

Positive Aggression

Dortmunder Autor Bjørn Thorsten Leimbach hat Buch über Männlichkeit geschrieben

Wann ist ein Mann ein Mann?, fragte Herbert Grönemeyer. Der Dortmunder Autor Bjørn Thorsten Leimbach hat eine Antwort: Wenn er sich nicht länger von Frauen dominieren lässt. Wie das geht, schildert der 43-jährige Paar- und Sexualtherapeut in seinem neuen Buch „Männlichkeit leben“. RN-Redakteurin Katrin Pinetzkki sprach mit ihm.

Warum müssen Männer das Männlichsein lernen?

Leimbach: Ich erlebe immer wieder, dass Männer sich in Partnerschaften verlieren, sich dominieren lassen und ihre Männlichkeit, ihre Werte für die Partnerin aufgeben. Als Reaktion versuchen Frauen dann oft, ihre Männer zu provozieren, um Männlichkeit zu erleben, denn Frauen wollen keine großen Jungen. Dadurch geht auch die Erotik verloren, denn die lebt gerade aus dem Spannungsfeld zwischen Männlichkeit und Weiblichkeit. Frauen haben in den vergangenen Jahrzehnten männliche Eigenschaften dazugelernt, während Männer immer weiblicher wurden. Erotik ist aber nicht demokratisch.



Bjørn Thorsten Leimbach rät den Männern zu mehr Durchsetzungsvermögen und Zielstrebigkeit.

Foto privat

Woran erkennt man Männer, die betroffen sind?

Leimbach: Ich nenne es das „Nice Guy“-Phänomen, das Phänomen des netten Kerls: Solche Männer lächeln immer, auch wenn man sie beleidigt. Sie können nicht Nein sagen und setzen anderen keine Grenzen. Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie abends ohne Partnerin, weggehen wollen. Oftmals haben sie mehr Freundinnen als Freunde und Probleme, sich gegenüber Männern zu öffnen.

Was verstehen Sie überhaupt

unter Männlichkeit?

Leimbach: Ein gewisses Durchsetzungsvermögen, Zielstrebigkeit und die Fähigkeit, auch Konflikte und Schwierigkeiten auszuhalten. Viele Männer können sich nicht mehr abgrenzen, sie trauen sich nicht, Nein zu sagen. Männer müssen ein positives Verhältnis zu ihrem natürlichen Aggressionspotenzial entwickeln.

Positive Aggressionen? Was soll das sein?

Leimbach: Ich bin ganz klar gegen Gewalt - aber Aggressivität hat auch positive Aspekte.

te. Wer Konflikten eben nicht lächelnd aus dem Weg geht und sein Ziel gegen Widerstände verfolgt, der braucht eine gesunde Aggressivität. Und das ist gut so.

Was empfehlen Sie den Nice Guys?

Leimbach: Ich empfehle kleine Übungen im Grenzen setzen. Etwa, dass man den Taxifahrer bittet, die Musik auszustellen, wenn es einen stört. Aufhören aus Angst ein lauwarmes „Jein“ zu sagen und nur noch Ja zu sagen, wenn man auch Ja meint.

Haben Frauen denn nicht die gleichen Probleme?

Leimbach: Schon, aber Männer wachsen in einer weiblich dominierten Welt auf, aus der sie sich erst einmal emanzipieren müssen. Früher, in archaischen Kulturen, gab es einen Initiationsritus, bei dem sie aus der Frauenwelt entrissen wurden und mit Mutproben in die Männerwelt eingeführt wurden. Männer finden ihre Identität eben nicht durch Frauen, sondern nur durch Kontakt und Auseinandersetzung mit anderen Männern.

Wie haben Frauen denn auf Ihre Thesen reagiert?

Leimbach: Ich hätte mit mehr Gegenwind gerechnet. Eigentlich habe ich nur positives Feedback bekommen. Frauen rufen mich an und erzählen mir, wie sehr sie die neue männliche Energie ihres Partners begeistert, wenn er das Buch gelesen oder ein Seminar bei mir besucht hat.

Wie haben Sie Ihren Sohn erzogen?

Leimbach: Ich habe mich bemüht, viele Dinge mit ihm zu unternehmen, die an unsere Grenzen gingen und ein bisschen gefährlich sind. Wir waren z. B. Bergwandern, haben einen Fallschirmsprung gemacht.

Haben Sie einen Lieblings-Männerwitz?

Leimbach: Eine spanische Disco. Er fragt sie: Zu mir oder zu dir? Sie: Wenn ich das erst lange ausdiskutieren muss, habe ich kein Interesse mehr.

.....
Weitere Infos unter
» www.maennlichkeit-leben.de

