

Mut zum Gefühl

HARALD BURGAUNER

Aus der Erfahrung der Beratung von Männern und männlichen Jugendlichen zur Gewaltprävention ist neben der Einzigartigkeit jeder Geschichte die Gemeinsamkeit hervorzuheben, dass gewaltbereite Männer ihre Gefühle nur wenig wahrnehmen und noch weniger ausdrücken und kommunizieren. Manchen bleibt nur mehr die Wut. Das was unmittelbar empfunden wird, unterliegt der Zensur, die sehr stark von Geschlechterrollen beeinflusst ist. Der Beitrag soll anschaulich machen, dass die Chance zur Veränderung im Wahrnehmen der Gefühle in ihrer Vielfältigkeit liegt. Denn emotional unausgeglichener zu sein, ist schlichtweg ein Gesundheitsrisiko –, wenn sie mit Gewaltbereitschaft einhergeht, ist es ein Risiko auch für andere. Eine gelungene Kommunikation über Emotionen ist Voraussetzung für gelungenes Zusammenleben und letztlich gewaltpräventiv.

»Bestimmte Werte haben fast alle Kulturen gemeinsam. Dies trifft auf die Idealisierung der männlichen Eigenschaften zu, die männlichen Stereotypen, die Bilder des harten, aggressiven und dominanten Mannes, der – um jeden Preis – den Anschein von Selbstvertrauen erweckt. Ein aufrechtes und herausforderndes Wesen ohne Angst, das keine Gefühle zeigt. Dieses Bild der Männlichkeit durchdringt die Subkultur von Kindern und Jugendlichen, ihre Lektüren, die Fernsehprogramme und ihre Spiele. Während sie aufwachsen, nehmen sie in ihre Identität diese Merkmale auf, die von ihrer Umgebung so hoch bewertet werden. Viele Experten haben der Kultivierung dieser Ideale die häufig beklagte Neigung zur Gewalttätigkeit zugeschrieben, die zwischen Frauen und Männern so ungleich verteilt ist.« (Rojas Marcos 2007)

Ist die Wahl unserer Methoden und der Haltung in der Praxis so geleitet, dass Wahrnehmen von Gefühlen gefördert wird? Wie viel Mut zum Gefühl haben wir in der alltäglichen Praxis?

1. Ohne Gefühle kein Kontakt

Ohne Selbstwahrnehmung sind auch Empathie und Kontakt nicht möglich. Empathie ist die

Fähigkeit, sich in die Situation der Anderen zu versetzen. Letztlich dreht sich in Psychotherapie, Psychologie, Pädagogik und verwandten Wissenschaften der größte Teil der Bemühungen um eine »gute« Selbstwahrnehmung und eine »gute« Kommunikation mit den Anderen. Verstehen ist an sich ein kommunikativer Prozess. Das Vorwissen bietet die Möglichkeit, die Kommunikation zu vereinfachen und zu beschleunigen. Die Beachtung von Sitten, Umgangsformen und Höflichkeiten ist deshalb so wichtig, weil diese für Respekt und Achtung der Anderen stehen. Das emotionale Verstehen, zu erfahren, welches Gefühl im Anderen gerade lebendig ist, lernen wir sehr schnell. Deutlich macht uns das die Macht der Bilder. Auch wenn wir das Foto eines Menschen nur sehr kurz betrachten – Gefühle erkennen wir sehr schnell. Konkret: Wenn jemand auf dem Bild ein Gefühl ausdrückt, dann löst dies ein Gefühl in uns aus. Wir haben die Fähigkeit zu erkennen, was der Mensch in seinem Blick ausdrückt.

Wenn sich jedoch ein Mensch die Wahrnehmung von Emotionen nicht mehr erlaubt, weil sie zu bedrohlich, zu schmerzhaft, zu unerwünscht erlebt wurden; weil sein/ihr Selbstbildnis und Selbstverständnis das nicht zulässt; wenn kein Gegenüber da ist, von

dem wir lernen können, wie sie oder er diese Gefühle ausdrückt, dann entsteht eine Blockade bzw. ein blinder Fleck. Das eigene Selbstbild bzw. Selbstverständnis lässt die Wahrnehmung von Gefühlen dann nicht zu, dann gibt es nur mehr zwei Zustände: »gut« und »schlecht«. Es ist sehr verständlich, dass sich Menschen »gut« fühlen wollen.

Die alltäglichen Erfahrungen zeigen uns, dass es möglich ist, Gefühle zu »exportieren«. Wie erleben wir den Umgang der Menschen in unserer Umgebung? Welche Filme sehen wir? Welche Spiele und welcher Sport faszinieren uns? Bewegende Geschichten zu sehen und zu hören, lässt uns die Erfahrung machen, dass die Identifikation mit einer Kunstfigur ein »gutes« Gefühl hervorrufen kann. Es werden uns Handlungsmuster gezeigt, mit denen es möglich ist zu erreichen, dass es uns besser geht als dem Anderen. Mangels Alternativen wird man sein Gefühl auch auf Kosten und zu Lasten anderer los.

1.1 Der Preis der Coolness

Cool ist, wer keine Reaktion zeigt. Was »cool« ist, kann sich aber auch sehr rasch ändern. Es ist abhängig von der kulturellen und gesellschaftlichen Umgebung, was geglaubt wird, dass als »cool« – und damit als positiv – anerkannt wird. Wenn »cool« zu sein Jungen darauf trimmt, ihre Gefühle nicht mehr wahrzunehmen, dann kann das zu emotionaler Abstumpfung oder zu einer dauerhaften Behinderung – im wörtlichen Sinne – führen. Ein gelungener Dialog mit Jungen über das, was »cool« ist und wie man das selbst erlebt und bewertet, hat schon wiederholt zur folgenden Feststellung geführt: »Sie wollen, dass ich nachdenke«! Eine coole Erkenntnis!

1.2 Wenn ich etwas fühle, dann spüre ich das

Was macht die Wahrnehmung und den Ausdruck von Emotionen für viele Jungen und

Männer so bedrohlich? Es halten sich zum Thema Gefühle einige sehr hinderliche und widersprüchliche Irrtümer unter den Männern. Einige davon sind:

- Es gibt irrsinnig viele Gefühle.
- So richtig Bescheid wissen bei Gefühlen nur Frauen.
- Gefühle sind übermächtig und unkontrollierbar.
- Ein richtiger Mann hat seine Gefühle immer im Griff.
- Gefühle zu zeigen ist unmännlich.
- Ein richtiger Mann muss gefühlvoll sein können. Etc.

Solche und ähnliche Glaubenssätze beeinflussen nicht nur die Wahrnehmung von Gefühlen, sondern auch die Kommunikation über Emotionen. Das Resultat ist, dass sich viele Männer antrainieren, ihre Emotionen erst gar nicht mehr wahrzunehmen. Der – oft erst spät sichtbare – Preis, den Männer zahlen, ist eine große Einsamkeit.

Das Ausdrücken von Gefühlen wird als unmännlich abgewertet und als Bedrohung der Identität als Mann erlebt.

Männliche Sozialisation beinhaltet in beinahe allen Kulturen die Disziplinierung und die Kontrolle der Gefühle.

1.3 Gefühle kennen keine kulturellen Barrieren

Die Grundgefühle sind kulturübergreifend und die Kommunikation darüber ist an sich nicht von sprachlichen Barrieren abhängig. Grundgefühle sind wunderbar für die non-verbale Kommunikation geeignet. Mimik und Gestik erlauben uns über Sprach- und Kulturgrenzen einen Dialog zu führen. Das können wir beobachten, wenn Kinder ohne gemeinsame Sprache innerhalb kürzester Zeit Verständigung aufbauen. Dies gilt gleichermaßen für die Barrieren im Verständnis zwischen den Generationen.

Thema

2. Das ABC der Emotionen ist einfach

Eine schnelle Suche im Internet ergibt eine Liste von 94 Emotionen, die Suche nach Grundgefühlen kommt zu Ergebnissen zwischen 4 und 12 Grundgefühlen. In der Praxis haben sich die in 2.1 bis 2.7 behandelten Grundgefühle als Modell gut bewährt. Differenzierungen sind möglich und bereichernd. Diese sieben Grundgefühle verwende ich in der Praxis seit einem Seminar bei *Dr. Patrick Frottier* zur emotionsfokussierten Beratung und Therapie. Diese Liste erleichtert die Arbeit. Das ABC der Gefühle ist einfach, die Anzahl der Möglichkeiten und Variationen ist so komplex wie der Mensch. Ein Artikel in Wikipedia verweist auf *Robert Plutchik*, er kommt auf acht Basisemotionen, die jeweils noch in ihrer Intensität verschieden stark ausgeprägt sein können und ringförmig angeordnet wurden. Diese acht Basisemotionen sind:

- Furcht / Panik
- Zorn / Wut
- Freude / Ekstase
- Traurigkeit / Kummer
- Akzeptanz / Vertrauen
- Ekel / Abscheu
- Überraschung / Erstaunen
- Neugierde / Erwartung.

Die einfache Frage lautet: Was merke ich in mir?

Der schnelle Überblick soll ermutigen, Emotionen abzufragen, die von einem Phänomen ausgelöst werden und Gefühle selbst als Phänomenen zu nutzen. Dann wende ich mich dem Einfluss von Bewertungen auf die Wahrnehmung und Kommunikation von Gefühlen zu.

2.1 Glück und Freude

Kann man Gefühle erklären? Vermutlich nicht. Aber wir wissen, wie es ist, in einem Kunstwerk – ob Bild, Skulptur, Melodie oder Text – die erfreuliche Erfahrung zu machen: Da gibt es jemanden, dem es gelingt aus-

zudrücken, was ich empfinde. Emotionales Erkennen macht Freude. Glück, Freude, Zufriedenheit, etc. sind die Emotionen, die wir anstreben. Doch wenn man Glück genauer betrachtet, ist es ein flüchtiger Zustand, wie andere Emotionen auch.

2.2 Neugier und Interesse

Was bringt uns in Bewegung? Entwickeln, Lernen, Erfahrungen zu sammeln und Fähigkeiten zu üben, ist ohne Neugier nicht wirklich vorstellbar. Wie jedes andere Gefühl kann die Neugier – wie das deutsche Wort verrät – im Bestreben enden, die eigenen Vorstellungen und Ansichten bestätigt zu wissen. Interesse ist offen und die Fähigkeit, sich in eine Handlung zu vertiefen. »Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines Tages, in die Antwort hinein.« (*Rainer Maria Rilke*)

2.3 Schock und Überraschung

In ihrem Artikel »Was mich bewegt verändert mich« schreibt *Barbara Schütze*: »Veränderungen, sei es innerhalb einer Person, einer Gruppe oder einer Organisation, folgen mehr oder weniger einer Kurve. Wesentlicher Faktor aller dieser Veränderungskurven ist die sich stark verändernde Einschätzung der Kompetenz, das Gefühl, aktiv etwas zu seinen Gunsten bewirken zu können. Die Phasen der Kurve gelten für jede Veränderung:

1. Schock/Überraschung
2. Verneinung
3. Rationale Einsicht
4. Emotionale Akzeptanz
5. Ausprobieren
6. Erkenntnis/Integration

Schock/Überraschung: Die Notwendigkeit der Veränderung, die Anpassungsleistung, beginnt mit der Konfrontation von Bedingungen, die gar nicht, nicht in der Form oder



Abb.1: Zielsicher mit viel Gefühl

Foto: Burgauner

nicht zu diesem Zeitpunkt erwartet oder gewünscht werden. Diese Nichtübereinstimmung der eigenen Erwartungen/Wünsche mit der Wirklichkeit führt zu einer kürzeren oder längeren Verwirrung und Starre. Es kommt zu einem Absinken der wahrgenommenen eigenen Kompetenz.« (Schütze 2010) Darauf können dann die anderen Phasen der Kurve folgen. Zusammengefasst: Schock und Überraschung brauchen wir für Veränderung.

2.4 Angst

Angst hat Hochkonjunktur und mit Angst verbinden wir besonders starke Vorstellungen und haben bei diesem Gefühl oft den Blick auf die Todesangst als extremstes Erleben. Das ist auch kein Wunder, wenn man in martialischen Bildern denkt. Eine differenzierte Wahrnehmung von Angst ist Voraus-

setzung für ein qualifiziertes Risikomanagement.

Angst ist Existenz sichernd, wenn sie in ihren feinen Abstufungen wahrgenommen wird. Das ist speziell für die Arbeit mit Jungen wichtig, denn sie weisen eine erhöhte Sterblichkeit auf, die auf die Leugnung von Angst oder deren Überwindung zurückzuführen ist. Jungen haben jedoch allen Grund zur Angst: Von 15 bis 25 Jahre steht das Verhältnis der Sterblichkeit zwischen Frauen und Männern bei 1:2,7.

2.5 Ekel

Ekel ist als körperliche Erfahrung ebenfalls existenziell. Es ist vorstellbar, dass Ekel stammesgeschichtlich genauso das Überleben sicherte wie andere Emotionen. Sozial ist Ekel Widerwillen und Ablehnung, die dazu dienen, soziale Grenzen zu erkennen. Ekel kann

Thema

ein sehr hilfreicher Indikator sein, wann es Zeit ist, Nein zu sagen.

2.6 Trauer

Am Beispiel der Trauer lässt sich aufzeigen, wie ein Gefühl durch Leugnung, Kompensation und Verdrängung nicht verschwindet und dennoch zur treibenden Kraft für zunächst unverständliche Handlungen wird. Das folgende Beispiel aus der Beratung von Männern, die wegen ihrer Gewaltbereitschaft in die Beratungsstelle kommen, soll das veranschaulichen: Ein junger Mann schildert im Erstgespräch seine Situation. Er berichtet von seinen Vorstrafen, und dass er regelmäßig nach exzessivem Alkoholmissbrauch in Streit verwickelt wird. Er beschwert sich darüber, dass er wegen jeder »Kleinigkeit« gleich angezeigt wird, und daher nun schon mehrfach mit der Justiz Kontakt hatte und bereits verurteilt wurde. Er erzählt, dass er mittlerweile seit einigen Monaten keinen Alkohol mehr trinkt, aber dennoch immer wieder eine hohe Gewaltbereitschaft und viele Aggressionen in sich spürt. Im weiteren Gespräch erfahre ich, dass er vor einigen Jahren seinen Vater verloren hat, und dass »da noch ein paar Dinge nicht so geklappt haben, wie man sich das so vorstellt.« Die Schilderung ist »cool« im wahrsten Sinn des Wortes. Die einfache Frage, wann er denn das letzte Mal das Grab seines Vaters besucht hätte, verändert die Atmosphäre des Gespräches radikal. Plötzlich sind Trauer, Angst und Wut und der unverarbeitete Schock spürbar. Dadurch findet der Kontakt statt, der die Basis für ein nächstes Gespräch bildet. Gefühle bringen Männer in Kontakt.

2.7 Wut

Ärger, Zorn und Wut sind Emotionen, die eindeutig mit Männlichkeit in Verbindung gebracht werden. Aggression ist für Männer fast ausschließlich mit dem Ausdruck von Emotionen aus dieser Gruppe gleichgesetzt. Darin

liegt das Problem. Es bleibt die Wut, um Emotionen auszudrücken. Manche Menschen erwecken diesen Eindruck. Vielleicht folgt später ein Satz dieser Art: »Du kennst mich doch, ich neige dazu, leicht emotional zu werden.« Das ist weder eine Entschuldigung für verbale Entgleisungen noch eine haltbare Rechtfertigung für eine unehrliche Kommunikation. Und es ist keine Rechtfertigung für Gewalt. Die meisten Menschen bestätigen, dass es in den Situationen, in denen ihnen »der Kragen platzt«, eigentlich nicht um Wut geht, sondern um eines der anderen Gefühle. Der Wutausbruch ist das Vehikel für alles das, was nicht ausgedrückt wurde. Die Gewalt beginnt dann, wenn dies mit der Androhung von mehr demselben und Schlimmerem verbunden ist. Dennoch ist Wut an sich genau so gut wie jedes andere Gefühl.

3. Bewertungen blenden Gefühle aus

Pädagogische Rationalisierungen sind professionelle Coolness-Barrieren. Diagnosen und Kategorien bieten die Möglichkeit Distanz herzustellen, wo Nähe erforderlich ist. Ein Gefühl ist an sich weder gut noch schlecht. Die Bewertung von Emotionen ist letztlich nur eine Vorstufe der Zensur. Die Botschaft dahinter lautet: Ein Gefühl, das »negativ« bewertet wird, ist zu vermeiden. Wem das nicht gelingt, der ist als Mann ein Versager. Die Ansprüche an Mädchen und Frauen sind diesbezüglich gleichermaßen einer laufenden Bewertung ausgesetzt.

Bei dem jungen zornigen Mann, der seine unbewältigte Trauer mit Wut und Gewalt ausdrückte, wäre die Diagnose »Posttraumatische Belastungsstörung« vermutlich »richtig«, aber auch eine Möglichkeit, um das emotionale Erleben eines Jungen, der seinen Vater durch Selbstmord verliert, auf Distanz zu halten. Vielfach wird unterschätzt, dass dies oft den viel höheren Energieaufwand erfordert, als eine fließende Kommunikation über Gefühle.



Abb. 2: Wut

Aus der Praxis der Gewaltberatung ergibt sich folgende Erkenntnis: Diagnosen sind wenig hilfreich, wenn sie zur Erklärung eines Verhaltens benutzt werden. Diagnosen und Kategorien sind als Beschreibungen dienlich.

Professionelle Interventionen erfordern emotionalen Überblick. Begleitung und Konfrontation sind gleichermaßen ein empathischer Akt. Die eingeschränkte Wahrnehmung, die systematische Be- und Abwertung von Gefühlen sowie ihre unklare Kommunikation fördern Gewalt. Wer manche Emotionen ausblendet, läuft Gefahr sich in Opfer- oder Täter-Mustern zu verfangen. Wenn Sie noch einmal einen Blick auf die Grundgefühle werfen, dann werden Sie feststellen, dass Gewalt alle Basisemotionen berührt.

Literatur

Rojas Marcos: La Autoestima, 2007, S. 101, Übersetzung: Harald Burgauner.

Schütze: Was mich bewegt verändert mich (www.barbara-schuetze.at).

Links:

www.maennerwelten.at

www.maenner.at

www.mannsbilder.at

www.maennerberatung.at

www.gewaltberatung.org

www.forum-intervention.de

www.barbara-schuetze.at

http://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Emotion>

www.burgauner.net



Harald Burgauner

MännerWelten, Salzburg

Kontakt:

harald.burgauner@maennerwelten.at