

So wird Mann ein ganzer Kerl

„Beziehungs-Crashkurs“ setzt vor allem auf Selbsterkenntnis

Kiel. Frauenversther. Wer wäre das nicht gern? Doch um das zu werden, muss man erst einmal Männerversther sein. Oder besser gesagt, Sichselbst-Versther. So jedenfalls sehen das Jürgen (57), Dirk (41) und Gerhard (56), drei von sieben Männern, die am jüngsten „Beziehungs-Crashkurs“ des Gesundheitszentrums ZIWA-GO teilgenommen haben.

„Wenn ich nicht mit mir im Reinen bin, klappt es nicht mit dieser Beziehung und mit 30 anderen auch nicht“, formuliert Dirk die vielleicht entscheidende Erkenntnis aus dem Crashkurs, der so heißt, weil er sich auf überschaubare fünf Termine beschränkt. Das, so weiß Kursleiter Dr. Michael Smyrka, ist der Zielgruppe Mann für gewöhnlich noch zumutbar. Gerade auch unter dem Aspekt, dass nicht – wie

zuallermeist in der klassischen Paarbefragung – die Frau die begleitende und treibende Kraft ist, sondern persönliche Initiative dahintersteckt.

Smyrkas „Beziehungs-Crashkursteilnehmer“ sind insofern aus Frauensicht hoffnungsvolle Kandidaten. Zwar wollen sie wirklich besser verstehen, wie das ihnen zuweilen so rätselhaft erscheinende andere Geschlecht tickt, aber sie lernen zugleich und sogar in erster Linie zu begreifen, dass das ganz wesentlich ein grundlegendes Verständnis der eigenen seelischen Mechanismen voraussetzt. „Es geht nicht um die Defizite der Frauen, sondern darum, bei uns selber anzufangen“, formuliert es Jürgen. Oder, wie Gerhard sagt, um Partnerschaft, um die schlichte Aufgabe, der Mann an der Seite seiner Frau zu

sein.

Das, so findet der Volkswirt, Pädagoge und Heilpraktiker Michael Smyrka, klingt einfacher als es zuweilen ist. Männer seien nun einmal üblicherweise von Frauen erzogen worden, schleppten insofern nicht selten Gefühle von Abhängigkeit und Schuld mit sich herum. Das kindliche Unbehagen darüber, den Ansprüchen der Mutter nicht genügt zu haben, wird gar zu gern im Erwachsenenalter fortgesetzt. Schuldgefühle und Rechtfertigungsbedürfnisse machen sich gegenüber der Partnerin breit, wo Klarheit, Initiative und Verantwortung gefragt sind.

„Man muss nicht mit jedem Menschen können, aber man muss wahrhaftig sein“, meint Smyrka, der in seinen Crashkursen die Männer dazu ermuntert, diese Wahrhaftig-



Skatspielen, über Autos und Fußball fachsimpeln, das darf gern dazu gehören zum Mannsein. Jürgen, Dirk, Gerhard und Crashkursleiter Michael Smyrka (von links) plädieren aber auch für den Mut, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Foto mag

keit zu suchen. Dazu gehören Gespräche und ebenso körperliche Wahrnehmungsübungen. Denn das Bedürfnis, von Zeit zu Zeit an physische Grenzen zu gehen, ist nach wie vor für viele mit dem Mannsein verbunden.

Aber nicht für alle. Genauso wichtig wie der Mut zum Drachenfliegen oder Extremklettern ist der Mut, sich Rollenklischees zu verweigern. Auf

solche Weise selbstbewusst, offen und im positiven Sinn konfliktfähig, kann Mann zum echten Kerl werden. Oder wie Gerhard es ausdrückt: „Man bekommt einen Eindruck für das, was möglich ist.“ mag

Der nächste „Beziehungs-Crashkurs“ beginnt am 3. September und umfasst fünf Treffen. Mehr Informationen unter www.ziwago.de

KN 318120