

# «Sie schreien oder trinken sie nieder»

Psychologe Hermann Ehmann über den schwierigen Umgang der Männer mit der Angst

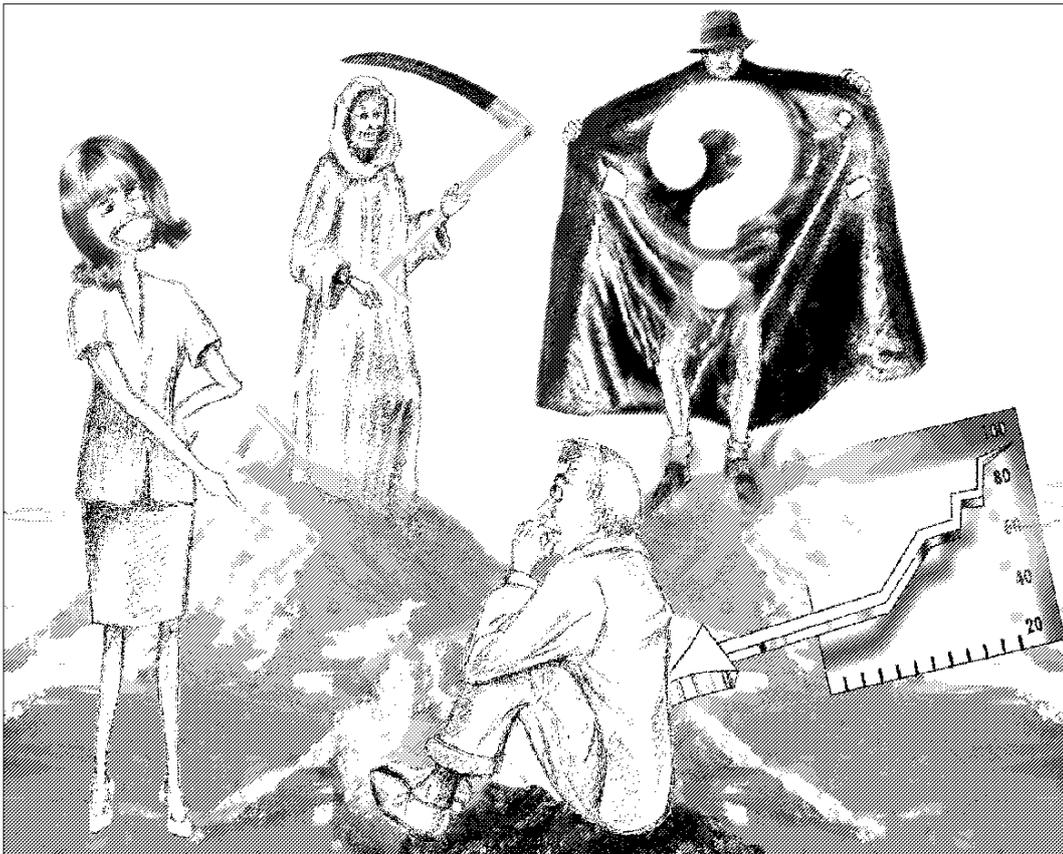


Illustration Arifé Aksyo

VON BARBARA LUKESCH

**Der deutsche Psychologe Hermann Ehmann räumt in seinem Buch «Männerängste» mit dem Mythos des «starken Geschlechts» auf. Fazit: Männer sind grössere Hasenfüsse als Frauen.**

*Hermann Ehmann, Sie machen das Thema Ihres Buches zu dessen Titel. Nicht gerade unwerfend originell.*

**Hermann Ehmann:** Ich finde den Titel recht knackig. Er ist sehr plakativ und trifft den Kern meines Buches. So gesehen halte ich ihn für gelungen.

*Offenbar ist das Thema Männerängste brisant genug, dass allein dieses Wort reicht, um die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen.*

**Ehmann:** Das sehe ich genauso. Männerängste sind ja ein Thema, über das meines Wissens noch kein populärwissenschaftliches Buch existiert, weil es in unserer Gesellschaft mit einem Tabu belegt ist. Mit anderen Worten: Männer werden gezwungen, mit einer Lügenidentität zu leben. Sie sollen möglichst perfekt sein, keinen Haaransatz und keine Schuppen haben, im Bett ihren Mann stehen und im Beruf Karriere machen. Vor diesem Bild werden fast alle Männer zu Vertierern, Einsamen und Verzweifelten, da sie ihm nicht genügen können. Daraus entstehen spezifische Männerängste, von denen mein Buch handelt.

*Wer sorgte dafür, dass die Ängste der Männer bisher so stark tabuisiert waren?*

**Ehmann:** Die Gesellschaft, also auch die Männer selber. Sie werden von Kindesbeinen an zum Verdrängen erzogen. Wer lemt, dass Indianer beziehungsweise Knaben nicht weinen, lemt eben auch, seine Gefühle und damit seine Ängste zu verdrängen.

*Ich bin überzeugt, dass die Männerängste am Ende des 20. Jahrhunderts grösser sind als in früheren Jahrhunderten.*

**Ehmann:** Es hat sich einiges in unserer Gesellschaft verändert, was vor allem den Männern stark verunsichert. Der Leistungsdruck ist nochmal enorm gewachsen. Innerhalb der Geschlechterbeziehung hat sich viel getan, und der Mann befindet sich heute völlig in der Defensive. Dabei war Defensive bis anhin ein Wort, das Männer höchstens vom Fussball oder Eishockey kannten.

*Wie gehen Frauen mit den Ängsten ihrer Ehemänner, Freunde und Söhne um?*

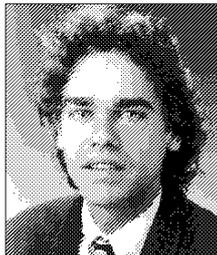
**Ehmann:** Es gibt Frauen, die angesichts ihres verunsicherten Partners die Überlegene spielen, ihn damit noch mehr abwerten und gleichzeitig noch grössere Leistungen von ihm erwarten. Damit verstärken sie natürlich seine Ängste.

*Die bösen Frauen. Statt dessen plädieren Sie in Ihrem Buch dafür, dass sich Frauen wie selbstlose Krankenschwestern benehmen und schonungsvoll die empfindsame Männer-Psiche hätscheln sollen. Ist das Ihr Ernst?*

**Ehmann:** Diese Aussage stammt aus meinem Schlusskapitel und ist ganz bewusst etwas provokativ. Mein Buch richtet sich ja auch, wenn nicht sogar in erster Linie, an Frauen und soll ihnen unter anderem vermitteln, dass sie nicht ganz unschuldig an den Ängsten der Männer sind.

*Na, hören Sie mal! Wäre es nicht an der Zeit, dass die Männer endlich selber die Verantwortung für ihre Probleme übernehmen würden?*

## Der Autor



**Hermann Ehmann, 33,** stammt aus Nürnberg und lebt im Münchner Vorort Eichenau. Er hat Psychologie, Germanistik und Theologie studiert und arbeitet als freier Autor und Lektor für verschiedene Verlage. «Waffengeil» und «oberaffengeil», seine beiden Lexika der Jugendsprache, wurden zu Bestsellern. Daneben hat er vor allem Religionschulbücher geschrieben.

**Ehmann:** Ja, ja, es stimmt schon, dass sich die Männer ihre Ängste in dieser männerdominierten Gesellschaft selber machen.

*Was heisst eigentlich «Angst»?*

**Ehmann:** Angst kommt vom lateinischen «angustus» und meint Enge, Beklemmung. Beklemmungsgefühle, auch Atemnot und Asthma, sind ja typische Begleiterscheinungen der psychosomatischen Erkrankungen, die aus Angst resultieren.

*Unter welchen Ängsten leiden denn nun Männer am stärksten?*

**Ehmann:** Es gibt vier grosse Bereiche. Zum einen die Identitätsängste, die um Fragen kreisen wie: Wer bin ich überhaupt? Welche Rolle spiele ich in dieser Gesellschaft? Nummer zwei sind die Sexual- oder Beziehungsängste. Es ist ja für viele Männer heutzutage ein grosses Problem, sich einer starken Frau auch nur zu nähern. Die Angst vor dem Verlassenwerden und vor Scheidungen. Impotenzangst ist ein grosses Thema. Angst, nicht die richtige Penislänge aufzuweisen, treibt fast jeden Mann einmal um.

*Wieso haben Männer so ein angstbehaftetes Verhältnis zu Frauen?*

**Ehmann:** Die Frau ist die Spenderin des Lebens, die das Kind auf die Welt bringt. Das macht sie dem Mann überlegen und schürt Ängste, die ihm möglicherweise gar nicht bewusst sind. In diesem Zusammenhang entstehen dann auch Ängste vor der weiblichen Sexualität. Gleichzeitig befürchten Männer aber auch, dass

sie von Frauen in ihren Freiheiten beschnitten werden könnten und nicht länger in Alaska am Lagerfeuer sitzen dürfen. Das ist der Mythos vom Freiheitsdurst des Marlboro-Cowboys.

*Kehren wir zurück zu den vier von Ihnen ermittelten Männerängsten.*

**Ehmann:** Der dritte Bereich betrifft sogenannte Existenzängste, also die Angst, beruflich zu versagen, der Konkurrenz nicht standhalten und die geforderte Leistung nicht länger erbringen zu können. Stichwort: Midlife-crisis. Als viertes kommen noch die Ängste vor Krankheit und Tod dazu. Was ist, wenn ich einmal nicht mehr bin? Oder: Was passiert, wenn ich erkrankte...

*... und auf die Hilfe anderer angewiesen bin?*

**Ehmann:** Das ist für Männer, die gewöhnt sind, alles zu kontrollieren und selber zu machen, eine ganz schlimme Sache. Wenn ein Mann krank ist, was er sowieso für höchst unmännlich hält, kann das für seine Umwelt zur Katastrophe werden, weil er zu Extremhandlungen neigt. Entweder bagatellisiert er alles und behauptet, alles sei halb so wild, obwohl er todkrank ist. Oder er jammert schon beim kleinsten Anzeichen und vermutet hinter jedem Kratzen im Hals einen Kehlkopfkrebs. Frauen haben einen viel angemesseneren Umgang mit Krankheiten.

*Worin unterscheiden sich Männer und Frauen im Umgang mit Ängsten?*

Fortsetzung auf Seite 77