

Ein ganzer Mann - Entwicklungsschritte zum integralen Mann-Sein

Raymond Fisser

Gender



„Männer und andere Irrtümer“, „Männer sind primitiv aber glücklich“, „Warum Männer lügen und...“, solche Titel bevölkern in den letzten Jahren die Boulevard-Medien. Auch Männer-Witze sind in.

Was ist los mit den Kerlen? Gibt es keine positiven Leitbilder von Männlichkeit mehr? Ich denke nein, jedenfalls keine, die gesellschaftlicher Konsens wären. Und noch viel weniger gibt es eine Perspektive, wohin sich Männlichkeit entwickeln sollte, um positiv zur Entfaltung der Gesellschaft beizutragen.

Besonders schmerzhaft bekommen das die jungen Männer zu spüren. Sie kämpfen mit widersprüchlichen Botschaften: Sei kommunikativ und zeige Gefühl (so wie die Mädchen), aber sei hart wie ein Mann. Die Ursache für diese Entwicklung ist nicht schwer auszumachen. Die Emanzipation der Frau (um es vorweg klar zu sagen: Ich halte sie für eine der wertvollsten gesellschaftlichen Wandlungen seit Epochen) und die postmoderne Kritik aller überkommenen Rollen haben die Männer ihrer sicheren Vormachtstellung beraubt.

Schwerer ist es, ein zeitgemäßes und zukunftsweisendes Bild vom Mann-Sein aufzuzeigen. Ein zeitgemäßes Bild, das nicht alten Vorstellungen nachhängt, sondern die moderne Entwicklung befriedigend berücksichtigt. Und ein zukunftsweisendes Bild, das als Grundlage für Erziehung, Persönlichkeitsentwicklung und Gesellschaftspolitik taugt. Ich denke, hierzu kann der integrale Ansatz Einiges beitragen.

Der öffentliche Diskurs zum Thema beißt sich immer noch gerne fest in den beiden Polaritäten Biologismus oder Soziologismus. Sehr populär sind die biologischen Erklärungen, die die Unterschiede zwischen Männern und Frauen auf das genetische Programm reduzieren. Der Mann ist zum Jäger geboren, und zur Verteilung seiner Gene auf Sex programmiert. Meist folgt aus diesen Modellen irgendwie, dass Männer in der modernen Zeit fehlangepasst sind.

Auf der anderen Seite gibt es die postmodernen Teile der Gender-Diskussion, für die Geschlecht ausschließlich ein kulturelles Konstrukt ist. Männlichkeit, wie wir sie kennen, diene und dient der Unterdrückung im Patriarchat. Logische Konsequenz ist, dass Männlichkeit abgeschafft gehört. Damit ignorieren diese Modelle die gestaltenden, kraftvollen Potenziale, die eine reife Männlichkeit für die Entwicklung unserer Zukunft beisteuern kann.

Die Männerbewegung bietet als Wege zur Mann-Werdung vorwiegend Archaisches an: Schwitzhütte, Lagerfeuer, Wildnis Retreat, Initiations- Rituale. Die vier (von Moore und Gillette¹ beschriebenen) Archetypen der Männlichkeit - Krieger, König, Liebhaber und Magier - sind allgegenwärtig. Die Arbeit damit ermöglicht zweifellos wertvolle Selbsterfahrungen. Aber sehr leicht verführen sie zum Eindruck, die Perspektive für Männlichkeit läge in der Rückbesinnung auf vergangene Rollen. Die Archetypen geben sich zeitlos und erlauben kein Verständnis davon, dass zwischen dem Mann-Sein in der Wildnis und dem Mann-Sein in der Moderne gewaltige Entwicklungssprünge liegen, oder gar wie der Mann der Zukunft aussehen könnte.

Der integrale Ansatz bietet eine Lösung, da er biologischen Ursprung und kulturelle Formung als Bestandteile der voranschreitenden Evolution des Bewusstseins sieht.

Diese Evolution der Bewusstseins-Linie „Männliche Geschlechts-Identität“ möchte ich im Folgenden skizzieren². Die näheren Inhalte des AQAL-Modells setze ich dabei in seinen Grundzügen voraus.

Die Entwicklung des Bewusstseins lässt sich sowohl in der Menschheitsgeschichte nachzeichnen, als auch in der Individualgeschichte jedes Einzelnen. Historische Beispiele sind oft illustrativ, man muss sich aber hüten, den eigenen Projektionen aufzusitzen. Es geht hier nicht um eine Geschichte der Männlichkeit, sondern darum, wie sich die Mannwerdung unter modernen Bedingungen abspielt. Deshalb interessiert nicht, was hieß Mann-Sein als steinzeitlicher Jäger, sondern wie durchlebt heutzutage ein kleiner Junge die magische Bewusstseinsstufe.

Jede Stufe des Bewusstseins integriert die Erfahrungen der früheren. Bekanntlich können dabei aber auch Schatten bleiben: sei es, dass die Potenziale einer Stufe mangelhaft entfaltet wurden, sei es, dass sie ungesund übersteigert und fixiert sind.

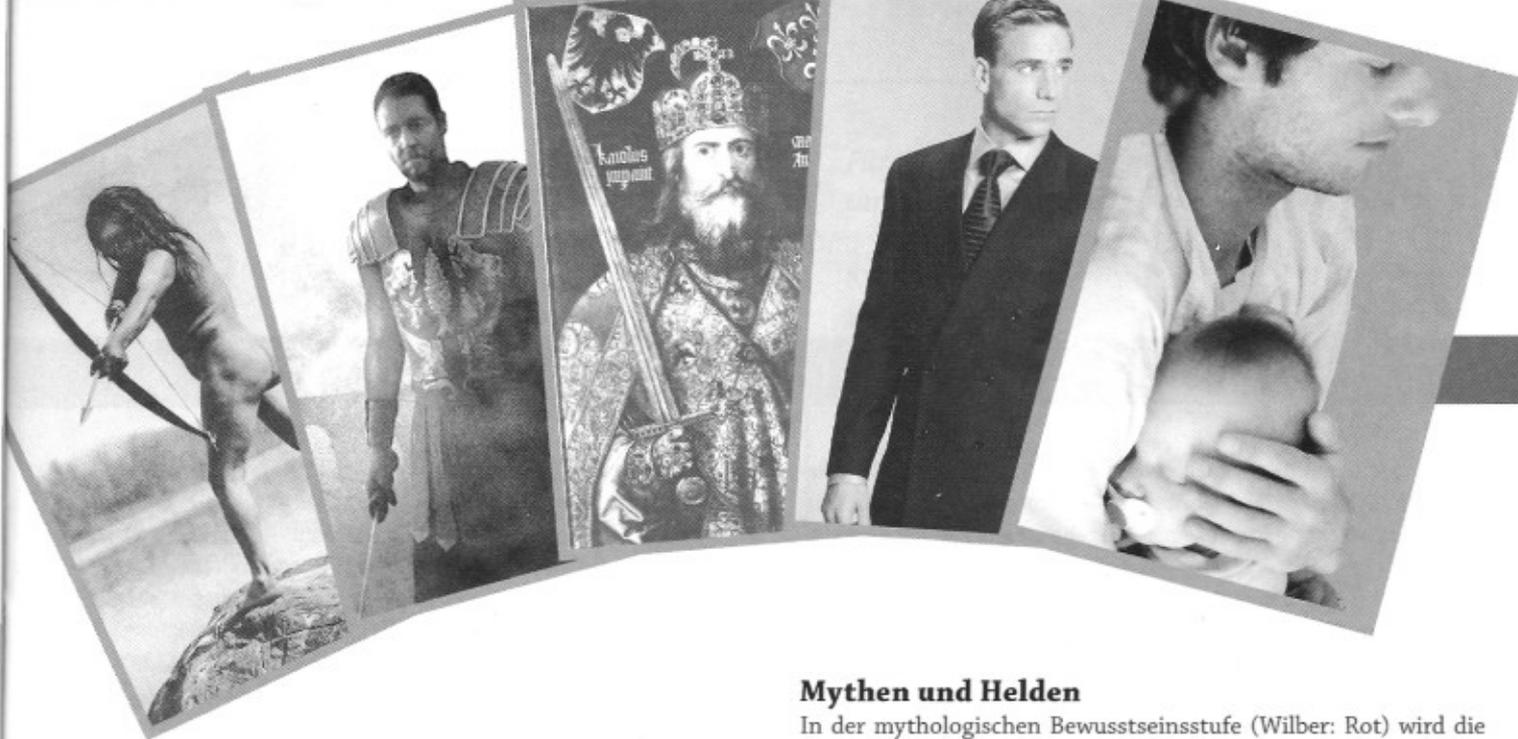
Ich skizziere im Folgenden (kurz, daher schematisch), was Männlichkeit auf jeder der Bewusstseinsstufen bedeutet.

Die biologische Basis

Beginnen müssen wir mit dem, was uns die Evolution schon vor Beginn der eigentlichen Entfaltung des menschlichen Bewusstseins mitgegeben hat. Von diesen biologischen Gegebenheiten des Mannes erscheinen mir vier besonders bedeutsam:

- der durch die männlichen Hormone geprägte Körperbau, mit primären und sekundären Geschlechtsmerkmalen. Zu Letzteren zählen auch Dinge wie größerer Muskelanteil, Körpergröße, höhere Kindersterblichkeit, andere Krankheitsdispositionen.
- Die eindringende Rolle in der Sexualität.
- Die indirekte, begleitende Rolle bei der Fortpflanzung: Männer werden nicht schwanger, gebären nicht, stillen nicht.
- Das andere neurologische System. Schon im Embryo führt der männliche Hormonhaushalt zu erheblich anderem Wachstum von Gehirnarealen und Nervenverbindungen. Wie dramatisch diese Unterschiede sind, erschließt die Forschung erst in den letzten Jahren³. Um nur ein paar Beispiele zu nennen: der männliche Hippocampus (spielt eine zentrale Rolle bei Emotionen und der Erinnerung) ist halb so groß, das Sexzentrum dreimal größer als bei der Frau, die Amygdala (Zentrum für Angst und Aggression) besitzt größere Rezeptoren.

Es ist offensichtlich, dass diese Unterschiede eine wichtige Rolle spielen. Aber im Unterschied zu den Biologen fragt der integrale Ansatz: was macht das Bewusstsein aus diesen Unterschieden?



Magisches Bewusstsein

Die grundlegende Stufe des menschlichen Bewusstseins (magisch, Magenta in Wilbers Farbspektrum) ist geprägt durch einen sehr unmittelbaren Bezug zur inneren wie zur äußeren Natur (die noch nicht klar geschieden sind). Die vorgefundenen Ordnungen der Lebensweise werden einfach übernommen. Das Kleinkind nimmt die Welt der Eltern, wie sie ist; Menschen in archaischen Gesellschaften nahmen die Weltordnung als von Ahnen und Geistern tradiert. Die in Jäger- und Sammlerinnen- Kulturen typisch anzutreffende Arbeitsteilung der Geschlechter erschien naturgegeben, auch wenn wir sie aus moderner Sicht erklären können durch die biologischen Gegebenheiten: die Körperkraft und spezifische Wahrnehmungsweise des Mannes und die Mutter-Funktion der Frau.

Der integrale Ansatz sieht biologischen Ursprung und kulturelle Formung als Bestandteile der voranschreitenden Evolution des Bewusstseins.

So war die Rolle der Männer geprägt durch nach außen gerichtete Aktivitäten: Jagd, Fischfang, Verteidigung, ggf. Werkzeugbau. Die Männer verbrachten die meiste Zeit im Kreise von Männern, mit eigenen Gebräuchen, Überlieferungen, Ritualen. Die Jungen wurden per Initiation in diese Lebenswelt der Männer aufgenommen, nachdem sie als Kinder im Kreis der Mütter gelebt hatten. So ist das männliche Geschlecht „das andere Geschlecht“, Männlichkeit muss erlernt und angeeignet werden⁴.

Der heute aufwachsende Junge dagegen durchlebt die magische Stufe im Kleinkind-Alter. Sein Bild von Mann-Sein übernimmt er direkt von den erlebten Vorbildern, wie Vater, ältere Jungen, Männer auf der Straße und in den Medien. Dies sind vorwiegend konventionelle bis moderne Männer-Rollen. Und er nimmt seine innere Natur wahr, die ihn (tendenziell) eher mit Autos spielen lässt als mit Puppen.

Der heutige Mann kann im positiven Fall aus dieser Phase einen direkten Bezug zu seiner Körperlichkeit und seinen Instinkten mitnehmen: also eine körperliche Geschmeidigkeit, ein Gespür für Situationen, die triebhafte Seite der sexuellen Anziehung. In verdrängter Form fehlt diese vitale Kraft.

Mythen und Helden

In der mythologischen Bewusstseinsstufe (Wilber: Rot) wird die physische Stärke des Mannes zur Überlegenheit, zum Herrschaftsfaktor. Weltweit bildete sich hier das Patriarchat heraus, die Gesellschaften wurden kriegerisch, der Mann stellte sich über die Frau. Der moderne Mann durchlebt diese Phase als Junge. Rein körperlich sind Mädchen im Allgemeinen keineswegs schwächer. Aber die Jungen entwickeln ihre Dominanz, da sie einerseits anders (konkurrenz- und aggressionsbetonter) wahrnehmen und fühlen, andererseits den gesellschaftlichen Rollenbildern des starken Mannes nacheifern.

Mannsein heißt mythisch: Sei stark, sei der Sieger, der Held, verschaffe dir Respekt, setze dich durch mit Macht und Gewalt. Männliche Sexualität drückt sich aus als Eroberung, Penetration, Dominanz. Pathologisch fixiert oder übersteigert führt dieses Mannsein zu Rücksichtslosigkeit, Gewalttätigkeit, ja zu einer Freude an Grausamkeit.

Ist diese Stufe verdrängt, nicht gelebt, oder war man immer nur auf der Verlierer-Seite, so fehlt die Durchsetzungskraft, der Biss. Sexuell kann sich dies als Impotenz ausdrücken. Entfaltet und integriert, gibt sie dem Mann eine gesunde Aggressivität, Selbstbewusstsein, Durchsetzungskraft, Spontaneität.

Spannend ist die Frage, wie sich die Sozialisation von Jungen verändern wird, wenn sie in der gesellschaftlichen Realität immer mehr postmoderne und integrale Männer und Frauen erleben, also solche, die partnerschaftlich und gleichberechtigt miteinander umgehen.

Die Männer-Rolle

Im konventionellen Bewusstsein (Wilber: Bernstein) ergibt sich Herrschaft nicht mehr aus Gewaltanwendung, sondern ist eingekleidet in Rollen. Der Mann schuldet den Autoritäten Gehorsam und fordert selber Gefolgschaft von denen unter ihm; und steht er auch ganz unten in der Männer-Hierarchie, sind ihm immer noch die Frauen und Kinder untertan.

Jugendliche suchen nach ihrem Platz in der Welt, nach Sinn, nach Richtig und Falsch, nach Vorbildern. Junge Männer können diesen Halt finden in klassischen Organisationen wie Pfadfinder, Kirche, Verein, Militär. Wenn ihnen diese keine befriedigenden Vorbilder bieten, suchen sie eigene Strukturen in Cliques und Subkulturen.. So lernen sie mehr oder weniger gut, mit Autorität und Moral umzugehen. Und in patriarchal geprägten Gesellschaften gehört dazu auch immer die Abwertung der Frau.



Ein ganzer Mann - Entwicklungsschritte zum integralen Mann-Sein

Mannsein heißt konventionell: Tue das Richtige, diene dem Gesetz, der Ordnung, der Wahrheit, fülle deine Führungs-Rolle aus. Der Fanatiker, der ganz in seiner Aufgabe aufgeht, der strenge Patriarch, der engstirnige Bürokrat sind die übersteigerten Formen der autoritären Stufe.

Grün geprägte moderne Männer haben typischerweise ihre autoritäre Seite tief verdrängt und abgespalten. Sie können sich nicht unterordnen, aber auch keine Führung übernehmen. Dabei macht eine gesunde, integrierte Autorität den großen Reiz eines wahren Mannes aus. Er weckt das Bild des Königs: stark, gütig, integer, fest an seinem Platz.

Der freie Mann

Das moderne Bewusstsein (Wilber: Orange) schafft die Individualität, das freie Subjekt verfolgt sein Glück im Rahmen der gesellschaftlichen Spielregeln. Die Entfaltung der Vernunft und die Spaltung von Geist und Materie stehen auf dem Programm. Mit der Annäherung an das Erwachsensein wächst im Jugendlichen ein Empfinden: Ich nehme mein eigenes Leben in die Hand.

Mannsein heißt modern: Gehe deinen Weg, zeige was du kannst, was du besitzt, Leistung zählt. Darin unterscheidet sich der Mann nicht prinzipiell von der modernen, emanzipierten Frau. Mit der Industrialisierung wird die körperliche Kraft des Mannes zunehmend bedeutungslos, Frauen können Maschinen oder gar moderne Waffensysteme genau so gut bedienen. So wird die materielle Basis der jahrtausendelangen männlichen Vormachtstellung in Frage gestellt, auch wenn die Emanzipation noch zwei Jahrhunderte nach der industriellen Revolution auf sich warten ließ.

Aber die männliche Form des modernen Bewusstseins ist aufgrund der Vorgeschichte stärker geprägt durch Konkurrenz, Dominanzstreben, Leistung, einseitige Betonung der Ratio. Das zeigt sich auch in der Sexualität: Viele moderne Männer definieren sie über ihre Leistungsfähigkeit (wie lang ist er, wie oft kann ich, kann ich meine Partnerin befriedigen), wovon die Viagra-Industrie lebt.

Die Schattenseiten der Moderne sind der Workaholic, die Jagd nach Scheinbefriedigungen, der fehlende Kontakt zum Gefühl. Aber die positive Seite der Macher-Qualität sollten wir nicht verachten; auch die integrale Zukunft braucht zupackende Manager im besten Sinne.

Der einfühlsame Mann

Der postmoderne Mann (Wilber: Grün) lenkt den Blick in sein Inneres und ist aktiver Träger der Gleichberechtigung, der Menschenrechte, der globalen Verantwortung.

Friedens- und Umweltbewegung haben entscheidend mein Erwachsenwerden geprägt. Dass ich als Vater eine Krabbelgruppe hütete, wäre zur Zeit meiner Eltern noch unvorstellbar gewesen. Und der Blick in die eigene Welt der Gefühle und Empfindungen hat mir und vielen Männern meiner Generation große Reichtümer an Erleben und Persönlichkeit geschenkt.

Mannsein heißt postmodern: Zeige Gefühl und Mitgefühl, sei verantwortungsbewusst und partnerschaftlich; aber auch: Lehne alle tradierten Männer-Rollen ab, da sie mit Patriarchat, Macht und Gewalt verbunden sind. So entstand als Schattenseite der Softie, der sich eigentlich schämt, ein Mann zu sein, und lieber den Schwanz einzieht.

Die Postmoderne schuf somit das Vakuum im Verständnis von Männlichkeit, das die heutige gesellschaftliche Situation prägt.

Die männliche Form des modernen Bewusstseins ist aufgrund der Vorgeschichte stärker geprägt durch Konkurrenz, Dominanzstreben, Leistung, einseitige Betonung der Ratio.

Der integrale Mann

Der Sprung zum integralen Bewusstsein, zum Second Tier (Wilber: Petrol, Türkis und Folgende) bedeutet, dass alle früheren Entwicklungsstufen wahrgenommen, als notwendig erkannt und im besten Falle integriert werden.

Das bedeutet, dass der integrale Mann all die männlichen Qualitäten der (entfalteten) früheren Stufen als Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung hat. Je nach Situation spielt er die eine oder andere Karte aus. Er ist also der modern-rationale Mann, kann aber wenn es nötig ist auch den Krieger auspacken, der mal kräftig austeilte. Er ist einfühlsamer Partner und Vater, verfügt aber auch über die Autorität des Königs.

Und indem so die Stufen der Männlichkeit integriert sind, können sie transzendiert werden: der integrale Mann kann die Identifiziertheit mit dem Mann-Sein aufgeben. Denn er ist nicht nur Mann, er ist mehr als das. Seine Identität bricht nicht zusammen, wenn er unmännlich ist. Jeder Mann hat auch seine inneren weiblichen Qualitäten, die er nicht mehr verbergen und abwerten muss; und darüberhinaus besitzt er zahllose Qualitäten, die unabhängig von der Geschlechtsidentität sind.

Dieses Leitbild von integraler Männlichkeit ist zeitgemäß (es ist nicht romantisch-rückwärtsgewandt, sondern gibt auch der Moderne ihren Platz) und zukunftsweisend: es stellt die positiven Potenziale von Männlichkeit in den Dienst der Entwicklung der Gesellschaft wie des Einzelnen.

Entwicklung zum ganzen Mann

Das aufgezeigte Bild von integraler Männlichkeit setzt einen hohen Anspruch; aber es ist ja ein Leitbild, ein Ideal. Wie kann man sich dahin entwickeln?

Der erste Schritt ist ein Bewusstwerden der Entwicklungsstufen in einem selber. Das geschieht in gewissem Maße schon beim

Lesen und Hören; vielleicht gab dieser Artikel in all seiner Kürze ja schon Aha-Erlebnisse und lud zum Weiterforschen ein. Wesentlich tiefer geht eine systematische Erforschung der eigenen Biografie.

So kommt man zu einer Bestandsaufnahme: Welche Stufen sind in mir entfaltet, welche sind durch Festhalten verhärtet, übersteigert, pathologisch verformt, oder gar nie richtig ausgelebt worden?

Darauf kann der zweite Schritt folgen: die schwachen Seiten gezielt zu stärken, um immer mehr zu einer allseitig entwickelten Männlichkeit zu kommen. Das Faszinierende an der evolutionären Sichtweise von Persönlichkeitsentwicklung ist, dass wir alle Potenziale zur Entfaltung bereits in uns tragen: in unserer eigenen Geschichte haben wir alle Phasen durchlebt. Wir müssen nur ihre Schatten auflösen.

Und dazu gibt es auf jeder Stufe bewährte Methoden der Schattendarbeit aus Psychotherapie und Selbsterfahrung. Dieser Weg nach innen mag vielen Männern wenig attraktiv erscheinen, er erschließt aber ungeahnte Schätze und macht irgendwann auch einfach Spaß.

Die Klärung der eigenen Geschlechts-Identität ist ein starker Motor zur Persönlichkeitsentwicklung im Ganzen, denn in der Geschlechtlichkeit (biologisch wie kulturell) ist eine hohe Energie und viel Konfliktpotenzial enthalten. So ist eine immer tiefer gelebte Männlichkeit Teil einer integralen Lebenspraxis. ❖

(Endnotes)

- 1 Robert Moore, Douglas Gillette: „König, Krieger, Magier, Liebhaber.“ dt. Ausg. 1992.
- 2 Dies müsste idealerweise ergänzt werden durch eine parallele Untersuchung über die weibliche Geschlechts-Identität, denn die beiden sind ja immer aufeinander bezogen. Das ist leider nicht mein Feld; aber ich bin für jede Zusammenarbeit dankbar.
- 3 z.B. in Louann Brizendine: „Das weibliche Gehirn. Warum Frauen anders sind als Männer.“ dt. 2007
- 4 Diese Urform der Initiation funktioniert leider nur auf der magischen Stufe. Heute bedeutet Mann-Werdung eine ganze Folge von Entwicklungsstufen. An die Stelle einer einmaligen Initiation müsste also eine dauernde Begleitung der heranwachsenden jungen Männer treten.



Raymond Fisser

Geboren 1956. Studierte Physik, 1986 Mitbegründer des Zentrums Prinzhöfte (ökologisch-pädagogische Bildungsstätte nahe Bremen), zeitweise als Wasserbau-Ingenieur tätig, seit 2003 selbständig mit Coaching, Moderation und Seminaren. 1997 – 2000 Ausbildung zum CoreDynamik-Trainer. Mitver-

anstanter des jährlichen Bremer Männerkulturtages. Seit zwei Jahren intensive Arbeit am Thema integrale Männlichkeit.

www.raymond-fisser.de