Am Herd

BRANDHEISS UND HÖCHST PERSÖNLICH

Mein Mann muss abnehmen. Für die Gesundheit vor allem. Und für die Schönheit. Darum geht er ins Fitnesscenter und trifft dort Männer, die auch abnehmen möchten.

VON BETTINA STEINER

Mein Mann hat einen Bauch. Den hat er seit der ersten Schwangerschaft. In der zweiten Schwangerschaft ist er dann noch ein bisschen gewachsen, so etwas kommt vor, und seither läuft mein Mann als Bär durch die Gegend. Was einerseits okay ist, ich mag Bären. Was aber andererseits keineswegs okay ist, weil Bären älter werden und dann der Blutdruck zu hoch ist und das Cholesterin sowieso. Sie werden also krank, und irgendwann ist der Bauch auch für Bärchenliebhaberinnen zu groß.

Deshalb geht mein Mann ins Fitnesscenter. Es gibt dort Geräte, eine Sauna, die Umkleide und einen Lift – mein Mann hat mir übrigens bestätigt, dass Menschen in Fitnesscentern tatsächlich den Lift benutzen, er mache das auch. Jedenfalls bietet sich reichlich Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Mein Mann erzählt etwa gern von Karl. Also wir nennen ihn hier so. Karl ist Mitte vierzig und hat vor 10 Jahren noch 30 Kilo mehr gehabt. Er hat es zunächst mit Trennkost versucht. Hat nichts gebracht. Dann mit FDH. Hat auch nichts gebracht. Er schwört auf Kalorienzählen und will, dass Stephan auch damit beginnt. An dem Punkt muss ich lachen. Mein Mann ist nämlich das Gegenteil, er ist der Typ Intervallfasten. So wie Manfred, der ebenfalls jeden Morgen trainiert. Sie vergleichen ihr Gewicht und feuern einander an: „Super, du schwitzt ja eh richtig", hat Manfred neulich gesagt.

Ein Röllchen am Unterbauch. Es gibt auch die Schlanken. Zum Beispiel Sebastian. Mein Mann findet, er sieht richtig super aus, nicht übertrieben muskulös, aber mit Sixpack. Kein Gramm Fett, sagt mein Mann. Sebastian hat ihm freilich gezeigt, dass da schon noch ein bisschen Speck ist, am Unterbauch. „Schau her", hat er gesagt und dann ein kleines Röllchen zwischen Daumen und Zeigefinger genommen. Ich frage mich, ob Sebastian ein Perfektionist ist oder ob er meinem sixpacklosen Mann nur zeigen wollte, dass auch ein trainierter Mensch durchaus seine Makel hat.

Manchmal kommt mein Mann aus dem Fitnesscenter zurück und sagt: „Der Manfred war zwei Wochen im Kloster und ist jetzt viel dünner als ich." Oder er sagt: „Der Sebastian hat sich über die Waage geärgert, er meint, die zeige vier Kilo zu viel an." Oder er sagt: „Der Karl findet, ich hätte einen schönen Bauch."

Und dann sagt er mir, wie viel er abgenommen hat, auf das Deka genau.

Ich habe mir dieses Fitnesscenter immer als einen Ort des Schreckens vorgestellt, zu viel Testosteron und zu viel Eitelkeit, mit lauter einsam und verbissen an den Geräten vor sich hin schwitzenden Kerlen. An Komplimente und Body Positivity habe ich eher nicht gedacht. Vielleicht ist die Menschheit ja doch nicht verloren.

bettina.eibel-steiner@diepresse.com diepresse.com/amherd

REISETHEK
Eine Marke der LUMBUS Gruppe

LYON
Frankreichs Gastronomie-Hotspot

REISETERMIN: 07.10. – 10.10.23
4 Tage im DZ ab € 2.240 p.P. / EZ ab € 2.660
Europäische Reiseversicherung € 160 p.P. im DZ / € 183 im EZ

»Männer müssen anfangen, miteinander zu reden«

Zwischen Schulterklopfen und Kräftemessen: In **Freundschaften unter Männern** finden Intimität und Zärtlichkeit oft nur wenig Platz. Über das Entledigen alter Rollenbilder.

VON EVA DINNEWITZER

»Männer sollen nach wie vor der harte Macho sein und gleichzeitig der gefühlvolle Softie.«
DAVID BEGUSCH
Psychotherapeut

Männer vereinsamen. Oder, um es zeitgenössisch zu formulieren – zeitgenössisch bedeutet ja mittlerweile meistens englisch –, Männer unterliegen einer sogenannten „friendship recession". Einem Trend, der wie so viele psychologische Phänomene seit der Covid-19-Pandemie vermehrt Erwähnung findet. Auch Frauen sind einsamer geworden, die Zahlen der Männer sind aber weitaus drastischer. In einer Umfrage aus dem Jahr 2021 unter mehr als 2000 Erwachsenen in den Vereinigten Staaten gab nicht einmal die Hälfte der Männer an, mit der Dimension ihres Freundeskreises zufrieden zu sein. 15 Prozent postulierten, gar überhaupt keine engen Freunde zu haben. Das sind in etwa fünf Mal so viele wie 1990. Männer würden der Umfrage zufolge auch seltener über Gefühle sprechen, geschweige denn um emotionalen Beistand bitten. Mit ein Grund, warum sich viele von ihnen schwer tun, innige Freundschaften zu knüpfen.

„Männer werden von klein auf dazu angehalten, Schmerz auszuhalten, zu funktionieren, komme was wolle", sagt David Begusch, Psychotherapeut und Sozialpädagoge. Frauen bringe man im Gegenzug eher bei, Fürsorge zu leisten, einfühlsam und empathisch zu sein, weshalb die Care-Arbeit großteils immer noch an der Frau hängen bleibt – auch hierzu gibt es Zahlen. Beigebracht werde das dem Kind je nach Geschlecht quasi von Null weg, trotz bröckelnder Rollenbilder. „Auch in progressiven Familien ist Care-Arbeit oft ungleich verteilt. Und was die Eltern vorleben, prägt auch die späteren Freundschaften", weiß Begusch. Tauscht der Vater mit seinen Freunden keine innigen Umarmungen aus, nur hartes Schulterklopfen, registriert das ein Kind. Ebenso, wenn der Vater oder ein männliches Vorbild kaum über Gefühle spricht. Erst ab der Jugend ist der Freundeskreis der stärkste Einfluss. Wie man eigene Gefühle kommuniziert und Freundschaften lebt, kann sich also im Laufe des Lebens ändern. „Wir lösen uns immer mehr von unseren Eltern als Role-Models und bekommen nach und nach andere Vorbilder, die unsere Perspektive erweitern", sagt Beguschs Kollegin, die klinische Psychologin Marie-Christin Hinteregger.

> Vielen Männern hat es an emotional erreichbaren männlichen Vorbildern gefehlt.

Männerfreundliches Umfeld. Vincent hat seine Perspektive mittels Ortswechsel erweitert. „Ich weiß nicht, ob ich heute so empathisch und offen wäre, wenn ich nicht nach Wien gezogen wäre", überlegt er im Gespräch mit der „Presse am Sonntag" laut. Eher provinziell aufgewachsen, fühlt er sich heute mit Mitte zwanzig wohler damit, über Gefühle zu sprechen als noch in seiner Jugend in Salzburg, fernab der Großstadt. „Ich hab mehr und mehr gelernt, meine Bedürfnisse zu äußern, weil mir das hier von anderen Leuten, auch Männern, so entgegengebracht wurde." In der Großstadt habe man eher die Wahl, mit welchen Menschen man sich auseinandersetzen möchte und sich dann „in anderen Blasen" zu bewegen, sagt auch David, der mit am Tisch am Yppenplatz im 16. Wiener Gemeindebezirk sitzt. Seit knapp fünf Jahren kennen sich Vincent und David jetzt, seit ein paar Monaten teilen sie sich eine Wohnung, bisher „klappt das sehr gut". Auch, weil sie voreinander traurig sein können, Belastendes ansprechen und ab und zu auch weinen. „Als es Vincent mal schlecht ging und wir darüber geredet haben, hat das irgendwie auch mir sehr geholfen. Ich wusste dadurch, ich hab' jemanden, an den ich mich jederzeit wenden kann." Es brauche keinen Filter, kein Schutzschild. Nichts von alldem, das sie sich als junge Burschen angeeignet haben. „Kommt jemand besonders ‚maskulin' auf mich zu, dann spiegle ich das eher, als jetzt aktiv zu versuchen, Emotionen Raum zu geben. Auch heute noch", sagt Vincent. Enge Freundschaft wird man dann keine pflegen.

Psychotherapeut Begusch weiß um diesen inneren Kampf Bescheid, dem gelernten, vermeintlich männlichen Umgang, geprägt von Kräftemessen und Robustheit. Auch das Entledigen traditioneller Rollenbilder könne verunsichernd sein. „Wir befinden uns in einer Art Umbruchsphase. Männer sollen nach wie vor der harte Macho sein, der Beschützer und gleichzeitig der gefühlvolle Softie." Traditionelle wie emanzipierte Anforderungen koexistieren, was auch die Unsicherheit von Männern, insbesondere unter Männern, nährt. „Wie bin ich cool, wie bin ich ein guter Freund? Kann ich mich verletzlich zeigen oder verliere ich dann mein Gesicht? Das sind alles Ängste", sagt der Grazer Psychotherapeut.

Jemand, der im Gespräch mit der „Presse am Sonntag" sehr klare Worte findet, ist René. 1980 hat er seinen langjährigen Freund Werner kennengelernt, am Gymnasium in Strebersdorf. „In der Schule wäre man bei einer innigen Umarmung schon als schwul abgestempelt geworden", erinnert er sich. Das wollte man tunlichst vermeiden, stand man homosexuellen Männern doch besonders feindselig gegenüber. Auch über Gefühle spreche man bis heute nur in homöopathischen Dosen, sagt René, trotz „gegenseitigem Vertrauen und bedingungsloser Hilfsbereitschaft". Es sei ihm so beigebracht worden, sagt er, und erinnert sich dabei an einen Karl-May-Spruch, den er in Kinderjahren zu hören bekommen hat: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz." Und wenn doch, behandle man ihn ohne externe Hilfe. René und Werner genießen also vorrangig die gemeinsamen Interessen, man segelt zusammen, fährt das Motorrad aus oder spielt Schach. Aus jenen Aktivitäten ergebe sich so manches Mal erst das tiefere Gespräch, als eine Art „verdeckte Kommunikation". So nennt es Alexander Haydn, er ist tätig bei der Männerberatung Wien. „Frauen sind in der Regel viel offener und sprechen eigene Probleme direkt an. Männer brauchen eher einen Anstoß." Beim gemeinsamen Radeln etwa könne ungewohnt langsames Fahren der Anlass zum Gespräch sein. „Man kann fragen: ‚Hey du bist ja gar nicht in Form heute, ist irgendwas los bei dir?'" Ein Dialog über Umwege quasi.

> Für Männer hat die Offenbarung von Gefühlen immer noch viel mit Scham zu tun.

Schlechte Ausgangsposition. Auch Haydn sieht die Wurzel dessen in der Sozialisation. Männer würden demnach nicht nur nicht gelernt haben, über Emotionen zu sprechen, es sei ihnen eben auch abgesprochen worden, überhaupt zu fühlen. Aus Sitzungen weiß er, dass Männer oft neu lernen müssen, eine Kränkung überhaupt erst zu erkennen. Im zweiten Schritt kann sie dann benannt werden. „Männer stocken oft im Gespräch, weil sie keine Wörter zu ihren Empfindungen haben. Es hat ihnen an emotional erreichbaren Vorbildern gefehlt", erzählt Haydn. Er nennt das eine „schlechte Ausgangsposition". Auch in der Beratung sei es nicht immer besonders einfach, ein emotionales Feedback des Klienten zu bekommen, einen Wandel spürt er aber dennoch.

Zu Coronazeiten hat die Männerberatung Wien ein Krisentelefon eingerichtet, rund um die Uhr steht man dort Männern und Burschen zur Verfügung. Die Nachfrage ist groß. Dem ein oder anderen fällt es offenbar leichter, anonym um Hilfe zu bitten. Seine Sorgen jemanden mitzuteilen, der nicht der beste Freund ist. „Die Offenbarung von Gefühlen hat viel mit Scham zu tun", sagt die klinische Psychologin Hinteregger. Hinter Hörer und Bildschirm lässt es sich leichter verstecken. Trotzdem: Die Beschäftigung mit den eigenen Gefühlen ist zunehmend spürbar. In den USA ist Psychotherapie längst am Vormarsch. Und mit ihr die Zärtlichkeit unter Männern, das zeigt der nicht mehr ganz so neue Begriff der „Bromance", ein Kofferwort aus „Brother" (Bruder) und „Romance" (Romanze). „Mit dem Label legitimieren Männer ihre Intimität. So kann man die Freundschaft dann inniger leben, ohne dass sie homosexuell konnotiert wird", sagt Begusch. Die Angst, wegen intimer Freundschaft als homosexuell wahrgenommen zu werden – wie sie René und Werner auch in den Achtzigerjahren verspürten – oder zumindest die Schubladisierung jener Freundschaften, kennen junge Männer heute noch. So wurden sowohl Vincent als auch David mit ihren jeweiligen besten Freunden in Jugendzeiten für schwul gehalten, von Eltern und Lehrkräften. „Wir haben immer wieder beieinander im Bett geschlafen, aber warum auch nicht? Wäre es ein Stockbett gewesen, hätten wir halt übereinander geschlafen. Wir haben uns nicht viel dabei gedacht", erinnert sich David. Schon damals hätten sie die Vermutungen eher lustig gefunden. Für Vincent war es anders, er habe sich in jungen Jahren beim Austausch von freundschaftlicher Nähe immerzu beobachtet gefühlt. „Obwohl ich relativ schnell wusste, dass ich gerne einen anderen freundschaftlichen Umgang pflegen würde abseits von Schulterklopfern und Fäusten, hab' ich lange gebraucht, bis ich auch in der Öffentlichkeit Nähe von Männern zulassen konnte, zum Beispiel eine innige Umarmung."

> Ein Wandel ist für Expertinnen und Experten wie für Männer selbst deutlich erkennbar.

Männerfreundschaften sind in der Regel sehr kompetitiv. Über Gefühle zu sprechen, fällt dabei eher schwer.
/// Buena Vista Images/Getty Images

Männerfreundschaften sind in der Regel kompetitiv, weniger zärtlich. Das angelernte Kräftemessen verbaut nicht selten den Weg zum Inneren, weiß Begusch. Den Wettbewerb so ganz aus der Freundschaft zu lassen, gelingt aber auch in der jungen, reflektierten Blase nicht immer – muss es aber auch nicht. „Ich bin extrem kompetitiv", sagt David und betont dabei auch gleich sein Fußball- und Bierinteresse, er sei im Skatepark sozialisiert worden. „Ich hab' einmal aus Spaß gegen Vinci mit links Squash gespielt und auch gewonnen. Das muss er sich oft anhören." Beide lachen. „Aber sobald ich merken würde, dass es ihn verletzt oder es etwas Bestimmtes auslöst, würde ich das natürlich lassen. Ich behandle aber auch meine weiblichen Freundinnen nicht anders. Es muss halt im Rahmen sein."

Caring Masculinity. Auch Vincent kennt das Kompetitive aus seiner Jugend, das in guten Freundschaften heute noch auf ironische Weise ihren Platz hat. Damals habe die Dynamik in reinen Burschengruppen in ihm Stress ausgelöst, weshalb er sich unter Mädchen oftmals wohler gefühlt hat. „Ich konnte da mehr sein, wie ich bin", erinnert er sich und nimmt dabei auch Bezug auf sein äußeres Erscheinungsbild: „Ich hab' mich als kleiner Typ nie wohl gefühlt mit dem Gedanken, wer der Stärkere ist, weil ich nie der Stärkste war. Also fand ich's cool, wenn Leute einfach nett waren."

Dass sich Männer, wenn überhaupt, eher gegenüber Frauen öffnen, spielt in die gleiche Kerbe wie die traditionelle Übernahme der Frau von Fürsorge und Care-Arbeit. „Bei mir in der Therapie tauchen immer wieder Männer auf, die sagen, sie könnten sich gar nicht vorstellen, mit einem Mann über ihre Gefühle zu sprechen, das muss mit einer Frau sein", so die klinische Psychologin Hinteregger. Von Frauen werde erwartet, emotional offener zu sein, weniger urteilend, ergänzt Kollege Begusch. Ob der erlebte offene Umgang mit in die Männerfreundschaft genommen werden kann, ist fraglich. „Man kann daraus lernen und es umlegen auf die eigenen Männerfreundschaften, oder aber man lernst daraus: ‚Ah mit Frauen geht das, aber mit Männern mache ich das erst recht nicht'", erklärt Hinteregger.

> Um über die eigenen Gefühle sprechen zu können, brauchen Männer oftmals einen Anstoß.

Eine Tendenz in Richtung offenerer Kommunikation unter Männern ist aber auch für sie erkennbar. Sowie für René und Werner der Wandel bei jüngeren Kollegen und den eigenen Kindern. „Die Jungen sind auf jeden Fall gesprächsbereiter, ich beobachte das bei den Freunden von meiner Tochter", sagt Werner. Für Alexander Haydn eine wichtige Entwicklung: „Das Gespräch wirkt grundsätzlich gewaltpräventiv. Deshalb ist es so wichtig, dass Männer anfangen, miteinander zu reden". Jede Gewalttat könne damit freilich nicht verhindert werden, aber das Gespräch könne jedenfalls als Ventil fungieren. Es brauche mehr „caring masculinity" statt der vorherrschenden „toxic masculinity", um sich noch einmal an zeitgenössischen Begriffe zu bedienen. „Das bedeutet nicht nur, dass Männer auch Pflege und Kinderbetreuung übernehmen, das heißt, dass sie auch emotional bereit und erreichbar sind." ////

Kommen Freundschaften in unserer Gesellschaft zu kurz?

Die Ehe ist das ordnende Prinzip westlicher Gesellschaften. Dabei könnten Freundschaften ebenso viel Halt bieten wie romantische Partner. Davon sind zumindest Feministinnen überzeugt, die meinen, andere **zwischenmenschliche Beziehungen** müssten gegenüber der Ehe aufgewertet werden.

VON SISSY RABL

In der Volksschule und vielleicht auch noch in den ersten Klassen fortführender Schulen tauschen Kinder noch eifrig Freundschaftsbücher aus, manche knüpfen Freundschaftsbänder mit bunten Perlen und Fäden, andere tragen vielleicht die gleiche Schultasche oder die gleichen Sneakers wie der beste Freund, um die besondere Verbindung zueinander zu signalisieren. Im Jugendlichen- und spätestens im Erwachsenenalter verschwinden diese Symbole und Marker einer innigen platonischen Beziehung zu einer anderen Person. Nicht etwa, weil man plötzlich zu reif für Symbolik ist – immerhin werden Hochzeitsfeste von ähnlichen Zeichen der Verbundenheit begleitet (nicht zuletzt dem Ehering) –, sondern scheinbar weil unsere Gesellschaft wenig Platz findet, um Beziehungen abseits der Ehe zu zelebrieren. Das zumindest ist mit dem hochtrabenden Begriff „Amatonormativität" gemeint.

LEKTÜRE

Politologin und Aktivistin **Emilia Roig** lebt und arbeitet in Berlin. Zuletzt ist ihr Buch „Das Ende der Ehe" erschienen. Das Buch widmet sich den Nachteilen der Ehe für die Frau aus feministischer Perspektive.

Feministinnen wie Bell Hooks, Andie Nordgren oder Emilia Roig sind der Überzeugung, dass sich moderne westliche Gesellschaften aus politischen und wirtschaftlichen Gründen um romantische Beziehungen zwischen zwei heterosexuellen Menschen anordnen und dadurch andere Formen der Beziehung wie Freundschaften, die Gemeinschaft, uneheliche, polyamouröse und homosexuelle Beziehungen genauso wie Alleinstehende benachteiligt werden. Das äußere sich nicht nur auf institutioneller Ebene, etwa in Form steuerlicher Vorteile verheirateter Eltern gegenüber Alleinerziehenden, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene. „Ab Ende zwanzig wird davon ausgegangen, dass feste romantische Beziehungen alle emotionalen Bedürfnisse erfüllen sollten, inklusive derjenigen, die bisher durch Freundinnen und Freunde erfüllt wurden. Das führt dazu, dass Liebesbeziehungen völlig überfrachtet werden und Singles auf der Suche nach dem einen Menschen sind, mit dem sie wirklich alles teilen können", schreibt die französische Politologin Emilia Roig in ihrem Buch „Das Ende der Ehe".

Reflektiert. Für eine einzelne Beziehung bedeute dieser Anspruch viel Druck. Genauso steige dadurch der Druck auf Alleinstehende, so schnell wie möglich einen Partner zu finden, der sie vervollständigt. Und Freundschaften müssten sich in der Regel eben hinten anstellen. Sei es bei der Hochzeitseinladung, wo nur der Partner, nicht aber der beste Freund den Gast begleiten darf, oder im alltäglichen Zeitmanagement, wo der Partner oft vor Freunden priorisiert würde. Das kann im Alter zur Vereinsamung führen, falls die Ehe doch nicht halten sollte. Während man Emilia Roigs Sehnsucht nach einer Neuordnung der Gesellschaft, welche die Ehe weniger zentriert, nicht zu hundert Prozent unterstützen muss, lässt sich ihrem Argument vielleicht doch etwas abgewinnen. In erster Linie in Form kritischer Selbstreflexion: Verlange ich von meinem Partner, dass er oder sie alle meine Wünsche und Ansichten und Hobbys teilt? Könnte ich sie nicht vielleicht auf mehr Menschen, die mir lieb sind, aufteilen? Priorisiere ich meine Freundschaften auch manchmal gegenüber meinem Partner? Zelebriere ich meine Freundschaften genug? Das sind Fragen, die man sich durchaus stellen könnte. ////