

Der Männertherapeut über die Angst vor Homosexualität «Ich bin doch nicht schwul!», sagen auch die «neuen» Männer

Männer müssen ihre latente Homophobie emanzipieren, damit echte Homophilie entsteht. Erst dann sind sie zu Selbstliebe und tiefen Beziehungen zu anderen Männern und Frauen fähig. Diese These präsentiert der Zürcher Männertherapeut Peter Oertle (männer:art).

von Peter Oertle

Ein unter Männern kollektives Problem (Tabu), das nicht als solches erkannt wird, erscheint dem einzelnen Mann als persönliches Problem – es mag in Einzelfällen sogar den Eindruck erwecken, dass im Bereich der persönlichen Psyche etwas nicht in Ordnung ist: die Angst vor Homosexualität.

Bereits der Begriff «Männerfreundschaft» löst unter Männern augenblicklich die Frage aus: «Meinst du Homosexualität?» Bin ich homosexuell, weil ich z.B. zärtliche Gefühle für einen Mann hege oder erotische Phantasien mit ihm habe?

Die Angst, dass man(n) von den anderen als «schwul» bezeichnet werden könnte, geht oft so weit, dass Männer in Gesellschaft einen Freund zum Kollegen oder Bekannten «degradieren», nur um nicht in Gefahr zu laufen, als «schwul» angesehen zu werden.

Die Angst vor dem eigenen Geschlecht und schliesslich vor sich selbst hat verheerende Folgen:

- Misstrauen gegenüber anderen Männern: Man(n) traut sich gegenseitig zu, dass man(n) sich etwas zuleide tun könnte. Alle Männer sind potenzielle Feinde! So können nur Rivalität und Konkurrenzverhalten entstehen, aber keine wirklich tiefen Männerfreundschaften.
- Ohne ein verankertes Selbstvertrauen kann Mann keine gleichberechtigte Partnerschaft zu Mann oder Frau eingehen!
- Einsamkeit: Allein-sein wird zur Bedrohung statt zur Erholung, und als «Rettung» dient die heldenhafte Vorstellung des «lonely cowboys» oder des «einsamen Wolfs».

Männerfreundschaft

Wo und von wem hat der Junge/Mann gelernt, in Beziehung mit anderen Jungen/Männern zu treten? Welches wa-

ren seine männlichen Vorbilder? Wie weit hat «Mutter» (Frau) das Bild des «Vaters» (Manns) des Jungen geprägt? Es reicht nicht, zu wissen, dass Mann anders ist als Frau. Doch wer hat dem Jungen gezeigt, was ein Mann ist und wann er zu einem solchen geworden ist? (Frau erfährt mindestens durch ihre erste Monatsblutung, dass sie jetzt Frau ist).

• Der direkte oder indirekte Einfluss der Mütter/Frauen auf «Männerbeziehungen» ist nicht zu unterschätzen. Nur allzu oft haben Jungen erlebt, dass ihre Mutter eifersüchtig mit Liebesentzug reagierte, wenn sie es mit dem Vater «gut» hatten und seine Nähe aufsuchten. Wie hat der Vater gerochen? Wie war sein Penis beschaffen, welche Farbe hatte er, welche Form? Solche Fragen bleiben meistens unbeantwortet.

Die Auseinandersetzung mit dem Vater, den männlichen Vorbildern und

Leitfiguren hilft Männern, mit sich selbst vertraut zu werden. Meine langjährige Erfahrung mit mir selber, meinen Klienten und vielen Kursteilnehmern zeigt, dass es nicht reicht, sich selbst einfach zu akzeptieren («es ist ok, dass es mich gibt»), sondern dass Männer in unseren Breitengraden aufgefordert sind, eine echte Liebesbeziehung zu sich selbst aufzubauen. Erst dann sind sie bereit, anderen zu «dienen», ohne sich dabei klein zu fühlen, Frau und Kinder zu lieben, ohne in Konkurrenz zu ihnen die eigenen Defizite auffüllen zu wollen oder andere klein zu machen, um sich selber gross zu fühlen.

Homoerotische Gefühle

Viele Väter haben ihre Söhne nur dann berührt, wenn sie sie verhassten haben. (Vielleicht ist das heute nicht mehr ganz so krass, doch die Tendenz höre ich noch heute von Jungen!) Das treibt

Foto: Annette Rutsch



ihnen eine immer noch tiefe, natürliche Zärtlichkeit aus und sie werden «abgehärtet». An die Stelle des zärtlichen, liebevollen Teils tritt oft Angst, Anpassung und Schüchternheit – beispielsweise Angst vor Männern und Angst vor der männlichen Kraft (Schlaghemmung). Wie leicht diese Ängste ins Gegenteil kippen können, zeigen viele Lebensläufe von Männern, die wegen brutaler Gewalttätigkeit, meist gegen

Wirkliche Freundschaft bedeutet, soziale Barrieren einzureissen.

wehrlose Opfer, in den Zellen der Gefängnisse sitzen. Im Grunde sind sie Gefangene ihrer selbst – die Angst vor sich selber wird zu ihrem innerpsychischen Gefängnis, das sich ausser manifestiert.

Auch in der Begrüssung unter Männern werden diese Ängste sichtbar: Das einfache «Hände geben» ist gerade Männern in Bewegung zu steif. Das mit lauten Gebärden sich kollegial auf die Schulter schlagen gehört eher in die Vereinswelt. Aber auch die Umrarmungen sind meistens sehr oberflächlich – Brust an Brust – nur ja keine

Ganzkörperberührung, bei der sich die Penisse gegenseitig berühren könnten. Wie will man von Männern erwarten, dass sie mit Männern befreundet sind, wenn sie sich nicht berühren dürfen? Wohin mit den zärtlichen Energien, die mit Sex nichts zu tun haben? Vielleicht ist die Angst vor Homosexualität einfach eine Angst vor Berührung, vor Nähe, vor Intimität oder gar Intensität? Dann könnte das Differenzieren-Lernen der verschiedenen Bedürfnisse weiterhelfen. So unterscheiden z.B. die Hindus viele Arten von Energien, die auf den menschlichen Körper wirken: Aggression, Sex, Zärtlichkeit, Erotik, Vitalität, geistige oder kontemplative, kreative Energie.

Wirkliche Freundschaft ist vermutlich eine Frage des Einreissens der gewohnten sozialen Barrieren – der «Berührung» und damit auch der Kritik. Freunde denken, was sie sagen und sagen, was sie denken – denn wo Kritik ausbleibt, da traue man dem Frieden nicht!

Der Vormarsch der Vernunft als dominierende menschliche Funktion entfernt uns von der Erfahrung. Genau die ist jedoch unerlässlich für tiefe Freundschaften! Sich «auf die Nerven

zu gehen», die Freiheit zu haben, die Beziehung in Frage zu stellen, das Risiko einzugehen, die Schattenseiten des eigenen Charakters zu zeigen und dem anderen dasselbe zuzugestehen: Erst wenn die wenig attraktiven Gefühle auch ihren Platz haben und Ausdruck finden, entstehen Intensität und tragfähige Bindungen.

Freundschaft heisst, in der Gegenwart des anderen Freiheit erleben. Sie ist ein Platz für die wirkliche Anarchie, losgelöst von gesellschaftlichen Konventionen, ein Ort, wo Männer ungezwungen gemeinsam glücklich oder unglücklich sein können.

In Stuart Millers Buch: «Männerfreundschaften» las ich den treffenden Vergleich, dass unsere Haltung in Bezug auf menschliche Beziehungen derjenigen eines Kunden im Supermarkt entspreche: Wir wollen das, was billig, schnell und einfach ist; wir wünschen uns Abwechslung und verlangen nach dem, was neu ist.

Er schreibt tief berührt über das, was er ein Leben lang suchte: «Ich glaube, Menschen, die eine echte Freundschaft entwickeln, sind irgendwo ganz tief verletzt worden und begeben sich unbewusst an den geeignetsten aller menschlichen Orte, um dort Heilung zu finden. Indirekt und oft schwer erkennbar hat Freundschaft in ihrer höchsten Form mit tiefem Leiden und tiefer Kränkung zu tun; blankes Entsetzen über die Vereinsamung, in die einen eine Gesellschaft zwingt, die offenbar wenig echtes Interesse an menschlichen Werten besitzt. Wenn also Menschen aufeinander zugehen und sich Liebe entgegenbringen, entsteht etwas wie ein tiefer Heilungsprozess. Freundschaft ist eine Möglichkeit, das Leben zu überlisten, nämlich all das zu leben, auszutauschen, was einem das Leben «draussen» eh versagt. Sie ist eine Chance dich nicht unterkriegen zu lassen.»

Kraftvolle Interaktionen

Das Besondere an Männerfreundschaften – die Kultivierung des Maskulinen – ist des Rätsels Lösung für vieles, das man heute den Männern anlastet und

Eine kurze Begriffsklärung

Homophil ist das Gegenteil von homophob, heterophil das Gegenteil von heterophob. Hinter diesen Wortschöpfungen stehen die griechischen Begriffe «philos» (Freund, freundschaftlich), «phobos» (Feind, feindschaftlich), «homo» (Gleichheit) und «hetero» (Unterschiedenheit). Im nebenstehenden Artikel werden diese Begriffe wie folgt verstanden:

homophil: Mann steht seinen eigenen maskulinen Eigenschaften, wie z.B. zielstrebig, lösungsorientiert sein etc., freundlich gegenüber. Er ist diesen Seiten innerlich zugewandt, was sich äusserlich gegenüber Männern in Wohlwollen und Respekt manifestiert.

homophob: Mann steht seinen eigenen maskulinen Eigenschaften (s.o.) feindlich gegenüber. Er begegnet diesen Seiten innerlich abtossend, was sich äusserlich gegenüber Männern durch ablehnendes bis feindliches Verhalten manifestiert (was auch heissen kann, dass er sie bewundert und aufs Podest stellt oder sich über sie stellen muss).

heterophil: Mann steht seinen eigenen femininen Eigenschaften, wie z.B. sinnlich, harmonisch, schön sein etc., freundlich gegenüber. Er ist diesen Seiten innerlich zugewandt, was sich äusserlich gegenüber Frauen in Wohlwollen und Respekt manifestiert.

heterophob: Mann steht seinen eigenen femininen Eigenschaften (s.o.) feindlich gegenüber. Er begegnet diesen Seiten innerlich abtossend, was sich äusserlich gegenüber Frauen durch ablehnendes bis feindliches Verhalten manifestiert (was auch heissen kann, dass er sie bewundert und aufs Podest stellt oder sich über sie stellen muss).

Wichtig: Diese Haltungen sind meistens unbewusst und durch ein mehr oder weniger neurotisches (ausweichendes) Verhalten überdeckt.

vorwirft. Die Freundschaft unter Männern beruht vermutlich auf der Tatsache, dass Männer einst Jäger und Krieger waren. In ihren Körpern herrscht immer noch die Sehnsucht nach mächtigen, kraftvollen Interaktionen mit der Natur durch die Tat. «Wer Profil hat, spurt nicht». Männer möchten gemeinsam auf dieser Welt «Spuren hinterlassen». In ihren Leibern wirkt nach wie vor ein Urverlangen nach Aktivität, Abenteuer und Aufeinander-angewiesensein. Doch die typisch maskulinen Eigenschaften fordern einer Männerfreundschaft sehr viel ab. Es ist eine echte Herausforderung, eine Freundschaft unter Seinesgleichen zu leben! Finden diese nach Aktion und Bewegung rufenden Eigenschaften keinen Ausdruck oder können sie mit dem Freund nicht ausgelebt werden, weil beispielsweise homophobe Erfahrungen sie hemmen, richten sich die wertvollen Eigenschaften wieder gegen das eigene Mannsein (Autoaggression). Und die Feindschaft gegenüber dem eigenen Geschlecht verschärft sich. Die Folge: Die Freundschaften versanden oder enden im Steit. Werden diese Eigenschaften hingegen konstruktiv in Freundschaften eingesetzt, kann Mann wachsen und Synergien wirksam werden lassen. «Einer macht die Arbeit zur Hälfte, zwei arbeiten für drei», heisst ein italienisches Sprichwort. In den wirklichen Genuss einer Freundschaft kommen und ihre «femininen» Früchte (wie Gemeinsamkeit, Zusammenhalt, Beständigkeit etc.) ernten, kann Mann nach meinen Erfahrungen aber erst, wenn die sogenannte «männlichen» Aspekte Ausdruck finden. Das heisst auch: Der Mann muss mit seinen «wildem, maskulinen» Seiten in Kontakt sein und Ausdrucksformen dafür finden. Dann werden seine «sozialisierten, femininen» Seiten automatisch auf die Bühne gerufen – so wie auf jedes Ausatmen ein Einatmen folgt.

Der homophile Mann

Der homophile Mann ist nicht homosexuell (auch wenn natürlich auch ho-

mosexuelle Männer homophil sein können). Der homophile Mann mag Männer – und damit sich selbst. Der homophile Mann ist die Grundlage für jede egalitäre (gleichberechtigte) Beziehung.

Dass echte Männerfreundschaften eine für beide Seiten willkommene Entlastung in Beziehungen zu Frauen bringen, ist ein angenehmer (nicht unwesentlicher) Nebeneffekt. Dass aber Vertrautheit mit dem eigenen Geschlecht die Voraussetzung für eine befriedigende Partnerschaft auf gleichberechtigter Ebene ist, das ist schon fast ein universelles Gesetz.

Wie finden Männer zu dieser homophilen Einstellung? Für eine gesunde Entwicklung vom Jungen zum Mann unterscheide ich vier Handlungen, die ich hier kurz beschreiben möchte:

1. Handlung: Trennung der Symbiose mit der Mutter durch den Vater oder einen männlichen Vertreter und das Abstreifen der mütterlichen Welt.
2. Handlung: Eintritt in eine von Männern geschützte, äussere Welt mit ihren Gesetzen und Regeln. Der Vater oder ein männlicher Vertreter zeigt «ihm» die Welt der Dinge.
3. Handlung: Der Junge wird auf die Probe gestellt (Initiation), muss sich behaupten und beweisen in der Welt der Männer – das «Ausschwitzten» des Weiblichen und die Geburt des Männlichen.
4. Handlung: Anklage des «Vaters», der JungMann zeigt ihm seine Schwächen auf, «stürzt» ihn und kämpft auf eigene Faust um Anerkennung in der Aussenwelt – Entflammung des eigenen Mann-Seins oder das Erwachen homophilen Bewusstseins.

In unserer westlichen, zivilisierten Welt werden die vier beschriebenen Handlungen kaum oder nur bruchstückweise vollzogen. Viele Männer verstehen unter «Allein-Sein» denn auch vor allem das Aushalten von Einsamkeit und Isolation. Sich im grossen Ganzen aufgehoben fühlen, im Allein-Sein ruhen und seinen inneren Halt darin finden, ist für die meisten etwas Abstraktes. Die meisten Männer

haben ihr Leben so organisiert, dass sie keine Zeit finden, sich auf solche unrentablen Unternehmungen einzulassen. Gewinnen, wachsen, vorwärtstreben, stehen täglich auf ihrem «Businessplan» und beherrschen ihren Alltag. Erst wenn die üblichen Kontrollmechanismen versagen, das lineare Denken nichts mehr (be)greifen kann, beginnen Männer, in die Stille zu horchen und hören, was sie ihnen zu sagen hat. Meist beginnen sie, ihre Vorstellungen vom «starken Geschlecht» zu überdenken, weil existenzielle Krisen sie dazu «zwingen».

In dieser vielfach von einer Fachperson begleiteten Auseinandersetzung mit sich selbst werden die unbewussten Prägungen bewusst gemacht. Die Vergangenheit findet so in der Gegenwart neue Antworten. Dadurch können sich Männer ein unverrückbares Dasein zurückerobern und sich im besten Sinn mit ihrer «Männlichkeit» verbinden. Der homophile Mann ist fähig, sich aus freiem Willen für eine hetero- oder homosexuelle Beziehung zu entscheiden. Er hat die Freiheit zu wählen, statt einfach zu reagieren und ist frei, jederzeit Rollen innerhalb der Beziehung einzunehmen, ohne zu kompensieren oder sich darüber zu definieren. Der homophile Mann weiss, dass wahre Grösse von niemandem verstanden wird und allein durchs Leben gehen muss.

In einer vertrauten Beziehung mit sich selbst und seinem Geschlecht zu sein, sich selber zu genügen oder etwas esoterisch ausgedrückt: Mit sich selbst im Einklang zu sein, ist die Voraussetzung für jede Art von befriedigenden Beziehungen.

Fazit: Die Angst vor Homosexualität verhindert Männern den Zugang zu ihrer Spiritualität! maenner.be

Peter Oertle ist seit 1992 freiberuflich tätig als therapeutischer Berater und Begleiter in Zürich und Basel. Er ist seit über zehn Jahren in der Männerarbeit tätig und war u.a. Mitbegründer und Leiter des Oertle/Sperdin Männer-Projekts. Aktuell baut er das Nachfolgeprojekt [maenner-art](http://www.maenner-art.ch) auf. Kontakt: Peter Oertle, Homburgerstrasse 52, 4052 Basel. Tel. 061 313 68 46, Mail info@maenner-art.ch



Foto: Annette Rutsch