

Peter Oertle, Männertherapeut

Wege aus dem Dunkeln

Der Weg in die Dunkelheit führt ans Licht. Auf dem Weg, diese These zu überprüfen, geht Peter Oertle (männer:art) immer wieder in die eigene Erfahrung und findet dabei überall am Wegesrand Bruchstücke, die diese These unterstützen.

von Peter Oertle

Es begann an der Redaktionssitzung – «Männer im Dunkeln»: Ich habe mich gefreut, als wir uns über das Thema einig waren. Es war, als würden die Ideen auf einer Waldlichtung im Sonnenschein tanzen. Ich sah sie deutlich vor mir. Dann, viel später, zuhause, ziehen die ersten dunklen Wolken vor die Sonne und dämpfen meine Freude. Immer, wenn ich dran denke, dass ich bald einmal etwas Geschriebenes dazu im Kasten haben möchte, ist es, als würde ich selber im Dunkeln festsitzen. Mit den spärlichen Notizen, die ich an der Sitzung gemacht habe, lassen sich die Ideen nicht einfangen, sie verschwinden von der Lichtung in den Wald. Ich habe die tiefe Dunkelheit des Waldes rundum unterschätzt. All meine Vorstellungen verkriechen sich und die Dunkelheit verdichtet sich, je näher der Redaktionsschluss rückt. Im Wald beginnen die Ideen lebendig zu werden, sie ziehen mich hinein ins Dunkle. Leise steigt Angst auf in mir: Wo kann ich mich orientieren? Worauf kann ich mich verlassen?

Heimlich tauchen unheimliche Männer auf in meiner Phantasie. Meine Gedanken beginnen zu spielen (mit mir). Die Dunkelziffer der finsternen Gestalten, die in dunkelgrauen Klammotten mit undurchsichtigen Sonnenbrillen in grossen schwarzen Limousinen hinter dunkler Verglasung zu dämmerigen Zeiten an düsteren Orten in schummrigen Lokalen ihren zwie-

lichtigen Geschäfte nachgehen, ist sicher grösser als die Zahl der registrierten Verbrecher auf dieser Welt. Wo sind diese unheimlichen Kerle? Sie werden sicher magisch angezogen von den heimlichen Orten, den dunklen Parks und den nur schwach beleuchteten Latrinen... Ich kenne diesen tiefen inneren Wunsch, weder beachtet noch belästigt zu werden – einfach unsichtbar zu sein. Ich schrecke auf, atme durch und bin wieder draussen auf der Lichtung – um mich die tanzenden Ideen. Ich sehe klar. Die dunklen Gestalten sind drin, und ich bin draussen. Wenn die Nacht dann hereinbricht, man die eigene Hand nicht mehr vor den Augen sehen kann, so können sich die schwarzen Schafe der Gesellschaft unsichtbar auf der Piste tummeln. Sie scheuen das Licht, sie fürchten die Strafe und suchen Schutz in der Nacht. Auch nur das kleinste Licht würde sie in der Dunkelheit verraten. Sich schützen heisst demnach, selber dunkel sein, wie die Nacht. Und all die düsteren Gedanken der nachtscheuen Bürger treffen bei den dunklen Gestalten der Nacht zusätzlich und unausweichlich ins Schwarze. Es ist deshalb ein Leichtes für die redlichen Bürger, die gutgläubig ihren Geschäften des Tages nachgehen, all ihre unliebsamen Gedanken auf die schwarzen Peters zu projizieren (In der Projektion haben wir die Tendenz die Umwelt für das verantwortlich zu machen, was im Selbst begründet ist. Wir haben damit die Möglichkeit, all

die Aspekte unserer Persönlichkeit, auszulagern, zu leugnen, zu verwerfen (auf andere Menschen zu projizieren) die wir schwierig, anstössig, unmännlich, oder einfach für uns unattraktiv finden.)

«Licht wird erst sichtbar, wenn es auf ein Hindernis trifft.» (Govinda)
Das grösste Hindernis für das Licht ist sein Gegenteil, die Dunkelheit. Ohne die Dunkelheit wäre das Licht nicht Licht und damit unnütz. Damit ist in jeder Dunkelheit das Licht als Potenzial enthalten, sonst wäre es keine echte Dunkelheit. Wäre ich mir dieser Weisheit jeweils beim Festsitzen im «Dunkeln» bewusst, würde sie mich sicher vor den wilden Fantasien bewahren – und gerade das wäre auch ein Verlust.

In dem Moment spüre ich den Sog, der mich wieder ins Dunkle zieht und schon sitze ich wieder drin. Die Ideen tanzen draussen auf der Lichtung weiter. Eine virtuelle Innenwelt öffnet sich. Die Realität auszublenden hat etwas Verlockendes. Meine Gedanken brechen aus: All die Beziehungen, die übers Internet aufgebaut werden, müssen der Realität nicht standhalten, die Realität kann einfach übergangen werden. Mann holt sich virtuell Licht in das Dunkle der Beziehungswelt. Eine Welt des Scheins! Die Wirklichkeit ist aber das, «was wirkt», und im Endeffekt bleibt die erhoffte «Wirkung» oft aus. Mann sitzt einsam mit dem Computer in seiner Studierstube und die «Geliebte» schwebt ebenso einsam

Ohne die Dunkelheit wäre das Licht nicht Licht. Damit ist in jeder Dunkelheit

durch den Chatraum. Die Sex- und Pornoindustrie verdient als Dauerbrenner unter den wenigen noch rentablen Wirtschaftsbranchen ihre Milliarden mit dem Vorgaukeln falscher Tatsachen. Tatsache ist, dass ich versprochen habe, einen Artikel zu schreiben! Ich tappe weiter im Dunkeln. Nächte, in denen ich nicht schlafen konnte, tauchen in meiner Erinnerung auf. Ängstlich, mich dem Schlaf hinzugeben und gleichzeitig der Dunkelheit schutzlos ausgeliefert, wälze ich mich im Bett. Ich habe verloren, was einst Bedeutung für mich besass, mechanisch drehen meine Gedanken und ich bleibe tatenlos, ohne Lebenskraft.

Mir fällt ein Gespräch ein, in dem ein junger Mann auf meine Frage, was sein Herz denn singe liesse, wenn er an seine Zukunft denke, antwortete: «Ich will ein <Star> werden!» Ein «Star», in was denn, fragte ich etwas unbeholfen weiter: «Ist mir völlig, ich bin einmal ein Star!» Im Laufe des Gesprächs stellte sich dann heraus, dass es für den jungen Mann lebensnotwendig war, etwas Leuchtendes zu sein. In dem Moment, selbst im Dunkeln gefangen, verstehe ich ihn, als würde ich in seiner Haut stecken. Seine Herkunftsfamilie, seine Umgebung hat nie wirklich an ihn geglaubt. Seine Fähigkeiten schlummeren in unbewussten Tiefen vor sich hin. In Wirklichkeit steht der junge Mann im Dunkeln und träumt davon, ein «Stern» zu sein. Egal wie – ein Schein muss es sein! Der Schein trägt – stimmt das denn wirklich noch? Dem Sehen, dem Aus-sehen, der Fassade wird heute so viel und immer grössere Aufmerksamkeit geschenkt. Ein Freund aus der Managerwelt überbrachte mir den prägnanten Satz: «Nicht mehr das Erreichte zählt, sondern das Erzählte reicht.»

Politiker, Wirtschaftsmagnaten, Gurus, meistens Männer, die sich in ex-

travagante Posen werfen, ihren Schein entfachen, wie Pfauen auf der Brautschau. Sie werden gesucht, gefördert und gewinnen von gestern auf morgen die Oberhand. Für viele von ihnen ist es das höchste erreichbare Gut, auf der Bühne des Geschehens zu stehen. Selbst ein Skandal wird heute – oft selbst inszeniert – bis aufs letzte ausgeschlachtet, denn «negative» Anerkennung ist immer noch besser als gar keine! Sind das Symptome einer Gesellschaft, die dem Untergang geweiht ist, die wieder ins Dunkle versinkt? Wartet ein «schwarzes Loch» auf uns, das mit seiner unwiderstehlichen Anziehungskraft, die Geschichte der Menschheit verschluckt? Wie war es dazumal, vor dem, was aus historischer Sicht als das «dunkle Zeitalter» (Epoche nach dem Untergang des römischen Reichs bis zum frühen Mittelalter) bezeichnet wird? Damit sitze ich wieder fest im Dunkeln.

«Es werde Licht»

Plötzlich starrt mich der Laptop an, ich schreibe, der wandernde Cursor beruhigt mich. Ich bin der Leere der Nacht entronnen, ich tue etwas, ich schreibe! Der Speicher füllt sich mit Buchstaben, ich bin auf dem Weg ans Licht. Als wäre ich aus einem langen Schlaf erwacht, unsicher, ob ich dem Schein des Traums erlegen oder wirklich wach bin. Draussen ist Winterzeit, Zeit vor der Wintersonnenwende (Wenn Sie diesen Artikel lesen, steht der Frühling vor der Türe und diese Zeit liegt längst im Dunkel der Vergangenheit.)

Das spärliche Licht des Tages verfolgt mich. Ich lese in der Zeitung, dass an einem Sommertag im Freien die Lichtstärke 100 000 Lux beträgt, an einem grauen Tag nur 1500 Lux. Drinnen sind es sogar nur 300 bis 500 Lux.. Um das Hormon «Melatonin» (griechisch melanos = schwarz), das mitverantwortlich für die Symptome



das Licht als Potenzial enthalten. Sonst ist es keine echte Dunkelheit.

Peter Oertle (52) ist seit 1992 freiberuflich tätig als therapeutischer Berater/Begleiter in Zürich und Basel. Seit zehn Jahren in der Männerarbeit (Oertle:Spardin Männer Projekt) und seit 2002 mit «männer:art» unterwegs. Unter dem Namen «pandrea» bietet er mit seiner Frau Andrea Frölich Paarberatung, Ferien- und Wochenendseminare für Paare und astrologische Weiterbildung an. Kontakt: Tel. 061 313 68 46, www.maenner-art.ch, www.pandrea.ch



der Depression ist, im Gehirn abzubauen, muss man das Licht über das Auge aufnehmen. Nun sitze ich also im Halbdunkel und weiss genau, dass ich diesem Zwielicht nicht mehr ausweichen kann.

Dieser Tatsache ins Auge schauend, spinne ich meine Gedanken und der Cursor wandert weiter über den Bildschirm. Aus weiter Ferne nimmt die Erinnerung an das Therapiegespräch mit dem jungen Mann wieder Gestalt an. Eine längere, therapeutische Arbeit folgte mit vielen Unterbrüchen, denn es hat Vorteile, sein Licht im Dunkeln zu lassen und weiter in der Finsternis zu tappen. Der junge Mann hat aber doch ein paar kapitale Fähigkeiten ausgegraben. Die Verantwortung und die Konsequenzen für die eigenen Fähigkeiten, sein Licht zu übernehmen, hat viel zu tun mit dem Hinabsteigen in die eigene Dunkelheit, um sich den eigenen Ängsten zu stellen. Minderwertigkeits-, Schuld- und Schamgefühle sind unbeliebte Gefühle, haben eine schlechte Presse in unserer Gesellschaft, aber sie gehören zum Prozess der Selbstfindung. Vielleicht wird der junge Mann einmal sein eigener Stern, leuchtet aus sich heraus und fordert dadurch unbewusst seine Umgebung auf, dasselbe zu tun. All die «gemachten Stars» mit ihrem aufgeblähten Schein säen nur Neid und Eifersucht unter den sehnsüchtig hungernden Möchtegern-Stars und animieren diese, sich möglichst schnell auch einen Schein zuzulegen.

Will man Männer verstehen, muss man ihre Ängste beachten. Gerade deswegen, weil sie sich oft mit sehr viel Energie, trotz schmerzvollen Widerigkeiten, in die berühmten Posen werfen und diese Ängste überspielen! Das Bild des Mannes, der alles voll im Griff hat, täuscht vielfach hinweg über Versagens- und Verlustängste, über die Furcht, Schwäche zu zeigen, ausgelacht, getäuscht, benutzt oder nicht mehr gebraucht zu werden. Diese durch die Männerköpfe geisternden Ängste sind mit der kapitalen Angst verbunden, die Kontrolle zu verlieren und von den darunter liegenden starken Gefühlen beherrscht zu werden. Der souveräne Mann ist dann am Arsch, wenn er die Dinge nicht mehr im Griff hat und den Gefühlen ausgeliefert ist. Es ist, als vermöge sein Scheinwerferlicht die Dunkelheit nicht mehr zu durchdringen. Die Verführung ist gross, sich in solchen Momenten mit heiligen oder anderen Scheinen durch die Dunkelheit zu mogeln. In der Jahreszeit, in der die äussere Dunkelheit das Licht auf den kürzesten Tag zurückdrängt und die äusseren Reize ihren Wert verlieren, wäre eigentlich eine gute Zeit, um in die Finsternis zu steigen und sich mit dem eigenen Schatten zu konfrontieren. Doch die Zeit der Innenschau ist bei den Männern so unbeliebt und bedrohlich, dass man sich mit bunten (Geld)Scheinen in käufliche Sicherheiten und andere Annehmlichkeiten zu retten versucht. Dann umschwärmen

die Männer beispielsweise die Lichter der rot erleuchteten Salons – wie Moten das Lampenlicht. Sie machen die langen Nächte für Frauen und Männer des Milieus zu einer der lukrativsten Geschäftszeiten des Jahres.

Die weitverbreitete Hoffnung, dass wir Menschen einfach so vom Dunkeln erlöst werden, geht nur insofern in Erfüllung, als dass die Tage Ende Dezember wieder länger werden, die Lichtkräfte über die äussere Dunkelheit siegen.

Würde man diese Zeit symbolisch von aussen nach innen verlegen, so wäre dies eine Zeit des Ab- und Aufstiegs ins eigene Schattenreich. In den tiefen Abgründen des Unbewussten ist der Sitz der Gedanken und Gefühle, die wir verdrängen mussten, um zu überleben. All diese Erinnerungen sind zu schmerzlich, zu beschämend oder schlicht inakzeptabel, um sie der Öffentlichkeit einfach so preiszugeben. Begierden, die nie gestillt wurden, Möglichkeiten, die nur vage Umrisse geblieben sind, geistern in der persönlichen Unterwelt umher. Jean Shinoda Bolen schreibt dazu in ihrem Buch «Götter in jedem Mann». «Man muss in die Tiefe hinabsteigen, um sich mit seinem (Anmerk. Hades, dem Gott der Unterwelt) Reich vertraut zu machen. Erst dann stellt man fest, dass es tatsächlich Schätze zu entdecken gibt in diesem trüben, kalten und finsternen Reich, das die Mystiker als dunkle Nacht der Seele und psychologisch vorgebildete Zeitgenossen als tiefe Depression bezeichnen, in der man von der gewöhnlichen Realität abgeschnitten ist, unfähig, Gefühle zu empfinden oder den «Sonnenschein» des täglichen Lebens zu ertragen.» Im kollektiven Unbewussten hocken all die Grausamkeiten, der Wahnsinn, der auf dieser Welt je geschah, ständig geschieht und noch geschehen wird. Vielleicht liegt es an unserer medien-

Die Versuchung ist in solchen Momenten gross, sich mit heiligen oder anderen

geilen Zeit, die all die Grausamkeiten der Welt postwendend in jeden Haushalt verteilt, dass es uns als kontraproduktiv erscheint, freiwillig ins eigene Unbewusste zu steigen.

«Weil so viele Männer ihre eigene Finsternis des Herzens nicht sehen wollen, können einige wenige ihre Zerstörungswut an ihnen auslassen.» (Sheldon B. Kopp, «Triffst Du Buddha unterwegs...»)

Die Rückverbindung («Religio») mit den eigenen Wurzeln – der Weg in die Dunkelheit der Seele – verringert die Gefahr, dass Männer im Schutz einer allgemeinen «Dunkelheit» (Krieg und allgemeine Ausnahmesituationen) zu kalten, grausamen «Bestien» werden, die im Banne ihrer unbewussten Ängste wie Roboter funktionieren.

Josef Conrad erzählt in seiner weltberühmten Novelle «Herz der Finsternis», wie der naive Opportunist Marlow den Elfenbeinhändler Kurtz begleitet, der tief in den Kongo reiste. Dort «degenerierte» Kurtz zum Mensch-Gott eines «primitiven» Eingeborenenstammes. Um seine Macht

zu erhalten, ist er gezwungen, unbeschreibliche Riten von Menschenopfer und Kannibalismus auszuführen. Marlow erfährt dabei mehr über sich selbst, als ihm lieb ist.

Das Schlimmste war aber sein wachsender Verdacht, dass diese «Wilden im Herzen der Finsternis» nicht unmenschlich und nicht so anders sind wie er: «Sie heulten und hüpften und drehten sich um sich selbst und schnitten fürchterliche Grimassen; doch was einen schauern liess, das war gerade der Gedanke an ihre Menschlichkeit – unserer gleich – der Gedanke an unsere entfernte Verwandtschaft mit dieser wilden und leidenschaftlichen Aufruhr. Hässlich. Ja, es war recht hässlich; doch wenn man sich ermannte, musste man sich eingestehen, dass die schreckliche Freimütigkeit dieses Lärms in einem selbst einen leisen Widerhall fand, den undeutlichen Verdacht wachrief, es gebe hierin einen Sinn, den man selbst – der man doch so weit abgerückt war von der Nacht des frühesten Zeitalters – noch eben zu er-

fassen vermöchte. Warum auch nicht?» Wenn man sich dem An- und Zu-sich-nehmen seiner dunklen Seite der Seele nicht verschliesst, wird man immer tiefer in die Geheimnisse des menschlichen Seins eingeweiht, vielleicht Verständnis (nicht zu verwechseln mit Einverständnis) für die Greuelthaten der Menschheit gewinnen. Dadurch braucht man sich viel weniger davor zu fürchten, von seiner eigenen finsternen Seite übermannt zu werden, die ausserhalb der eigenen Kontrolle ein «Eigenleben» führt. Mit dieser Auseinandersetzung baut er – in einem nicht zu unterschätzenden Nebeneffekt – die Quelle seiner Vitalität weiter aus. Vereint mit diesen Kräften locken Präsenz und Potenz.

Plötzlich registriere ich, dass auf der Waldlichtung keine Ideen mehr tanzen, ich sie eingefangen und verarbeitet habe. Die Bedrohung vom dunklen Wald rundum ist dem Text im Kasten gewichen.

männer.be



Scheinen durch die Dunkelheit zu mogeln - statt die eigene Finsternis zu erkunden