

Wie Männer die Frauen besser verstehen können

Dr. Michael Smyrka in Kiel: Zu oft zieht sich das starke Geschlecht bei Beziehungsproblemen frustriert zurück

KIEL Frauenverstehener – das Wort klingt abfällig und ist meistens auch so gemeint. Von vermeintlich ganzen Männern. Dann gibt es jene, die versuchen, ihren Partnerinnen alles recht zu machen, wie sie einst alles bei Mama befolgt haben. „Das Problem ist, dass beide Typen von Männern oft sich selber nicht verstehen“, sagt Dr. Michael Smyrka (62), Psychotherapeut und Heilpraktiker in Kiel. Es kommt noch dicker: „Frauen verstehen sie dann erst recht nicht.“ Mit langfristig fatalen Folgen – vom Endzustand in der Beziehung über die Trennung bis hin zur Unfähigkeit, überhaupt noch Verantwortung in der Gesellschaft übernehmen zu können.

Harte Einsichten, die Smyrka in mindestens 20 Jahren Männerarbeit gewonnen hat. So lange leitet er bereits das Männerforum Kiel im Gesundheitszentrum Ziwago. Von Mitte der 70er Jahre an habe er als Diplom-Volkswirt an der Uni, der Fachhochschule sowie der Wirtschaftsakademie in Kiel gearbeitet. „Aber ich habe gemerkt, es zählen nicht nur die Fakten, und ich habe gelernt, auch die Menschen zu beachten.“ In den 80er Jahren sattelte er um. Er habe zunächst Schulungen in Gruppendynamik gemacht und ein zweites Vollstudium hingelegt: Psychologie, Soziologie und Pädagogik – samt Promotion. 1990 gründete Smyrka zusammen mit seiner Frau das ganzheitliche Gesundheitszentrum Ziwago in Kiel, das sich nach eigenen Angaben selbst trägt.

Zurück zu den Männern. „Sie haben es nicht gelernt, ihre Bedürfnisse zu akzeptieren oder gar zu artikulieren“, sagt der 62-Jährige. Hinzu kommt, dass ihnen das Leben von der Gesellschaft schwer gemacht werde. „Männerfeindlichkeit“, erkennt der Kieler Psychotherapeut und zitiert eine Frau. Die britische Schriftstellerin Doris Lessing (91) war bereits 2001 „schockiert über die gedankenlose Abwertung von Männern, die so sehr Teil unserer Kultur geworden ist,



Männer sollen sich Räume schaffen, wo sie sich selbst finden: Dr. Michael Smyrka in Kiel beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit Problemen, die das starke Geschlecht plagen. BLUMENTHAL

dass sie kaum wahrgenommen wird“. In diesem Klima der Benachteiligung traue der Mann sich kaum zu öffnen, so Smyrka. Was aber aus seiner Sicht dringend notwendig wäre.

Smyrka will ratsuchenden Männern – und ihren Partnerinnen – entgegen kommen, mit einer Männerwoche, die mit einem Tag der offenen Tür und einem Eröffnungsvortrag am Sonnabend, 19. März, startet. Thema „Der Mann und die (unbekannte) Welt der Frau“. Denn trotz unzähliger Bücher und Ratgeber komme es immer häufiger zu Trennungen. „Beziehungen werden von Gesetzmäßigkeiten bestimmt, die vielen Menschen nicht bekannt sind“, sagt Smyrka. Das Denken, Fühlen, die Sehnsüchte und Ängste kreisen beim Mann um die Frau. Sie verlieren das Bewusstsein für sich selbst und suchen vergeblich in der Beziehung nach Erfüllung. Smyrka: „Niemand hat ihnen erklärt, wie Frauen ‚funktionieren‘ – am Ende fühlen sie sich verletzt, beschämt und überfordert.“ Folge: Männer ziehen sich zurück.

Zwei typische Beispiele:
> Der Mann kommt nach Hause, will die Partnerin überraschen. „Du – ich habe für heute Abend Kinokarten gekauft für den Film, den Du schon immer

angucken wolltest.“ Doch die Frau sagt: „Ich fühl mich heut’ nicht so. Eigentlich habe ich keine Lust.“ Der Mann zieht sich frustriert zurück, vor den Fernseher oder den PC. „Falsch“, sagt Smyrka. Richtig wäre, wenn der Mann so reagiert: „Okay, Deine Laune ist nicht ganz danach. Komm’, mach’ Dich fertig, ich nehme Dich trotzdem jetzt mit.“ Die Frau werde strahlen, ist sich Smyrka sicher. Genau das habe sie jetzt erwartet: Einen Mann, der Stärke und Liebe zeigt, sie mitzieht.

> Die Frau kommt nach Hause. Der Mann sagt: „Ich habe mal die Gardinenstange repariert und im Keller wieder für Ordnung gesorgt.“ „Schön“, sagt die Frau und geht in die Küche. War’s das? Der Mann zieht sich frustriert zurück, vor den Fernseher oder PC. Der Abend ist gelaufen. Smyrka: „Besser wäre, wenn der Mann jetzt Stärke beweist, in-

dem er sein Herz mal öffnet.“ Und der Frau sagt: „Ich würde mir jetzt wünschen, dass Du mich trotzdem umarmst.“ Liebend gern werde die Frau das machen, weiß Smyrka. Der Abend werde eine schöne Wendung nehmen.

Smyrka sieht im gegenseitigen Verstehen ein wichtiges Zahnrad unserer Gesellschaft. „Versteht der Mann die Gesetzmäßigkeiten einer Beziehung, führt er ein erfülltes Leben, hat weniger Angst, trägt auch im Job weniger Last, wird weniger krank.“ Der Kieler Psychotherapeut warnt: „In das Singletum zu gehen, ist keine Lösung. Dann geht die Gesellschaft zu Grunde.“ Schön und gut – müssen nicht auch Frauen lernen, die Männer zu verstehen? „Stimmt“, pflichtet Dr. Michael Smyrka bei. Und verspricht: „Im Mai haben wir eine neue Seminarwoche – für die Frau.“

Wolfgang Blumenthal

DIE (UNBEKANNTE) WELT DER FRAU MÄNNERWOCHE IN KIEL

„Der Mann und die (unbekannte) Welt der Frau“ – Männerwoche des Männerforums im Gesundheitszentrum Ziwago in Kiel vom 19. bis 26. März. Tag der offenen Tür für Männer und Frauen am 19. März von 10 bis 14 Uhr. Den Eröffnungsvortrag (Eintritt: 5 Euro) hält Dr. Michael Smyrka am Sonnabend, 19. März, um 11.30 Uhr. Teil der Männerwoche ist zudem ein Crashkurs für Männer „Hilfe im Beziehungsaltag“ (Start ist am 26. 3., vier weitere Termin, Kosten: jeweils 70 Euro).
Navigation: Gesundheitszentrum Ziwago, Stadtrade 18, 24113 Kiel
Information: www.ziwago.de