

Kolumne wird in Hamburg gebaut

(bleibt weiter so breit)



Von LISA STEINER

„Männer haben's schwer, nehmen's leicht, außen ganz weich, werden als Kind schon auf Mann geeicht; Wann ist ein Mann ein Mann?“

Was Herbert Grönemeyer schon 1984 in seinem Hit „Männer“ thematisierte, ist 30 Jahre später immer noch eine der großen, schwierigen Fragen im Beziehungsuniversum. Vielleicht noch schwieriger als damals, denn bezüglich der Rolle der Frau hat sich viel getan, findet auch Männerexperte Björn Leimbach. Er sagt: „Frauen sind stärker geworden und damit männlicher. Das raubt den echten Männern zunehmend ihren fixen Platz in der Welt. Sie wissen weniger als je zuvor, wie sie mit dem anderen Geschlecht umgehen sollen.“

Frauen wollen daheim nicht auch noch stark sein

Wohl wahr. Die Suche nach der „neuen“ Identität ist gar nicht so einfach. Viel zu viele seien „Frauerversteher“ geworden – und genau deshalb für die Damenwelt nur auf den ersten Blick attraktiv, ist Leimbach sicher.

Was für Kerle wollen Frauen dann aber wirklich?

Er schmunzelt: „Viele Frauen geben es nicht zu, aber sie wollen sich wieder mehr als Frau fühlen. Im Beruf müssen Frauen heute ständig dominant sein, Entscheidungen treffen, hart sein. Das sind alles männliche Eigenschaften und männliches Verhalten. Da brauchen sie privat keinen Partner, der Fragen stellt wie ‚In welches Restaurant wollen wir gehen?‘ oder ‚Darf ich dich jetzt küssen?‘“

Dass dies offenbar im Argen liegt, zeigt der rege Zulauf zu seinen „Herzenskrieger-Seminaren“.

5000 Teilnehmer hatte er schon – vom Manager über den Polizisten bis zum Lehrer.

In monatelanger Kleinstarbeit lernen Männer dabei, was sie eigentlich schon in ihrer Kindheit mitbekommen haben sollten.

Denn schon da liegt laut dem gelerntsten Männer-Psychologen oft der Schlüssel zum Warmduscher-Dasein: „Das Vater-Verhältnis ist oft der Knackpunkt im Schlüssel zur eigenen Männlichkeit.“

Viele Männer hätten eine schlechte Beziehung zu ihrem Vater; oder gar keine.

Wer zu „weiblich“ aufwachse, dem fehle schon ab der Kindheit Wesentliches, was ihn später zum echten Kerl machen könnte.

Björn Leimbach spricht daher gerne von „Kriegern“, oder, besser noch,

Herzenskrieger statt Weichei

„Echte Männer jammern nicht!“

Experte Bjoern Leimbach erklärt, warum Frauen auf harte Kerle stehen und wie Sie einer werden

„Herzenskriegern“, wenn er erklärt, was denn einen solchen echten Mann ausmacht: „Das ist jemand, der einen Selbstwert hat, der eine positive Definition von Männlichkeit hat und stolz ist, diese auch zu leben.“

Diese Männlichkeit manifestiere sich vor allem im Handeln eines Herzenskriegers. Qualität Nummer eins: „Der Mut zum Nein-Sagen und auch mal der Arsch zu sein. Ein echter Mann hält es aus, nicht von allen gemocht zu werden.“

Zudem braucht ein Herzenskrieger aber vor allem Eigenschaften, die man auf den ersten Blick nicht unbedingt als männlich bezeichnen würde.

Leimbach: „Wer ein Krieger sein will, muss Zugang zu seiner Liebe und seinen Herzenswünschen haben.“

Das heißt vor allem, dass Mann in der Lage sein muss, die eigenen Gefühle auszuhalten. Daraus ergibt sich dann die Bereitschaft, oder „Fähigkeit“ zu emotionalen Beziehungen: zum eigenen Vater, zum eigenen Sohn oder zur Tochter – und natürlich zur Partnerin.

„Ein echter Mann muss Nähe zulassen können und bereit sein, in Beziehungen emotional zu investieren.“ Ehe er das mit Frauen auf die Reihe kriegt, müsse er es mit seinen Geschlechtsgenossen „können“.

Leimbach schwört auf echte Männerfreundschaften. Damit ist nicht der Sport-Kumpel gemeint.

Echte Männer haben Freunde, mit denen sie über alles reden können, vor denen sie auch mal weinen können.

Ja, richtig gelesen, echte Herzenskrieger dürfen auch weinen.

Allerdings: „Nicht aus Selbstmitleid, sondern aus wirklich wichtigen Gründen. Etwa, wenn einem ein Todesfall zu Herzen geht“, erläutert Leimbach.

Das alles kann Mann natürlich nicht von heute auf morgen lernen.

Die Herzenskrieger-Seminare gehen deshalb über Monate. Ihr Inhalt ist aber „topsecret“, viele TV-Stationen scheiterten bereits an Leimbach mit ihren Reportage-Anliegen.

Wieso aber diese strikte Geheimhaltung, wo die Thesen des Experten doch auch in seinem Buch „Männlichkeit leben“ nachlesbar sind?

„Es geht um die Einführung in die Männlichkeit. Viele Teilnehmer meiner Seminare machen am Ende Dinge, die sie am Anfang für unmöglich oder lebensgefährlich gehalten hätten. Wenn ich das vorab erzähle, kommt keiner“, sagt

Leimbach und schmunzelt.

Trotz der strikten Geheimhaltung verrät er aber ein paar Tipps beziehungsweise Verhaltensregeln. Damit jeder Warmduscher im Alltag daran arbeiten kann, ein echter Kerl zu werden.

Bloß nicht für die eigene Männlichkeit schämen

► **Tipp 1:** „Echte Männer jammern nicht!“

► **Tipp 2:** „Echte Männer schämen sich nicht für ihre Männlichkeit!“ Also bitte Sätze wie diese streichen: „Entschuldige Schatz, das war nicht so gemeint, wenn es genauso gemeint war!“

► **Tipp 3:** Der Experte: „Echte Männer leben risikobewusst!“

Und wie kann man das im Alltag umsetzen? „Sie machen jeden Tag etwas, wovon sie Angst haben.“

Das kann auch eine Kleinigkeit sein, etwa endlich im Freibad vom 10-Meter-Brett zu springen oder den Rüpel-Rempler in der U-Bahn laut vor anderen zurechtzuweisen.

Ja, richtig erkannt, auch echte Kerle müssen mit kleinen Schritten anfangen!

Mehr Infos zu Björn Leimbach, seinen Seminaren und Büchern gibt es im Internet unter www.maennlich.de



Von wegen Frauen wollen einen, der alles versteht, der einem jeden Wunsch von den Lippen abliest und sich zum Affen macht: Männer sollen Männer sein und auch dazu stehen, sagt der Experte. Und auch mal Nein sagen können!

Foto: stockphoto, ag