

BJÖRN SÜFKE  
Männerseelen



## *Buch*

Auf die Frage »Wie geht es dir?« haben die wenigsten Männer eine wirkliche Antwort. Sie haben den Kontakt zu ihrer eigenen Gefühlswelt verloren. Psychotherapeut Björn Sufke nimmt uns mit auf eine spannende und aufschlussreiche Reise durch die männliche Psyche und zeigt, wie Gefühlsblockaden zustande kommen und wie sie überwunden werden können. Er ermuntert Männer, sich mit ihren Ängsten, Lüsten, Sorgen und Sehnsüchten bewusster auseinanderzusetzen. »Für uns Männer ist das die schwerste und großartigste Aufgabe überhaupt: in den eigenen Teich zu blicken, sich dabei nicht vom Spiegelbild der Oberfläche beirren zu lassen, sondern in die Tiefe zu schauen, in die heimliche, die unheimliche Innenwelt. Auf eine Entdeckungsreise zu gehen, die Verborgenes zu Tage bringt. Und die Erkenntnis: Dort unten, in uns drin, lauert nicht der Feind.«

## *Autor*

Björn Sufke ist Diplom-Psychologe und arbeitet als Psychotherapeut mit Männern aller Altersstufen. Er lebt in Bielefeld.  
[www.maenner-therapie.de](http://www.maenner-therapie.de)

Björn Sufke

---

# Männerseelen

Ein psychologischer  
Reiseführer

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

13. Auflage

Taschenbuchausgabe Februar 2010

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © dieser Ausgabe by Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

Copyright © der Originalausgabe 2008

by Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

in Anlehnung an die Gestaltung der HC-Ausgabe

(Gesine Beran, Düsseldorf)

Umschlagmotiv: Landkarte © Gesine Beran, Düsseldorf;

Kompass © Don Hammond/ Design Pics/ Corbis

KF · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15607-8

www.goldmann-verlag.de

*Für meinen Sohn Jonathan*



# Inhalt

Dank	11
Übersichtskarte: Männer und Gefühle	13
<b>Kapitel 1: Reisevorbereitungen – Die Gefühle müssen mit!</b>	29
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Bedürfnisbefriedigung	30
Ohne Gefühlswahrnehmung keine Handlungsplanung	32
Ohne Gefühlswahrnehmung keine psychische Gesundheit	34
<b>Kapitel 2: Geschichtliches – Die Entwicklung der männlichen Identität</b>	39
Anlage oder Umwelt? Anlage <i>und</i> Umwelt!	39
Der Weg zur männlichen Identität – eine Wanderkarte	43
1. Etappe: Die Entfremdung von der eigenen Innenwelt	44
2. Etappe: Die männliche Außenorientierung (Externalisierung)	59
3. Etappe: Dogmatismus und Hilflosigkeit	61
4. Etappe: Das männliche Dilemma, die Hassliebe gegenüber Frauen und die männliche Depression	62
<b>Kapitel 3: Gespaltenes Land – Zwischen Bedürftigkeit und Gefühlsabwehr</b>	67
Gefühlsabwehr ist nicht gleich Unsensibilität	71
Gefühlsabwehr lohnt sich nicht	74

Die »zwei Seiten« des Mannes	75
Die Aufrechterhaltung des männlichen Dilemmas von außen	78
Die Doppel-Rolle moderner Männlichkeit	84
Die Auseinandersetzung mit dem männlichen Dilemma	90

<b>Kapitel 4: Sitten und Gebräuche – Die männlichen Arten der Gefühlsabwehr</b>	92
Schweigen und Alleinsein (Männliche Distanzierung, Teil 1)	93
Selbstdarstellung	100
Rationalität	113
Handlungsorientierung	121
Ergebnis- statt Prozessorientierung	126
Konkurrenz und Leistungsdruck	130
Gewalt	135

<b>Kapitel 5: Touristische Highlights – Die Stärken der Männer</b>	146
Humor und Emotionsregulation (Männliche Distanzierung, Teil 2)	147
Selbstbehauptung	156
Rationalität	157
Handlungsorientierung	161
Ergebnis- statt Prozessorientierung	163

<b>Kapitel 6: Einheimischen-Kontakt – Eine Lösung für das männliche Dilemma</b>	165
Der Weg zu sich selbst – eine Wanderkarte	165
1. Etappe: Das Erkennen der Beziehungsprobleme	167
2. Etappe: Die liebevolle Konfrontation	169
3. Etappe: Das Entdecken der Gefühle in der beschützten Hilflosigkeit	179

4. Etappe: Lösung – Die Entwicklung gefühlsorientierter Lebensbewältigungsstrategien	182
<b>Kapitel 7: Sehenswürdigkeiten und Geheimtipps – Die (un)heimlichen Gefühle der Männer</b>	193
Angst	194
Hilflosigkeit	219
Trauer	233
Ärger/Wut	236
Schuldgefühle	245
Scham	249
Sehnsüchte	251
Liebe und Lust	254
<b>Ausblick</b>	265
<b>Anhang</b>	271
Anmerkungen	273
Literatur	276
Zitatnachweis	278
Glossar	279



# Dank

Ich danke Corinna Kraze, Anke Reinisch, Stefan Reinisch, Hermann-Josef Roder und Detlef Vetter, die Teile des Manuskripts Korrektur gelesen und mit ihren Gedanken bereichert haben. Wolfgang Neumann danke ich für das gemeinsame Brainstorming zum Thema »Männer und Gefühle« sowie für ein schönes Fallbeispiel, welches ich übernehmen durfte. Sehr dankbar bin ich auch Sandra Münstermann, Hans Pfeifer und Andrea Roder, die das gesamte Manuskript durchgearbeitet haben und mich immer noch mögen. Mein ganz besonderer Dank gilt meinen Eltern Brigitte und Hans-Peter Sufke, die nicht nur die allererste Version des Manuskripts in gute Bahnen gelenkt haben, sondern auch mich.



## Übersichtskarte: Männer und Gefühle

Vor einiger Zeit stolperte ich in meiner Lieblingsbuchhandlung über ein Büchlein, welches Frauen erklären wollte, »wie Männer ticken«. Nach nur 5-minütiger Lektüre wurde die Kernaussage des Autors bereits überdeutlich: Männer sind gefühllose, sexbesessene und geistig zurückgebliebene Trottel – und Frauen sollten sie so akzeptieren, wie sie sind! Das war der Moment, in dem ich beschloss, ein Buch über Männer zu schreiben. Denn als Mann und Männertherapeut weiß ich durchaus, dass wir Männer manchmal unsensible Trottel sind. Aber, bitte schön, doch nicht *nur*! Da gibt es schon noch ein wenig mehr, das erwähnenswert wäre. Außerdem ist manchmal auch das Gegenteil wahr: Da sind wir sensibel, klug und haben Angst vor Sex – oder schlichtweg keine Lust.

Diese Ängste und Lüste aber, unsere Sorgen und Sehnsüchte bleiben in der öffentlichen Diskussion zumeist ausgeklammert. Was kein Wunder ist, wenn davon ausgegangen wird, dass es solche tiefergehenden Regungen bei Männern kaum gibt. So bleibt weitgehend im Dunkeln, wie es uns Männern *tatsächlich* geht, was wir *fühlen* im Inneren, manchmal ganz tief verborgen im Inneren, was wir lieben und worunter wir wirklich leiden, was unsere Sehnsüchte sind und woran wir verzagen, was uns überfordert und was uns begeistert, was uns ängstigt und was uns (auch im nicht-sexuellen Sinne) anmacht. Dieses Buch dreht sich also um jene Frage,

deren ehrliche Beantwortung uns Männern in der Regel schwerfällt. Ich spreche von der Frage »Wie geht es dir?«.

## Wie geht es dir?

Für Männer, die das Glück haben, mit einer Frau zusammenzuleben, ist dies Alltag: Man kommt gerade von der Arbeit nach Hause, hat sich kaum hingesetzt, und schon nach dem ersten Schluck Kaffee fragt die Dame des Herzens: »Wie geht es dir?« Oder aber sie fragt: »Wie war dein Tag?«, oder: »Wie war es bei der Arbeit?«, was allerdings nur Variationen der Frage »Wie geht es dir?« sind. Denn sie will ja nicht hören, wie viele Akten wir erledigt oder wie viele Wände wir angestrichen haben, sondern wie wir uns fühlen. Sie meint das nicht böse, sie will einen damit nicht in die Enge treiben. Sie glaubt schlichtweg, dass dies eine einfach zu beantwortende Frage wäre wie etwa: »Wie bedient man den DVD-Recorder?«

Auf jeden Fall sitzt man nun da, nimmt vielleicht noch einen Schluck Kaffee, um Zeit zu gewinnen, aber man muss sich jetzt entscheiden:

1. Ignorieren und Thema wechseln: »Sag mal, wollen wir heute vielleicht essen gehen?«
2. Unverständliches murmeln, in der Hoffnung, dass sie selber einen Sinn darin findet: »Uhhh!«
3. Allgemeine Floskeln benutzen: »Gut!«, »Geht schon!«, »Muss ja!«
4. Oder aber man nimmt die Frage ernst, denkt darüber nach, horcht in sich hinein und stellt dabei unter Umständen fest, dass keine klare Regung auftaucht, kein deutliches Gefühl, dass man in den letzten 6 bis 10 Stunden voll und ganz Arbeitsmensch war und kein Privatmann. Kurzum: dass man schlichtweg keine wirkliche Antwort hat auf die Frage »Wie geht es dir?«. Und