

Michael Eichhammer
und Peter Thiel
Der verletzte Mann

Michael Eichhammer
und Peter Thiel

Der verletzte Mann

Was ihn kränkt und was ihn tröstet

ARISTON

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2008
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München, unter Verwendung
eines Motivs von Corbis
Satz: EDV-Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

eISBN 978-3-641-12007-8

Inhalt

Vorwort von Peter Thiel	
Wie es zu diesem Buch kam	7

Teil I: Der verletzte Mann: Was ihn kränkt

1. Das schwache Geschlecht: Männer fühlen anders, aber gewaltig	15
2. Das Schweigen der Männer: Sprachlosigkeit in der Beziehung	32
3. Achillesferse Stolz: Der zurückgewiesene Mann	41
4. Ein Mann sieht rot: Eifersucht	54
5. Nähe-Distanz-Probleme	68
6. Und, wie war ich? – Sexuelle Unsicherheiten	82
7. Schuld und Sühne: Liebeskummer und Trennungen	96
8. Die Tücken der Emanzipation: Rollenverteilungen im Umbruch	111

Teil II: Der verletzte Mann: Was ihn tröstet

1. Angriff ist die beste Verteidigung: Frühwarnsystem Seele	127
2. Fremdsprache Frau: So lernen Männer zuhören und sprechen	138
3. Jeder ist seines Unglücks Schmied	150
4. Ausbruchstimmung: Gesunde Wut	159

Inhalt

5. Die goldene Mitte:	
Freiheit und Nähe in einer Beziehung	164
6. Keine Lust mehr? Sex-Ratgeber	177
7. Aus Schaden wird man klug: Krisen als Chance	190
8. Abenteuerurlaub ins Ich: So wird man(n) authentisch	208
Anmerkungen	221
Weiterführende Literatur	222

Vorwort von Peter Thiel: Wie es zu diesem Buch kam

Feindlich ist des Mannes Streben,
Mit zermalmender Gewalt
Geht der wilde durch das Leben,
Ohne Rast und Aufenthalt.
Friedrich Schiller: Die Würde der Frauen

Im Frühjahr 2006 fragte mich Michael Eichhammer, der als Journalist im München arbeitet, ob ich Interesse hätte, gemeinsam mit ihm einen Ratgeber über verletzte Männer zu schreiben. Michael war über meine Internetseite zum Thema Männerberatung auf mich aufmerksam geworden.

Nachdem der Vertrag mit dem Verlag unter Dach und Fach und der Abgabetermin für das Manuskript festgesetzt waren, hätte es mit dem Schreiben sofort losgehen können. Vierzehn Tage später – Michael hatte schon viele Seiten geschrieben – hatte ich gerade eine Seite ausformuliert. Michael mahnte mich dann und wann auf freundliche Weise. Nur ist von Ermahnungen allein noch kein gutes Buch geschrieben worden.

Immerhin, mein schlechtes Gewissen war geweckt. Als praktizierender Paar- und Familientherapeut war mir klar, dass es auf meiner Seite gewichtige, mir bisher noch verborgene Gründe geben musste, warum ich den Arbeitsbeginn hinauszögerte. Die gut gemeinten Ratschläge meiner Kollegen brachten mich in Bezug auf diese Blockade nicht weiter. Dass ich anderweitig recht viel Arbeit zu erledigen hatte,

wollte mir als Erklärung nicht genügen, denn der innere Widerstand, den ich beim Thema »Der verletzte Mann« verspürte, trat bei meinen anderen, ebenfalls recht anspruchsvollen Arbeitsaufgaben nicht auf.

Eines der wichtigsten Arbeitsinstrumente eines Therapeuten ist die Selbstwahrnehmung. Durch sie erhält jeder Mensch Informationen darüber, wie es ihm gerade geht und wie eine bestimmte Situation auf ihn wirkt. So wird man zum Beispiel in der Regel ärgerlich, wenn man mit seinem Auto auf der Autobahn seit einer Stunde im Stau steht oder wenn man schon über eine halbe Stunde auf eine Freundin wartet, mit der man verabredet ist. Vielleicht macht man sich auch Sorgen um sie, denn es könnte ja sein, dass sie einen Unfall hatte und verletzt im Krankenwagen liegt.

In der Selbstwahrnehmung erkennt man auch die Stimmungen anderer Menschen. Dieses Phänomen bezeichnet man als Übertragung. Wenn einem Berater oder Therapeuten keine gute Eigenwahrnehmung zur Verfügung steht, kann er auch nicht erfassen, mit welchen Problemen der Klient oder die Klientin kämpft.

Als ich Michael von meiner Schreibhemmung berichtete, bemerkte ich während des Gesprächs bei mir eine große Traurigkeit.

Wenn ich mich aber traurig fühlte, »nur« weil ich ein Buch schreiben sollte, dann musste dies etwas mit meinen Erlebnissen und Erfahrungen zu tun haben. Nachdem ich das verstanden hatte, war der Rest des Puzzles schnell gelegt. Mich mit dem Thema »Der verletzte Mann« zu beschäftigen, bedeutete für mich, an meinen eigenen Verletzungen und den damit verbundenen Gefühlen zu rühren. Deshalb fiel es mir natürlich schwerer, mich mit dieser Fragestellung auseinanderzusetzen als beispielsweise ein Buch über eine Reise nach Afrika, ein Nachschlagewerk zum Thema Familientherapie oder ein wissenschaftliches Buch über die Chaostheorie zu schreiben.

Dass es mir schließlich gelungen ist, mich dem für mich persönlich schwierigen Thema »Verletzungen« zu stellen und einen produktiven Umgang damit zu finden, verdanke ich der vertrauensvollen Zusammenarbeit mit Michael Eichhammer beim Ausdenken und

Schreiben dieses Buches und meiner wunderbaren Freundin und Geliebten Sonja, die mir das Herz weit gemacht hat und bei der ich heute nicht weiß, wo wir morgen sein werden. Dass ich gemeinsam mit Michael Eichhammer dieses Buch schreiben konnte, verdanke ich auch meinen Töchtern Lisa (17) und Anna (19), die mich durch ihr Dasein und ihre Eingebundenheit vor die größte Herausforderung in meinem Leben gestellt haben.

Was Männer brauchen, um Verletzungen zu verarbeiten und als wichtige und – bei allem Leid – letztlich auch für ihren Weg wertvolle Erfahrungen in ihr Leben zu integrieren, sind andere Männer, mit denen sie einen guten und auch emotional tragenden Kontakt herstellen können, sei es nun ein Arbeitskollege, den man mag oder ein enger Freund, mit dem man durch dick und dünn gehen kann.

Was Männern ebenfalls dabei hilft, sind Frauen, mit denen sie eine Beziehung verbindet, die weder abhängig macht noch ihnen ständig neue Verletzungen zufügt, sondern die stattdessen offen ist für das Schöne, die Lust und die Leidenschaft und dabei Konflikte nicht unter den Teppich kehrt, sondern in Respekt voreinander austrägt.

Was Männern guttut, sind Frauen, mit denen emotionale, körperliche und auch sexuelle Berührungen möglich sind, die nicht verletzen, sondern wärmen, heilen und die Lebensenergie ins Fließen bringen.

Von meinen persönlichen Verletzungen, die ich in meinem Leben aufgearbeitet habe, sind einige Narben geblieben, die wie der mit einem trockenen Lappen weggewischte Kreidestrich an einer Tafel noch blass zu sehen sind. Man muss schon mit einem nassen Lappen mehrmals nachwischen, bis sich der alte Kreidestrich in der Unendlichkeit der Atome verliert.

Doch wie viel wir auch wischen mögen: Leben bedeutet letztlich auch, immer wieder neu verletzbar zu sein. Wenn wir aber aufmerksam und bereit zum Lernen sind, können wir mit neuen Verletzungen so umgehen, dass sie nicht unser Leben zerstören, sondern zu Herausforderungen werden, die wir bewältigen können. Diesem Ziel soll auch dieses Buch dienen.

Für wen dieses Buch ist

Männer verbergen oft schamhaft ihre Schwierigkeiten und Probleme, weil sie mit dem Idealbild eines Mannes nicht vereinbar scheinen. Doch alles, was im Schatten sein Dasein fristen muss, klopft wie der Frosch im Märchen vehement und unermüdlich an die Tür und verlangt, ins Leben eingelassen zu werden. Das schreckt viele Männer so sehr, dass sie versuchen, dem Klopfen des Lebens Einhalt zu gebieten. Sie fesseln ihr Herz und werden starr, sodass – ebenfalls wie im Märchen – schon fast ein Wunder geschehen muss, damit sie wieder ins Leben zurückfinden.

Doch Wunder gibt es – zum Glück nicht nur im Schlager und im Märchen – immer wieder. Manche Frau wirft den garstigen Frosch an die Wand und siehe da: Er verwandelt sich in einen Prinzen.

Doch während Frauen oft als Schneewittchen von einem schönen Prinzen wach geküsst oder als Dornröschen von einem holden Ritter aus hundertjährigem Schlaf erweckt werden wollen und geduldig oder ungeduldig auf die Erfüllung dieser Träume warten, plagen sich Männer ab, um an das Ziel ihrer Wünsche zu kommen. Dass das kaum ohne Verletzungen möglich ist, davon können Männer ein Lied singen – wenn ihnen denn danach zumute wäre.

Mit diesem Buch möchten wir dazu beitragen, dass das gemeinsame Leben von Männern und Frauen ein bisschen märchenhafter wird.

Deshalb sprechen wir beide Geschlechter gleichermaßen an. Den Leserinnen wollen wir helfen, Männer und somit auch sich selbst in Bezug auf Männer – sei es in Bezug auf ihren Ehemann, ihren Liebhaber, ihren männlichen Kumpel, ihren Chef, ihren Unterstellten, ihren Bruder, ihren Vater oder ihren heranwachsenden Sohn – besser zu verstehen. Denn Verstehen ermöglicht einen harmonischeren Umgang miteinander.

Wir wenden uns aber genauso auch an männliche Leser, die mehr über sich und ihre Geschlechtsgenossen wissen wollen, um dadurch

an Lebensqualität zu gewinnen. Ihnen soll dieses Buch dabei helfen, nicht selbstzerstörerisch zu handeln sowie mehr Glück und Befriedigung im Kontakt mit Frauen zu finden. Wir möchten ihnen zeigen, wie sie sich selbst besser verstehen lernen – und damit auch ihre Frau, ihre Geliebte, ihre weiblichen Freunde, ihre Chefin, ihre weiblichen Angestellten, ihre Schwester, ihre Mutter oder ihre heranwachsende Tochter.

Sowohl Männer als auch Frauen wollen wir mit diesem Buch dabei unterstützen, den Kreislauf gegenseitiger Verletzungen zu durchbrechen und der Liebe mehr Platz in ihrem Leben zu geben.

Wie der Untertitel verrät, ist das Buch in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil beschäftigt sich mit der Bestandsaufnahme des verletzten Mannes und dem, »was ihn kränkt«. Die Beweggründe des verletzten Mannes zu kennen, ist die Voraussetzung, um ihm helfen zu können. Anzuwenden, »was ihn tröstet«, hilft sowohl dem betroffenen Mann als auch der Frau, die ihn trösten möchte. So viel sei bereits an dieser Stelle verraten: Für seelische Verletzungen gilt dasselbe wie für körperliche. Paracelsus hat es auf den Punkt gebracht: »Liebe ist der höchste Grad der Arznei.«

Teil I:
Der verletzte Mann: Was ihn kränkt

1. Das schwache Geschlecht?

Männer fühlen anders, aber gewaltig

Status quo: Männer in der Krise

Männer haben's schwer, nehmen's leicht,
außen hart und innen ganz weich,
werden als Kind schon auf Mann geeicht.
Wann ist ein Mann ein Mann?
Herbert Grönemeyer: Männer

Jeder kennt das Klischee: Männer sind das starke Geschlecht. Verallgemeinerungen verwandeln sich in der Regel deshalb in einen allgegenwärtigen Gemeinplatz, weil sie einen wahren Kern haben. In diesem besonderen Fall handelt es sich um einen weichen Kern. Und der ist – um ein weiteres Klischee zu beanspruchen – von einer harten Schale umgeben. »Außen hart, aber innen ganz weich«, sang Herbert Grönemeyer 1984 in seiner augenzwinkernden Hymne »Männer«. Es ist den unzähligen Y-Chromosom-Trägern zu verdanken, die 24 Stunden am Tag den starken Mann spielen, dass sich das Klischee vom starken Geschlecht noch zu Beginn des dritten Jahrtausends so hartnäckig hält. Doch nichts könnte weiter entfernt von der Wahrheit sein.

Männer sind mitnichten das starke Geschlecht – zumindest nicht das stärkere. Sie sind Schauspieler, die knallharte Actionhelden wie Daniel Craig alias James Bond oder Bruce Willis mehr schlecht als recht imitieren. Tragischerweise nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch vor den Personen, die ihr Vertrauen und ihre Ehrlichkeit am

meisten verdienen würden: vor der eigenen Partnerin und sich selbst. Kaum ein Mann gibt sich die Blöße, vor seiner Frau zuzugeben, wo der emotionale Schuh drückt. Egal, wie es in seinem Inneren aussieht, nach außen hält er das Hochglanzbild vom Superhelden aufrecht. Diese Diskrepanz kriecht in seltenen ehrlichen Augenblicken durchaus aus der diffusen Dunkelheit der Seele an die Oberfläche des Bewusstseins und macht sich dort als unbequemer Gast breit. Es ist also kein Wunder, dass viele Männer in ständiger Angst davor leben, als schlechte Statisten entlarvt zu werden, die es im Film ihres eigenen Lebens nicht zur Hauptrolle schaffen, sondern allenfalls als unterbezahlte, geschundene Stunt-Doubles auftauchen.

»Ein Mann muss tun, was ein Mann tun muss!« Dieses Zitat, das John Wayne nachgesagt wird, hält sich hartnäckig in den Köpfen der Männer. Ebenfalls aus Western bekannt sind Indianer. Und die kennen bekanntlich keinen Schmerz. Männer achten in der Regel genauso wenig auf ihre Gesundheit wie auf ihre Gefühle. Für den Raubbau am eigenen Körper, sei es durch Selbstaufopferung im Job, energieraubende Verdrängungsmechanismen oder Missachtung der eigenen Grenzen in anderen Lebensbereichen, zahlen sie einen hohen Preis. Der desaströse Gesundheitszustand des Mannes im Allgemeinen hat ihm in Medizin und Psychologie bereits eine neue Bezeichnung eingebracht: das kranke Geschlecht. Die Männer von heute sind unglücklich. Zahllose empirische Untersuchungen über Zufriedenheit im privaten und beruflichen Bereich bestätigen dies.

Oft wandeln diese Männer ihren Frust in Arbeitswut und anderen blinden Aktionismus um. So kämpfen sie als Ritter von der traurigen Gestalt verbissen gegen Windmühlen, anstatt ihre Energie dazu zu nutzen, sich den eigentlichen Wurzeln ihrer Probleme beherzt entgegenzuwerfen. Denn dazu müssten sie sich einem Feind stellen, dessen Bedrohlichkeit vor allem darin begründet liegt, dass er so unbekannt wirkt: der eigenen Gefühlswelt. Sie ist terra incognita, für die es kein Navigationssystem gibt.

Zusätzlich wird den Männern die Orientierung dadurch erschwert, dass die Hinweisschilder am Wegesrand der gewohnten Trampelpfade verschwunden sind, die dort seit Jahrhunderten standen und ihren Vorgängern den Weg vorgaben. Die gesellschaftliche Entwicklung macht ein Umdenken nötig. Die Emanzipation, der weibliche Wunsch nach beruflicher Selbstverwirklichung und damit einhergehend die finanzielle Selbständigkeit der Frauen, entreißen dem klassischen Mann seine Funktion als Ernährer, Versorger und Beschützer. Wie dramatisch diese zeitgeschichtliche Zäsur der Postmoderne ist, wird deutlich, wenn man sich vor Augen hält, was wissenschaftliche Studien ununterbrochen belegen: Arbeit ist noch immer der Identitätsstifter Nummer eins für Männer. Männern fällt die Antwort auf die Frage: »Wer bin ich?« ohnehin schon schwerer als Frauen. Ohne Arbeit oder im zunehmenden Konkurrenzkampf mit Frauen geraten sie verstärkt in einen Zustand von Orientierungslosigkeit. Was für die Arbeitswelt gilt, lässt sich natürlich auch im Privatbereich feststellen. Denn der Mann in der Krise weiß zwar, dass weder Machos noch Softies richtige Männer sind, tut sich aber schwer, zwischen diesen beiden extremen Zerrbildern von Männlichkeit die goldene Mitte zu finden, die ihm zu innerer Ausgeglichenheit und einer gleichberechtigten und reifen Partnerschaft verhelfen würde.

Die Soziologie unterscheidet momentan in Hinblick auf ihren Umgang mit der neuen Ordnung drei Männertypen: den klassischen Patriarchen mit Vogel-Strauß-Mentalität, den ambivalenten, unsicheren Mann, der die Orientierung verloren hat, und den (post)modernen Mann, der das Aufbrechen der alten Strukturen von Gesellschaft, Arbeit, Familie und Partnerschaft als Chance sieht für eine neue Ordnung.

Von der Zukunftsvision einer besseren Welt sind wir allerdings noch ein gutes Stück entfernt. Progressive Männer, die beispielsweise die Rolle als Hausmann probieren, werden vielerorts noch als Exoten belächelt. Und selbst Paare, bei denen zu Beginn ihrer Bindung noch beide Partner berufstätig waren, verfallen in der Regel in

die klassische Rollenverteilung, die sie von den eigenen Eltern kennen, sobald ein Baby auf dem Weg ist. Nach der Schwangerschaft findet sie sich in der Mutter- und Hausfrauenrolle, während er Vollzeit arbeitet, um die Familie zu ernähren. Das ist wahrhaft ein Auslaufmodell der gesellschaftlichen Normen, wenn man bedenkt, wie viele Jahre es schon auf dem Buckel hat: Soziologen nennen diese Arbeitsteilung die »patriarchale Versorgungsehe«, datierbar auf das 18. Jahrhundert. Unkraut vergeht scheinbar nicht nur in der Botanik nicht. Doch solange sich daran nichts ändert, wird auch die nächste Generation so vaterlos aufwachsen wie die Generationen vor ihr. Genau genommen sogar noch vaterloser denn je: Die steigenden Scheidungsraten machen immer mehr Kinder zu erziehungstechnischen Halbwaisen. Dass Kinder aber sowohl weibliche als auch männliche Einflüsse brauchen, gilt mittlerweile als unbestritten.

»Wann ist ein Mann ein Mann?«, fragte Herbert Grönemeyer in dem bereits zitierten Song »Männer«. 23 Jahre später haben seine Geschlechts- und Leidensgenossen die Frage noch immer nicht geklärt. Tag für Tag sind sie 24 Stunden damit beschäftigt, zu tun, was ein Mann tun muss. Das ist umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass sie gar nicht genau wissen, was ein Mann so tun muss. Schon gar nicht in den heutigen Zeiten des Umbruchs, in denen so mancher Mann vor dem zusammengefallenen Kartenhaus des Patriarchats steht, Beschützer, Retter, Ritter, Versorger – das war das selbstgefällige Selbstbild bis dato. Doch was macht der Ritter nun, wo es keinen Drachen mehr zu bekämpfen gibt und die Prinzessin sich selbst befreit hat? Bleibt ihm nur, frustriert seine Rüstung auf Hochglanz zu polieren?

Frauen zweifeln vielleicht mal an ihrer neuen Frisur, aber nicht an ihrer weiblichen Identität. Männer dagegen suchen ständig nach Bestätigung dafür, dass sie ihren Mann stehen. »Das Männliche«, so hat es fast den Anschein, ist nicht so selbstverständlich naturgegeben wie »das Weibliche«. Im Laufe der Geschichte haben Männer, beseelt von Pioniergeist, Abenteuerlust und Neugier, als Forscher, Entde-

cker, Wissenschaftler und Eroberer der Natur mehr und mehr Geheimnisse entrissen – und dabei ihre eigenen unerforscht gelassen. Sie sind selbstvergessen im wahrsten Sinne des Wortes.

Wir erleben gerade einen beispiellosen Aufbruch. Nicht zuletzt der Frauenbewegung ist es zu verdanken, dass nun auch Männer in einem nennenswerten Umfang in Bewegung kommen. In kleinen Schritten entdecken sie neben der ihnen wohlvertrauten äußeren Welt nun auch die innere Welt der eigenen Emotionen. Sie denken über ihr äußeres Bild und ihr Selbstbild nach.¹ Und sie stellen fest, wie unscharf, verwaschen und vergilbt dieses Bild ist – als wäre es ein altes Foto. Was immer galt, gilt plötzlich nicht mehr. Die Klischees vom Mannsein haben ausgedient und werden der Lächerlichkeit preisgegeben. Was früher für Stärke stand, wird nun als getarnte Schwäche entlarvt.

Die Reaktionen auf den Wandel reichen von Sturheit und Verdrängung über Verunsicherung bis zur Panik. Aber es gibt auch Hoffnung: Die Frage »Ist der Patient noch zu retten?«, kann mit einem klaren »Ja« beantwortet werden. Es lässt sich ein positiver Trend erkennen. Mehr und mehr Männer entwickeln ein Problembewusstsein – oder positiver ausgedrückt, sie entwickeln ein Bewusstsein für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse.

Doch es wächst nicht nur der Druck der Männer zur individuellen Selbstverwirklichung, sondern auch der gesellschaftliche Druck. Mit jedem Mann, der sich reif genug fühlt, authentisch zu werden, wird auch der Anspruch an die Gesellschaft, reifer zu werden, größer. Es ist höchste Zeit für die männliche Emanzipation. Allerdings nicht im Sinne einer Abgrenzung gegenüber der Frau, sondern – ganz im Gegenteil – im Sinne eines Lossagens vom falschen Männlichkeitswahn, der nicht nur den Männern selbst schadet, sondern auch ihren Partnerinnen, Kindern und Freunden. Letztlich geht es neben dem eigenen Wohlbefinden auch um ein neues, erfüllteres Zusammenleben von Mann und Frau.

Männer mit Pioniergeist machen sich auf die Suche. Diesmal gilt es nicht, einen neuen Kontinent oder Planeten zu entdecken. Es geht

um ein neues männliches Selbstverständnis. Die Reise ins Innere ist noch lange nicht abgeschlossen. Verunsicherte Männer, enttäuschte Frauen und gescheiterte Ehen machen deutlich, dass es dem Mann von heute noch nicht gelungen ist, sämtlichen Ballast abzuwerfen.

Das Streben nach Authentizität lohnt sich. Denn letztlich geht es für die Männer darum, Zufriedenheit und Glück zu finden, im beruflichen wie im privaten Lebensbereich. Hinter ihren Versuchen, sich vom inneren und äußeren Leistungsdruck zu befreien, steht in erster Linie die Sehnsucht nach Veränderung.

Zur neuen Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung gehört auch der Mut, um Hilfe zu bitten und nach Hilfe zu suchen. Frauen können Männer dabei gut unterstützen, wenn es ohne falsche Fürsorge geschieht und Männer auch in ihrem Recht auf einen Irrweg respektiert werden, von dem wir schon aus der Sage des Odysseus wissen, dass sich der vermeintliche Irrweg nicht selten als ein notwendiger Weg der Reifung erweist. Frauen können Männer oft gut unterstützen, weil sie nicht nur Erfahrung mit ihrer eigenen Selbstbefreiung haben, sondern auch mit all dem, was Männern so rätselhaft erscheint: Gefühlen, Intuition, Kommunikation, Selbstreflexion. Dabei geht es nicht darum, einen Mann an die Hand zu nehmen wie einen kleinen Jungen und ihn in die gewünschte Richtung zu zerren. Das wäre nichts anderes als die Umkehrung verkrusteter Machtverhältnisse. Einem Mann helfen heißt viel mehr, ihn besser zu verstehen.

Jede Frau, die ihr angeborenes Talent zur Empathie dazu nutzt, sich in einen Mann einzufühlen, die genug Geduld hat, um einem Mann bei seiner Selbstfindung zu helfen, die ihn an ihrem »mysteriösen Geheimwissen« teilhaben lässt und ihm die Angst vor dem Eingestehen seiner Schwächen nimmt, wird nicht nur mit Dankbarkeit belohnt werden, sondern auch mit einer erfüllteren, glücklicheren Partnerschaft. Es gibt kein starkes Geschlecht. Es gibt zwei Geschlechter, die nur zusammen stark sind.

Biologie-Nachhilfestunde für Erwachsene: Der kleine Unterschied ist noch viel kleiner, als wir dachten!

Was genau macht einen Mann zum Mann? Und unterscheidet ihn damit von einer Frau? Die Wahrheit ist: nicht viel. Und mit Sicherheit weniger als Sie vermuten. Männer stammen nicht vom Mars und Frauen nicht von der Venus, auch wenn Stammtischwitze und populärwissenschaftliche Bestseller das behaupten.

Beginnen wir mit dem Offensichtlichsten: den körperlichen Besonderheiten der Geschlechtsmerkmale. Für den von Sigmund Freud unterstellten »Penisneid« haben Frauen absolut keinen Grund. Der sogenannte »kleine Unterschied« ist tatsächlich ein noch viel unwesentlicheres Unterscheidungsmerkmal als früher angenommen. Die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane ergänzen sich nicht nur perfekt, sie haben auch viel gemeinsam. So sind Klitoris und Penis mit ähnlichen Schwellkörpern ausgestattet. Wenn man so will, kann man die Scheide als nach innen gestülpten Penis betrachten. Auch ist bekannt, dass Frauen eine Ejakulation haben können.

Ein weiteres Merkmal, das oft angeführt wird, ist, dass Männer und Frauen sich in der Mengenverteilung der Sexualhormone unterscheiden. Beide Geschlechter tragen Östrogen und Testosteron in sich, wobei Männer deutlich mehr Testosteron intus haben. Mit zunehmendem Alter gleicht sich das Mischverhältnis allerdings an. Es kann sich sogar umkehren, sodass ältere Männer oft mehr weibliche Geschlechtshormone (also Östrogene) haben als Frauen nach der Menopause. Sind sie deshalb plötzlich keine Männer mehr? Wohl kaum.

Schauen wir noch genauer auf das, was den Menschen im Innersten zusammenhält: die Gene. Auch hier kommen wir kaum weiter bei der Frage nach der Männlichkeit, denn die genetische Information, die in den 30.000 Genen des menschlichen Genoms abgespeichert ist, ist bei Mann und Frau zu über 99 Prozent identisch.

Natürlich lassen sich dennoch viele kleine, aber feine Unterschiede zwischen den Geschlechtern finden, wenn man sie sucht. Wissen-