche Leben. Ein wichtiger Teil unseres Lebens ist nämlich das Privatleben mit einem großen Teil der Partnerschaft, mit der Liebe und Ehe. Hierüber aber erfährt der Schüler so gut wie nichts.

Der Mann glaubt, der Bereich des Geistes wäre seine Domäne, Wissenschaft, Logik und Theorie sein männliches Gebiet. Immer noch sind heute viele Männer der Meinung, der Mann sei von Natur aus intelligenter, logischer, rationaler als die Frau.

Wie ist es dann zu erklären, dass nur 1,9 Prozent der Mädchen durchs Abitur fallen, aber 2,9 Prozent der Jungen?

Die Rationalität des Mannes hilft ihm sicherlich im Beruf. Nach meiner Auffassung ist die Intelligenz aber lediglich ein Werkzeug, das man nur dann anwenden sollte, wenn man es wirklich braucht. Aber ist es nicht vielleicht störend, wenn der Mann

dieses "Werkzeug Rationalität" auch mit in sein Privatleben schleppt?

Rationalität ist unnötig, ja sogar hinderlich, wenn man an den Blütenblättern einer Rose riecht, wenn man im Herbst beobachtet, wie die Blätter vom Baum fallen, oder den Arm einer Frau berührt.

Ein Journalist, der mich nach der Krankheit unserer Gesellschaft fragte, erhielt von mir die Antwort, die Mehrheit schaue sich nach dem Berufsalltag die Welt am Fernsehschirm an, eine etwas kleinere Schicht lese darüber, und leider nur eine kleine Minderheit erlebe wirklich - es komme aber darauf an, es zu leben, nicht darüber zu lesen oder darüber zu reden.

Der rationale Mann hat für alles eine Antwort, kann entweder erläutern, wie es funktioniert, oder bildet sich weiter, um zu wissen, wie es funktioniert - aber das wirkliche Leben geht währenddessen an ihm vorbei. Die Frauen beklagen sich dann bei mir, dass sie mit ihrem rationalen Mann unglücklich sind, wenn er alles vernünftig erklären will und dabei alles zerredet.

Die Rationalität des Mannes, die als ein positives Werkzeug für berufliche Aufgaben gedacht ist, wird so zu einem Gift. Aus etwas Positivem wird etwas Negatives. Der vernunftfixierte Mann ist eine Enttäuschung für die Frau und wird so zum Feind des Lebens. Einstein erkannte treffend: "Die Entfesselung des Atoms (eine Leistung des wissenschaftlichen Denkens) hat alles verändert, mit Ausnahme des menschlichen Denkens." Das menschliche (männliche) Denken schreitet weiter auf diesem Weg der eindimensionalen Rationalität und klammert weiterhin Seele und Erkenntnis aus.

Warum Männer ihr Denken neu organisieren müssen

Rationales Denken wirkt zerstörerisch - erkenntnisbezogenes Denken, unter Einbeziehung der Seele aber wäre konstruktiv. Der Mann bleibt mit seiner Wissenschaft auf der Stufe der Unreife, wenn er sich nicht von der Rationalität löst. Frauen sind in dieser Beziehung reifer, sie leiden genauso unter seinem Denkstil wie der Mann selbst.

Sein Denken muss sich deshalb neu organisieren, um die Katastrophe abzuwenden, auf die wir zutreiben. Nicht nur die Frauen leiden, auch die ganzheitlich freien Männer - glücklicherweise gibt es einige - sind unzufrieden mit ihren Geschlechtsgenossen.

Eine Leserin schrieb mir einmal: "Ich habe erfahren, dass sich nur wenige Männer mit wirklich wichtigen, lebensnotwendigen Dingen befassen und dadurch oft den Frauen unterlegen sind. Die Männer wehren sich gegen Gefühle und kommen erst später zur inneren Reife, so dass nur wenige Frauen das Glück haben einem solchen Mann zu begegnen."

Ich bin nicht "verstandesfeindlich" eingestellt, denn das Denken hat natürlich seinen Sinn. Ich sage nicht, das Denken solle gänzlich abgeschafft werden. Ich habe immer wieder betont, dass das Denken nützlich ist, wenn der Verstand eine den Verstand angehende Aufgabe gestellt bekommt - dazu gehören zum Beispiel alle technischen Aufgaben, wie Häuserbau, Autokonstruktion, Entwicklung von Haushaltsgeräten usw.; hier hat das Denken Glanzleistungen vollbracht, die ich nicht verteufeln

will, die wir alle auch nicht mehr vermissen wollen. Ich bin auch nicht "wissenschaftsfeindlich" eingestellt, denn auch ich möchte nicht auf Penicillin, Zahnbehandlung und Blinddarmoperation verzichten. Im Berufsleben müssen wir den Verstand einsetzen, das ist doch selbstverständlich, und wenn ich über die Straße gehe, folge ich nicht blind einem emotionalen Impuls, sondern achte auf den Verkehr und schalte das Denken nicht ab.

Aber das alles ändert sich, wenn es um die Liebe geht. Dass ich im Zustand der Liebe bin, sagt mir nicht das Denken, sondern die Seele. Natürlich muss ich, während ich diese Sätze niederschreibe, den Verstand einsetzen, und der Leser soll ihn benutzen, um diese Sätze zu verstehen. Es besteht aber ein Unterschied zwischen der Liebe selbst und dem Schreiben über die Liebe, so wie eben ein Unterschied besteht zwischen einer realen Rose und dem Wort Rose. Wenn ich über die Rose schreibe, ist das Geschriebene, so detailliert es auch sein mag, niemals eine Rose. Das Beschreiben der Liebe ist demnach nicht der Zustand der Liebe selbst.

Im Zustand der Liebe löst sich das Denken auf. Liebe kann nicht mit dem Denken konstruiert werden, wie ein technisches Gerät, denn sie entsteht nur, wenn das Denken still wird und sich nicht einmischt. Im Zustand dieser Stille öffnet sich ein Erlebnisbereich, den viele gar nicht erfahren können, weil ihr Denken nicht zur Ruhe kommt.

Es ist schwer, das alles mit Worten auszudrücken, das weiß ich, aber ich versuche es trotzdem. Hinter den Worten und hinter diesen Gedanken tritt dann die Wirklichkeit hervor.

Liebe gehört zu jenen seelischen Tatsachen, die unmittelbar da sind. Wenn Sie ins Wasser springen, fühlen Sie direkt die Tatsache der Körpergefühle. Sie überlassen sich einfach dem Erleben, sofern Sie schwimmen können. Sind Sie Nichtschwimmer, dann ist keine Zeit für große Überlegungen; Sie versuchen, sich zu retten, und handeln spontan, direkt aus der Situation heraus; Sie rufen zum Beispiel um Hilfe und versuchen, Schwimmbewegungen zu machen, Sie versuchen, sich über Wasser zu halten; die Handlung erfolgt direkt aus dem Erlebnis heraus.

Die Liebe ist zumindest das Schönste, was wir haben, das, was uns glücklich macht und unserem Leben Sinn und Energie vermittelt. Alles zu seiner Zeit: das Denken, um ein Flugzeug zu bauen, die Liebe aber um glücklich zu sein und um intensiv das Erfülltsein von Glück und Energie zu fühlen.

Ich gebe dem seelischen Bereich eine besondere Bedeutung und bin mir völlig sicher, dass trotz Technik, Wissenschaft und Computerzeitalter dieser Bereich für die Gesundheit und Lebensfreude der wichtigste ist.

Der Bereich der Seele ist dem Mann unheimlich, denn hierzu gehören das Unbewusste, die Träume, Gefühle wie Liebe, Aggression, Angst und Hass. Mit den positiven Gefühlen wie Freude, Begeisterung, Lachen, Beschwingtheit kann sich der Mann identifizieren, aber es ängstigen ihn die negativen Gefühle, wie Trauer, Angst, Abhängigkeit, Unsicherheit.

Anstatt sich diesen Gefühlen zu stellen, sie zu betrachten, sie in sein Leben einzubeziehen, flieht er davor und verleugnet oft den gesamten Bereich seines Seelenlebens. Dabei spaltet er sich von der

Einheit der Lebendigkeit ab.

Frauen hingegen akzeptieren das Seelische von Kindheit an in ihrem Leben, sie entwickelt eine lebendigere Gefühlswelt - zum Bereich ihres sinnlichen Erlebens, zu den Bereichen der Träume und ihres Unterbewusstseins. Die Frau ist deshalb psychologisch gesehen das gesündere Lebewesen, sie ist seelisch-geistig reifer und entwickelter als der Mann.

Der Mann spürt das, und er empfindet einen innerlichen Zweifel an seiner oft nur finanziell begründeten Überlegenheit, der ihn gegenüber der Frau verunsichert. Dieser Zweifel führt den Mann in den meisten Fällen zur Kompensation: Er entwickelt ein trotziges männliches Gehabe. Aber dieses Aufplustern hilft ihm nicht wirklich; seine Lage wird dadurch nicht besser, sondern schlechter.

Die Frau erklärt ihm seine "Oberflächlichkeit" sein Machtgehabe, seine Angst vor Gefühlen, aber er verschließt sich immer mehr, um diese Schwäche nicht zugeben zu müssen.

Die verdrängte Seele ist die größte Schwäche des Mannes, die er durch um so stärkere Körper- und Vernunftfixierung auszugleichen versucht. Es gibt für den Mann nur einen Weg aus dieser Sackgasse: die Schwäche anzunehmen, die abgespaltene Seele in ihrer Bedeutung zu erfassen.

Er muss sie in das eigene Leben integrieren, um schließlich zur Reifung der Gesamtstruktur zu gelangen. Der Mann wird erst gesund (heil, im Sinne von vollständig) und glücklich werden, wenn er die Seelenverleugnung aufgibt.