

Indianer kennen keinen Schmerz – Die Angst vom Verlust der Männlichkeit

„Junge, du kannst den leichten Weg nehmen und mich um Hilfe fragen oder du nimmst den schwereren, und machst es alleine.“
Meine Mutter begann schon früh, meine Einstellung zum Leben zu beeinflussen. Meistens dann, wenn ich mal wieder mit dem Kopf durch die Wand wollte, anstatt die Tür zu nehmen. Rückblickend hätte ich öfters auf sie hören sollen, denn so hätte ich mir viel Kraft ersparen können.

Ich wollte in meinem Leben viele Dinge gerne alleine schaffen. Ich weiß nicht ob ich irgendjemanden subtil etwas beweisen wollte, aber die Hilfe anderer anzunehmen, gehörte für mich nicht zur ersten Wahl. In der Schule versuchte ich aber mal die Hilfe anderer anzunehmen. Als es jedoch während einer Klassenarbeit aufflog, kam dies wirklich nicht gut an. Ich wurde bloßgestellt und musste meine Arbeit vorzeitig abgeben. Was nachträglich betrachtet für mich durchaus erklärbar war, war es in anderen Bereichen des Lebens wiederum nicht. Warum habe ich Hemmungen mir Hilfe bei Beziehungsproblemen zu holen? Warum kann ich es nicht klar sagen, wenn ich etwas mal nicht weiß, sondern versuche es mir nicht anmerken zu lassen? Warum scheinen gerade Männer oft ihren Schmerz oder ihre Trauer mit sich allein auszumachen, anstatt die Last mit jemanden zu teilen? Alleine ausmachen heißt auch sich Komplimente nicht anzunehmen oder zu seiner Partnerin nicht die Wörter „Ich liebe dich“ zu sagen. Fühlen sich Männer generell auch bloßgestellt, wenn Sie ein Problem oder eine Schwäche äußern? Haben Sie Angst ihre Männlichkeit zu verlieren? Kennen diese Indianer vielleicht wirklich keinen Schmerz?

Andersrum beobachtete ich aber auch, dass Hilfe in praktischen Sachen (die erstmal nichts mit dem persönlichen Selbst zu tun haben) keine Hürde darstellten. „Kannst du mir am Samstag beim Umzug helfen?“, „Hilfst du mir dabei, den Baum im Garten zu fällen“ oder „Könntest du mir helfen, das Regal anzubringen?“ Okay letzteres streichen wir, welcher „richtiger“ Mann kann schon sein Regal nicht alleine anbringen?

Es scheint aber dennoch Dinge zu geben, da fragen Deutschlands Männer einfach ungern nach Hilfe. Was ist aber so schwer daran, zu sagen „Ich brauche Hilfe.“ Ist es der Gedanke, andere könnten uns dafür verurteilen? Sind es latente Minderwertigkeitskomplexe, die uns nicht eingestehen lassen, dass auch wir Schwächen haben bei denen wir Unterstützung brauchen? Belügen sich Menschen öfters, die seltener nach Hilfe fragen? Gehört es sich vielleicht einfach nicht, als Ernährer und Alphanier über die Dinge zu sprechen, die man eben nicht gut kann – wo man Probleme hat? Ist der typische Bruce Willis aus Deutschland (zwar ohne Heldentaten dafür aber mit Feinripp) zu stolz sich einzugestehen, dass auch er einmal Hilfe benötigt? Für all diejenigen sei gesagt: Auch Bruce Willis nahm bei seinen Gerechtigkeitszügen Hilfe in Anspruch. Problematisch wird das Ganze, wenn wie in den letzten Jahren die Anforderungen an uns zunehmend steigen und wir uns zu wenig mit uns selbst auseinandergesetzt haben. Die Folge ist ein ungünstiger Umgang mit unserem Stress, mit unseren Überlastungen aber auch mit unseren Ängsten und Problemen. Es wundert nicht, dass daher auch die Zahl der psychischen Erkrankungen in den letzten 20 Jahren stark zunahm. Das eigene seelische Wohlbefinden scheint also auch zu den persönlichen Themen zu gehören, denen man sich selbst nur ungern stellt. Dabei möchte ich die unzureichende psychologische Versorgung in Deutschland gar nicht unerwähnt lassen – was würde jedoch passieren, wenn jeder bei uns im Lande diese Hilfe in Anspruch nehmen wollen würde, die ihm bei seinen alltäglichen Problemen helfen könnte? Zum „Glück“ kann dieser Missstand noch aufrechterhalten werden, ist es doch manchen Alphanieren bereits unangenehm, wegen körperlichen Beschwerden zum Arzt zu gehen.

Es ist allgemein bekannt, dass gerade auch Lehrer zu einer besonders gefährdeten Berufsgruppe gehören. Viele Lehrer kommen mit dem Druck des heutigen Berufs nicht dauerhaft zurecht, sei es die größer gewordenen Klassen, der eigene Anspruch an einen guten Unterricht oder einfach die hohen Anforderungen dieser Branche. Es wundert daher, dass man nie einen dieser gefährdeten Lehrer zu Gesicht bekommt, sondern im Gespräch mit ihnen immer nur auf einen „Bruder“, einen „Arbeitskollegen“ oder einen „Freund“ verwiesen wird. Psychologen hingegen wird meistens unterstellt, dass sie selbst nicht frei von Problemen sind und sich unterbewusst selbst therapieren wollen. Welche Überraschung, Psychologen und Therapeuten scheinen also auch richtige Menschen zu sein. Fragt man diese Berufsgruppe jedoch, ob man sich selbst behandeln sollte, so wird man sicherlich die Antwort erhalten, dass dies nicht wirklich möglich ist. Die Eigenwahrnehmung ist eine andere als die Fremdwahrnehmung. Auch ein Sänger hört seine Stimme anders als seine Zuhörer. Und auch die Stimme der eigenen Persönlichkeit, mit all seinen Facetten wird von außen anders wahrgenommen, als man selbst im Stande ist. Im „psychologisch-seelischen Bereich“ (verzeiht mir diesen laienhaften Ausdruck liebe Psychologen) haben wir es demnach mit einem Bereich zu tun, der sehr persönlich ist und infolgedessen, die Auseinandersetzung mit sich selbst in unserer Gesellschaft schwieriger ausfällt. Zugleich haben wir aber hier auch einen Bereich, in dem man auch auf fremde Hilfe angewiesen ist. Eine ungünstige Mischung für die heutige Zeit.

Ich habe einen Wunsch für die Zukunft. Ich träume davon, dass Menschen ihre eigenen Probleme nicht mehr vorrangig als Schwächen wahrnehmen, sondern als Chancen. Chancen darauf, ungenutzte Potenziale in sich selbst aufzuwecken und zu aktivieren. Ähnlich wie der Mechaniker bei Problemen mit seiner Maschine auf die Suche geht und diese für einen reibungslosen Ablauf repariert, wünsche ich mir, dass Menschen ihm dies nacheifern könnten. Indem wir unseren persönlichen Stolz, ungünstige Normen und Verhaltensweisen ablegen und Verständnis für die Schwächen des Anderen gewinnen, haben wir eine Chance uns vollständig mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen und uns persönlich weiterzuentwickeln. Dies kann meines Erachtens aber nur dann passieren, wenn ein „Bloßstellen“ in der Gesellschaft nicht mehr gegeben ist. Wenn die Menschen bei einer Depression daran denken, wie sie dem Mitmenschen weiterhelfen können anstatt ihn als „anders“ wahrzunehmen, dann wären wir auf dem richtigen Weg. Sicherlich liegen die Grundzüge unserer rationalen Betrachtungsweise auch in der Kriegszeit und in den Generationen danach, aber diese Umstände haben wir aktuell hier in Deutschland nicht mehr. Umso schlimmer, dass sich Geschichte oft wiederholt, sodass in vielen Konfliktherden auf der Welt wieder Kriegsgenerationen heranwachsen, die es sich nicht erlauben können auf ihre Gefühle zu hören, weil sie nicht mal wissen, wie sie den morgigen Tag überleben sollen.

Die Wissenschaft und zahlreiche Behandlungsinstrumente sind auf diesem Gebiet heutzutage so fortschrittlich wie noch nie. Doch es ist bei uns noch nicht in den Köpfen der Menschen angekommen. Psychologie ist immer noch etwas Unverstandenes, etwas was mit Geisteserkrankungen zu tun hat. Psychologie heißt Krankheit, nicht menschliches Verstehen. Etwas womit man ja nicht in Verbindung gebracht werden will. „Warum etwas anders machen, was ich sonst nie so machte?“ „Was meine Eltern auch nicht tun?“ „Wieso soll ich auf meine Gefühle hören und mir Auszeiten gönnen, wenn die Gesellschaft dies auch nicht tut?“

Die Antwort ist einfach: Es gibt einen leichten Weg und einen Schweren.

*Gedanken aus dem Leben - vielen Dank für die Zusendung. Wer selbst einmal gerne seine Gedanken oder Erfahrungen zum Thema Gesundheit, Erkrankung oder Gesellschaft zu Papier bringen möchte, ist herzlich eingeladen Sie hier anderen vorzustellen.
Foto: [angieconscious / pixelio.de](https://www.pixelio.de/angieconscious)*