

Über Hunger und Stillen

Was Männermägen mögen

Von Peter Oertle

In den 50-er Jahren hat Lilo Aureden ein internationales Kochbuch für die moderne Hausfrau mit dem Titel «Was Männern so gut schmeckt...» herausgegeben. Auf ihren vielen Reisen hat sie mit Begeisterung in fremden Töpfen herumgeschnuffelt. Besonders interessierte sie sich aber für die Lieblings Speisen der Männer, deren Liebe in allen Ländern der Welt bekanntlich durch den Magen geht. So steht es im Curriculum der Autorin. Werner Helwigs Vorwort hat mich aufgrund seines zeitlosen Charakters zuerst fasziniert: «*Wir sind der Meinung, dass es keine Kriege mehr gäbe, wenn die Menschheit sich auf die Erzeugung schmackhafter Nahrung und die Kunst ihrer Zubereitung konzentrieren würde... Wir sind überzeugt, dass alle gut essen könnten, wenn wir das Geld, das für die Kriege ja immer da ist, für eine globale Ökonomie aufwenden würden. Die entferntesten Feldherren und ihre Massenmorderfolge leben in unserem Gedächtnis, aber dem Urgärtner, der den Holzapfel gezwungen hat, zum Speiseapfel zu werden, hat noch niemand ein Denkmal gesetzt.*»

Die Worte von Frau Aureden sind eindeutig weniger zeitlos, wenn auch immer noch in manchem weiblichen und männlichen Verhalten deutlich erkennbar. Sie beginnt ihr Editorial trefend mit dem Satz: «*Jede Zeit braucht ihr Kochbuch, weil sich Geschmack und Wünsche wandeln, wie die Mode.*» Ich zitiere weiter: «*Fünfhundert sorgfältig ausgewählte und zusammengestellte Rezepte aus aller Herren Länder... Und all das dafür, dass Sie an Küchenruhm gewinnt bei Ihm, der immer so anspruchsvolle Wünsche in seinem Busen hegt. Er ist gar nicht so anspruchsvoll – er will nur ab und zu: «Mal was anderes», wie jeder Adam. Servieren Sie ihm das andere selbst – und Sie haben gewonnen. Und bleiben Sie selbst das, was Sie immer waren: Die ewige Eva, in immer reizender, verführerischer Verwandlung.*»

Im Kapitel über Cocktails, Bowle

und Punsch zeigt die Autorin, wie die Wünsche der Herren in den Ländern genutzt werden können: «*Aber auch so mancher Familienkrach kann vermieden werden, wenn die Hausfrau es versteht, im richtigen Moment einen guten Tropfen charmant zu servieren. Frauen, die sich darüber beklagen, dass ihre Männer die Abende in Bars verbringen, sind meistens selbst daran schuld. Servieren Sie ihrem Auserwählten seinen Lieblings-Cocktail selbst, überraschen Sie ihn an warmen Tagen mit einer eisgekühlter Bowle und an kalten Winterabenden mit einem Punsch – und alles verläuft ganz nach Ihrem Wunsch.*»

Puhh – genug, ich merke, wie die Sätze tief unten gelagerte Ge-Schichten meiner Kindheit berühren. Versetze ich mich aber in die Hausfrauen von gestern, dann freuten sie sich vermutlich einfach, dass ihnen die ewige Fragerei «Was möchtest du denn heute essen?» erspart blieb. Die Antwort war wohl eh immer dieselbe: «Schnipo» oder «Mach, was du Lust hast», was gleich viel hiess wie «Weiss nicht!» Das internationale Kochbuch gab ihnen Ideen und dazu einen wertvollen Einblick in das geheime Innenleben der Männer. Heute ist das – mit dem männlichen Innenleben und dem Einblick – alles ganz anders. Frau und natürlich auch Mann kann sich an den Plakatwänden und in den verschiedensten Zeitschriften informieren, wonach sein Hunger zu sein hat. Er wird eingekleidet, gefüttert, fast gewaltsam wird ihm eingetrichtert, was er zu trinken, zu rauchen und mit was er sich zu parfümieren habe, damit er sich als Mann in dieser Welt zugehörig fühlt und Beziehungsträume in Erfüllung gehen. Alles bekannt. Mir ist das schlicht zu oberflächlich, aber nicht mehr wegzudenken. Der Zugang zum wirklichen «Hunger» der Männer ist daher oft verstellt. Meistens ernte ich die ratlosesten Blicke, wenn ich «Ihn» frage, was er denn möchte. Die meisten wissen haargenau, was sie (für ihn oder von ihm) will und sie haben das auch

schon tausendfach gehört von ihr. Seine Bedürfnisse sind selten bis nie gefragt. Im besten Fall weiss mann, was mann nicht will.

Hunger nach ...

Geht die Liebe bei Männern wirklich nur durch den Magen? Wenn ja, dann wäre eine gute Köchin die omnipotente Lösung. Männermägen hungert es aber nach mehr. Ich mache mich auf die Suche und trage zusammen.

- Hunger nach Durchsetzung und Selbstbehauptung, nach Selbstverwirklichung und Lebenslust oder nach Sinn und Wahrheit

- Hunger nach Sicherheit und Wertschätzung, nach Ordnung und Gebrauchtwerden oder nach Anerkennung und Status

- Hunger nach Austausch und Wissen, nach Harmonie und Beziehung oder nach Unabhängigkeit und Individualität

- Hunger nach Geborgenheit und Genährtwerden, nach Intensität und Veränderung oder nach Spiritualität und Entgrenzung

Diese Arten von männlichem respektive menschlichem Hunger bezeichne ich als Bedürfnisse. Sie können je nach Mann und Lebensphase anders gewichtet sein. Ich denke auch, dass sie den Menschen und seine Entwicklung ausmachen – also Antriebe der Evolution sind.

Sehnsucht

Dem einleitenden Kochbuch gerecht werdend, picke ich den Hunger nach Geborgenheit und Genährtwerden aus meiner Aufzählung. Zufällig? Nicht ganz. Ist mann unzufrieden, gestresst, frustriert, wirkt etwas Süßes, ein reichhaltiges Essen, ein guter Tropfen, Sex oder auch ein Frauenbusen oft Wunder. Die Welt sieht für kurze Zeit wieder ganz anders aus. Der Hunger nach Geborgenheit und Genährtwerden, nach Angenommen-Sein ohne «wenn»

Wenn Männer hungern, gehen sie auf Nahrungssuche. Hungern sie nach Geborgenheit und Genährt-werden, versuchen sie das in der Regel bei einer Frau zu befriedigen. «HALT», sagt Peter Oertle und liefert Anhaltspunkte, wie Männer sich selber nähren können.

und «aber», ist eines der primären Bedürfnisse des Menschen. Er endet aber für viele Männer immer wieder in Resignation, Rückzug und Einsamkeit. Er bleibt ungestillt. Beziehungen werden zu emotionalen Machtspielen. Beide fühlen sich unverstanden. Fast jede zweite Ehe zerbricht und die Frau reicht dabei mehr als doppelt so oft die Scheidung ein. Sie will die Rolle der Mama nicht mehr – höre ich sie sagen. Wie kommen diese Tragödien und eine solche Statistik zustande? Wie ist es möglich, dass man in diesem vermutlich sehnlichsten aller Wünsche ernst genommen würde? In den folgenden Ausführungen vernachlässige ich die ganz wenigen Ausnahmen, in denen Männer im Babyalter mit Männern herangewachsen sind. Sie bestätigen höchstens die Regel. Ich setze in diesem Artikel alle weiblichen Bezugspersonen gleich mit der Mutter. Dabei ist mir wichtig, dass es hier nicht um irgendeine Schuldzuweisung geht. Ich schreibe im vollen Bewusstsein, dass alle Mütter das Beste wollten und immer wieder ihr Bestes geben. Ich möchte lediglich dazu beitragen, dass man (und frau) sich gegenseitig einfühlbar machen und die Unterschiedlichkeiten respektieren lernen. Heilung geht meiner Meinung da lang.

«Mann liegt, wie man sich bettet», heisst ein leicht abgewandeltes Sprichwort. Mann gestaltet sich sein Leben (zu einem grossen Teil) selbst. Mann ist mitverantwortlich für seine Rolle in der Gesellschaft. Solange er die Fürsorge für sich und sein Wohl irgendwo anders hin delegiert, wird sich oben erwähnte Statistik nicht zu seinen Gunsten ändern. Selbstfürsorge ist angesagt. Aber wie? Eva-Maria Zurhorst landete in Deutschland in diesen Tagen in den «Top10» mit ihrem Buch «Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest». Da muss auch für Hinz und Kunz was dran sein. Alle (ver)suchen sie, die Not zu wenden. Mann und Frau suchen

nach Rezepten oder Leitplanken. Für den Mann ist das nicht ganz so einfach. (Für die Frau weiss ich es nicht.)

Weiblicher Planet

Die erste Beziehung für jeden Mann ist die Mutter. So betrachtet ist Mutter auch seine erste Beziehungsschule, ihr Gesicht sein erster Spiegel. Ein Säugling verbringt 90 Prozent seiner Wachzeit damit, sich auf seine Mutter zu konzentrieren – ihr Gesicht zu erkennen. Sie ist sein Gradmesser der Wirklichkeit. Wenn sie lächelt, ist er ein gutes Kind. Ist sie hingegen zornig, ist er ein böses Kind. Ihre Welt ist unwiderruflich auch seine. Für Buben ist der Planet lange Zeit «weiblich». Es gibt keinen Mann auf dieser Erde, der nicht in einem weiblichen Körper herangewachsen ist. Wir verbringen (fast) alle die ersten Jahre in anfänglich symbiotischer Nähe mit der Mutter. Das heisst, dass alle Erfahrungen von Geborgenheit, Nahrung, Wärme und Zugehörigkeit in erster Linie mit der Mutter gemacht werden. Mutters Körper ist für Männer das erste Informationssystem. Wenn der Bub die Mutter warm, sinnlich und sicher erlebt, dann lernt er für sein ganzes Leben, dass ihn die Welt draussen mit «verlässlichen Armen» hält, ihn niemals fallen lassen wird. Er kann Urvertrauen entwickeln. Wenn die Mutter nervös und ängstlich ist, lernt er umgekehrt, dass die Welt gefährlich ist. Tief eingraviert wird ihn in diesem Fall eine Verunsicherung bezüglich seines «Eingebetteteins in einem grösseren Ganzen» ein Leben lang begleiten. Er kann im besten Fall lernen, damit umzugehen. Eine «Narbe» wird bleiben.

Für sich sorgen

Wie weit ein gut verankertes Selbstvertrauen (Urvertrauen) die Selbstfürsorge erleichtert, kann ich nicht generell sagen. Grundsätzlich

ist man weniger ängstlich und daher experimentierfreudiger, wenn es um (neue) Erfahrungen geht. Eindeutig und auch bewiesen ist: Je weniger Selbstwert jemand hat, desto schwerer fällt die Selbstfürsorge. Das erste Selbstbild eines Mannes ist stark vom Selbstwertgefühl der Mutter und von der Mutter-Kind-Beziehung abhängig. Ist der Vater dazu noch abwesend, wird sich der Sohn anfänglich nur über die Mutter definieren (können). Auch wenn er sich bald nach männlichen Bezugspersonen umsieht, wird er irgendwann lernen, dass er nicht so ist wie seine Mutter. Nur, wissen wie man nicht ist, sagt wenig darüber aus, wie man wirklich ist. Daher ist es kein Wunder, dass Männer die Bedürfnisse der Mutter oft besser kennen als ihre eigenen.

Der Bub wird alles unternehmen, um von der Mutter geliebt zu werden. Die Erfahrung, dass er etwas tun kann, um seine Angst zu überwinden – nämlich Schreien, damit die Mutter kommt und ihn aufnimmt – gehört zu den elementarsten Erfahrungen im Kleinkindalter. So gesehen hat nur ein aus Mutters Sicht lieber Bub die Garantie, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden. Daher wird er ihre Bedürfnisse viel besser kennen lernen als seine. Dieses «fatale Werk» wird oft (unbewusst) fortgesetzt, wenn im Alter von drei, fünf und sieben Jahren die ersten Autonomieversuche des Sohnes abwertend als Trotzphasen bezeichnet werden. Mann könnte diese Zeit auch als Emanzipationsphasen bezeichnen, als die ersten Versuche, diese vielseitigen Hungergefühle selbstständig zu stillen und sich aus den mütterlichen Fängen zu befreien. Doch seine Eigenversuche enden meistens darin, dass er nachher alleine einer ihm gegenüber feindlich eingestellten Umwelt gegenüber steht. Das kann ihn zu noch grösseren Wutanfällen anspornen oder parieren (resignieren) lassen. Sicher aber werden dadurch seine tiefgreifenden Erfahrungen, dass nur SIE seine

Bedürfnisse befriedigen kann, betont. An dieser Stelle wäre der Vater gefragt, der ihn grundsätzlich unterstützt und ihn Grenzerfahrungen machen lässt. Das würde dem Sohnmann seinen Ablösungsprozess von der Mutter um einiges vereinfachen.

Die meisten Männer steigen aber mit dem Glaubenssatz «SIE weiss, was für IHN gut ist» in (mindestens) die erste Beziehung und suchen die Mama. Sie (oder er) soll ihnen ihren Hunger nach Geborgenheit und Genährtwerden stillen. Dafür wird er sie auf Händen tragen und ihre Wünsche von den Lippen lesen. Wenn dieselben Lippen sich dann plötzlich, oft aus heiterem Himmel, gehässig zusammen ziehen und statt liebende Worte nur noch Unmut für sein Verhalten ausspeien, dann setzen Gefühlsverwirrungen ein. Alles, wofür Männer in ihrer «ersten Liebe» von dazumal geliebt wurden, ist nicht mehr gefragt. Spätestens nach zwei Jahren ist der Zauber vorbei, die trügerische Verführung entlarvt. Ich weiss nicht, von wie vielen Männern ich das schon gehört und wie oft ich das selber erlebt habe. Heute überdauern Beziehungen oft diese marginale Grenze von zwei, drei Jahren gar nicht mehr. Oder die Angst vor dem ungestillten Hunger, die wie ein unsichtbarer Klebstoff wirkt, hält die Paare auf ewig aneinander gebunden. Aus meiner Erfahrung brauchen Männer, auf einer psychologischen Ebene, oft ein

halbes Leben, um eine wirklich eigenständige Identität zu gewinnen – wenn sie es überhaupt schaffen.

Die Perle

Die männlichen Tragödien, die diese Welt immer wieder erschüttern, wecken in den Köpfen der Bevölkerung Fragen, die vor 30 Jahren noch kaum gestellt wurden: Was brauchen denn Sohnmänner wirklich? Wonach hungert sie? Was läuft schief in der männlichen Entwicklung? Mann kommt langsam ins Gerede mit all seinen unliebsamen Seiten. Der Weg ins Bewusstsein ist noch lang. Harte Schalen schützen seinen weichen Kern. Gefühlspanzer verhindern (s)eine Entwicklung. Der Kern bleibt, wie er einst geprägt wurde. Eine bekannte Metapher der Perlbildung kommt mir in den Sinn: Ein Sandkorn «verletzt» das Muscheltier, den weichen Kern. Das Leben schützt sich, bildet eine Verhärtung um den «Eindringling», möchte diesen hinaus stossen, ähnlich dem Dorn, der auf diese Art herausgearbeitet wird. Die Verhärtung ist die Geburt der Perle. Sich seiner Verletzungen bewusst werden, diese angenommen haben – dann erst ist eine «Veredelung» möglich, so meine ich zu wissen und selbst erfahren zu haben. Einfühlsame Eigenschaften wie Fürsorglichkeit, Mitgefühl, Empfindsamkeit, Ehrlichkeit, Ehrfurcht oder Geduld für sich selbst und andere Menschen können Einzug halten. Anderweitig werden diese zarten Eigenschaften unterdrückt oder eingesetzt, um selber Streicheleinheiten zu bekommen.

«HALT»

Gibt es Wege, aus dieser traurigen Geschichte auszusteigen? Was ist dann anders? Oder welche Anzeichen verraten den Aufbau einer eigenständigen Identität?

In der Suchtarbeit gibt es eine wertvolle

Orientierungshilfe. Die vier Buchstaben des Wortes «HALT» stehen (im Englischen) für die Bedürfnisse, Gefühle und Zustände im Mann (Menschen), für die man unbedingt selbst zuständig ist: H steht für «hunger» (alle Arten von Hunger), A für «anger» (alle Arten von Ärger), L für «loneliness» (Einsamkeit) und T für «being tired» (Müdigkeit).

Auf den ersten Blick erschien mir diese Aufforderung nichts Besonderes. In einer mehrjährigen Auseinandersetzung mit diesem Thema empfand ich diese Art von Selbstfürsorge in allen vier Punkten eine echte Herausforderung. Immer wieder, auch heute noch, fällt es mir schwer, mir selber ein «guter Mama» zu sein. Ich strotze lieber vor Energie, brauche niemanden, bin cool, pflegeleicht und selbstgenügsam.

«HALT» – Frauen wollen wirkliche Männer, hör ich sie sagen. Sie wollen weder «Mütter» noch «Töchter» sein, rufen sie aus. Dabei vergessen sie oft, dass sie in denselben Familien aufgewachsen sind und den ergänzenden Teil zu diesem abhängigen System auch in sich tragen. Egal wer anfängt dieses System zu knacken: «HALT» – dafür ist man und frau selbst verantwortlich. Niemand auf der Welt, der helfen will, ist auf lange Zeit gesund oder hilft, diesen Hunger wirklich zu stillen. Frau und man hilft es am besten, wenn sie nicht helfen. Oft tut es weh, den Andern in die Abhängigkeiten laufen zu sehen. Diesen Schmerz auszuhalten bewahrt davor, den um ein vielfach grösseren Schmerz einer Trennung aus einer abhängigen Beziehung zu erleben. «HALT» – selbst muss der Mann sein oder werden. «HALT» – tritt selten so klar getrennt im Leben auf. Meistens sind die Bereiche vermischt. «HALT» – machts möglich, das unterernährte System zu knacken. Dann erst steht die Tür offen für Beziehungen, die man aktiv (mit)wählen kann – statt zu warten und zu hoffen, dass man (bald) von der Traumfrau gewählt wird. Oder wie

Physischen Hunger hat Peter Oertle noch nie gehabt, sein bisher schlimmstes Erlebnis war ein schmerzhafter «Hungerast» auf einer Bergtour. Am liebsten isst er Auberginen aus dem Ofen – überbacken mit einem milden Käse. Er isst überhaupt unheimlich gerne und mit grosser Neugierde.

erging es Ihnen in der Tanzschule bei der Damenwahl?

Ein paar spontane «Updates» zum Kochbuch könnten dazu vielleicht noch Anregungen geben:

«Und all das dafür, dass Sie an Küchenrubbm gewinnt bei ihm... Er ist gar nicht so anspruchsvoll – er will nur ab und zu: «Mal was anderes», wie jeder Adam.»

Nehmen Sie sich in ihren anspruchsvollen und vielseitigen Wünschen ernst. Auch wenn sie widersprüchlich sind. Ihre Wünsche sind nur schwer unter ein und demselben Dach zu vereinen. Es lohnt sich, sie alle ernst zu nehmen. Mann ist nicht so oder so. Die unterschiedlichsten Persönlichkeitsanteile melden sich oft miteinander. Sie bekämpfen sich, wenn man sie nicht alle beachtet. Vielseitigkeit ist ein Zeichen von Gesundheit. Der eigenen Vielfalt zum Ausdruck zu verhelfen, weckt Optimismus und stärkt die Autonomie.

«Servieren Sie ihm das andere selbst – und Sie haben gewonnen.»

Lassen sie sich das Andere nicht bedenkenlos von IHR servieren. Überprüfen sie immer mal wieder ihre Autonomie. Seien sie ab und zu der Gastgeber für einen Freund oder eine Männerrunde. Servieren sie dann Ihre eigene Spezialität, ihr Leibgericht oder eine wilde Kreation, die sie noch nie ausprobiert haben. Probieren sie sich immer mal wieder aus von Mann zu Mann.

«Und bleiben Sie selbst das, was Sie immer waren: Die ewige Eva, in immer reizender, verführerischer Verwandlung.»

Seien sie achtsam, wenn SIE ihnen ihre Wünsche von den Augen ablesen sollte – speziell dann, wenn sie sich dazu verführerisch im Evakostüm vor ihnen positioniert. Wann haben Sie sich das letzte mal ganz nackt im Spiegel betrachtet? Was finden sie besonders erotisch? Suchen sie einen Gegenstand, den sie erotisch finden, irgendetwas, das ganz ihrem eigenen erotischen Empfinden

entspricht. Legen sie dieses «Etwas» auf ihren Nachttisch. Ein kurzes Innehalten am Abend beim Zubettgehen und am Morgen vor dem Aufstehen mit diesem «Etwas» im Fokus, kann die erotische Ader für Ihr eigenes Dasein wach küssen.

«So mancher Familienkrach kann vermieden werden.»

Wo Streit nicht möglich, da trauere man dem Frieden nicht, heisst ein altes bewährtes Sprichwort. Ein Gewitter kann heilende Wirkung haben. Für viele Paare schmeckt danach der Sex viel besser.

«Frauen, die sich darüber beklagen, dass ihre Männer die Abende in Bars verbringen, sind meistens selbst daran schuld»

Besuchen sie gelegentlich eine Bar. Mit einem Freund über irgendetwas ganz Banales zu quatschen, entspannt und reinigt die Psyche.

«... und überraschen Sie ihn an kalten Winterabenden mit einem Punsch – und alles verläuft ganz nach Ihrem Wunsch.»

Sollte an einem kalten Winterabend ein Punsch auf dem Klubtischlein stehen, fragen sie ungeniert nach ihrem Wunsch. Denn sie können nie wissen, ob nicht im Nachlass der Schwiegermutter Lilos Kochbüchlein mitgekommen ist.

Übrigens: Heute informiert mann (und auch frau) sich besser in der männer I zeitung (www.maennerzeitung.ch) als in antiquierten Kochbüchern.

Der «Mutterkuchen»

Mann nehme:

Fünfhundertzweiundzwanzig Gramm Gedanken «Ich bin alles für mich»

Zwei Teelöffel Versprechen «Ich werde mich immer lieben»

Zehn Streicheleinheiten Seelenbalsam «Ich werde mich nie verlassen»

Alles zusammen schaumig rühren.

Dann fünf Herztropfen «Alles wird gut» und vierhundertvierundvierzig Gramm Gefühle «Niemand kann das so gut wie ich» fein gerieben begeben.

Zu guter letzt eine Dreifach-Portion Potenza pura der Sorte «Bereit, wann ich will» zu steifem Schnee schlagen und langsam darunter ziehen. (Achtung: Potenza pura der Sorte «Allzeit bereit» würde den Kuchen ungeniessbar machen.)

Bei hundertelf Komma fünf Grad Celcius während dreiunddreissig Komma fünfdrei Minuten backen, abkühlen lassen. Dann bestreue Mann das Ganze mit sex Löffel Puderzucker der Sorte «Uhhhaau – Ich bin der Grösste».

Mann lade zur Tafel seine besten Freunde und achte beim Genuss darauf, auf jede Selbstkritik mindestens fünf Selbstlobe zu verteilen und würze diese zusätzlich mit einer guten Brise Bewunderung purissimum «4yourself».

Peter Oertle (55) arbeitet freiberuflich als therapeutischer Berater in Zürich und Basel. Männerarbeit ist das Herzstück seiner Tätigkeit. Unter dem Namen «pandrea» bietet er mit seiner Frau, Andrea Frölich, Paar x Paar Beratung und Seminare für Mann, Frau, Single und Paare an.

Kontakt unter Tel. 061 313 68 46 oder www.maenner-art.ch www.pandrea.ch