

# «Selbstreflexion ist der Schlüssel für den modernen Mann»

Männer mit ihrer Männlichkeit stehen unter Druck. Markus Lenzin widmet sich ihnen als Therapeut bei Triaplus in Pfäffikon ganz speziell.

mit Markus Lenzin  
sprach Andreas Knobel

**Gibts heute tatsächlich spezielle Beratungsangebote für Männer?**  
Ja, durchaus – seit dem 1. Januar 2016 bietet unsere Beratungsstelle «Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz» auch Einzelgespräche für Männer und Frauen an.

**Und wird das von der Krankenkasse übernommen?**

Die Erstgespräche der Einzelberatungen werden über einen Sockelbeitrag des Kantons finanziert und sind damit kostenlos. Die Kosten weiterer Gespräche werden anhand der Tariffeste festgelegt, abhängig vom Nettoeinkommen. Unser Prinzip: Niemand muss aus finanziellen Gründen auf eine Beratung verzichten!

**Vor wenigen Jahrzehnten wäre es noch undenkbar gewesen, dass der «starke Mann» Hilfe anfordert.**

So krass würde ich es nicht formulieren, doch war die Hemmschwelle, ausgehend vom damaligen Männerbild, vor 20 bis 30 Jahren doch deutlich höher. Im Vergleich zu dieser Zeit suchen heute wesentlich mehr Männer Unterstützung, sei es alleine, mit ihrer Frau oder mit der ganzen Familie.

**Was hat sich denn in dieser Zeit verändert?**

Einerseits ist die Anspruchshaltung der Frau an eine Partnerschaft gestiegen. Mit seiner blossen «Ernährerrolle» gibt sich heute eine Partnerin nicht mehr zufrieden. Andererseits haben die Kinder den Mann verändert. Väter verbringen heute mehr Zeit mit den Kindern und wechseln sich schon mal in deren Betreuung mit der Mutter ab. Ich denke, es ist diese Kinderzeit, die den Mann Emotionen gegenüber ansprechbarer werden lässt. Er wird sozialkompetenter.

**Davon profitiert auch der Mann?**

Genau, diese Bindungserfahrung hat eine Eigendynamik: Der Mann hat einen emotionalen Gewinn von der Beziehung zu seinen Kindern und möchte mehr davon. Diese Eigendynamik lässt ihn auch gegenüber seiner Partnerin – und anderen Menschen – beziehungsfreudiger und verantwortungsvoller sein. Dies wiederum wird von der Partnerin gespiegelt und das Paar kommt sich näher. Der Mann und Vater macht so die Erfahrung, dass in einer Beziehung etwas zurückkommt, wenn er bereit ist zu investieren.

**Die Ansprüche an den Mann sind also gestiegen? Oder nimmt man diese heute einfach anders auf?**

Die Ansprüche an den Mann sind ganzheitlicher geworden und umfassen



Markus Lenzin kann die neuen gesellschaftlichen Herausforderungen der Männer nachvollziehen – und ihnen helfen, sich darin zu finden und behaupten. Bild Andreas Knobel

heute alle Lebensbereiche, auch sein soziales Umfeld, allen voran seine Familie. Das mag auf den ersten Blick anstrengender erscheinen, im Sinne von: «Was soll ich denn noch alles bringen?» Diese Mehrleistung muss natürlich erst mal zeitlich in den Alltag integriert werden, das darf man nicht unterschätzen. Vielleicht müssen an manchen Orten neue Prioritäten gesetzt werden. Wenn der Mann sich darauf einlässt, wird er sich bald des Gewinns bewusst werden und wird dann zufriedener.

«Die Kinder haben den Mann verändert.»

**Als aufmerksamer Partner und einfühlsamer Vater sollte dieser Mann selbstverständlich auch noch durchtrainiert und gepflegt sein...**

Also gepflegt ist immer gut ... Beim Stichwort Body-Kult jedoch etwas zum aktuellen Männerbild generell: Es besteht neben dem biologischen auch ein soziales (hier männliches) Geschlecht, wir nennen es Gender. Dieses ist sozial konstruiert und besteht aus gesellschaftlichen Zuschreibungen und normativen Vorstellungen. Was kompliziert klingt, birgt eine einfache und zentrale Schlussfolgerung in sich: Was im sozialen Kontext entstanden ist, ist veränderbar! Im Moment gilt es als männlich, wenn sich das T-Shirt hauteng über die Muskeln spannt. Wenn Sie sich Fotos von Männern in den 60er-Jahren anschauen, wissen Sie, was ich mit «veränderbar» meine ...

**Also hat sich eigentlich nicht der Mann verändert, sondern die Gesellschaft? Will das ein Mann überhaupt oder wird er zwangsläufig dazu gezwungen?**

Der Mann ist Teil dieser Gesellschaft und als solcher formt er das mit, was an Erwartungen täglich an ihn hergetragen wird. Es ist ein Wechselspiel. Trotzdem ist es gut, wenn ich die Rollenerwartungen kritisch hinterfrage. Also wenn ich bei wochenlangen Schmerzen nicht zum Arzt gehe, weil ich blind der Zuschreibung eines «harten Mannes» folge, dann zahle ich dafür vielleicht einen hohen Preis. Wenn ich als Weichei beschimpft werde, weil ich ein Paarwochenende einem Fussballturnier vorziehe, dann überwiegt vielleicht, trotz des Spotts von Freunden, der Gewinn des Wochenendes. Ich will den Druck des sozialen Männerbildes jedoch nicht bagatellisieren. Es erfordert tatsächlich oft Mut und immer Energie, einer Geschlechter-Rollen-erwartung nicht zu entsprechen. Das ist doch aber wiederum sehr männlich, oder?!

**Stichwort «toxische Maskulinität». Was ist das überhaupt?**

Ja, dieser Begriff der «giftigen Männlichkeit» geistert seit einiger Zeit durch die Medien. Er ist eine Überzeichnung der Feststellung, dass männliches Verhalten den Mann, aber auch andere, krank machen, ja tödlich sein kann.

**Männer sterben früher – in allen Altersgruppen. Geht der Mann fähig mit dem Körper um?**

Dass ein Mann durchschnittlich circa fünf Jahre früher stirbt als eine Frau, ist allgemein bekannt. Dass es sich dabei sicherlich nicht nur um genetische Voraussetzungen handeln kann, zeigt ein näherer Blick. Zwischen dem 15. und 44. Lebensjahr ist

die Todesrate eines Mannes statistisch mehr als doppelt so hoch wie die einer Frau. Das höhere Sterberisiko hat oft verhaltensbedingte Ursachen. Es geht vor allem um den Umgang mit Suchtmitteln, um Gewalt und um gefährliches Autofahren, also um Faktoren, die einem «typischen Männerbild» zugeordnet werden können. Hier wird der Mann sich selbst zum Risiko. Das drückt die Lebenserwartung.

**Und wie können die Männer diesen selbstzerstörerischen Tendenzen entgegenwirken?**

Ich muss es als Mann erst merken, um es zu verändern. Selbstreflexion ist der Schlüssel für den modernen Mann. Also: Ich hab eben ein riskantes Manöver auf der Autobahn hinter mir und bin Vater von zwei Kindern – die eventuell sogar im Auto sitzen. «Aber hallo, das kanns doch nicht sein – was setze ich da aufs Spiel?!» Der erlernten Männlichkeit eigene, neue Impulse entgegenzusetzen, zur Besinnung zu kommen, scheint mir hier ein Ansatzpunkt.

**Es scheint auch, dass Männer vermehrt an Depressionen erkranken.**

Bei Frauen wird «Depression» zwei bis drei Mal häufiger diagnostiziert als bei Männern. Demgegenüber nehmen sich Männer aber dreimal so oft das Leben. Was ist da los? Anfang der 90er-Jahre wurde ein neuer psychiatrischer Fachbegriff entwickelt, der der «Male Depression», also der «Männlichen Depression». Man geht heute davon aus, dass depressive Männer häufig andere Symptome zeigen als im Lehrbuch steht. Entsprechend den Gender-Vorgaben kann ein Mann seinen Interessesverlust, seinen Antriebsmangel oder seine negativen Zukunftsvorstellungen in einem anderen Kleid zeigen.

«Geschlechterbilder können sich wandeln.»

**Zum Beispiel?**

Die Checkliste der männlichen Depression sieht etwa so aus: Aggression, Unbeherrschtheit, exzessiver Sport, erhöhter Alkoholkonsum und wahlloses Sexualverhalten. Dazu kommt eine Reihe von somatischen Beschwerden und Krankheiten wie unspezifische Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen. Eine derart getarnte Depression – die dem Mann nicht bewusst ist! – kann zu Missverständnissen führen und für alle Beteiligten tragisch ausgehen. Sein soziales Umfeld leidet unter seinen Symptomen und der missverstandene Mann wird nicht adäquat behandelt. Doch ist es wohl tatsächlich so, dass gerade jüngere Männer zunehmend auch die klassischen, unverkleideten Symptome einer Depression zeigen und damit bei ihnen vermehrt die entsprechende Diagnose zugeordnet wird. Wie gesagt, Geschlechterbilder können sich wandeln.

**Und wie lassen sich die Burn-outs einordnen? Viele sagen, diese seien eigentlich auch Depressionen.**

Ich kann verstehen, dass dieser Eindruck entstehen kann. Tatsächlich sind da Überlappungen festzustellen, denken wir nur an den Antriebsmangel oder das verminderte Selbstwertgefühl.

Der Vergleich mit der Depression hat aber noch einen anderen Grund. Im Kern ist dieses relativ neu beschriebene Syndrom im Arbeits-, das heisst beruflichen Leistungsbereich angesiedelt, was es als Zuschreibung für Männer akzeptabler macht als eine Depression. «Ich bin krank, weil ich zu viel geleistet habe.» Dieser erleichterte Zugang für Männer ist allerdings eine grosse Chance für sie, denn ein Burn-out ist in jedem Fall eine ernst zu nehmende Arbeits- und Lebenskrise. Ob für Mann oder Frau ist diese Zeit geprägt von Selbstzweifeln, Schlafstörungen und Versagensängsten. In dieser Phase kann diese Etikette «Burn-out» der Punkt sein, an dem das Männlichkeits- bzw. Gesundheitsverhalten grundsätzlich überdacht wird.

**Wahrscheinlich erkennen sich Männer in den «toxischen» Verhaltensweisen wieder oder leiden schon darunter. Was sollen sie machen? Zu Ihnen kommen?**

Es ist sehr hilfreich, rechtzeitige ärztliche oder psychologische Unterstützung aufzusuchen und nicht erst, wenn der Schmerz nicht mehr auszuhalten und das (männliche) Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Hier gilt: lieber früher als gar nicht!

Doch erst mal gilt es, als Mann prophyktisch für sich selber zu sorgen. Seit längerer Zeit weiss man, dass regelmässige Bewegung und eine bewusste Ernährung lebensverlängernd wirken können. Ebenso bedeutsam für ein gesundes Leben ist jedoch nachweislich auch eine stabile Partnerschaft. Hier muss Mann mehr investieren, Verantwortung übernehmen in schwierigen Zeiten und, dies vor allem, täglich Interesse zeigen am Gegenüber.

**Eigentlich wüssten wir Männer ja, was zu tun wäre. Nur, das setzt uns doch wieder einem neuen Druck aus, jenem des Therapeuten?**

Es besteht tatsächlich die Gefahr, dass Männer die neuen Anforderungen, also Selbstreflexion, Beziehungsfähigkeit und gelebte Emotionalität, wiederum als Leistungsanforderung missverstehen. Dann kann sogar das Zusammenstossen mit der eigenen Partnerin zum Stress werden.

In der Beratung wird der Mann möglicherweise vom Therapeuten auf dieses Dilemma angesprochen. In diesem Falle wird er ihn einladen, sich in aller Ruhe und vertrauensvoll auf seine Gesprächsführung einzulassen – fern aller Leistungsvorgaben. In diesem Sinne freuen wir uns in unserer Beratungsstelle sehr über jede Kontaktaufnahme ...

**Markus Lenzin**

**Geburtsdatum:** 25.12.54 (Weihnachtskind)

**Beruf:** lic. phil. Erziehungswissenschaftler (Schwerpunkt Gender Studies), Paar- und Familien-

therapeut, Körperpsychotherapeut, Sozialmanager

**Wohnort:** Uster (dort auch eigene «Praxis für Beratung, Coaching und Supervision»

**Zivilstand:** verheiratet, ein Sohn – und Grossvater

**Hobbys:** Fahrradfahren, Tennis, Kraftsport, Chorsingen, Lesen

**Stärken:** Gesprächsführung, Ruhe, Humor

**Schwächen:** latente Kleinlichkeit und französischer Rotwein (hilft gegen Kleinlichkeit)

**Hier wird auch Männern geholfen ...**

«Probleme können Ihr Leben verändern – Beratungen auch!» Unter diesem Motto bietet Triaplus mit der Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz spezielle Beratungen für Männer an. Die Stelle befindet sich an der Oberdorfstrasse 2 mitten in Pfäffikon.

Informationen und Anmeldung über Telefon 055 410 46 44, E-Mail fb.pfaeffikon@triplus.ch, Internet www.triplus.ch (red)